

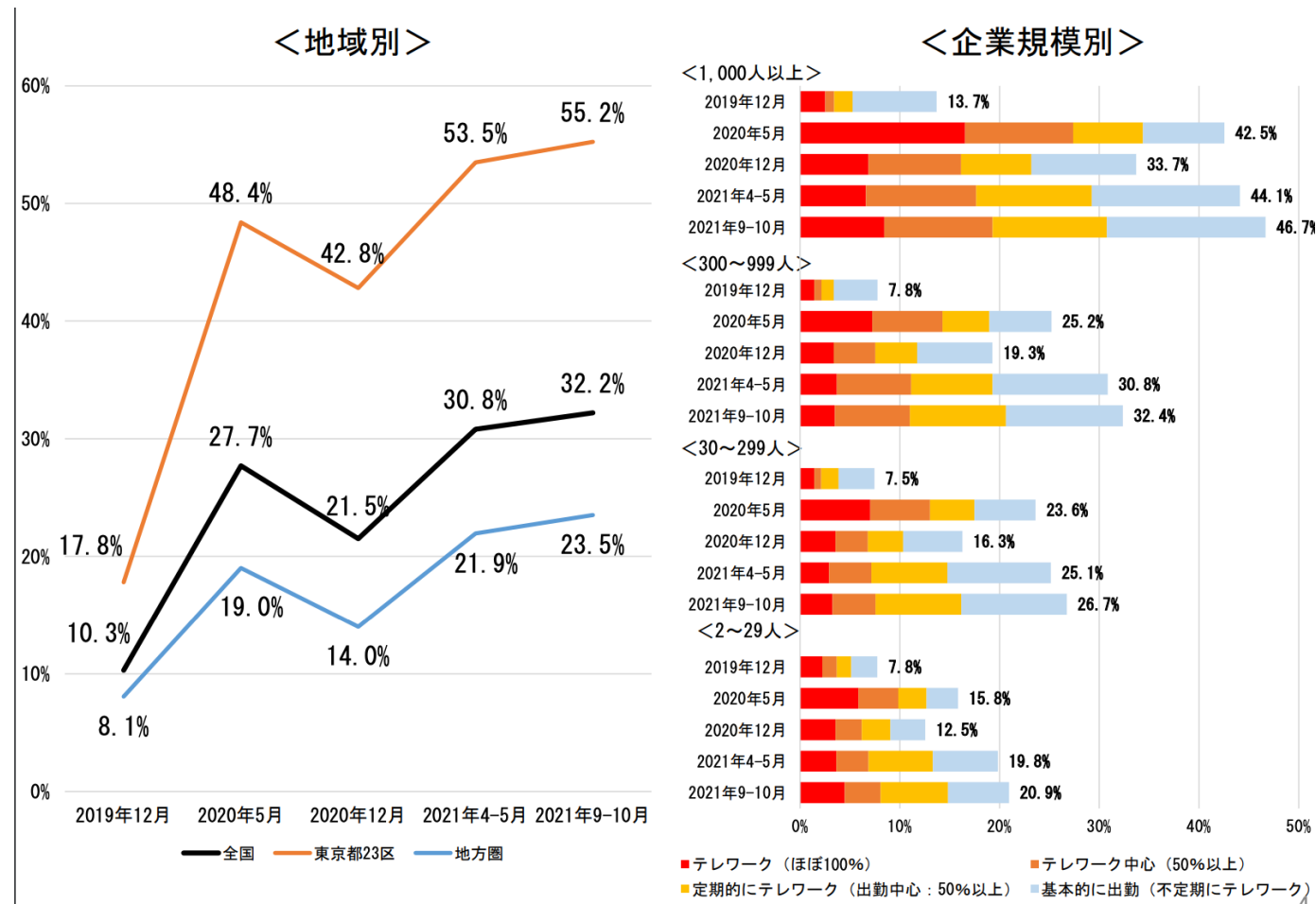
テレワークの健康管理

Confidential

株式会社Mediplatの許可無く対外的に参照・配布しないでください

テレワーク実施率は急上昇したが、地域差がある

