

### “冬来たりなば春遠からじ” 必ず春はやって来る!!



新年を迎えて早一ヶ月が過ぎました。猛烈な広がりを見せているオミクロン株による新型コロナの第六波に加え、例年にない大雪を伴った強烈な寒波と、体調はじめ危機管理には予断を許さない日々が続いております。今の時代、何が起ころうとおかしくないと頭の中で分かっているにもかかわらず、実際身近で問題が起きた時、冷静に対応するのはかなり難しいものです。日頃からいろんな場面や事態を想定しておいたり、もし何かが起こっても身の周りの人(第三者)の意見を聞いたりすることで、問題の最悪化は防ぐことができます。混乱し不安な世の中だからこそ、心に「ゆとり」や「余裕」を持てるよう心掛けたいといけませんね。

さて今回の社内報では、仕事の「ゆとり」や「余裕」に繋がる? 「昼寝」のメカニズムと効用について紹介します。



### 決して「サボリ」じゃない!! 正しい昼寝で仕事の効率アップ!!

スペイン・イタリア・南フランスなどでは、「シエスタ」といって昼寝を当たり前に行っている国があるのをご存知の方もいらっしゃるでしょう。午前中は普通に働き、昼食後に2~3時間昼寝をして、夕方ちょっと働くという働き方です。実は昼寝は仕事の効率を上げるなどの効用が認められ、活用されています。

#### 【なぜ昼に眠くなる?集中すると眠くなる?人間に大切な昼寝】

午後の会議や授業で眠気に襲われる体験は、誰にでも身に覚えがあるはず。実は午後眠くなるのはごく自然なことで、睡眠不足とは関係ないのだそうです。

昼食後の眠気の原因は、大きく分けて2つあり、1つは食後の消化活動が始まると、脳に「食事終了」という情報が伝えられ、同時に「睡眠開始」という情報に切り替わるということ。もう1つは、食事に関係なく生体リズムによる影響で、午後2時位にそのピークが来るのだとか。またそれに加え仕事時の大脳は集中し、ごく一部の細胞が猛烈な活動状態になるそうです。しかし長時間続けるとオーバーヒートするので、自己防衛のために眠気の信号を発信するのだそう。眠りはストレス源を一時的に完全にシャットアウトするために起こるものなのです。

#### 【昼寝の効果…未然にミスや事故を防止・自己評価アップ】

眠くなる時間帯はミスや事故が増える時間帯でもあり、コンピュータ機器の操作ミスや交通事故などは、夜中の次に午後2~4時の時間帯に多いそうです。また作業効率が変わらなくても、眠気が強い中で仕事をした人は、心理的負担が増して、昼寝をした人に比べて自己評価が低いという結果が出たとか…。

#### 【年齢によって違う睡眠のパターン(昼寝の効用)】

赤ちゃんや就学前の子どもが、昼寝タイムも含め一日何回も寝るように、年齢によって睡眠のサイクルは異なります。脳が未発達な赤ちゃんは、昼も夜も関係なく短い周期で睡眠と覚醒を繰り返す生体リズムの影響で、一日中寝たり起きたりしています。反対に年をとると脳の機能が衰えてくるため、覚醒させる力も眠らせる力も弱まってきます。起きていても眠い、眠っていてもすぐ目が覚めるというメリハリのない状態になるそうです。

働き盛りの大人は長年の習慣で、夜は眠り昼は起きて働くというパターンを身につけた人がほとんど。昼間は眠気を抑えてでも働くので、その分夜に長く深い眠りができるわけです。

#### 【昼寝の時間帯とその時間】

その人が眠くなる時間に眠るのが理想的ですが、目安としては正午~午後3時頃が望ましいそうです。午後の早い時間帯の仮眠が効果的という研究結果も出ています。軽い眠気を覚ます仮眠をとるなら、15~20分程度で十分。中途半端に1時間位睡眠をとると、深い睡眠まで入ってしまいます。この状態からいきなり目を覚まそうとすると、かえって頭がぼーっとして、気分は悪くなり逆に仕事に悪影響を与えてしまいます。

#### 【昼寝の後も考えて…】

昼寝の後にぼーっとしてしまわないよう、昼寝をする前にコーヒーや緑茶などを飲んでおくと、20分程度でカフェインの覚醒作用が効きはじめ、目覚めやすくなります。日本では、なかなか昼寝をしにくい環境にあるかもしれませんが、昼休みなどを利用して20分程度で良いので上手に昼寝を活用してみてください。眠いのにも関わらず無理に起きているよりは、ずっと仕事などの能率が上がるはずですよ。

休憩中ですよ



### 編集後記

新型コロナウイルスの変異株の名前について…。変異株は当初、最初に見つかった国や地域の名前で呼ばれていましたが、偏見や差別が生まれる懸念があることから、WHO(世界保健機関)は2021年5月からギリシャ文字をあてがうようになりました。ギリシャ文字全24文字中、15番目のオミクロンまでが使用され、残りは後9文字。専門家の予想では、今後も新たな変異株の発生がありそうとのことなので、ギリシャ文字は使いつくさるそうです。ではその後の変異株の名前はどのようなか?WHOの話では、星座の名前を検討しているそうです。国際天文学連合が定めた星座は全天に88ある



ので、名前がなくなって困ることはなさそうですが、一日でも早くコロナ禍が終息し、命名する必要がなくなってほしい  
ものです。