

## シリーズ「パソコン作業による疲れの原因は？」

### (その7) コミュニケーションをとりましょう

パソコンに没頭して会話が減少することや、パソコンに不慣れであることなどによって、  
ストレスが増大しやすい状態に陥りがちです。

#### 1) 会話の機会をもちましょう

パソコンに没頭すると、まわりの人との会話が減ってしまい、悩みを気軽に相談する機会も減ってしまいがちです。そしてストレスが増大してうつ状態になることもあります。

こういったことを防ぐために、オフィス内に人が集まれるスペースを設けて、周囲の人と会話ができる環境を作るとよいでしょう。

また、オフィス内のメンタルヘルスケアに関しては、「事業場における労働者の心の健康づくりのための指針」というものが発表されています。そのなかでは、事業場で行う具体的なメンタルケアの方法が述べられており、これを「心の健康づくり計画」といいます。それぞれの事業場の実態と必要性に応じて計画を立ててみましょう。

#### 2) パソコンに不慣れな人のためにサポート体制を整えましょう

パソコンに不慣れな人は、パソコンで新しいことをはじめたりパソコン上のトラブルが発生した際にサポートが得られないと、苦手意識を持ったり自身を失ったりしがちです。

こういったことを防ぐために、パソコン操作に関するトレーニングコースを設ける・気軽に相談できる係を置くなど、組織的なサポート体制を整えましょう。

