

まとめ

松井 豊

(筑波大学 働く人への心理支援開発研究センター主幹研究員・名誉教授)

社会心理学からみたコロナ禍

見えない不安

- ①感染する不安
- ②感染させる不安
- ③経済的な不安
- ④先が見えない

生じた生活上の変化（多くの「働く人」にとって）

在宅勤務（テレワーク）の増加

仕事の変化（研究②） + 家族の変化（研究①）

外出・旅行などの自粛（研究③）

マスクなどの衛生習慣の変更

購買行動の変化（ネット、テイクアウトなど）

不安による心身への影響（研究③）

業種によって異なる経済問題

研究結果から

不安だからみなストレスに苦しんでいる？

**研究①（大塚）の発表：F2(ワークライフバランスのとりやすさ)は
高得点**

仕事が終わったらすぐプライベートに入ることができるようになった	3.15
働く環境や服装，休憩時間などを自分で決めることができるようになった	3.08
在宅でも意外に仕事ができることに気付いた	3.08
仕事関係の人とメールやチャットなどでのやり取りが増えた	3.09

家庭にもよい影響

部下の仕事の状況を把握しやすくなった	1.81
家事をすることが減った	1.74
家族との関係が悪化した	1.73

研究②（原・中村）の発表：テレワーク後の変化は？
業務上は、**効率化が進み／業務の意味を考えるように**
個人の意識は、**プライベートの時間／自由度が増えた**
テレワーク導入は、**80%が満足**

ただし、3ヶ月後の調査では、**満足度は、低下**

身近な**コミュニケーションは慣れ**が進み、改善方向

チームや組織としての関係性の構築や業務遂行などに課題

研究③（藤）の発表：大学生のデータ

VR動画の視聴＋セルフケアプログラムが、絶望感や孤立感を低下

→仮想空間へのアクセスもまた、「場所の喪失」による悪影響を緩和できるのでは？

ここまでの結論

テレワークはむしろ、よいものとして受け入れられ、満足
コミュニケーション上の支障も徐々に緩和（スキルの向上）

新しい技術（VRなど）がストレス緩和に効果

コロナ禍の**変化を受け止め、適応してきた**

→コロナ禍に対する**レジリエンス**

（ストレスを感じても、それを緩和する力）

しかし、

チームや組織としての関係性の構築や業務は悪化する可能性

→**チームや組織の新しいあり方を探る必要**