



# テーマ



## 「疲れはためない」で いきいき生活!



POINT

十分な休息をとって

ココロ

心の緊張をほぐそう

カラダ

病気への抵抗力を高めよう

疲れは少ないほど早く解消できますが、たまりすぎは心の病気や生活習慣病を引き起こす原因になります。バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠はもちろん、自分に合った方法で休養をとることが大切です。



### 疲れをためない4つの習慣

習慣

#### 1 こまめな休憩をとる

適度な休憩は、疲れを緩和させ、仕事や家事、育児の次なるエネルギーを生み出します。いつも元気であるために、疲れを感じてからでなく、こまめな休憩をとって、疲労をためないようにしましょう。



習慣

#### 2 1日の生活リズムをつくる

夜ふかしや不規則な食事などの生活リズムの乱れは、自律神経のバランスを崩し、疲労を感じやすくします。毎日の起床・就寝時間、食事時間を決めて、生活リズムを整えましょう。



習慣

#### 3 自分の時間を大切にする

「休む・養う」と書いて「休養」。体を休める以外にも、趣味を楽しむなどリラックスできる自分だけの時間（自分を養う時間）を持ちましょう。心身の緊張をほぐす大切な時間です。



習慣

#### 4 完璧を目指さない

人にも自分にも完璧を求めすぎると、心身の負担が大きくなります。100%ではなく、何事もほどほどで満足する心のバランス感覚を持つことが、疲れをためこまないコツです。



健康について知ろう!

### 健康クイズ

**問題** 仕事などに関する強い不安感や悩み、ストレスがある人の割合は50%を超えている。○か×か?

働く人を対象にした調査によると、「強い不安やストレスを感じる事柄がある」という人が、53.3%いました。これは、働く人の2人に1人に相当します。ストレスの原因としては、「仕事の量」(43.2%)が最も多く、次いで「仕事の失敗、責任の発生」(33.7%)、「仕事の質」(33.6%)、「対人関係」(25.7%)となっています<sup>1)</sup>。  
仕事の量や質の調整においては、上司などに相談し、自分の心の健康を守りましょう。また、「疲れているかも」と感じたら、早めの相談やストレスへの対策をとることが大切です。



1) 厚生労働省「令和3年労働安全衛生調査(実態調査)」より