リモートワークについて

自分が遭った困難、改善法

目次

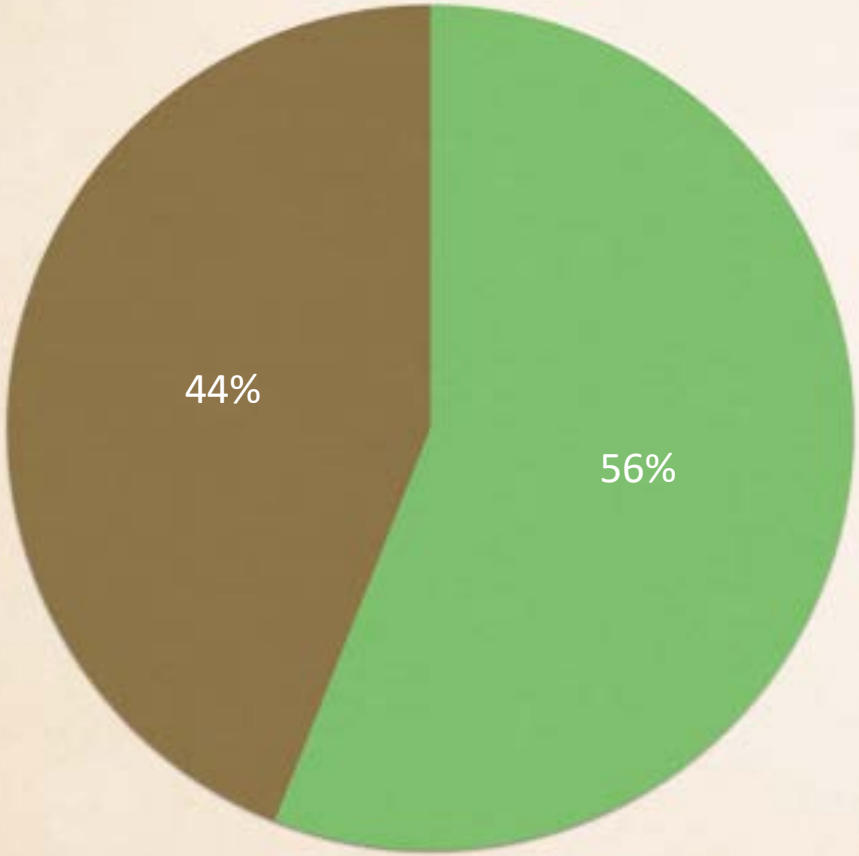
- 背景
- 困難
  - 仕事効率
  - 体調
  - メンタル
- 改善
  - 体調管理
  - 時間管理
  - コミュニケーション
- 感想

