

「すぐやる人」と「やらない人」の習慣という本からです

すぐやる人は積極的な休みを楽しみ、やれない人は休養で疲労を溜める。

仕事や勉強などで休みなく頑張っていると、心身ともに疲労が蓄積してきて、パフォーマンスが低下してくることを実感したことがあるでしょう。だんだんと燃料不足になってきて、「補給するために休まなきゃ」と思っている、休むということが難しいと感じる人もいるでしょう。休日であっても、何かやっていないと落ち着かなかったり、罪悪感を感じてしまったりして、結局、いろいろ調べたり、書類をまとめたりしてしまうかもしれません。中途半端に休んでいるので、しっかりとパワーが充電されず、すぐに息切れを起します。また一方で、「休日はしっかり休養をとるのだ」とダラダラと過ごしたり、寝溜めをしたりします。しかし、これも危険で、私たちの体内時計が狂いやすくなってしまいます。休日はたっぷり寝たり、ダラダラと過ごしてしまった結果、夜に早く眠れず、結局月曜日から体がだるい、ということを経験している人も多いのではないのでしょうか。どちらのケースも心と体に疲労を溜めやすく、頑張らなければいけないときに頑張れない、「やれない人」になってしまうリスクが高くなってしまいます。

皆さんは休日をどのように過ごしていますか。休日の過ごし方によって月曜日の朝をすっきりとした気分で見えたり、逆にだるさに鞭を打たないと体がなかなかパツとしなかったりします。月曜日の朝一から全開で仕事ができるということは、休日の質が高く、心身ともにリフレッシュできているので、集中力がみなぎり、常に一步先の仕事を見据えて取り組んでいくことができます。スポーツの世界では有名ですが、「アクティブレスト」という言葉を聞いたことはあるのでしょうか。文字通りアクティブに活動しながら、心身のリフレッシュを図るという意味です。疲れた体をほぐすようなイメージです。アクティブレストの狙いは、全身の血行を良くすることと筋肉のケアにあります。軽めの有酸素運動で呼吸循環器系を活性化し、疲労回復を早めます。意志力の低下の原因でもある疲労物質の乳酸を効果的に体外へ排出することができて、疲労回復に繋がるのです。ぼーっと横になってテレビを見たり、ダラダラと休日を過ごすことのすべてが悪いのではなく、確かにそういう時間も大切ではあるのですが、軽いエクササイズをしたほうがカラダも心の疲労も回復することがわかっています。脳細胞を元気にするためには、運動と休養の両立が必要なのです。

「すぐやる人」の多くは休日に積極的にカラダを動かします。なかなか休養をとることが難しい人は、誰かとテニスやゴルフをしたりという予定を入れて、強制力を使って休みをとります。ただ、アクティブレストと言っても、何も激しい運動をする必要はありません。むしろ、軽く汗をかくくらいのほうがいいのです。あまりにも激しい運動をすると乳酸が溜まってしまう原因となり、休養ではなくなってしまいます。気持ちいいと感じる程度のウォーキングやジョギングで十分なのです。時間は 10 分～15 分程度を目安とし、それぞれの状況に合わせて行うようにしましょう。お気に入りの曲を聴きながら近所を 1 周ジョギングしたりすることも、とてもいいものです。特にウォーキングや軽いジョギングなど、一定のリズムでの運動を続けると、セロトニンが脳内で多く分泌されて、それによってリフレッシュすることができることもわかっています。つまり、アクティブレストは心の疲れにも効果が期待できるというわけです。また、ストレッチなどを少し取り入れることで、カラダが疲れにくくなるので、行動力を発揮しやすくなります。

「アクティブレスト」とはどういう意味ですか？

()