

自宅で仕事をされる方へ

仕事を快適に、集中して出来るインテリア
自宅だから出来る、休憩スペースの作り方

リモートワーク 自宅の環境作り



インテリア実践書

一級建築士 住宅デザイナー
おおぬきゆうーじ著/絵

Table of Contents

- 【序章】 リモートワーク 自宅の環境作り
- 【第一章】 リモートワーク デスク周りの環境作り
 - 【1-1】 デスク周りの基本構成
 - 【1-2】 寝室にワークスペースを作る
 - 【1-3】 ダイニングにワークスペースを作る
 - 【1-4】 リビングにワークスペースを作る
- 【第2章】 自宅だからできる休憩スペース
 - 【2-1】 休憩の仕方
 - 【2-2】 室内に運動スペースを取る
- 【終章】 インテリアは、あらゆる生活をより快適に出来ます
おおぬきゅーじ プロフィールの紹介

【序章】リモートワーク 自宅の環境作り

リモートワークで一人暮らしの人は特に、家に閉じ込められたように一人でこもって仕事をすることになり、今までとは違う、生活の不便さと辛さがあると思います。

仕事時間が終わっても、作業中の内容が気になり夕食を食べながらダラダラとチェックして、オンとオフの境目がなくなったりします。

本冊子では仕事を時間内でしっかりと終わらせるため、『自宅で快適に集中して仕事ができる』ように『オフィス作りのノウハウ』を使ったインテリア環境作りを解説します。

併せて、『自宅だからこそ出来る休憩スペースの作り方』を紹介しますので、積極的に休憩を入れながら、集中力を維持し作業効率を上げるのが良いと思います。

集中して仕事をこなしていく最大のメリットは、**オンとオフのけじめをつけたメリハリのある生活が送れて『プライベートの時間も大切に出来る』**ことです。

自宅での仕事用デスクを置く場所は、『個室（寝室） / ダイニング / リビング』になり、オフィスに比べてスペースも狭いうえに気を散らすものも多く、集中しにくく作業しやすいとは言えないでしょう。さらに一人で長い拘束時間の仕事をし続けるのは、精神的にも肉体的にも辛いことです。