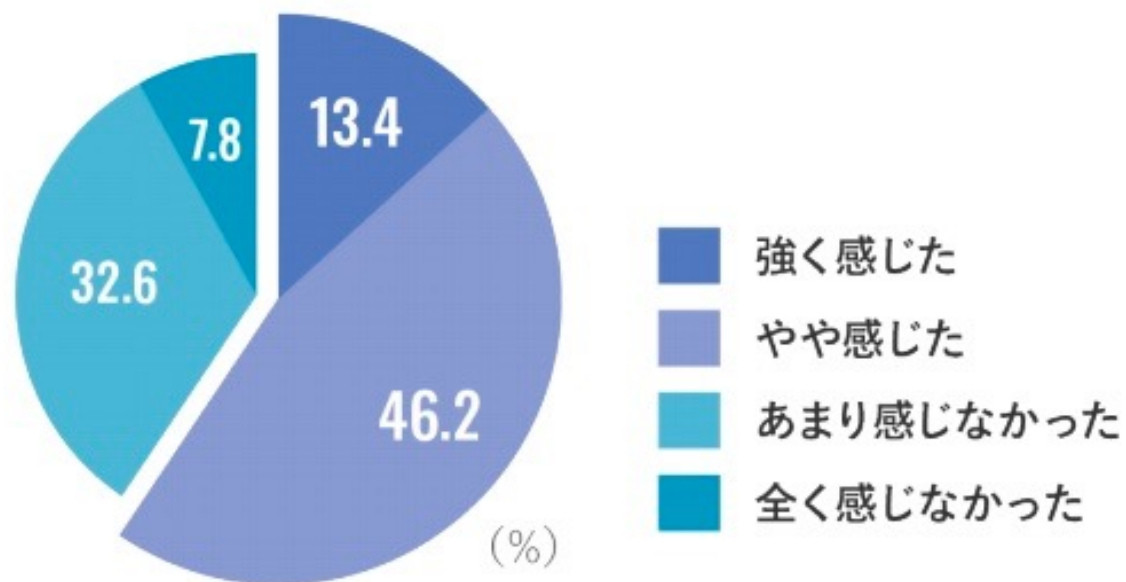
- 東京では50%以上がテレワークを導入
- 地域差はあるが、全国的にテレワーク導入率は上昇



Question

テレワーク開始前にはなかった
仕事上のストレスを感じたことはありますか？

(単一回答 n=2,213)

