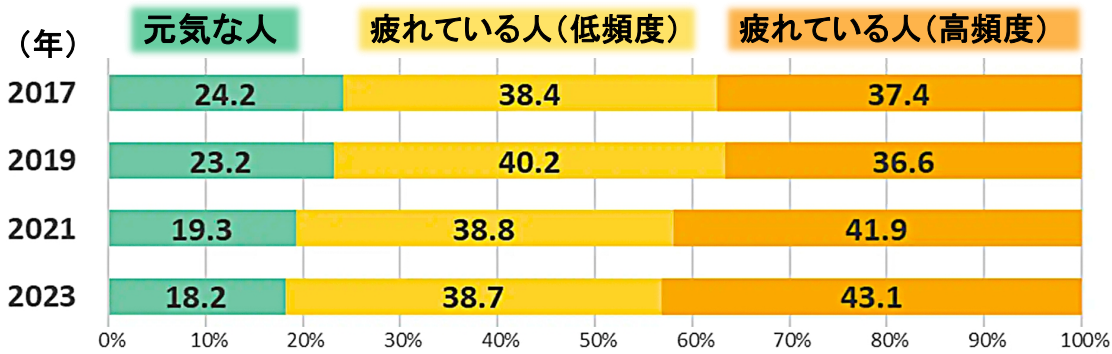
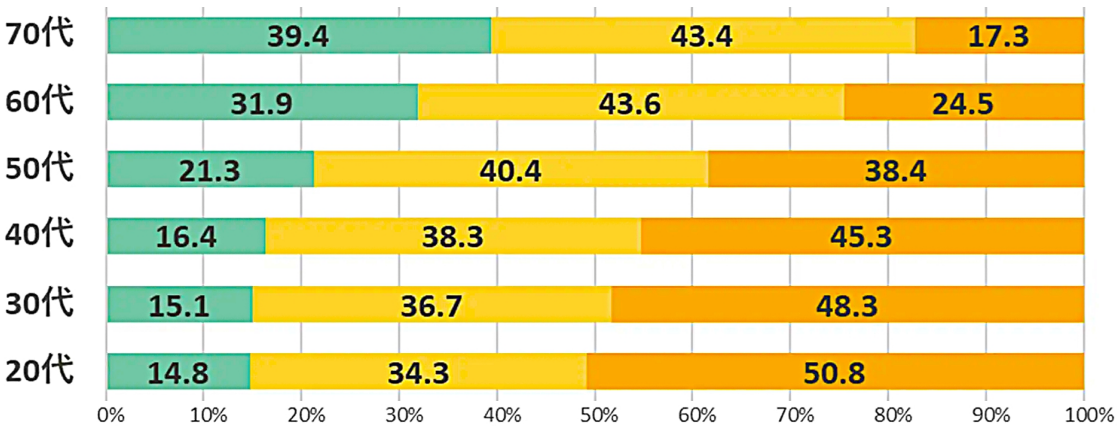


疲労と疲労感は別であることに注意

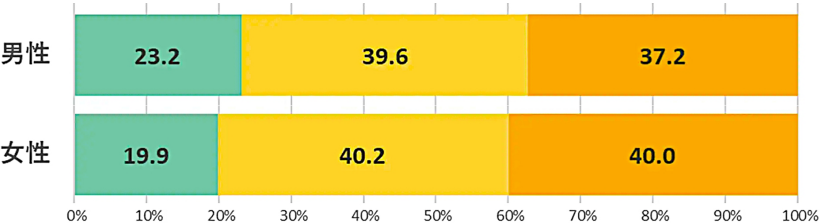
自己申告による疲労度調査結果(インターネットによる質問・回答形式)



「元気だ」という人は、年々減少傾向である。



「元気だ」という人は、若年者ほど少ない。



「元気だ」という人は、女性の方がやや少ない。

(原図の出典:一般社団法人日本リカバリー協会, 2023)

自己申告によると、
約8割の人は疲労
を感じるという。
しかし実際は、これ
は「疲労感」である。

<作成:stnv基礎医学研究室>

「疲労感」は心理的なものであり、これを感じている人は、「体がだるい」「しんどい」「集中できない」「やる気が出ない」などを感じる。もちろん、この状態が続くと心身の不健康がもたらされることになるが、何か**楽しい**ことがあれば急に**元気**になる。従って、**まずは、喜びを得る/与えるなど、心のケアが先決。**



それよりも大きな問題になるのは、実際には疲労しているのに「疲労感」を感じず、「**自分は元気だ**」と感じる人の場合である。上述の通り「疲労感」は心理的なものであるため、“仕事に燃えている人、或いは、昔によくあった“モーレツ社員、”のような人は、実際には疲れていても「疲労感」を感じずに仕事に没頭してしまう。



だからこそ、“仕事に燃えている人、”や“モーレツ社員、”のような人は、「疲労感」を当てにせず、常識的な労働時間を守り、休みの時間や休みの日は仕事を忘れて大いに休息することが大切である。