



PLUS Furniture Company

オフィスチェア選びの  
3つのポイント

## オフィスチェア、2つの特性とは？

ひとことでオフィスチェアと言ってもさまざまな種類があります。  
長時間の執務で利用するタスクチェア・会議などに使うミーティングチェアに加え、近年ではソファ型の席なども人気です。  
オフィスチェアを選ぶ際にはどのような観点で選ぶべきなのでしょう？  
まずはオフィスチェアの2つの特性を意識してみましょう。

### オフィスチェアの特性① 機能やデザインの多様性

オフィスチェアの機能やデザインは多様化しています。

オフィスチェアが世界で初めて発明されたのは1920年代。そのころのチェアは、上下に昇降し左右に回転するだけという単純なものでした。しかし、技術の進歩により現在のチェアにはさまざまな機能が備わっています。  
(巻末のタスクチェアの機能一覧を参考にしてください。)

例えば、プラスから発売されている「Fita」チェアにはシートスライドロッキング機能が備わっています。この機能により、チェアにもたれかかると同時に座面が前方にせり出し、正しい姿勢を保ちやすくなります。

近年ではデザインも多様で、形状・素材・色など多くのバリエーションがあります。このような機能・デザインの多様化により、選ぶ側には様々な選択肢が与えられています。

一方で、選ぶ際に検討する要素が多いため、担当者は大変です。機能やデザインによる違いを正しく認識し、自分たちのオフィスに最適なチェアを選ばなければなりません。

### オフィスチェアの特性② さまざまな“違い”

「オフィス」という場の特性上、さまざまな“違い”を意識する必要があります。個人で利用するチェアとは異なり、オフィスでは不特定多数の社員、時には社外の人が利用することもあるでしょう。好みの違いのみならず、体格の違い・使用頻度の違い・使い方の違いなど、さまざまな“違い”を持った社員が納得できるチェアを、担当部門は責任を持って選ぶ必要があります。

このような状況のなかで、自社に最適なオフィスチェアを選んで購入するというのはなかなか骨の折れる作業でしょう。

次ページからは担当者のオフィスチェア探しの一助となるべく、オフィスチェアを選ぶ際に重要なポイントを3点にしぼり、ご紹介します。

## Point 1 試座は時間をかけてじっくりと

オフィスチェアを選ぶ際には実際に座ってみることが最も重要です。チェアのやわらかさ、かたさ、重さ、大きさ、フィットしやすさなどは、実際に座って見ないとわかりません。

カタログやWebサイトではどうしても見た目の良さや機能に着目しがちですが、重要なのは座って体感することです。

試座する際は、可能であればなるべく長い時間座ってみることをおすすめします。短時間の試座ではフィット感やチェアの持つ放熱性能など、細かい点に気づきづらいもの。長い人だと1日に10時間近く同じ椅子に座ることとなります。腰掛けたときの第一印象の心地よさに着目するのではなく、長時間座ったときを想定して選定することが大事です。

### 🔍 試座するときの着目ポイント

- 自分の体に合わせて調整できるか
- 良い姿勢（＝骨盤を立たせる姿勢）を保てるか
- 体に負荷や違和感を感じないか

#### ひとことメモ

試座のときはどうしても、一時的な座り心地や動作の感触を気にしがちですが、骨盤が立った正しい座り方を保てるか意識しましょう。座り心地の好みはそれぞれ違うので一概には言えませんが、座面の角度や背もたれの当たり具合に着目してください。正しい座り方のとき、大腿部が圧迫されていないか、背もたれが腰周りをサポートしているかが確認のポイントです。

東京・恵比寿にあるプラスのショールーム「CREATORE with PLUS」では、常時多数のオフィスチェアが展示してあります。もちろん試座も可能。いくつかのチェアを座り比べて、まずは自分が良いと思うチェアを探すのがおすすめです。座り心地への好みは千差万別ですが、まずは担当者であるあなた自身が納得のいく座り心地・機能のチェアを探すことが望ましいでしょう。



オフィスチェアを選ぶときの3つのポイント

## Point 2 体格差に対応できるチェア



オフィスチェアは個々の体格や好みにあわせて購入するのではなく、同じチェアをまとめて購入するケースが圧倒的に多いです。

一方で、オフィスではさまざまな人が働いています。身長150cm以下の小柄な方から、180cm以上ある大柄な方までさまざまな方がいるでしょう。体重も然りです。もし今オフィスに小柄・大柄な方がいなくても、今後これからそういった方を採用して、一緒に働くことになるかもしれません。

そうすると、さまざまな体格を考慮し、対応できるチェアを選定すると安心です。特に、長時間座ると考えられるタスクチェアの機能性は確認しておきたいところ。

近年ではフリーアドレスを採用する企業も増えてきました。フリーアドレスのオフィスでは体格の異なる社員がタスクチェアを共有して利用することになります。こういったシーンではロッキングの自動調整機能のついたチェアが最適です。座るだけで体重を感知し、自動的に理想的なロッキングの強さに設定してくれます。都度、手動で調整をする必要がないため、多数の人が共有して利用する場所に設置すると良いでしょう。

