



知っておきたい病気・医療

休養

寝るだけではない！“攻めの休養”のススメ

～7タイプの休み方でパフォーマンスを上げる～



日本人の疲労度は年々増している

仕事のある日はフルタイムで働き続け、休日はベッドですっとゴロゴロ……。それも休み方の一つですが、思ったように疲れが取れない、気分がスッキリしないということも多いのではないのでしょうか？ 仕事のパフォーマンスを上げ、人生をもっと楽しむためにも、ぜひ見直したいのが休養の取り方です。「休養学」を提唱する、一般社団法人日本リカバリー協会代表理事の片野秀樹先生に疲労の正体や効果的な休養の取り方について伺いました。

Adviser

一般社団法人日本リカバリー協会代表理事

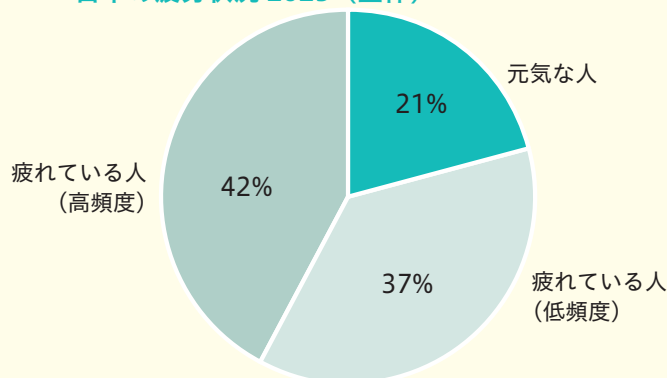
片野秀樹さん



博士（医学）。東海大学大学院医学研究科、東海大学健康科学部・医学部研究員、日本体育大学体育学部研究員、特定国立研究開発法人理化学研究所客員研究員を経て、現在は一般財団法人博慈会老人病研究所客員研究員、一般社団法人日本未病総合研究所未病公認講師で休養学を指導。日本リカバリー協会では休養士の教育や養成を行うと共に、休養に関する問題や理解度を高める講義などを通じて、リテラシー向上を目指した啓発活動に取り組んでいる。

日本人の約80%が疲労を感じている——。全国の20～79歳の男女10万人を対象に日本リカバリー協会が行った「ココロの体力測定」調査で、このような結果が示されています（下グラフ参照）。

日本の疲労状況 2025（全体）



高頻度：「しばしば」または「いつも」疲れている状態
低頻度：「無い」または「たまに」、「時々」疲れている状態

出典：日本リカバリー協会「リカバリー（休養・抗疲労）白書2025レポート」Vol.1

1999年に厚生省（現・厚生労働省）疲労研究班が、一般地域住民4,000人を対象に行った疫学調査では、疲労を感じている人の割合は約60%でした^{※1}。つまり、およそ四半世紀の間に疲労を感じている人の割合は、約20ポイント増えたことになります。直近5年間を見ても、日本人の疲労度は年々増加傾向にあります。

※1 厚生労働科学研究成果データベース「疲労の実態調査と健康づくりのための疲労回復手法に関する研究」

「オフ」の状態がないとパフォーマンスは低下する

仕事で十分にパフォーマンスを発揮したくても、疲れていると、その分パフォーマンスは低下します。スポーツの世界でよく知られる下記の「フィットネス疲労理論」に基づいて説明しましょう。

