



# きんちゅう 健康ライフ



## ホッとひと息つく時間を

公立学校共済組合近畿中央病院  
心理療法士 井出 ゆかこ 悠香子

みなさんは工作中、休憩をとっていますか？こまめに休めている方、ご飯やトイレの時間すら取れない方、あるいは休憩＝サボリな気がして休むことに抵抗がある方など、さまざまかもしれません。今回のテーマは「休憩」です。目の前のお仕事からいったん離れ、お茶やお菓子を片手に読んでみてください。

そもそもなぜ休憩が必要なのでしょう。当然ですが、「疲れるから」です。例えばスポーツで考えてみてください。何時間も休まず走り続けるとどうなるでしょう？息は切れ、スピードは落ち、最終的に動けなくなります。これは仕事も同じです。たとえじっと座っていても、頭をフル回転させていれば体も心も疲れ、パフォーマンスは下がります。

効率よく活動する上で大切なのは、オンとオフのバランスです。ここでいうオンとオフとは、自律神経のことです。オンとは交感神経が優位な（緊張・興奮）状態、オフとは副交感神経が優位な（リラックス）状態をさします。2つのバランスが崩れると、疲労が蓄積し、心身の不調もあらわれやすくなります。健康を守るために、長時間オンの状態は避け、オフの時間を作りましょう。

### ●上手に休憩しよう！

#### ◆“キリのいいところ”ではなく、時間で区切る

目の前の仕事優先になっていませんか？「これが落ち着いたら」は禁物。軽い休憩は、60～90分に一度入れると良いとされています。切り替えが苦手な方はタイマーのセットも◎

#### ◆スキマ時間こそ休憩に

授業の合間、会議の合間など、わずかなスキマ時間は休憩のチャンスです。次の準備をしたくなるかもしれませんが、たまには自分を休めてみてください。3分でも1分でも、ひと息つきましょう。

#### ◆五感を意識した休憩ならなおgood！

疲れているときは、ただ体を休めるだけでなく、五感を刺激したリラックス方法がおすすめです。仕事とは別のことに意識を集中させると気分転換になり、やる気や集中力の回復につながります。

外の景色や推しを眺める（視覚）、好きなテンポの音楽を聴く（聴覚）、紅茶を入れお菓子を食べる（嗅覚・味覚）、頭を軽くマッサージする（触覚）etc.

ちなみに私は、15時にホットコーヒータイムをとっています。「あ、もう15時や」と声に出しながらいそいそと休憩モードに切り替えています。時に同僚とおやつを囲み、おしゃべりしながらひと息つくことも…。働く環境によってできることは様々だと思います。こまめに休憩しているかな？どんなことなら取り入れられるかな？と考えてみてください。

(参考図書：あなたを疲れから救う 休養学 方野秀樹)



組合員対象 メンタルヘルス相談

無料（交通費一部支給）

完全予約制

オンライン対応可

教職員のための  
メンタルヘルスセミナー

オンライン  
開催

12月25日（水）14：00-  
マイク・ビデオOFFでOK！



ご予約は、072-781-3712  
近畿中央病院メンタルヘルスケアセンターまで



お申込みは当院HPから→