

テレワーク中のヘルスケア管理

快適に過ごすための 10のポイント

新型コロナウイルス感染拡大を契機に、多くの企業がテレワークを導入し、働く人たちの生活様式も新しいものに変化しています。新しい働き方として、今まで以上に自宅で仕事をする機会が増えているのではないのでしょうか。従来とは異なる働き方が求められる中、ヘルスケア管理はとても重要な課題となっています。そこで在宅勤務を心身ともに快適に、効率よく過ごすための10のポイントをご紹介します。

1

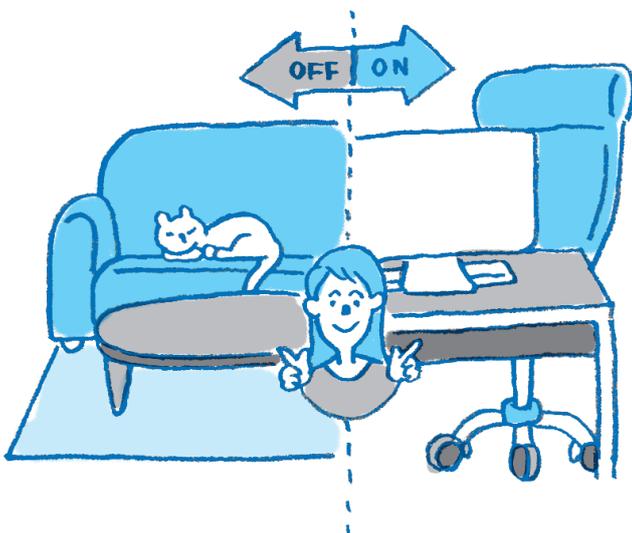
自宅の仕事環境を整えよう

コロナ禍により、テレワーク、特に在宅勤務への対応を急に迫られた方も少なくないはず。そのため自宅の仕事環境が整っていない状況の中、ソファやベッドに座りながらなど無理な姿勢で仕事をしていませんか？長時間座っていても疲れにくい椅子や高さ調整のできる机を用意するなど体の負担を軽減することはとても大切です。また、デスクトップモニターやキーボード、マウスなどは、業務効率化と生産性向上に不可欠なツールです。今後もテレワークは続くことが予想されますので、これを機に自宅の仕事環境を見直して、快適な仕事環境を作ってみましょう。なお、厚生労働省より公開されている「テレワークにおける適切な労務管理のためのガイドライン」では、最適な室温(17℃～28℃)や照明の明るさ(机上は照度300ルクス以上)など、在宅勤務を行う場合の作業環境整備について詳細に紹介していますので、参考にしてみましょう。



2

仕事とプライベートの切り替えを意識的に行おう

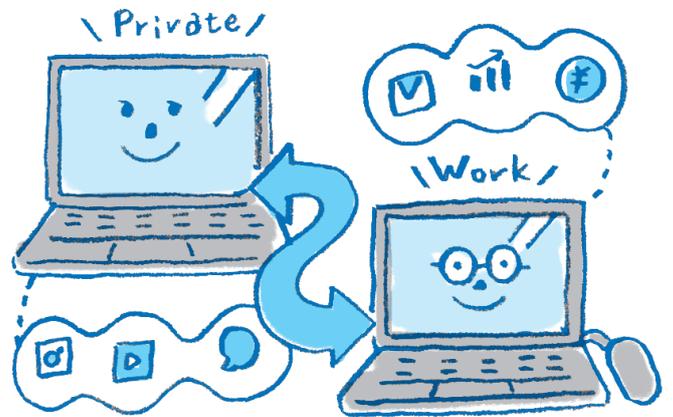


自宅で仕事をする場合、ONとOFFの切り替えが難しいため、なんとなくいつまでも仕事をしてしまい、オフィス勤務をしているときよりも残業時間が増えてしまうなんて方も多いのでは？部屋が複数ある方は、仕事部屋と生活スペースを分けましょう。そうすることで仕事部屋に入れば仕事モードに切り替えることができます。部屋を用意できない方は、仕事が終わったらパソコンや書類など仕事関連のものは目に触れないところに片づけることで、終業後は仕事のことを忘れてリラックスするようにしましょう。

