

【タイトル】

新入社員が抱えるテレワーク禍でのストレスは大きい！企業のすべき対策とセルフケアについても解説



【ディスクリプション】

テレワークが普及したことにより多くのメリットが得られる一方で、その働き方によってストレスを感じている新入社員は多く、企業にはストレス軽減対策の実行が求められています。ストレスが大きくなるにつれて、起こる問題も深刻化しますから、早い改善が必要です。

そこで、ストレスを軽減させるために企業が行うべき施策や、従業員が自ら取り組める方法などをご紹介します。

新入社員がスムーズにテレワークや在宅勤務ができるよう、環境づくりを行いましょう。

【h2】テレワークにおける新入社員のストレスは生じている

多くのビジネスパーソンが、新型コロナウイルスの流行により在宅勤務を行う機会が増えました。在宅勤務で得られる様々なメリットがあることから常時、リモートワークを取り入れる企業も増加しています。

そのため入社後、数日しか出社をしたことがない新入社員や、新卒社員も多くいるでしょう。

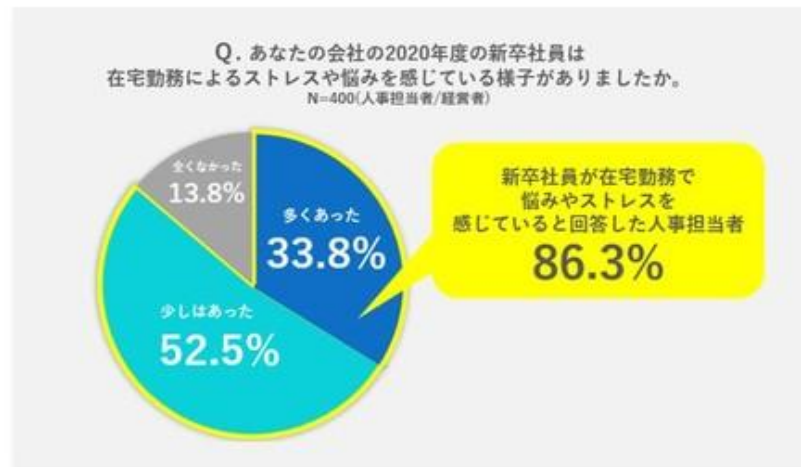
しかし、この新しい働き方は、多くの新入社員にストレスを与えているのです。

【h3】新入社員の8割以上がストレスを感じる

2020年度の新卒社員のうち

86.3%がリモートワーク（在宅勤務）による悩みを感じている。

新卒社員の在宅勤務での「ストレス問題」は、大多数の企業での課題に。



株式会社デジタルシフトが、企業の人事担当者、経営者400名を対象に実施した「新卒社員の在宅勤務によるストレス状況」に関するアンケート調査では、**86.3%**の新入社員がリモートワークにより悩みを抱えている様子があるとの回答を得ました。

テレワークを実施することにより新入社員が悩みやストレスを感じることは、多くの企業で課題に上がっていることが予想されます。

【h3】ストレスを感じる原因

新入社員がテレワークを行うことでストレスを感じる原因は、以下のようなものが考えられます。

【h4】1. 新しい環境によるもの

新しい職場環境や人間関係に不安や悩みを抱える新入社員は多い傾向にあります。もちろん、環境や人間関係だけでなく、新しい業務内容に上手く対応していけるかどうかに関しても不安を感じます。

加えてテレワーク下では、不明な点を質問しづらかったり、誰に質問したらいいのかわからなかったり不安を抱く要因が多くなります。

入社後、出社した回数が少ないと、同僚や先輩にどんな人がいるかわからないこともあるでしょう。

【h4】2. 入社後のギャップ

入社前に業界や企業、職場環境に抱いていたイメージと、実際に働いてみた上でわかった雰囲気とのギャップがストレスになることもあります。

悪いギャップは、モチベーションやパフォーマンスの低下に繋がります。

特にテレワーク下では出社することが少なく、オンラインでのコミュニケーションが中心になります。

企業のカルチャーや雰囲気を感じられる機会が減少することで、余計にギャップを感じてしまうのかもしれません。

【h4】3. キャリア、長期展望が見えない不安

テレワークが普及し、働き方やキャリア形成方法は大きく変化しています。
ロールモデルが少なく、自分の頭で考え自分自身で行動していかなければいけません。
そのことから、将来に関して不安を募らせる新入社員もいるでしょう。

