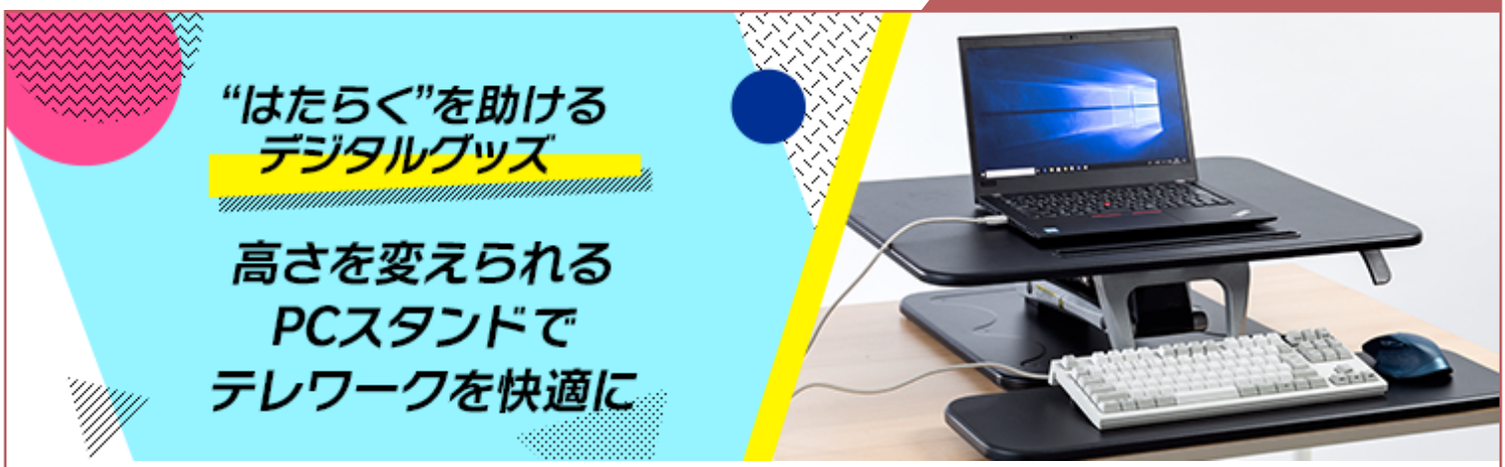

自宅でテレワークに取り組んでいて、オフィスにいるときより効率が上がらないと感じている人はいないだろうか。理由はいろいろ考えられるが、昼休みや終業時刻といった時間を意識しづらく、同じ姿勢で長時間座りっぱなしになりやすいのも要因だろう。机の上に置いたノートPCに向かって長時間同じ姿勢で作業をしていると、知らず知らずのうちに姿勢が悪くなってしまい、腰や背中が痛くなることもある。

そうした作業環境の改善に活用したいのが、高さや角度を変えられるPCスタンドだ。座って作業をするときは高さを下げておき、肩や腰に負担を感じたり眠気を感じたりしてきたら、高さを上げて立って作業をする。これを繰り返すことで座りっぱなしを防げる。立って作業をするためのスペースを設けたオフィスが増えてきたが、それに近い環境を自宅に作るわけだ。PCスタンドは自室の作業机に設置してもいいし、コンパクトで収納可能な製品なら、使うときだけリビングの食卓などに設置していい。

高さを変えられるPCスタンドを導入すると、座った状態でも、立った状態でも作業ができるようになる

時おり立った状態で作業をすることで、腰など身体の一部に負担が集中するのを防ぐ。気分転換にもなる

各社からさまざまなPCスタンドが発売されており、サイズや価格の幅は広いので、自分の作業環境に合わせて選びたい。テレワーク需要の高まりによって品薄になっている製品もある。

