

5. ワードプロセッサ作業の安全衛生

ここまでの学習は、ワードプロセッサを使用するための基礎的な知識と操作です。

これから、ワードプロセッサを活用し、色々な文書や図表を作成できるようになるための操作方法や知識の学習、技術の習得練習などを行います。ワードプロセッサ作業を楽しく健康的に行うため、安全衛生に関する知識も身につけておく必要があります。

1. VDT作業とVDT障害

装置の起動から終了までの作業をしただけでも、目や腕にかなりの疲労を感じたのではないのでしょうか。とくに、初めてワープロ操作を行った方は、見慣れない装置を注意深く見つづけたのでなおさらだだと思います。

このワードプロセッサのように、テレビ画面のような表示装置を用いながら行う作業を総称して、「VDT (Visual (video) Display Terminals・画面表示端末装置) 作業」といいます。

授業で使っているワードプロセッサの画面表示装置は、視認性のよいブラウン管タイプのディスプレイで、通称「CRT (Cathode Ray Tube) ディスプレイ」と呼ばれているものを用いています。このほかの方式では、ポータブルワープロなどに用いられている薄型で軽い液晶表示ディスプレイ (通称「LED (Liquid Crystal Display) 」) があります。

どちらにしても、文字の表示は透過光によるものですから、用紙に書かれた文字と比べて背景色とのコントラストが非常に強いので、眼精疲労の一つの原因となっています。

また、キーボードの操作についても、キー位置を探さなければならないもどかしさと、常に両腕を宙に浮かせるような不自然な体勢を保たなければならないことから、慣れないうちは腕だけでなく肩や首、腰なども疲労します。しかも、ベテランになればなるほど、キー操作が早くなるため、指や腕にけんしょう炎を起こすなど新たな問題も生じます。

視神経の疲労や機械装置との不適合からくる精神的な疲労や、ホルモンバランスを崩すなどの障害も指摘されています。これら、VDT作業によるものと思われる一連の障害をVDT障害と呼んでいます。

一見、イスに腰かけ体を動かさない作業なので楽そうに見えるVDT作業も、実は、大変な重労働なのです。

2. VDT作業の安全指針

VDT作業については、現在のところ安全基準がまだ法令化していません。そこで、労働省では1988年に「VDT暫定基準」を制定し、管理者やオペレータに指針を示しています。

内容を要約しますと、

1. 連続作業では、1時間の中で10分から15分の休憩をとること。
2. 画面に他の光源が映り込まないようにすること。
3. 目とディスプレイとの距離は、40センチ以上離すこと。
4. 300～1,000ルクスの明るさで、極端な陰影ができないようにすること。
5. VDT作業者は、定期的な健康診断を受けること。

などとなっています。

3. VDT作業の安全対策

ワードプロセッサ作業を快適で安全に行えるよう、労働省指針に示されているような作業環境、労働条件のほか、次のようなことにも注意を払うことが必要です。

(1) 作業時間

ワードプロセッサ作業をしていると、忘れてしまいやすいのが時間の経過です。気がついたら2～3時間が過ぎていたなどということがよくあります。

体力的な疲労と異なり、神経的な疲労というものはそのときは疲れを感じなくても、イライラや脱力感などの症状であとから現れてくるものです。

ディスプレイに時刻を表示してくれるような装置や、一定時間が経過するとアラームの鳴る装置などもありますが、作業しながらすぐ見える場所に時計を設置するか、置き時計をディスプレイの脇に置くなどして、常に時間感覚を持つことが大切です。

作業時間や休憩時の疲労回復の要領を下記にまとめました。

- ① 連続作業時間が1時間を経過しないこと。
- ② 45～50分の作業の後は、10～15分程度の休憩をとること。
- ③ 休憩時はディスプレイから目を離し、遠くを眺め目を休める。
- ④ また、背筋や腰を伸ばし、首や肩を回すなどの軽い運動をする。

(2) 作業環境

① 照 明

ディスプレイが見つらかったり、原稿面が暗かったりすると目の疲労度合が増します。

ディスプレイに他の光源の光が映り込まないように窓にはブラインドを、天井の蛍光灯にはルーバーなどを設置しましょう。また、部屋全体の明るさが均一になるような採光と照明の配置を工夫する必要があります。

一般的な事務所や教室の天井に取りつけられた40ワット2灯式蛍光灯の真下にある机面の照度が約200～300ルクスといわれていますから、一般事務所の照明程度では不足しているということになります。

② ディスクとイスの高さ

キーボードを置くディスクの高さも、普通の事務機では高すぎて腕が疲労します。イスを高くしたところで、こんどは足が宙に浮いてしまいますから腰や背筋が疲労します。

無理な姿勢をつづけると、血行障害や腰痛などの原因となりますので、なるべく高さや角度が調節できる机やイスを用いた方がよいでしょう。最近のOA用ディスクには高さが60～65センチ程度（事務機は約70センチ）のものも用意されていますし、高さ調節や背もたれの角度調節だけでなく、座面角度の調節のできるOA作業専用イスもありますのでこれらを利用するのもひとつの方法です。

イスに深く腰かけ、しっかりと足の裏を床につけた状態で、脇をあげずに腕を水平にした高さにキーボード面のあることが適切な高さといわれています。ただ、どうしてもディスク面が高い場合には、足置き台などを設置して調整する必要があります。

また、イスを置く床面が滑りやすいと腰が落ち着かず不安定です。滑りにくいカーペットなどを敷いてイスの安定を確保することも大切です。

③ 装置の配置

ディスプレイの高さや距離も重要な作業環境です。

首や肩に無理のない視線の角度は水平より10～30°下方といわれています。少なくとも画面上端が目の高さより下になるように設置しなければなりません。

また、画面は視線と直角になるように向け、目からの距離は40センチ以上離します。

原稿台も画面までの距離と等距離で同じ高さに置くと、目の移動や焦点調整が少なくて済みますから目の疲労を軽減できます。

窓際ある事務用机にキーボードも本体も置き、本体の上にディスプレイを置いて至近距離から見上げるようにしながら、さらに原稿は机の上にじかに置いて操作している状況をよく見かけますが、これなどは最悪の環境といえそうです。

直接、ケガや事故に結びつかないので、VDT作業の安全衛生はおろそかにされがちです。しかし、眼精疲労や血行障害は不快なストレスとして蓄積され、いろいろな症状として現れてきます。また、神経的疲労は人間関係にもよい影響をもたらしません。

VDT作業の安全衛生に心がけ、楽しくワープロとつきあいましょう。