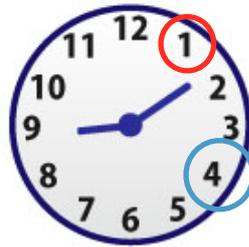


KENKO TIP

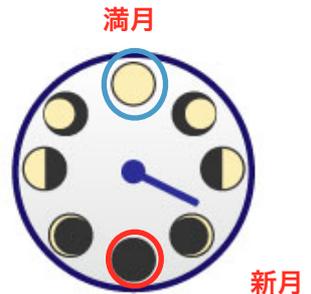
2016年9月1日



週周リズム



日周リズム
(サーカディアンリズム)



月周リズム



年周リズム
(季節的リズム)



90分リズム
(ウルトラディアンリズム)

休み力を高めてパフォーマンスを上げる

医学博士 精神科専門医 精神保健指定医 産業医 佐野 秀典

仕事のパフォーマンスをあげるためには、ぶっとおし、長時間、黙々と働くのではなく、生体リズムを知って、効果的に「休む」、スイッチをオフする働き方が重要です。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！

私たちが日頃意識をしていなくても、カラダは様々なリズムによって動いています。

先日のKENKOTIP 7月14日号「朝から習慣と体質を変えてみよう」の表もご覧いただきたいのですが、私たちの感情や行動は生体リズムの影響を受けたホルモンでコントロールされています。リズムは大きくわけて5つあります(上図)。1年のリズム、1ヶ月のリズムなど人間のリズムはカレンダー、つまり、「太陽や月の動き」と密接に関係しています。私たちは植物や動物と同じ自然界に生きる「生物」ですから、会社の予定や自分の事情だけでなく、自然界のリズムも意識し、時に同調していくこともパフォーマンスを保ち、かつ向上させるために大事なのです。

例えば**休暇**。これは1年、あるいは1ヶ月という季節のリズムを正

常にするために有効です。生まれたタイミングによって、活発不活発が変わるそうです。季節によって好不調の波があるのはそのためですね。

休日は、週のリズムを、**休憩**は1日のリズムを整えてくれます。日の出の時間帯から6時間経過した正午ごろに休憩をとることで、**13時にくる「勝負タイム」**で行動と思考が最大限発揮されます。大事な商談を入れていたら、13時前に一呼吸いれましょう。

休憩、休日、休暇は、その国の法律、あるいは会社の就業規則で規定されています。いわゆる「法」によって「**受動的**」に取得が決められたものです。ところが、**休息と休養**は法で規定されていないので「**能動的**」に取得しなければなりません。「休」の中でも「**休息**」と「**休養**」の取り方がポイント。パフォーマンスのいい方は休息と休養が上手い人といっても過言ではありません。日々の仕事では**90分単位**の「**ウルトラディアンリズム**」を意識して「**休息**」を確保しましょう。作業をしている場合は別ですが、会議やPC資料など同じ姿勢の集中力が持続するのは90分まで。90分に1度1,2分でもいいので息を休

めましょう。そして**休養**。できれば制度と別に能動的に取得したいもの。これも以前のTIP「**3泊4日完全休養**」でお話ししましたが理想的には3日間。休んで「養う」と書くように、**心がワクワク**することを本来の自分に戻しましょう。

生体リズムを利用して、5つの休みを効果的に織り交ぜながら、メリハリのついた生活リズムを作り**企業全体のパフォーマンスアップ**につなげてください。

種類	目安
休息	90分に1回1分
休憩	1日に1回45-60分
休日	1週に1日
休暇	1年に1週を2回位
休養	能動的に3、4日