またテレワーク下では、先輩社員や上司から直接指導を受けられる機会の減少により、スキルの向上や知識の習得に遅れを感じて不安を覚えることも考えられます。

さらに、自宅で1人で仕事をしていると、深く思い悩んでしまう人もいるでしょう。

【h4】4. コミュニケーション不足

同僚とのコミュニケーション不足は、新入社員が不安や孤独感を抱く原因になります。
上司や先輩社員とのコミュニケーションが不足すると、情報共有が滞り、生産性の低下に繋がります。

コミュニケーション不足はパフォーマンスに大きく影響するので改善が必要です。

【h4】5. 自律的な働き方に対するプレッシャー

テレワーク下では次にやるべきことは何なのか、今やるべきことは何なのか、自分で見つけることを求められる場合も少なくありません。
しかし、入社してすぐは、組織や業務内容の全体像を掴みにくく、自分で仕事を見つけ出すことが難しい場合も多くあり、上司や先輩社員のサポートが必要です。

また、周囲の状況がオフィスで業務をしている時のようにわからない在宅勤務中は、サボっていると思われたいだろうかという不安がストレスになってしまうこともあるでしょう。

自律的な働き方ができることは大切ですが、基礎がまだできていない新入社員は、裁量が大きすぎるとストレスを感じてしまうでしょう。

【h3】ストレスによって生じる問題

ストレスは誰もが感じるものですが、あまりにも大きくなると様々な問題を引き起こします。

まず、テレワーク下でストレスを感じることで、エンゲージメントの低下が予想されます。
組織に対して愛着や帰属意識が持てず、仕事に対するモチベーションも損なわれてしまいます。

モチベーションが低下することで、生産性も下がるでしょう。
集中力散漫によるトラブルや労働事故などが起こることが考えられます。

ストレスから起こる問題が積み重なると、最終的には離職に繋がってしまうことも十分にあります。

【h2】テレワークにおけるストレス対策方法



上記のようなストレスから起こる問題を回避するための対処法を

- ・企業が行うべきこと
- ・従業員が自分でできること

の2つの視点からご紹介します。

【h3】企業が行うべき対策

【h4】1. 定期的にオンラインで面談を行う

オンラインで定期的に面談を実施することで、組織と従業員のコミュニケーションの機会を作ることができるだけでなく、面談をきっかけにして従業員のメンタルヘルスの不調に気づくことが可能になります。

個人での面談時は周囲に人がいないので、本音が言いやすい環境と言えます。
加えて、雑談も交えながらカジュアルな雰囲気で行うと、さらに本音を引き出しやすくなり、従業員の現状を把握することが可能になるでしょう。
しかし、プライベートなことに踏み込みすぎないように注意が必要です。

【h4】2. 相談窓口を用意する

先輩社員や上司、人事担当者に相談しにくい悩みを持つことも考えられます。

産業医や保健師、キャリアプランナーなど第三者に相談できる窓口を作りましょう。

また、窓口を作るだけでなくそれを活用してもらえるように周知することや、気軽に相談しやすい雰囲気作りも重要です。

【h4】3. コミュニケーション活性化を目的としたイベントの実施

新入社員の歓迎の意味も含め、コミュニケーションの活性化を目的としたイベントを実施しましょう。このイベントを通してどのような人が組織にいるのか分かり、コミュニケーションを取ることで関係性の構築ができるため、新入社員は仕事がしやすくなります。

