

# ニューノーマル第2章 オフィスの衛生対策は ルールから思いやりへ



# 目次

私たちの生活を大きく変えてきたコロナ禍は、今大きな転換期を迎えています。専門家への取材を通して、ニューノーマル第2章のオフィスの衛生対策を考えました。エスターが提案する3つの「思いやり」と、より具体的な12の提案をまとめています。

## 目次

P.02 ニューノーマル第2章とは

P.03 衛生対策3つの提案

P.07 掃除&換気のポイント

P.08 専門家はどう見る（衛生編）

P.09 専門家はどう見る（対人編）



# コロナ禍は転換期を迎え ニューノーマル第2章へ



## コロナへの向き合い方が変化

6月に緊急事態宣言が解除されました。ワクチン接種が進み、菅総理大臣は10～11月に希望者全員への接種完了に取り組むと明言しています。昨年は断念された東京オリンピック/パラリンピックも、1年延期で開催される見込みです。

長い自粛生活にも出口が見え始めると、希望とともに緊張がゆるむことが予測されます。こうした状況で**オフィスの衛生対策は、これまでとは違う新たな課題が表面化**してきています。

社会の緊張感が高まっているときは、みんなが同じ方を向いて対策に取り組めます。しかし、状況の変化に伴って、まだまだ不安を抱え強い対策を望む人、日常を取り戻したいと少しずつ活動的になる人など、意識と行動の違いが大きくなります。

加えて、すでに「ワクチンハラスメント」（ワクチン接種を強制したり、拒否した人を差別的に扱う行動）が指摘されているように、ワクチン接種に対する態度の違いは、オフィスの新しい課題になりえます。

**個々にさまざまな事情を抱える私たちがオフィスで共存し、安心・安全・快適に働くために、衛生対策の原則を守りつつも、コロナ禍での習慣を見直すタイミングです。**



# オフィスの衛生対策は ルールから思いやりへ

## 思いやりその①

### リスクを広げない

## 思いやりその②

### 負担を減らす

## 思いやりその③

### 空気をかえよう

#### コロナ禍を前向きに乗り切る

リスクの正体を知り、正しい知識を持つことで、時間的、精神的に無理なく、効率的なオフィスの衛生対策ができます。今までの延長で続けるのではなく、毎日の掃除や除菌を、もういちど見直してみてください。また、長引くコロナ禍で露呈したオフィスの「空気」の課題も無視できません。多くのオフィスワーカーが不安や不満、ストレスを抱えながら働いていることが、エスティーの調査でも明らかになっています。マスクやソーシャルディスタンスといったコロナ禍の習慣が、コミュニケーションを難しくしている事情もあるでしょう。そんなニューノーマル第2章のオフィスで

私たちが提案するのは、衛生対策をさらに引き締める「ルール」ではなく、「思いやり」。会社や管理部門の指示で動くより、仲間にも自分にもやさしい行動を、ひとりひとりが考えるほうが、対策へ前向きに取り組めるからです。

まずは、オフィスの仲間にリスクを広げない行動を。面倒な掃除や除菌も、負担を最小限に抑える工夫で、今より楽になります。オフィスの空気をよくする心のテクニックは、ストレスをやわらげ、コロナ禍をかしく乗り切る武器。協力して衛生対策に取り組む力にもなります。

次ページからは専門家への取材を基に、より具体的な行動を提案します。

# 新しいオフィスの思いやり①

## リスクを広げない

### オフィスでも 家と同じく手洗いを



洗浄（掃除）→除菌（消毒）が衛生対策の大原則。家に帰った時と同じように、オフィスでも  
出社時や外出からの帰社時に、手指消毒だけで済ませず、まず石けんで手洗いしましょう。オフィスにリスクを持ち込まない配慮を。消毒は、モノに触れる機会の多い指先までしっかりと。

### 自分のデスク周りの 掃除&除菌を忘れずに



デスクはオフィスで一番長い時間を過ごす場所。自分が感染していた場合、リスクがどんどん蓄積されます。周囲にリスクを広げないように除菌しましょう。整理整頓するだけで、物や書類を介したリスクは下がり、掃除や除菌もしやすくなります。

### 共有スペースは きれいにして次の人へ



シェアオフィスで働く人や、フリーアドレスでデスクを使用する人が増えています。その他、会議室や食事用のテーブルなど、共有スペースでは次に使う人に配慮を。自分の飛沫や接触の痕跡が残らないよう、掃除と除菌をしてから席を開けましょう。

