

発達支援センター通信

◆野洲市発達支援センター TEL587-0033、FAX587-2004

広報「やす」:2026年1月号掲載

きゅうよう と 「休養」は取れていますか?

「健康」を保つためには、「こころの健康」も大切です。しかし、「こころ」という目に見えないものの健康を保つことは、イメージしにくいかもしれません。

厚生労働省によると、こころの健康を保つ生活を送るためには、「休養」「ストレスへの対応」「睡眠への対応」が大切ということです。特に発達障がいのある人は、これらの対応がうまくいくことがあります。その結果、日常的に疲れやすいと言われています。

発達障がいのある人が疲れやすい原因として、感覚の過敏さや活動量が人より多いこと、睡眠のコントロールが難しい場合があること、完璧主義すぎたり、周囲に合わせようと頑張りすぎたりすることなどがあげられます。また、自分で疲れに気づきにくいという場合もあります。

発達障がいのある人に限らず、現代人は疲れをためているとよく言われますが、皆さんはうまく休めているでしょうか。

「休養」には二つの側面があります。一つは仕事や活動によって生じた心身の疲労を回復し、元の活力ある状態に戻すという「休む」という面と、もう一つは明日に向かっての銳気を養い、身体的、精神的、社会的な健康能力を高めるという「養う」側面となります。「休養」をするためには、まず「時間」の確保が大切です。その時間を使い、身体を休めることはイメージしやすいと思いますが、「養う」側面では「ゆっくりとした時間を過ごす」「自分を見つめる時間を1日の中にくる」「趣味やスポーツなどに没頭する」「自然に触れる」「軽い運動をする」など、活動をすることも休養になります。

発達障がいのある人の中には、休むタイミングを見つけるのが苦手な人もいます。1時間ごとに5分休むとあらかじめ決めたり、その時間にアラームが鳴るように設定したりすると気づきやすくなります。また、スケジュールを組む際は、「休養日」を予定として組み込むとよいでしょう。「休養」は活動停止ではなく、その後によいパフォーマンスを発揮するための準備だと前向きにとらえていけるといいと思います。