『リモートワーク 自宅の環境作り』を参考に、仕事をしっかりこ

なし、そしてプライベートも充実した生活の一助になれば幸いです。

2020年9月25日 第1版 おおぬきゆうーじ

【第一章】リモートワーク デスク周りの環境作り



リモートワークスペース作りのポイントは、デスクに座れば仕事関係の書類は全て直ぐ取れることです。

そして仕事集中に集中力を切らさないために、個人の趣味のものが目に入らない環境を作ることが一番大切です。

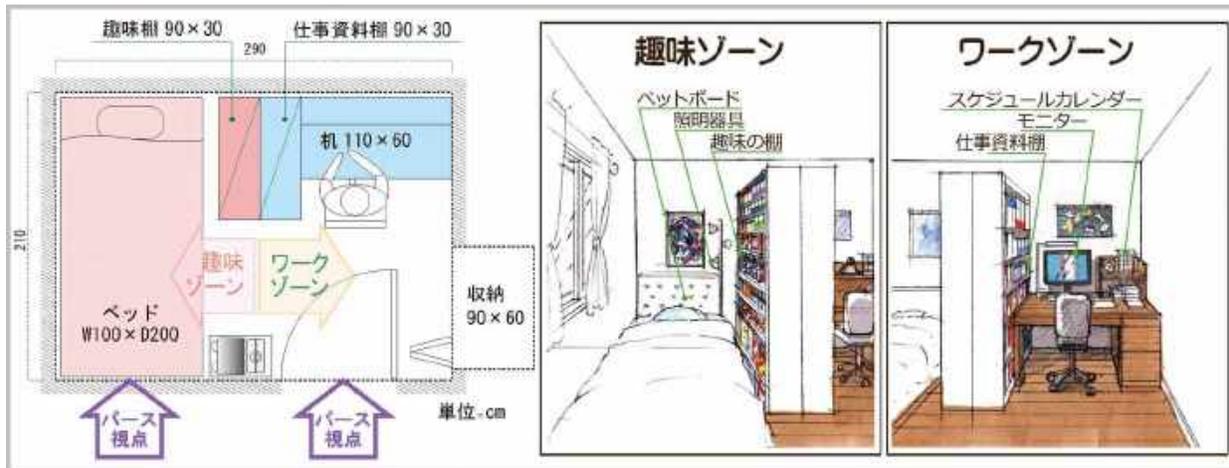
【1-1】デスク周りの基本構成

ワーク & 趣味をゾーン分けする

基本の考え方を説明します。下の図を見てください。とても狭い個室を『ワークと趣味』のゾーンに分けて使う例です。

ベッドと反対方向にデスクを置き、座れば仕事の資料を入れる棚だけが見える、集中しやすい環境です。

仕事中でも趣味の物が見えると、誰しも楽しいことをやりたいので『つい..気を取られ』と集中力を阻害することが考えられます。これは意思の力で制御するより環境作りで阻止するのが良いのです。



プライベートの趣味スペースは、ベッドの上をソファのように使う考え方は。

プライベートゾーンからは、逆にワークゾーンが見えないのが理想的です。プライベートの時間を過ごす時に、仕事が気にならないようにするためです。特に、夜寝るときはベッドから仕事のものが見えないのが良いでしょう。

しかし、現実的には間取りに余裕がないと出来ないなので、仕事が

終わったらデスクの上を片付けて仕事の雰囲気消すことが必要になるでしょう。

デスク周りのインテリアの想定

仕事のスタイルはノートパソコンに『大型モニター（21～27インチほど）』を接続して使い、専用のデスクを置く想定で考えています。

また、業種により資料も必要な人もいますので、資料棚を設置しています。

『会社のノートパソコン1台で仕事は完結する』方の仕事場所はどこでもできますが、その場合も趣味の物が見えて仕事の集中力が切れないように、仕事場所を決めていきましょう。

大型モニターを持っていない人もいるでしょうが、この先のインターネット環境を考えると、映画など大画面で観る事が多くなるので、大型モニターは必需品になると思います。

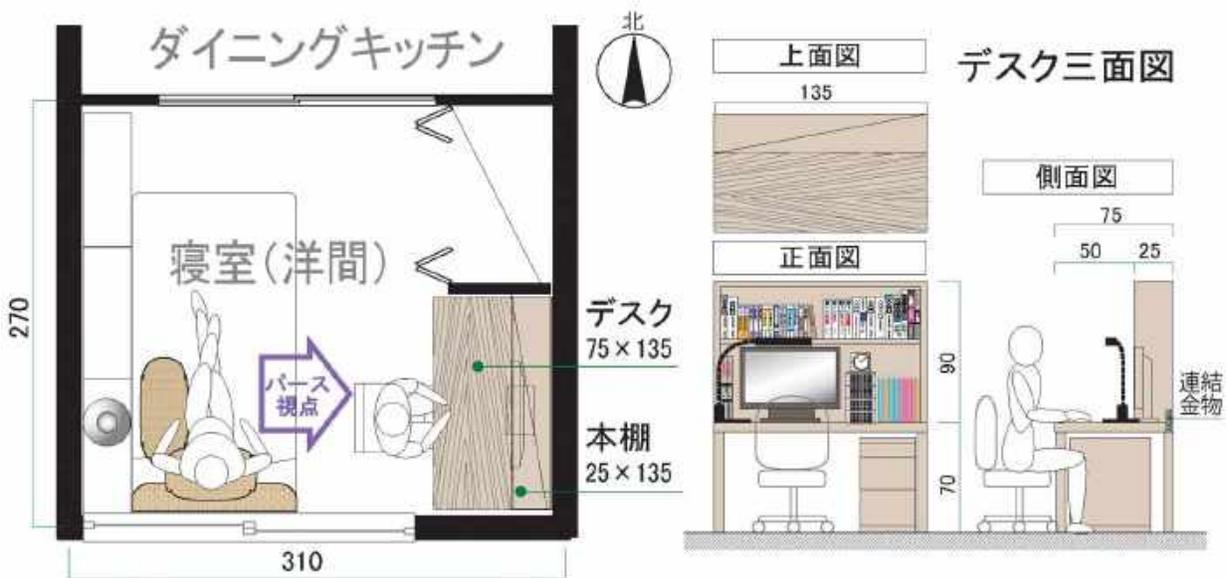
『ノートパソコンに大型モニターを接続』して使う良い所は、画面が大きいので、他のものが目に入らず仕事に集中しやすいことと、仕事が終われば会社のノートパソコンは本箱などに立てて仕舞えますので、机の上はモニターだけでシンプルに片付くことです。

