

## 在宅勤務とオフィス勤務における仕事の仕方の違いが健康に及ぼす影響

代表研究者 松田 文子（公益財団法人大原記念労働科学研究所 特別研究員）

共同研究者 石井 賢治（公益財団法人大原記念労働科学研究所 研究員）

共同研究者 酒井 一博（公益財団法人大原記念労働科学研究所 主管研究員）

共同研究者 榎原 毅（産業医科大学 産業生態科学研究所 人間工学研究室 教授）

### [研究報告要旨]

本研究では、20代～50代の男女計17名のハイブリッドワーカーを参加者として10日間の記録・測定調査を実施し、在宅とオフィスでは、仕事上の休憩の取り方、作業への集中の程度などに違いがあるのか、また身体活動にはどのような影響があるのかを質問紙とFitbitを使用して調査するとともに、現在取り組まれているリモートワークの良好実践事例を収集し、その特色をまとめた。

10日間の調査期間における働き方は、同一人物の中でも、働く場所（同一日に、1箇所または2箇所で勤務している）、働く時間（長時間勤務と短時間勤務が混在している）が日によって異なり、休日を含め、パターンとしては10種類の組合せが見られた。その中で「7時間以上在宅を中心に勤務する日（以下、在宅）」と「7時間以上オフィスを中心に勤務する日（以下、オフィス）」の比較を中心に考察を行った。

小休止を取った回数は、どの層においても在宅の方がオフィスよりも多かった。小休止を取った割合は、「男性」「44歳以上」の層では、在宅とオフィスのいずれも8割程度であり差がなかったが、「女性」「44歳未満」「心理的ディタッチメント尺度『低値』」の層では、在宅の方がオフィスよりも多かった。「心理的ディタッチメント尺度『高値』」層は、該当する全員が全日において、どの働き方の様態においても必ず小休止を取っていた。

作業への集中の度合いは、在宅の方が、オフィスよりも高い傾向にあり、より集中したいときは在宅を選択しているケースが見られた。身体活動に着目すると、1日の平均歩数は、オフィスの日で9552歩、在宅の日で4782歩と大きな違いが見られた。不活動な時間は、在宅の方がオフィスよりも1割程度、長いことが分かった。

リモートワークの良好実践を見ると、リモートワークの実施によって、働き方の多様性があることを会社の魅力や強みのとして位置付け、柔軟な制度設計をしている事業所が多かった。

Health effects of differences in working styles between remote working and office working

Ch. Fumiko MATSUDA (The Ohara Memorial Institute for Science of Labour)

mem. Kenji ISHII (The Ohara Memorial Institute for Science of Labour)

mem. Kazuhiro SAKAI (The Ohara Memorial Institute for Science of Labour)

mem. Takeshi EBARA (University of Occupational and Environmental Health)

### [SYNOPSIS]

The survey was conducted with 17 cooperative participants on hybrid workers. It aimed to clarify the relationship between working style and the differentiation of each behavior, around physical activity, variety of ways to take breaks, and concentration on their hybrid work (working mainly at office, and at home or both). The participants were all 20's to 50's male and female (M:8, F:9), whole survey was in 10 days. They were requested to report their life behavior, place and some condition each 30 minutes' time division whole days, and questionnaire of fatigued parts of the body and subjective symptoms of fatigue on twice in a day, and psychological detachment scale for work at once in the period. All participants were requested to wear measuring device Fitbit (record vital sign and activity) whole survey period.

As the result, during the survey period, each same person had different work style on working place (work at one or two locations in a same day) and working hours (long time working and short time mixed in a same day). There were almost different 10 pattern of work style including holidays.

From the comparison of "day of working 7 hours or more mainly at home (WH) and "day of working 7 hours or more mainly at enterprise office (OW), result as follows;

Short breaks were taken more frequently times on "WH" group than "OW", but as same the ratio on "Male" and "age Over 44" group. Then on the ratio of "Female", "age Under 44", "Low psychological detachment level" groups were higher ratio on "WH" than "OW". "High psychological detachment level" workers had short breaks definitely all days and any work style. On the "concentration level of the work", "WH" group were higher than "OW", then when case of "need concentration on the work" selected "WH".

The average of steps taken in a day was 9,552 steps on "OW", and 4,782 steps on "WH", differed both so much. On the inactive time measured Fitbit, "WH" group was longer about 10% than "OW".