

COVID-19の感染拡大に伴い急激に生じた在宅勤務（家庭からのテレワーク）は、仕事や家庭にどのような変化をもたらしたのか？

大塚泰正（筑波大学）

共同研究者：岡田昌毅，原恵子，中村准子，堀内泰利，
有野雄大，須藤章（筑波大学），
尾野裕美，高橋南海子（明星大学），
糟谷充子（電気通信大学），
三好きよみ（東京都立産業技術大学院大学），
持田聖子（ベネッセ教育総合研究所）



最先端の「知」を、最前線に。



働く人への心理支援
開発研究センター

[T-Oneラボ]

謝辞：本研究は「筑波大学新型コロナウイルス緊急対策のための大学『知』活用プログラム」の助成を受けた

目的

COVID-19の影響により在宅勤務（家庭からのテレワーク）を余儀なくされた労働者にどのような仕事や家庭の変化が生じているのかを明らかにすること。

方法

- 参加者

- COVID-19の影響により2020年1月以降はじめて在宅勤務を経験した日本人労働者56名。
- 組織に所属する日本人フルタイム労働者（常時週40時間程度勤務している者）。
※今回は常勤労働者のみ。
- 経営者，個人事業主，フリーランス，パート・アルバイトは除外。

- 面接方法

- 在宅勤務により生じた仕事や家庭の変化について尋ねる半構造化面接を2020年6月～7月にZoomにて実施。面接時間は1人当たり30～60分程度。

- 分析方法

- 面接調査から得られた項目を，心理学を専門とする大学教員3名，研究員2名によりKJ法（川喜田，1967）を援用して分類。

結果（参加者の属性）

	<i>n</i>	%
性別		
男性	27	48.2
女性	29	51.8
年齢		
20歳代	4	7.1
30歳代	23	41.1
40歳代	12	21.4
50歳代	17	30.4
婚姻		
既婚	26	46.4
未婚	30	53.6
子どもの有無		
あり	20	35.7
なし	36	64.3
子どもの年齢(複数回答)		
未就学児	5	8.9
小学生	6	10.7
中学生	5	8.9
高校生以上	6	10.7
無回答	2	3.6
介護が必要な家族との同居		
あり	2	3.6
なし	54	96.4

	<i>n</i>	%
業種		
建設業	1	1.8
製造業	11	19.6
電気・ガス・熱供給・水道業	1	1.8
情報通信業	4	7.1
運輸業, 郵便業	3	5.4
卸売業, 小売業	1	1.8
不動産業, 物品賃貸業	2	3.6
学術研究, 専門・技術サービス業	5	8.9
教育, 学習支援業	10	17.9
医療。福祉	1	1.8
サービス業	10	17.9
公務	2	3.6
その他	5	8.9
職種		
管理的職業従事者	14	25.0
専門的・技術的職業従事者	18	32.1
事務従事者	16	28.6
販売従事者	2	3.6
サービス職業従事者	3	5.4
その他	3	5.4