そして、アフターの時間は個人のノートパソコンを繋いで、インターネット動画や映画を見ることも出来ます。仕事もプライベートも充実させる、オンオフの明快に切り分けられるこの『ノートパソコン+モニター』の形は増えていくと思われます。

【1-2】寝室にワークスペースを作る

では各部屋でのワークゾーンの作り方です。

まずは個室（寝室）の作り方で、下図は四畳半ほどの部屋に、収納横の凹んだスペースを利用してデスクを配置しています。反対側にベッドと趣味棚があり、机に座れば趣味のものは目に入りませんので、集中力を切らさずに仕事ができます。



ワークスペースはデスク上に本箱を置いたコンパクトなレイアウトで、仕事の資料が直ぐとれます。本箱は右の『側面図』のように連結金物で固定すると安全です。また、本箱の下板棚を無くせばデスクの本棚の段差が無くなるので使いやすくなります。（連結金物で側面の固定は必須になります）

リフォームならばデスク上に吊り戸棚を付けますが、これは本棚で簡単にできる形です。デスクの奥行きは75cm程あると、本棚を置いて

ても50cm程、机上面が残りますので十分な広さです。



休憩スペース

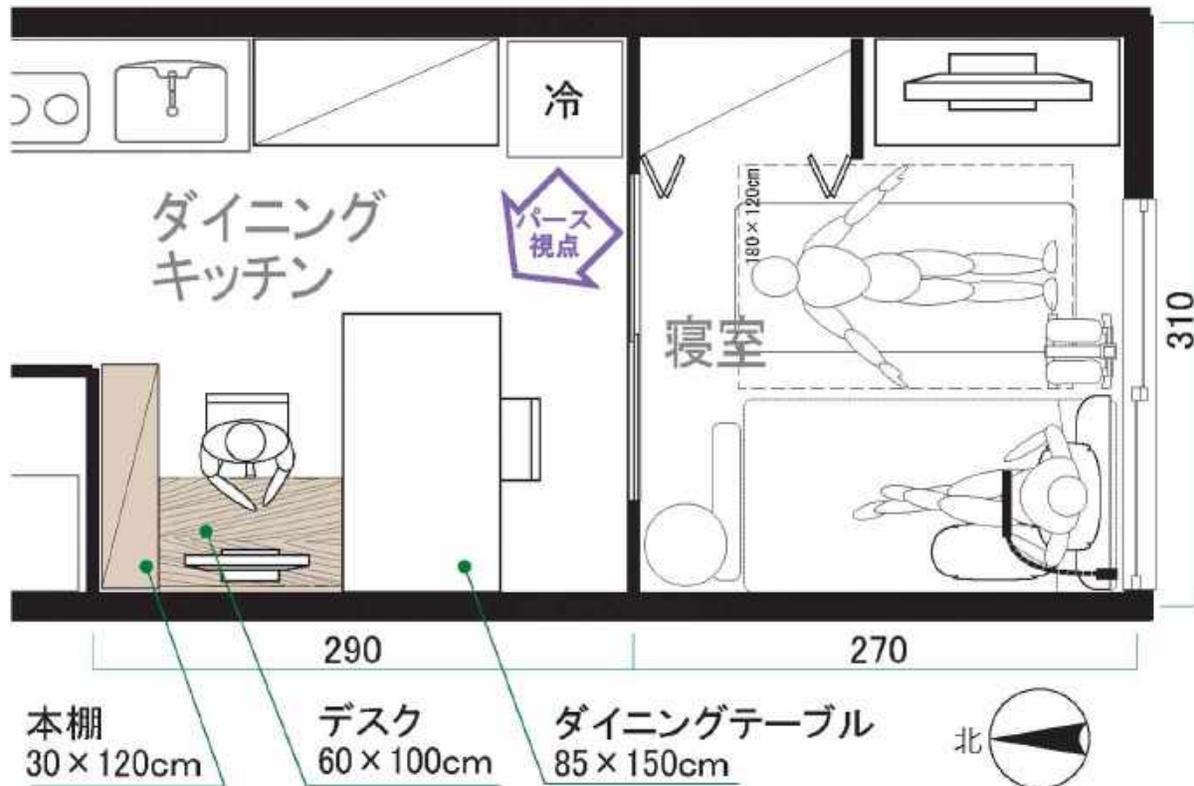
この部屋ではベッドの上が休憩スペースで『瞑想』はしやすい空間です。運動をするにはベッド無くして布団にかえる必要がありますが、これらは『休憩スペース』で説明します。

