

ポストコロナ禍のEAPの在り方について

○市川 佳居

レジリエ研究所株式会社

1. コロナ禍による職場のメンタルヘルス・ニーズの変化

コロナ禍によって世界中の多くの人々がメンタルヘルスに影響を受け、我が国においても、コロナ疲れを感じている国民は、71.6%。不安が増えた国民は、67.3%、さらには、コロナ禍によって抑うつ気分になった国民は15-19%おり、不安症状のある人と合わせると国民の50%に上るということをデータが示している。また、グローバル企業においては、約80%の経営者が従業員のメンタルヘルスに関して懸念を抱いているという報告がある。本発表では、内部EAPの役割に言及しながら、ポストコロナ禍におけるEAPの役割や期待について述べることとする。

2. コロナ禍によるEAPサービスのデジタル化の状況

コロナ禍においては、従業員の在宅勤務、モバイルワーク化が一気に進んだ。それに合わせ、EAPにおいても、カウンセリングや研修のオンライン化、デジタル化が進んだ。具体例には、1) Zoom、Microsoft TEAMSなどを用いたWeb上のカウンセリング、2) アプリを使っての認知行動療法(CBT)、3) マインドフルネスなどのインターネット上の研修、4) LineなどのSNS上で文字だけを用いて行うカウンセリングなど様々であり、提供している団体もEAP業者とは限らず、一般市民もサービス対象者に入っている場合がある。

3. 「内部EAP」の役割再認識

上記のように、様々なメンタルヘルスプログラムが出てきたので、従業員のメンタルヘルスのために役立つプログラムを組む専門家が社内には必要である。産業保健スタッフや心の健康づくり専門スタッフのように企業に直接雇われているいわゆる「内部EAP」スタッフであれば、自社の従業員の働き方の特徴とニーズに精通しており、どの業者のどのプログラムを組み合わせるかなど、自社のメンタルヘルスプログラムを計画し、社内でも推進する役割を担うことができる。

略歴 市川 佳居

EAPA International Director、レジリエ研究所株式会社代表、医学博士。モトローラ社のアジア12か国に内部EAPプログラムを確立、その後、国内500社の企業、団体に外部EAPを導入。