背景

1.社会現象
2.自身経験

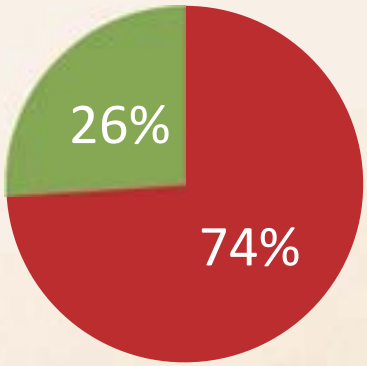
■あり　■なし

世界中リモートワーク割合



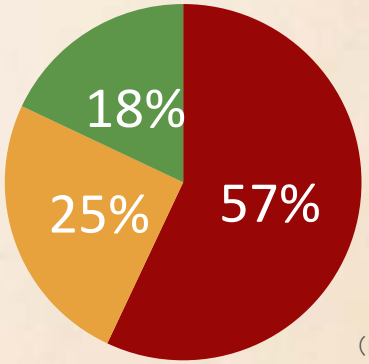
（東京都産業労働局）

メンタルが仕事への影響



（Hartford, CT）　■影響あり　■特になし

35才以下従業員に体の健康について



（Forbes）

■一回以上通院　■健康問題あり　■特になし

自身経験

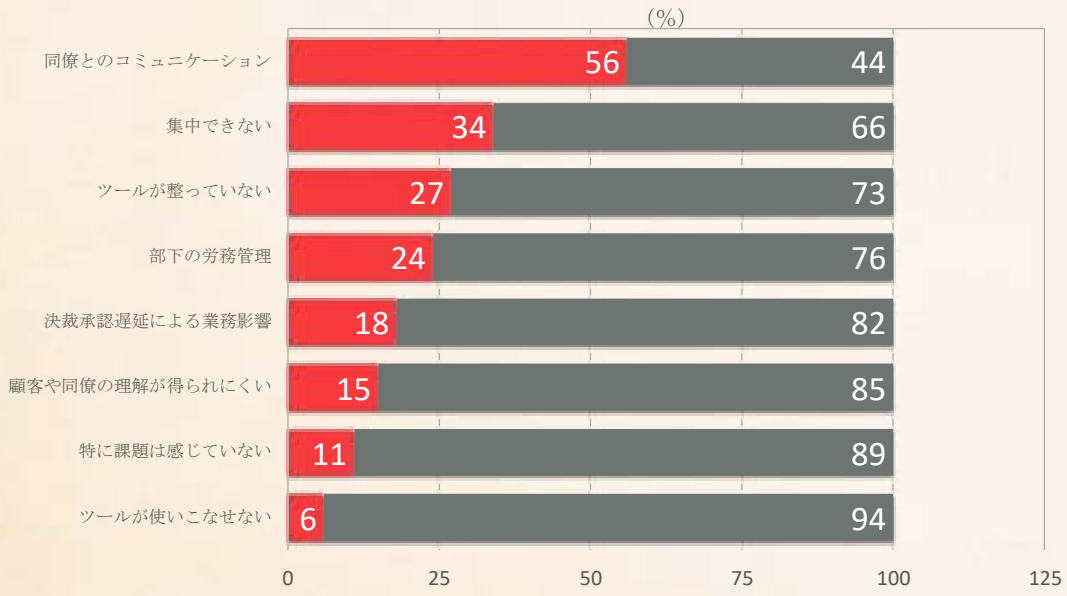
- 体調悪い
- 郵便物の受け取り
- 緊急事態宣言期間
- 近く感染者出た

→ 長期間完全リモート

困難

1.仕事効率
2.体調
3.メンタル

1. 仕事効率


(%)
同僚とのコミュニケーション
56
44
集中できない
34
66
ツールが整っていない
27
73
部下の労務管理
24
76
決裁承認遅延による業務影響
18
82
顧客や同僚の理解が得られにくい
15
85
特に課題は感じていない
11
89
ツールが使いこなせない
6
94
0
25
50
75
100
125

50%
MORE TIME SPENT ON COLLABORATION
20%
CITE COMMUNICATION AS AN OBSTACLE

Top 5 remote work challenges
Maintaining engagement
Distractions at home
Social isolation
Not enough face-to-face contact
Lack of information

