

# Workrave

Workrave(仕事に夢中?)は反復運動過多損傷(RSI: Repetitive Strain Injury)を予防し回復を促す、無料のプログラムです。あなたの活動をモニターし、この情報を使って、休憩を取るタイミングを知らせます。また、一日の使用時間も制限します。

## 小休止

研究によれば、1時間に何回か小休止をとることが、健康を維持し、傷が直るのを助けることが明らかになっています。Workraveは、この小休止が取れるように支援します。更に、Workraveは一日の使用時間を守らせるようにもします。



## 巧妙、かつ根気強く。

Workraveは邪魔にならないように休憩をとるきっかけを出します。休憩の時間になると、かわいい小さなポップ・アップ・ウィンドウが現れ休憩を取るように仕向けます。働き続ければ、このウィンドウは自動的に移動します。しかし、このヒントを無視し続けると、Workraveは、より強力にポップ・アップ・ウィンドウを出します。ポップ・アップ・ウィンドウで完全にコンピューターをブロックするように設定することもできます。

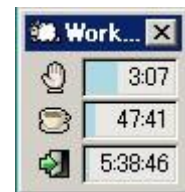
## 活動モニタリング

Workraveは常時、キーボードおよびマウスの動きをモニターします。従って、あなたが会議に出ている間もコンピューターを動かしておけば、Workraveはあなたがコンピューターを離れて休憩をとっていることが判ります。

## ネットワーク検知

いくつかのPCの間を行ったり来たりして仕事をしていませんか? 従来の類似ソフトは、あなたがPCの間を行ったり来たりしていることは判りませんでした。したがって、休憩は正確には通知されませんでした。Workraveはそうではありません:すべてのあなた

が使っているPCをモニターし、その結果、どれくらいの時間働いていたかを正確に知ることが出来ます。休憩時間は、あなたのすべてのPCを横断的に集計し、正確に通知されます。



## 多国語対応

あなたは日本語でこのテキストを読んでいます。Workraveはいくつかの言語で利用可能です。英語、ドイツ語、スペイン語等が、現在サポートされています。日本語も作業中です。

## 無料で自由です。

Workraveはフリー・ソフトです。無料で使用できるだけでなく、自由にプログラムの修正を行なうことができます。Workraveの著者はあなたの寄与を歓迎します。

### 製品詳細

OS UNIX, Windows

Version 1.8.3

Price \$ 0 / ユーロ 0

URL [www.workrave.com](http://www.workrave.com)