

# テレワークとセルフケア(60分～90分)

---

中央労働災害防止協会（中災防）  
健康快適推進部 研修支援課

## I ねらいと特徴

当セミナーでは、テレワークによるメンタルヘルス上の課題を確認し、在宅勤務時の作業を快適に行なうためのセルフケアの考え方と具体的方法を実習を含めて学びます。具体的な作業環境のポイントや作業方法、情報機器作業による疲労を防ぐ方法、自宅でできるリラクゼーション法の実習の体験を通して身につけていただきます。

## II プログラム内容（解説と実習をおりませながら）

### （1）テレワークとメンタルヘルスケア

- ・テレワーク環境におけるメンタルヘルス上の課題
- ・オンライン・コミュニケーションで意識するポイント

### （2）心の健康に影響する生活リズム

- ・プライベートと仕事のメリハリ
- ・出勤時と同じ時間管理
- ・睡眠時間の見直し

### （3）在宅勤務時の作業を快適に

- ・情報機器作業による疲労を防ぐ
- ・疲れをいやすツボ
- ・適宜からだを動かそう

### （4）テレワークにおけるセルフケア

- ・生活リズムと運動
- ・リラクゼーション法
- ・仕事の「ON」と「OFF」をはっきり意識
- ・自発的な相談