

2020年05月18日(月)

報道関係各位

一般社団法人日本人間工学会

一般社団法人日本人間工学会は、ガイドラインを公開しました。

## 「タブレット・スマートフォンなどを用いて 在宅ワーク/在宅学習を行う際に実践したい7つの人間工学ヒント」

一般社団法人日本人間工学会(理事長:吉武良治)は、テレワークをされている方やオンライン学習をされている人向けのガイドラインとして「タブレット・スマートフォンなどを用いて在宅ワーク/在宅学習を行う際に実践したい7つの人間工学ヒント」を2020年5月7日に公開しました。

新型コロナウイルスの流行に伴い、仕事や学習場面で、タブレットやスマートフォンを使用する場面が増えてきた人も多いのではないのでしょうか。テレワークやオンライン学習を行う際には、目の疲れ、首・肩・腰の痛み、過度な疲れなど、健康上のリスクをできるだけ避けて、自分自身の健康を守りながら、より使いやすい方法、環境を見出すことが大切です。ガイドラインでは、最新の研究知見を参照し、「20-20-20 ルールの実践」など、お金をほとんどかけず(または無料で)、「ちょっとした工夫」をすることで解決できる人間工学に基づく実用的なヒントを7つに絞って紹介しています。

在宅環境は多種多様です。このヒント集は、在宅で情報機器端末を用いる方に知ってもらいたい人間工学的な視点や対策を分かりやすく紹介するとともに、在宅のみならず、従来の職場環境や学校環境などにも応用しやすいよう工夫しました。タブレットやスマートフォンの使用者向けですが、ノートパソコンの使用に際しても応用可能なヒントも含まれていますので、幅広く、ご活用ください。

---

「タブレット・スマートフォンなどを用いて在宅ワーク/在宅学習を行う際に実践したい7つの人間工学ヒント」

参考 URL <https://www.ergonomics.jp/product/report.html> (どなたでも無料でダウンロードできます)

※次ページに「別添：サンプル画像」がございます。

---

日本人間工学会では、翻訳版(日本語)に先駆けて2020年5月6日に、国際労働機関(ILO)・国際人間工学連合(IEA)が提唱している人間工学チェックポイントの形式に基づいて、オリジナル版(英語)の人間工学実践ヒント集を発刊し、好評を得ています。各国の人間工学会が、自国語への翻訳を進めています。

【オリジナル版】Seven Practical Human Factors and Ergonomics (HF/E) Tips for Teleworking/Home-learning using Tablet/Smartphone Devices 参考 URL: <https://iea.cc/jes-publishes-tips-for-working-at-home/>

【本件の問い合わせ先】 一般社団法人 日本人間工学会 事務局

〒107-0052 港区赤坂 2-10-16 赤坂スクエアビル 2F 電話番号 03-3587-0278 FAX 番号 03-6277-7412

E-mail jes アットマーク ergonomics.jp <https://www.ergonomics.jp/>

※現在、事務局は原則的にテレワークを実施しております。お手数ですがお問い合わせはE-mailにてお願いいたします。

## 【別添：サンプル画像】

「タブレット・スマートフォンなどを用いて在宅ワーク/在宅学習を行う際に実践したい7つの人間工学ヒント」

参考 URL <https://www.ergonomics.jp/product/report.html> （どなたでも無料でダウンロードできます）

タブレット・スマートフォン等を用いて  
 在宅ワーク/在宅学習を行う際に実践したい7つの人間工学ヒント | 1



ED-148 デスタップ・スワール  
 日本人間工学会グッドプラクティスデータベース掲載事例  
[http://www.ergonomics.jp/good-practice.html#ed\\_148](http://www.ergonomics.jp/good-practice.html#ed_148)

  
 一般社団法人  
 日本人間工学会  
 Japan Human Factors and Ergonomics Society

**HF/E tip 1**  
 在宅ワーク/在宅学習で情報機器を使用する場合は、  
 「20-20-20 ルール」を実践しましょう。



スマホ・タブレット等の情報機器を使用する場合は、20分ごとに休憩を取り、20フィート(約6m)以上先にある対象物を少なくとも20秒間見ましょう。

**なぜ？**  
 画面を長時間見続けることで、眼精疲労や姿勢拘束による肩・運動連鎖の不快感(首・肩の痛みなど)のような、様々な健康上の問題を引き起こす可能性があります。

**リスク/症状**

- デジタル眼精疲労
- 筋骨格系障害(MSD、主に首・肩の症状)
- 生産性の低下
- 過度の疲労

**どのように**

- 情報機器を使用する際には、休憩を取るためのリマインダーとして20分ごとにアラームを設定します。
- ウェビナーまたはオンライン講義をあなたが主催者・講演者として実施する場合は、20分ごとに小休止を促すスライドを挿入するか、20分ごとに長閑をなげかけるようにします。
- 20秒間20feet(約6m)以上離れたところを見る際には、座っていたのなら立ち姿勢に変えて行いましょう。20-20-20 ルールに加えて、座っている姿勢と立っている姿勢を交互に切り替えることも、一般的な健康上の問題を防ぐ効果的な方法です(詳しくは、HE/E tip 2をご覧ください)。

**追加のヒント**

- この20-20-20ルールは、カリフォルニアの眼科医 Jeffrey Anshel 氏が提案したものです。休憩を確保取るように促すリマインダーとして、眼精疲労を防ぐための簡単な方法として考案されたものです<sup>1)</sup>。
- 20-20-20 ルールを拡張して、20分ごとに20秒間目を閉じて目を休めることも有益です。また、意識的にまばたきを頻繁に行うようにすることで、涙の量が増えてドライアイを防ぐことができます。
- 多様なタスクを定期的に割り当てて、1日中画面を見続けるないようにしましょう。たとえば、ウェビナーを見ながらキーボードやタブレットで文字入力する代わりに、筆記用具を使用してメモを取るようになるなど、媒体を分けることを習慣にするのも良案です。

**参考文献**

- 1) Anshel, JR. (2007) Visual ergonomics in the workplace. AAOHN J. 55(10):14-20; quiz 42-2.
- 2) American Optometric Association. Computer Vision Syndrome. Available at: <https://www.aoa.org/patients-and-public/what-you-should-know-about-computer-vision-syndrome/facts>.
- 3) Does the 20-20-20 rule prevent eye strain? <https://www.medicinesday.com/articles/32156#how-to-use-the-20-20-20-rule>

5 タブレット・スマートフォンを用いた在宅ワーク/在宅学習のための7つの人間工学実践ヒント集

## 【別添：ご参考】

一般社団法人日本人間工学会では、このほかにも、ノートパソコンを使用される人向けに、以下のガイドラインを公開しております。

一般社団法人日本人間工学会テレワークガイド委員会

「2010年版 ノートパソコン利用の人間工学ガイドラインーパソコンを快適に利用するためにー」

参考 URL : <https://www.ergonomics.jp/product/guideline.html>