3

パソコンは仕事とプライベートで きちんと使い分けよう

会社から業務用にパソコンを貸与されている方、会社のパソコンで個人のSNSを発信したり、動画や映画、趣味のサイトを見たりしていませんか？会社のパソコンは業務のために支給されているものです。上司や同僚の目がないのをいいことに、業務と関係のないことをしていると支障をきたしてしまいます。何より多くの会社貸与パソコンでは、業務アプリケーションの稼働時間や、WEBの閲覧履歴を記録・監視しています。勤務中に業務と関係のないことばかりしていると勤務怠慢とみなされる恐れもあります。仕事用とプライベート用、2台を使い分けて、ONとOFFをしっかりと行いましょう。また、中には個人所有のパソコンやデバイスを仕事でも使っているBYOD(Bring Your Own Device)を導入している企業にお勤めの方もいらっしゃると思います。例えば、業務時間内の私的利用の制限など、お勤め先のBYOD運用方針に従って、仕事とプライベートの境界を明確にしましょう。



4

時間を有効活用しよう



通勤時間がなくなることは在宅勤務の大きなメリットです。せっかく浮いた時間を有効活用しない手はありません。読書や勉強などに充てて自分磨きに励むのもよいですし、運動不足解消を兼ねてジョギングやヨガなど朝から体を動かせば一日を清々しくスタートすることができます。朝の太陽を浴びることは体内時計をリセットでき、また幸せホルモンと呼ばれるセロトニンという体内物質が分泌されることで心と体を安定させてくれますよ。満員電車で揺られていた時間を、朝のウォーキングや自分磨きのための時間に充てられるなんて、贅沢な時間の使い方だと思いませんか？

5

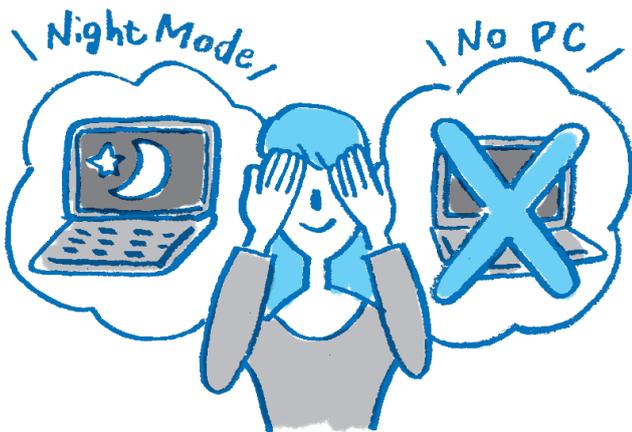
在宅勤務中も規則正しく

会社への移動がないのをいいことに始業時間ギリギリに起床、パジャマ姿の眠気眼でパソコンの電源を入れたり、お昼休憩をとる時間が極端に不規則だったりしませんか？オフィス勤務の場合、他の人の目がありますが、在宅勤務では自分で自分を律するしかありません。決まった時間に起床し、余裕をもって業務を開始するようにしましょう。ランチタイムなどの休憩も、12時にランチタイム、3時に小休憩など、規則正しく過ごし、オフィス勤務と変わらない一日のリズムを守りましょう。



6

目を休めよう



テレワークが増えて、目の疲れを訴える方が増えています。ノートパソコンで小さな文字を見続けたり、会議もすべて画面越しだったり、今まで以上にパソコンの前にいる時間が増えたことが原因と言われています。画面に集中すると瞬きの回数が減り、ドライアイの原因に。また、画面から出るブルーライトを長時間浴びることにより目への負担が増えているのです。画面を長時間見続けることを避け、例えば25分作業したら、画面を見るのをやめるなど目を労わりましょう。パソコンやOSに夜間モードやブルーライトを低減する機能がついたものもありますので上手に使いましょう。

