

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

休息と活動のバランス

人間の体と心にとって休息は欠かせない要素です。十分な休息をとることで、脳や筋肉は回復し、集中力や判断力が高まります。しかし「休むこと＝何もしないこと」と考えてしまうと、かえって体のリズムが乱れたり、活力が低下したりすることがあります。研究によると、完全な安静よりも、軽い活動を取り入れた方がストレスが減少し、気分が改善するという結果が報告されています。

例えば、長時間のデスクワークの後に10分間の散歩を行うと、血流が改善し、脳への酸素供給も増えるため、その後の作業効率が向上します。また、軽いストレッチや家事といった活動も、筋肉や関節をほぐし、疲労をためにくくする効果があります。つまり、休息はただ横になることだけではなく、体に負担をかけない「軽い活動」を取り入れることで、より効果的なリフレッシュになるのです。

このように、休息と活動のバランスを意識することは、生活の質を高めるために重要です。次の教材では、具体的にどのような休息と活動の組み合わせが効果的なのかを考えていきます。

- 1) 休息をとることで、体や心にどのような効果がありますか。
- 2) 「何もしない休息」だけでは活力が下がるのはなぜだと思いますか。
- 3) 軽い活動を取り入れると、どのような効果が得られますか。
- 4) あなた自身の生活の中で、効果的だと感じた休息方法は何ですか。
- 5) あなたにとって「休む」とはどういうことですか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

具体的な休息方法とその効果

休息には大きく分けて「身体の休息」と「心の休息」があります。身体の休息とは、睡眠や仮眠、横になって体を休めることです。一方、心の休息は、読書や音楽鑑賞、自然の中を散歩するなど、気分を切り替える活動によって得られます。どちらも人間にとって大切であり、片方に偏ると十分な効果が得られません。最近の研究では、座り続ける時間が1日8時間を超えると死亡率が上がると報告されています。しかし、1時間ごとに5分程度の軽い活動を取り入れると、このリスクを大幅に減らせることが分かっています。つまり「休む＝じっと座っている」だけでは、かえって体に負担がかかる場合があるのです。

また、心の休息として「緑の多い場所での散歩」が注目されています。イギリスの調査では、週に120分以上自然の中で過ごした人は、精神的な健康度が高く、ストレスホルモンであるコルチゾールの値も低下していました。こうした科学的データは、休息と活動の組み合わせが心身にとって効果的であることを示しています。

このように、ただ休むのではなく、身体と心の両方を意識して「活動を取り入れた休息」を行うことが、真のリフレッシュにつながるのです。

- 1) 休息にはどのような2種類がありますか。
- 2) 長時間座り続けると、どのようなリスクがありますか。
- 3) 「2)」のリスクを減らすためにできることは何ですか。
- 4) 自然の中で過ごすことは、心にどんな効果をもたらしますか。
- 5) あなたなら休息をどのようにバランスよく取り入れたいですか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

休息と活動の実践例

休息と活動のバランスを整えるためには、具体的な実践方法を知っておくことが役立ちます。たとえば、20～30分程度の軽いウォーキングは、心拍数を上げすぎずに血流を改善し、疲労物質を取り除く効果があります。アメリカ心臓協会は、週に150分以上の中強度の運動を推奨していますが、これは「1日30分の散歩を週5日」ほどに相当し、無理なく取り入れられる目安です。

一方で、短い仮眠も効果的です。NASAの研究では、パイロットが26分の仮眠をとると、認知機能が34%、注意力が54%向上したと報告されています。ただし、1時間以上眠ると深い睡眠に入り、目覚めたときにかえってだるさが残ることがあるため注意が必要です。

また、趣味活動も心の休息として重要です。編み物や絵を描くといった「手を使う趣味」は、脳の前頭前野を活性化させ、認知症予防にもつながるといわれています。身体を使う運動と、心を解放する趣味や仮眠を組み合わせることで、より質の高い休息が得られるのです。

「運動」「仮眠」「趣味活動」などをバランスよく取り入れることで、休息と活動の相乗効果が得られるでしょう。

- 1) 20～30分程度の軽いウォーキングにはどんな効果がありますか。
- 2) アメリカ心臓協会が推奨している運動量はどれくらいですか。
- 3) NASAの研究によると、仮眠にはどのような効果がありましたか。
- 4) 手を使う趣味活動は脳にどんな影響を与えますか。
- 5) あなたは「運動」「仮眠」「趣味」の中で、どれを一番取り入れやすいですか。

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

休息不足がもたらすリスク

休息が不足すると、私たちの心身にさまざまな悪影響が現れます。睡眠時間が慢性的に短い人は、注意力や集中力が低下し、仕事や生活の効率が落ちることが知られています。特に、1日6時間未満の睡眠を続けると、交通事故や労働災害のリスクが高まると報告されています。

身体面では、休息不足は生活習慣病とも関係しています。アメリカの研究によると、1日5時間以下の睡眠を続ける人は、7～8時間眠る人に比べて糖尿病の発症率が約2倍になるといわれています。また、高血圧や肥満との関連も強く指摘されています。つまり、休息不足は単なる「疲れ」ではなく、命にかかわるリスクにもつながるのです。

さらに、心の健康にも影響があります。睡眠不足はうつ症状や不安感を悪化させる要因となり、ストレスに対する耐性を弱めてしまいます。逆に、適度な休息をとることで、ストレスに対処する力が高まり、日々の生活に活力が生まれます。

このように、休息を軽視すると心身のバランスが崩れ、長期的には健康全体を損なう危険があります。休息は「贅沢」ではなく、健康を維持するための基本的な要素だといえるでしょう。

- 1) 睡眠不足が続くと、生活面でどのようなリスクがありますか。
- 2) 睡眠時間が短い人は、どのような病気にかかりやすいといわれていますか。
- 3) 休息不足は心の健康にどのような影響を与えますか。
- 4) あなた自身が休息不足を感じたとき、体や心にどんな変化がありますか。
- 5) 「休息不足」と「運動不足」、どちらがより深刻な問題だと思いますか？

◎下の文章を読んで、問いに答えましょう。

休息の活動のバランスを保つための工夫

休息と活動のバランスを日常的に保つためには、意識的な習慣づくりが重要です。まず、1日のスケジュールの中で「休む時間」と「軽い活動の時間」を明確に分けることが効果的です。例えば、朝の散歩や軽いストレッチを取り入れることで、体を目覚めさせ、その後の活動に活力を与えることができます。

また、昼休みに10～15分の仮眠をとることもおすすめです。研究によれば、短時間の休息でも集中力や作業効率が大幅に改善されることが確認されています。さらに、自然の中で過ごす時間を意識的に設けることで、ストレスホルモンの分泌が減少し、心のリフレッシュにつながります。

忙しい場合には、休息と活動を組み合わせることも有効です。たとえば、デスクワークの合間に軽い体操をする、テレビを見ながらストレッチをするなど、無理なく取り入れられる方法を考えるとよいでしょう。

こうした習慣を続けることで、心身の疲労を溜めにくくなり、集中力や気分の安定、生活の質の向上につながります。科学的根拠を参考に、自分に合った休息と活動の組み合わせを見つけることが、健康的で充実した毎日を送るためのカギです。

- 1) 1日の中で休む時間と軽い活動の時間を分けるメリットは何ですか。
- 2) 昼休みに短時間の仮眠をとるとどのような効果がありますか。
- 3) 自然の中で過ごす時間を設けるとどのようなメリットがありますか。
- 4) デスクワークの合間にできる軽い活動の例は何ですか。
- 5) あなたは「休む時間」と「活動する時間」、どちらを重視していますか。