

疲労マネジメント

Contents

1. はじめに
2. 疲労の特徴
3. 蓄積疲労の3段階モデル
4. 段階に合わせたセルフケアを
5. 瞑想の活用～軟酥の法～
6. まとめ

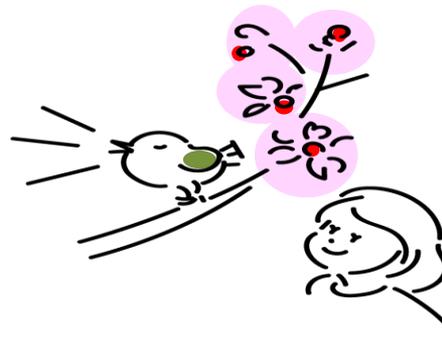
2022年4月8日作成
日立健康管理センタ
カウンセリング係

新年度のはじまりは、季節や生活環境の変化による影響を心身に受けやすい時期です。人は変化に対応しようと努めた結果、普段より疲労を感じやすくなることもあります。何となく体がだるい、やる気がでない、イライラするなど、こんな疲労感に心あたりはないでしょうか？

疲労は発熱や痛みと同様に「身体の三大アラート」と呼ばれています。「これ以上、心身に負荷がかかった状態が続くと危ないよ。」と、生命の危機を感じて**休養の必要性を知らせてくれるサイン**と考えられています。

2019年の厚生労働省の調査において、日本の成人（20～69歳）の約6割が半年以上継続する疲労感を抱えていることが分かりました。特に近年は、コロナ禍による働き方や、生活の変化によるストレスを受けることが多くなり、疲労を感じる人が例年よりも増えています。

そのような今だからこそ、疲労マネジメントを意識して心身の健康を保持していきましょう。



2. 疲労の特徴

疲労は生活スペース全てにおける疲れの総和です。全ての疲労を減らすことができなくても、一部を減らすことによって総和の減少につながる可能性があります。

疲労 = 職場疲労 + 家庭疲労 + その他の疲労

- ・ 労働スタイル
（肉体労働、頭脳労働、感情労働）
- ・ 職場の人間関係
- ・ 労働環境
（気候的、物理的、化学的条件）
など

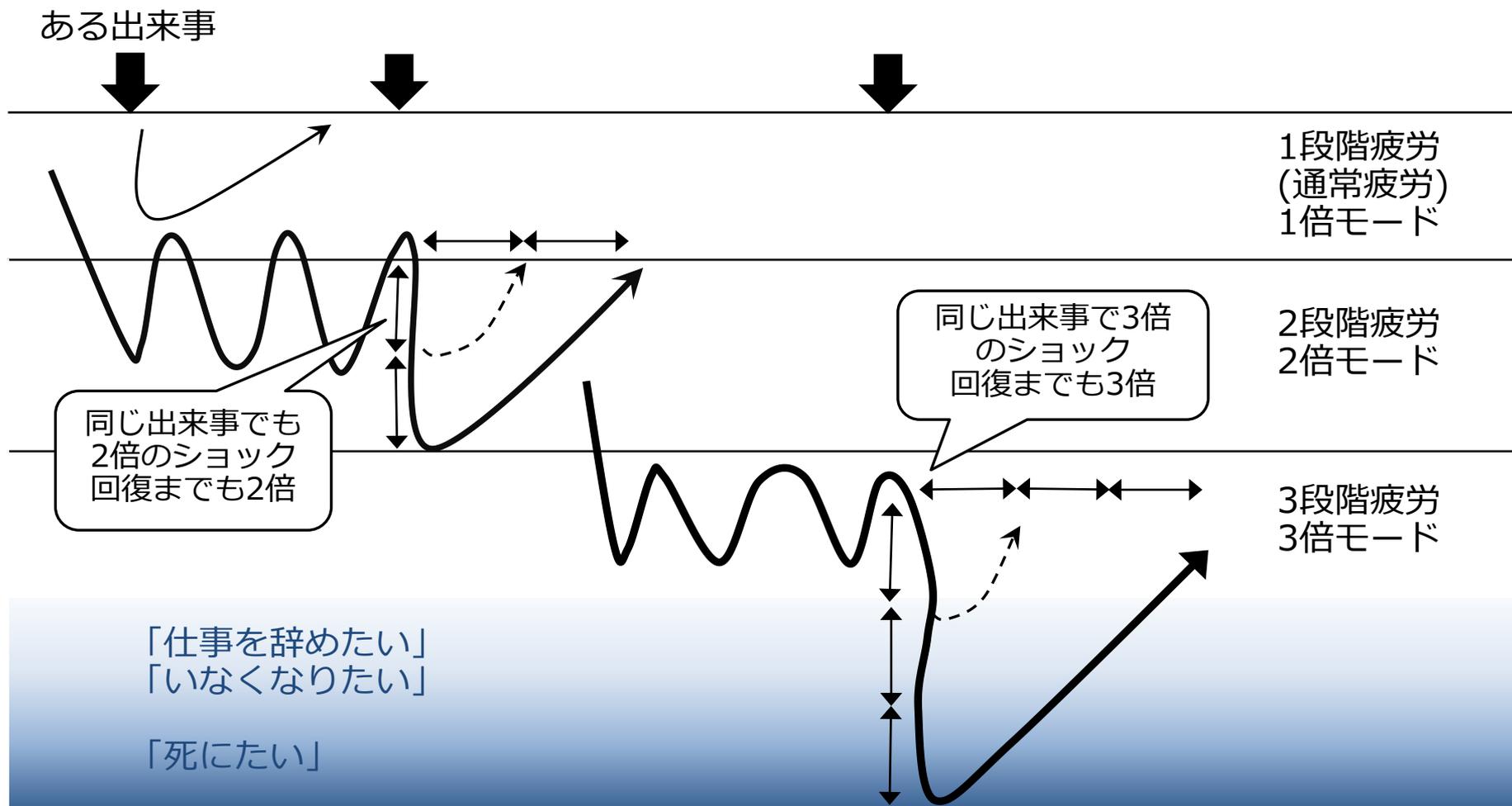
- ・ 家事
- ・ 育児
- ・ 親の介護
- ・ 人間関係
- ・ ペットの世話
など

