疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第67回）

仕事のパフォーマンスを高めるリフレッシュ法

2021.01.15



仕事の合間に上手なリフレッシュができていますか？体調や集中力などのコンディションを整えることは、ビジネスパーソンにとって重要なセルフマネジメントの1つです。忙しいからといって長時間仕事に向かい過ぎていると、集中力や注意力が散漫になり、かえって作業能率が落ち込みます。こまめな休憩・休息を挟んでいったん仕事から離れたり、軽めの運動をしたりしたほうが集中力が持続しますし、疲労回復にもなります。また、何か別のことをして新しいアイデアがパッと浮かぶこともありますから、意識的にオンオフの切り替えを作っていくとよいと思います。

とはいえ、会社の制度としてフレキシブルな休憩・休息時間を推奨していなければ、堂々と休みにくいのも事実でしょう。そこで今回は、仕事の合間に短時間で取り組みやすいリフレッシュ法をご紹介します。ストレス解消・健康維持としてもオススメです。

瞑想（めいそう）で脳を休めよう

仕事に集中しなければと思っているのに手が止まっている、ぼんやりしていると自覚することはありませんか。そんなときは明らかに脳が疲れており、作業能率も上がりません。脳のパフォーマンス維持にはこまめな休憩が重要ですが、休憩時間だからといって読書やテレビ視聴、スマホチェックなど頭を使うことを行うと、脳が刺激を受け続けることになって意外と休まりにくいものです。意識的に考えることを少なくする時間を設けて、リラックスしましょう。

オススメの方法は「瞑想」です。瞑想にもさまざまな方法がありますが、短時間でのリフレッシュ目的に限れば、手軽にどこでもできる「数分間ゆっくり、深い呼吸に集中する」ことを実践してみてください。

例えば、5秒かけて大きく息を吸い、5秒間止め、5秒かけてゆっくりと息を吐き出します。苦しくない程度に呼吸を続ける秒数を調節してください。このとき、目を閉じて視覚から入る情報を遮断すると、より呼吸に集中しやすくなります。これを1～3分程度続けましょう。

呼吸の仕方は、鼻で息を吸っておなかを膨らませ、口からハーッと吐く息でおなかをへこませるように行います。つまり、普段は気にせず行っている胸式呼吸から、腹式呼吸に意識的に切り替えるということです。

腹式呼吸をすると横隔膜が上下動し、自律神経の働きから副交感神経が交感神経よりも優位になり、呼吸とともに気分も落ち着いてきます。深い呼吸で体内に取り込む酸素量が増えることで、より頭がスッキリしやすくなります。スマートウオッチには、長く深い呼吸をうながすアプリもありますから、そうした機能を活用することも有効です。

疲れ目をケアする… 続きを読む