

第 18 回大会発表概要：オフィス人間工学研究部会

2017 年 9 月 16 日（土）東京工業大学大岡山キャンパス
西 9 号館 2 階デジタル多目的ホール 第二部 (1) 16:10~17:00

1. 発表プログラム

コーディネーター：古阪 幸代（幹事／WFM）

研究発表（1）：「新しい働き方、新しい働く場所における人間工学的考察」

司会者：古阪 幸代（幹事／WFM）

パネリスト：奥 錬太郎（シービーアールイー株式会社）

中谷 健一（トリムタブジャパン株式会社）

地主 廣明（東京造形大学）

北島 洋樹（労働科学研究所）

三家 礼子（早稲田大学）

2. 研究発表（1）：「新しい働き方、新しい働く場所における人間工学的考察」

2.1 概要

近年、オフィスを始めとする働き方、働く場所が多様化してきている。そこで、これらの変化がはたして、様々な観点からみて、働く人にとって、身体に負担なく快適であると言えるのか疑問を持つ。そこで、研究部会では、過去二年間の研究部会活動として、初年度はモバイルワークを実践している会社の現状把握と問題点への解決方法の提案を大規模アンケートにより行なった。昨年度はラウンジワークを含めたコワーキングオフィス（フリーアドレスのサービスオフィス）の現状を人間工学的観点から、評価実験を行なった。そこで、さらに専門家からのコメントの必要性によりこのパネルディスカッションの場を設け様々な意見交換を行った。



2.2 多様な働き方に伴う働く場所の変化

一億総活躍社会の実現を目指し様々な企業や組織が働き方改革に取り組んでいる。従来、企業にとって重要な経営資源である「ヒト」「モノ」「カネ」の中でも「モノ」と「カネ」が比較的重要視されてきた。しかし、今取り組まれている働き方改革では「ヒト」に注視して働き方や働く場所を変えて

いこうとする取り組みがされている。働き方や働く場所は社会の急速な技術変革にも大きく影響される。ロケーションフリー（インターネットによる、いつでも、どこでも）、コラボ・コミュニケーションスタイルの変化（ブロードバンド、NGN）、高度インターネット社会（クラウド、ビッグデータ）、現在の VR、AI などは更に働き方の自由度に大きな影響を与えている。

急速な技術変革によって働き方が多様化し、ワーカーがその日の業務内容や気分にあわせて働く場所を選択し業務を遂行することで生産性の向上に繋がる。これは、少子高齢化問題、労働生産年齢人口の激減を目前にしている我々にとっての打開策として重要になる。そこで、最近では様々な場所を選んで仕事ができるように支援するコワーキングスペースやカフェ、コモンズなどのラウンジ型オフィスなどが多くなってきた。また、自宅で業務を行う在宅勤務などの制度も取り入れられるようになり、働き方や働く場所が多様化している。

2.3 多様な働き方・働く場所への人間工学的評価

多様な働き方により働く場所が著しく変化してきている中で、人間工学のガイドラインは VDT 作業時代からあまり変わっていない。そこで、従来のオフィス環境の働く場所と比べラウンジ型オフィスのようなカジュアルな環境で働いた場合、生産性、健康、快適性に対してどのような変化があったのかについて様々な専門家のパネリストからの発言および討論を行った。そこで、確認できた要件を以下に述べる。

(1) デスクについて

働き方のトレンドがリジッドからアジャイルに変わってきている中で、スタンディングワークが注目されている。そこで、ハイデスクや上下昇降が可能なデスクが注目されている。また、身体的健康の側面からシドニー大学の研究で 4 時間以上座っている人と座っていない人では死亡リスクが 4 割異なることもわかっている。また、立位は視線が高くなりオフィスの中でのコミュニケーション活性化にも影響を与えて、身体的健康だけでなく心の健康にも繋がる。

(2) チェアについて

従来、オフィス用高機能チェアは長時間座っていても疲れないように設計されてきた。しかし、近年長時間の座位姿勢は死亡リスクにも影響を与えと言われており、50 分程度

座れば10分程度立つように心がけることが重要である。また、長時間同じ姿勢をした場合、仕事のパフォーマンスにも影響し健康面だけでなく生産性にも影響している。

ラウンジ型オフィスやカジュアルな場では、高機能チェアではなくカジュアルなチェアが設置されていることが多い。カジュアルなチェアは座面が硬く、自然と立ったり座ったりするようになり、かえってこれが良いという意見もあった。

(3) 照明・光について

従来のオフィスやコワーキングスペースなどの照明もウェルビーイングの観点から、自然光を取り入れる方式が取り入れられるようになってきている。従来、ヒトは朝に日を浴びて行動し、夜は睡眠するといったサーカディアンリズムがあるが現状のオフィス環境は朝から夜まで一定の光を浴びて仕事をしている。そのような環境で働くことサーカディアンリズムが乱れ睡眠障害を引き起こす可能性もある。

(4) 音について

ナレッジワークをする場合、外部音があったほうが良い、静かな場所のほうが良い、など意見が分かれる。

カフェやサードプレイスで働いているワーカー30人程度に仕事をする際にざわざわ音があったほうが集中できるか調査したところ、全員音がある方が集中できると答えたそうだ。また、シャワーのようなシーンが一番クリエイティブになれるという意見もあった。これもシャワーのザーというホワイトノイズに近い音に関係しているのではないかと考えられる。上述の意見に対して、以下のような意見もあった。音があるのは良いが自分にとって関係性の無い情報の音でなければ集中できないという。例えば、オフィスでザワザワ音があっても遠くで自分に関係のある名前など聞こえるとそちらに意識が移ってしまい集中できない。今回の討論では、ナレッジワークをする際は自分に関係の無い情報で音がある方が集中できるという結果となった。

3. まとめ

働き方改革の中で新しい働き方、新しい働く場所が多様化してきている。その変化が人間工学的観点からヒトに及ぼす影響や現状について討論した。

従来のオフィス環境でのVDT作業とラウンジ型オフィスのようにソファに座って仕事をする時と比較して、具体的にディスプレイの視距離や姿勢、座面の蒸れなど様々問題が上がってきた。一方では、仕事の内容に合わせて働く場を自由に選べることで仕事の効率もあがるという意見もあがった。加えて、働き方や働く場などを選べる「自由権」はナレッジワークをする上でも重要なキーワードであるという意見もあがった。

新しい働き方、新しい働く場所の多様化は生産性や創造性の向上には有効であるが、健康面や快適性においては問題が

いくつかあることが分かった。今後の活動として、視距離や姿勢の人間工学的なガイドラインはもちろん、多様な働き方をする場合の人間工学的なリスクなどについても検討したうえで、新しい働き方、新しい働く場所での人間工学的指針を提案したいと考えている。

(中野耕助)