

快適な在宅勤務へ！ 在宅勤務環境の評価と改善策

独立行政法人労働者健康安全機構 労働安全衛生総合研究所
人間工学研究グループ ● 杜 唐慧子

近年、新型コロナウイルス感染症のまん延をきっかけに、多くの者が在宅勤務を行うようになった。在宅勤務では、適切な作業環境にて仕事に従事できるとは限らないため、在宅勤務者は不自然な姿勢となり、首肩や腰の痛み、さらには作業効率の低下をもたらすことが考えられる。しかしながら、具体的にどの様な作業環境だと、身体部位の痛みや作業効率に悪影響を及ぼすのかは十分に検討されていない。私たちは、在宅勤務者の作業環境(机、椅子、情報機器端末など)と姿勢・動作との関係を調査し、在宅勤務環境が作業者の自覚的な痛みや作業効率に及ぼす影響について研究を行っている。ここでは、それらの研究成果を、在宅勤務環境を改善するためのパンフレットとしてまとめているので、その内容を紹介する。

日常生活で使っているダイニングテーブル、ダイニングチェア、こたつ、座椅子を使用することはよくないイメージがある。しかしながら、不自然な姿勢が強いられな

れば、これらの作業環境は特に問題はなかった。一方、ソファに座ってのノートパソコンやタブレット操作は快適に思われがちだが、テーブルを使用しないと首を大きく曲げることになるため、首肩への負担が大きく、それらの痛みを招く恐れがあった。また、小さな簡易テーブル、座布団、小型のノートパソコンやタブレットの使用は、作業効率の低下と関連した。これらのことから、在宅勤務において体の不調や作業効率に問題を感じる場合、体に合った机、背もたれのある椅子、大きなモニターを使用することがひとつの解決策になると思われる。

パンフレットでは、自分では分かりにくい在宅勤務環境の問題を自己評価できるようになっている(図)。在宅勤務者は、使用している「1. 情報機器端末」、「2. 机」、「3. 椅子」を選ぶことで、その組み合わせの評価と改善策を確認することができる。例えば、「1. ノートパソコン(B)」、「2. こたつ(C)」、「3. 座布団(D)」を使用して

いる場合は、「BCD(A/B/CCD)」に対応したカテゴリ3となり改善が必要となり、改善策を参考に具体的な対策を検討する。ここでは、その詳細を割愛するが、ご興味のある方は労働安全衛生総合研究所ホームページ(下記URL)よりご覧いただき、ご活用いただきたい。

図. 在宅勤務環境のセルフ評価と改善策

セルフ評価

在宅勤務において使用している情報機器端末、机、椅子を選択し、回答欄に記入してください。その後、該当する「改善策」(5～8ページ)を参考に、ご自身に合った具体的な改善方法を検討ください。

【回答例】
ノートパソコン(B)・こたつ(C)・座布団(D)の組み合わせを使用している場合は、6ページのCategory3「A/B/CCD」の項目をご参照ください。

1. 情報機器端末

A	デスクトップパソコン (ノートパソコンやタブレットも選択可能)
B	ノートパソコン
C	タブレット、携帯など

2. 机

A	ワークデスク
B	ダイニングテーブル
C	ローテーブル、こたつ、ちゃぶ台
D	キャンテーブル、子供机など
E	なし

3. 椅子

A	ワークチェア ゲーミングチェア
B	ダイニングチェア
C	座椅子(背もたれあり)
D	座布団、床
E	ソファ
F	その他 (折り畳み椅子、バランスボールなど)

回答欄: 1. 2. 3.

評価	カテゴリ	作業環境	改善策
Category 3 △		A/B/CAD A/B/CAF	Category 3の作業環境は、本来改善が必要ですが、以下の点を考慮して、改善を検討してください。 ①机と椅子は高さがついたものを使用する。 ②肘掛けがあり、背もたれのある椅子を使用する。(ない場合は、壁や台を利用して背中を支える) ③キャンテーブルを使用する場合は腕や手を支えられるように工夫する。(例えば、アームレストを使用する) ④子供用の勉強机や小型の机を使用する場合は高さを調整する。 ⑤足下は足を自由に動かせるスペースを確保する。
		A/B/CBD A/B/CBF	⑥ソファを使用する場合は長時間作業を避けるか、または机を使用する。(机がない場合は、クッションなどを利用して腕と情報機器端末の高さを調整する)
		A/B/CCD A/B/CCF	⑦ノートパソコンは外付けモニター、外付けキーボード、マウスを使用する。
		A/B/CDA A/B/CDB A/B/CDC A/B/CDE A/B/CDF	
		BEA	
Category 4 ×		A/B/CDD	Category 4の作業環境は、不適切な作業姿勢により肩・首の痛みや発生させる可能性があります。可能な限り上記のカテゴリに改善してください。必要でない場合は以下の点を考慮してください。 ①高さのついた机と椅子を使用する。 ②肘掛けがあり、背もたれのある椅子を使用する。(椅子がない場合は、壁や台を利用して背中を支える) ③腕や手を支えられるように工夫する。(例えば、クッションやアームレストを使用する) ④タブレットでの入力作業は避け、パソコンで行う。
		CEA B/CEB B/CEC B/CED B/CEE B/CEF	



https://www.jniosh.johas.go.jp/publication/houkoku/houkoku_workremotely_2022.pdf