また、スキルや能力の向上にも繋がるプログラムを選択すれば、人材育成にもなります。

【h4】おすすめのイベントプログラム

ストレス軽減や[コミュニケーションの活性化](#)に繋がる、おすすめのプログラムをいくつかご紹介します。

以下のプログラムは研修やワークショップの企画・運営をお任せできるサービス「バズクリ」を利用し開催することも可能で、全てオンラインで実施できます。

その業界のプロがMCや講師を務めるので、学びがある上に、盛り上がる時間を提供してくれます。

【h5】①オンラインクイズバトル

A promotional image for an online quiz battle. It features a man with curly hair, wearing a brown jacket and a red bow tie, with a surprised expression, his hands raised behind his head. The background is a light blue wall with a wooden texture. Text overlays include: 'チーム対抗戦' (Team Battle) in the top right; a list of three bullet points on the left: '✓ クイズ番組さながらの臨場感を体験!' (Experience the excitement like a quiz show!), '✓ 簡単な4択クイズから難解な謎解きクイズも!?' (From simple 4-choice quizzes to challenging mystery-solving quizzes!), and '✓ プロのMCがどんな珍解答も見逃しません!' (Our professional MC won't miss any bizarre answers!); and at the bottom, 'プロMCによる まるでクイズ番組!? みんなで挑戦!' (Professional MC, it's like a quiz show! Everyone challenge!) and 'オンラインクイズバトル' (Online Quiz Battle) in large white letters on a blue background.

チームや個人でクイズに回答します。

チームメンバーと力を合わせて答えを導き出す体験を通して、チームワークを向上させます。クイズを企業の歴史などに関する内容にすることで、企業理解や愛着の醸成にも繋がります。プロのMCが進行を務め、TVに出演している気分を味わえるプログラムです。

[詳しく見る](#)

【h5】②おえかき



🎨

- ✓ 自分の価値観や考えていることを絵で表現し合います!
- ✓ 他の人の意外な一面を知ることができるかも?
- ✓ 絵が苦手な方でも安心して参加できます!

オンラインでも距離が縮まる!

おえかき コミュニケーションワークショップ

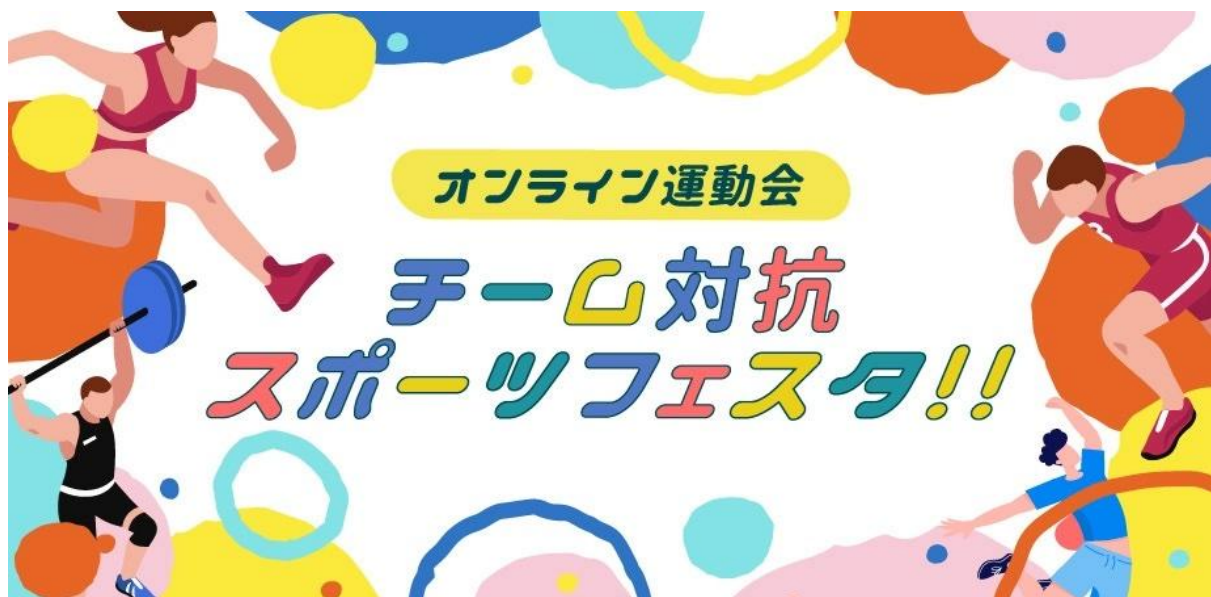
ビジネスに一見関わりのないように思える「おえかき」ですが、チームビルディングに活用することができます。