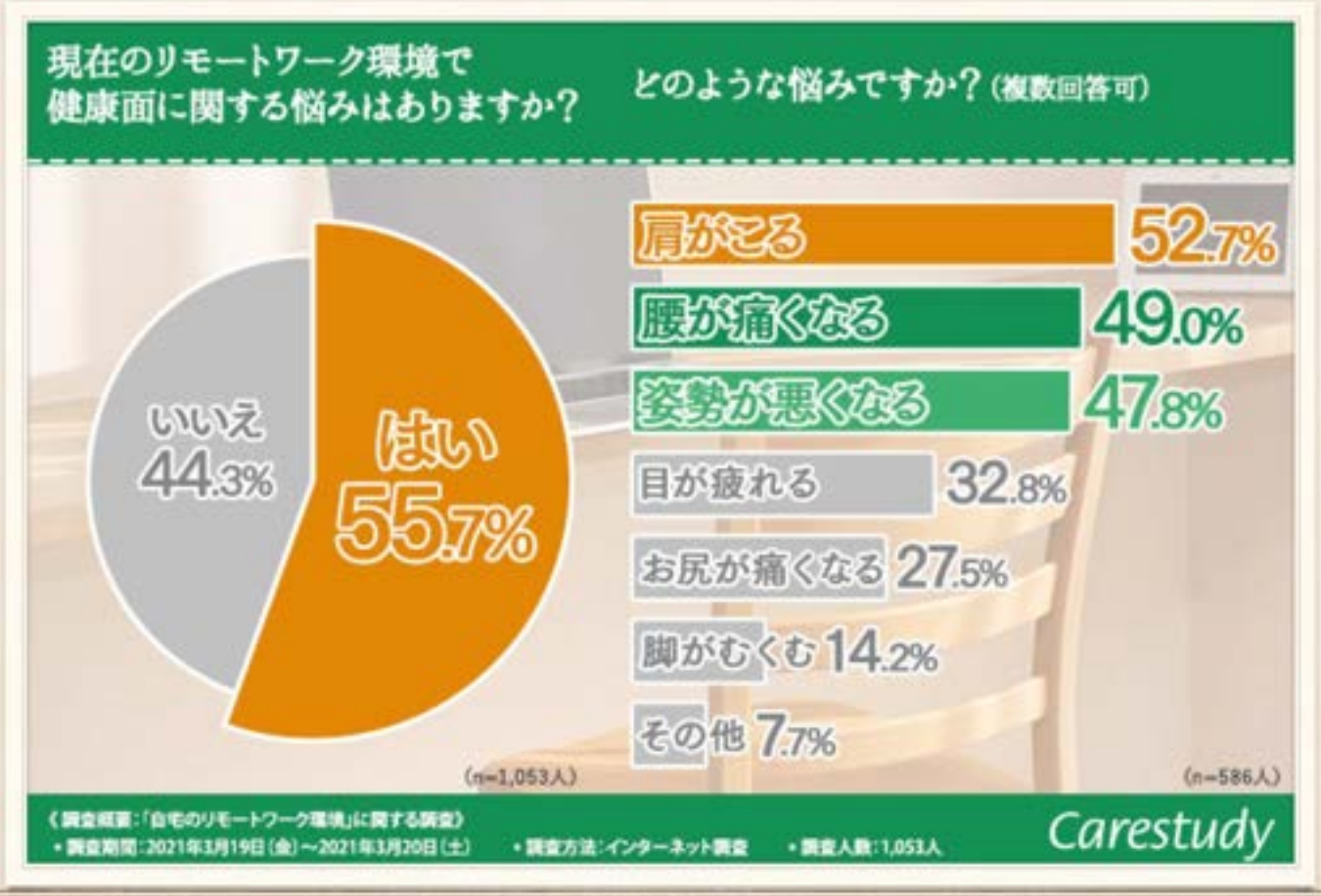
自身経験

- 集中できなかった
- 文字だけで理解は難しかった
- コミュニケーション

②、体調

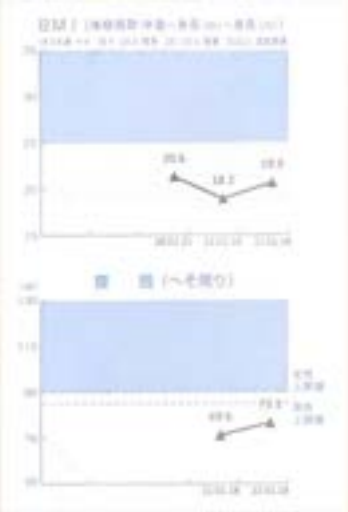
- Forbesから、ある2000人の調査によって。。。
- 50%→背痛、48%→肩痛、52%→目疲れ
- 54%→勤務時間内の移動/動きが半分以上減った
- 16歩　ー　平均ベッドからデスクまでの歩く歩数
- 82%→35才以下の従業員がリモート始めてから健康問題が現れた
- 78%→将来の健康について心配