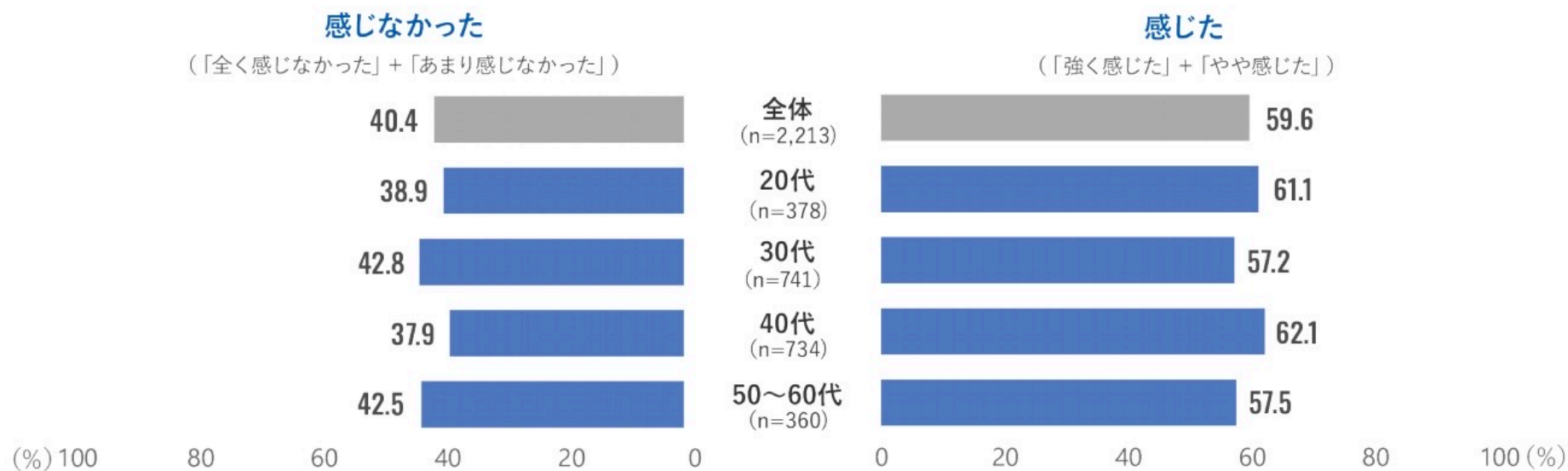


世代を問わずストレスを感じている

Segment

年代別の比較

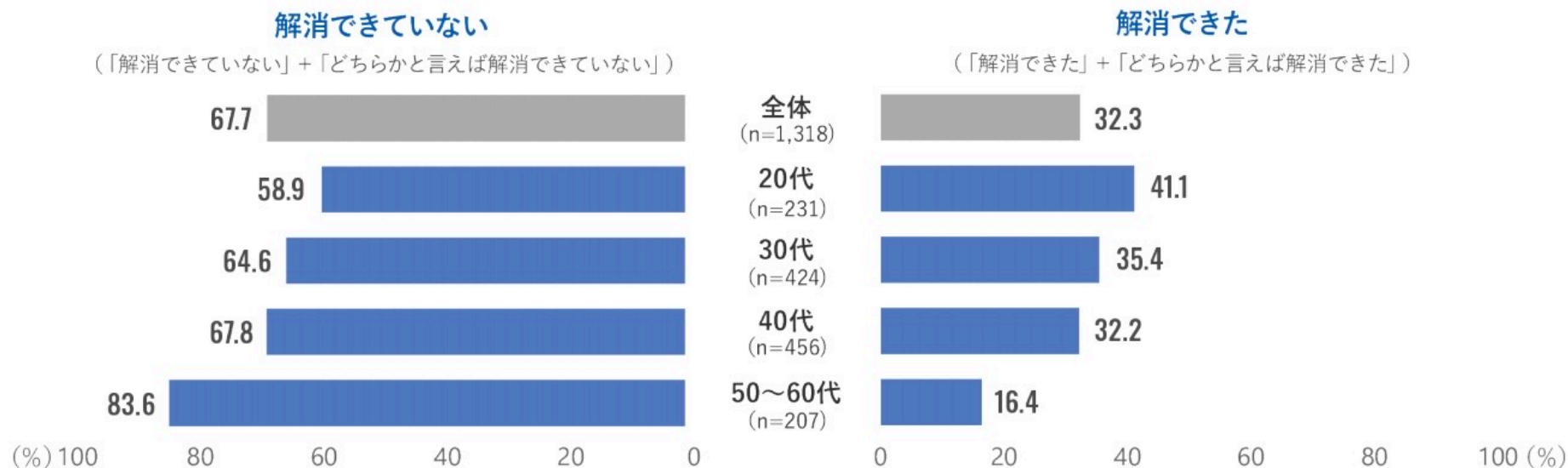
テレワーク開始前にはなかった仕事上のストレスを感じたことはありますか？（単一回答）



