

テレワークでのマネジメント

# 今こそ セルフコンディショニング

vol.3 パフォーマンスを高める  
リモートオフィス環境とは？

EYアドバイザリー・アンド・コンサルティング株式会社  
2020年7月

# パフォーマンスを改善・向上するためのコンディショニング

コロナ禍において、テレワークが一気に加速化し、オフィス環境や働き方が変化しています。  
その中でパフォーマンスを発揮するために、個々人の心身のセルフコンディショニングの重要性がますます高まっています。

個々人のパフォーマンス発揮



セルフコンディショニング



コロナ禍において急激に変化



出典: 経済産業省 (2016) 健康経営オフィスレポート

[https://www.meti.go.jp/policy/mono\\_info\\_service/healthcare/downloadfiles/kenkokeieioffice\\_report.pdf](https://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/downloadfiles/kenkokeieioffice_report.pdf)

# 労働生産性の低下に直結し、企業にとっても大きな損失

コンディションの低下は、労働生産性に大きく影響し、企業に対して大きな損失を与えます。  
そこで、今回はセルフコンディショニングをしっかりと整え、パフォーマンス改善・向上のためのヒントを提示します。

ある調査\*1によると、

- ▶ 日本人の労働生産性低下の原因のTOP3は肩こり、睡眠不足、腰痛によるものである。
  - ▶ 肩こりによる生産性低下による一人当たりの年間損失額だけでも、約5万円。  
睡眠不足による損失額が約4万円、腰痛は約3万円となっている。
- ※1,000名規模の企業の場合、肩こり、睡眠不足、腰痛による年間損失額が約1.2億円！

「カラダ」



テレワークが進み、オフィス環境がこれまでと変わってきた中で、  
しっかりとパフォーマンスを出し続けるために、  
個人の努力に任せるだけでなく、  
企業課題としてセルフコンディショニングに今こそ取り  
組むべきと考えます。



「ココロ」

\*1: Nagata T, Mori K, et al. Total Health-Related Costs Due to Absenteeism, Presenteeism, and Medical and Pharmaceutical Expenses in Japanese Employers. J Occup Environ Med.

# コンディショニング術のご紹介(全3回Special interview)

From Players\*1 とのコラボレーションにより、全3回にわたってセルフコンディショニングに関する対談をお届けします。  
7月は、パフォーマンスを高めるリモート環境の作り方 についてご紹介します

## 1 × オフィス スポ。

### ブレイクタイム術

テレワークにおけるメリハリのある働き方

第1回はこちらからご確認いただけます。

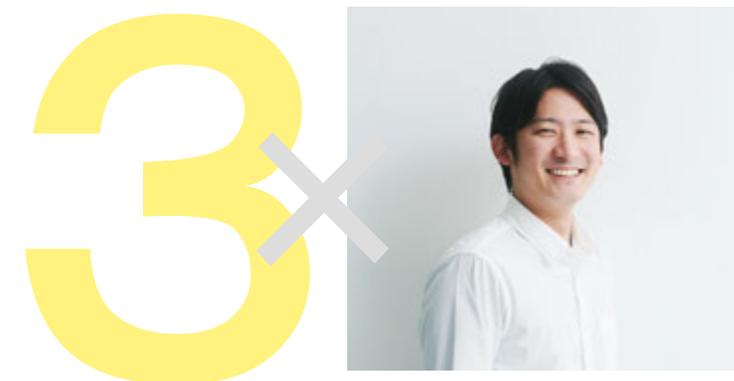
※EY Japan Advisory Website

[テレワークで成果を最大化させる方法とは](#)



### 仕事の終わらせ方と始め方

翌日に精神的な疲れを残さず、1日をやり切る働き方



### リモートオフィス環境

パフォーマンスを高める  
リモートオフィス環境の作り方

\*1 From Playersとは、11の企業、ブランドが集結し、これからの「いいはたらく」を作る団体  
URL: <https://from-players.jp/> HR Award 2019 プロフェッショナル部門 最優秀賞受賞



## リモートオフィス環境

## パフォーマンスを高める リモートオフィス環境の作り方

株式会社イトーキ  
ソリューション開発部 / 認定人間工学専門家  
高原 良(タカハラ リョウ)氏

聞き手: EY Japan Consulting Business Design  
シニアマネージャー 松尾 竜聖



※画像をクリックすると動画ページにリンクします。

# インタビューまとめ

## リモートオフィス環境を整える、3つのポイント

### 1. 片付ける（仕事ができる空間確保する）

- ▶ 机の上だけでなく、まずは身の回りを整理整頓することからスタート。
- ▶ 見落としがちな“足元”の整理整頓こそが、腰痛などを軽減させる。

### 2. 自分にあった作業ポジションの調整

- ▶ チェアは深い位置までしっかり座り、腰回りの加重を支えるのがgood
- ▶ 肘置きは机と同じ高さにセット。腕への加重を支えることで、肩への負担を軽減させ、肩こりの解消に。

