

# ちほの おしゃべりタイム



## リフレッシュのすすめ



オフィスPrima 代表  
フリーアナウンサー  
ビジネスマナー講師

とおる ちほ  
**透 千保**

東海地方の各放送局(岐阜放送/ぎふチャン、FM GIFU、東海ラジオ、メ〜テレなど)で数多くの番組やニュースを担当。司会、ナレーションの他、名鉄電車、名古屋市営地下鉄など、公共交通機関のアナウンス放送に携わる。一方、企業・大学において、ビジネスマナー、電話応対などの研修講師を務め、人材育成に取り組んでいる。

「三月の風と四月の雨が五月の花をもたらす(March winds and April showers bring forth May flowers)」。  
この季節になると思い出すイギリスのことわざです。長かった冬の後に、ようやく迎えた清々しい気候に胸躍らせる時期です。一方、日本では昔から「五月病」という言葉があります。今でも、大型連休の後は、仕事に行くのが億劫になるという声を聞きます。さらには、週末が終わる日曜の夕方になると、気分が憂鬱になる「ブルーマンデー症候群」。翌日からの出勤自体がストレスだという人も多いようです。そこで、仕事への元気が出ない、モチベーションが上がらない、という症状を克服するための対処法を考えてみましょう。

### ① 軽い運動をする

脳科学の分野では、身体を動かすとやる気が出ると言われています。15分程度の軽い運動をした後の3~4時間は、とくにやる気が出ている状態だそうです。ウォーキングやジョギング、早足で歩くだけでもいいそうです。ハーバード大学のレイティ博士によると、これは運動によってニューロンやシナプスを作り出す神経栄養因子という物質が脳に分泌され、脳機能を高めるためだとされています。

### ② 睡眠の質を上げる

日光を浴びると、幸せホルモンと呼ばれるセロトニンが分泌されます。これは、眠気を誘導するメラトニンというホルモンの原料となるため良い睡眠を得ることに繋がります。ただし、休日に寝過ぎるのもよくないようで、平日よりも2時間多いくらいが目安とか。お休みの日には、野外で体を動かし、夜は早めにゆっくり休むのがよさそうですね。

### ③ 楽しいことを作る

休み明けの朝を迎えるのが楽しみになるようなことを1つプラスするのが効果的です。例えば、お気に入りのネクタイやアクセサリを身につける。買ったばかりのステーションナリーを使ってみる。ランチタイムにちょっと贅沢なものを選んでみる。そんな予定を立ててみるのです。楽しい経験を予感すると、脳の側坐核に快樂ホルモンと呼ばれるドーパミンが分泌されますが、これがやる気を作る物質でもあるのです。

私もリモートワークに慣れてしまうと、早起きして満員電車に乗ることが苦痛になった時期がありました。いったん生活習慣の変化を受け入れると、その後、元に戻すこともストレスだと感じてしまいます。今やすっかり定着したようにも思えるリモートワークですが、入社するにせよ家にいるにせよ、生活のリズムを作ることは心身にとって必要なことなのですね。いつもと違うなと感じたら、ストレスをためないようにリフレッシュすることも大切です。気持ちのよい季節、緑の中で思いっきり深呼吸してみませんか。