

気づかぬうちにストレスに!?

# テレワーク疲れを解消するコツ!

在宅勤務は快適ですか? メリットがある一方で、ストレスを感じている方も少なくないかも。テレワーク疲れを解消して、元気な毎日を!

## テレワーク疲れに陥る要因とデメリット

オンとオフの切り替えがうまくいかず、仕事効率が低下。

運動不足で、腰痛・肩こりなどが悪化し、不調気味。

ワークスペース確保や家族への配慮などに疲弊も。

コミュニケーションがなく、孤独感に駆られる。

仕事の評価に不安を覚え、常にプレッシャーを感じる。



## 心身を健やかに保ちテレワーク疲れを解消しましょう!

### ! 時間管理を徹底し、生活にメリハリ

- 出勤時と同様に、起床・就寝時間を厳守。
- 毎朝、身だしなみを整え、きちんとした服装に着替えましょう。
- 通勤時間の代わりに、読書や運動など趣味の時間として活用。毎日のルーティンとするのが有効です。
- 就業時間を徹底し、終業後はパソコン・スマホは基本開かないように意識しましょう。



### ! 仕事モードになれる環境作りを

- ワークスペースが確保できない場合は、パーティションなどを利用して簡易書斎風に。また生活感を感じさせるアイテムは視界から取り除き、作業に集中できる工夫を。
- 1日のタイムテーブルを家族で共有。この時間は、掃除機をかけない、小さな子供は外で遊ばせるなどと、あらかじめ相談することでストレス軽減につながります。



### 運動・コミュニケーション不足解消にぜひ実践を!

- 週に数回、同僚とオンラインランチを開催。またひとり外食ランチもおすすめ。気分転換にもなり、運動不足解消にも。
- オンラインフィットネス(ライブ型)に参加。インストラクターや参加者とも和気あいあいと和めて、ストレス解消に最適。

オススメ商品  
ヴィータス

暮らしに寄り添う、こちよい収納へ。

暮らしをとりまくたくさんのモノたちと上手に付き合っていくために、家全体をステージに、人の動きに合わせたモノの“居場所”を考えてみませんか。

リビングとダイニングをゆるやかに仕切りくつろぎの空間に♪

ソファに座ってすぐに使いたいものはすべて手近に置いて、快適に過ごすことができます。



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

ワークスペースも、それぞれ収納のカチを変えて家族の共有スペースに♪

家族みんなで使う場所には、デスクを兼ねた収納がコミュニケーションをお手伝いします。

商品のお問合せは…



(株)NHファシリティーズ  
建設部 建設グループ

〒290-0067 千葉県市原市八幡海岸1番地  
TEL.0436-41-1078 FAX.0436-41-3099  
<https://www.mesf-refom.com>

