

睡眠学入門

快適な眠りにいざなうために

第7回 休日の過ごし方の工夫

令

和最初の正月休み、どのようにお過ごしになられたでしょうか？「日頃の疲れを取るために寝正月だった」「帰省や初詣で忙しく、気づいたら終わっていた」という方も少なくないと思います。

正月休みに限らず、休日は録りだめたテレビ番組をだらだら観てしまったり、YouTubeなどを閲覧してなんとなく夜更かししてしまったり…ということはないですか？このような休み方は、からだやこころを休めるといふ点では問題ありませんが、ただ仕事のための休みを取ることになり、仕事が終わった後も続く状態になってしまします。休息は、仕事とは異なった時間を過ごすことが大事。「生きる糧を得るため、職場の要求に合わせた自分での時間」を仕事と捉えるなら、休日は「自分のために自分らしく過ごす時間」

にすることが重要と考えられます。つまり、休息時間には仕事モードから自分モードに切り替えて、自分のために過ごす時間を作る必要があるのです。

働き方改革で過度な就労時間が制限され、時間的余裕が生まれた今こそ、生活を見直すチャンス。しかしながらそれをうまく生かしていない方は多く、自分のために過ごす時間といわれても、私には趣味がないから…などと考えてしまう方もいらっしゃるでしょう。

立派な趣味を持つ必要はありません。要は自分が「やってよかった」もしくは「ワクワクする」と思える時間を持つことです。それは人から褒められたり、うらやましがられたり、何かのためになったり、金銭的に有意であることなどの他者評価にとらわれてはいけません。

ヒトにはなぜだか、皆が嫌がること

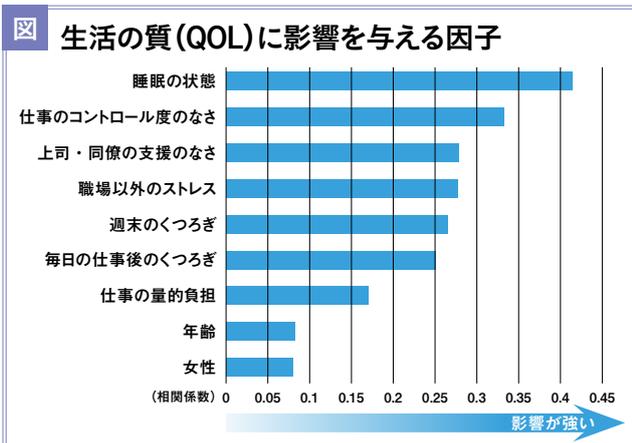
[執筆者]



小曾根 基裕
おぞねもとひろ

久留米大学医学部
神経精神医学講座 准教授

1989年 東京慈恵会医科大学医学部卒業。2012年 スタンフォード睡眠研究所客員准教授、2014年 東京慈恵会医科大学准教授を経て2019年4月から現職。東京慈恵会医科大学客員教授。日本睡眠学会認定医、評議員、学会認定試験・副委員長、日本時間生物学会評議員、日本臨床神経生理学会認定医、日本精神神経学会専門医・指導医。



伊藤洋、松永直樹、小曾根基裕ら「勤労者のストレスと休養との関係に関する調査」厚生労働省科学研究費補助金健康科学総合研究事業 平成17年度総括・分担研究報告書

みてください。

オフの時間を意識した生活を送ること、恒常的な軟禁状態から脱却し、充足感が増せば、自然と睡眠にもよい心境になっていくと思います。