

パソコン台

資料提供者

埼玉大学教育学部附属特別支援学校

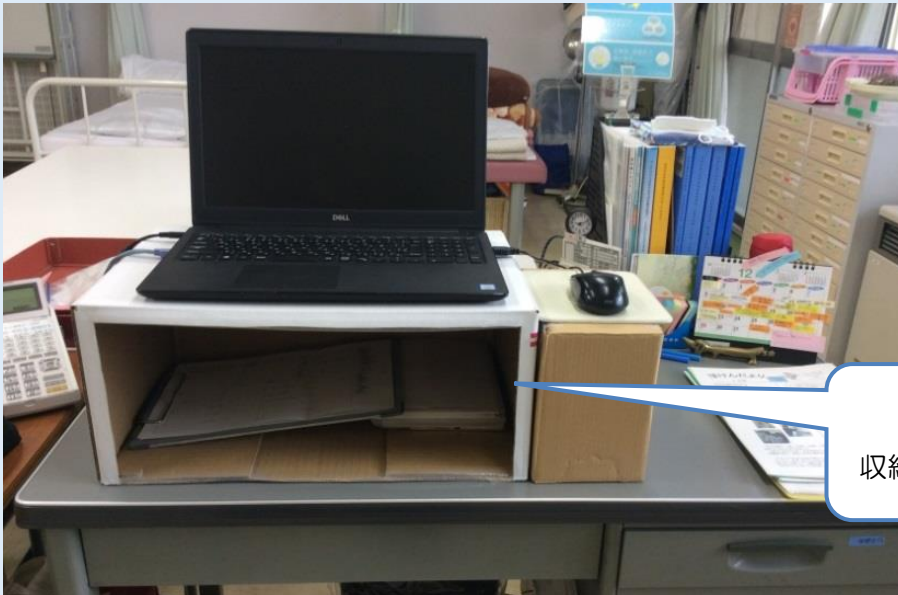
資料の紹介

イスに座って、パソコンを開く時間がない！
そんな時に目に入って来たのが、立ってパソコン作業をしている校長先生の姿！



前本校校長 戸部秀之先生
(埼玉大学 教授)

スタンディングワーク用パソコンテーブルを買う前に、段ボール箱を再利用してパソコン台を作り、スタンディングワークが私にしているかどうか試してみることにしました。



段ボールの中を
収納スペースにしてみました！

来室者の合間にパソコン作業を進めることができます。
パソコン作業をしながら足や腰のストレッチで気分転換ができ、アイデアがひらめきます。
眠気が出てくる給食後でも、眠くなりません。
座ってパソコン作業をしていると、いつの間にか猫背になったり、足を組んでいたりましたが、良い姿勢を長く続けられます。
もちろん、立っていることに疲れてきたら、無理せず座るようにしています！
私の小さな働き方改革です！