

## with/post コロナにおける働き方を考える

### —テレワーク(在宅勤務)による変化に関する研究結果に基づいて—

働く人への心理支援開発研究センターは、新型コロナウイルス感染拡大に伴い働く人の仕事や私生活にもたらされた変化に関する研究結果を紹介し、with/post コロナにおける働き方を考えるシンポジウムを開催します。

#### 内容(調査研究)

#### 1. テレワーク(在宅勤務)は仕事のストレスやワーク・ライフ・バランスなどにどのような影響を及ぼしたか？

発表者:大塚泰正(筑波大学働く人への心理支援開発研究センター・人間系准教授)

テレワーク(在宅勤務)によって生じた仕事や私生活の変化の経験が仕事のストレスやワーク・ライフ・バランスなどにどのような影響を及ぼしたのかについて明らかにした調査研究結果の紹介

※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」の助成を受け実施されました。



筑波大学

「知」活用プログラム

#### 2. テレワーク(在宅勤務)に伴うオンライン化が社内コミュニケーションにどのような変化をもたらしたか

発表者:原 恵子(筑波大学働く人への心理支援開発研究センター准教授)

中村准子(筑波大学働く人への心理支援開発研究センター研究員)

テレワークに伴うオンラインによる会議や映像通信によって企業内のコミュニケーションや人間関係がどのように変化しているのか、またコミュニケーションや人間関係の問題を回避するためにどのような工夫がなされているかを 4,343 人のデータにより明らかにした調査研究結果の紹介

#### 3. コロナ禍によるストレスを VR の力でケアする

—国際的プロジェクト“COVID Feel Good”について

発表者:藤 桂(筑波大学働く人への心理支援開発研究センター・人間系准教授)

コロナ禍に伴う外出自粛・隔離によって生じるストレスの増大・精神的健康状態の悪化を緩和することを企図して開発された、日常的に気軽に利用することのできる簡易的な VR 機器を活用したセルフ・ヘルプ・プロトコル“COVID Feel Good”の紹介

※本研究は、日本心理学会「2020 年度・新型コロナウイルス感染拡大に関連した実践活動及び研究助成」の助成を受け実施されました。

日 時:2021 年 4 月 23 日(金)14:00~15:30

定 員:280 名(先着順) 参加費:無料

場 所:オンライン形式(Zoom ライブ配信)

※Zoom 等の情報をメールにて 4 月 21 日(水)にお送りします。

申込方法:参加ご希望の方は、下記「こくちーず」URL からお申込みください。

<https://kokucheese.com/event/index/609908/>

定員になり次第、申込終了とさせていただきます。(申込締切:4 月 18 日(日))

※皆様のメールが着信拒否設定になっていないか、携帯メールになっていないか等ご確認の上、お申込みいただければ幸いです。

問合せ先:事務局メールアドレス: [t-onelab\\_info@un.tsukuba.ac.jp](mailto:t-onelab_info@un.tsukuba.ac.jp)

※お問い合わせはメールにてお願いします。事務局は日、月曜日が公休日となります。

主 催:筑波大学 働く人への心理支援開発研究センター

〒112-0012 東京都文京区大塚 3-29-1 tel:03-3942-7193(留守番電話対応となります)