

# メンタルヘルス通信

〈第158号〉  
2025年12月15日  
香川県教育委員会事務局  
健 康 福 利 課

## 「休む」をデザインする

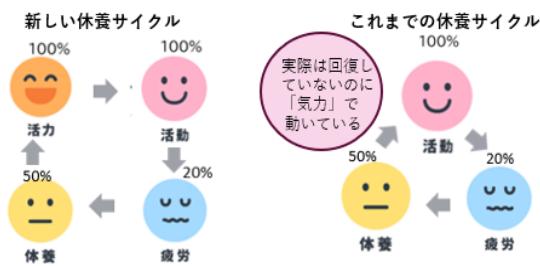
～年末の忙しさを乗り切るための「戦略的リセット術」～



毎日、こどもたちのために奮闘されている先生方。「寝ても疲れが抜けない…」と感じていらっしゃいませんか？コロナ以前は「時間がない」と嘆く声が多くいた相談室でしたが、今はSNS上の「公私ともに充実アピール」などに触れ、「時間を有効活用できていない自分」に罪悪感を覚える方が増えています。時間に関する悩みが、物理的な「量」から使い方に関する「質」にスライドした印象です。

片野秀樹医学博士は、休養も仕事と同じくらい戦略的にデザインすべき「行動」だと提唱します。今月号は、質の高い休養で活力を取り戻すための「休養学」をご紹介します。

### 片野先生に学ぶ新しい休養サイクル



#### 'ちょうどいい負荷'の4原則

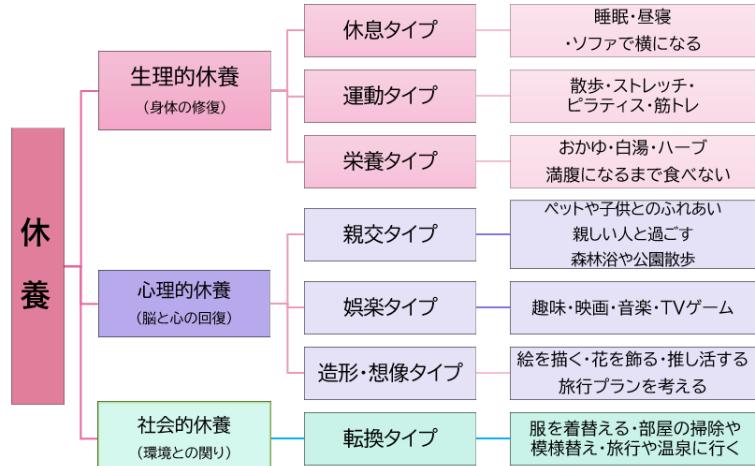
- ①自分の意志で選んだ負荷であること
- ②日常の役割や仕事から離れた負荷であること
- ③挑戦することで新しい自分に近づける負荷であること
- ④楽しみながら取り組める負荷であること



エネルギー切れは、  
ねんねで回復！  
まずは寝て、力を  
チャージだにゃー

休養は一つの行為に見えても複数の要素が重なっています。組み合わせを意識することで、より深い回復が期待できます。

例えば…おしゃれをして仲の良い友達と好きなアーティストのライブに行くなど。  
自分にとって快適で効果的な休養法をカスタマイズしてみてください。



娯楽	推しにときめく
転換	おしゃれをする ライブで体を動かす
運動	
親交	友達と推し活をする

良質なパフォーマンスは、良質な休養から生まれます。これから必要なのは、「本当に今、自分に必要な休養はどのタイプなのか？」と吟味する質の良い「贅沢な空白の時間」です。意識的にスケジュール帳に「贅沢な空白」として1~2時間の休暇を確保してみるのも一つの方法です。単なる空き時間やスキマ時間とは違う「休養を設計する時間」。今までとは違う気づきがあるかもしれません。

もし、質の高い休養の取り方が分からないと感じた時は、どうぞ遠慮なくお声がけください。「休む」をデザインするためのお手伝いをさせていただきます（相談予約☎：087-832-3798/3860）。

小西 亜紀子（臨床心理士・公認心理師）

【参考/引用文献】片野秀樹「休養学ストレスに強くなる戦略的疲労リセット術」『家庭画報2025年12月号別冊付録医学画報』  
(イラストは生成AIを用いて作成しました)

