

1 ワークスペースをつくる

在宅勤務は、通勤がない分ゆっくりできるなどのメリットがありますが、反面、プライベートとの線引きが難しいといったデメリットがあります。テレビや雑誌について手が伸びて集中できないといったことがないように、仕事に集中するワークスペースと生活するスペースを分けることがおすすめです。普段使用しているリビングのソファや食卓では長時間の作業に向かないので、リビングや寝室の一角に仕事用の机と椅子を準備すると、気持ちも切り替わるでしょう。家具などで仕切るとより集中できる環境になります。



自宅ではかどる リモートワーク の環境づくり



近年、働き方の多様化で会社に出社せずに自宅で働くリモートワークが注目されています。主に地方への移住や子育てとの両立などが理由でしたが、昨今の新型コロナウイルスへの対応で、普通の会社員にとっても、いよいよ身近なものになってきました。今回は、自宅でリモートワークをするための環境づくりについて考えてみたいと思います。

2 仕事に関するものはデスク周りに

スペースに余裕があるならL字型のデスクを導入することがおすすめです。一面はパソコン用に、もう一面は手作業用にすることで、場所の移動を極力減らします。あまり多く物を置くべきではないですが、最低限、仕事に関する本や小物類などはデスク周りに配置しましょう。なるべく室内を歩き回らず、ワークスペースで完結させることが集中のコツです。また、長時間座っていても疲れない椅子を選びましょう。座面が柔らかすぎても固すぎても腰に負担がかかるので、クッションなどで調整しましょう。



3 照明にもこだわる

パソコンを長時間使用する際は、目に負担がかからないよう、適度に部屋を明るくしましょう。照明器具だけではなく、できれば自然光も利用した方が良いでしょう。ただし、ディスプレイに窓からの光が映り込んだり、手元に影ができると作業に差し障るので、ワークスペースを設置する向きには注意が必要です。光の量を調整しやすいブラインドを活用するのも良いでしょう。デスクの上に観葉植物を置くと、目の疲れが癒されるだけでなく、気持ちもリラックスできるかもしれません。



家さがし **春のご成約**
キャンペーン開催中!

ご成約期限
2020年
6月末日まで

新聞広告を見た! と言って家さがし掲載物件をご成約された方を対象に、抽選で毎月1名様に「3万円の商品券」をプレゼントいたします!

【ハガキ、又はメールでご応募を】詳しくは「家さがし」のホームページをご確認ください。

家さがし

検索