

疲労との

日本リカバリー協会
代表理事 片野秀樹

上手な付き合い方

疲労の適切な回復法を知っているかどうかは、日々の業務の出来はもちろん、長期的なキャリア形成に影響するといっても過言ではありません。そこで、疲労の正体や疲労との付き合い方について、ビジネスパーソン向けに解説します。

疲労の「もと」は ストレスにあり

私たちが日々の生活のなかで感じる疲労の「もと」は、ストレスにあります。

ここでいうストレスとは、「肉体的・精神的な疲労の原因になるような外的刺激」のことです。

そして、私たちにストレスを与える（感じさせる）もののことを「ストレッサー」と呼びます。このストレッサーに対して、実は私たちは知らず知らずのうちに対処行動を取っています。ストレッサーには、大きく分けて5種類あります（図表1）。

疲労のもととなるストレスは、日常生活のなかにあふれかえっている、これらのストレッサーにより引き起こされているのです。

たとえば、夏の酷暑の朝に出勤するだけで「疲れた…」と感じる人は多いでしょう。猛暑のなかで出勤しているとき、私たちの身体のなかでは、自律神経による体温調節が行なわれています。汗を出して体内の熱を放出しているわけですが、これは私たちの意思とは無関係に行なわれている身体の働きであり、調節の際にはエネルギーを消費しています。

あるいは、炎天下の屋外と冷房の効いた屋内を行き来する場合に

は、自分の意思とは関係なく自律神経の調節が何度も行なわれるので、なおさらエネルギーを消耗して疲れを感じるようになります。

また、暑さのような外的刺激だけでなく、不安や緊張、怒りや焦りといった心理的な刺激に対しても、私たちの心身は対処活動を続けています。

このように、私たち（の心身）は無意識にストレッサーに対処しながら日々健康を保持し続けており、こうしたストレッサーへの対処活動の後に生じるのが「疲労」なのです。

そして、過度な疲労は私たちの心理面・身体面・行動面に変調を来たします。

心理面では活力低下、不安、イライラ、気分の落ち込み、身体面では頭痛、肩こり、目の疲れ、動悸、息切れ、不眠、行動面では飲酒量や喫煙量の増加などです。

これらは疲労のサインなので、私たち自身が見逃さずに早期に休養行動を取って対処することが大切です。

実は間違っている疲労対策

日本リカバリー協会が昨年実施した全国10万人規模の調査では、

図表1 主なストレスの種類

- | | |
|------------|--------------------------------|
| ● 心理的ストレス | …… 不安、緊張、怒り、焦りなど |
| ● 社会的ストレス | …… 政治・経済問題、職場環境、家庭問題など |
| ● 物理的ストレス | …… 暑さ・寒さ、光、騒音、混雑、振動など |
| ● 化学的ストレス | …… 公害物質、薬物、悪臭、タバコ、アルコール、酸素欠乏など |
| ● 生物学的ストレス | …… 細菌、ウイルス、カビ、寄生虫、花粉など |

生産年齢人口の約8割が、疲労感を抱えたまま生活を送っているという結果が明らかになりました。

つまり、朝起きて疲労感を抱えながら家を出て、始業前からすでに疲れているという状態です。

この状態では仕事の生産性はなかなか上がりません。さらに、ヒヤリハットや怪我、重大事故などにもつながりかねません。

また、出社できないほど疲れて

いる場合でも、会社へ連絡して「疲れているので休ませてください」とは正直にいえず、「熱があるので休ませてください」などと、理由をすり替えて会社を休んだ経験がある人もいるのではないのでしょうか。

ここでみなさんに理解してほしいのは、病気になる前に身体から出る危険信号は3つあるということです。

1つ目は「発熱」、2つ目は「痛み」、そして3つ目は「疲労」です。発熱や痛みは危険信号であることが広く理解されているため、たとえば欠勤の理由として素直に受け入れられます。

しかし、「疲労」についてはほとんどの人がそのリスクを理解していないため、後ろめたさを抱えながら、「発熱」にすり替えて欠勤の連絡をすることになってしまいうのです。

さらに、「疲労」と「疲労感」の違いについても理解しておく必要があります。

「疲労」とは、肉体的活動後の動作の緩慢や、精神的活動後の思考の低下など、自分が本来発揮できるはずのパフォーマンスを出せない状態を指します。

そして、このときに感じるだるさや倦怠感といった感覚が「疲労感」です。

たとえば、100メートルを全力で走った直後に、すぐに同じ距離を、同じ速さで走ることは難しいでしょう。これは身体への過負荷により生じた（肉体的な）疲労といえます。そして走り終えた後に感じる、何もしたくないという「だるさ」や「億劫さ」が疲労感です。

つまり、私たちがよく口にする「疲労」という言葉は、正確には「疲労感」のことなのです。

ところで厄介なことに、この疲労感は、使命感や達成感、あるいはモチベーションなどにより、一時的に覆い隠す（マスキングする）ことができてしまいます。

動物であれば、疲れたと感じたら素直に休み、活動能力の回復を待ちます。自然界では、生命の危険が迫ったときに逃げ損なわないように、疲労と疲労感のバランスを常に一致させているのです。

人間だけが、疲労感をマスキングして活動を続けることができます。ドリンク剤でマスキングしながら、仕事や勉強を継続しようとする頑張る姿をよく見聞します。

このようなマスキングが重なり、「疲労」と「疲労感」のアンバランス（疲労を自覚しているにもかかわらず、疲労感を覆い隠して活動している状態）が常態化すると、病気に至ることもあります。

