

浦添式禪の呼吸法とVDT作業

VDT作業の休憩時間

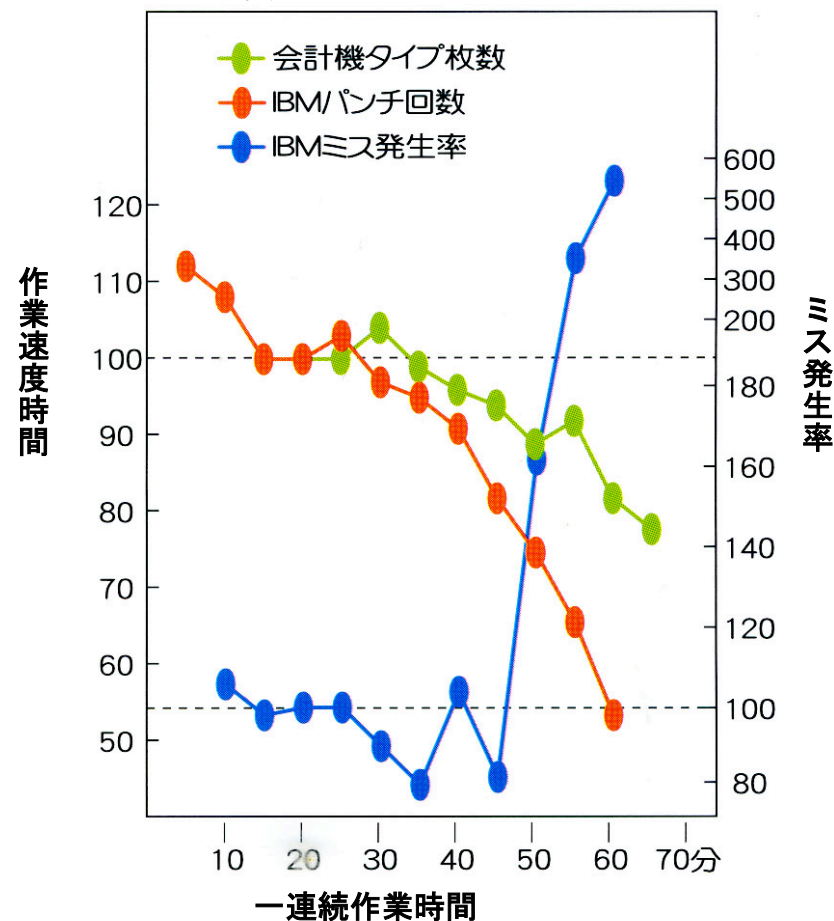
仕事はかけた時間よりも密度を（大切に・重視）

ワークライフバランスというもののんびりした印象をもつかもしいかもしれないが、社員に要求する仕事のレベルは高くなる。限られた時間内で成果を出す必要がある時間当たりの生産性を上げなければならない。そして、自分の時間も楽しむ。

ワークライフバランスを実践するのは容易ではない。パワーがなく、自分自身の仕事に好奇心と向上心を持つことが要求される

VDT作業時間も同じ
休憩時間をとることが生産性向上につながる

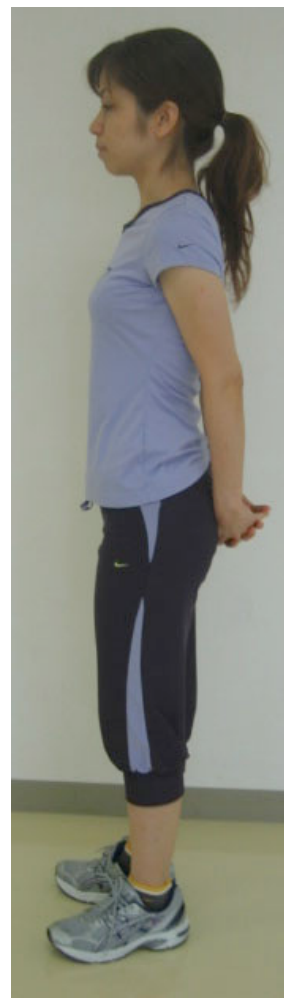
統計機作業の連続作業月別ににみた作業速度およびミス発生率



VDT作業の正しい姿勢



デスクワークの姿勢
(集中できないときには呼吸法を)



**デスクワーク・立位・歩行時
に後ろ手を組み
肩甲骨をくっつけるような
感じで肩を開くのも有効**

VDT作業

**VDT作業45～50分後
約10分間のコーヒースレイクに呼吸法を
--肩こり解消・気分爽快・仕事の効率UP---**