



朝霞地区医師会 わたなべ よしのぶ  
渡邊 義信  
☎464-4666

日常が新型コロナウイルスにより破壊され、2年が過ぎました。各国、各自、必死の戦いが続く中、生活様式の変化は多方面に渡りました。もう、以前の生活を思い出せないほどです。

就労場面でも大きな変化がありました。リモートワークの急速な導入はその一つです。リモートワークがもたらした最大の変化は、コミュニケーション様式の変更だと思います。この過程で生じたコミュニケーション不足が、不安・孤独・孤立を深め、心身の問題を抱える人が生み出されました。

まず、仕事上の問題です。

- ・通勤不要となることで生活リズムが乱れたり、運動不足になる
- ・外出制限による閉塞感や周囲との雑談がなくなることで、息抜きができない
- ・仕事の終わりが不明確で長時間労働になる
- ・仕事の負荷の軽重が見えづらい
- ・同僚・部下の健康面の変化に気づきにくい
- ・デジタルが苦手な人にはハードルが高く、持続的緊張を強いられる
- ・新人教育等で、教える側・教わる側の双方に負担が大きい

などでしょうか。

次に家庭内では

- ・作業環境が整わず、不便なままで仕事をしなくてはならない
  - ・仕事中に家族が緊張を強いられる
  - ・一緒に時間が急に増えたことで家族間での不満が大きくなり、仲が悪くなる
  - ・休憩しすぎて効率が悪くなる
- などでしょう。

これらの問題に対して、各企業で対応を進めているようです。

定期的な1対1のオンラインミーティングの実施、勤怠管理の見直し、新たな就業規則の設置などです。さらに、リモートワークが長期化することを見越して、仕事のやり方そのものを見直し、効率化を進めている企業や、オフィスを縮小し、席も個別の机を無くす「フリーアドレス」(図書館のような方式)に設定し直した企業もあります。こうすることで少ない出勤日でも接する同僚にバリエーションが生まれ、知的刺激になるでしょう。社員の健康管理も、産業医とのオンライン面接を設定したり、eラーニングを活用して健康的知識を共有するなど試みられているようです。

- リモートワーク導入にはメリットも多くありました。
  - ・通勤がなくなることで、効率的に時間を使えるようになる
  - ・睡眠時間を確保しやすくなる
  - ・人と会わないことで余計な気遣いが減りストレスが軽くなる
  - ・育児や介護なども融通がきくようになる
- などです。

ワークライフバランスの見直しも可能となり、住環境の選択肢も増えました。家族も、長く一緒にいることで会話が増え、家事の分担が見直されて不公平感が小さくなり、かえって仲が良かったというケースも多いようです。

新型コロナウイルス感染症の対策は、近づかない、話さない、共に食事をしないなど、「他者と交流を求める」人間の本性を否定する、極めて苦痛なものでした。収束はまだ見えませんが、人間は強いです。初期の恐慌は落ち着き、「正しく恐れる」ことができるようになっていきます。日常生活も徐々に新しい形に適応しています。リモートワークはその一つとして定着していくでしょう。デメリットである孤立しやすさをケアすることで、メリットを最大限生かしながら個人の、会社の、ひいては社会全体の発展につなげていきたいものです。

## 日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	電話(048)	場所	施設名	科目	電話(048)	
5	1	新座	にいざの森ファミリークリニック	小、内、小外、外	482-1231	志木	志木江原耳鼻咽喉科	耳	473-7929
	3	朝霞	北朝霞・朝霞台えきまエスエスこどもクリニック	小	476-3002	志木	宇野眼科医院	眼	472-6202
	4	新座	志木南口クリニック	内、外、小、消内、整外、肛、リハ	485-6788	和光	和光駅前クリニック	外、内、小、整外、消内、肛、リハ	460-3466
	5	新座	遠山荘一郎内科クリニック	内	480-3737	朝霞	北朝霞整形外科	整外、内、リウ、リハ	474-7711
	8	朝霞	ウータンあかちゃんこどもクリニック	小、アレ	487-7563	志木	たなか整形外科クリニック	整外、リウ、リハ、麻	486-1010
	15	新座	新座中央通り診療所	内、小	473-3331	和光	佐々木眼科医院	眼	467-0071
	22	朝霞	あさか内科クリニック	内、消内、外、肛外	423-7773	新座	三須耳鼻咽喉科	耳、アレ、気	480-1187
	29	新座	新座クリニック	内、消内、循内、呼内、麻	479-6321	朝霞	宮戸クリニック	外、内、整外、肛	474-5103

日曜日、祝日に開局している薬局

下のコードから確認できます。



※当番医は変更になる場合があります。確認してからお出かけください。

### 休日歯科応急診療所 診療時間9時00分～11時30分

5月4日(水)	【朝霞】野上歯科医院	☎464-2699
	【朝霞】さとう歯科医院	☎468-6874

### 救急医療のお問い合わせ

- 埼玉県南西部消防本部 ☎460-0123
- 埼玉県救急電話相談 #7119(全国共通ダイヤル)または ☎824-4199 (ダイヤル回線、IP電話、PHS)