

# 人間工学的手法を用いた 快適職場づくりのポイント

## 快適職場を実現する人間工学の6原則

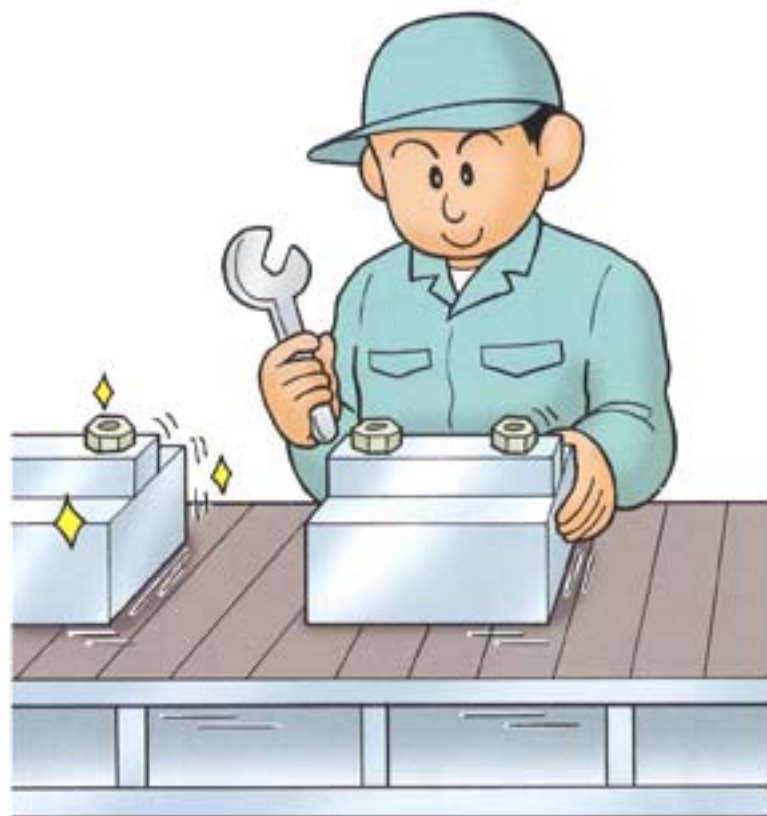
人間工学で取り上げられる内容には、作業環境や作業方法の改善などのように「事業者が講ずべき快適な職場環境形成のための措置に関する指針」と関連するものがあります。快適職場づくりに役立つ人間工学的手法を紹介します。



## 人間中心の作業計画

人が仕事に合わせるのではなく、仕事を人に合わせる事が人間工学の基本です。

例えば、生産性のみを追求した速すぎる製造ラインは労働者の疲労を増すばかりでなく、逆に生産性を低下させます。人が十分に余裕を持って遂行できる作業計画を立てましょう。



## 労働者の参加による取り組み

人間中心の作業計画を作成するためには、当事者である労働者の参加による取り組みが大切です。

労働者の参加は、解決すべき問題の優先順位の設定をやさしくし、問題意識の共有・解決策の理解によるその後の対策の継続的な維持・管理を容易にします。



## 適切な作業時間

長時間にわたる過重な労働がストレスとなり、脳・心臓疾患を引き起こす場合のあることが知られています。

作業時間管理は、健康を守り、快適な職場を実現する上で重要です。長時間にわたり残業が続かないように、また一連続作業時間が長くなりすぎないように配慮しましょう。



## 無理のない作業姿勢

長時間にわたり無理な姿勢を続けることは、筋肉の痛みや疲労蓄積につながり、あまり良いことではありません。例えば、かがんだ姿勢での作業や肩より上での作業、VDT作業などがこれにあたります。

疲れない作業姿勢をとることを心がけ、小休止も効果的に取り入れましょう。また、立位作業はできるだけ避け、座って仕事ができるような工夫をしましょう。



## 人間工学的手法 5

# 快適な作業環境

光、音、温湿度などの作業環境が作業能率に影響することが知られています。作業にあった採光、不要な騒音の削減、快適な温湿度の維持を心がけましょう。

ゆとりのある作業スペース、また、相互理解に基づく空間分煙による喫煙対策も大切です。



## 人間工学的手法 6

# 個人差への配慮

ワークステーション、作業環境にも、個人差に配慮した工夫が必要です。作業台の高さ調節、作業内容や体型に応じた適切な機器配置、エアコンからの気流速度調節などがその例です。

また、多くの人々に平等な環境を提供する技術として、ユニバーサルデザインやバリアフリーがあります。これら人間工学の考え方を、職場へ積極的に導入しましょう。



(参考：中央労働災害防止協会 中央快適職場推進センター発行「平成15年度 快適職場のための人間工学的手法検討委員会報告書」)



【お問い合わせ】  
中央労働災害防止協会 中央快適職場推進センター

〒108-0014 東京都港区芝5-35-2

TEL 03-3452-6406・6396 FAX 03-3454-7624

E-mail kaiteki@jisha.or.jp 中央労働災害防止協会ホームページ <http://www.jisha.or.jp>