

## 自宅出勤のススメ

未曾有の感染症、新型コロナウイルス対策には、相当に悩まされているかと思います。2020年の1月には対岸の火事のような他国での病院の報道から、4月には「緊急事態宣言」という聞きなれない言葉が首相から発せられ、「ロックダウン」「サーキットブレーカー」など、他国の政策のような強烈的な行動制限が実施されるのでは？「夜間外出禁止令か？」「戒厳令か？」と、恐れおののきながら、マスクとアルコール消毒液を探すことに奔走していたものです。あの頃から、一年以上経過し、「三密」が重要ということから、働き方改革で提案されていた「在宅ワーク」が急速に浸透しました。それに伴いWEB会議も手軽に開催され、当初は、回線の問題などで映像を切った方がよかったりと、「それは電話会議では？」と困惑することもあり、ヘッドセットが入手困難だったり、「いい部屋に住んでいますね！」とかの「リモハラ」など新しい言葉も生まれたりしました。また、マスクの買い占めの次はうがい薬の入手困難だったり、いろいろな情報にも振り回され、日夜、電車の混み具合を調べたり、フレックスな働き方が導入されやすくなったり、「家庭内クラスターを防ごう」と、自宅でもマスクを余儀なくされたり、「くつろぐ」という時間と場所が少なくなってきたような気がします。ついには「コロナ疲れ」という造語まで。。そして、職場ではしなかった、つまみ食いもテレワークだとなついついしてしまい、「通勤って、運動になっていたのか」と、5000歩近い歩数が、100歩程度まで落ちてしまい、ダブルで体重が増加する要因となり「コロナ太り」なる



現象と言葉もできてしまいました。「在宅勤務、独りになれて、はかどった。。。」

なる五・七・五が浮かんだ方もいらっしゃる一方で、「誰と仕事しているんだ」と、自室で電話対応と止むことのないメールのシャワーがPCから降り注ぎ、仲間と雑談もできず、進捗も確認できず、休憩と仕事のハザマで日が暮れる毎日に、「家と会社の往復」ならぬ、「家に軟禁」ということが、

長期化している人もいらっしゃるのではないのでしょうか。たとえ書斎が用意できる環境の方も、そうでない方も、終わりのないテレワークの腰の痛みに



耐えかねて、ビジネス用デスクとチェアはご用意したのではないのでしょうか。そこで、安らぎと業務への集中というメリハリのある生活、「自宅出勤のススメ」を提案いたします。まず、朝に身だしなみを整え、食事をし、家から出て、家の周囲を一周してから、自宅に戻り、「ただいま〜」ではなく、「おはようございます！」と自宅に「出勤」してみてください。そして、PCに向かって一心不乱に仕事をしてみてください、掃除・洗濯もNG、思いついた買物のネット決済はせず、気になるTVもつけず、YouTubeもご法度、しかし12時になったら昼食をとり、休憩。。13時になるちょっと前に、自宅からでて、ランチから帰ってきた「つもり」で、仕事に集中。。17時になったら、終業！



PCをログオフして、自分の時間！その前に、退社しましょう！自宅をでて、家の周りを散歩するもよし、タイムセールを買いに行くもよし、そして、「ただいま～」と帰宅モードに！この「ルーティン」を身につければ、出口のない在宅ワークと休憩のハザマに悩まされず、



スッキリ！そして夕食をとって、おやすみなさ～い。。。90年代は、仕事が楽しい！というオジサマがたくさんいらして、社内に寝袋持参や、椅子を並べて徹夜という現象があったそうですが、今では違法就労としか言えない時代錯誤な光景ですが、画期的なワクチン接種と治療薬の登場で、20年後には、

「オジサンが若いときにはたいへんだったよ」と昔話になればいいのですが、今を生きる皆さんは、是非とも「家はくつろぐところ」という気持ちを忘れないよう、「自宅出勤」のルーティンを身につけて、ストレスに負けないようにお過ごしください。