

岡山 EAP カウンセリングルーム

メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：松岡恵子
Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883
<http://okayamaeap.jp>



疲れにくい脳の使い方

仕事を立て込んだり、すべきことが積み重なると、頭の中で考えなければならないことが多くなります。脳も疲れてしまい、同じところをぐるぐる回る思考になりやすく、作業もはかどりません。脳を疲れさせないためにはどうしたいのでしょうか？

①今すべきことを絞る

“今ここですべきこと”を1つに絞ることで、物事を考えやすくなります。

《すべきことを絞るポイント》

- ・今考えても解決できないものは、先延ばしにする
- ・自分一人では決められなさそうなら、「何日の何時に誰に相談する」と決めて一旦区切りをつける
- ・苦手なことは他の人をお願いして、代わりに解決してもらう



②場所を変えてみる

ずっと同じ場所で作業をしていると、その環境（刺激）に脳が慣れてサボってしまうそうです。作業する場所をいつもと変えてみることで、脳に違う刺激が入って集中が続きます。場所ごとに作業内容を変えてみると、作業がはかどるかも！

③休みをとる

こまめに脳を休ませて、脳の疲れが溜まらないようにしましょう。

そのためには「何も考えない時間」をつくるのが大切！

- ・犬の散歩をする ・ランニング ・軽い筋トレをする ・シャワーを浴びる
- 『次はああで、こうで…』と考えずにいれるので、脳を休めることにつながります。
※全く何も考えない状態が続くと、再活動までに時間がかかります。
休みすぎには注意！



脳を使う時には使う、休むときには休ませる、とメリハリをつけて
作業効率を上げていきましょう



＜EAP ご契約企業のみなさまへ＞

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：http://okayamaeap.jp

参考：内野勝行、櫻澤博文、田中奏多、田中伸明、來村昌紀

「5 人の名医が脳神経を徹底的に研究してわかった 究極の疲れにくい脳」

