

在宅で 仕事がかどる 環境づくり **7つの コツ**

在宅勤務によって、パフォーマンスが上がる人がいる一方で、作業効率が落ちたと感じる人も少なくないようです。在宅であっても、効率よく働くための環境づくりのコツを紹介します。

株式会社ブルームコンセプト 代表取締役
名古屋商科大学大学院 准教授
小 山 龍 介

在宅勤務が当たり前となる事態を迎えて、自宅でも効率よく仕事ができるように整えることは、喫緊の課題となっています。もともと仕事用ではなかった自宅で、どのように職場としての環境を整備していけばよいのでしょうか。

そのポイントは、集中できる環境づくり、タイムマネジメント、コミュニケーション設計などです。本稿では、これらの視点から、在宅で仕事がかどる7つのコツを紹介します。

① デスクライトを使って スポットライト効果を

最初に紹介したいのが、仕事をするための環境づくりです。先にも述べたように、自宅はあくまで安らぐ場所であり、仕事をする場所ではありませんでした。それをどのように仕事用に切り替えていくか、いくつかのポイントに絞って紹介します。

まず1つは、集中できる環境づくりです。自宅はオフィスに比べると注意をそらすような要素がたくさんあります。趣味のものやテレビやゲームなどのエンターテインメント機器、洗濯物や日常雑貨

などの生活感のある小物……。雑然とした環境は、仕事には向きません。こうした環境で一挙に仕事モードに入るためには、まず照明を変えることです。

基本的に自宅の照明は、部屋全体を照らしています。そして、手元はオフィスに比べると暗めです。この状態だと、手元は見えずらく、部屋の環境ばかりが目に入り、集中できません。そこでデスクライトを導入して、手元を明るく、部屋全体は暗くします。そうすることで、スポットライトのような効果を生み出し、仕事への集中力を生み出します。

最近は光の質にこだわったデスクライトがたくさん出ています。昼間は青い昼光色、夜はオレンジの電球色など、時間帯に合わせて色を変えられるものや、ブルーライトをカットしたタイプのもものがあります。これらをじょうずに使うことで、目の疲労を抑えながら仕事に集中できます。

② 高さを調整できる イスを選ぶ

イスも、仕事の効率を大きく左右する環境の1つです。人は作業

の種類によって姿勢が変わります。資料を読み込むとき、チェックするときには前のめりになりまし、ざっとウェブサイトを眺めているときにはイスの背もたれにもたれかかっているでしょう。このように姿勢を変えるには、家庭のダイニングチェアなどには不適切です。知らず知らずのうちに、疲れがたまってしまう。

イスはもともと長時間、体と接する家具なのです。無理な姿勢で疲れをためないよう、イスにはこだわりたいところです。予算に余裕があれば、高級ビジネスチェアもよいでしょう。

少なくとも姿勢が変えられるように高さの調整ができるイスを選ぶようにしましょう。

③ 大型ワイドディスプレイを活用する

大型ディスプレイも、在宅勤務を快適にする有用なツールです。

小さな画面を覗き込んで仕事をするのと、大画面でゆうゆうと仕事をするのでは、作業効率も疲れも段違いです。長時間、在宅勤務をすることになるのであれば、自宅にも快適なディスプレイ環境

を整えたいところです。

そこで、おすすめしたいのが、大型ワイドディスプレイです。最近のディスプレイのなかには、横に広いタイプがあります。筆者は、49インチのウルトラワイドディスプレイを使っているのですが、これが横長で、約120cmもの幅があるのです(図表1)。

これだけの幅があると、エクセルとパワーポイントとウェブサイトの3つのウィンドウを開きながら作業をすることができます。マルチタスクをこなせるので、作業効率は格段に高まります。

図表1 ウルトラワイドディスプレイ



大型ワイドディスプレイであれば、調べものをするがらの資料作成がより効率的に

図表2 デスクに設置している二酸化炭素濃度計



二酸化炭素濃度が上がってきたら、換気をして気分転換

④ 二酸化炭素濃度を低めに抑える

人間の視線は横に広いという特徴があります。49インチであっても通常のテレビのように高さがあると、見上げるような姿勢になってしまい、首が疲れます。ウルトラワイドの場合、首に負担をかけることなく大画面の恩恵を受けることができます。

