

休養について知ろう

日本人の8割は疲れている！

「休養」には種類がある！？

休養についての知識を

気になるあなたにまとめてお届け！



入間市教育委員会
家庭教育応援通信
2025年10月



こんにちは

こちらは入間市教育委員会です

この家庭教育応援通信では、子育てに必要な情報を皆様にお伝えしていきます。

今回は、お疲れ気味の方へ、
「休養」についての知識をご紹介します。



入間市マスコットキャラクター
「いるティー」

日本人の8割は疲れている

一般社団法人日本リカバリー協会の調査「日本の疲労状況2024」によると、日本人の約8割が疲労を抱えているのだそうです。

男女別では、女性の方が男性よりも疲労を感じている割合が高い傾向にあり、年齢別では、30代の疲労が最も深刻であるという結果も出ています。



日本人は休めない？

身体的・精神的ストレスは休養によってリセットされますが、休養が不十分な状態が続くと、ちょっとしたことでも疲れやすくなります。

日本は、休みなく努力することを善、休むことを悪とする傾向が社会全体にあり、休むことをつい遠慮しがちです。



まずは休養の型から

ストレスの多い現代社会では、実は適切な休養の知識とその実践が必要なのです。

休養は、生理的休養、心理的休養、社会的休養の3つに分けて考えられます。

- ・ **生理的休養**…休息、運動、栄養
- ・ **心理的休養**…親交、娯楽、造形・想像
- ・ **社会的休養**…環境の転換



生理的休養 1 休息

生理的休養のうち、休息は睡眠や休憩です。活動を中断して体を休ませます。

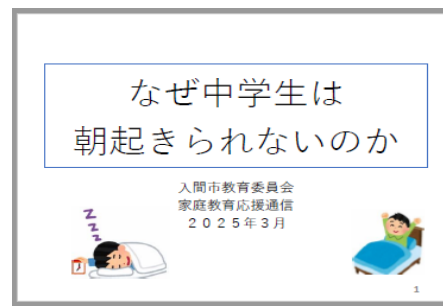
中でも、睡眠は重要です。寝ている間に筋肉や臓器など身体の組織が修復され、脳内からは認知症の原因物質となる老廃物が排出されるからです。そのため、適度な睡眠時間の確保が必要です。



眠りについて

まれにショートスリーパーと言われる短時間睡眠でも大丈夫な人もいますが、年代により、適切な睡眠時間があります。

眠りの仕組みについては、家庭教育応援通信 令和7年3月号「なぜ中学生は朝起きられないのか」で解説していますので、ぜひ、ご覧ください。



日本人は睡眠不足

日本人の平均睡眠時間は、OECDの調査によると7時間22分で、先進国の中で最も短い水準です。国民健康・栄養調査では、働き盛り世代で睡眠時間が6時間未満の人が多く、慢性的な睡眠不足を訴える人も少なくありません。



そこで、眠気や疲れをリセットする効果がある「仮眠」についてご紹介します。

効果的な仮眠は

① 起床してから8時間後に

起床から8時間経つと脳は休息を求めます。
朝 6 時に起きたら仮眠は午後 2 時頃がベスト。

② 長さは15分程度

短時間の仮眠（15～20分程度）は、眠気の解消、集中力向上に効果的です。



効果的な仮眠は

③ 横にならない

体を横にすると、眠りが深くなります。
椅子などで、必要ならアイマスクやネック
ピローを使って、楽な姿勢をとります。



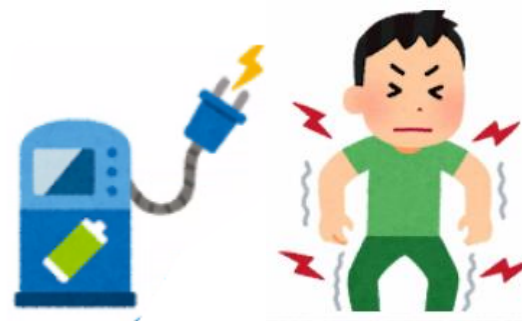
④ 仮眠前にコーヒー

カフェインは摂取してから約30分後に効果
を発揮します。仮眠する前にコーヒーを
飲むと気持ちよく目覚められます。

休む + チャージ

もちろん、仮眠だけではなく、必要な睡眠時間を確保することが必要です。

ただ、現代社会では「休む」だけでは十分とは言えません。自分で身体を回復させたり、心をリフレッシュする行動がどんなものかを知って、積極的にチャージすることを考えてみましょう。



