

パソコン・スマートフォンなどを使用した作業の行動パターンチェックシート

3つのステップで自分に合った改善方法を見つけましょう

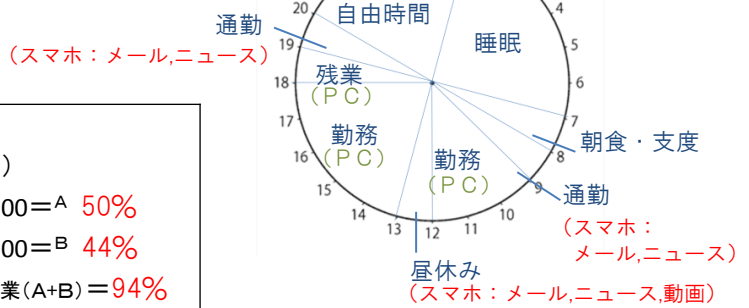
Step1 一日の行動パターンをチェックしましょう

- ①勤務時間、通勤時間、プライベート時間を24時間時計(下図)に書き出す
- ②それぞれの時間で使用している情報機器と用途を書き出す
- ③一日の活動時間と情報機器作業時間の割合を計算する

※情報機器機器

デスクトップ型・ノート型・タブレット型パソコン
スマートフォン、ポータブルゲーム機、電子書籍、等

(スマホ: メール, ニュース, ゲーム)
(タブレット: 動画, 検索)



情報機器作業時間の割合

活動時間 18 時間 (睡眠時間以外)
 勤務: 情報機器作業 9 時間 / 活動時間 × 100 = ^A 50%
 生活: 情報機器作業 8 時間 / 活動時間 × 100 = ^B 44%
 一日の活動時間中の情報機器作業(A+B) = 94%

Step2 環境と習慣をチェックしましょう

いまの状態が、快適と思うものにを入れましょう

オフィス環境	生活環境	習慣
<input checked="" type="checkbox"/> 照明	<input checked="" type="checkbox"/> 照明	<input type="checkbox"/> ブルーライト軽減の対策
<input type="checkbox"/> 陽当たり	<input type="checkbox"/> 陽当たり	<input type="checkbox"/> 作業時間と休憩時間の確保
<input checked="" type="checkbox"/> 空調、気温	<input checked="" type="checkbox"/> 空調、気温	<input type="checkbox"/> ディスプレイをみない時間の確保
<input checked="" type="checkbox"/> 机の高さ、作業スペース	<input checked="" type="checkbox"/> 机や椅子の有無、高さ、位置	<input type="checkbox"/> ときどき作業姿勢を変更
<input type="checkbox"/> 椅子の高さ、座面・背もたれの質	<input type="checkbox"/> 身体を支える物・位置	<input type="checkbox"/> 情報機器のディスプレイと眼の距離
<input type="checkbox"/> 机上の整理整頓		<input type="checkbox"/> 情報機器を使用しているときの姿勢
<input type="checkbox"/> 机下(足元)の整理整頓		<input type="checkbox"/> 情報機器を保持している手の位置
		<input type="checkbox"/> 情報機器を使用している時間帯

Step3 改善案を挙げて、実践しましょう

思いつくまま列挙し、実践しやすいものから優先順位を決めて始めましょう

行動パターンの改善	環境の改善	習慣の改善
<ul style="list-style-type: none"> ・パソコン作業中に小休憩をとる → 1時間に一回は立つ → コーヒーを淹れに行く → トイレに行く → ストレッチをする ・昼休みのスマホチェックを減らす → 食後に少し歩く → 昼寝をする ・通勤中のスマホチェックを減らす → 景色をみる → 人間観察をしてみる → ひと駅歩く ・0:00には寝る 	<ul style="list-style-type: none"> ・デスクの上を整理整頓する ・足元の荷物を処分する ・ディスプレイを暗めにする ・腰当て用のクッションを使う ・腕おき用のクッションを買う 	<ul style="list-style-type: none"> ・寝る前に電気を消した状態でスマホをみない ・再生時間が長い動画やゲームをするときは時々姿勢を変える ・ブルーライト軽減メガネを買う ・うなだれ姿勢を直す → 電車でリュックを抱えてスマホ使う → 家ではクッションを抱えて使う → 仕事でも気を付けて直す