また、小柄な方が大きな椅子に座ると、背もたれに寄りかかれられないということもあるでしょう。そのような場合は、座の奥行きを調整できるチェアがあると体格差をカバーしやすくなります。

選定の基準はそれぞれですが、利用者ファーストの観点で考えると体格に応じて調整できるチェアは優先すべき選定基準になります。

オフィスチェアを選ぶときの3つのポイント

## Point 3 デスクとの相性に着目する



### 机との組み合わせに注意！

意外と見落としがちなのが、チェアの脚幅と肘の高さ。

机と組み合わせて使ったときに机の「有効下肢寸法(幅・高さ)」とチェアの脚幅・肘や座面の高さをチェックしておきましょう



チェアを選ぶときはチェア単体の良し悪しだけでなく、選定したデスクとの相性にも気をつけましょう。

特に肘掛けや脚の大きさを確認し、デスクにしっかり収まるかを確認しましょう。高さ調整できない固定の肘掛けタイプを選定する場合は、組み合わせによってデスク天板に肘掛けが引っかかってしまい、チェアがデスクの下に収まらないこともあります。また、袖机と大型の脚のチェアの場合、脚が引っかかり、デスクに正しく収まらないこともあります。チェアがしっかりデスクに収まらないと、体とデスクの間に距離ができ、正しい姿勢を保つことが難しくなってしまいます。結果として、猫背座りや背中座りなどでの執務を余儀なくされ、健康に悪影響を及ぼすことも考えられます。

## 仕事で使用しているチェアの座り心地は？

業務時間の大部分を過ごすオフィスチェアで、何よりも重要なのは「座り心地」ではないでしょうか。

2017年3月のJOIFA(社団法人日本オフィス家具協会)による調査結果では、「仕事で使用するチェアの座り心地が重要」と考えている人は半数を超えます。

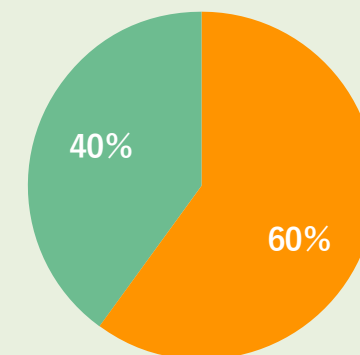
しかし、実際に良い座り心地を実現できている人は25%前後と、非常に低い水準であることが明らかになっています。

自分の体に合わないチェアを使用していると、無理な姿勢を長時間続けることになり、ストレートネックや慢性的な腰痛など健康に深刻な影響を与えかねません。

もちろん、そんな状態では仕事のパフォーマンスにも影響してしまうことでしょう。そのため、オフィスチェアを選ぶ際には、座り心地(=正しい姿勢が保てるか)を重視することが何よりも大切なのです。

### 仕事で使用するチェアの座り心地は重要

● そう思う ● そう思わない



### Q 正しい姿勢とは？

「正しい座り方」をすれば、疲れにくく仕事もはかどること間違いなし。

以下をチェックしておきましょう。

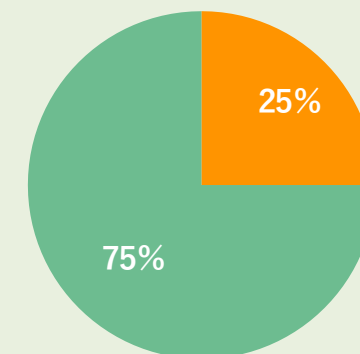
- 座面の奥まで深く腰掛ける。
- 骨盤上部をしっかり背もたれにつける。
- 踵は床につける。
- 太腿の上部を水平にして、ひざ下は床と直角に。

参考：一般社団法人 日本オフィス家具協会「安心・安全なイスの選び方」



### 良い座り心地を実現できている

● そう思う ● そう思わない



参考：『「オフィスワーカーから見た、オフィス環境ニーズのトレンド」を探るための調査の実施と、分析結果を踏まえた提言・提案』

## コラム 使い方にあわせてオフィスチェアを選ぼう

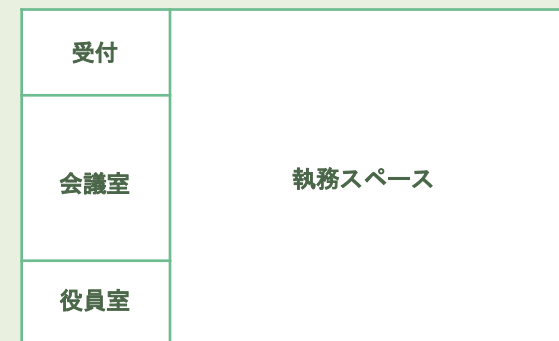
昨今、従来の縦割りの組織運営から、組織の枠を超えてコミュニケーションを取り、仕事を進める働き方が重要視されるようになりました。

