

# 効果的休憩ノススメ



## 目 次

はじめに .....	1
Q1. 疲労について教えてください .....	2
Q2. 休憩はいつ入れると良いですか? .....	4
Q3. 短時間で取れる効果的な休憩はありますか? .....	6
Q4. 休憩後まだ眠いのですが、寝足りなかったのでしょうか? .....	12
Q5. 夜勤時の休憩について教えてください .....	14
Q6. 休憩しやすい環境はありますか? .....	16
Q7. とても眠いのですが、どうしても休憩を取ることができません .....	18





## はじめに

今の世の中は大変便利です。たとえ夜中でも、何でも購入することができますし、世界の裏側にいる人と連絡を取ることもできます。その代わり、日の出と共に働き、暗くなったら家で休むといった悠長なことはできなくなり、世の中全体が24時間7日間、盆暮れ正月なしでフル稼働です。厚生労働省の2005年度発表によると、30%強の企業で深夜勤務が行われています。また、深夜勤務がなくても、深夜まで長時間働いている人も多く、ふろしき残業と呼ばれる家への仕事の持ち帰りもしばしばです。

「休憩を取りましょう」などとは、現代社会の忙しさに反した内容と思われるかもしれません。しかし、人間の気力・体力は無尽蔵ではありません。人は必ず疲労するのです。その証拠に、心や身体を病む人が年々増えています。そして、あってはならないような大事故やエラーも目立つようになりました。

本来、疲労した心身をいやす方法は睡眠しかありません。疲労をためないためには、日々しっかりと睡眠・休養を取ることが重要です。とはいえ、この忙しさを簡単に変えることはできないでしょう。そこで、本冊子の出番です。仕事中に休憩を適宜はさむことは、心身の疲労がたまるのを軽減してくれます。本冊子では、短時間かつ簡単にできるものを紹介しております。

疲れたときは、無理に働いても効率が上がりません。自身の健康のため、そして社会の安全のためにも、ちょっと休憩してみてもいかがでしょうか。

平成18年3月

(財)電力中央研究所  
社会経済研究所 ヒューマンファクター研究センター