

# こころの しおりん

2020 年 春号

【発行責任者】  
H I Gグループ代表 廣瀬一郎

～STAY HOME いまわたしたちにできること～

今回のしおりんはEAPを紹介します。これは、Employee Assistance Programの頭文字をとったものでアメリカで誕生した従業員援助プログラムです。EAPには外部EAPと内部EAPがあります。いずれも働く人を援助するものです。現状のコロナウィルスの蔓延は恐ろしい状況を呈しています。組織や組織の人々の存在や生命をおびやかすものとなっています。但し、脅威はウィルスなどの感染症ばかりではありません。自らが自分を守って行かなくてはならないことではあるのですが、多種多様なリソースを活用することを考えざるを得ない時代がきているものと思われます。グローバル(global)からデグローバル(de-global)へ。身近な資源の活用を考えてみませんか。

## EAP (従業員援助プログラム) 強化実践

◆サクセスブレインズ(株) 089-921-0890 / 社会保険労務士法人 THE Human Consulting & Counseling  
／行政書士法人すこやか法務事務所◆

働く人のメンタルヘルスは、企業にとって一番の**成長戦略**です。従業員の本来の力がその力通りに発揮されることで、会社全体の士気は高まり、業績への反映へと着実に繋がります。長引くコロナ禍、ひととき厳しい状況下の今においては、様々な制約や“出来ない事”ばかりに視線が落ちがちですが、“今だから出来ること”に視点を向けてみましょう。これまで忙しくて着手できなかったことに向き合うのは、今がチャンスです。企業の（質・量ともに）健康的な経営の実現には、まず【従業員良し】が不可欠です。



五月の花【花菖蒲】  
花ことばは  
うれしい知らせ””、””あなたを信じます”など

### 【外部 EAP・内部 EAP 一例】

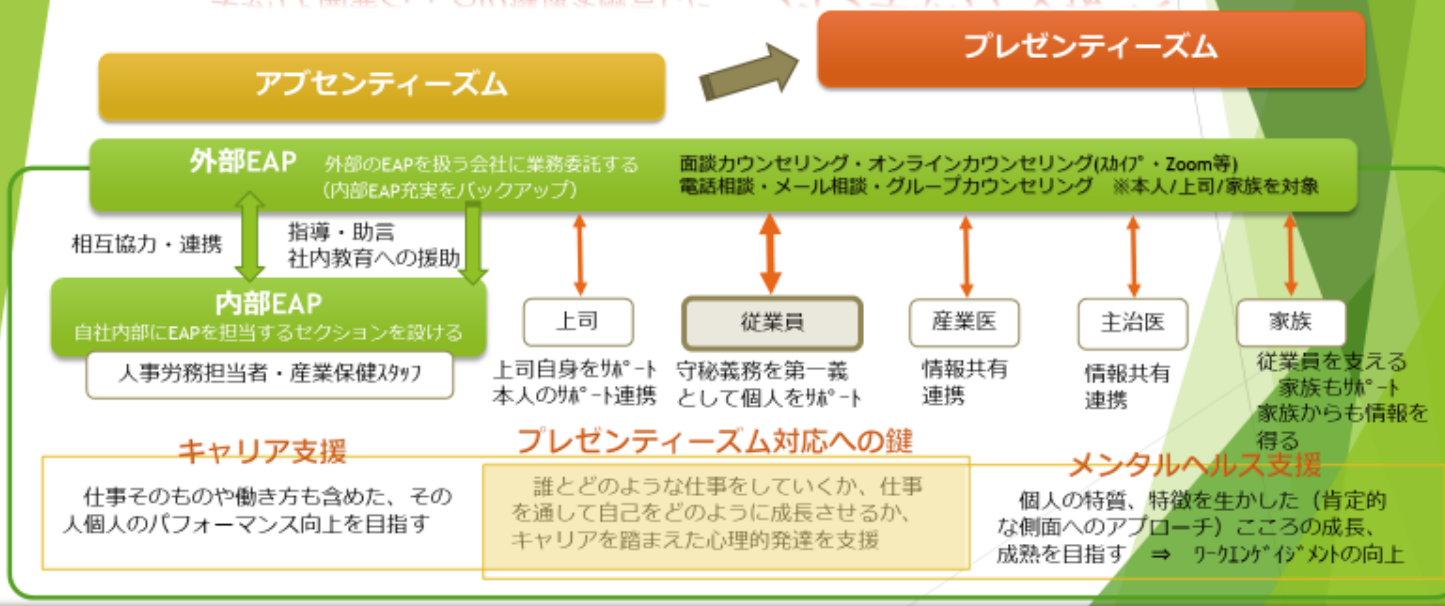
- ・両立支援 ・復職支援
  - ・ハラスメント・DV 被害
  - ・モチベーション・リーダーシップ
  - ・メンター制度・働き方改革
  - ・大人の発達障害ほか 各種カウンセリング
- (詳しくは次のページの図表で解説しています)

