

かわら版

第278号



Quality of Life
日本予防医学協会
2023.1発行

日本人は休み下手?! ~『休息力』を高めるために~

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、しっかり休めない
「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、
「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
みてくださーいね。

休むメリット

- ・集中力、生産性が上がる
- ・リフレッシュ、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、
リラクゼーションできる工夫を入れている

【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クゼーションしている
- 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
- 休日は積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している
- やるべきことだけでなく、やりたいことができている

【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、夕方から自宅でもったりするなどと
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と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、しっかりと休むことを意識
してみてくださいね。【S】



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/>
健康から睡眠と休養(厚生労働省)のヘルスネット
<https://www.ehealth.mhlw.go.jp/infomation/heart-summaries/kr01>

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