### 会議は短く簡潔に 会議室を「出る」とき消毒



施設や部屋へ「入る」ときに消毒液を使うことが常識になっていませんか？ 比較的高い会議室などでは、部屋を「出る」ときに手指消毒してください。菌やウイルスを他の部屋に広げることを防ぐためです。会議では話を簡潔にすませ、密な時間を減らす努力も。

## 新しいオフィスの思いやり②

# 負担を減らす

完璧を目指さず  
加点方式で考えよう



衛生対策に100点満点はありません。すべてを完璧にこなそうとして、できない分を減点していくと、やる気をなくしてしまいます。小さな対策でも実行して、少しでもリスクが下がればOK。いいことをしたら点数を積み上げて、自分たちを褒めるやさしい衛生対策を。

対策はポイントを絞って  
「やらないこと」を決める



人が触れないところを除菌しても、感染を防ぐ効果はありません。頻繁に手で触れるところを中心に対策しましょう。椅子なら、広い座面よりも、椅子を引くときにつかむ背もたれの上や、肘掛け部分を触れる機会が多いでしょう。ポイントを絞って除菌するという選択肢も。

小さな掃除が立派な対策に  
おすすめは「さっと乾拭き」



衛生対策の基本は洗浄（掃除）→除菌。いきなり除菌スプレーなどを吹き付けて拭くと、かえって菌やウイルスを広げる可能性も。まずは少しでも菌やウイルスの絶対量を減らすことが重要です。ペーパータオルでさっと乾拭きするだけでも効果があります。

抗菌アイテムを活用して  
掃除のスリム化を



「抗菌・抗ウイルス」とは持続的に菌やウイルスを抑制すること。菌が住みにくい環境をあらかじめつくり、菌やウイルスの増殖を防ぎます。持続性のある除菌・ウイルス除去スプレーなどを活用すると繰り返し作業する手間が省けます。

## 新しいオフィスの思いやり③

# 空気をかえよう

### オフィスの多様性 冷静になって思い出そう



オフィスは本来、多様な人が集まる場所。コロナに対する価値観が、人により違うのは当然です。しかし、人は誰も不安が大きくなると「自分と違う人を攻撃しても良い」と考える傾向に。そんな性質が、自分を含めみんなにあることを自覚し、感情的な対立を避けましょう。

### まずは自分の事情を率直に 相手を尊重しつつ自己主張



同僚の衛生対策が不安になったら、一方的に主張するのも、自分を押し殺すのでもなく、相手の立場を尊重しながら自己主張を。コツは背景にある自分の事情や感情を率直に話すこと。その上で相手の事情に傾聴すれば、お互いにとって良いコミュニケーションに。

### コロナの不安に負けない ポジティブな発信を



気分の良いときは物事の良い面が、悪い時は物事の悪い面が見えるのが「気分一致効果」。変異株、身近な感染者など、心配なコロナ関連情報が職場の空気まで悪くしているかも。気分一致効果を逆手にとってポジティブ情報を発信し、お互いの良いところを認める空気づくりを。

### マスクの下は いつも以上の笑顔で



コロナ禍のオフィスでは、他人の存在を認める行動や働きかけ「ストローク」が減少。マスクの下からでも伝わる笑顔のストロークで、相手を受け入れていることを知らせてあげましょう。口角を上げるだけで脳は幸せを感じるので、自分の気持ちも上がり、ストレス緩和に◎。

