

本コンテンツについて

Accentureでは「Skills to Succeed」をテーマとして、日本経済の持続的発展に関わる課題に取り組んで、積極的な社会貢献活動を進めています。

中でもリスキルチームは、スピーディーに変化する現代社会における「デジタル化」、「働き方改革」、「人口減少(労働力低下)」などの問題に対してデジタルツールを軸にしたリスキルをサポートをメインに活動しています。

今回の新型コロナウイルスの感染拡大により、さらにリモートワークの需要が高まっている中、急速な変化に課題を感じている個人や非営利団体が多くいる状況を踏まえ、リモートワークの関連Tipsをコンテンツとしてまとめて、展開とサポートを行っています。

コンテンツの整合を確保するため、**加筆修正はこちらで行います。**

要望として挙げていただけますようお願いいたします。

本コンテンツの**共有 & ご活用いただくことは可能ですが、**

コンテンツ閲覧の際には、活動結果の追跡のためにも、**必ず次ページのアンケート回答をお願いします。**

なお、第三者への展開の際には、責任をもって閲覧者へのアンケートフォロー及び展開詳細をご共有をお願いします。

アンケートご協力のお願い&お問い合わせの案内

さらなるコンテンツの改善、追加コンテンツの開発、サポートのために、コンテンツ閲覧者全員には、必ず下記の**アンケート回答**を依頼しております。正確な活動結果追跡のためにも資料閲覧、第三者への展開の際には、必ずアンケート回答、展開詳細の共有をお願いします。

本コンテンツに関する**フィードバック**を含め、**展開に関連する問い合わせ**や**ご相談**も承っておりますので、必ずご回答いただくようご協力をお願いします。

Corporate Citizenship Japan ~リスキルチーム~

コンテンツに関するアンケート：[こちらをClick](#)（所要時間：1分程度）

お問い合わせ：CCJ_Reskill@accenture.com



**健康的に
リモートワークを行うために**

健康的にリモートワークを行うために

自分の生産性をあげるためには、デジタルツールの機能をうまく活用するだけではありません。効率よく、生産性高く、継続的に働くためには健康な状態でリモートワークを行う必要があります。

