

それって
実は間違い!?

オフィスの常識は日々進化しています。「エコ」「効率」「健康」の観点から、仕事に関わる新常識を紹介します。

業務にまつわる常識の 意外と知らない 落とし穴

編集部

蛍光灯の間引き節電には 効果がない?

節電対策として、「蛍光灯の間引き」をしているオフィスは少なくありません。

しかし、「蛍光灯の間引きに節電効果がない」という噂を聞いたことはないでしょうか。

この話は、テレビ番組などでも紹介されていますが、一部誤りがあるようです。結論から言えば、基本的に蛍光灯を間引くことで、節電は可能です。

ただし、間引いても効果が薄かったり、照明器具の故障に繋がったりするケースがあります。

たとえば、蛍光管を外しても安定器に通電しているタイプの蛍光灯では、間引きをしても節電効果が薄く、むしろ通常以上に電力を消費することもあります。

間引きの可否や注意事項については、各メーカーがホームページ等に掲載しているので、確認しておきましょう。

特に、停電時に点灯する「非常用蛍光灯器具」のように、絶対に間引いてはいけないものもあるので注意が必要です。

また、オフィスの明るさについては、法令で最低照度が定められています。

通常、オフィスは適切な照度になるよう設計されているので、無計画に蛍光灯を間引きすると、明るさにムラが出て、作業環境に悪影響を及ぼします。そのため、蛍光灯の間引きを行なう場合は、最小限にとどめるべきでしょう。

なお、照度が十分に足りているかは、「照度計」と呼ばれる機器で測ることができます。

エコ

ホッチキス針がついた書類は 古紙回収に出してはダメ?

「ホッチキス針は古紙の再生紙工程で支障ありません」

これは、ある大手メーカーのホッチキス針の箱裏に書かれた注意書きです。そうとは知らず、針を外すのが面倒で可燃ごみにしていた書類もあるのではないのでしょうか。

ただし、針を取り除いて出すことで、リサイクル工場の負担が減るケースもあります。手間でなければ外しておいたほうがよいでしょう。

一方、間違えて古紙回収に出してはいけない紙類としては

- ・圧着はがき（公共料金の請求書、ダイレクトメールなど）
 - ・カーボン紙、ノーカーボン紙（複写用紙、伝票類など）
 - ・感熱紙（レシート、ロール状のFAX用紙など）
 - ・印画紙（写真、インクジェット用写真用紙など）
 - ・強いにおいがある紙（洗剤、石けんの包装紙など）
- などが挙げられます。

リサイクルの判断に迷ったときは、公益財団法人古紙再生促進センターのホームページに掲載されている「古紙分別チェッカー」(<http://www.prpc.or.jp/recycle/diagnosis/>)を参考にするといよいでしょう。

セミナーや取引先との打合せでメモをとる場合、タイピングと手書きのどちらを選択するべきでしょうか。

手書きには、脳を活性化させる効果があるため、情報を記憶に定着させやすくなります。

しかし、セミナーのように講師の話を聞きながらメモをとる場合、手書きでは間に合わないこともあるでしょう。また、メモをとることに必死で、講師の話した内容を聞き逃してしまうことも考えられます。

自分のペースでメモをとることが難しい場合は、タイピングの利用がおすすめです。

さらに、チャット GTP のような AI を活用すれば、簡単に情報の要約ができます。

情報の「記録」はタイピング、情報を記憶に定着させる「勉強」は手書き、と目的に合わせて使い分けるとよいでしょう。

メモをとるなら タイピングより手書きが有効？

冷房の設定温度は 28℃にすべき？

「エアコンをこまめに切ると、かえって電気料金が高くなる」というのは、すでに常識になっているかもしれません。

しかし、「環境省の推奨する冷房の設定温度は28℃」が誤解であるという話は、まだあまり知られていないようです。

環境省の推奨する28℃とは、冷房の設定温度ではなく、「室温」のことなのです。

オフィスで冷房を28℃に設定しても、日当たりや湿度の影響を受けるため、実際の室温は28℃にはなりません。

そもそも、空調設備のあるオフィスの室温は18℃～28℃になるように努めるべきことが法令に規定されています。つまり、28℃は上限ギリギリの温度なのです。

冷房の28℃設定が暑いと感じる人が多いのには、このような理由があるのです。暑いなかで生産性が落ちて労働時間が長くなっては意味がありません。

もし、エアコンで節電をするなら

- ・ 空調のフィルターを掃除する
- ・ 風量を自動設定にする
- ・ 扇風機などを併用して温度のムラを解消する

といった方法が、手軽で効果的なのでおすすめです。

休憩時間が多いと 会社の生産性は低下する？

「休憩時間が多いと会社の生産性が低下する」というのは当たり前に思われるかもしれませんが。

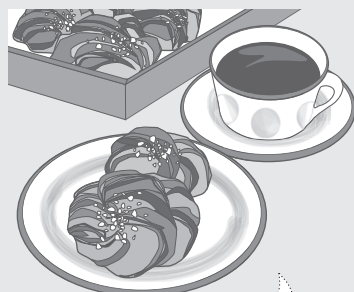
しかし、生産性が非常に高いことでも有名なスウェーデンでは、1日に2回、15分程度のお菓子休憩「フィーカ」(FIKA)をとる習慣があります。

