

# こころとからだの ウェルビーイング研究部会



高原 良 (部会長)  
株式会社TATAMI 代表

## コロナから私たちのウェルビーイングを守る

### ●keywords

COVID-19 ウェルビーイング 在宅勤務 運動不足  
メンタルストレス 感染対策

**サマリー** こころとからだのウェルビーイング研究部会は、「ファシリティマネジメントを通じて、人々のウェルビーイング(身体的、精神的、社会的に良好な状態)の実現に貢献し、笑顔と活力の溢れる社会を実現する」ことをミッションに研究活動を行っている。近年はコロナ禍やポストコロナにおけるワークプレイスのあり方を、テーマとして取り扱っている。

**活動内容** 月1回の定例会を行いながら、在宅勤務における健康リスクと対策をまとめた「新型コロナウイルスの感染拡大に伴う中長期的な在宅勤務の実施がワーカーのウェルビーイングに及ぼす影響とその対策に関する検討」(2020.4.28公表)、職場における感染症対策の方法と事例を取りまとめた「HACK THE CRISIS: オフィスにおける新型コロナウイルス感染症対策に関する調査報告書」(2021.6.3公表)を作成した。

**活動目標** 新型コロナウイルスの感染流行が起きた直後は、コロナ禍で損なわれたウェルビーイングをどう解決するかという視点に重きを置いて活動をしてきたが、今後は新しいライフスタイルの中で、どうすれば人がより幸福で笑顔で働くことができるのかについて研究していく。

**メンバー** 部会長：高原 良 TATAMI 副部会長：中沢 佳代 ネルケプランニング  
部会員：石崎 真弓 ザイマックス総合研究所 石本 研 ユニティ 上田 雅則・高村 友明 朝日ビルディング  
上西 基弘 オカムラ 遠藤 淳子 大成建設 佐藤 さくら ネルケプランニング 渋谷 高陽 アクア 菅野 文恵 ゼロイン  
高橋 靖 東海美装興業 野間 操 広島県立大学法人 萩生田 弘 内田洋行 古澤 由美 東京不動産管理  
山下 哲雄 物と事の作業室 その他メンバー多数  
事務局：重綱 鉄哉 JFMA

## 1. 新型コロナウイルス感染症がウェルビーイング及ぼした影響

こころとからだのウェルビーイング研究部会は、「ファシリティマネジメントを通じて、人々のウェルビーイング（身体的、精神的、社会的に良好な状態）の実現に貢献し、笑顔と活力の溢れる社会を実現する。」ということをミッションに研究活動を行っている。

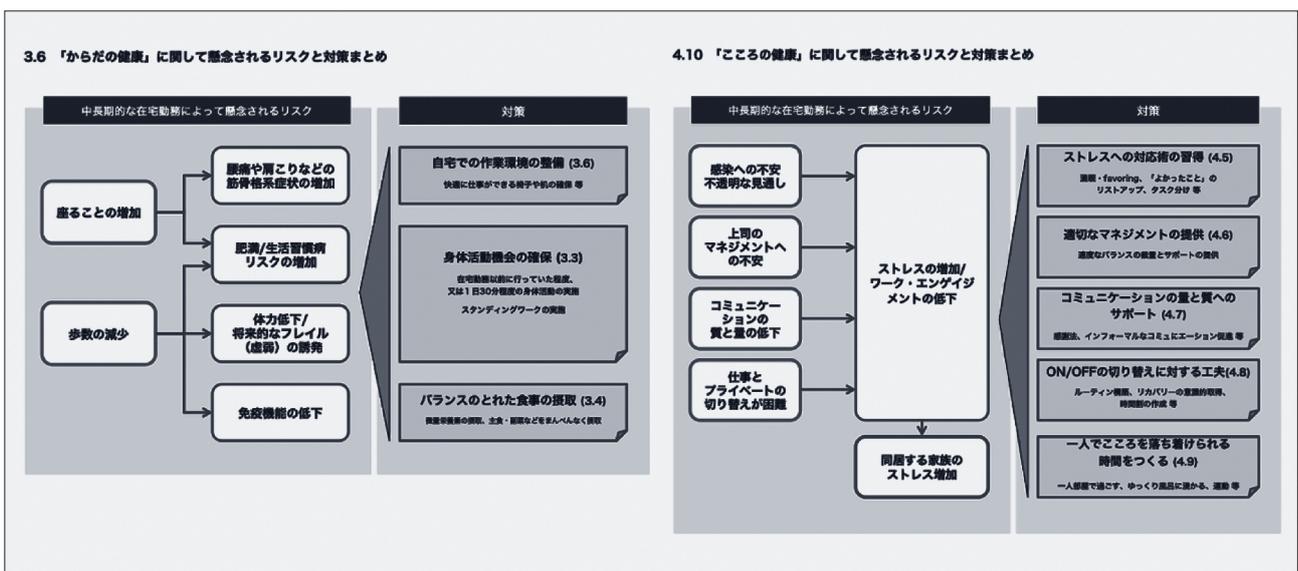
2020年の年初に、日本国内でも新型コロナウイルス感染症が流行し始め、このウイルスの出現は大きく2つの観点から私たちのウェルビーイングに影響を及ぼした。1つは、ウイルスの存在自体が私たちにとっての脅威となっている点だ。感染流行下において、人は自分が感染するかもしれないというリスクを常に抱えながら、日常生活を送っている。感染による健康被害だけでなく、ウイルスは不安や恐怖という見えない形で私たちに襲いかかり、精神的なストレスを与えている。もう1つの観点は、ウイルスの出現によって変化したライフスタイルによる影響だ。ビジネスシーンにおいては、感染対策の観点から在宅勤務が推奨され、働き方は大きく変わった。良い効果もあったが、流行初期では家で仕事を行う環境が整っていない人が多く、在宅勤務で体調を崩す人やストレスを感じた人も少なく無かっただろう。このように、新型コロナウイ

