

自宅作業も集中力・効率アップ!

住まいの快適レポート

# テレワークの環境づくり

新しい生活様式で、テレワークも定着。とはいえ、自宅では集中できないとお悩みの方もいるのでは。働きやすい環境を作るコツを覚えて、生産性アップ!

## 自宅テレワークのお悩み

オンとオフの切り替えが難しい

ウェブ会議中、外の騒音や子どもの騒ぐ声が気になる

騒音や電話、来客で集中力が途切れがち



緊張感が続かず生産性が上がらない

## 働きやすい環境を整えるポイント

### 仕事モードへ意識をスイッチ

- 通勤着に着替え、身だしなみを整える。
- 従来通りの始業時間に仕事を開始。
- 目標と時間内に実施する内容を決め、アラームをかけて自己管理を。
- 1時間仕事をしたら、10分間休憩するなど定期的に休憩をとる。

### 雑音を遮断し集中力を高める

- 個人スマホ、固定電話は留守電に、宅配便の受け取りは時間外に設定するなど、気が散る音を排除。
- 家族でルールを決め、特に集中したい時間は、声をかけないようにあらかじめ家族に伝えておく。
- 騒音があまりにも大きい場合はBGMなどを流す。
- イヤホン(耳栓)をして聞こえないようにする。

### ワーキングスペースを確保する

- 仕事空間は生活感のあるものを片付けて、視界に入らないように。
- 仕事に必要な文房具類、書類等は、キャスター付きワゴンなどにまとめて無駄な動きを省く。

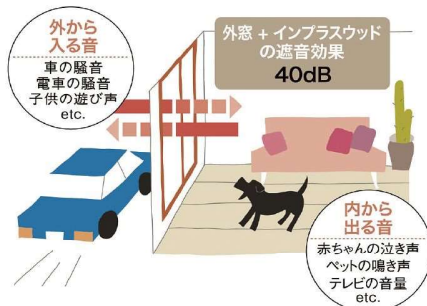


オススメ商品  
インプラス

外からの騒音、家から出る音の両方を大幅にカット



**簡単施工で快適さアップ**  
今ある窓の内側に取り付けるだけ。しかも1窓あたり約1時間のスピード施工。マンションのリフォームにもおすすめです。



**秘密はインプラスの空気層**  
インプラスを取り付けることで、既存の窓との間に空気層が生まれます。これが壁の役割となり、高い防音効果を発揮します。この空気層により、防音以外にも断熱、結露防止の効果もあります。

商品のお問合せは…

(株)高建ハウジング  
福島市成川字上谷地64-6  
024-572-7020  
<http://www.kouken-housing.jp>  
kenichi@kouken-housing.jp