若い世代ほど、テレワークのストレスを解消しやすい

現在までに、そのストレスは解消できましたか？

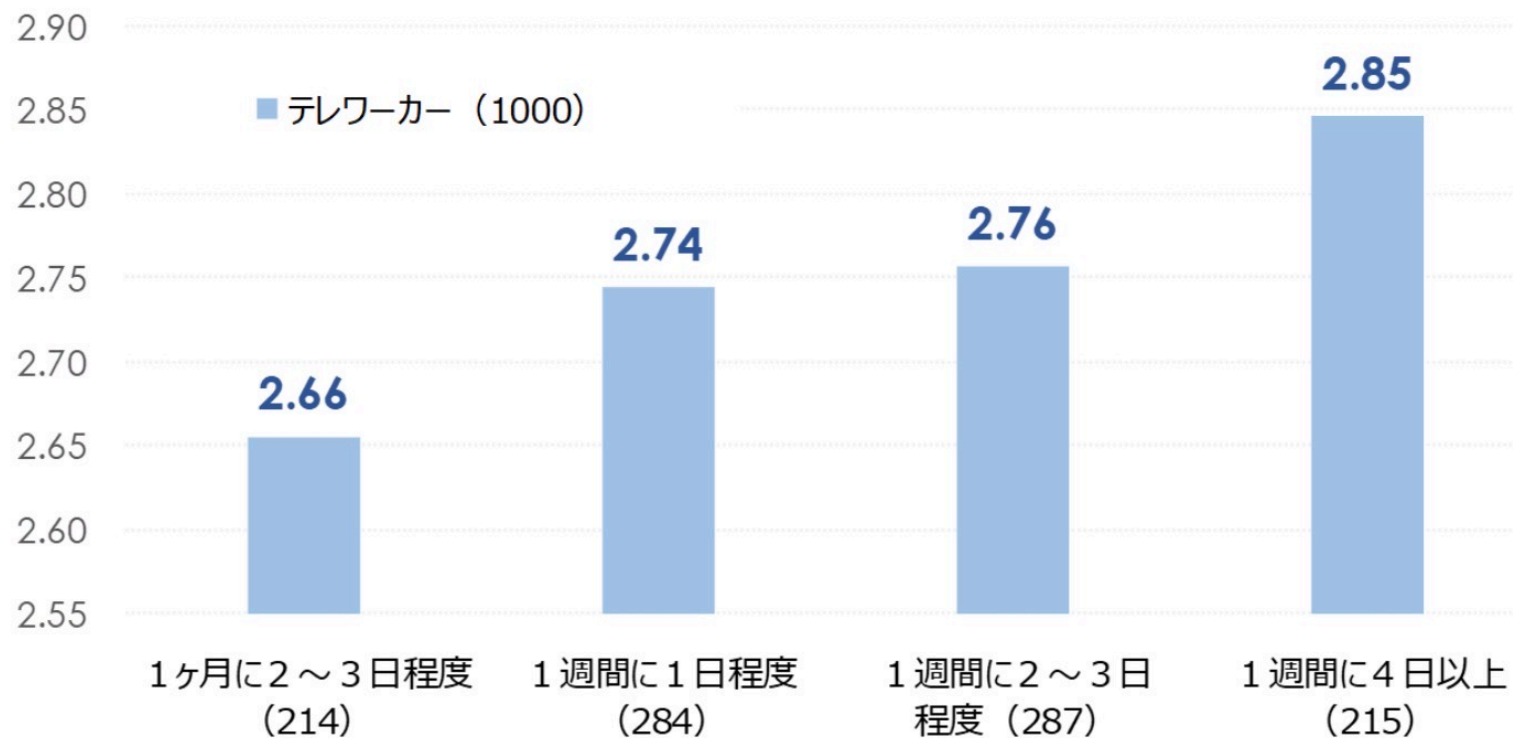
※ テレワーク開始前にはなかった仕事上のストレスを「強く感じた」「やや感じた」回答者（単一回答）



