

# せきね 知っ得! 通信

# 6

## June

## 2020

社会保険労務士法人せきね事務所 せきね FP 事務所  
〒947-0028 小千谷市城内 2-4-26 TEL.0258-83-3048 fax0258-83-3049  
メール sekinekyrs@mountain.ocn.ne.jp ホームページ http://www.office-sekine.com

第117号 発行：2020年6月

新型コロナウイルス感染症の影響で、厳しい状況に立たされている方が多いと思います。そんな中で「良い面」や「前向きな方」の話をご紹介します。

## 「じっくり戦略を考えることができた」 宿泊業経営

長年、赤字体質の会社経営。しかし、人手不足で目の前の顧客をこなすことで精一杯。忙しすぎる毎日の中で、ゆっくり問題に向き合うことがなかった。この度、宿泊予約がすべてキャンセルになり、従業員も休業させた。

そこで、改めてじっくり経営について考える時間が持てた。「当社の強みは何?」「コロナと生きる時代において、強みをどう生かす?」「顧客本位のおもてなしとは?」「省けるムダがまだある」・・・などなど、様々な戦略を練るうちに、やる気がみなぎってきた。今は、まだ戻ってきていないお客様

あてに、1通1通お手紙を書きながら、今後の展開に期待を膨らませている。



## 「方針転換の決断ができた」 サービス業経営

これまで店舗数拡大路線でやってきたが、店舗ごとに違う労務管理も面倒で疲労が蓄積していた。3月以降、複数の店舗を休業。自宅のある市の店舗のみで、顧客対象と営業時間を絞って営業をしたところ、利益がさほど変わらなかった。また、コロナ過において、会社に対する従業員個々の姿勢も浮き彫りになった。様々な方針転換に最適な決断が出来たと思う。

## 「子どもとの時間を持つことができた」 女性管理職

子どもが不登校気味になり、イライラしていた。仕事と家事にせわしない日々を送ってきたが、残業がなくなり、休業の日もあり、休校中の子どもと家でゆっくり過ごす時間ができた。一緒にゲームをしたり料理をしたりしながら、話をするうちに心の声が聞けた。今は「無理に登校しなくてもいい」と心から思っている。



## 「家族の大切さ」に気づいた 男性経営者

今まで、毎日のように夜は飲みに行っていたし、休みの日は自分の趣味のために出かけていた。巣ごもり生活なんて考えられなかったが、意外に良かった。

初めて作った料理が家族に好評で、たまにリクエストされるようになった。妻の家事の大変さも改めてわかり感謝。一緒に映画を見たり、片付けをしたりしながら、家族がいる幸せを感じた。今後の会社経営に不安はあるが、守るべきものが何かわかっている。



以上、参考になれば幸いです。

# テレワークの実施状況は？



## ◆新型コロナウイルスの影響で急速に広まったテレワーク

新型コロナウイルス感染リスク防止の観点から急速に広まったテレワーク。騒動の中で急遽対応に迫られた職場も多いことでしょう。業態やこれまでの対応状況によっては実施が難しいところもありますし、その実施内容は職場によって大きく異なると思いますが、全国的な実施率はどのようになっているのでしょうか。

## ◆テレワーク実施率は27%

厚生労働省は、LINE 株式会社と協力して、LINE 株式会社の公式アカウントにおいて、サービス登録者に対して「新型コロナ対策のための全国調査」を3回にわたり実施し、その分析結果を発表しています（第1回：3月31日－4月1日、第2回：4月5日－6日、第3回：4月12日－13日実施）。

調査によると、オフィスワーク中心（事務・企画・開発など）の人におけるテレワークの実施率は、第3回調査時点で、全国平均で27%でした。緊急事態宣言前と比べて増加しているものの、政府目標の「オフィス出勤者の最低7割削減」には、この時点ではまだまだ届いていない状況です。

緊急事態宣言が最初に発令された7都府県だけで見ても、最も進んでいる東京都で52%、最も遅れている福岡県で20%と差があります。

また、全国的には1割にも届いていない地域が多いようです。



## ◆テレワークはコロナ対策に限るものではない

本調査は4月中旬までの状況を示したものですので、その後、また状況は変わることが予想されます。実際に、これまでは「テレワークなんて無理だ・関係ない」と考えていた企業においても、この騒動の中で、どうにかテレワークを実施できないか、テレワーク下でも滞りなく業務を行えないかと試行錯誤しているところが多いのではないのでしょうか。