外部 EAP =  
新しい視点を  
導入する  
経営戦略

## 「組織」「従業員」「家族」「顧客」四方良しの EAP

EAP (Employee Assistance Program) : 【従業員支援プログラム】＝メンタルヘルスサービス

キャリア開発とこころの健康を融合した “ライフキャリア支援” へ



## オンライン相談、対応中

◆カウンセリングルーム こころの葉 089-931-6390◆

こころの葉では、オンラインによる  
各種ご相談の受付を開始いたしました。



Skype の使い始めるためのステップ  
は、次の 3 つです。

- ①Skype をダウンロードする。
- ②Skype の無料アカウントを作成する。
- ③Skype にサインインする。



アカウント登録をする必要がないのが特長。カウンセリング開催時に弊社からお送りする招待メールの“参加”をクリック。  
ユーザーネームを入力し、参加ボタンを押した後、“オーディオに参加する”をクリック、といった簡単な流れとなります。



# 感染対策の基本は「手の清潔」から



新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を奮いはじめて約5カ月が経ち、マスク着用もすっかり日常の風景になりました。

さて、感染症予防の基本的な対応は、「誰もが何らかの感染症を持っている可能性がある」と考えて、感染の可能性のあるものへの接触を最小限にすることです。咳エチケットや正しい方法でのマスク使用、換気など、複数の対策の組み合わせで感染源との接触リスクが抑えられます。なかでも、こまめな手洗い・手の消毒は最も重要です。

ウイルスが付着した手指で目、鼻、口を触ると、粘膜から感染する可能性があるからです。アルコール消毒液での手指消毒はもちろん、市販の液体せっけんを使って、適切な手順で丁寧に手洗いをするだけでも十分な対策になります。基本的な感染対策をして、日々健康でいることが、今この時も医療現場の最前線で新型コロナウイルスと闘っている医療従事者の方々や患者さんたちのために、私たちができること、社会貢献だと思います。 【保健師より】

## 「雇用調整助成金」をご存知ですか？

◆ 社会保険労務士法人

THE Human Consulting & Counseling 089-921-8620 ◆

### ～労働者の雇用を守る事業主の皆様～

世界中で新型コロナウイルスが猛威を振るう中、日本においても全国に緊急事態宣言が発出され、外出自粛の要請に伴い、事業活動の縮小や休業を余儀なくされる事態が起こっています。

そのような状況下で、雇用の維持を図る為、休業手当に要した費用を助成する制度が、全国の全業種を対象に4月1日～6月30日の期間で特例措置として実施されることになりました。

#### 《主なポイント》

##### ■ 支給対象となる事業主 ■

- ・ 新型コロナウイルス感染症の影響により事業活動が縮小(前年同月比5%以上減少)し、「雇用調整(休業)」を実施する事業主

##### ■ 支給対象となる休業 ■

- ・ 所定労働日において実施される休業であること
- ・ 休業期間中の休業手当の額が、労働基準法の休業手当(平均賃金の6割)以上であること

##### ■ 助成額

- ・ 助成率(解雇等を行わない場合)  
→ 大企業 3/4、中小企業 9/10  
※ 1日あたり上限 8,330円

詳細は、厚生労働省 HP より「雇用調整助成金ガイドブック」等をご参照下さい。





## VOICE～『一緒にいられる時間』という贈り物～

今年は春の季節の移ろいを感じる世の中のゆとりもなく、コロナ収束がままならない日々が流れております。とにもかくにも今は外出を控えコロナ終息を願うばかりです。

仕事をしている私の小2の息子は現在、小学校に登校し学年単位で先生が見守る中、15時まで自習時間を過ごした後、敷地内の児童クラブに移動し17時のお迎えまでの時間を過ごしております。両親が仕事を持つ家庭に対する教育現場の皆様の、手厚い対応には心から感謝いたしております。

小学校に入学してから1年生の修了行事も曖昧なまま、小学2年生の新学期を迎え、本来であれば保育園育ちの息子がやっと本格的に学校生活の5時間授業の時間割に慣れていく時期だったはずですが、息子はこれが小学校生活なのだと思っていることでしょう。

また、親子で自宅待機されているご家庭では外出を制限され、ストレスを抱えた子供たちと長い時間を過ごすお母さんたちのストレスには大変なものがあることお察しいたします。子供の習いごともお休みが続き、息つく僅かな時間も得られないおかあさんもうらっしゃるのではないのでしょうか。

確かに、コロナ発生前の当たり前の日常にもストレスと変化への不安はあったはず、その中でどうにかバランスを取りながら過ごしていた日々が突然否応なく一変した今、親子だけでなく家族間の時間的、空間的距離感の変化に対応が難しくなっているかもしれません。