空気の質も、集中力を左右する大きな要素です。この空気の質を左右する要素が2つあります。

1つは、温度。暑すぎる環境では、なかなか集中して仕事することはできません。

意外と見落としがちなのが、2つめの要素、二酸化炭素です。

外気の二酸化炭素濃度は、400ppm〜450ppmと言われています。それが室内(特に気密性の高いマンションなど)では、人の呼吸だけでも二酸化炭素濃度はどんどん上がっていきます。1000ppmを超えると集中力を失い、2000ppmを超えると頭痛などの身体的な影響まで出てきます。

たくさんの方が参加する会議で、頭がぼーっとしてきた経験のある人も多いと思います。また、冬の時期、ストーブをつけた部屋の空気を入れ換える際、さっと目が覚める経験もあるかと思います。いずれも二酸化炭素が影響していると考えられます。

私はデスクまわりに二酸化炭素濃度計を設置し、リアルタイムに濃度を計測しています。ちよつと油断すると、あつという間に上がっていきます。休憩を兼ねて、1時間に1度を目安に、窓を開けて空気を入れ換えるようにしよう(図表2)。

5 時間割をつくる

在宅勤務はサボってしまいがちだと思われていますが、ある調査によれば、むしろ長時間労働になっているケースが多いという結果が出ています。

仕事の成果を厳しく見られるので、長時間働くことによって帳尻を合わせようとするケースや、自宅だからどうしても集中できずだらだら仕事をしてしまつて、つい長時間労働になってしまつていくケースなどがあるようです。

「パーキンソンの法則」というものがあります。これはイギリスの官僚の働き方を調査して発見された法則で、与えられた時間いっぱいには仕事が増えていくというものです。たとえば、2時間で終わるような仕事であっても、10時間与えられれば、その時間すべてを使うように仕事を膨張させるというのです。

実は、在宅勤務でも同じようなことが起こっています。出社や退社といった時間の制約がはつきりしないので、ついプライベートの時間にまで侵食するように仕事をする

膨張させてしまうのです。

こうした非効率を避けるためにおすすめしているのが、時間割の作成です（図表3）。

小学生のときには40分、大学の場合は90分など、学校では時間が区切られています。長時間勉強をするためには、適度に時間を区切って教科を変えたほうがよいという、長年の経験からの制度ではないかと思います。

オフィスと違って変化の少ない在宅勤務においても、変化をつけるために時間を区切って、仕事の内容も変化をつけていくとよいでしょう。

たとえば、90分を1区切りとするのであれば、午前中に2コマ、午後には3コマというように、分けておくとういでしょう。

図表3 時間割の作成例

時間	項目
9：30～11：00	報告書作成
11：00～12：30	企画書作成
昼食	
13：30～15：00	打合せ
15：00～16：30	資料作成
16：30～18：00	情報収集

紙に書き出してもよいし、時間割アプリや、Googleカレンダーなどを活用するのも◎

時間割をつくることで、その時間のなかで仕事を終えなければならぬという制約がかかります。それにより、パーキンソンの法則を避けるわけです。

時間帯によって、仕事の内容も変えていくとよいでしょう。

午前中は基本的にアウトプット中心の仕事をするとういことと思います。朝の頭がすっきりしている時間帯に処理してしまうのです。

一方、午後は、打合せなどの人と関わる仕事をこなしていくようにすると、お昼休み後の眠気に襲われることもありません。

また、疲れのたまる夕方は、情報のインプットに当てると、全体のバランスもよくなります。

6 働く場所を大胆に変える

時間割をつくるとともに、働く場所にも変化をつけましょう。

家のなかでも、書斎、ダイニングルーム、ベランダなど、働ける場所は、さまざまあります。

書斎であれば、集中して作業をこなすような仕事や情報のインプット、ダイニングルームでは広いテーブルを利用した資料を取りま

とめるような仕事、ベランダではオープンカフェのようなリラックスした雰囲気の中で企画を考えたりもできるでしょう。

さらには、もっと意外な場所を仕事場所としてもよいでしょう。古来からアイデアの出やすい場所として、「3B」ということが言われます。3Bとは、Bus、Bath、Bedのことです。移動中とお風呂、それからベッドのなかです。

移動中の乗り物に揺られているときや、お風呂でのリラックスした環境下、ベッドのなかでうつらうつらしたときなどは、いままでにはないアイデアが、パッと浮かびやすいのです。

在宅であれば、交通機関での移動というよりは散歩をしたり、お風呂のなかでゆったりと考えを巡らせてみたり、短い昼寝をしてみたりと、いろいろ工夫ができそうです。

特に昼間の短い睡眠は、効果的です。筆者の場合は、「めぐりズム」のような蒸気で温めるタイプのアイマスクを使って、15分ほどの仮眠をよく取ります。目も休まりますし、頭もスッキリします。「仕事中に寝るなんて……」と思