■ 自宅において仕事する環境を整える

✓ 会社が求めている要件・ルールは絶対に遵守する

気分転換で一時的にカフェや図書館などの公共の場で作業する際には、会社が定めているセキュリティルールに従って、作業を行うようにしてください。

※政府から在宅勤務が要請されている場合は、自宅内で間接的な環境を整備し、集中できる環境を作りましょう。

✓ 間接的な環境を整備する

机・椅子・光など間接的に体調に影響を与える環境を適切に整備することで、作業効率が上がります。

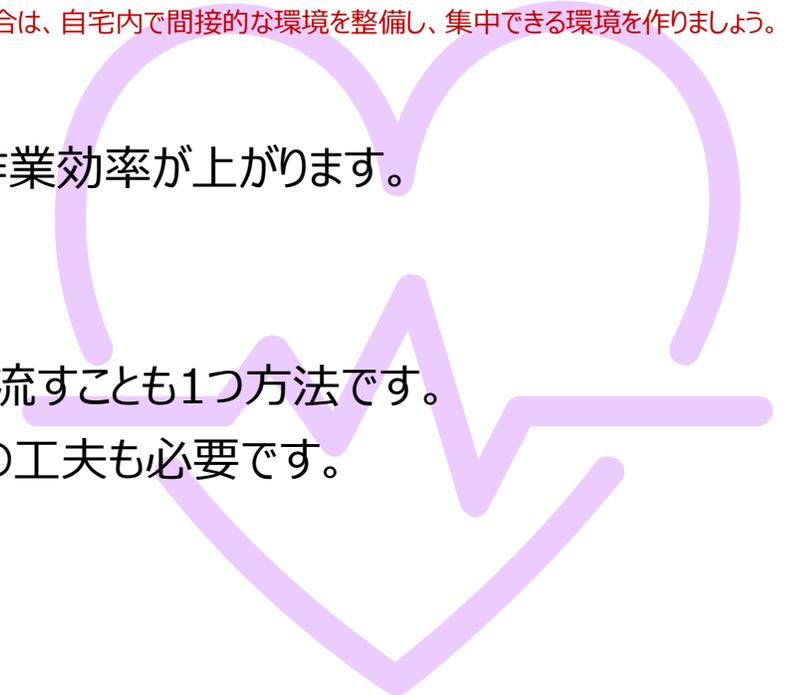
✓ 集中できるような環境を作る

自宅内の生活ゾーンとは別に仕事ゾーンを作ることもおすすめです。

耳や目に余計な刺激が入れないよう、ホワイトノイズや集中を手助けする音楽を流すことも1つ方法です。

業務時間中は、集中の妨げとなる、テレビをつけない、携帯電話を遠ざけるなどの工夫も必要です。

子供や家族にも前もって協力を説明し、リモートワークプランを立てましょう。



健康的にリモートワークを行うために

■ 規則的な生活リズムを維持する

✓ 通勤している時とほぼ同じ生活リズムを維持する

通勤している時と同じリズムを保つために、朝起きて、身支度をして、自宅周囲を散策してみるのもおすすめです。

✓ その日のスケジュールを立て、適宜共有し、遂行する

自分だけの作業であっても、進捗の共有とフィードバックのために、計画を立てて、共有したうえですすめるようにしましょう。

✓ 始業時/終業時は上司に報告、1日の作業内容をブリーフする

通勤している時と同様、上司に自分の作業内容を報告、始業時/終業時を知らせることで、オン/オフを切り分けられるようにしましょう。

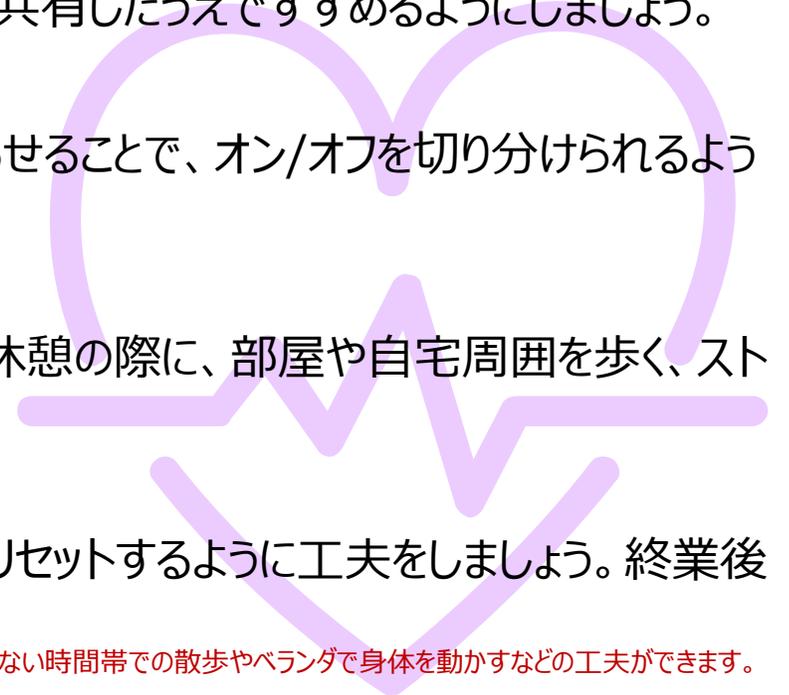
✓ 過集中を避けるために、1時間に10分程度、しっかりと休憩する

集中しすぎることは、身体に負荷をかけてしまうので、適度に休みを取りましょう。休憩の際に、部屋や自宅周囲を歩く、ストレッチ、デスク・ヨガなどで身体の緊張をほぐすことができます。

✓ 終業したら、リセットする

仕事のオン/オフをきちんと行うことで作業効率を上げられます。就業後はきちんとリセットするように工夫をしましょう。終業後はストレスを生活スペースに持ち帰らないようにすることが大切です。

※政府からの在宅要請期間中は、人のいない時間帯での散歩やベランダで身体を動かすなどの工夫ができます。



健康的にリモートワークを行うために

■「つながり」を大切にStay Connected

✓ 相互サポートはとても大切

目に見えないからこそお互いサポートしづらい部分もあります。オンライン上での自己開示、助けを求める、助け合うためのコミュニケーションを積極的に行いましょう。

✓ 普段よりも、あたたかみのあるリプライを

音声での会話を行う時より、文章での内容は冷たく感じることが多いです。会話の温度感が伝わるようにコミュニケーションすることを心がけましょう。Teamsでは、絵文字、Giphy、ステッカーなど、会話を豊かにする機能があります。

