

私たちにできることがある」と
井山三冠が呼びかけて実現。
ライバル同士ではあるが、力を
合わせて難局に当たる。日台交
流戦(24日)などが予定され、
5月6日まで無料で観戦でき
る。(中島高幸)

新聞 産経

令和2年(2020) 日刊27758号
4/24 [金]
産経経済新聞(サンケイ)
THE SANKEI SHIMBUN
発行所 産経経済新聞大阪本社 2020
〒555-8660 大阪市浪速区湊町2-1-57
電話 (06) 6633-1221(大代表)

タ
利

販売・配達に関するお問い合わせ
06-6633-9357
(平日9時~19時、土日祝9時~17時)
https://o-sankei-hanbai.com/o/平日のみ
購読のお申し込み
0120-34-3733
(平日9時~19時、土日祝9時~17時)
https://reader.sankei.co.jp/reader/

LIHIT LAB.
あったらいいな、
こんな文具が
リヒトラブ 直販店 ペンスタンド


在宅勤務の「心がけ」教えます

体調崩さないために 換気や運動：4項目

新型コロナウイルスの感染拡大に伴って急いで在宅勤務が導入され、慣れない日々には心身の不調を訴える人が増えている。そんな中、反響を呼んでいるのが「在宅歴30年」の漫画家がツイッターに投稿した「在宅の心がけ」だ。換気やこまめな水分補給など、基本的なところが意外な盲点が満載。専門家も、軽い運動や同僚とのコミュニケーションなど「今まで何げなくしていたことに意識的に取り組んで」と呼びかけている。

11月6、7面に関連記事
(藤井沙織)

在宅歴30年の漫画家投稿



換気と室温
換気が在宅作業中に思いのほかおそろしくなる心かげJN.01だと思ふのですが、どうでしょう。最近の住宅は断熱も高いので、朝は必ず一回、あとは気がなったら窓を開けて換気しましょう。

それから在宅の人は、きっと何らかの方法で、室内の温度と湿度をばつと計測できるようにしている人が多いと思います。

湿度は人間差があると思いますが、目で温度と湿度を確保できるようにしておく、長いスパンで快適な作業環境を構築できますのでおすすめです。

05047アノログ

芳崎せいむさんがツイッターに投稿した「在宅の心がけ」のページ

芳崎せいむ 昭和64年に「あかちゃん」と天使」(秋田書店)でデビュー。代表作に「金魚屋古書店」など。「ビッグコミックオリジナル増刊」(小学館)で連載中の「アブラカダブラ」(奇奇怪界特捜隊)、「リチャード・ウィー」原作)で、平成30年に第1回さいとう・たかを賞を受賞。

健康的、効果的な在宅勤務のアドバイス	朝に必ず1回。その後も気がなったら窓を開ける
換気	朝に10分ほど。洗濯物を干す、鉢植えを買うって世話をするなど外に出る工夫を
水分補給	意識して水分をとる。水筒を使ってもいい
休憩	45分作業したら5分休憩など意識して。食事の後もすぐ作業に戻らず、時間を決めて休憩する

芳崎せいむさんのツイッターから抜粋

窓辺で仕事をして日光を浴びる
ラジオ体操などの「リズム運動」をする
「ベスリクリニック」田中道院長から

オンラインで頻りにコミュニケーションを。業務の話だけでなく雑談もする
仕事を始める前のルーティンをつくる
「2日の作業目標を書き出す。終業時には翌日の目標を決める」
通勤にあてていた時間を使って、軽い運動をする
近畿大講師、杉浦仁美さんから

「換気が「在宅作業中に思いのほかおそろしくなる心かげ」No.1だと思ふのです」
漫画家の芳崎せいむさんは12日、自身の経験に基づいて在宅勤務のコツをツイッターに投稿した。「換気と室温」「陽に当たる」「水分補給と排泄」「運動と休憩」の4項目を「初心者編」と題してイラスト付きで解説。リツイート(転載)は5万を超え、「参考になる」「社内でも共有したい」といったコメントとともに、既に体調不良を起しているという打ち明ける人もいた。