生理的休養 2 運動

疲れるから運動を避けるというのは、必ずしも良いとは限りません。適度な運動は疲れをとるのに効果的だからです。

ここでの運動は、あくまでリフレッシュを目的とした運動のことです。これにより、血液循環が促進され、疲労物質の排出を促す効果が期待できます。



運動の効果

血行促進: 血行が促進されると、疲労物質である乳酸などの排出を促し、酸素や栄養を体のすみずみまで届けやすくなります。

自律神経のバランス調整: 適度な運動は、自律神経のバランスを整え、疲労回復や気分転換を促します。

睡眠の質の向上: 適度な運動は、睡眠の質を高める効果があります。

おすすめの運動

ウォーキングやジョギング: 血行促進やリラックス効果が期待できます。

ストレッチ: 筋肉の緊張を和らげ、血行を促進する効果があります。

水泳: 全身運動で、関節への負担も少ないため、疲労回復におすすめです。

継続することで、より高い効果が期待できます。無理なく続けられる運動を。



運動の強度

軽い運動からさらに運動の強度を強めて、筋肉量を増やすことにも様々な効果があります。

筋肉が増えると代謝が活発になるのでやせやすくなり、成人病予防になります。

ふだんの生活でも身体を動かすことが楽になります。



生理的休養 3 栄養

疲労回復のため、栄養バランスのとれた食事は大切です。



ただ、現代では、食べ過ぎることによる身体への負荷が大きくなっています。胃腸にやさしいものを食べたり、量を減らすことを意識しましょう。「腹八分目」に抑えることで、疲れた消化器系を休ませることができます。

白湯の効果

身体によい飲み物として白湯（さゆ）が注目されています。内臓を温めることで、基礎代謝の向上、便秘解消やリラックス等の効果が期待されます。

①水道水をやかんや鍋に入れて沸騰させる。

②火を弱め、5～10分程度煮沸する。

（残留塩素などの不純物を除去）

③50℃前後まで冷ましてから飲む。

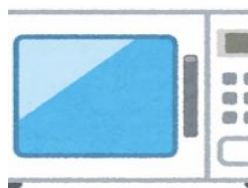


白湯のタイミング

一日600ml～800mlを数回に分け、コップ1杯程度を時間をかけてゆっくり飲むのが効果的です。（飲みすぎは逆効果）

タイミングとしては、朝起きてすぐ、食事の30分前、就寝の30分前などがおすすめ。

ミネラルウォーター（軟水）なら電子レンジで1分半から2分程度加熱して少し冷ませば簡単につくれます。



心理的休養 1 親交

人や自然とのふれあいを意識して取り入れると、心理的な疲労回復に効果的です。

- ・ **人との交流**

友人、家族との会話、同僚との雑談、近所の立ち話、地域のイベント参加

- ・ **動物とのふれあい**

ペット、動物園、水族館

- ・ **自然との交流**

森林浴、庭いじり、キャンプ、ハイキング



心理的休養 2 娯楽

趣味や好きなことを楽しむことでストレスを軽減しリフレッシュを図れます。

- ・ **趣味**: 読書、映画、音楽、ゲーム、手芸
- ・ **外出**: テーマパーク、コンサート、旅行
- ・ **くつろぎ**: カフェ、自然の中、温泉
- ・ **ペット**: 触れたり、遊んだりして癒される
- ・ **瞑想や空想**: 目を閉じてリラックスしたり、
良いイメージを思い描いたりする



心理的休養 3 造形・想像

何かを作る行為や空想、瞑想に没頭することで、ストレスを忘れられます。

- ・ **創作活動**: 絵を描く、音楽を演奏する、文章を書く、料理をするなど



- ・ **空想**: ビーチでくつろいでいる、好きなキャラになっているなど、自由に想像する
- ・ **瞑想**: 呼吸に意識を集中したり、心の中で言葉を唱えたりする



社会的休養 環境の転換

環境の転換とは、自分の体の外にあるものを、普段とは異なるものに変えることです。

洋服を**着替える**とか、**掃除**、部屋の**模様替え**などです。

自分の環境を大きく変えるという点では、**引っ越し・転職**に加え、**旅行**も転換です。そこまで大掛かりでなくても、**買い物**や**外食**も転換の1つと言えます。



休養の組み合わせ

休養の組み合わせを意識すると、疲労回復の効果も増加します。

料理は「栄養」でもあり、どんなものをつくるか考えるのは「造形・想像」です。

さらに、お弁当をつくって自然の中を歩けば、「環境の転換」、「運動」、「自然との親交」の要素が加わります。



休養をつくりだそう

毎日の料理もこう考えると、休養の一種となりえますよね。日頃の行動を、こうして休養の要素と結びつけて考えてみると、休養の時間をつくり出すことができるのではないのでしょうか。

「休み下手」で休養の時間が中々取れないという方は、ぜひ、参考にしてみてください。



今日はどれができそう？

生理的休養	休息（睡眠、休憩等） 運動（新陳代謝） 栄養（代謝の促進）
心理的休養	親交（人や自然とのふれあい） 娯楽（趣味、嗜好） 造形・想像（創作、空想、瞑想）
社会的休養	環境の転換（模様替え、買い物、旅行など）

今回は、
休養について知ろう
と題して考えてみました。

少しでも
皆様の学びのヒントになれば幸いです。

興味を覚えた方は
さらに調べてみてはいかがでしょうか。

ありがとうございました。



入間市マスコットキャラクター
「いるティー」