寝室と仕事と一緒に部屋なので、夜、寝ている時に『ふと仕事のことが気に』なりやすいので、『夜は仕事はしない／明日作業のメモ書きだけ』などオンオフの時間管理をして、仕事を引きずらないようにしましょう。

【1-3】ダイニングにワークスペースを作る

ダイニングテーブルにデスクをL字に配置します。テーブル／デスクの高さはほぼ同じなので、**仕事中はダイニングテーブルに資料の仮置き**が出来ますので、資料を沢山使う仕事の人に向いているレイアウトです。椅子はダイニングチェアを使えます（椅子の座面が硬い場合はクッションを使います）ので省スペースで使えます。

食事中はデスクをタブレットや新聞の置き場にも使えます。



本棚はデスクの横に設置し、上部は使いやすいので仕事資料を置き、デスク天板面より低い所は、DK内ですので食品関係のストック品の置き場として使います。（趣味のものは入れないようにしましょう）

この机の横に本箱を置くレイアウトは『棚の下部が使いにくい』という理由で避ける人も多いのですが、量販家具を使いながら省スペースで収納を作れますのでお勧めのレイアウトです。



休憩スペース

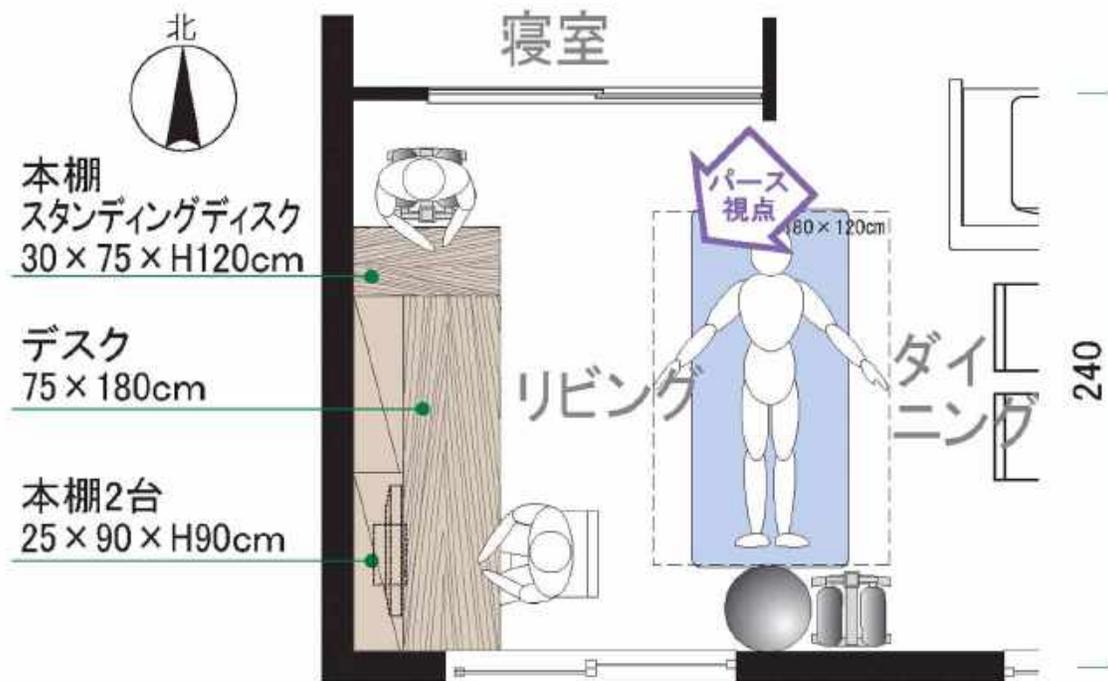
隣の部屋が寝室で運動もできるスペースがあるので、運動やヨガ、瞑想など自由に休息ができる想定です。

