

# 在宅ワークを快適にする椅子

A chair that makes remote work comfortable

大澤瑳希子

指導教員 比留間真

サレジオ工業高等専門学校 デザイン学科 空間・工業意匠研究室

キーワード: 椅子, 姿勢, 在宅ワーク

## 1. 研究動機・目的

コロナウイルスの影響で在宅ワークをする人が増え、それに伴い様々な在宅ワークの問題点が出てきた。本研究では、在宅ワーク中の問題点を解決することを目的とする。

## 2. 調査内容

在宅ワークの現状、デスクワーク中の椅子の座り方、デスクワークによる肩こりや腰痛を改善するストレッチについて調査を行った。

### (1)在宅ワークの現状

在宅ワークの問題点については「仕事のオンオフの切り替えがしづらい」というものが一番多く挙げられた。図 1

在宅ワーク中に感じた不調については長時間同じ姿勢でいることから肩こりが一番多く挙げられていて、腰痛についても多く挙げられている。

図 2

在宅ワーク中の姿勢についての調査では約7割が「机・椅子を使用している」と回答した。図 3

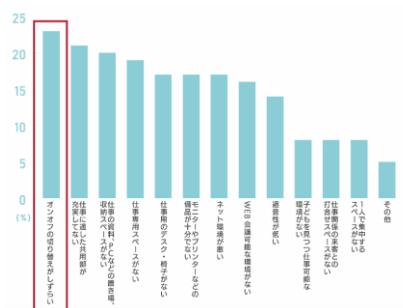


図 1. 在宅ワークの問題点

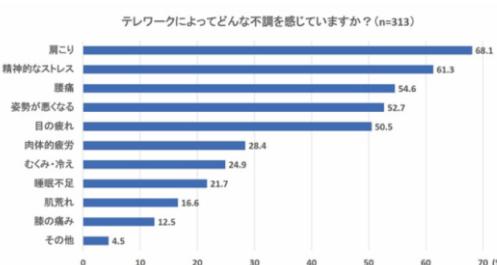


図 2. 在宅ワーク中に感じた不調

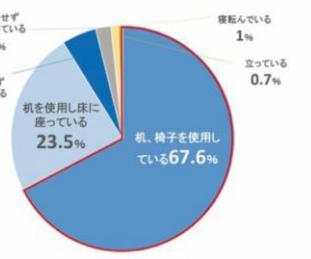


図 3. 在宅ワーク中の姿勢

### (2)デスクワーク中の椅子の座り方

デスクワーク中に多い座り方には「背中を丸めている」「脚を組んで前かがみになっている」「もぐりこみ」がある。共通するのは骨盤が後ろに倒れている点だ。骨盤が後ろに倒れた座り方は、リラックス感が得られる反面、肩こりや腰痛が起こりやすくなる。反対に骨盤が立っている座り方は肩こりや腰痛が起こりにくい。図 4



図 4. デスクワーク中の椅子の座り方

- (3)肩こりや腰痛を改善するストレッチ
1. 胸を張り背筋を伸ばして椅子に座る。
  2. 両手を後ろで組む。図 5 右
  3. 組んだ腕を斜め下方向へ引っ張りながら、同時に胸を斜め上に突き上げ、背中をゆするイメージで伸ばす。腰痛を改善するのだけでなく肩こりや猫背も改善する。図 5 左



図 5. デスクワークによる肩こりや腰痛に効くストレッチ

以上の調査から在宅ワークでの問題点である「仕事のオンオフの切り替えがしづらい」「肩こりや腰痛が起きやすい」の 2 点に注目してすすめていく。

### 3. コンセプト

#### 「座り方が選べる椅子」

先に述べた在宅ワークの問題点である 2 点を踏まえたコンセプトになっている。

### 4. アイデア展開

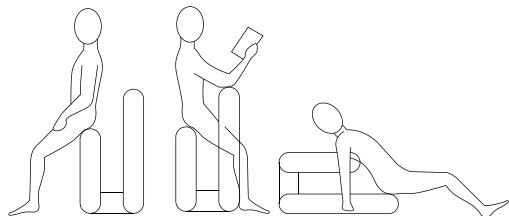


図 6. 座り方とストレッチ時の姿勢

このコンセプトを中心に問題点である「仕事のオンオフの切り替えがしづらい」という点を椅子に座る向きを変えることで解決することにした。デスク側を向いて座るときは仕事、反対側を向くときは読書などで気分転換をできるようにする。

図 6 左, 中央

「肩こりや腰痛おきやすい」という問題点には、椅子を倒すことで胸をはるストレッチができるようにした。図 6 右

塩ビパイプを使って試作を行った。試作を通してサイズ感の実験をした。図 7



図 7. 塩ビパイプでの試作

### 5. 今後の課題

今後は試作を行う中で提案をさらに修正していく。今後の課題として、

- ・座り方
- ・ストレッチ
- ・空間との調和
- ・寸法の再検討

について更に進めていく予定である。

### 参考文献

『“座る”を考え直す 椅子の生活に革新的な機能性デザイン』(ピーター・オプスヴィック・著 2009 年 12 月, 産調出版社株式会社)

『おもしろサイエンス 椅子の化学』(心地よい椅子を科学する会・編著 2009 年 4 月, 日刊工業新聞社)

『The best chairs for me この椅子が一番！椅子に関する専門家 100 人が本音で選んだシーン別ベストな椅子とは』(西川栄明・編著 2017 年 9 月, 誠文堂新光社)

<https://www.healthcare.omron.co.jp/corp/news/2020/0428.html> (2020/10/19)

[https://witearth-kanagawa.co.jp/reform/even\\_t/reform\\_event-4405/](https://witearth-kanagawa.co.jp/reform/even_t/reform_event-4405/) (2020/10/19)

<https://style.nikkei.com/article/DGXKZ017181300R00C17A6W10602/> (2020/10/19)