### 3. 同じ姿勢を続けない

- ▶ 座り続けることは、様々なリスクを引き起こす。“立ち仕事（立って仕事をする）”を推奨。
- ▶ 1日2時間の“立ち仕事”で、ウエストも細くなる？運動不足の解消にも効果あり？

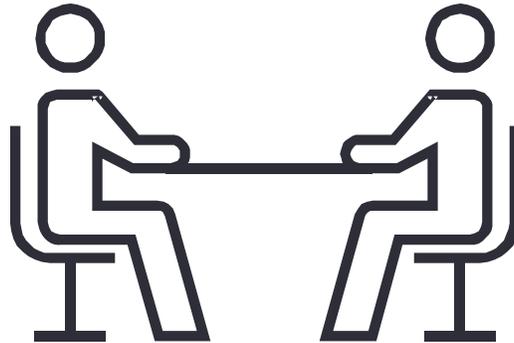
# 参考：座り続けること健康リスク

## ■座りすぎな日本人

- ▶ 1日で座っている時間の20か国における国際比較\*1にて、日本は最も座りすぎている国である
- ▶ 座りすぎは、肥満や糖尿病などだけでなく、ガンや心筋梗塞などを誘発するリスクをあげるという研究結果も

1日12時間以上座っている人は、  
6時間未満の人と比べ、  
メンタルヘルスが悪い人が3倍

座りすぎは、世界で  
年間200万人の死因になる？！



1日に座っている時間が  
4時間未満の成人と比べ、  
11時間以上座っている人は  
死亡リスクが40%

座りすぎの健康リスクを  
帳消しにするには  
1日60分以上の運動が必要  
とする研究も

※1 Bauman AE et al. The descriptive epidemiology of sitting: A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Am J Prev Med, 2011; 41: 228-235.

参考: スポーツ庁 web広報マガジン

「日本人の座位時間は世界最長「7」時間！座りすぎが健康リスクを高める あなたは大丈夫？その対策とは・・・」<https://sports.go.jp/special/value-sports/7.html>

EY | Assurance | Tax | Strategy and Transactions | Consulting

#### **EYについて**

EYは、アシュアランス、税務、ストラテジー・アンド・トランザクションおよびコンサルティングなどの分野における世界的なリーダーです。私たちの深い洞察と高品質なサービスは、世界中の資本市場や経済活動に信頼をもたらします。

私たちはさまざまなステークホルダーの期待に応えるチームを率いるリーダーを生み出していきます。そうすることで、構成員、クライアント、そして地域社会のために、より良い社会の構築に貢献します。

EYとは、アーンスト・アンド・ヤング・グローバル・リミテッドのグローバルネットワークであり、単体、もしくは複数のメンバーファームを指し、各メンバーファームは法的に独立した組織です。アーンスト・アンド・ヤング・グローバル・リミテッドは、英国の保証有限責任会社であり、顧客サービスは提供していません。EYによる個人情報の取得・利用の方法や、データ保護に関する法令により個人情報の主体が有する権利については、[ey.com/privacy](https://ey.com/privacy)をご確認ください。EYについて詳しくは、[ey.com](https://ey.com)をご覧ください。

#### **EY Japanについて**

EY Japanは、EYの日本におけるメンバーファームの総称です。EY新日本有限責任監査法人、EY税理士法人、EYトランザクション・アドバイザー・サービス株式会社、EYアドバイザー・アンド・コンサルティング株式会社などから構成されています。なお、各メンバーファームは法的に独立した法人です。詳しくは[www.ejapan.jp](https://www.ejapan.jp)をご覧ください。

#### **EYアドバイザー・アンド・コンサルティング株式会社について**

EYアドバイザー・アンド・コンサルティング株式会社は、EYの日本におけるメンバーファームです。さまざまな分野の専門性を有するプロフェッショナルがグローバルに連携し、企業が抱える経営課題に対し、最先端かつグローバルな視点と実行力で、最適なコンサルティングサービスを総合的に提供いたします。詳しくは、[www.ejapan.jp/advisory](https://www.ejapan.jp/advisory)をご覧ください。

© 2020 EY Advisory & Consulting Co., Ltd.

All Rights Reserved.

ED MMY

本書は一般的な参考情報の提供のみを目的に作成されており、会計、税務およびその他の専門的なアドバイスを行うものではありません。EYアドバイザー・アンド・コンサルティング株式会社および他のEYメンバーファームは、皆様が本書を利用したことにより被ったいかなる損害についても、一切の責任を負いません。具体的なアドバイスが必要な場合は、個別に専門家にご相談ください。

[ejapan.jp/advisory/](https://ejapan.jp/advisory/)