

# 『活力』を高める”攻めの休養”で 疲労の蓄積を予防しよう

▼一般社団法人日本リカバリー協会代表理事 片野秀樹（かたの・ひでき）



博士(医学)。東海大学健康科学部研究員、東海大学医学部研究員、日本体育大学体育学部研究員、理化学研究所客員研究員を経て、現在は一般社団法人日本リカバリー協会代表理事、株式会社ベネクス執行役員、日本疲労学会評議員などを務める。日本リカバリー協会では、休養に関する社会の不理解解消のためにリテラシー向上をめざして啓発活動や教育事業として休養士の育成活動にも取り組んでいる。著書に『休養学:あなたを疲れから救う』(東洋経済新報社)、『今さら聞けない 休養の超基本:疲労ゼロを習慣化する』(朝日新聞出版)など。講演やメディア出演多数。

なぜ休んでいるのに  
疲れているのか？

「しっかりと休んでいるはずなのに、疲れが取れない」。多くの人が、このような感覚を抱えながら日々仕事や活動をしているのではないだろうか。特に地方公務員の仕事は、住民対応や調整業務、判断の連続など、目に見えにくい負荷が多いのが特徴かもしれない。加えて、総務や人事、安全衛生を担う職員、さらには産業保健スタッフにおいても、人を支える立場としての責任や配慮が求められるという共通点があります。これらの職種は、制度設計や対応判断、個別相談などを通じて、常に「誰かの状態」を考え続ける仕事です。そのため、身体的な負担以上に、心理的な負荷が蓄積しやすい環境にあります。こうした見えにくい疲労は自覚しにくく、気づかない

うちに回復が追いつかない状態を招きやすいことが、大きな課題と言えます。

ここで重要なのが、「ストレス」と「疲労」の関係です。まずストレスとは、外部などからの刺激に対して心身が反応する状態を指します。適度なストレスは集中力を高める一方で、過剰なストレスが続くと、自律神経のバランスが崩れます。具体的には、活動を司る交感神経が優位な状態である緊張が続き、回復を担う副交感神経への切り替えがうまくいかなくなります。この状態では、たとえ休んでいる時間があつたとしても、体は十分に回復モードに入ることができません。

そして、疲労の原因はエネルギー不足であり、回復機能が十分に働かない状態と言えます。その背景には、肉体的および精神的ストレスによる緊張状態が存在しています。現代では、スマートフォンや情報過多の環境も、知

らず知らずのうちに脳を刺激し続けています。身体は休んでも、脳が休まっていない状態が慢性的に続くことで、「寝ても疲れている」という状態が生まれやすくと考えられます。したがって、疲労を軽減するためには、「時間を確保すること」だけでなく、「回復できる状態をつくること」が不可欠です。ここに、休養の本質があります。

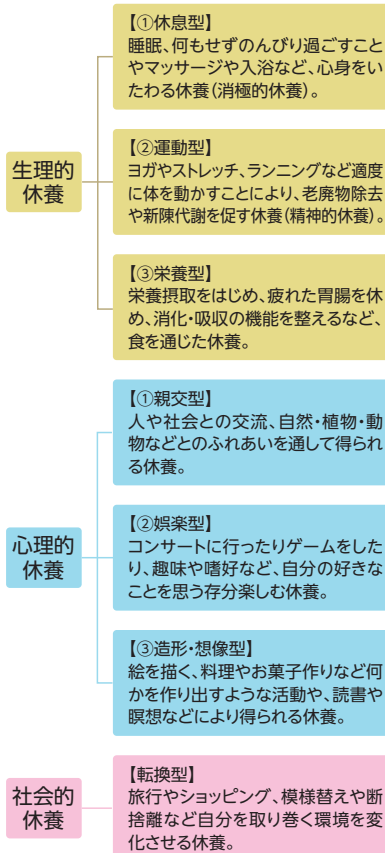
「攻めの休養」という考え方

多くの人は、休養を「疲れた後に取るもの」と考えています。しかし本来、休養とは「資本である活力を蓄えるもの」です。これが「攻めの休養」という考え方になります。活力を向上させるために主体的に行う事前の行動であり、「働き続けるために先に休む」という発想を基にした休養行動です。この考え方を実践する一例として、「勤務間インターバル制度」があります。

勤務間インターバルとは、前日の勤務終了から翌日の勤務開始までの連続休息時間のことですが、多くの場合、このプライベート時間で睡眠時間だけが注目され、それ以外はなんとなく消費されています。しかし実際には、この勤務間インターバルこそが、回復の中核となる時間です。帰宅後にスマートフォンを長時間見続けたり、夜遅くまで活動が続けたりしていると脳や神経は休まらず、回復が十分なまま翌日を迎えます。