結果（参加者の属性）

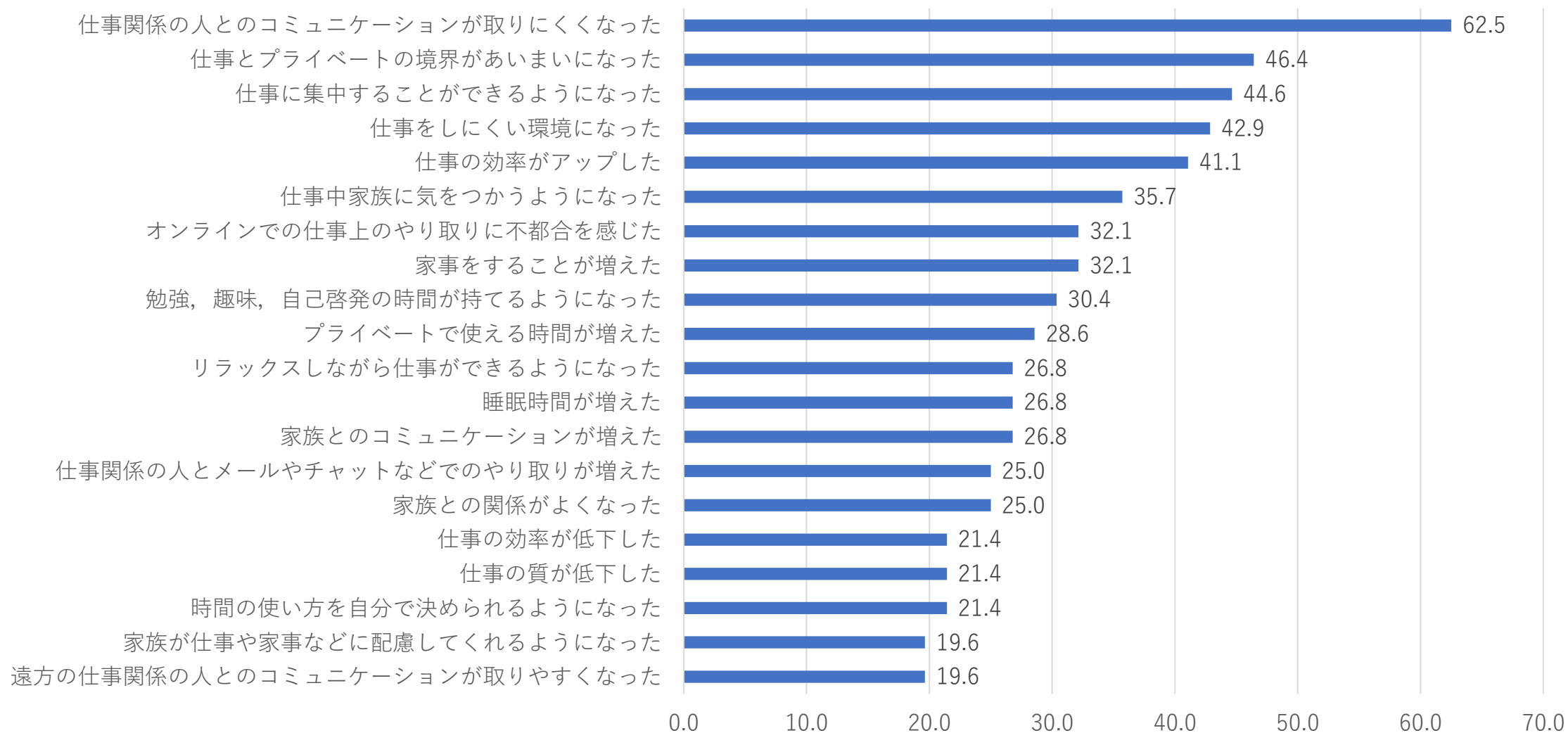
	<i>n</i>	%
企業規模		
29名以下	1	1.8
30-49名	3	5.4
50-99名	3	5.4
100-299名	12	21.4
300-999名	11	19.6
1000名以上	26	46.4
副業・兼業の有無		
あり	7	12.5
なし	48	85.7
無回答	1	1.8
1週間当たりの在宅勤務日数		
2.0-2.5日	5	8.9
3.0-3.5日	8	14.3
4.0-4.5日	9	16.1
5日以上	34	60.7
在宅勤務時の1日当たりの平均勤務時間		
8時間未満	14	25.0
8-9時間	12	21.4
9-10時間	16	28.6
10-11時間	9	16.1
11-12時間	1	1.8
12時間以上	4	7.1

結果（分類の結果）

- 870項目抽出
- 78カテゴリに分類



結果（仕事や家庭の変化 上位20位）



まとめ①

- 仕事関係の人とのコミュニケーションが取りにくくなった（62.5%），オンラインでの仕事上のやり取りに不都合を感じた（32.1%）
 - ちょっとしたことがすぐに聞けない。いちいち電話やメール，チャットで連絡を取らないといけない。文章を書くことが負担。時間や手間がかかる。
 - 雑談が減った。
 - オンラインだと相手の表情などが見えないので，伝えたいことが伝わっているのか不安。大人数でのディスカッションがしづらい。
 - 従来はちょっとした対面での相談で仕事を進めていたり，気持ちの切り替えを行ったりしていた。また，相手の表情を見ながら説明を工夫したりしていた。
 - しかし，コミュニケーションがテキストやオンラインになり，物理的・心理的ハードルが上がったこと，および，オンライン化により相手の表情を見ながらこちらの行動を変えていくことが困難になり，業務の進捗がわるくなったり，気持ちの改善を図ることができなくなったりしている可能性がある。

まとめ②

- 仕事とプライベートの境界があいまいになった（46.4%），仕事中家族に気をつかうようになった（35.7%）
 - 以前は通勤が仕事と家庭の切り替えになっていた。
 - 仕事の環境（パソコンなど）が家庭にあるので，切り替えが難しい。プライベートの時間も仕事のことを考えたり，つい仕事をしてしまったりする。
 - 仕事中は家事や子供の世話などができない。室内の環境がよくない（家族の声や生活音が聞こえてしまうため，家族が静かにしてくれている，など）。プライベート空間を仕事で侵食してしまっている気がして申し訳ない。

まとめ③

- 仕事に集中することができるようになった（44.6%），仕事の効率がアップした（41.1%）
 - 仕事中他人から話しかけられることが減った。電話がかかってこなくなった。
 - 移動時間がなくなった。
 - 無駄な時間が減り，考えられる時間が増えた。紙ベースでのやり取りがなくなった。
- 勉強，趣味，自己啓発の時間が持てるようになった（30.4%），プライベートで使える時間が増えた（28.6%），睡眠時間が増えた（26.8%）
 - 通勤時間がなくなったため，プライベートの時間が増えて，趣味や勉強，家事，睡眠などに使える人が増えた。

ご清聴ありがとうございました

筑波大学新型コロナウイルス緊急対策のための大学「知」活用プログラム
https://www.osi.tsukuba.ac.jp/fight_covid19/

筑波大学働く人への心理支援開発研究センター
<http://www.human.tsukuba.ac.jp/counseling/t-one-lab/>

発表者連絡先

大塚泰正 otsuka@human.tsukuba.ac.jp