昼食はベッドの上をソファのように使って食べたほうが、気分転換になりそうです。

【1-4】リビングにワークスペースを作る

リビング空間が取れる間取りの場合は、ソファを置かずにワークスペースとして使う方法があります。スペースが広いのでかなり大きなデスクが置いて、スタンディングデスクも設置できます。

デスクは180cm間口でその上に本棚を2台並べて資料も沢山置ける例です。



そしてデスクの側面にスタンディングデスクとして使えるような高さ120cm程の本棚を置いています。最近では各企業のオフィスでもスタンディングデスクは増えています。それは、パソコン作業で椅子に長時間座ることになると、健康的にもまた作業効率的にも良くないと言われているからです。

自宅でスタンディングデスクを作る時は机の横に棚のレイアウト

が最も省スペースで費用も安く作れます。

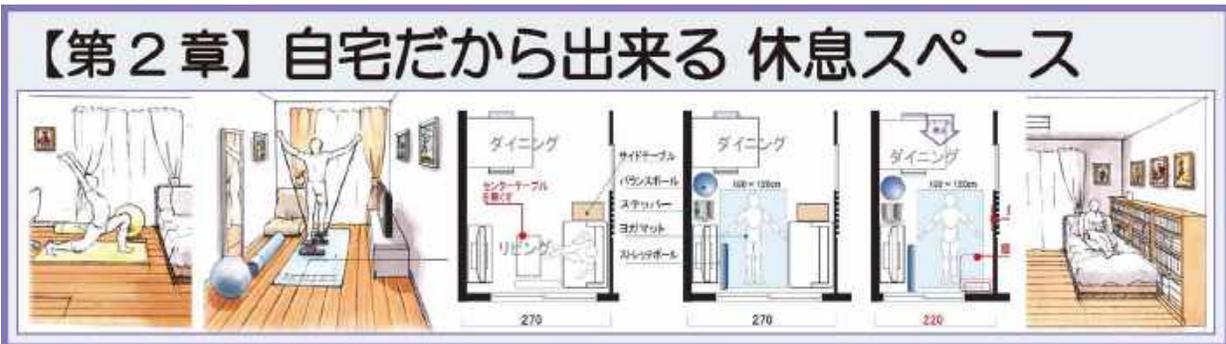
スタンディングデスクに使う棚は、個人の身長や、資料チェックだけ？パソコンを使うのか？など用途によって適正の高さや奥行きが違うので、使い方を決めてサイズを選びましょう。



休憩スペース

元々リビングでソファも置ける空間なので、大型のデスクを置くだけなら運動スペースは充分とれます。また隣の部屋が寝室なのでベッドの上で瞑想などの休息もできます。

【第2章】自宅だからできる休憩スペース



自宅だからこそ出来る休憩も考えてみましょう。

休憩の方法は、**脳を休ませ／血行も促進し活性化して、集中力や作業効率を上げる**効果が高いと言われる、短時間の運動やヨガ／瞑想など、仕事の休息の5～15分ほどです。

運動は種目を絞れば室内でも十分可能で、ハウスメーカーでも『うちジム』など住宅内の運動スペースが提案されています。その中で、省スペースで簡単に出来る方法を紹介します。運動種類は床面180×120cm程あれば充分できるものです。

