



府中二中だより

令和 6 年度 スローガン 「笑顔満開の学校」

令和 6 年度
12 月 19 日発行
令和 6 年 12 月号
府中第二中学校
校長 成清敏治
電話 361-9302

「休養学」のススメ

保護者会資料

現代科学は様々な知見に基づき、課題をより良く解決していく方途を示してくれます。先日、『休養学』という本を読みました。表紙には、「休むこと＝寝ることではありません」という大きな文字。休み方を 20 年間考え続けた専門家がついに編み出した休養学という考え方ですが、これは大人も子供もライフワークバランスを維持するためには、学ぶべきだと思いました。エッセンスを少し紹介したいと思います（第 2 章の「科学でわかった！ 疲労の正体」を中心に…）

- ①単に体を休めたり、眠ったりするだけでは、疲れがうまくとれません。疲労とは、体を動かしたり、頭を使ったりすることで、本来の活動能力が下がった状態、これが疲労の正体です。疲労を放っておくと「たかが疲労」ではなく、重大な病気になる可能性があります。疲労が半年以上続くと、慢性疲労症候群を発症することになります。これは立派な病気の一つです。脳脊髄という中枢系の炎症で、頭痛や発熱があり疲労が半年以上続きます。
- ②疲労感とは「あなたは疲労しています。これ以上活動続けると危険ですよ。今すぐ休みなさい」という警告・アラートです。痛み・発熱・疲労は、体の異常を知らせる三大生体アラートと言われます。痛みや発熱は対処しやすいですが、疲労については無視したり、軽視したりする人が多いのが事実です。疲労感は一時的にマスキング（上から覆い隠すこと）できてしまいます。褒美につられて、みんなで目標に向かって、責任を果たすため…などは、疲労感のマスキングを恒常的に繰り返してしまいます（すべてダメということではありませんが…）。
- ③十分な休養をとらずに活動を続けていると、疲労が回復しなくなり、疲労の蓄積が始まります。回復が遅れ、本当の病気になってしまうこともあります。疲労感をマスキングし続けることは、体にとって相当な嫌がらせになります。人それぞれもって生まれた体質は違います。マスキングが常態化して、心が折れる…それが「燃え尽き症候群（バーンアウト）」と呼ばれる状態です。無理をする⇒頑張る⇒ひきこもる（後ろ向き）⇒うつ病⇒燃え尽き症候群の段階だそうです。
- ④疲労の引き金、あるいは疲労のもと「ストレス」です。肉体的・精神的な疲労の原因になるような外的要因はすべてストレスです。大きく分けて 5 つに分けられます。Ⅰ：物理的（暑い、寒い、うるさいなど）Ⅱ：化学的（公害、薬物など）Ⅲ：心理的（不安や緊張、失望や悲しみなど）Ⅳ：生物学的（ウイルスや細菌）Ⅴ：社会的（家族関係、友人関係、人間関係、経済的な問題など）がある以上、ストレスをゼロにすることはできません。もちろん、ストレスが

すべて悪いわけではなく、過剰になりすぎると免疫がはたらかなくなります。

⑤ 疲労のサインで最初にわかるのは、自律神経の変調（目の疲れや肩こりなど）です。自律神経とは、24時間サイクルで私たちの体を、その時間帯に最適な状態に自動的に調整する神経です。昼は交感神経が優位になり、夜は副交感神経が優位になり、体のバランスをとっています。自律神経のトータルパワーは10代後半から20歳までと早々とピークに達します。

⑥ 疲れには4つのタイプがあります。交感神経と副交感神経のバランスがとれて「良好な状態が理想」ですが、「がんばりすぎタイプ」は、副交感神経が弱くリラックスが下手だということです。夜は徐々に活動を弱めていく時間帯です。深夜の学習はあまりお勧めしません。「だらだらタイプ」は、副交感神経が優位でエンジンがかかりにくい。なまけている、やる気がない、と見受けられ評価を低くされるケースが多いです。自発的に計画を立てたり、カーテンを開けて日光を浴びたりするなど、交感神経をはたらかせることが大事です。「ぐったりタイプ」は、交感神経も副交感神経も低く、それほど活動していないのにすぐ疲れてしまい、なかなか回復せず、疲れがずっとたまっています。このタイプの人、まずゆっくり休み、規則正しい生活を心掛けることが大事です。

⑦ 休養学が定義する「7つの休養モデル」

日常生活に「活力」を加えて、活動⇒疲労⇒休養⇒活力が回復モデル

- I：休息タイプ ⇒ 消極的休養であり、疲労をゼロにできても、活力を高めるという意味では効果がない。
- II：運動タイプ ⇒ 血のめぐりを良くする意味では、疲労感の軽減になる。ただし、疲れるまで運動しては逆効果である。
- III：栄養タイプ ⇒ 食べ過ぎないこと、活力を得るためには、必要以上に食べず腹八分目にすることで、体に休養をとらせる。
- IV：親交タイプ ⇒ スキンシップやハグをしなくても、言葉を交わすだけで十分な親交になります。脳からオキシトシンが分泌。
- V：娯楽タイプ ⇒ 自分が心地よいと思うリズム、スピードで何気ない行動で十分に気分転換できる。例えば、推し活や読書など。
- VI：造形・想像タイプ ⇒ 創作活動全般や好きなことについて空想するだけで疲労感が軽減できます。例えば、瞑想や日曜大工など。
- VII：転換タイプ ⇒ まわりの環境を変えることです。部屋の模様替えや旅行に出かけるなど。気分をリセットすることが目的です。

この7つのタイプを組み合わせることが大事で、自分なりの発想で疲労感をとることが必要です。それにより休養のリテラシーが得られ、休養の達人になるはず。ただし、欲張り過ぎないことです。

【まとめ】

- ① 活動能力が下がったら「疲労」です。疲労のほとんどは大半がストレスです。要因は様々ですが、まずはストレスを軽減することが大事です。
- ② 疲れにもタイプがあり、その対処は多岐に亘ります。うまく組み合わせて休養をとることをお勧めします。
- ③ 身体の変化が生じたら「赤信号」です。子供も大人もライフワークバランスをとることで、最大限の力を発揮できます。長い人生ですので、あまり摺り減らさない生き方が求められています。