国内では。。。

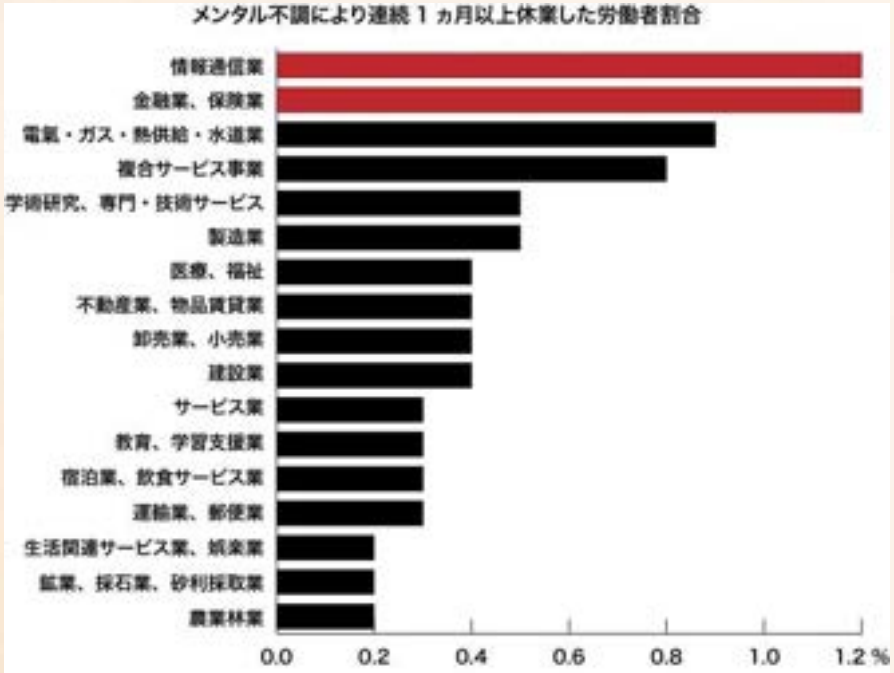

現在のリモートワーク環境で
健康面に関する悩みはありますか？
どのような悩みですか？（複数回答可）
いいえ
44.3%
はい
55.7%
肩がこる 52.7%
腰が痛くなる 49.0%
姿勢が悪くなる 47.8%
目が疲れる 32.8%
お尻が痛くなる 27.5%
脚がむくむ 14.2%
その他 7.7%
（n=1,053人）
（n=586人）
《調査概要：「自宅のリモートワーク環境」に関する調査》
・調査期間：2021年3月19日（金）～2021年3月20日（土）
・調査方法：インターネット調査
・調査人数：1,053人
Carestudy

自身経験

- ベッドとローテーブルまでの距離 - 70cm
- おやつをちょこちょこ食べる
- 背中/肩が痛くなる



ぶ メンタル


メンタル不調により連続１ヵ月以上休業した労働者割合
情報通信業
金融業、保険業
電気・ガス・熱供給・水道業
複合サービス事業
学術研究、専門・技術サービス
製造業
医療、福祉
不動産業、物品賃貸業
卸売業、小売業
建設業
サービス業
教育、学習支援業
宿泊業、飲食サービス業
運輸業、郵便業
生活関連サービス業、娯楽業
鉱業、採石業、砂利採取業
農業林業
0.0
0.2
0.4
0.6
0.8
1.0
1.2 %

新型コロナウイルスの感染拡大以降において、
従業員のメンタル不調の要因はなんだと思いますか
テレワークによるコミュニケーション不足・孤独感 60.0%
外出しないことによる閉塞感 56.5%
新型コロナウイルス感染への不安 54.9%
オンとオフの切り替えの難しさ 52.5%
運動不足 48.6%
家族のいる場で仕事をするストレス 36.9%
事業縮小や業績悪化等による経済的な不安 29.4%
生活リズムの乱れ 23.1%
仕事のプレッシャー増加 15.7%
テレワークによる労働時間の増加 13.3%
新型コロナ以前と要因に変化はない 6.7%
その他 4.7%
総務
(n=255)