また、体を動かすのが苦手な人は、ベッドやソファでの瞑想でもかまいません。

自宅だからこそできる休憩スタイルなので、あなたが心地よく休憩が出来ることを選びましょう。

【2-1】休憩の仕方

ヨガやストレッチをする

ヨガマットを敷けば、**ヨガを数ポーズしたり／ストレッチ／ストレッチポール／バランスボールを使う運動**などができます。ヨガスクールなども、一人180×120cm程の床面スペースでやっています。

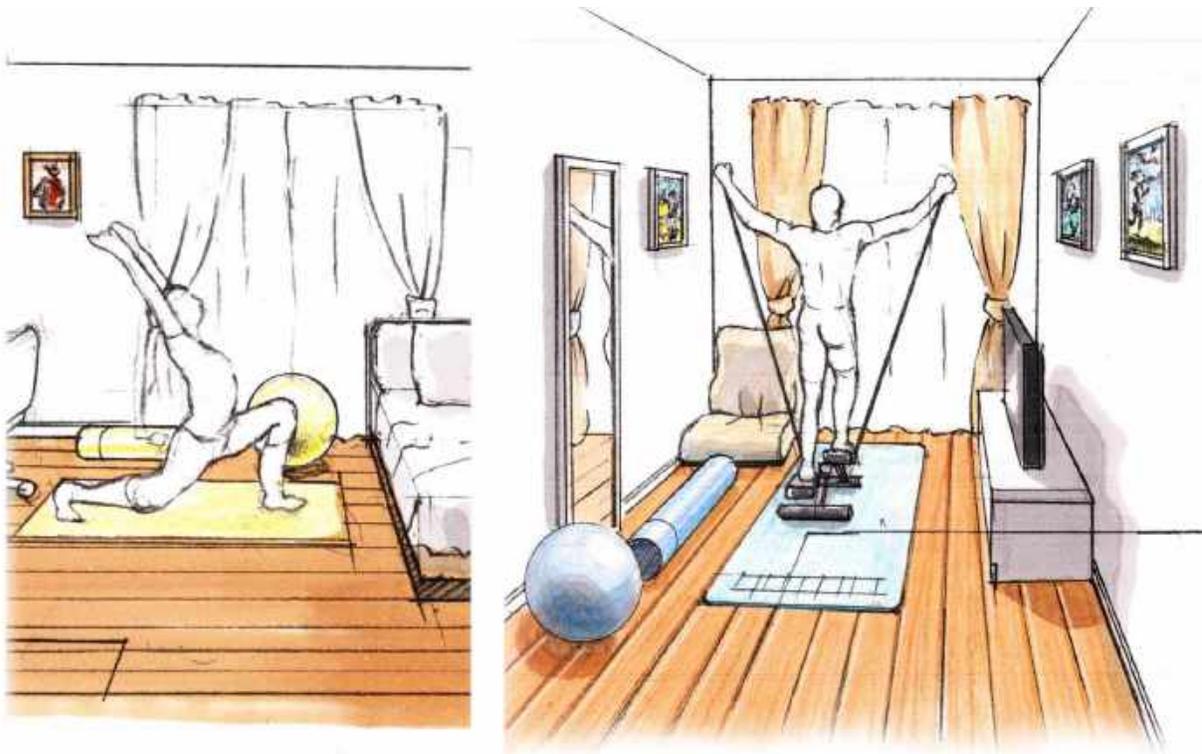
仕事の休憩だけでなく、**朝起きたら直ぐに15分はやる**とか、**夜寝る前にヨガをやる**など健康的な生活も出来ます。

最近ではインターネット動画にヨガや運動の番組も多いので、そのサイトの先生に合わせてするのがお勧めです。テレビがインターネットに接続してるならばテレビの前にスペースを作れば出来ますし、他の場所でもタブレットやスマホのスタンドを使えば同じ様に使えます。

有酸素運動や筋トレをする

有酸素運動の器具は様々な物がありネットでも購入できますが、場所をとる物が多いです。最もスペースを取らない器具は**ステッパーとチューブ**です。（絵右）

ステッパーはお年寄り向けと思うかもしれませんが、チューブ付きのものをステップと合わせて使えば、かなりの運動量になりますし、チューブは単独でも使えて、筋肉への負荷もかけられますので、自宅でするには最もお勧めの器具です。