■ テレワークの頻度が高いほど孤独感は高くなる

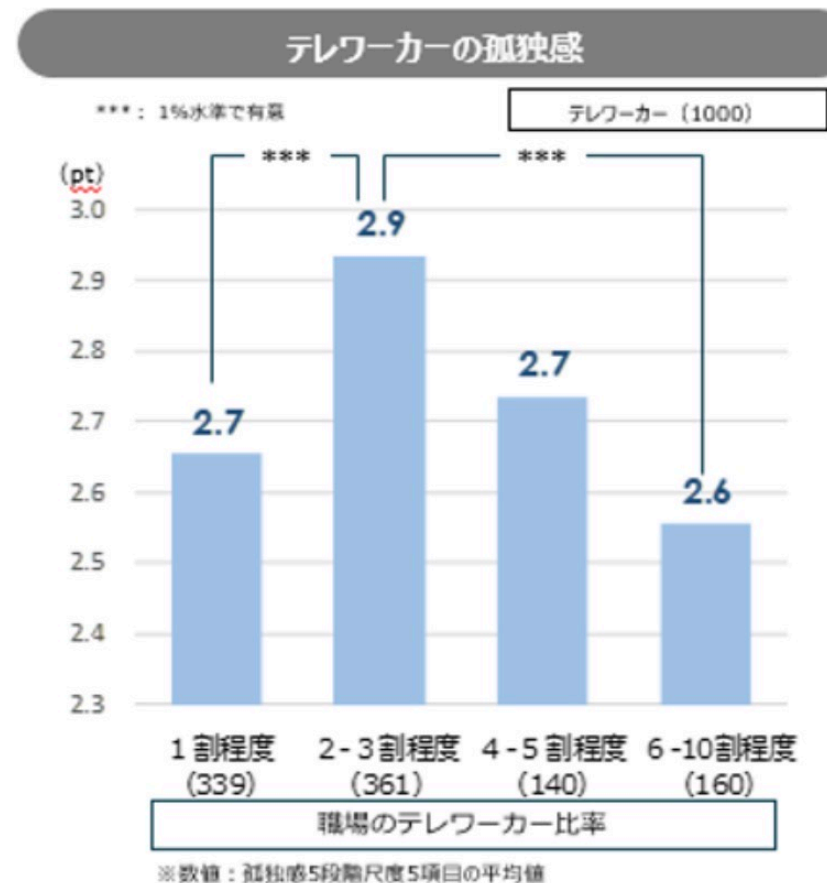
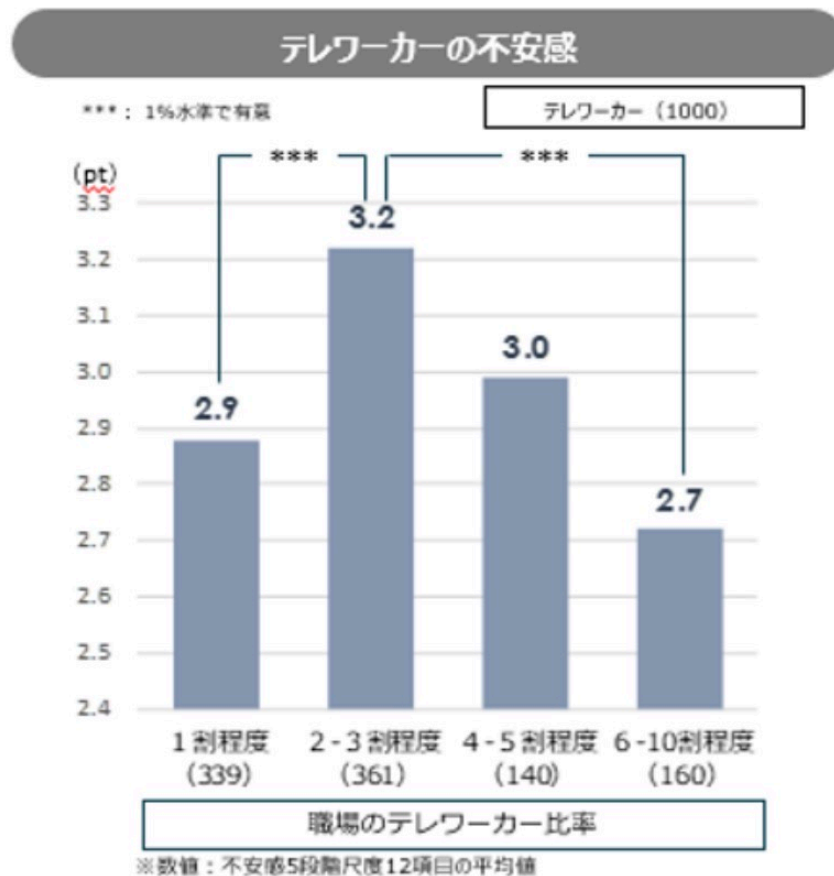
図表6. テレワークの頻度と孤独感