7

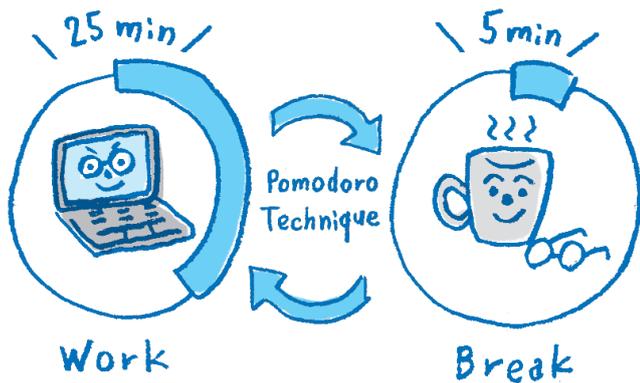
食事にも気を配ろう

在宅勤務時のランチ、どうしていますか？特に単身者の場合、一人だし面倒だからとカップ麺や冷凍食品など手軽なもので済ませていませんか？ランチタイムにしっかり栄養をとることは午後のパフォーマンスにも影響します。炭水化物ばかりでは急に血糖値が上がって眠くなってしまうことも。運動を兼ねて近くのレストランに歩いて出かけるのもいいですし、面倒くさがらずに栄養バランスを考えた食事を自炊してみましょう。家族と同居の方は、いつも食事を作ってくれる方の負担が増えないようにしましょう。ご夫婦で在宅勤務の方は、お互いに作りあうなど気遣いもお忘れなく！



8

集中力を高めよう

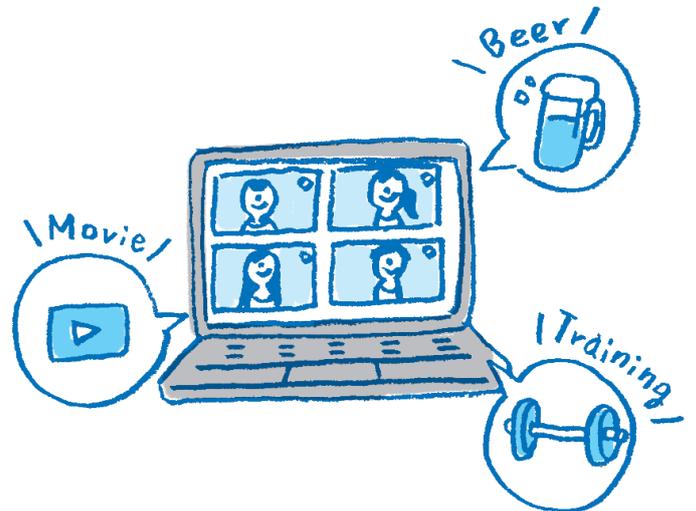


テレワーク、特に在宅勤務の場合、テレビや本、趣味の道具など様々な誘惑があり集中できないと訴える方も。脳が高い集中力を維持できる時間は15分程度とされています。「ポモドーロ・テクニック」という時間管理術があるのをご存じですか？「25分仕事をしたら、5分休憩」を1セットとして、2~4セット終えたら30分程度の長めの休憩をとるといものです。セットの途中でメールをチェックしてしまったり、電話がかかってきたりしてタスクを中断した場合はリセットして、新しいポモドーロを開始します。自宅ではなかなか集中できないという方、一度試してみてもいいのでは？

9

積極的にコミュニケーションをとろう

ちょっとしたことでも会話が生まれやすいオフィス勤務と違い、様子が分かりづらい在宅勤務では孤独や不安を抱える人も。コミュニケーションツールなどをうまく活用し、時間は短くともコミュニケーションの頻度を増やすことが大切です。まず、迷ったら何でも聞いて、何でも相談しましょう。また、実は雑談ってとても大切なんです！何気ない会話が同僚や部署間の連携やチームビルディングに一役買っているものです。テレワーク中でも雑談ができるようにチャットツールで雑談用スレッドを作ったり、ビデオ会議システムを使って雑談タイムを設けたりするのも有効です。