これらを踏まえると、「疲れているので、今日は休んで明日リフレッシュして出社します」という対応は、活動能力の最適化や生産性向上につながり、さらには近年増加している精神疾患などの予防にも資するといえるのです。

睡眠だけが休養ではない

「睡眠だけが休養ではない」と聞くと、違和感を覚える人もいるかもしれませんが。ここでいう睡眠とは「ただ寝る」というものです。普段、「ただ食べて寝れば回復する」と思っている人は案外少なくありません。

もちろん、子どもの頃や若かった頃の記憶ではそうであったかもしれないませんが、もし仮に「睡眠だけが休養」であれば、土日に極端な長時間睡眠を取れば、疲労の問題はすべて解決するはずです。

しかし、週末の寝過ぎはソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ボケ）を引き起こし、ホルモンバ

ランスの乱れにつながるなど、根本的な解決策にはなりません。

目まぐるしく変化する社会環境のなかでは、「ただ食べて寝れば回復する」では心身ともに追い付かなくなっています。

そこで、私たちは自分自身で日々の疲れを休養行動でマネジメントする必要があります。

休養行動に役立つ休養の7タイプ

筆者が提唱する休養学では、休養を大きく分けて、

- 生理的休養
 - 心理的休養
 - 社会的休養
- の3つに分類し、その先でさらに7つのタイプに分類しています。

生理的休養

① 休息タイプ

身体の動きを止めて安静にすることを指す。睡眠はその代表。

一般的に抱く休養のイメージ

② 運動タイプ

激しい運動ではなく疲労を伴わない軽いジョギングやウォーキング、体操などで血液循環を促し、身体のお廃物除去や細胞への酸素の

輸送による回復を目的とするもの

③ 栄養タイプ

消化器系からのアプローチにより休養回復を促す。腹八分目や断食による消化器の休息、腸内環境や代謝酵素を意識した食事など

心理的休養

④ 親交タイプ

家族や友人などとの交流、ペットなどの動物や自然とのふれあいなど。これにより癒され安らぎが生まれる

⑤ 娯楽タイプ

余暇に好きなことで楽しむ。ゲームや各種鑑賞など。ただし依存しすぎないように注意が必要

⑥ 造形・想像タイプ

日曜大工をする、絵を描く、料理をする、空想や瞑想をするなど。ストレスを一時的にでも忘れ、何かに没頭することで新たな活力を生み出す

社会的休養

⑦ 転換タイプ

外部環境の変化がない日常では、慣れや飽きから退屈さが生まれ、徐々に活力が失われる。そのようなときは転換が必要。旅行に

よる転換はすぐに思い浮かぶが、それ以外に整理整頓や部屋の模様替えや衣替えも身近な転換

以上の分類をみると、従来のイメージよりも休養というものがずつと幅広い行動を包括していることがわかんと思います。

次に、休養タイプの活用方針について解説します。

まず、それぞれのタイプのなかで、自身が普段から何気なく取り入れている休養活動を思い浮かべてください。

一例として、ホッと一息ついたときに「カップスープを飲む」ことを考えてみましょう。

これは胃腸系へのアプローチとなる「栄養タイプ」の休養ですが、このとき冷蔵庫の余り物の野菜を加えてオリジナルスープをつくってみた場合には「造形・想像タイプ」の休養が加わります。

料理が好きな人にとっては「娯楽タイプ」の休養にもなりますし、そのとき周りにいる家族や友人と一緒につくれば「親交タイプ」が加わります。

さらに、完成したスープを持って近くの公園へ徒歩で向かうと「運動タイプ」、加えてレジャーシ

ートを広げて飲むことで、環境を変えていることから「転換タイプ」の休養にもなります。

これらは一例ですが、休養の7タイプは、どれか1つだけを実行すればそれでよい、というものではありません。

もちろん、いずれか単体のタイプを実行しても効果はありません。しかし、休養タイプを複合的に組み合わせることで、単体で行なうのに比べて疲労の回復効果は何倍にも高まります。

ぜひ、「いまの休養行動に、あのタイプの休養を組み合わせることはできないだろうか?」と、なるべく意識的に休養を組み合わせてみてください。

そういった創意工夫が休養行動を自分自身でマネジメントすることにつながります。

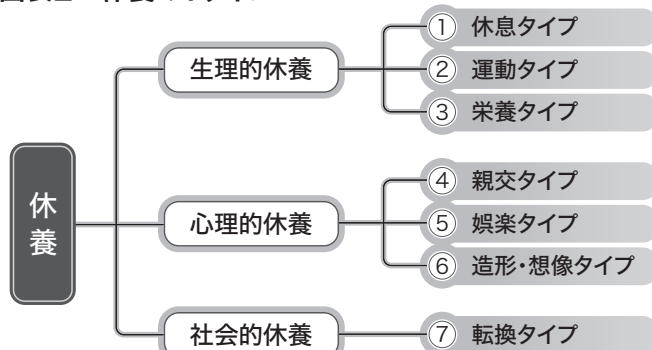
また、その試行錯誤の過程で、自分に最も相応しい休養行動のパターンを発見することができるのです。



私たちは、なぜ疲労回復したいのでしょうか。おそらく、不快だからと答える人が多いのではないのでしょうか。

では、その不快感が解消したら

図表2 休養の7タイプ



何をしたいでしょうか。仕事や生活を充実させる、生産性を高めるというように、自分のなかで行動する目的が明確になったとき、はじめて活力を高めなければという動機が生まれ、疲労回復への行動変容につながります。

ぜひ皆さんも本稿を参考に、日々の生活や仕事で本来のパフォーマンスを100%発揮できるように、休養行動による疲労の回復を習慣化してみてください。