

# メンタルヘルス通信

＜第 167 号＞

2026 年 9 月 2 日  
香川県教育委員会事務局  
健康 福利 課

## 休養のスタイルは「タイプ」にあわせて

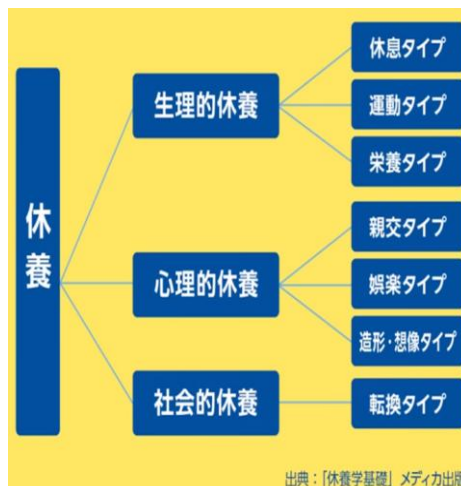
今年の夏も最高気温が更新されました。厳しい夏相応の暑い期間は、毎年少しずつ長くなり、秋の気配を感じられるのはしばらく先のようです。まだ続く暑さを上手く乗り切りたいものです。

さて、日々の暮らしの中で休養が必要だということは、誰もが知るところであり、独自の方法で上手く休養を取り、リフレッシュされている方もいらっしゃると思います。ただ、改めて「休養」の構造や仕組みについてとなると、情報が漠然としているのではないのでしょうか。

活力を高めるための「休養」には、

- ・体や胃腸を休める・血液の循環を良くする「生理的休養」
- ・心の安らぎを得てリラックスする「心理的休養」
- ・外部環境を変えて気分をリラックスする「社会的休養」

の3種があり、それぞれに回復効果が期待できる手立てが存在します。しかし、個々人のタイプ(志向性)によって、手立ての向き不向きがあり、回復効果に違いがあることが分かっています。例えば、同じ生理的休養を取る場合でも、「休息」が有効な人もいれば、「運動」が有効な人もおり、何が最適かはその人の「タイプ」で異なるというわけです。



図を参考に、自分にリフレッシュ効果をもたらす要素と、自分のタイプを確かめてみてください。これまで無意識的、感覚的だったものも含め、自分のタイプに向いている手立てを把握したら、日々の生活の中でこれらを組み合わせてみることを意識してみてください。様々な方法を上手に組み合わせ、能動的に休養を取り入れることで、質の高い回復につながります。

例：気のおけない友人とおいしい食事をしながら、話ができるとほっとする。(栄養×親交)

発散できる活動に、熱中できるとすっきりする。(運動×娯楽)

現実から離れた自分だけの世界や非日常の場で、のんびりできると落ち着く。(休息×転換)



こうした経験は、実際に感じたことのある方も多いのではないのでしょうか。効果的な休養として理にかなっているのです。

ぜひ、意識して、日常生活に自分に合った息づきを、計画的に組み込んでみてください。

(臨床心理士／公認心理師 山下奈緒美)