そのほか、腕立て／腹筋／背筋なども、狭い空間で運動ができます。

インターネット動画にも様々な効果的な短時間運動方法がアップされていますので、それらを参考にやってみるのが良いでしょう。

この自宅でやる運動やヨガなどは、スポーツクラブ入会の初期費用もあれば器具は準備できますので、通販で購入すれば3日後からでも始められます。

瞑想をする

瞑想はベッドの上やソファなどどこでもできるので、場所を選びません。瞑想は様々な方法がありますが、一番簡単な方法は『軽く目をつぶり、何も考えない（考え始めたら、また考えないようにする）』を10～15分と時間を決めて行えば良いだけです。

瞑想の効果は科学的にも証明されてきていますが、集中力・生産性向上はもちろんのこと、認知／プラス思考／思いやり／ストレス

などのコントロール力があり、不眠 / 不安 / うつ病など緩和する効果もあると言われています。1日1回はおこなってみることをお勧めします。数日で変化を感じると思います。

休憩のススメ

仕事は、作業の進め方を『客観的に見ている自分』がいることも大切です。ただ急いで仕事をするよりも、休憩を入れた方が、作業の効率的な進め方の改善点に気が付いたりします。そして単純なミスは必ず減っていきますので、60分～90分に1回は休憩をいれてみましょう。

[目次に戻る](#)

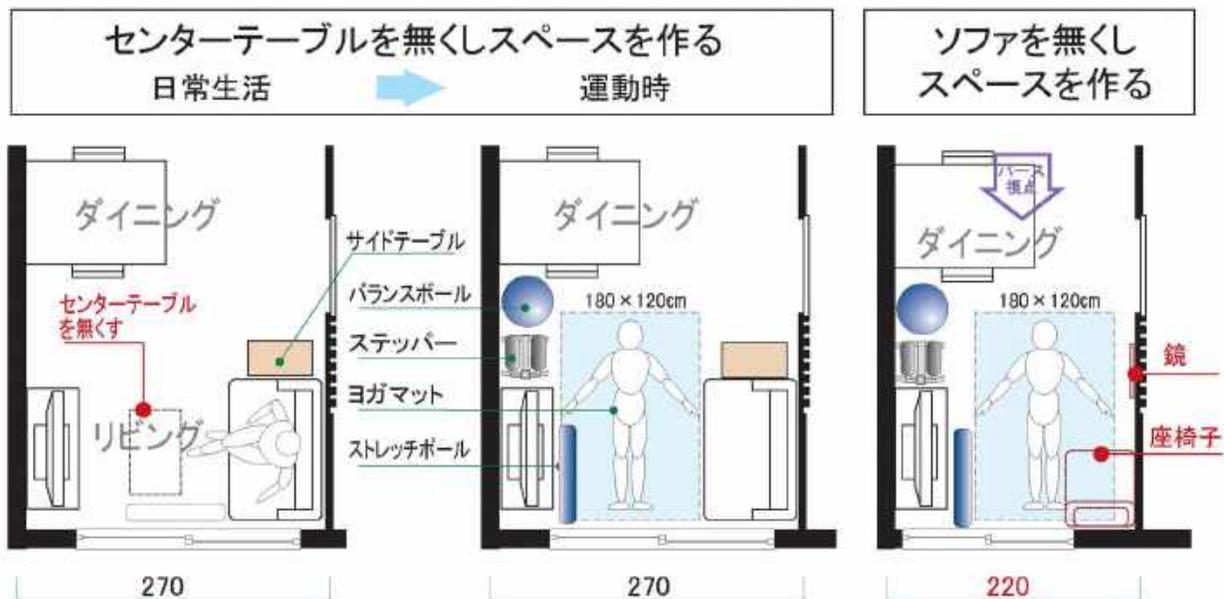
【2-2】室内に運動スペースを取る

自宅で運動スペース（床面180×120cm）の取り方の紹介です。

寝室がお布団敷きならば、畳めばそこに床面180×120cm程のスペースは取れますので運動場所は確保できます。それ以外はリビングを使うことになるでしょう。

リビングは窓のある明るい所なので運動するには良いですが、ソファとテーブルが場所を取りスペースの確保が問題になります。そこを一工夫する方法を説明します。

- 1) リビングのセンターテーブルを無くして、**サイドテーブルにしてスペースを作**ります。リビングの間口が270cm以上あればTVボードがあってもとれそうです。（絵左中）
- 2) テーブルを無くしてもスペースが足りない場合は、ソファを**クッション座椅子などにして**それを移動してスペースをとります。間口が220cm以上あればとれそうです。（絵右）



