2020-03-23

**陳如月**

**「居家遠距工作」讓很多人陷入苦惱**

**如何克服「遠距工作危機」**

新型冠狀病毒肺炎(COVID-19)在全球的嚴峻疫情，引起恐慌焦慮。本篇是翻譯自創造容易生存人際關係的日本Mental Up機構認證的諮商心理師大野萌子發表在東洋經濟的文章。

最近由於新型冠狀病毒的影響，日常生活和工作環境不得已發生了巨大變化。在光是購買日用品就有壓力的日子裡，被要求應對各種各樣的事情而感到疲憊的人不在少數。

在這種情況下，也有很多人因為突然開始居家遠距工作而感到困惑。

* **居家工作並不輕鬆**

當透過Skype、Zoom等進行視訊通話或會議時，你首先在意的是反映在屏幕上的背景。

用Wi-Fi使用筆記型電腦的話還好，但是在使用有線或桌上型電腦的話，在某種程度上，由於場所的限制，生活圈內的房間的樣子就會變得一覽無遺。

許多人本來就在舒適的客廳裡安裝了電腦，如果有孩子或家人，總是很難保持清潔。許多人說，在會議之前，要先從整理房間和拍攝到的範圍開始，因此會議之前會精疲力竭。

此外，在會議中間，孩童的聲音、水流的聲音、狗的叫聲等都會讓人無法集中注意力，如果多人同時使用，會混合各種日常生活的噪音，對話就會變困難。

當然，有必要改善個人環境，但在有孩子的家庭，有時會因為學校也停課，孩子在同一空間玩耍，而有許多家庭在家裡養寵物，並不是每個人都能確保有一個安靜的環境。如果是經常一起工作的夥伴的話還好，如果是客戶或主管的話，光是這點就會讓人很尷尬。

沒有把麥克風調整為靜音，就把隔壁房間的孩子狠狠地訓斥一頓，會發生非常不好意思的事情。不可否認的是，在家裡會有很大的壓力。

習慣透過網絡畫面進行對話的人並不多。畢竟和實際見面是不一樣的，很難理解表情，也有很難感覺「傳達到了」對方的缺點。比起面對面的時候，如果不出聲回應的話，常常會說「聽得到嗎？」需要比平時更誇張的動作，必須要好好地點頭和回應，消耗精力。

另外，必須注意的是，如果過於在意自己在畫面上的樣子而頻繁地摸頭髮，有可能給對方帶來不舒服的感覺。服裝和儀容方面也要注意，雖說是在家，也有很多人因為必須好好打扮而感到沮喪。

另一方面，沒有透過螢幕開黑的情況，雖然不會感受到畫面造成的壓力，但是相反地也因為沒有見面的機會而感到孤獨。透過電子郵件共享資料，聊天等的方式完成業務就是屬於這種類型。

以自己的步調投入工作的另一面，如果長時間持續下去，就會因為擔心被拋在後面，或者由於不和任何人交談而產生孤立感，情緒的控制變得困難。

可以穿著家居服度過一天，也會聽到因為無法切換自己的生活節奏而困擾的聲音。心情的轉換和場所，意外地有很强的聯繫。非日常的空間和場所對恢復精神是有效的，透過改變場所來改變心情是比較容易的。

但是，在避免外出的情況下，為了改變心情而去咖啡館工作可能也是很難的。圖書館可能也閉館了。為了避免感染而在家工作，卻特意去人多的地方是本末倒置的做法。但是，一天的節奏變得難以制定，本該是自由的每一天卻變得令人喘不過氣來。

* **工作的分量弄清楚了**

當實現所有可交付成果時，去辦公室工作並且被認為坐著就是在工作的人們將獲得更清晰的工作品質和數量。單純的統計作業等是以量為基準，但是製作資料等，準備與事前調查有時需要時間。

如果資料製作得好也許會被理解，但如果是不容易成形的東西，就無法將自己的工作視覺化，組織給予的評價可能降低。這樣的話，今後自己所處的位置就會發生危險的連鎖反應。

很多企業已開始居家遠距工作，但現在經理人的管理是一個問題。因此，每天在固定的時間與所有人進行直接互動是很重要的。根據組織的大小和業務內容有所不同，如果可能的話，工作開始時、午飯後、下班時間結束前1小時左右，需要3次。

在這種情況下，不要單方面的指示，好好把握員工的發言比什麼都重要。重視相互間的溝通。

透過定時報告，可以互相確認時間管理、業務目的的共享、工作內容、進度管理以及應該做的事情的優先度。團隊的話，透過網絡等擁有見到面的時間，共享進展狀況和該做的事情是很重要的。如果不能像在辦公室時那樣進行日常對話和一些確認事項的話，不僅會影響業務本身，工作人員的心理狀況也會變差。

絕不放棄，彼此互相細膩地檢查，順利進行業務，不被孤立感所折磨，希望能度過這個時期。

說起來有許多行業包括醫療和社會福利，有許多領域不可能進行遠距工作。

希望這個狀況能儘早結束。

※　　　※　　　※

這次的COVID-19疫情對許多產業產生巨大的影響。處理過許多婦幼案件的律師賴芳玉說，災難帶來心理上的創傷，包括恐慌、焦慮造成的心理問題，在風暴過後都需要重建。

這次的疫情，讓許多人在家時間變長，家庭親友間關心問候的頻率和時間比以前多，正面發展的情況是讓親人間情感增溫。

但另一方面，有些家庭可能衝突也升溫，過去有研究顯示，寒暑假期間是家暴案件的高峰期，這段期間不管是居家隔離，或是因疫情造成的小孩停課、大人無薪假、裁員等情況，都可能增加破壞家庭和諧的因子。她呼籲因疫情產生的恐慌等創傷後壓力症候群的心理重建，政府應「提前部署」社會福利機制接軌。

(取材自東洋経済)

–End–