※数値：孤独感5段階尺度5項目の平均値



テレワーカーの比率と、不安感・孤独感

- 職場でのテレワーカーの比率が2～3割のときに、テレワーカーの不安感・孤独感がピークとなった
- 職場のうちのテレワーカーの比率調整にも注意が必要



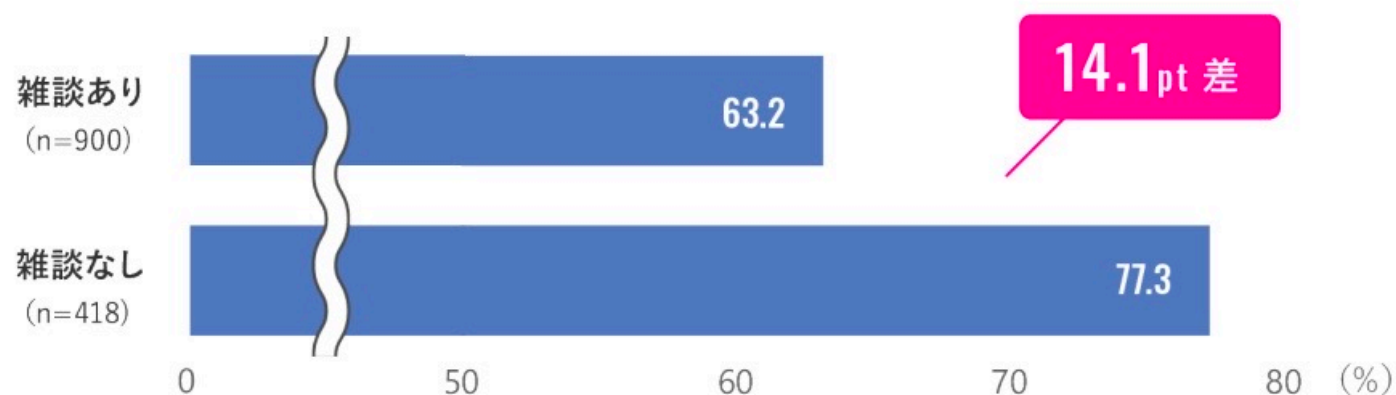
Segment

テレワーク中の雑談あり・なしによる比較

※ テレワーク開始前にはなかった仕事上のストレスを「強く感じた」「やや感じた」回答者

※ 現在までにそのストレスを「解消できていない」+「どちらかと言えば解消できていない」割合

現在までに、テレワークでのストレスが解消できていない（単一回答）



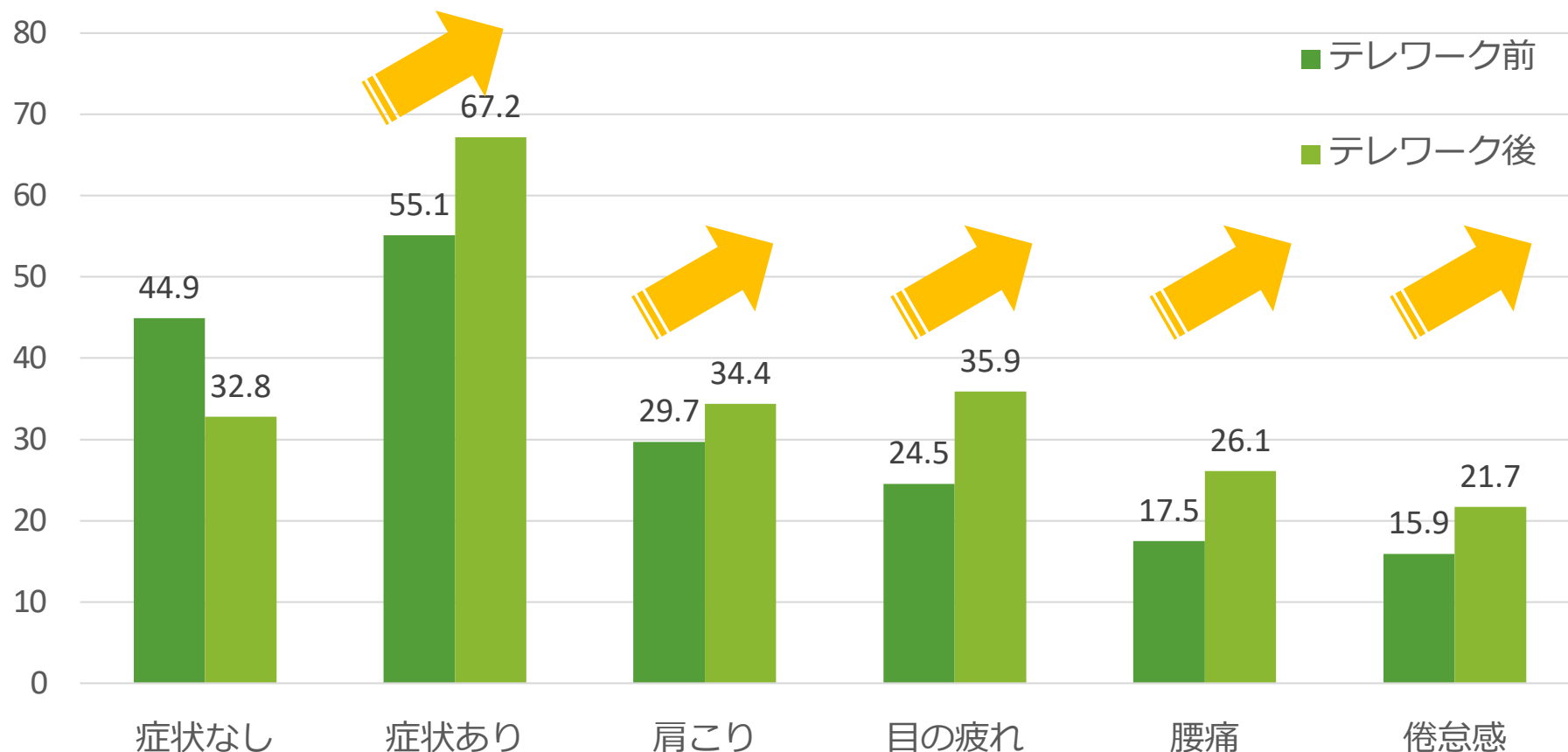
テレワークでのメンタル面：チェックリスト

カテゴリ	項目	内容
業務	量	<ul style="list-style-type: none">□ “いつでも仕事ができる”状態で過重労働になっていないか？□ 深夜や休日に働かないと終わらない状態になっていないか？
	内容	<ul style="list-style-type: none">□ やりがいがあるか・パーパスが腑に落ちているか？□ 業務内容が簡単すぎたり・難易度が高すぎたりしないか？
	コミュニケーション	<ul style="list-style-type: none">□ わからないことや課題を個人で抱え込んでいないか？□ 周囲の同僚に気軽に聞ける環境になっているか？
プライベート	睡眠	<ul style="list-style-type: none">□ 睡眠時間は7時間以上とれているか？□ 寝付きが悪かったり、深夜起きたりしないか？
	食事	<ul style="list-style-type: none">□ 食事は適度にとれているか？□ 体重の増減が激しくなっていないか？
	refresh relax	<ul style="list-style-type: none">□ 自身が楽しめる・ホッとできる時間が持てているか？
	家庭	<ul style="list-style-type: none">□ 家族とのコミュニケーションが取れているか？□ 子育てや介護などで過度な負担が集中していないか？

