

パソコンが手放せないテレワークを健康・快適に行うためには

福岡産業保健総合支援センター

産業保健相談員 神代 雅晴

コロナ禍における働き方の変化としてテレワーク（情報通信技術を活用し、時間や場所を有効に活用できる柔軟な働き方）の導入が挙げられる。情報機器使用作業に関して、厚生労働省は令和元年 7 月に「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン（基発 0712 第 3 号）」を通達している。このガイドラインの源を手繰ると 1985 年 12 月に通達された「VDT 作業のための労働衛生上の指針について」にたどり着く。

テレワークに関して、厚生労働省は平成 30 年 2 月に公表した「情報通信技術を利用した事業場外勤務の適切な導入及び実施のためのガイドライン」を令和 3 年 3 月に「テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン」に改定している。このガイドラインに添付されている「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）」を眺めると、作業を行う部屋の十分なスペースの確保、明るさ等を始めとする室内環境、作業姿勢、安全確保のための整理整頓、休憩等がチェック項目として列挙されている。

そもそも情報機器使用作業では、ディスプレイと眼との関係において(1)長く見続けない、(2)ディスプレイを見上げない、(3)ディスプレイ画面・作業面と周辺の明るさとの差をなくす、(4)画面との視距離に注意する、は防衛対策の基本である。同様にして、端末とそれを操作する手指・腕等、さらには座って仕事をするという姿勢との関係においては、(5)長時間にわたる同一姿勢を避ける、(6)椅子と作業台と自分との関係は肘の曲げ角度を 90 度にするが、挙げられる。加えて、情報通信作業がもたらす慢性疲労の結果として「いらいらする、うつ症状、頭痛」が誘発されることがある。

これらの解決策としては、管理者は負荷と負担とのバランスを再考するために標準時間、標準作業量を見直すことが重要である。一方、作業者はオンラインでも構わないから職場の仲間、上司、部下等と会話をして孤立を防いだり、家の近くを散歩したり、テレビ体操を利用したりした軽い運動を心掛ける。総じて、意識的に ON と OFF、静と動を分ける生活が肝要である。