✓ ちょっとした雑談は、距離が離れているからこそ大切

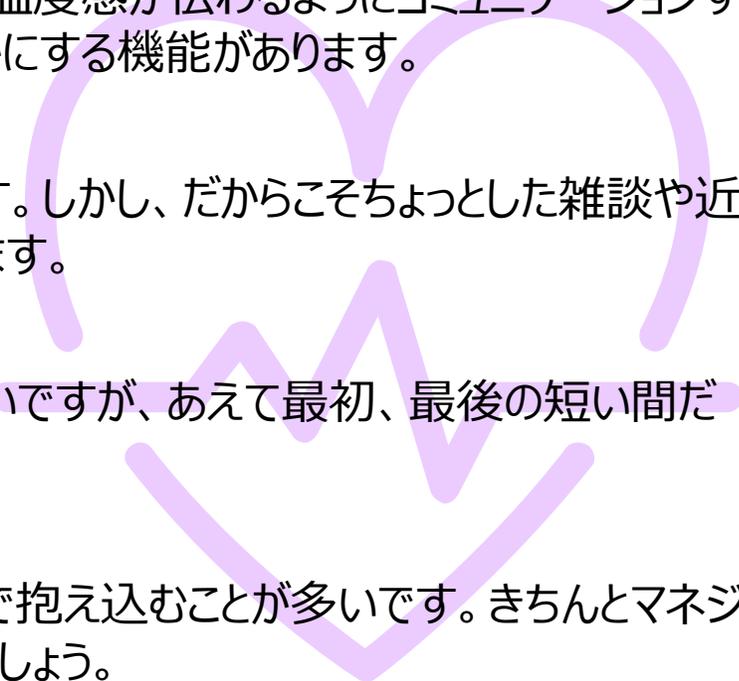
離れている場所での作業だと、効率よく働くために無駄なやり取りや会話が減ります。しかし、だからこそちょっとした雑談や近況の共有することによって、チームとつながっていることを意識、モチベーションになります。

✓ 短時間でも、ビデオで話してみる

会議中はネットワーク負荷への懸念から、ビデオをオフにして会議を進めることが多いですが、あえて最初、最後の短い間だけでもビデオをオンにして話をしましょう。

✓ マネジメント層からの、より暖かいサポートを

お互いが見えないからこそ、困ったことがあっても、なかなか気づいてもらえず、一人で抱え込むことが多いです。きちんとマネジメント層にエスカレーションすること、そしてサポートしてもらおうことを恐れないようにしましょう。



その他コンテンツ ~Microsoft Teams提供コンテンツ~

■ Microsoft Teams紹介動画

- <https://youtu.be/AYvo9cHIWL4>

■ Microsoft Teams クイックガイド

- https://aka.ms/TeamsQG_Japanese

■ Microsoft Teams 使い方マニュアル PC編

- https://aka.ms/TeamsManual_PC_Japanese

■ Microsoft Teams 使い方マニュアル モバイル編

- https://aka.ms/TeamsManual_Mobile_Japanese

■ Microsoft Teams 使い方ビデオ

- https://aka.ms/TeamsVideo_Japanese

■ Microsoft Teams でオンラインイベントを開催しよう

- http://aka.ms/TeamsOnlineEvent_Japanese

■ Microsoft Teams ライブイベントの使い方（設定編、準備編、本番編、事後編の4本シリーズ）

- https://aka.ms/TeamsLive_Japanese

■ Microsoft Teams テレワークの取り組み（「働き方改革 NEXT」実践レポート）

- https://aka.ms/TeamsTelework_POC

■ Microsoft Teams ソリューションカタログ（各企業のTeams導入事例）

- https://download.microsoft.com/download/1/1/8/11881744-2bb5-487d-9d0f-14d1abf6b297/6268-WI2_Microsoft-Teams_Partner-Solution-Catalog.pdf

履歴管理

内容更新時は、ファイルのバージョンアップの上、下記の履歴で詳細内容を残すようにお願いします。

ファイルバージョン	更新内容	作成者/更新者	作成日/更新日
V0.01	初版作成	林 娥鉉 (いむ あひよん)	2020/5/18
V1.00	初版最終化	林 娥鉉 (いむ あひよん)	2020/5/20
V1.01	【全体】誤字・脱字の修正/文言の見直し 【1-2p】案内文のアップデート 【はじめてのリモートワークに必要なハードウェアは?】ファイル構成の変更(Appendix)	八木澤 遥平	2020/6/16
V2.00	第二版最終化	八木澤 遥平	2020/6/17
V2.00	【全体】ページ番号追加・位置修正	八木澤 遥平	2020/6/22

**Thank
You.**