テレワークの影響：フィジカル面

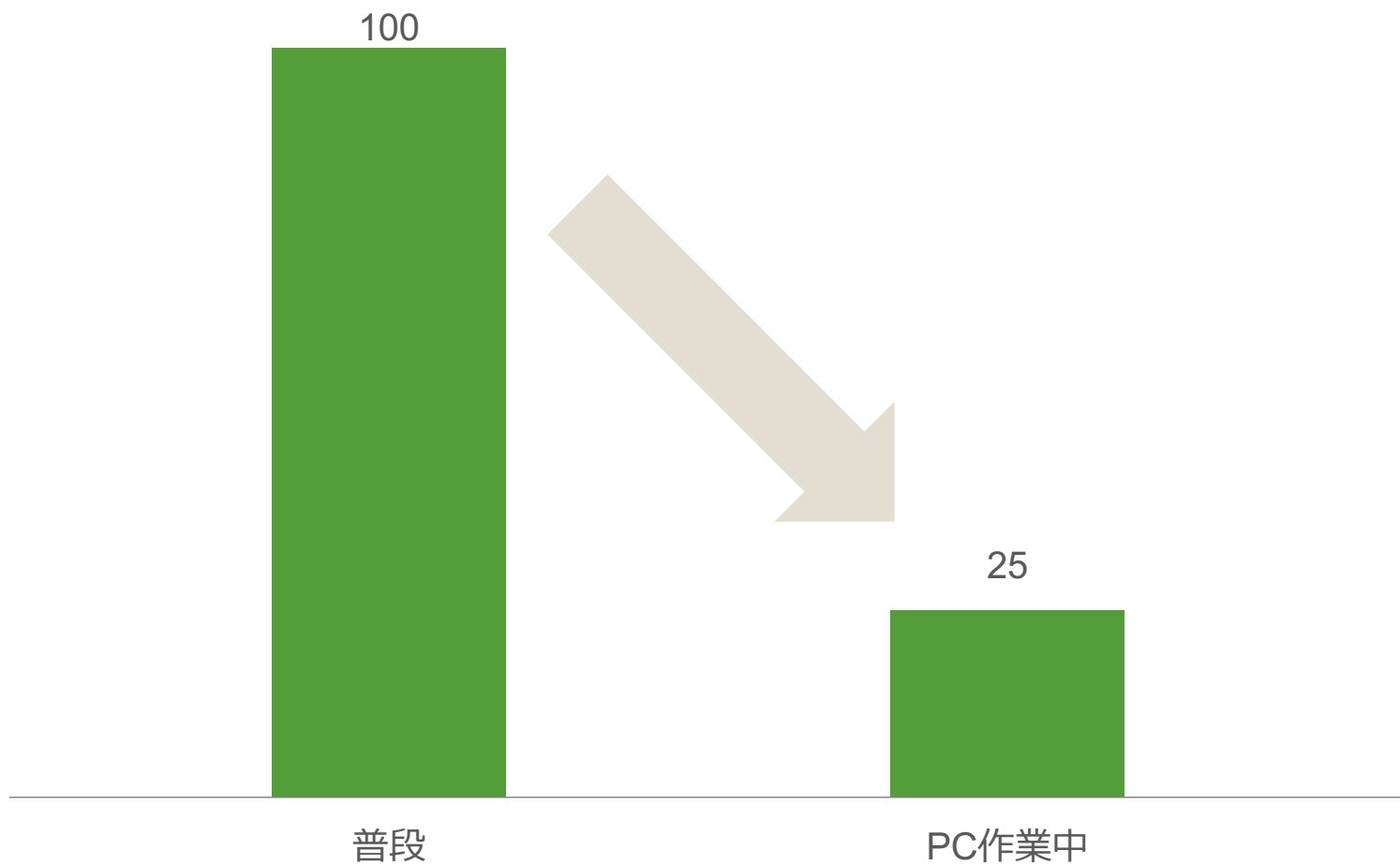
- テレワーク導入により、健康面での症状は悪化（3人に2人が症状に悩む）
- 肩こり・目の疲れ・腰痛が多い

テレワーク前後でのフィジカル面の変化



PC作業中の変化：まばたきの回数が減少

- PC作業中、まばたきの回数は1 / 4まで減少する



テレワークで気をつけたい“自宅オフィス”環境チェック

照明

- ✓ 明るい場所・暗い場所の差が大きい場所を作らない
- ✓ ディ스플레이に直射日光が当たる場合は、カーテンなどを使用
- ✓ グレア（反射）が少なくなるような工夫：

ディスプレイ

- ✓ 目とモニターとの距離は40cm以上離す
- ✓ ディ스플레이は目の高さよりやや下になるのがベスト

姿勢

- ✓ 椅子に深く腰掛け、背もたれに背を十分にあてる
- ✓ 足の裏全体が床につくように座る

休憩

- ✓ 45分以上の入力でミスが増えるとされる
→ 「50分作業したら、10分休憩」を目安に
- ✓ 休憩時には、遠くの景色を眺めるなどして目のピント調整機能をリフレッシュさせる

ドライアイ 対策

- ✓ 目薬をこまめに行い、目の乾燥を防ぐ
- ✓ エアコンの効いている部屋は目が乾燥しやすい
 - 加湿器などを利用し湿度の調整を行う
- ✓ エアコンからでてくる風が直接当たらないような工夫