この習慣は、生産性の向上を目的としたものではありませんが、会社としてもメリットが多いため、最近では日本でも採り入れる企業が増えています。

人の脳は、長時間集中することができず、一定時間を超えると作業効率が低下するため、適切な休憩が必要になります。

フィーカの定番は、コーヒーとシナモンロール。カフェインと糖分が、仕事の集中力を回復してくれます。

また、フィーカでは、いったん仕事から離れて、従業員が集まります。そのため、社内コミュニケーションが活発化し、新しいアイデアが生まれやすくなります。



スウェーデンのシナモンロール「カネルブッレ」はコーヒーとの相性が抜群
春は桜餅、クリスマスシーズンはジンジャークッキーと、季節のお菓子を用意するのもおすすめ

オフィス環境によって 換気の方法は異なる!?

オフィスの換気には、換気扇などの機械によって空気を入れ替える「機械換気」と、窓やドアを開けて外気を取り込む「自然換気」の2種類があります。オフィスビルでは「機械換気」、マンションなどに入っている事務所では「自然換気」を中心に行ないます。

(1) オフィスビルの換気

オフィスや店舗が入っている建物では、基本的に法令で定められた換気設備が設置されています。

この換気設備は、リモコンなどで従業員が自由に操作できる場合と、管理会社以外は操作できない場合があります。

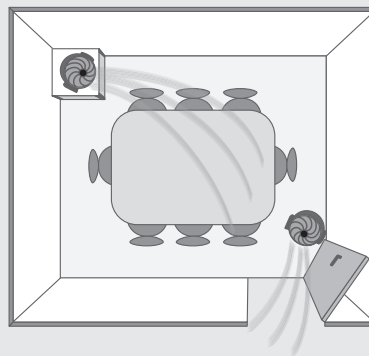
自由に操作できる場合に気を付けたいのがエアコンと換気が連動しているケースです。

「自動換気」や「普通換気」と運転画面に表示されているものは、エアコンを切ってしまうと換気も止まってしまうです。春や秋など温度調整が不要な時季は「換気モード」を選択しましょう。

会議などで人が多くなる状況では、自然換気も合わせて行なう必要があります。効率的に換気をするためのポイントは、空気の通り道をつくることです。

換気口の場所を確認し、対角線上にある窓を開けましょう。

また、窓が開閉できないオフィスであれば、ドアを



窓や換気口がない会議室では、ドアを開けて扇風機などで換気します
部屋の奥とドアの2か所に扇風機などを置くと効率的

開けて対角線上に扇風機などを置いて空気が流れるようにするとよいでしょう。

(2) マンションに入っている事務所などの換気

マンションなどに事務所が入っている場合、オフィスビルのような換気設備は整っていません。

最近は、テレワークで仕事をこなす人も増えていますが、自宅であっても換気は必要です。

このような環境でよくある誤解に、「オフィスビルのようにエアコンを使えば自然と換気される」というものがあります。

一般的なエアコンは、室内の空気を吸い込み、その空気を温めたり冷たくしたりして再び室内に戻すため、換気は行なわれません。

そのため、前述の「自然換気」が必要になります。室内に空気の通り道をつくりましょう。

また、換気は一度に長時間行なうよりも、こまめに短時間行なうほうが効果的です。

アルコール消毒は ウイルスに万能ではない!?

コロナ対策のために、アルコール消毒薬を設置するオフィスを多く見かけるようになりました。

しかし、このアルコール消毒薬には意外な落とし穴があるので注意が必要です。

ウイルスには、コロナウイルスやインフルエンザウイルスなど、脂質の膜（エンベロープ）を持つ「エンベロープウイルス」と、ノロウイルスやロタウイルスなど、脂質の膜を持たない「ノンエンベロープウイルス」があります。

エンベロープはアルコールで破壊できます。エンベロープが壊れるとウイルスは感染力を失うため、エンベロープウイルスにはアルコール消毒が有効です。

一方で、ノンエンベロープウイルスは表面がタンパク質で覆われており、アルコールではこの外殻を破壊できません。そのため、ノロウイルスなどの感染症が職場で発生した場合には、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が必要となります。

次亜塩素酸ナトリウムは、家庭用塩素系漂白剤に含まれているので、これを薄めてつくることができます。使用するときは、換気をしっかり行ないましょう。