

KENKO TIP

2016年2月29日



休み力を高める”5休”マネジメント 休憩／休日／休暇／休息／休養

佐野 秀典 医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医

かの「レオナルド・ダ・ヴィンチ」も「時々、機会を見つけて外出しなさい。そして、リラックスしよう。外から帰ってくると、あなたの判断はより確かなものになります。いつも仕事にへばりついていると、あなたは、判断力を失ってしまいます」。こんな名言を残しています。海外事業を担うみなさんが、仕事のパフォーマンスをあげるためには、「**休み力**」は国内で働く以上に重要です。うまく休むことで、生産性、集中力、発想力など様々な業務対応力が格段にアップします。ビジネスマンにとって**5つの休み**があります。**休憩、休日、休暇**

は国によって違いますが、それでも国の法律、会社のルールによって規定されていますところが、**休息と休養**は法に記載がありません。「**能動的**」に自分で取得しなければならないものです。それだけに、「休」の中でも、「**休息**」と「**休養**」の取り方が**上手い人ほど、健康状態は良好でパフォーマンスも高い傾向があります。**

休息は読んで字のごとく「息」を整えることが目的。人の脳は、以前にお話したように、**90分以上集中するのが困難**。だから、90分に1度1分、まずは目を閉じることからスタート。これで、リ

ラックス物質が脳にしっかり溜まります。タバコ休憩もある意味脳がリセットされますね。席から離れて、カラダを伸ばすのもいいことです。心身の緊張がほぐれ、血流がよくなります。血圧が高い方は、ぜひまめに体をのばしましょう。血圧が安定します。

そして、**休養**。有休を活用し、最低でも年に3日間*2回。「休」んで「養う」と書くように、ただ休むのではなく、**心がワクワクすること**を思い切りしましょう。一定期間仕事から完全に離れ、好きなことをして、本来の自分を取り戻しましょう。意欲を作るホルモンが活発になります。