- ・ 友人関係
- ・ 趣味
- ・ 情報過多
（ネットなど）
- ・ 事故
- ・ 天災
など

忙しい毎日を送っていると、自分でも気付かないうちに疲れを溜めてしまいがちです。リフレッシュと思っても、活動量が多いと新たな疲労につながります。

3.蓄積疲労の3段階モデル

疲れは長期間にわたるほど蓄積されやすくなり、休養や睡眠、栄養を取っても解消できず、回復が困難になります。



(自衛隊メンタルヘルス教官が教える折れないリーダーの仕事 (下園,2017) より)

4.段階に合わせたセルフケアを

疲労の段階によって効果的なセルフケアは異なります（ex>疲労度が強い時に旅行するとかえって疲れが強まるなど）。以下にセルフケアの例をお示しました。ご自身の疲労度に合わせたセルフケアを日常生活に取り入れましょう。

体のセルフケア

- 適度な運動、ストレッチ
- バランスのとれた食事
- 快適な睡眠
- 15分程度の昼寝
- 湯船につかる

眠る1～2時間前に、38～40度のぬるめのお湯に浸かると心身がリラックスし、スムーズな入眠につながります。



心のセルフケア

- 仕事から離れた趣味をもつ
- 音楽を聞いたり、歌う
- リラックスできる香りのかぐ
- 親しい人やペットとの交流
- 笑う
- 今の気持ちを書き出してみる

今の気持ちを自分なりの言葉やイラストで書き出すことで、気持ちの発散や物事を客観的にみられるようになり、新たな気づきが得られやすくなります。



5.瞑想の活用～軟酥の法～

なんそ

様々なセルフケアがありますが、呼吸法や瞑想も疲労回復に効果があるとされています。そこで今回は江戸時代から伝わる瞑想の一種である「軟酥なんその法」をご紹介します。

なんそ 軟酥の法のやり方

- ①まず、頭の上に卵くらいの大きさの「エネルギーのもと」をイメージしましょう。
- ②これが頭の熱で溶けて少しずつ頭全体を潤しヒタヒタと水が浸透するように下りてきて、両肩、両腕、胸、肺、肝臓、腸、胃、背骨、隅々までしみこんでいきます。



5.瞑想の活用～^{なんそ}軟酥の法～



- ③ 「エネルギーのもと」はさらに下り両足を温かく潤し、足の裏まで到達するとその流れは止まります。まるで足湯をしているかのように心地よく両足を包み込みます。
- ④ 床に溜まったエネルギーのものは自然と大地にしみこんでいきます。
- ⑤ 終了する時に必ず実施しましょう。
 - ・手のひらをグーパー3回
 - ・両肘の曲げ伸ばし3回
 - ・ぐーっと伸びをする

日々繰り返しておこなうことで、「必要なエネルギーを吸収し、雑念や疲れを外へ流し出す」というイメージが持てるようになります。

※体調が優れない時は行わない。

6.まとめ

いかがでしたか。

日常生活で疲労はついて回るものです。だからこそ、自分自身の疲労に気づき、段階に合ったセルフケアを取り入れることで疲労の回復を図りましょう。疲労マネジメントを意識することがみなさんの心身の健康を保つことにつながります。

今回ご紹介した以外の「セルフケア」や「専門の医療機関の利用について」もカウンセリング係ホームページに掲載していますので、興味のある方は参考にしてください。

それでも困ったときには一人で抱え込まず、カウンセラーや産業保健スタッフにご相談ください。

みなさんが健康的に働き続けられるために私たちもサポートいたします。