ルスは、私たちのウェルビーイングに直接的、または間接的に負の影響を及ぼしたと言える。

## 2. 在宅勤務における健康上の課題と対策

ウェルビーイング研究部会では、2020年4月に最初の緊急事態宣言が発令された直後に、「新型コロナウイルスの感染拡大に伴う中長期的な在宅勤務の実施がワーカーのウェルビーイングに及ぼす影響とその対策に関する検討」（2020.4.28 JFMA ホームページにて公表）を取りまとめ、JFMAのホームページに公表を行った。これは在宅勤務による心身の健康リスクとその対策をまとめた報告書である。

在宅勤務では座る時間が増加しやすく、通勤機会も無くなることで歩く機会も減少する。身体活動量の減少は肥満や生活習慣病のリスクを高め、将来的なフレイル（虚弱）にもつながる可能性がある。そのため、1日30分程度の運動を行うことや仕事中にスタンディングワークなどを取り入れることで座る時間の減少に努めることが重要である。またメンタル面では、上司のマネジメント上の問題（過度な監視や必要な業務指示の不足）、コミュニケーションの質と量の低下、仕事とプライベートの切り替えの困難さなどによって、ストレスの増加やワークエンゲイジメントの減少



図表 1 在宅勤務における健康上の課題と対策

が引き起こされる可能性がある。在宅勤務の場合、こういった精神的な健康問題は個人の問題に留まらず、仕事のイライラが原因で同居者への態度や言葉遣いに悪影響が及び、同居者のストレスも高める可能性もある。こういった課題への対策として、ワーカーがストレスへの対応術を身につけたり、ストレス自体を減らすためマネジメントのやり方を考え直したり、遠隔であっても職場内のコミュニケーションを積極的に図っていく必要がある。

部会では在宅勤務が始まった直後、起こり得る健康上のリスクと対策をとりまとめ（図表1）、報告書という形式でいち早く対外的に情報発信を行った。

### 3. オフィスにおける感染対策

2020年の後半に入り、新しいライフスタイルに人々が少しずつ順応してきた頃、国内における感染者数は第二波、第三波と増減を繰り返していた。この時期に当部会では、職場における感染対策の方法と事例を取りまとめた「HACK THE CRISIS：オフィスにおける新型コロナウイルス感染症対策に関する調査報告書」

（2021.6.3 JFMA ホームページにて公表）の作成を行った。

この報告書は、各所から出ていたファシリティ（オフィス）関連の感染対策ガイドラインを収集し、より現場のファシリティマネージャーが使いやすいように、対策項目をオフィスのエリア毎に分けて整理し、さらにその実践事例を収集したものである。

報告書の中では、ファシリティ内における感染対策を、まず有症状者をファシリティエリア内に進入しないようにするための「侵入対策」、そして無症状者が侵入するリスクを想定したうえでエリア内での感染を防ぐため「接触対策」、そして、ファシリティ利用者の中で感染者が出た場合に接触機会があった人を特定するための「追跡対策」という3つの視点で整理し、エントランス、執務エリア、会議室、トイレ、喫煙所など、エリア事に具体的な項目をまとめた。（図表2）

### 4. 今後の展望

新型コロナウイルスの流行が始まってから1年以上が経過する中で、いまだ感染の拡がりを十分に抑制で



図表2 オフィスにおける感染対策の事例

きているわけではないが、当初の混乱や不安感は少しずつ解消されつつあると感じる。健康とは、単に病気にかからないというだけでなく、身体的、精神的、社会的に良好な状態（ウェルビーイング）であることを指す。これまで部会では、コロナ禍で損なわれてきたウェルビーイングをどう解決するかという視点に重きを置いて活動をしてきたが、今後は新しいライフスタイルの中で、どうすれば人がより幸福で笑顔で働くことができるのかということの研究していきたいと考えている。◀