

気づかぬうちにストレスに!?

# テレワーク疲れを解消するコツ!

住まいの快適レポート

在宅勤務は快適ですか? メリットがある一方で、ストレスを感じている方も少なくないかも。テレワーク疲れを解消して、元気な毎日を!

## テレワーク疲れに陥る要因とデメリット

オンとオフの切り替えがうまくいかず、仕事効率が低下。

運動不足で、腰痛・肩こりなどが悪化し、不調気味。



ワークスペース確保や家族への配慮などに疲弊も。

コミュニケーションがなく、孤独感に駆られる。

仕事の評価に不安を覚え、常にプレッシャーを感じる。

## 心身を健やかに保ちテレワーク疲れを解消しましょう!

### ! 時間管理を徹底し、生活にメリハリ

- 出勤時と同様に、起床・就寝時間を厳守。
- 毎朝、身だしなみを整え、きちんとした服装に着替えましょう。
- 通勤時間の代わりに、読書や運動など趣味の時間として活用。毎日のルーティンとするのが有効です。
- 就業時間を徹底し、終業後はパソコン・スマホは基本開かないように意識しましょう。



### ! 仕事モードになれる環境作りを

- ワークスペースが確保できない場合は、パーテーションなどを利用して簡易書斎風に。また生活感を感じさせるアイテムは視界から取り除き、作業に集中できる工夫を。
- 1日のタイムテーブルを家族で共有。この時間は、掃除機をかけない、小さな子供は外で遊ばせるなどと、あらかじめ相談することでストレス軽減につながります。



## 運動・コミュニケーション不足解消にぜひ実践を!

- 週に数回、同僚とオンラインランチを開催。またひとり外食ランチもおすすめ。気分転換にもなり、運動不足解消にも。
- オンラインフィットネス(ライブ型)に参加。インストラクターや参加者とも和気あいあいと和めて、ストレス解消に最適。

オススメ商品  
ヴィータス

暮らしに寄り添う、こちよい収納へ。

暮らしをとりまくたくさんのモノたちと上手に付き合っていくために、家全体をステージに、人の動きに合わせたモノの“居場所”を考えてみませんか。

リビングとダイニングをゆるやかに仕切りくつろぎの空間に♪

ソファに座ってすぐに使いたいものはすべて手近に置いて、快適に過ごすことができます。



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL



©株式会社 LIXIL

ワークスペースも、それぞれ収納のカタチを変えて家族の共有スペースに♪

家族みんなで使う場所には、デスクを兼ねた収納がコミュニケーションをお手伝いします。

商品のお問合せは…

再生工房 タカショー

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12  
TEL0120-302-666 FAX.099-814-7751



朝準備の時短を習慣づけて

# 朝のバタバタ解消術

住まいの快適レポート

朝食準備に掃除、子供の世話に自分の身支度……。毎朝慌ただしい時間を送っていませんか？ 朝準備の時短を習慣づけて、ゆとりある1日をスタート！

朝のバタバタは準備不足が要因!?  
これだけはやっておきたい、時短テク！

## 朝食セットをまとめる

### ・冷蔵庫内

たとえばパン食なら、バターやジャムなど朝食に必要なものをトレイなどにまとめて収納。朝、トレイを取り出すだけで無駄な動きを解消。



### ・食器棚

同様に朝食で使用するカトラリーはカゴなどに入れ、その近くに食器類もまとめて置くようにしましょう。

## 朝準備の時短は夜習慣が大切！

### ・全身コーディネート

朝のバタバタで、もっとも多いのが服装の悩み。前日の夜に、洋服、バッグ、靴、アクセサリなどの全身コーディネートを決めてしまいましょう。翌日の天候チェックも忘れずに。



### ・バッグの中身チェック

全身コーディネートで決めたバッグに、翌朝必要なものをすべてイン。朝、鍵がない、定期がないなどあたふたせずスマートに行動。

### ・食事の下準備

味噌汁の具材にする野菜のカットや出汁取りなど、前日に行っても問題ない食材の下準備を行いましょう。



### ・ゴミは玄関に

翌朝出すゴミは、夜のうちにまとめて玄関に置いておきましょう。出かけるときに、スムーズにゴミ出しを。

## 朝掃除の手抜きテク

### ・掃除箇所は1箇所に

曜日別でリビング、トイレなど1箇所に絞っておけば気が楽です。トイレ掃除の日は、前日の夜のうちに、便座カバーなどはずしておくなど、ほんの些細な作業が時短につながります。

### ・使い捨てウェットシート

時間のない朝は、雑巾を洗う手間も省略したい。そんな方は、拭き掃除に使い捨てウェットシートの利用もおすすめ。



オススメ商品  
SATIS(サティス)

忙しい朝に真価を発揮するタンクレストイレ！



タンクがないトイレは、朝、家族が連続でトイレを使う時でも、タンクに水をためる時間を待つ必要がありません。タンクレストイレ〈サティス〉は、臭いや汚れを軽減する機能も満載。家族みんなが使うトイレだからこそ、朝から快適に！



### 【ラクふきフォルム】

凹凸がなくつるつるとしているのので、汚れもサッと拭き取れ、朝のお掃除もラクラク。(サティスGタイプ)



### 【エアシールド脱臭】

便器鉢内に気流を発生、循環させて、くまなく強力に脱臭。朝の連続使用時も臭いを気にせず快適に！

商品のお問合せは…

再生工房 タカショー

〒891-0113 鹿児島市東谷山7丁目23-12  
TEL0120-302-666 FAX.099-814-7751