自身経験

- 切り替えに一番痛感
- 生活リズムの乱れ

改善法

1.体調管理
2.時間管理

体調管理

- 食事
- 運動
- 姿勢

食事

- 自炊おすすめ！（サラダ、卵、刺身）
- 水分の補給
- 加工食品、コンビニを避ける
- おやつは！

運動

2021始めたこと

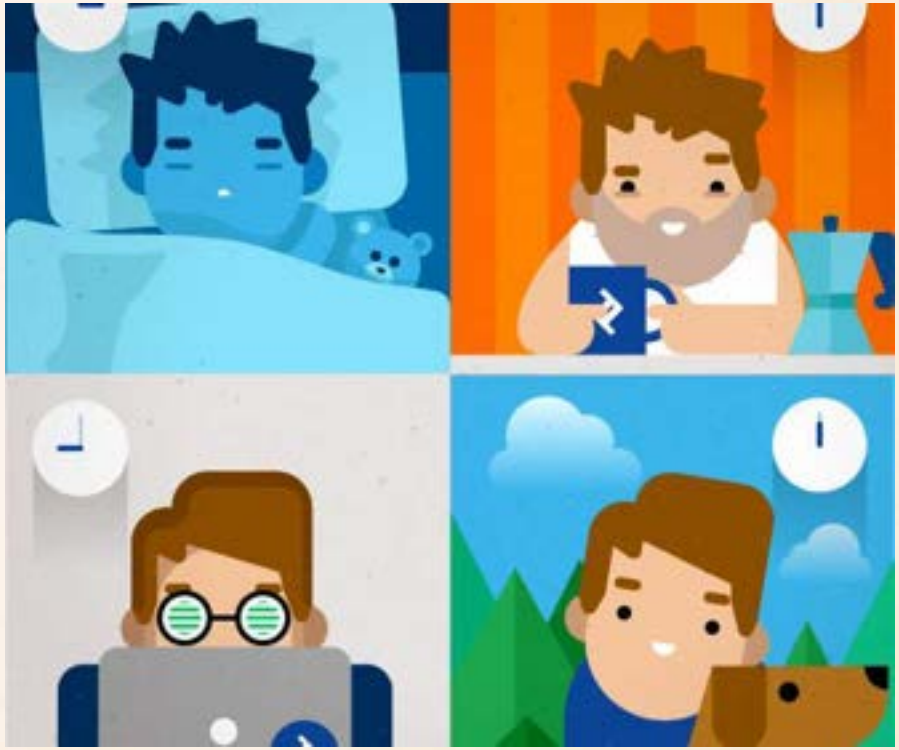
- 朝ストレッチ
- 筋トレ
- テニス

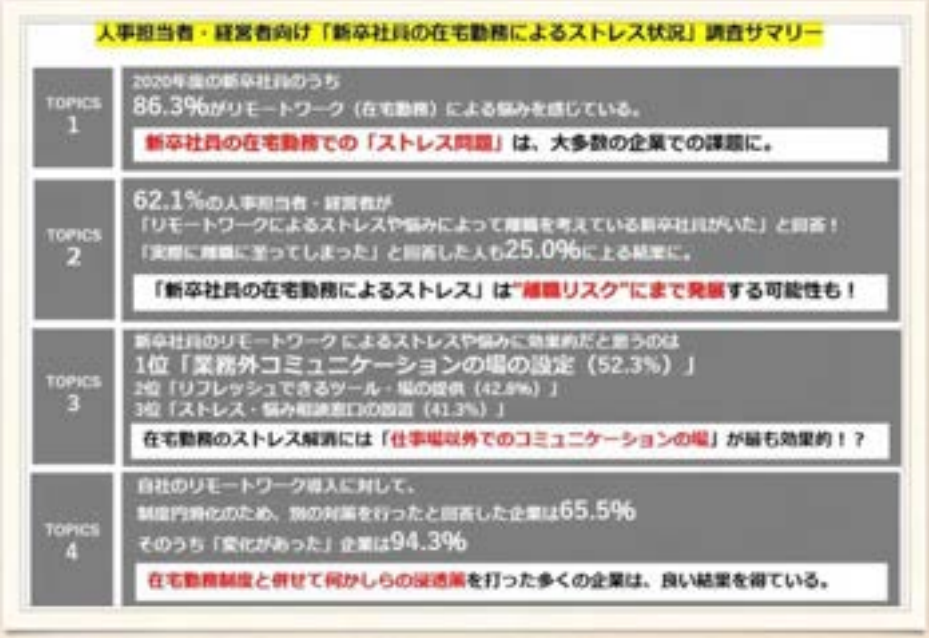
姿勢

- 文字サイズは3mm以上
- 机が床から65-70cm
- 目を30分に一回１分ぐらい遠く見て、緑のものが推奨
- 休み時間にスマホなし
- イヤホンの使用時間と音量

時間管理

- 朝食
- 朝ストレッチ
- 夜に１～２時間ぐらいディスプレイなし
- 運動習慣
- ３０分に一回５分ぐらい休憩



感想

新卒だった自分が最初に在宅勤務になった時
今までも感じている困難と自分の目標をシェア
社内の皆さんにも気づかないかもの問題に注意喚起