

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
健康福祉課

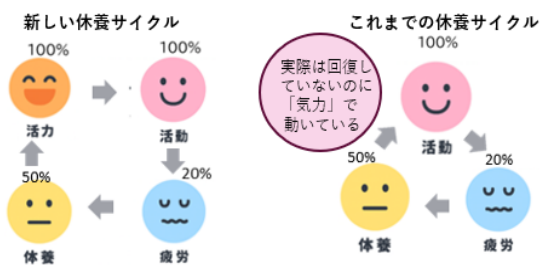
「休む」をデザインする

～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るいませんか？ コロナ以前は「時間がない」と嘆く声が多かった相談室でしたが、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



「寝れば治る」という考えだけでは、複雑化した現代のストレスや疲労には対応しきれません。休養は、ただのリセットではなく、次の活動への「戦略的な準備」です。新しい休養サイクルでは、「疲弊」に至る前に意識的に休むことで、活力を回復しやすくなります。休養には「生理的」「心理的」「社会的」といった複数の側面があり、組み合わせることで深い回復が期待できます。また、自分が心地よく感じる程度の「ちょうどいい負荷」をかけることも、質の高い休養につながります。

‘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

休養

生理的休養 (身体の修復)

休息タイプ

睡眠・昼寝
・ソファで横になる

運動タイプ

散歩・ストレッチ・
ピラティス・筋トレ

栄養タイプ

おかゆ・白湯・ハーブ
満腹になるまで食べない

心理的休養 (脳と心の回復)

親交タイプ

ペットや子供とのふれあい
親しい人と過ごす
森林浴や公園散歩

娯楽タイプ

趣味・映画・音楽・TVゲーム

造形・想像タイプ

絵を描く・花を飾る・推し活する
旅行プランを考える

社会的休養 (環境との関わり)

転換タイプ

服を着替える・部屋の掃除や
模様替え・旅行や温泉に行く

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）