運動をする環境

運動をする空間は、風通しが良く／明るい窓側が最適で、自然と身体を動かしたくなります。

いつも運動空間が片付いていて道具以外は置かれて無く、直ぐにできるようにしておくことが、休憩時間での運動習慣を作るには大切です。

[目次に戻る](#)

【終章】インテリアは、あらゆる生活をより快適に出来ます

最後まで読んで頂きまして、ありがとうございました。

この冊子でお伝えしたいことは、皆さんに『自宅でももっと働く仕事人間になれ!』というものではありません。

オフィスのインテリア設計では、いかに効率的に作業が進めるか...新しい企画が生まれるか...内容の濃い打合せができるかなど、仕事優先で考えます。

そのためのオフィスは『効率的に作業&新しい企画&打合せ』がしやすいようにゾーン分けを考えます。

それに対して、リモートワークをする場所は皆さんのご自宅で、オフィスと違い仕事だけする所ではないのです。ですので、皆さんのプライベートの生活も大切にするために『ワーク&趣味をゾーン分けする』ことが必要なのです。

ゾーン分けは、仕事は集中して時間内にしっかりやり、それが終われば、プライベートの時間も大切にすることを考えるのが良いのです。

『ここは〇〇をする所』と決めて環境を整えた方が、**体も脳も自然とその行為をスムーズに進めていくことが出来る**のが、ゾーンを分けをする利点です。是非参考にしてくださればと思います。

デスク回りの家具の扱いは如何だったでしょうか？『随分変わった家具の置き方』など思われたでしょうか？

通販などで安価に入手できる家具を購入すれば出来る形で考えていますが（実際に実邸でも使用している例です）、皆さんも自由にご自分の生活に合うように、既成概念にとらわれずレイアウトを考えて下さい。

この自由な家具レイアウトは、皆さんの日常や趣味の生活にも応用でき、日々のプライベートの生活を、さらに充実して過ごすことが出来ます。

人生が素敵なものになるためにプライベートの時間は大切ですので、このリモートワークの時期に生活全体を見直すのも良いかもしれません。

プライベートの世界もさらに充実させたい方は、電子書籍『一人暮らしのインテリア術』を是非読んでいただければと思います。この『リモートワーク』の冊子は『一人暮らしのインテリア術』を抜粋したものです。

インテリアはあらゆる生活をより快適にする、環境作りができます。

この冊子をきっかけにインテリア作りを実践して頂き、**遊びも仕事もスマートにこなせる、より豊かな日常**を目指して頂ければ幸いです。

おおぬきゆうーじ

おおぬきゆうじ プロフィールの紹介

本名 大貫雄二郎 住宅デザイナー

一級建築士 第303610号

インテリアコーディネーターNo.101391A

茶道 裏千家専任講師

大貫雄二郎一級建築士事務所主宰

- ・ 茶室設計
- ・ 住宅会社様向け、提案力強化研修 / 折衝案件、提案支援
- ・ 電子書籍出版 インテリア実践書シリーズ
- ・ ホームページ / SNSにてインテリア作りの情報発信

略歴

1959年 東京に生まれる

- ・ 東京芸術大学美術学部 構成デザイン修士課程終了
- ・ (株)G K ハウジングデザイン部
- ・ セキスイハイムの住宅商品開発を、チーフデザイナーとして従事
- ・ セキスイハイムグループの住宅の提案力強化研修2.5千人以上育成
- ・ セキスイデザインワークス(株)リフォーム部責任者
- ・ 2019年同社定年退職、現在個人事務所主宰

[目次に戻る](#)