テレワークする社員のメリット・デメリット

コロナウイルス感染症が流行してから「テレワーク」という言葉をよく聞くようになったのではないでしょうか。ただテレワークという言葉は知っているものの実際に職場に行って仕事をするのとどのような違いが想像しにくいかもしれません。実際にテレワークとは何かについて触れるとともに働く社員目線でのメリット・デメリットを紹介していきたいと思います。

# テレワークとは

テレワークとは「情報通信技術（ICT＝Information and Communication Technology）を活用した時間や場所を有効に活用できる柔軟な働き方」のことです。

Tele（離れて）とWork（仕事）を組み合わせた造語です。要するに本拠地のオフィスから離れた場所で、ICTを使って仕事をすることです。

テレワークは「場所にとらわれない仕事のスタイル」を実現できることで、働き方改革の手段として重視される一方、「人と人との接触」を減らすことができることができます。

## テレワークにしやすい職業は

テレワークがしやすい職業はパソコンと通信環境があれば働ける職種に多いです。具体的にいうと**「情報通信業（IT）」「金融・保険業」「不動産業」**です。

## テレワークでの社員のメリット

まずは社員にとってのメリットをみていきましょう。

## ①通勤時間がなく居住地に制限がない

テレワークは職場に行かずに仕事をすることが特徴的であるため自宅で仕事をする人がほとんどです。

そうすると通勤時間がかからず朝の通勤ラッシュに悩まされることがありません。また、通勤しなくてよいということは居住地の幅が広がります。

職場に通いやすい場所という条件も住居を選ぶ重要条件の一つだったと思いますがそれがなくなるため自分が住みたい場所を選びやすくなります。

## ②隙間時間に家事や育児ができる

「働きたいけど、育児との両立が難しい」「保育園に入れたいけど、定員の空きがなく自宅で子育てしないといけない」など、仕事と育児を両立できずにキャリアを諦めてしまう社員に対しても、テレワークは有効です。

例えば、子どもが小学校に入学するまでの間は、週5日会社に出社しての勤務スタイルではなく、週2〜3日程度、子どもを保育園・幼稚園に預けた後に在宅にて業務をすることで、仕事を続けることができます。

このようにテレワークを活用し、一定期間の短時間勤務を取り入れることによって、フルタイム勤務へもスムーズに復帰できるようになります。

## ③QOLの向上

①で先述した通り、通勤時間が削減されることによりプライベートの時間が増えます。

個人の価値観にあった仕事のスタイルを確立することができるため、QOLの向上につながります。

さらにQOLの向上が仕事への意欲にもつながるため高い成果へとつなげていくことができます。

## ④震災や感染症対策

職場での仕事だと家から離れた場所で長時間過ごすため仕事中に震災が起こった際、すぐ安全な場所や大事な人がいる場所に行きづらいです。

また人と多く関わる職場に長時間いることでコロナウィルスなどの感染症にうつるリスクが上がります。

家でテレワークができると震災時家に帰れないリスクや感染症にかかるリスクが減ります。

# テレワークでの社員のデメリット

一方で社員にとってどのようなデメリットがあると考えられるでしょうか。

## ①コミュニケーション不足

職場で同じエリアや近くの席で業務を行うのと違い、テレワークでは互いに別々の場所にいるためコミュニケーションの頻度が下がります。

Web会議ツールや社内チャットシステムである程度のコミュニケーションはできますが、チャットではなく対面で相手の表情や雰囲気から細かいニュアンスを読み取ることや、会議の時間をとらなくても気軽に確認することなどはできません。

在宅で他のメンバーと会う頻度が減り日常会話などがなくなることで、疎外感や孤独を感じやすくなり、チームワークの低下やメンタルの問題を抱えることもあります。

## ②作業効率の低下　時間管理が難しい

職場では決まったタイムスケジュールに従って自然とルーティーンができていたり、職場の雰囲気で自然と時間管理ができていたりしても、在宅勤務では基本的に自己管理が必要なため、ルーズになってしまう傾向があります。

テレワークではセルフマネジメントが必要です。

職場環境で自然とオン・オフの切り替えができていても、自宅だと家族と同じ空間であるため業務に集中しきれない、緊張感がなく作業効率が落ちて長時間労働になるなどの問題が起きる可能性もあります。

また、職場では仕事スペースとしてデスク・パソコン・椅子が整備されていますが、自宅では十分な作業スペースがない場合も多く、作業効率が落ちる原因になります

## ③運動不足

#### 在宅勤務を行う場合、全く外に出なくても仕事を行えてしまいます。外出の機会が大幅に減るため、運動不足に十分注意しなくてはなりません。

## テレワークのデメリットに対する解決策は

先述したテレワークでの社員のデメリットに対する解決策を紹介していきます。

### ①コミュニケーション不足

会社のコミュニケーションツールを最大限活用し、職場の人とすぐコミュニケーションが取れる関係性を築いていきましょう。

### ②作業効率の低下

タスクに対しての時間計画を立てることを心がけましょう。

また休みの日や夜中でも連絡がきたからすぐ対応するなど無理な労働はやめましょう。

### ③運動不足

通勤の必要がなく家の中で全て完結してしまうと、運動量が格段に減ってしまいます。

意識的に外に出る時間を設けたり、運動を取り入れていきましょう。

体を動かすことでリフレッシュにもつながり、仕事効率の上昇にもつながります。

### ④正当な評価がされない可能性も

ただ仕事をして必要な書類だけ提出しても途中経過がほかの人には見えず正当な評価がされない可能性もあります。ただ仕事をするだけでなく今出勤・退勤しましたをはじめ、現状を適宜報告するように心がけましょう。

## テレワークが向いてる人向いていない人

ではテレワークが向いている人はどんな人でしょう。

### テレワークが向いている人

テレワークをする上で一番大切なのは仕事環境の整備です。

パソコンやプリンター、スキャナーやWifi環境などの設備が整っていないと仕事できません。

会社で支給されるものもあると思いますので会社に確認してみてください。またこれらを自身で設定する力も必要になります。

また、上司や同僚の目が届かない場所であるためコミュニケーション能力も重視されます。指示待ちにならず周りとの作業ベースをあわせながら仕事に優先順位をつけながら仕事に取り組めるかが大事になっていきます。

そしてなにより孤独に強い人はテレワークに向いていると言えるでしょう。「孤独＝寂しい」ではなく「孤独＝効率Up」と考えられるひとは職場での仕事より効率があがり成果を上げやすいでしょう。

### テレワークが向いていない人

では、反対にテレワークが向いていない人はどんな人でしょう。

テレワークが向いていない人は、対面ではコミュニケーションとれてもオンライン上では自発的な発言ができず、指示待ちになってしまう人はテレワークに向いていないでしょう。

指示待ちな状態になってしまうとミスの発覚が遅れ、とても効率が悪くなってしまいます。

遠慮なく積極的に声を掛け合い会話に参加していくことが大切です。

また言語化が苦手な人もテレワークには向いていないと言えるでしょう。

テレワークではチャットやメールでのやり取りが増えるためどうしても相手の表情や声色がわからずミスコミュニケーションが生まれやすい環境にあります。

自分自身が誤った解釈をしないよう気を配るだけでなく相手に誤解させないような伝え方を心がけることも重要です。

## まとめ

本記事ではテレワークでの社員のメリットとデメリットを紹介してきました。テレワークは今の時代には特にメリットが多く、デメリットもしっかり理解し対策することでよりよい仕事環境を築くことができるでしょう。

ぜひ仕事の幅を広げる参考にしてみてください。