

ITER機構職員が伝える テレワーク 12 ヶ条

集中力・効率・やる気がアップする 12 のヒント



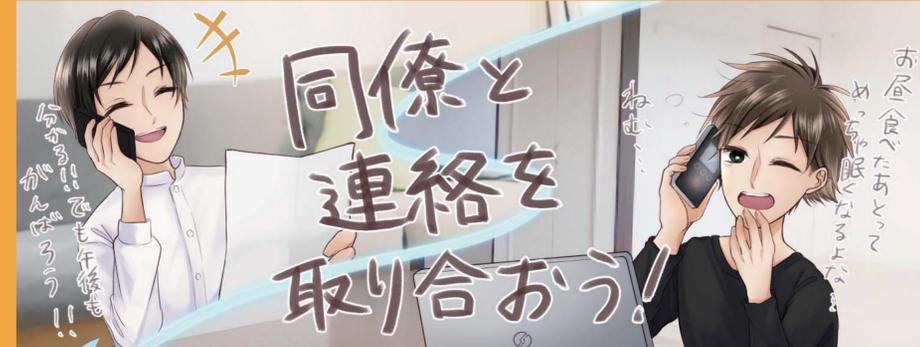
その1 まずはパジャマを脱ごう

朝起きたら、いつものようにパジャマを脱いで仕事着に着替えましょう。私生活から仕事モードに気分が変わり、やる気がでてくるはず!



その5 しっかり睡眠をとろう

調査によると、在宅勤務者は不眠に悩まされるケースも少なくありません。一日を終えたら、パソコンやスマホをベッドから離れた場所に置き、リラックスして眠る環境を整えましょう。



その9 同僚と連絡を取り合おう

仕事について話をする事で、ストレスを和らげ、アイデアの共有や同僚との関係強化につながります。時には冗談もまじえ 仕事の課題や成功を共有する事で、気分が上がりモチベーションアップにつながります。



その2 仕事のスケジュールをつくろう

スケジュールを設定することで優先順位の視覚化ができ、集中力も高まります。同僚などとスケジュールの共有ができると、なお仕事を達成する意識が高まりそうですね!



その6 スマホは遠ざけよう

スマホの着信音や通知音をオフにするのも良いですが、仕事の時間は出来れば別の部屋に置き、注意散漫になるのを避けましょう。



その10 ネットで会議やグループチャットをしよう

テレワーク中も、ビデオ会議やチャットの利用で、今まで通りチームで会議ができます。ちなみに、ITER 機構では、職員の自宅から世界中とビデオ会議を行っています。みなさんのお勤め先ではいかがでしょうか?



その3 自分の作業場所をつくろう

パートナーが隣で映画を見ていたり、子供が目の前で大騒ぎで遊んでいると、同じ空間での作業が厳しくなりますよね。静かで快適な自分専用のオフィスペースを作りましょう。



その7 屋外で新鮮な空気を

一日中家にこもりきりだとストレスがたまります。オフィスに出勤しているときのように、早朝、昼食、夕方など自由な時間に屋外に出て新鮮な空気を吸いましょう。



その11 たまった仕事を片付けよう

外出できない期間は、普段忙しい方への贈り物かもしれません。多くの会議が効率化されたり、通勤時間が不要になって時間の制約が減り、たまった仕事を片付ける良い機会です。集中できる時間を自由に設定できますね!



その4 定期的に休憩をとろう

30分毎に手や腕を伸ばし、ちょっと歩きましょう。水分を補給するのも忘れずに。適度な休憩は集中力UPにもつながり、生産性が向上します



その8きちんとした食事を摂ろう

職場にいる時と同じように時間通りに食事を摂ることで体調を整えましょう。ビタミンを多く含む健康食品を取り入れ、健康を維持しましょう。



その12 そのとき子どもは?

小さいお子さんが家にいて仕事をするのが難しい時、仕事のスケジュールを子供の昼寝時間や落ち着いている時間に合わせたり、配偶者に協力してもらいましょう。それでも難しいときには上司に相談してみましょう。