10

在宅勤務でも身なりはきちんと

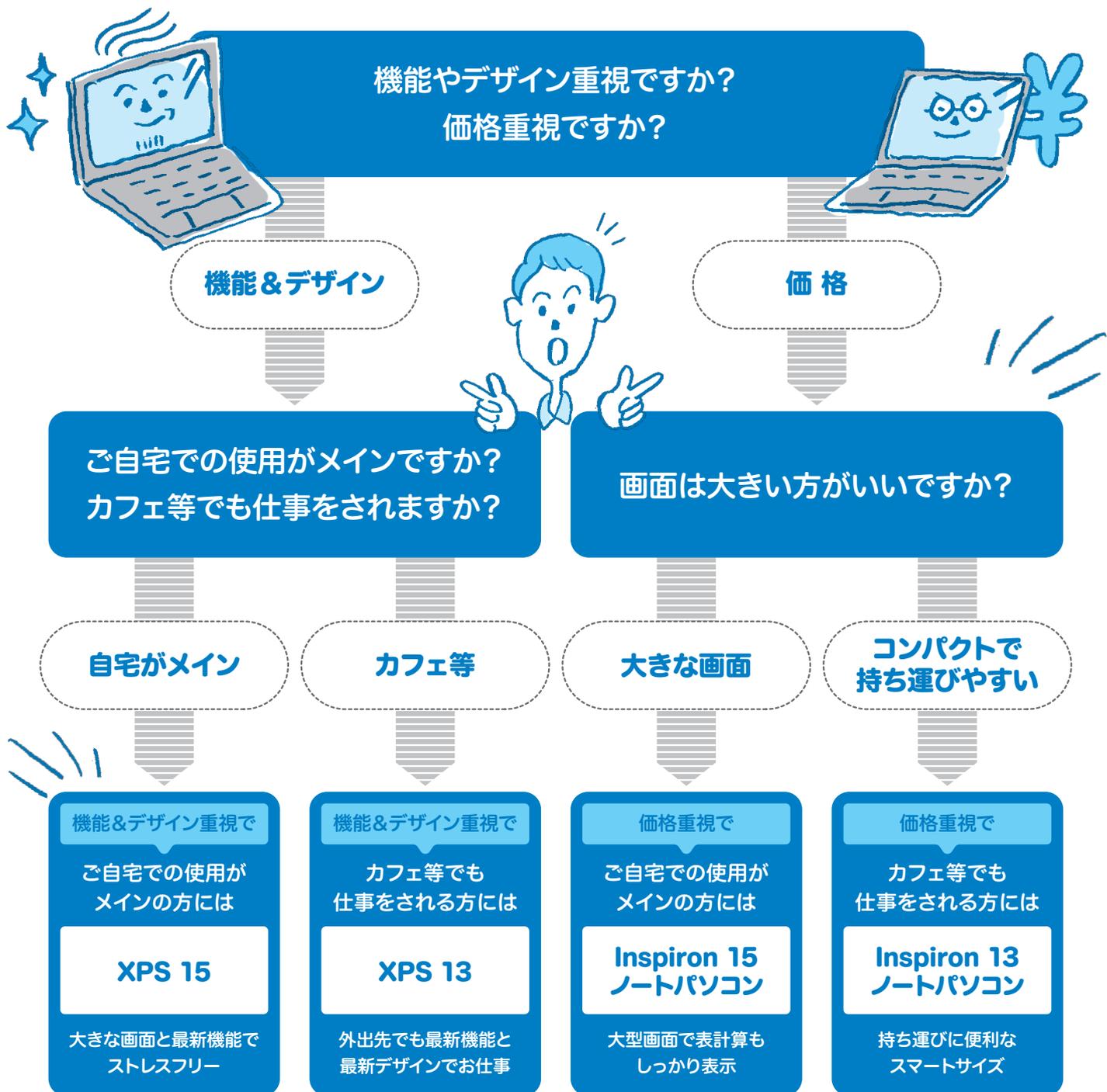


誰にも会わないから、上司や同僚の目がないからと言って、あまりラフな服装やだらしない身なりで勤務するのはNG。オフィスで勤務する場合と同様に身だしなみを整えて仕事に臨みましょう。これは突然のオンライン会議で慌てないということもありますが、気持ちのスイッチを仕事モードに切り替える意味でも有効です。くれぐれもオンライン会議直前に大慌てで服を着替えて髭を剃ったり、お化粧をしたりすることのないよう、始業時からきちんとした身なりで仕事にとりかかるように心がけましょう。

おすすめパソコン診断

デル・テクノロジーズでは、テレワーク(在宅勤務)やモバイルワークにおいても
快適な仕事環境を提供し、生産性をさらに向上させるパソコンと周辺機器を豊富にご用意しています。

質問に答えてあなたにぴったりのパソコンを診断してみましょう!



※Microsoft Officeが不要な方は、製品ご購入の際に「Office無し」を選んでください。

2021年12月現在の製品ラインナップです。テレワークに最適な最新製品の詳細は[こちら](#)をご覧ください。