

- 調査対象 全国の20歳から59歳の男女で、新型コロナウイルス感染症拡大防止策によりテレワークになり、週3回以上在宅での勤務をしている人、自宅での作業がデスクワークの人
- 調査方法 インターネット調査
- 有効回答数 1,024人（男性507人、女性517人）
- 調査時期 2020年4月22日～4月24日

テレワーク開始後、“重度の不調”を訴えた人は26.5%

新型コロナウイルスの感染拡大により、初めてテレワークを経験した人も多いだろう。

テレワークについては、生産性の評価など導入に伴う効果について議論されがちだが、今回は体調やメンタルにどのような影響を与えたのかについて見ていきたい。

何らかの不調を感じた人

..... 31%

外出自粛要請が中長期化の様相を見せはじめた4月下旬のタイミングで、回答者（N=1,024）の31%が身体に何らかの不調を感じたと答えている。

不調の度合いを見ると、〈軽度〉と自覚している人が67.5%（「軽度で耐えられる」64.3%および「軽度ではあるが、通院した」3.2%）、〈重度〉が26.5%（「重度だが耐えられる」25.0%および「重度のため通院した」1.5%）となっており、およそ4人に1人が“重度の不調”を訴えている。

「肩こり」

..... 68.1%

「精神的なストレス」

..... 61.3%

不調の上位5位は、「肩こり」（68.1%）、「精神的なストレス」（61.3%）、「腰痛」（54.6%）、「姿勢が悪くなる」（52.7%）、「目の

疲れ」（50.5%）となっている。

それぞれの不調についてその度合いを見ると、「肩こり」「精神的なストレス」「目の疲れ」は、〈重度〉の割合がいずれも3割を超えており、他の不調に比べて高くなっている。

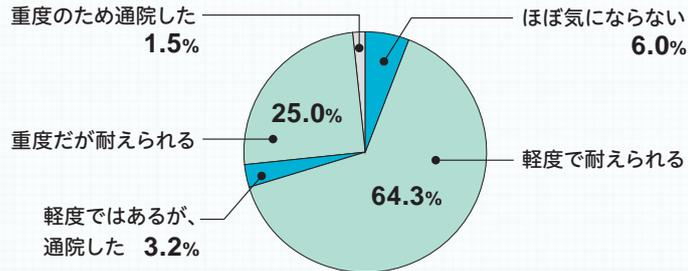
緊急事態宣言を受け、多くの企業は緊急避難的にテレワークを採

用した感がある。

今回の調査結果は、いわば異常時におけるものとして捉えられるが、今後、在宅勤務がもたらす心身への影響など、新しい働き方を考えていくうえでヒントになりそうだ。

（インテリジェンスバリューコーポレーション株式会社 岩村克俊）

不調を感じた人の度合い (n=313)



不調上位5項目と“重度の不調”の割合 (n=313)