う人も多いかもしれませんが、眠気と格闘しながら無理して仕事を続けるよりも、よほど効率的だと思います。

多くのオフィスでは、こうしたことが許されませんが、創造的な仕事をする、アウトプットするといった観点から考えると、それは不合理です。在宅勤務では、他人の目を気にすることがないので、むしろ合理的な行動も可能になるのです。

7 創造性を高める環境づくり

最後に、オフィスではできないような、在宅勤務ならではのテクニックを紹介しましょう。

① BGMで集中力を高める

在宅勤務であれば、どんな音楽を流していても文句を言われることはありません。

筆者の場合、仕事の内容に合わせて音楽を変えています。文章を書くときなどは、歌の入っていないインストウルメンタルな曲を流します。逆に、文章がメインではないデザインなどの作業では、歌の入った曲でもよいですし、ときにはラジオを流しながら仕事をし

たりもします。

② アロマで気分を整える

アロマを利用できるのも在宅ならではです。

リラクセスしたいときにはラベンダーのようなフローラル系、集中したいときには樹木系のフランキンセンスなどの香りを楽しんでいます。香りによって効果もさまざまで、体調に合わせてアロマで自分のモードを変えていくことができます（図表4）。

③ ワークেশション

最近注目されている「ワークেশション」もおすすめてです。

図表4 アロマの種類と効能

種類	効果・効能	代表的なアロマ
ハーブ系	さわやかで清涼感がある。呼吸器関係に作用	ハッカ、ペパーミント、クラリセージ、ローズマリー
柑橘系	みずみずしくさわやかな香り。心身のリフレッシュに最適	オレンジ、レモン、グレープフルーツ、ライム
フローラル系	華やかで甘い香りが特徴。リラックス効果が得られる	ローズ、ラベンダー、ゼラニウム、ジャスミン
樹脂系	甘く濃厚な香りが多く、持続性も◎。フローラル系よりもリラックス効果が高い	フランキンセンス、ミルラ、ベンゾイン
スパイス系	ピリッとした香りで、心身のリフレッシュに加え、防腐作用があり胃腸にいい	コリアンダー、ブラックペッパー、ジンジャー
樹木系	森林のなかにいるような、緑の清涼感あふれる香り。鎮静、消毒などの効果あり	ヒノキ、ユーカリ、シダーウッド、ティートリー
エキゾチック系	お香に使われるようなアジアの異国情緒を彷彿。気分を落ち着かせる効果あり	イランイラン、サンダルウッド（白檀）、パチュリー、ベチバー

筆者も実はこっそり旅行先で仕事をしたり、オンラインで打合せをしたりしています。普段とは違う環境で仕事するのは非常に刺激的です。地域活性化の仕事もなっているの、リサーチも兼ねていろいろな町で仕事をするようにしています。観光地に行くだけではなく、地元の人々の生活の場面を体験できるという意味でも、ワークেশションは有意義です。

会社と個人の新しい関係

働く環境が大きく変わり、よりその人らしい働き方ができるようになっていくのが、在宅勤務の特徴だと思います。子育てや介護をしながら働くことも、在宅勤務であれば可能になります。その先にあるのは、会社と個人の新しい関係性だと考えています。

これからは、会社が個人の一手一投足を管理するという関係ではなく、個人が自分を

コントロールして、自由に働けるようになります。その一方で、会社に対する個人の成果が可視化されるということもあります。これまでであれば、出社をしていればなんとなく仕事をしているように認識されていましたが、これからは成果を挙げなければ存在感はゼロです。働き方の自由に対して、そうした成果を挙げる義務も伴ってきます。

この先の新しい働き方について、Uber Eatsはヒントを与えてくれます。Uber Eatsは、アプリを通じて配達してほしい人と提供する人とのマッチングします。ここでは目的がはっきり提示され、配達という「成果」に対して報酬が支払われます。配達する人は、できるだけ速く配達しようとしませんが、そのことは顧客にとってもメリットです。

これからの仕事は、プロジェクト単位でマッチングされ、プロジェクトに対する成果だけが求められるようになります。そこでは、どれくらいの時間をかけたかではなく、成果だけが評価されます。これまで以上に、プロフェッショナルとしての技量が求められる環境になっていくでしょう。