けれど、そんな今だからこそ『一緒にいなければいけない時間』を『一緒にいられる時間』と感じて過ごすことができれば・・・。

交流分析では身近に関わる人の存在と関わり方が整ってさえいれば『子供は自ら本来の力を発揮する方向に育っていくという力を持っている。』とされています。

子供に身近に関わる存在として成長しこの苦境を大きな変化の時にしたいものです。

TA 子育て支援士 K・O さん







## VOICE～子育てとテレワークの苦悩について～

新型コロナウイルスによって、私たち労働者はテレワークという働き方へのシフトを余儀なくされました。その背景には、小学校の休校、幼稚園からの家庭保育協力要請から始まり、通勤による混雑の解消など、緊急事態宣言による強い自粛要請があります。

実は、私がテレワークという働き方にシフトしたのは、もう7年も前のことになります。当時、人事異動や私の産休等が重なり事務所のあり方を見直す機会がありました。

そこでテレワークという働き方を人事に打診していただいたのです。母乳育児を強く望んでいた私は、育児も仕事もどちらもあきらめたくはありませんでした。PCも携帯電話も支給していただき、産後の仕事復帰はテレワークでスタートしました。

けれども、「どちらもあきらめたくはない」と強く思いはしたものの、待ったなしで成長する我が子を尻目に、納期の迫る仕事を立て込んだりしたときは、思うように仕事が運ばないことにイライラしたり焦りを感じることもしばしばありました。そのような時は、寝かしつけた後に仕事をしたりして、睡眠を削りながら納期に間に合わせることもありました。

そのような期間がありながら第3子の出産。産休を経て再びテレワークで仕事に復帰しましたが、3人の子育てをしながらの毎日は想像以上に大変なものでした。

時短をお願いし、何とか育児と仕事を両立させようと努めてまいりましたが、仕事を頑張ろうとすると育児がおろそかになり、育児を頑張ろうとすると自己研鑽の時間が削られて、どちらも中途半端になり心のバランスが取れなくなってきたのです。どちらも頑張りたかった私でしたが、どちらも頑張りきれずに、ついには睡眠障害を抱えることになりました。

今考えてみると、バランスが保てなくなった理由の一つに、家庭（一般ではオフ時間）の空間に仕事が入り込んでいる状況であることだと思います。母にとって家庭とは子供のことを考える空間でもあるからです。その切り替えがあいまい、もしくはないままでは、いつも通り定刻が来ても、脳がついていけないということが起こりはじめました。特に大きく集中が必要な課題に対して、脳が仕事モードに切り替わることに大変な意識が必要となりました。逆に、子供との時間に仕事の納期ことが気になり、子どもとの時間に“心ここにあらず”で過ごすことも出てきました。

そして、当たり前のことですが、県外でテレワークをしている私だけ本社で働いている方と物理的な距離があります。頭では理解しているものの、上記のような状態を一人で抱えこんでしまい、社会に貢献できていない中途半端な自分だと思い常に罪悪感が付きまといました。

そんな折、Web会議などで本社の方の顔を見るととても嬉しくなりました。それは、私1人で仕事しているのではなかったと改めて感じる機会となるからかもしれません。レンズ越しであっても、みんなのちょっとした変化などが感じられて、気持ちが晴れやかになります。

また、仕事の電話であっても、情報を共有することで仲間意識が実感できる機会となっているのか、充実した気持ちになります。

コロナ禍で、人と会う機会を遮断せざるを得ない状況が続いています。それが社会への貢献であると分かってはいるものの、人は気持ちや思いを外に出すことができずに、自分でも気づかないうちにできないことへの怒りであったり、やりたいことができない焦りであったり、そんな漠然としたイライラを溜め込んで自分を苦しめているかもしれません。

何かの記事で、「思ったより楽しかったオンライン飲み会」とありました。

仕事のWeb会議や電話、プライベートでも、お金を掛けずに安全に人とつながれるものが身近にあります。あれこれ考えるより、まずはやってみると案外スッキリするかもしれません、私のように。



M・Kさん

## 高知支店事務所移設のお知らせ

行政書士法人すこやか法務事務所 高知支店を 5/1 に移設致しました。

**（新住所予定地）〒781-1103 高知県土佐市高岡町丙 28-11**

なお、連絡先に変更はありません。 **電話 090-4504-3837**

JUST MOVED  
JUST MOVED

### \* 編集後記 \*

社会的距離（ソーシャルディスタンス）を意識した行動を！と改めて自分の心に留めおいています。また同時に「**こころの距離は社会的距離に比例しない**」こともしっかりと感じています。大切に想う人がいる。だからこそ今は距離を。また皆が、曇りない笑顔で会うために。

〒790-0012

松山市湊町八丁目 111 番地 1 愛建ビル三階

**TEL : 089-921-0890**

**FAX : 089-921-8455**

H P : <http://success-hig.jp/>

**サクセス H I G** で検索を