

日本人は休み下手?! ~『休息力』を高めるために~

かわら版

第278号



Quality of Life
日本予防医学協会
2023.1 発行

みなさんは年末年始の連休をどのように過ごされましたか? プチ贅沢や小旅行などでエンジョイされている方もいれば、忙しくてあっという間に終わってしまったという人も多いのではないのでしょうか。

仕事熱心な日本人は、休むことに後ろめたさを感じたり、休日も仕事について考えてしまい、しつかり休めない「休み下手」ともいわれています。そこで今回は『休息力』に関するお話です。

★人の集中力は九〇分が限界?!★

人の集中できる時間は、九〇分が限界とのデータがあり、これは人の体内時計であるサーカディアンリズムの周期といわれています。

「休息・休暇」＝「仕事をしない」ではなく、休息は次の九〇分、休暇はその後の仕事に備えるための準備期間と捉え、タイミング良く取っていくことが重要です。

なかなか自分でコントロールできないこともありますが、「上手に休むのも仕事のうち」。忙しい人ほど、疲れる『前』に、意識して休息や休暇を取るよう工夫してみてくださいね。

休むメリット

- ・集中力、生産性が高まる
- ・リラックス、リフレッシュができる
- ・疲労感を和らげることができる など

休まないデメリット

- ・仕事の効率が下がる
- ・精神的な不調に陥りやすくなる
- ・家族や大切な人と過ごす時間がなくなる など

★あなたの休息をチェック! ~平日編~★

【仕事の合間で...】

□コピーを取りに行く、ファイルを棚に移すなどこまめに席を立っている



- 休憩中に、一〇分程度の昼寝や瞑想などで頭をリセットしたり、好きな音楽や動画を見てリフレッシュしている
- 時間を決めてストレッチなどの運動をしている
- 酸味の強いもの、甘いものを常備している

【入浴で...】

- 三八〜四〇度のぬるめのお湯に一〇〜二〇分くらい浸かっている
- 入浴剤やアロマ、音楽、防水ライトを活用し、リラックスできる工夫を取り入れている

【睡眠で...】

- 可能な限り、睡眠時間を確保している
- 光の強さが弱く、暖色系の照明を使用している
- アロマや音楽でリラックスしている
- 体への負担が少ない寝姿勢（寝相）を保てるものや、保温性、吸湿性、放湿性が高い寝具を活用している

★あなたの休息力をチェック! ~休日編~★

- 休日でもできるだけ平日と同じ時間に起きている
- 休日は消極的休養と積極的休養のどちらか一方ではなく、両者を組み合わせて過ごしている
- やるべきことだけでなく、やりたいことができる

【消極的休養】

- ・横になる
- ・映画鑑賞、音楽鑑賞、読書、ゲームをする
- ・日記やブログをつける など

【積極的休養】

- ・ストレッチ、ヨガ、散歩、ランニング、スポーツをする
- ・ドライブ、レジャーに行く
- ・温泉、岩盤浴、マッサージをする など



昼間は外でアクティブに、夕方から自宅であったりするなどでメリハリをつけることもおすすめです。

やるべきことだけ、または何もせずにダラダラ一日が終わってしまう方は、やりたいことリストや休日の計画を立てて優先順位をつけておくことで休息力がさらにアップできるかも!!

★働き方改革の次は 休み方改革!★

政府は二〇二五年までに年次有給休暇取得率七〇%の目標を掲げています。その取り組みの代表的施策として、次のようなものがあります。

●プラスワン休暇

土日や祝日の前後に休日を一日追加し、連休および年次有給休暇の取得を促す

●キッズウィーク

地域ごとに学校の新たな休日を設定し、長期休暇を分散させ、子供と大人が一緒に過ごす休日を増やす取り組み

●仕事休(やす)もつ化計画

計画的に年次有給休暇取得日を割り振ることができる(一定要件の下)

今後の休み方改革の取り組みにも着目していきたいですね。

働き方・休み方改善ポータルサイト(厚生労働省)はこちら
<https://work.holiday.mhlw.go.jp/>

★最後に...★

心筋という筋肉でできている心臓。休みなしに脈を打ち続けていますが、実は頻繁にアクセルとブレーキを踏み、働かすぎないように上手にコントロールされています。

これから一年、そしてその後も元気に働くために、しつかり休むことを意識してみてくださいね。【S】



毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。

健康づくりかわら版

検索



参考資料
 ・働き方・休み方改善ポータルサイト(厚生労働省)
<https://work.holiday.mhlw.go.jp/>
 ・健康な睡眠と休養(厚生労働省) eヘルズネット
<https://www.ehealth.mhlw.go.jp/information/heart/summaries/1c01>

