《オンラインによる⾯接指導実施中の留意点と確認ポイント》

オンラインによる⾯接指導実施中の留意点

|  |  |
| --- | --- |
| □ | アイスブレイクを⼊れ、相⼿の緊張を和らげるようにする。 |
| □ | 相⼿の顔（＝カメラ）をしっかり⾒ながら話す。 |
| □ | 笑顔を織り交ぜるなどして、和やかな雰囲気になるよう配慮する。 |
| □ | 表情、⾝振り、⼿振りを⼤きくする。 |
| □ | 相⼿が聞き取りやすいように、意識的にゆっくり話す。 |
| □ | 適度に相槌を挟むなど、⾯接対象者への⽀持的な態度をリアクションで⽰す。 |
| □ | ⾯接指導対象者の⽣活習慣や働き⽅に問題があった場合も非難的な⾔動はせず、改善⽅法について話し合う。 |
| □ | 希死念慮が疑われる訴えがあった場合（特にメンタルヘルス不調者に対応しているとき）は、特に慎重に対応する。 |

リモートワークにおける勤務の状況の確認ポイント

|  |  |
| --- | --- |
| □ | 労働時間は適切に記録できているか。従来と労働時間に変化はないか。 |
| □ | 休憩時間は適切にとれているか。 |
| □ | 上司、同僚とのコミュニケーションは適切にとれているか。 |
| □ | 上司、同僚からのサポートは得られているか。 |
| □ | 周囲の雑⾳、通信環境の不具合、同居者による⼲渉など、業務や仕事の進め⽅などに影響を与えるストレス要因はあるか。 |
| □ | ワーク・ライフ・バランスの変化はないか。 |

リモートワークにおける⼼理的な負担と⼼⾝の状況の確認ポイント

|  |  |
| --- | --- |
| □ | ⾔動、表情、受け答え、⾝だしなみなどに変化はないか。イライラ感はあるか。 |
| □ | 孤⽴感や疎外感を感じていないか。 |
| □ | 運動習慣や⾷習慣、睡眠時間などに変化はないか。喫煙量や飲酒量が増えていないか。 |
| □ | 体調の悪さを感じていないか。 |
| □ | 仕事と仕事以外の切り分け、気分転換ができているか。 |