反面、意識的に入浴する、照明やスマートフォンなどの視神経刺激を抑える環境をつくる、帰宅時にサードプレイスへ立ち寄るなど、プライベート時間という休養期を能動的に活用する意識で、回復の質は大きく変わります。また、食事も重要な要素です。遅い時間の食事や過食は胃腸に負担をかけエネルギーを無駄に消費し、睡眠の質も

## 図 7つの休養タイプ



低くさせます。適度に胃腸を休める時間を確保することで、身体全体のさまざまな回復が促進されます。

「なんとなく過ごす時間」と「回復を意識した時間」は、同じ長さでも質がまったく異なります。攻めの休養とは、この時間の質を自らが設計することにより実現します。

**活力アップのための7タイプ**

休養を効果的に行うためには、「自分に合った方法を選ぶこと」が重要です。休養には大きく、生理的・心理的・社会的の3つの側面があり、それを具体的な行動として整理したものが図の「7つの休養タイプ」です。

はじめに、生理的休養の3つのタイプ。「①休息型」は、睡眠や横になるなど、直接的に活動をやめる方法です。「②運動型」は、軽いストレッチや散歩などによって血流を促し、回復を助けるものです。「③栄養型」では、食事を

見直し胃腸を休めるために、腹八分目やファステイング(断食)することも重要な要素になります。

次に、心理的休養の3つのタイプがあります。「①親交型」は、信頼できる人との会話や交流によるスキンシップ、ペットや自然との触れ合いなどにより回復するものです。「②娯楽型」は、趣味や推し活などの楽しい時間を持つこと。ただし、やり過ぎには注意。「③造形・想像型」は、創作活動や新しい発想に触れたり、物思いにふけったりすることで気分を整える行動です。

そして最後が社会的休養の「転換型」です。これは、外部環境を変えることで得られる回復です。たとえば、旅行へ行く、外に出て散歩する、部屋やデスクを整理する、アロマをたく、快適な服に着替えるなど、身の回りの環境を心地よくすることがポイントになります。

また、昼休憩や日中の隙間時間も重

要です。昼休憩は単なる食事時間ではなく、午後に向けた攻めの休養のゴールデンタイムです。デスクで仕事をしながら食事をするのではなく、一度業務から離れ、環境を変えることが大切です。昼食を仲間と談笑しながらゆっくりと食することで休養の質も上がります。また、スタミナ食や食べ過ぎなどは避けて胃腸への負担を減らすことは、午後のコンディションを大きく左右します。さらにデスクワーク中心の場合は、少し歩くことで血流が促進され、脳がリフレッシュされます。短い仮眠を挟むことも、午後の準備としての回復が期待できます。

休養は「どれか一つ」ではなく、「組み合わせること」で効果が高まります。昼休憩は、その実践の大切な機会です。

**休養を「セルフマネジメント」する**

休養の質を高めるためには、「なんとなく休む」のではなく、「見える化」と「設計」が重要です。まずは、自分の疲れ方を把握するための棚卸しから始めてみましょう。朝の目覚め、日中の眠気、イライラの頻度などを観察することで、自分の傾向を見て、状態を把握し、それに応じて行動を調整することで、安定したパフォーマンスを実現します。

次に重要なのが、「休養を予定に組み

込むこと」です。仕事が終わったら休むのではなく、あらかじめ回復の時間を設計しておくことが、疲労の予防につながります。そして、現代において特に重要なのが「デタッチメント(心理的切り離し)」です。職場をすでに離れていても、頭の中で仕事のことを考え続けていれば、神経は休まりません。帰宅後や休日において仕事から意識を切り離すことは、回復には不可欠です。帰宅後に服を着替える、趣味の時間に没頭するなど、「仕事モードを終える行動」を意識的に習慣化して取り入れることが重要です。また、スマートフォンとの距離の取り方も重要です。情報に触れ続けることは、脳を休ませる機会を奪います。ついつい仕事の情報が気になってしまいがちですが、意識的に「何もしない時間」をつくることも、回復のための重要な行動です。休養とは、受け身のものではなく、能動的にマネジメントするものです。

休養は特別なものではなく、誰もが日常の中で実践できる技術です。「疲れてから休む」のではなく、「疲れないように整える」。この「攻めの休養」の視点を持つことで、働き方も、日常の質も大きく変わります。まずは、勤務間インターバルや昼休憩の使い方など、身近なところから見直してみてください。小さな実践の積み重ねが、活力ある毎日をつくっていきます。