サンワサプライの「MR-ERGST2BK」は、ノートPCだけでなく外付けディスプレーやキーボード、マウスなどを置ける大型の製品だ。デュアルディスプレー環境で作業している人に向いている。ガスシリンダーを使って高さを170mm～430mの範囲で調整でき、総耐荷重は17kgある。高さの違う二つの棚があり、上の棚のサイズは680mm×520mmと大きい。手前にキーボードやマウス、奥側にノートPCやディスプレーを設置することができる。

Copyright (c) NTT COMWARE CORPORATION

「MR-ERGST2BK」はノートPCなどを置く台と、キーボード台の二つの棚がついている。キーボード台は降りたためる

ノートPCやディスプレーのほか、周辺機器を置いて作業できる。棚には溝がついていて、スマホなどを立てられる

DMM.comの「DKS-LDS680B/W」は棚（天板）のサイズが680mm×480mmの製品で、ノートPCとマウス、スマホを置いて使うような作業環境に向いている。高さは45mm～405mmの範囲で6段階で変えられる。耐荷重は12kgと余裕があるので、重いノートPCやディスプレーを載せて使うこともできる。同社からは、一回り大きく2段の棚を備えた「DKS-LDD720B/W」も発売されており、自分の状況に応じて選びたい。

DMM.comの「DKS-LDS680B/W」。本体色はブラックとホワイトの2色ある

座った状態で使うときは、ノートPCの画面を高くすることで姿勢が悪くなるのを防ぐのに役立つ

高さ調節は6段階で行う。棚が大きいので、17型クラスの大型ノートPCを置いても余裕がある

Copyright (c) NTT COMWARE CORPORATION

コンパクトな製品もある。たとえばサンワサプライ「CR-39」は、ノートPCを一台置くタイプのアルミ製スタンドだ。ノートPCの画面を高くすることができるので、座った状態で使うときに、背中を丸めて画面を上からのぞき込むような姿勢になってしまうのを防げる。ノートPCの下に空間ができるので、外付けのキーボードとマウスを置いて使うにもいい。外付けディスプレーと並べて使うときには、画面の高さを合わせることもできる。コンパクトに折り畳んで収納できるので、作業机がなく食卓などを一時的に使うことが多い人にも向いている。耐荷重は3kgで、軽めのノートPCを置いて使うのに向いている。テレワーク需要の増大などで現在品薄になっている人気製品だ。

サンワサプライ「CR-39」。アルミ製のコンパクトなノートPCスタンド。使わないときは畳んで収納できる

座った状態で使うときは、ノートPCの画面を高くするのに役立つ

アーム部分を伸ばすことで、立った状態での作業もできる

エレコムの「PCA-LTTT5230OAK」は、棚の高さを240mm～320mmの範囲で5段階で調整でき、角度も0度～36度の範囲で4段階で調整できる製品だ。椅子に座ったり立ったりして作業するためというよりも、たとえばローテーブルで作業するときや、ソファに座って作業するのに向いている。脚は折りたたみ可能で、使わないときは収納できる。棚の大きさは520mm×300mmで耐荷重は10kgあり、15型クラスのノートPCとマウスを置いて使える。一回り大きい幅600mmのモデル「PCA-LTTT6033OAK」もあり、どちらもテレワーク需要の増大などで現在品薄になっている。

Copyright (c) NTT COMWARE CORPORATION

エレコムの「PCA-LTTT5230OAK」。高さは5段階、角度は4段階で調整できる

手前側にはノートPCが滑り落ちるのを防ぐストッパー、マウスを使うときのリストレストがついている

高さを調整できるPCスタンドを導入することで、長時間、同じ姿勢で作業するのを避けられる。座った位置とノートPCとの位置関係が仕事場と異なるストレスを軽減することもできるだろう。

机の上に置いて使うタイプ、コンパクトで収納しやすいタイプ、ローテーブルやソファで使うのに向いたタイプなどさまざまな製品があるので、自分の作業環境に合うものを選び、効率のいいテレワークに役立てよう。

【 湯浅英夫/IT・家電ジャーナリスト 】

Copyright (c) NTT COMWARE CORPORATION