



## 『休養サイクル』とは

日本リハビリ協会（JARC）の調査では、約8割の人が「**疲れている**」と感じていると報告されています。疲労が蓄積すると自律神経が乱れ、交感神経が優位になって過緊張状態になります。この状態が続くと、神経、ホルモン、免疫などの働きに変調が起こって最終的には病気に陥ることもあります。

私たちは、仕事や日常生活の中で活動することで、少しずつエネルギーを消耗し、疲労が蓄積していきます。疲労をそのままにして無理を続けると、集中力や判断力が低下し、心身の不調につながる可能性があります。そのため、疲れに気づいたら、早めに休養をとることが大切です。休養によって心と体が回復すると、活力が戻り、次の活動に前向きに取り組みやすくなります。休養は「活動を止めること」ではなく、**次の活動のために心身を整えること**です。下図のサイクルを意識して、無理なく働き続けられる状態をつくりましょう。

## 休養サイクル（休養学のモデル）

休養をとり、活力が高まり、また次の行動へつながる好循環



## 休養は寝ることだけではない

休養には、睡眠や安静だけでなく、軽い運動、食事、人との交流、趣味、創作、環境の切り替えなど、さまざまな方法があります。

自分の疲れ方に合わせて7つの休養モデルを組み合わせることで、心身の回復だけでなく、次の活動に向かう活力を高めることにつながります。

例：「公園で家族と昼食」では運動・栄養・親交・転換

## 休養学における7つの休養モデル

3つの分類 × 7つのタイプ



※目安は一般例。自分に合う休養を複数組み合わせることが大切

『休養学』

## 休養の質も考えよう

Bennettらは、54の研究を網羅的に集め、メタ解析を実施し、休養の質の効果を調査しました。休養の種類で、効果が変わると言われています。

Bennett AA, et al. Recovery from work-related effort: A meta-analysis. J Organ Behav. 2018;39:262-275



まとめ: 4つの回復体験は、それぞれ異なる健康指標に最も強く働きます。症状に応じてターゲットとなる経験を選ぶことが、効果的な休養につながります。

### 使い方のポイント

- ▶ 疲労を下げたい… 心理的距離
- ▶ 活力を高めたい… コントロール
- ▶ ネガティブ感情を下げたい… リラックス
- ▶ 幅広い指標に穏やかに貢献したい… 熟達経験