# 松本氏が注意喚起！ 掃除&換気のポイント

健康を守るお掃除コンサルタントの松本忠男氏は、間違いがちな掃除と換気への注意を促しています。効果的に衛生対策できる方法を教えてくれました。



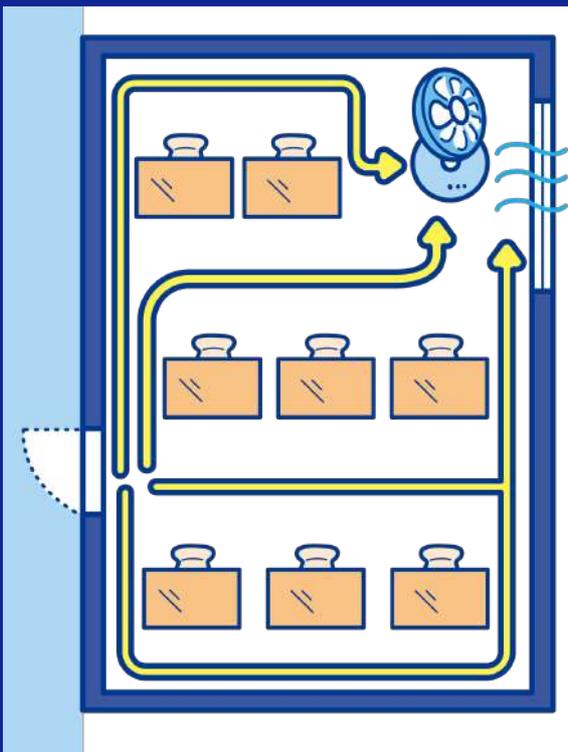
## 拭き掃除は1方向に！

拭き掃除によって、菌やウイルスを広げてしまうことがあります。「グルグル拭き」や「ゴシゴシ拭き」は、一度拭き取った菌を別のところに広げてしまう可能性があるのです。

まずは乾拭き、その後別の布や紙に除菌液をつけて、一方向に拭いていくのが正しい拭き掃除です。除菌スプレーなどをテーブルなどに直接吹き付けるとムラができてしまい、除菌液をまんべんなく広げることができません。

また、除菌を謳っているウェットティッシュなどの中には、アルコール濃度が低く、十分な効果を発揮しないものや科学的なエビデンスがないものもあります。これらで拭き掃除すると水分に菌やウイルスが混ざり、かえって広げてしまう可能性も。アルコール濃度の高い除菌剤を選ぶのがおすすめです。

お使いの除菌アイテムをチェックしてみてください。



## 風向きを考えた換気を！

コロナ感染の一因とみられるエアロゾル（気体中に浮遊するごく小さな液体、固体の粒子と周囲の気体の混合体）は、風に乗って移動しています。換気の仕方によっては、風下にいる人のリスクを高めます。

部屋の2方向を開け、風の通り道を作るのが換気の基本。風下やエアコンの下（多くのエアコンは空気を循環させているので、エアコンの風にはエアロゾルが多く含まれる）にはできるだけ席を置かないようにします。

扇風機を外に向けて回すと、室内の空気をより効率的に入れ替えられます。

扇風機の風を人に直接当てると、エアロゾルまで送ってしまう可能性があるのでご注意ください。

# 今こそかしこい衛生対策を

衛生対策の不安と対策疲れが同居する中では、正しく効率のよい掃除と除菌をセットで行うことが重要。医療機関の清掃を手がける掃除のプロ、松本忠男氏に話を聞きました。

## 正しい知識で消毒・除菌

菌やウイルスはホコリや皮脂などの汚れに潜んでいます。消毒剤や除菌剤が一般的となった現在、**アルコール消毒さえすれば安心と思われがちですが、それだけでは、汚れや菌を完全に取り除くことはできません。**衛生を考える上で基本的かつ大切なことは、菌やウイルスを取り除く「洗浄」です。手洗いや掃除などで「洗浄」した上で、消毒や除菌を行うのが正しい方法です。例えば、入社した際に手指消毒を行う人は多いと思いますが、手洗いまで行う人はそれに比べると少ないのではないのでしょうか。もちろん、手洗いができない環境では、それで十分ですが、オフィスでは手洗いをセットで行うのがおすすめです。また、拭き掃除もやり方によっては逆に菌を塗り広げてしまいます。正しい方法を知って、楽しく効果的な対策を（P.07）。

## 合理的に負担を減らす

オフィスの衛生対策をみて、「これはやらなくても良いのでは？」と思うことが多くあります。リスクを完全に取り除こうとするのは現実的ではありません。**完璧を目指す**と**長続きせず、正しく効率的に「できるだけリスクを減らす」**考え方が大切です。オフィス内の除菌なら、接触する頻度の見極めを。椅子やテーブルの人が触れない部分、人流のほとんどない手すりなどを、こまめに除菌する必要はないでしょう。また、オフィス内でも、菌やウイルスの集まりやすいエリアがあります。**リスクの要因は「三密」「油断」「風下」**です。会議室のような大人数が集まり、しかも会話が多い場所は要注意。給湯室や食事スペースなど、仕事から離れて気が緩む部屋も同様



「健康を守るお掃除士」として活躍する松本氏。書籍等の監修やメディア等の出演も多数。

です。こうしたリスクを意識しながら対策を行いましょう。

## 自分のリスクは自分で回収

自分が感染していたり、ウイルスを外から持ち込むリスクを考えた行動を。オフィスに入るときの手洗いや手指消毒はもちろん、共有スペースを使ったら、きれいにしてから次の人へ明け渡しましょう。

