

## テレワーカーの在宅勤務環境の整備行動の改善に向けた介入プログラム

研究分担者 金森 悟 帝京大学大学院公衆衛生学研究科／東京医科大学公衆衛生学分野

### 研究要旨

本研究では、本研究班の3つ目の課題にあたる「安全衛生に配慮したテレワークの具体的な介入策の検討と好事例の収集」の分担研究者・研究協力者とともに、在宅テレワーカー向けの包括的な介入プログラムを準備し、効果検証を行うこととしている（Telework Study）。本研究では、その一部として、在宅テレワーカーにおける自宅の勤務環境を整備する行動の改善を目的としたプログラムを作成した。本研究班の研究課題①の成果、先行研究、厚生労働省のチェックリスト、および他のガイドライン等をもとに、9つの要因に関する12の行動について、5つの動画を作成した。今後、これらの動画を配信することで、テレワーカーの在宅勤務環境の整備行動が改善されるのか検証する予定である。

### A. 研究目的

著者らは本研究班（甲斐班）の研究責任者および研究分担者らとともに Telework Study と命名した介入研究を準備している。この介入研究に関する詳細は別の報告書に譲るが、その研究の一部として、在宅テレワーカーにおける自宅の勤務環境を整備する行動の改善を目的としたプログラムを作成している。令和4年度の報告書では、「在宅テレワーカーの在宅勤務環境と身体症状の関連」を明らかにし、どのような環境要因が身体症状と関連しているのか報告した。その知見や先行研究の知見をもとに、前述のプログラを作成したため、その概要について報告する。

### B. 研究方法

令和4年度の報告書の内容をもとに著者らが執筆した先行研究<sup>1)</sup>やその他の先行研究、厚生労働省のチェックリスト<sup>2)</sup>やその他のガイドライン等をもとに、改善すべき行動として、9つの要因に関する12の行動を抽出した。9つの要因とは、明るさ、ディスプレイ、キーボード、マウス、足元、

椅子、温湿度、空気、騒音である。12の具体的な行動としては、「作業机の上を快適な明るさにしている」「パソコンのディスプレイ上部の高さを目線と同じ位置にしている」「パソコンのディスプレイと目の距離を40cm(目安としてA3用紙の長辺の長さ)以上離している」「キーボードを使う際に、前腕を作業机（ひじ置き台を含む）に乗せている」「操作しやすいマウスを使っている」「作業時の足元のスペースを確保している」「人間工学的な配慮がされている椅子（座面の高さや背もたれが調整できる、ひじ掛けがある、など）を利用している」「椅子の座面の高さを、座った時に足の裏全体が自然に床に届く位置にしている」「部屋を快適な温度にしている」「部屋を快適な湿度にしている」「部屋の空気の入替えをしている」「作業に支障をきたすような騒音が聞こえない状態にしている」である。

### C. 研究結果、考察

抽出した行動を改善することを目的とした介入内容として、5つの動画を作成した（図1～2）。

主に就業時間内での閲覧を想定しているため、動画の時間は意図的に短くした。具体的には、最も短いもので2分9秒、最も長いもので3分48秒であった。

動画の内容は、1) その行動を適切に行わないことによる身体症状との関連に関するエビデンス、2) その行動を行う上での具体的な対処法、3) 行動変容を促すための行動科学の知見（クイズを使う、数字を使う、など）<sup>3)</sup>を盛り込んだ。

#### D. 考察

先行研究やガイドライン等をもとに、在宅勤務環境の整備行動の改善に向けた介入コンテンツとして5つの動画を作成した。今後は、これらをもとに介入研究を行い、効果検証をしていく予定である。

#### E. 研究発表

1. 論文発表  
なし
2. 学会発表  
なし

#### F. 知的財産権の出願・登録状況

1. 特許取得  
なし
2. 実用新案登録  
なし
3. その他  
なし

#### 文献

- 1) Kanamori S, Tabuchi T, Kai Y. Association between the telecommuting environment and somatic symptoms among teleworkers in Japan. *Journal of Occupational Health* 2024; 66(1): uiad014.
- 2) 厚生労働省自宅等においてテレワークを行う

際の作業環境を確認するためのチェックリスト

【 労 働 者 用 】  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000755113.pdf>  
(2024年4月16日アクセス可)

3) 奥原剛. 実践行動変容のためのヘルスコミュニケーション 人を動かす10原則. 大修館書店. 東京. 2021.

# 作業机の上の明るさ

ミニ講座シリーズ①  
ちょっとした工夫で  
在宅テレワークを快適に！



- 作業机の上に明るさが不十分な人に**肩こり、腰痛、睡眠への支障**が多い。  
Sato H et al. 2023, Matsugaki R et al. 2021, Bergefurt L et al. 2023
- 作業に使用する書類を**支障なく読める**かがポイント。

厚生労働省 2021, 日本オフィス学会 2021

- ✓天井の照明を背負って**手元が陰**にならないように
- ✓明るさが不十分な場合は、**卓上照明**の利用を

厚生労働省 2021, 日本オフィス学会 2021

6

図1 動画内の一例（明るさに関する内容）

# いきなりクイズ！

ミニ講座シリーズ②  
ちょっとした工夫で  
在宅勤務環境を快適に！



Microsoft Bing Image Creatorにて作成した画像

左の写真で、  
健康のために改善できると良い環境要因

**2**つ探してください。

2

図2 動画内の一例（キーボードやマウスに関するクイズ）