

リビングプレス Living Press



在宅勤務がはかどるプチ模様替えのヒント

新型コロナウイルス感染拡大をうけて、新しい生活様式が定着しつつある今日。その一環である在宅勤務（テレワーク）は、通勤時間の短縮や、働く場所が自由に選べることによるストレス軽減、育児や介護との両立の実現など、ワークライフバランス向上という面でも注目を集めています。一方で、多くの人を抱えるのが仕事とプライベートの線引きや、モチベーションの維持の難しさ。そんな課題を少しでも軽減させる環境づくりのヒントをご紹介します。

Hint
1

自宅での過ごし方に配慮する&断捨離をかねて整理整頓を徹底

多くの人が自宅で過ごす時間が長くなっていることから、まずは、これまで以上に**住まれる方一人ひとりが互いにルールやマナーを守る**心がけが大切です。改めて、右のチェック項目を確認しましょう。自宅で仕事をするうえで大切なのは、**オン・オフの切り替え**をスムーズにすること。最初に取りかかりたいのが、部屋の整理整頓です。部屋にものが散乱している状態は、多くの視覚情報にさらされて集中力が阻害される要因に。「ながら仕事」にならないよう、作業場の周辺に**極力ものを置かない**のが鉄則です。

CHECK

- 電話を含め、大声での会話や笑い声を控える
- 大きな足音を立てない
- イスなど家具をずらす音に注意する
(床にマットを敷く、イスにカバーをつけるなどで一定程度軽減されます)
- ドアなどの建具を勢いよく閉めない
- テレビや音楽・ゲーム機器などはボリュームを下げる
- 深夜や早朝の掃除・洗濯・入浴を控える

Hint
2

仕事専用の空間を設ける&誘惑物を視界に入れないレイアウトに

部屋を見直すうえで、一人暮らしなのか、家族との同居なのか、間取りやライフステージにあわせた環境づくりがカギとなります。肝心なのは**プライベート空間とのゾーン分け**です。ワンルームや1Kでは生活用品や寝具、仕事道具が一室に集まり乱雑になりがち。仕事スペース、生活（リビング・寝室）スペースと、なるべく空間をゾーン分けすることで、仕事をしていてもテレビなどの誘惑物が視界に入らず、気持ちにメリハリが生まれます。家族と同居の場合、特にリビングなど、複数人で過ごす時間が長い場所では、コンパクトでも**仕事専用の机を用意する**のがベスト。机は壁際・窓際に設置して、**家族と視線が合わない**ようにすることで適度な距離感が生まれ、集中しやすい環境になります。

「さらにひと工夫」
「間仕切り」でつくるおこもり空間

空間のゾーン分けに便利なのがパーティション。パネル式や突っ張り式などがあり、いずれも手軽に設置できる。

洋服収納にも便利

生活スペース

仕事スペース

折りたたみテーブルなら省スペースなうえ、出す、しまう動作が仕事モードのスイッチの切り替えになる

間仕切りを設置するとさらに◎

Hint
3

手軽に取り入れられるアイテムで集中力アップ

仕事と休憩の時間をあらかじめ決めておくのも大切なポイント。だらだら過ごしたり、オーバーワークになったりしないよう、**時間管理の徹底**が求められます。おすすめは手軽にオン・オフのスイッチを切り替えられるアイテム。1つは**卓上時計**です。スマホも、タイマー機能でタスク管理ができるなど便利なツールですが、ついアプリやSNSに熱中してしまった……なんていう人も多くいます。時計を近くに置いて、決められた時間のなかで作業をする習慣をつけるといいでしょう。もう1つは**LEDライト**。調光・調色機能を活用して、仕事に集中したい時は「昼光色」、リラックスしたい時は「電球色」に変えることでオン・オフのシーンの切り替えができます。

卓上ライトであれば手軽に取り入れられるうえ、手元に光が集中するので誘惑物が見えにくくなるメリットも

