イメージデルファイ法による座位姿勢の分類

○武岡 元, 野呂影勇 (早稲田大学人間科学部)

The clustering of seating postures using the image delphi method

Hajime Takeoka, Kageyu Noro

(School of Human Sciences, Waseda University)

1. はじめに

椅子のカタログやVDTのガイドラインには、標準的な姿勢というものが掲載されている。これは、膝を直角にし、体幹を直立させて腰椎を前弯させたものである。オフィスワーカーの作業姿勢についての研究は、こうした正しい姿勢や腰痛についてのものがほとんどである。

ところが、正しい姿勢であっても同一姿勢を続けることで筋肉の虚血と椎間板と椎間関節の代謝の低下を引き起こし、腰痛を誘発することが知られている。このため姿勢は、時々変えるべきことが以前から指摘されている。

オフィスワーカーはどのような姿勢で座ればよいのか、またどのような座り方があるのかの情報を与えるための研究が必要である。これは、研究者と一般のオフィスワーカーとの情報の隔たりを埋めるパーティシパトリ・エルゴノミクスの研究の一貫でもある。

2. 方法

オフィスワーカーの座り方の実態調査と、本や雑誌などから集めた座位姿勢のパターンの収集をおこない、イメージデルファイ法を用いて分類を行なった。

分類は、姿勢の美しさ、正しさ、楽しさをキーワードに抽出して行なった。

3. 結果

○オフィスワーカーの座り方の実態調査推奨される”正しい姿勢”がオフィスではほとんどみられないことがわかった。

○イメージデルファイ法による分類の結果美しさを示すグループ

イスに浅く腰掛け、足をそろえて背すじをのばした座り方がほとんどであった。

正しさを示すグループ

足をそろえて背すじをのばした姿勢が多くみられた。これは、美しさを示すグループと共通するものが多い。逆に悪さを示すグループでは、足を伸ばしたり、斜めに腰掛けたりする姿勢がみられた。

楽しさを示すグループ

足を組んだり投げ出したりした姿勢が多くみられた。これは、悪さを示すグループと共通するものが多い。

図1：再構築した座位姿勢のイメージマップ

これらの結果から、雑誌や本に載っている姿勢は、さまざまな姿勢のパターンがみられるのに対して、オフィスでみられる姿勢は単調で一つの姿勢を続けがちであることがわかった。

今回の結果を基盤に、再構築したイメージマップを図1に示す。

中心にあるのが、普段オフィスでよく見かける座り方である。右上は、あまり目立たないが、美しい座り方である。フォーマルで美しい座り方といえる。接客のときなどにはこの座り方が好感を呼ぶであろう。

左上は、カジュアルな印象の美しい座り方といえる。職場の同僚とリラックスして会話するときの座り方であろう。

右下は、少しリラックスしているわりにはフォーマルで、楽しい座り方である。少し気取った席にあうであろう。

左下は、肘かけや机のの上に足を乗せたりしている座り方である。アイディアに行き詰まったときなど、クリエイティブな仕事をする時には適するであろう。

4. 結論

今回作成したイメージマップは、オフィスワーカーの作業姿勢の啓蒙活動に役立つものと考えられる。単調に一つの姿勢を続けがちなオフィスワーカーの座り方への注意を促し、単調な作業姿勢が引き起こす健康問題の解決に寄与することが出来ると考えられる。