芳崎さんは仕事柄、「在宅で過ごすことは自負があった」という。だが、芳崎さん宅で一緒に仕事をしていたアシスタントがそれぞれの自宅で作業を進める大変さを実感。初めて在宅勤務をする人にも、苦勞を伴うという想像し、体調を崩さないための最低限の心がけとして

「イラスト付きで解説
「換気が「在宅作業中に思いのほかおそろしくなる心かげ」No.1だと思ふのです」
漫画家の芳崎せいむさんは12日、自身の経験に基づいて在宅勤務のコツをツイッターに投稿した。「換気と室温」「陽に当たる」「水分補給と排泄」「運動と休憩」の4項目を「初心者編」と題してイラスト付きで解説。リツイート(転載)は5万を超え、「参考になる」「社内でも共有したい」といったコメントとともに、既に体調不良を起しているという打ち明ける人もいた。

多くの人は、これらの行動を出勤することで無意識に行っている。在宅勤務で朝夕の出勤がなくなり、同僚らと会って話す機会が減ったことで、ホルモン分泌が低下し、不眠や倦怠感、食欲低下、イライラが増すなどの症状が起りうるという。

「この番組が始まったからこの作業」と、時間の感覚がとれる」とアドバイスする。

ホルモン分泌が低下
慣れない在宅勤務が、思わぬ精神的な不調につながることもある。心療内科「ベスリクリニック」(東京)の田中道院長は「在宅勤務を始めてから、眠りにくい、気分が落ち込むと訴える患者が増えている」と話す。田中院長によると、人は朝に日光を浴びると体内時計がリセットされて、睡眠に関わるホルモンの分泌を調節し、また、歩行階段を上るといった規則正しいリズムを繰り返す運動や、親しい人とのコミュニケーションで、セロトニンなど心を安定させるホルモンの分泌が促される。

投稿した。
初心者編をクリアしたら、次にどんなことに気を付けたいのだろうか。芳崎さんによると、デスクワークの場合、体に合った椅子や照明はとて大切。またラジオを聴けば、「この番組が始まったからこの作業」と、時間の感覚がとれる」とアドバイスする。

買い物客 回数減らす「当たり前」



間隔をあけてスーパーの開店を待つ人たちは24日午前、東京都墨田区

新型コロナウイルスの感染拡大を防ごうと、東京都が買い物客を「3日に1回程度」とするスーパーの密集解消策を打ち出した。一泊一夜明けの24日朝、買い物客は「外に出ないよう」から「外に出る」まで、買い物の回数を減らすのが「当たり前」と冷静な声が上がった。

東京都港区のJリ田町駅近く

また、近畿大の講師、杉浦仁美さん(社会心理学)は「在宅勤務が長期化すれば孤独感が増す。同僚たちとのつながりを保つことが、何より重要」と訴える。テレビ会議などでコミュニケーションをとる時間を定期的に設定しておくのは有効とい

「意識して「つながる」
また、近畿大の講師、杉浦仁美さん(社会心理学)は「在宅勤務が長期化すれば孤独感が増す。同僚たちとのつながりを保つことが、何より重要」と訴える。テレビ会議などでコミュニケーションをとる時間を定期的に設定しておくのは有効とい

田中院長は、ラジオ体操や人の少ない道での散歩などで意識して体を動かすほか、バナナなどセロトニン生成に必要な栄養素を含む物を食べることを推奨している。

杉浦さんは「多く人は通勤によって気分を切り替えていた」とし、「コーヒーを飲むなど、通勤に代わる新しいルーティン(日課)をつくること」を提案。一日の作業目標を書き出しておくことも、モチベーションを保つことに効果的という。

感染拡大が収まらなければ、在宅勤務は5月以降も続く可能性がある。杉浦さんは「通勤していれば当たり前になっていたことができない状態。意識して休憩し、体を動かす、人とつながって」と呼びかけている。

切一と強調する。
一方、在宅だと私生活との境界があいまいになり、仕事のスイッチが入りにくいことも。杉浦さんは「多く人は通勤によって気分を切り替えていた」とし、「コーヒーを飲むなど、通勤に代わる新しいルーティン(日課)をつくること」を提案。一日の作業目標を書き出しておくことも、モチベーションを保つことに効果的という。