自分の感情や、自分自身を紹介するような事柄を描き、それをシェアし合うことで参加者の相互理解が深まります。

また、絵を描くという非日常的な体験は、童心に帰ることができ、参加者の本音や素の状態を引き出してくれます。

[詳しく見る](#)

【h5】③ オンライン運動会



横になれるだけのスペースがあれば参加できるので、自宅からも参加できます。
運動量が低下するテレワーク下で、健康の維持も期待できるプログラムです。

世代や性別を超えて楽しむことができ、チームで力を合わせる体験は一体感を作り出します。
その後、出社時などに雑談のきっかけにもなります。

[詳しく見る](#)

【h4】4. ストレスチェックやサーベイツールを活用する

50人以上の労働者を抱える企業では、ストレスチェックが義務化されています。
該当しない組織の場合でも、従業員に対しストレスチェックを行うことをおすすめします。

また、サーベイツールや、サービスを活用し組織の状態を見える化しましょう。
状況の改善にどのような施策を行えばいいか、判定がしやすくなります。

新入社員に向けたストレスチェックについて詳しくはこちら

<https://buzzkuri.com/columns/mental-health-care/2761/>

【h4】5. 従業員が個人でできるメンタルヘルス対策を周知す

ストレスによるメンタルヘルス不調を回避するため、個人でできる対策を周知しましょう。
自身で対策を行うことで、ストレスを軽減させることが可能です。
メンタルヘルス不調を回避するため、メンタルヘルスを良い状態に保つための方法などをレクチャーする研修を実施するのもおすすめです。

メンタルヘルス研修について詳しくはこちらの記事へ

<https://buzzkuri.com/columns/trainings/3041/>

【h3】従業員ができるテレワークにおけるストレスセルフケア

【h4】1. 生活リズムを崩さない

ストレスと戦うための副腎皮質ホルモンは朝に一番分泌され、夜に向かうに連れてその分泌は減少し、夜中に最低になります。
つまり、夜遅くまで起きているとストレスを感じやすくなってしまいます。

テレワークをしているとつい長時間労働になり、睡眠の時間が短くなることもありますから、注意が必要です。

参考: [睡眠と生活リズム ～ストレス解消法～](#)

【h4】2. 散歩やストレッチなど運動を心がける

テレワーク下は、運動不足になりがちです。
体を動かすことでストレスの解消や、気持ちの切り替えになります。
心も体もリフレッシュでき、前向きに仕事に取り組めるようになります。

【h4】3. ビデオ通話などで他者とコミュニケーションをとる

ビデオ通話などを活用し、テレワーク下でも他者とコミュニケーションを取るようにしましょう。
会話をすることでテレワーク下で抱きがちな孤独感が解消され、相互理解も深まります。

【h4】4. 柔軟な考え方

「こうでなければならない」という考え方が強いと、その基準からそれることが少しでもあれば大きなストレスをもたらします。
柔軟な考え方を持ち、気持ちを楽にすることも、ストレスを軽減させるためには大切です。

【h2】まとめ

テレワーク下では多くの新入社員がストレスを感じており、ストレスが増大すると、生産性の低下や離職を招いてしまいます。

企業はストレスを感じる環境の改善に取り組み、加えて、新入社員にメンタルヘルスのセルフケアを呼びかけましょう。