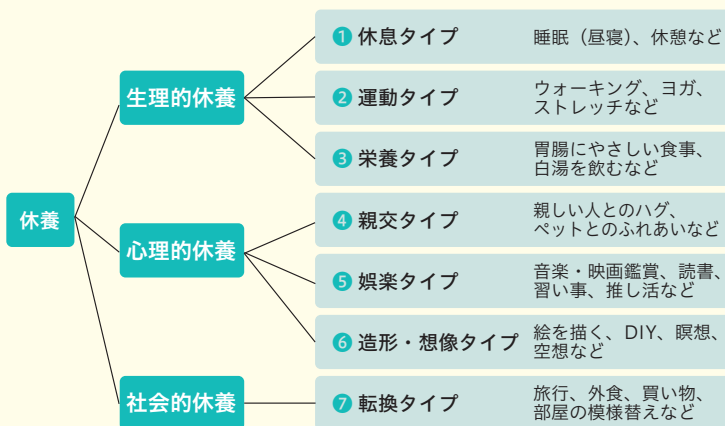
フィットネス疲労理論における公式

$$\text{自分の体力} - \text{疲労} = \text{自分が出せるパフォーマンス}$$

例えば、ぐっすり眠って起きた朝の体力を100とし、その後の仕事で20くらいの疲労を感じたとします。その状態を前述の公式に当てはめると、【自分の体力100】－【疲労20】＝【自分が出せるパフォーマンス80】になり、本来の力の8割程度しか発揮できていないことになります。

活力を高める7タイプの休養の取り方

心身の健康を保ち、パフォーマンスを100%発揮するためにも、しっかり休養を取り、活動能力を向上させましょう。常時「オン」の状態にあるからこそ、能動的に「オフ」に切り替える“攻めの休養”が大切です。これは、ただ休むのではなく、「活力」を高める休養の取り方として、「休養学」では次の7タイプを提示しています。休養の取り方のバリエーションとして参考にしてください。



出典：片野秀樹『あなたを疲れから救う 休養学』（東洋経済新報社）を一部改編

生理的休養 体や胃腸を休める・血液の循環を良くする

1 休息タイプ

睡眠や休憩など、一般的な「休養」。活動をいったん停止して、エネルギーが回復するのを待ちます。エネルギーを消費しないよう体を動かさず、心と体を沈静させましょう。

2 運動タイプ

ウォーキング、ヨガ、ストレッチなど軽めの運動や入浴など。血行が促進され、体内の老廃物が排出されやすくなり、疲労感の軽減につながります。デスクワークの合間に立ち上がって軽く体を動かす

だけでもOK。血液の循環を良くすることを意識しましょう。

3 栄養タイプ

疲労回復にはスタミナ料理が効果的というイメージがあるかもしれませんが、休養という観点では、「胃腸を休ませる」ことが大切です。消化の良い食事や腹八分目を心掛ける、冷たいドリンクやカフェイン入り飲料よりも白湯を飲む、といった工夫をしましょう。

心理的休養 心の安らぎを得てリラックスする

3 栄養タイプ

人や動物、自然などとのふれあいが効果的です。子どもとハグをする、パートナーと手をつないで出かける、職場の人と休憩時間に雑談をするなど、自分がほっとできる交流はストレス解消につながり、活力を得られます。ペットと遊ぶ、森林浴やハイキングをする、といった休み方も良いでしょう。

5 娯楽タイプ

音楽・映画鑑賞、推し活など、自分の趣味や嗜好を追求することも活力アップにつながります。ただし、あくまでも休養のために行うものなので、逆に疲れてしまうほど没頭しないよう気を付けましょう。一定時間でやめるなど、自分でコントロールすることも大切です。

6 造形・想像タイプ

絵や編み物、料理など何か形のあるものを作る。あるいは目を閉じて行きたいところや楽しかったことなどを想像したり、思い出したりする。好きなことに集中したり、思いを巡らせたりしていると、その時間は抱えているストレスを忘れられるはずです。こうした休み方も疲労感の軽減につながります。

社会的休養 外部環境を変えて気分をリセットする

7 転換タイプ

外部環境を変えることで気分をリセットし、休養につなげましょう。代表的なものは旅行ですが、自宅でも外部環境を変えることは可能です。というのも、私たちの皮膚の外側はすべて外部環境だからです。部屋の模様替えや整理整頓、掃除、洋服を着替える、といった身近な方法でも心の安らぎを感じたり、気分転換できたりするはずです。

詳しくはwebもご覧ください <https://www.karadacare-navi.com/medical/61/>