コロナ禍が長引き、対策疲れを感じる人も多いでしょう。こんな時ほど、効率の良い対策とちょっとした思いやりの行動を実践してみてください。

詳しくはエステー「くらしにプラス」にて  
[https://products.stc.co.jp/plus/channel/2021\\_07\\_01.html](https://products.stc.co.jp/plus/channel/2021_07_01.html)

# 心の変化に目を向けて

心理学的な手法で働く人の問題解決をサポートする産業カウンセラーの田中節子氏に、コロナ禍のオフィスで起こっている心の変化を聞きました。

## 多様性が受け入れられない

コロナ禍で出口のみえない緊張が続くと、人は自分の考えに固執し、柔軟な考え方や行動ができなくなります。今まで**見えなかった違いが顕在化し、溝が深まると同時に、自分と違う行動が許せなくなります。**感染症のリスクも、自粛のストレス耐性も十人十色ですが、それが受け入れられません。すると、「衛生対策がゆるい」と人を批判したり、反対に「神経質すぎる」と揶揄したり…。言動にこそ表れなくても、人と人の距離が広がり、職場の空気はギスギスしてくるのです。

## 適切な自己主張が難しい

同僚の衛生対策に不安を感じた時、皆さんならどうしますか？心理学の「アサーション」ではコミュニケーションを3パターンで考えます。**相手の立場を考えない一方的な自己主張「アグレッシブ」、自分を押し殺して相手に合わせる「ノンアサーティブ」、相手を尊重ながら自己主張する「アサーティブ」**です。

感染症への不安が大きいと「ちゃんと対策して！」など、アグレッシブな態度をとりがち。正論を押し付けると相手は反論できず、感情的なしこりが残ります。

反対に、ノンアサーティブな態度をとる人も。不安を感じても、口に出さず、ネガティブな感情だけがふくらみます。今こそ「アサーティブ」なコミュニケーションを心がけたいところ。「話せばわかる」ケースは多いものです。

## 承認欲求が満たされない

人は「誰かに承認されたい」「存在を認知してほしい」という欲求を持っています。



一般社団法人日本産業カウンセラー協会会長の田中節子氏。オフィスワーカーの問題解決に取り組む。

それを満たすのが、他人の存在を認める行動や働きかけ「ストローク」です。

**コロナ禍で、オフィスのストロークは減っています。**ソーシャルディスタンスが求められる中、肩を組んで仲間意識を示したり、背中を押して励ますような行為は難しいでしょう。マスクで顔が隠れて、表情で相手への好意を伝えるのも大変です。

ストローク不足には、ちょっとした言葉かけが有効です。目を見て「おはよう、元気？」「お疲れ様、また明日」「ありがとう、助かったわ、感謝！」など…。

1年半にわたるコロナ禍に、私たちは疲れ果てています。自分を含め「みんなそれぞれ頑張っている」と自覚すれば、人にやさしくなれます。**あなた本来のやさしさを行動にして、お互いにほっこりしましょう。**

詳しくはエステー「くらしにプラス」にて  
[https://products.st-c.co.jp/plus/channel/2021\\_07\\_02.html](https://products.st-c.co.jp/plus/channel/2021_07_02.html)

## 監修

---

### 松本忠男氏

フロレンス・ナイチンゲールの著書「看護覚え書」に共感し、35年間、病院の環境衛生に携わる。

東京ディズニーランド開園時の正社員、ダスキンヘルスケア（株）を経て、亀田総合病院のグループ会社に転職し、清掃管理者として約10年間、現場のマネジメントや営業に従事。1997年、医療関連サービスのトータルマネジメントを事業目的として、（株）プラナを設立。

亀田総合病院では100人近く、横浜市立市民病院では約40人の清掃スタッフを指導・育成し、これまで現場で育ててきた清掃スタッフの総数は700人以上。現場で体得したコツやノウハウを、多くの医療施設や清掃会社に発信する。

2019年1月からは、中国の深圳市宝安区婦幼保健院（1000床病院）の環境整備を指導するなど、活動の場は海外にも広がる。

（株）プラナ代表取締役社長、ヘルスケアクリーニング（株）代表取締役社長。

## 取材協力

---

### 田中節子氏

日本産業カウンセラー協会会長 長年にわたり、南海放送のテレビ・ラジオの番組制作・出演に携わる。心の支援者としての活動は、学校・企業などで「シニア産業カウンセラー」「キャリアコンサルタント」として心の健康づくりのサポート、コミュニケーション能力アップの指導、管理職向けの研修のほか、個別カウンセリングにも応じている。共著に「産業カウンセラーの目」（(社)全国労働基準関係団体連合会）、「60歳からのルネッサンス」（学芸社）など。

