

呼吸法とVDT作業

VDT作業の休憩時間

仕事はかけた時間よりも密度を

ワークライフバランスというもののんびりした印象をもつかもしいかもしれないが、社員に要求する仕事のレベルは高くなる。

限られた時間内で成果を出す必要がある時間当たりの生産性をあげなければならない。

そして、自分の時間も楽しむ。

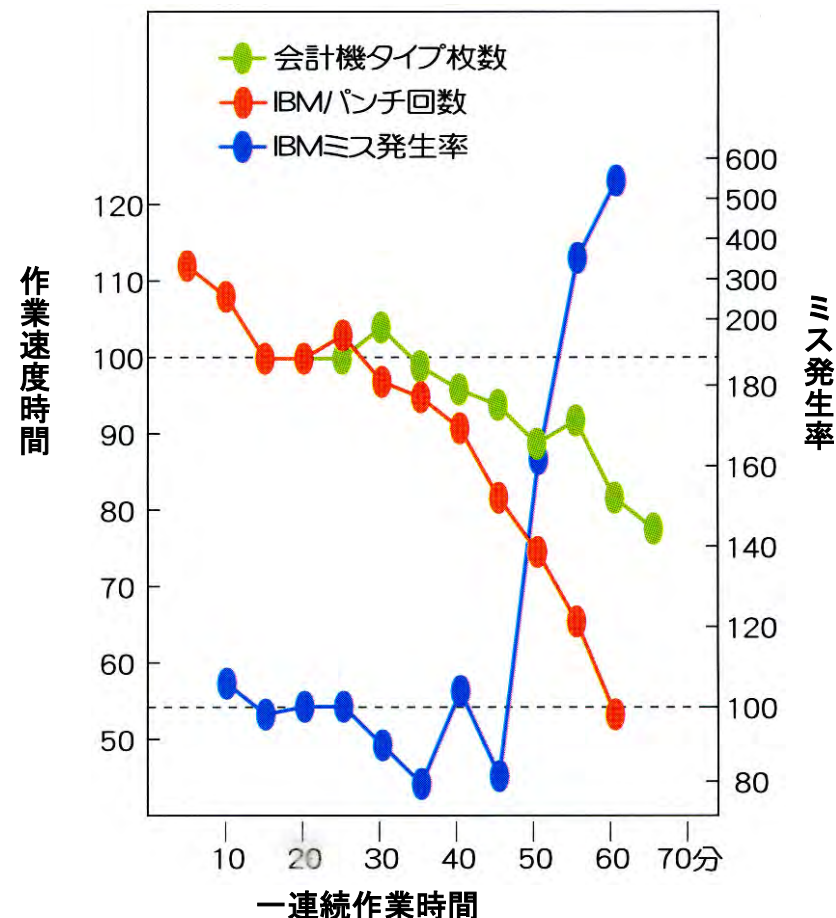
ワークライフバランスを実践するのは容易ではない。

自分自身の仕事に好奇心と向上心を持つことが要求される

VDT作業時間も同じ

休憩時間をとることが生産性向上につながる

統計機作業の連続作業月別ににみた作業速度およびミス発生率



図：VDT作業をより快適に：監修 沖縄産業保健推進センター相談員 伊志嶺隆
資料「現代労働衛生ハンドブック増補改訂版第2版」(労働科学研究所)

VDT作業の正しい姿勢



**デスクワークの姿勢
(集中できないときには呼吸法を)**



**VDT作業
45~50分後の
約10分間のコーヒースレイクに呼吸法を
---肩こり解消・気分爽快・仕事の効率UP---**