情報処理から「知識創造」へと仕事の質の変化が求められるなか、それに伴いオフィスの在り方も変化しています。

間仕切りを極力少なくしたオープンオフィスが主流となり、すぐに集まってミーティングできるスペースや、社員の交流を促すカフェやラウンジも出現。オフィスは個人を尊重し、メンバーが共同で仕事を行う「グループワーク」を促す場へと変わりつつあります。

それぞれのスペースや目的にあわせたチェア選びが大切です。

### 従来のオフィスイメージ



## コラム クロスチェアとメッシュチェアのの違いって？

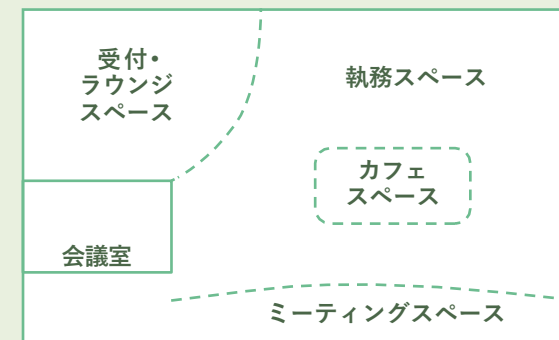
よくある質問のひとつに、「クロスチェア」と「メッシュチェア」の違いがあります。

メッシュ素材は柔らかいため体形差を選ばなく、万人に対してフィット感が高い傾向にあります。

一方で、クロス素材を使ったチェアはシェルの形状が使用者の体形に合えば、ホールド感（支えられ感）に優れます。逆に、シェルの形状が体形と合わなければ違和感を感じる人もいます。

また、メッシュ素材は通気性が良く、座ったときの蒸れが少ないです。夏場の外回りなどで汗をかいている時の快適性に優れます。逆に冬場など寒い状況では、メッシュ素材を寒々しく感じる人もいます。

### オープンオフィスイメージ

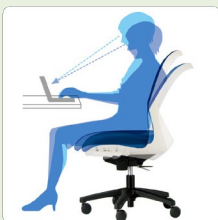


## 参考：オフィスチェアの選び方

### 長時間座る席＝姿勢が崩れにくいチェア

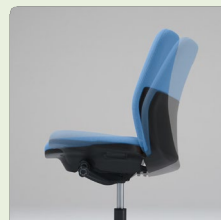
#### シートスライドロックング

背もたれと座面が連動して座面が前方にスライドします。PCと手・顔の距離が保ちやすく快適に操作できます。チェアと腰に隙間ができにくいので、しっかり支えて疲労を軽減できるでしょう。



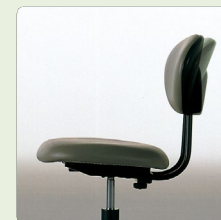
#### シンクロロックング

背もたれと座面が別に可動するため、腰が前にずれ落ちる不快感がありません。「固定あり」はもたれた状態で固定でき、「固定なし」は初期位置での固定はできますが、もたれたままで固定できない仕様です。



#### 背チルト

背あたり中心部を支点に、体の動きに合わせて背もたれが動きます。調節なしで背中への負担が軽減できます。



### 座る人が不特定＝調節の手間が不要

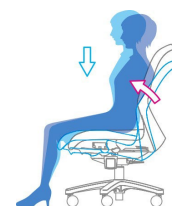
#### ロックング自動調節

小柄な女性や体の大きな男性など、体重に応じて背もたれの角度が自動で調整されます。手動で調整する必要がなく、座るだけで理想的な座り心地を実現します。

#### 小柄な女性

ロックング

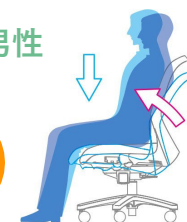
弱



#### 身体の高い男性

ロックング

強



### 体格や姿勢は人それぞれ＝多様な体格に適応

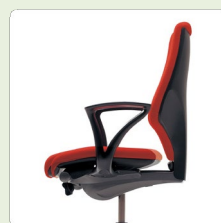
#### 上下ロングストローク

座面のシート部の上下調節幅が広めに設定されているので、体格に合わせて高さを調節できます。



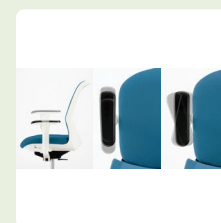
#### 座奥行調節

座面または背もたれを前後にスライドして座の奥行を調節できるので、深く腰掛けることができます。



#### 可動肘

肘掛けの高さ、向き、左右間隔などを調節できるチェアです。肘を自然に置ける位置に調節でき、体の負担を軽減します。





# PLUS Furniture Company

<https://kagu.plus.co.jp/>

働き方のヒントを探すオフィス見学

プラス オフィス見学

