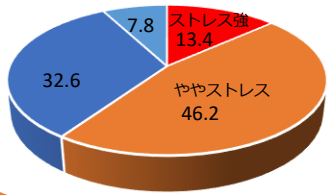


テレワークに
ちょっと疲れちゃった…



キミも？
実は僕もなんだよ。

テレワーク開始前にはなかった仕事上のストレスがありますか？



- 強く感じた 13.4%
- やや感じた 46.2%
- あまり感じなかった 32.6%
- まったく感じなかった 7.8%

株式会社リクルートキャリア

通勤しなくてよくなって、
時間に余裕ができたり、
楽になったことや、
減ったストレスも多いんだよね。



多くの人が、あらたな
ストレスを感じながらも
テレワークを頑張って
いるんだね。

モチベーションに影響する仕事の5大要素の状況

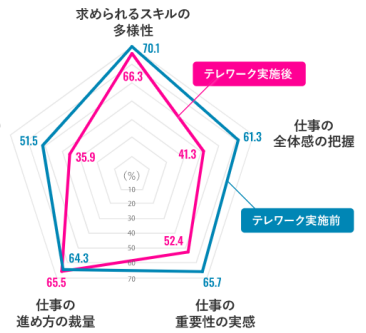
テレワーク実施前と実施後の比較

個人の裁量で進められる仕事の
効率は上がったけど、全体の
仕事の把握は難しくなったわ。

上司や同僚からの
フィードバック



僕もそうだよ。
はかどっている部分も大きいけど
情報の共有が難しいんだよね。



みんなで共有できるコミュニケーションツールを作ろう



チャットやファイルの共有が簡単にできるもの、どのデバイス（PCやスマホ、タブレットなど）からも見ることができるとさらに便利です。

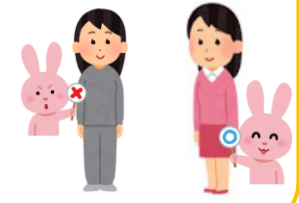
ひとりひとりが小さなことでも情報として積極的にあげ
皆で使いやすいツールにしようという努力も必要だね！



よくある悩みその1

なかなか仕事モードにならない

出勤しないからといって、部屋着やスウェットなどくつろいだままの姿では、仕事モードに切り替えにくいものです。直ぐにでも外出できる程度、PCのカメラで見られても差し障りがない程度の身だしなみを整えておきましょう。



よくある悩みその2

自宅で集中するのが難しい

家族やペットがいる環境下では、集中するのがなかなか難しいものです。オン・オフの時刻を書いたスケジュール（ウェブ会議や打ち合わせ時刻も）を作り、家族にも自分のスケジュールを把握して協力してもらいましょう。



あと15分で
休憩だ！



うん！



パパはあと少しで
休憩だから、
待ってようね。

こんな取り組みをしている会社もあります



コーヒータイム雑談

毎日3時から15分間など、時刻を決めて、
オンラインで雑談



ランチタイム雑談

週に1、2回、時間を決めてオンラインで
ランチを食べながら雑談

テレワークでは
「ちょっと聞く」が
難しくなったのよね。



そうだね。
オフィスならすぐに
声をかけていたけれど、
相手の状況が見えない
からね。

この時間を使って「ちょっと聞く」
を実行するのも良さそうですね！



テーマを決めて話すのもいいし、
単なる雑談として使ってもいい。
会議というほど堅苦しくないから
気軽に開催できそうじゃ。



よくある悩みその3 WEB会議がうまくできない

会議の準備編

音がよく聞き取れない、雑音が入る



- ・ マイクとスピーカーは、PC本体よりも、ヘッドセットやイヤホンマイクを使用する。スマホ用のイヤホンマイクも活用できる。

Wi-Fiの環境が悪いなど、通信が途切れてしまう



- ・ 通信が切れてしまったときの対応方法を、事前に決めておく。
(参加者の誰かにチャットで知らせる、会議を中断できない場合はやむをえずPCのかわりにスマホで会議につなぐ、など)

会議中・ホスト編

参加者の反応がわかりにくい



ここまで大丈夫でしょうか？

- ・ 「ここまで大丈夫ですか？」と定期的に確認を入れる。

会議中・参加者編

発言のタイミングが難しい



- ・ 発言したい旨を視覚で意思表示する。
(手を上げる、ポストイットなどに書いて画面で見せる、など)
- ・ 外面に参加者が表示されていないこともあるので、発言するときは、まず名前を名乗る。

話し終わったら...

- ・ リアル会議よりも表情や雰囲気伝わりにくいので、話し終わったら最後に、「以上です。」と付け加える。



話さない時は...

- ・ 発言しない時はミュートにする(雑音が入らない様に)。
- ・ 相槌やうなずきは、積極的に。
画面からでも伝わるように、大きめのアクションで行う。



背景が会議にそぐわない、気になる

Zoomなどのバーチャル背景の設定を利用したり、背後に布やパーティションを使う。



自宅等でテレワークを行う際の作業環境整備

部屋

設備の占める容積を除き、**10m³以上の空間**

(参考論文:事務所衛生基準規則第2条)

- ・ 窓などの換気設備を設ける
- ・ ディスプレイに太陽光が入射する場合は、窓にブラインドやカーテンを設ける

(参考:事務所衛生基準規則第3条、情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン)



- ・ 安定していて、簡単に移動できる
- ・ 座面の高さを調整できる
- ・ 傾きを調整できる背もたれがある
- ・ 肘掛けがある

(参考:情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン)

椅子



・ 机上は**照度300ルクス以上**とする

(参考論文:事務所衛生基準規則第10条)

照明



・ 気流は0.5m/s以下で直接、継続してあたらず
室温17℃～28℃
相対湿度40%～70%
となるよう努める

(参考論文:事務所衛生基準規則第5条)

室温
湿度

PC

・ ディスプレイは**照度500ルクス以下**で、輝度やコントラストが調整できる

・ キーボードとディスプレイは分離して位置を調整できる

・ 操作しやすいマウスを使う

(参考:情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン)

机

・ 必要なものが配置できる広さがある

・ 作業中に脚が窮屈でない空間がある

・ 体型に合った高さである、又は高さの調整ができる

(参考:情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン)

その他 作業中の姿勢や、作業時間にも注意しましょう!

- ・ 椅子に深腰かけ背もたれに背を十分にあて、足裏全体が床に接した姿勢が基本
- ・ ディスプレイとおおむね40cm以上の視距離を確保する
- ・ 情報機器作業が過度に長時間にならないようにする

(参考:情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン)

仕事専用のデスクが無いから、ダイニングテーブルになっちゃうのよねえ。デスクを買っても置く場所もないし...



高さを合わせよう

PCを本や箱の上に置いて高さの調節をするだけでも格段に使いやすくなります。



何時間もPCに向かう作業だからこそ、できる限り快適な環境を作りたいよね!



ノートパソコンスタンドは2,000円台ぐらいからみつかります。

身体のケアも忘れずに

通勤は、意外と運動になっていたんだね。



目のケア

適度な休憩
目を温めてリラックス

運動!と意気込まなくてもウォーキングや階段の上り下りも良い運動になります。



運動不足の解消