テレワークはコロナ対策だけに限るものではありません。育児・介護、様々な災害対応の面からも必要になってくるものです。テレワークの実施状況が今後の企業経営にも大きく影響してくることもなかりかねませんので、これを機に自社でも真剣に検討していきたいところです。



## ◆コロナ禍でのストレス増加

新型コロナウイルスの感染拡大で、生活環境に大きな変化が生じています。買い物を含む外出や娯楽・スポーツ等の自粛、要請にともなう休業やテレワークなどです。

感染症への不安だけではなく、生活や仕事への不安から強いストレスを感じている方も多いでしょう。しかし、収束がいつになるか、誰にもわかりません。

不安やストレスにうまく折り合いをつけ、上手に付き合っていく必要があります。



## ◆ストレス対処 3つの「R」

ストレスの対処には、3つの「R」が有効とされています。

① レスト (Rest) : 休息、休養、睡眠……意識して休息を取りましょう。疲労や睡眠不足は判断力を低下させ、不安の増加につながります。

② レクリエーション (Recreation) : 趣味娯楽や気晴らし……外出せずに行える娯楽を探してみましょう。人と話したい方は、ビデオ会議システムやSNSアプリを使用したオンライン飲み会もよいでしょう。

③ リラックス (Relax) : ストレッチ、音楽などのリラクゼーション……テレワークで通勤がなくなり、運動不足になったという声があります。ストレッチで体をほぐしたり、ゆっくり入浴したり、自分がどんな環境でリラックスできるのか考えてみましょう。



★活動に制限がある中でも、これら3つの「R」を組み合わせ、ストレスに対処していきましょう。



## ◆こころの相談窓口

厚生労働省では、働く人々のこころの相談窓口として、以下のサービスを案内しています。自分ひとりでは抱えきれないという場合には、専門家に相談してみましょう。



◎ 新型コロナウイルス感染症関連SNS心の相談(URL: <https://lifelinksns.net/>)  
…新型コロナウイルス感染症の影響による心の悩みについて、チャット形式で相談できます。

◎ 新型コロナこころの健康相談電話(番号: 050-3628-5672)  
…新型コロナウイルスによる不安な気持ちの対処法など、日常を落ち着いて過ごすための方法について、電話で相談できます。

◎ こころの耳 相談窓口案内 (URL: <https://kokoro.mhlw.go.jp/agency/>)  
…「働く人の「こころの耳メール相談」をはじめ、さまざまな相談機関・相談窓口をご紹介します。



## 「気になる！」を勝手に情報発信コーナー

### 書籍 青い鳥 重松 清

村内先生は、中学の国語の非常勤講師だが吃音のため、言葉がつかえてうまく話せない。でも、辛い気持ちを抱えて一人ぼっちでいる生徒のそばにいてくれて、本当に大切なことを気づかせてくれる。

それぞれの話に出てくる生徒たちの言葉にならない心情を細やかに表現していて素晴らしい！著者自身も吃音で、教師をあきらめたと知り驚きました。どのお話も良かったけれど、特に最後の「カッコウの卵」は涙が止まりませんでした。

優しい気持ちになれるおススメの一冊です。



### 映画 記憶にございません! 2019年公開

三谷幸喜がメガホンを取った政界コメディ。国民から全く支持されていない総理大臣が頭に石をぶつけられ記憶喪失になってしまう。そのため何も覚えていないが、それはそれで総理大臣が務まってしまうところが面白い。

政治家の裏の顔やトンでもない人間関係が引き起こす騒動を描き、現実の政界を皮肉って笑わせて終わるかと思いきや、総理大臣が一から政治を学ぶという展開から逆転劇が…！

豪華なキャストで見ごたえありの作品です。



### 今月のさぶろく (せきね事務所の看板ねこ・3歳9ヵ月)

### & 今月のツバメ (事務所玄関のツバメの子育て)



緊急事態宣言解除後も  
さぶろくさんは自宅でデレ〜と過ごす日々。

一方、ツバメのヒナ2羽はスクスクと育ち  
いつの間にか巣立ってしまいました。

