

「休日は家でんびり過ごす人」ほど疲れやすい…

現代人がいつもぐったりしている医学的理由

疲れを取るにはどうすればいいのか。東京疲労・睡眠クリニックの梶本修身院長は「疲れを解消するには、家で1日まったく何もしないで過ごすより、軽い運動をしたほうがいい。また、スマホは脳疲労の原因になるので、リフレッシュ時間には使わないほうがいい」という——。2023年第8号の続き

### ●現代人の脳を刺激するスマホ、SNS

ところで、みなさんは今、手元にスマホがありますか？ ほとんどの人が肌身離さず持ち歩き、こまめにチェックしているのではないのでしょうか。

これは、脳を休めるという点では大問題です。TwitterやYouTubeのようなSNSにしても、ネットサーフィンにしても、リアルタイムで更新が続けられているので、半永久的にそれらの情報を追いかけることができます。

その間、脳は交感神経優位の興奮状態がずっと続くので、自律神経が疲れて脳疲労を起こす大きな要因になります。

スマホが手元にないと不安になるようだと言われ、それは麻薬中毒やアルコール依存とまったく同じ依存症状のはじまりです。脳は、あることをして楽しさを感じると、それを学習して繰り返す性質がある。スマホ依存もまさにその典型です。

### ●眼精疲労は「目の疲れ」だけではない

また、交感神経を高ぶらせた状態で手元の画面を見るという行為自体、疲れを生みます。眼精疲労を招くのです。

眼精疲労が、目の疲労だと思っている人は多いでしょう。ところが、眼精疲労にも自律神経が深くかかわっていることがわかってきたのです。

肉食動物は、獲物を獲るとき、交感神経を高ぶらせながら、遠くを見て獲物を探します。だから動物は、交感神経優位で緊張状態を維持している間は、目のレンズを薄くして遠くを見るように設計されているのです。

ところが、デスクワークが主流となった現代人は、交感神経を高ぶらせながら、近くの画面を見て仕事をしなければいけなくなりました。つまり、デスクワークをするために脳を交感神経優位に保ちながら、一方で目のレンズに対しては副交感神経優位にして近くを見なければならない矛盾。それが眼精疲労の正体なのです。

スマホもパソコンも現代ではなくてはならないツールなので、手放すわけにはいきません。でも、仕事や家事の合間にリフレッシュのためにスマホを見る、ネットサーフィンをする……といったことが、かえって疲れを増幅させていることはわかっていただけでしょうか。

### ●悩みの種になる人間関係を整える

最後にもう一つお伝えしたいのが「環境」の大切さです。つまり、安全・安心で快適な環境をつくること。嫌いな人が近くにいたり、不快な場所、危険な場所にいたりしては心も体も休まりませんよね。交感神経が興奮しっぱなしになり、副交感神経優位のリラックスした状態にはなりません。

現代人にとって、日頃、悩みの種となる環境といえば人間関係ではないでしょうか。職場“環境”も、家庭“環境”も、結局のところ人間関係の問題です。

2013年に出版され、世界累計で500万部を超える大ベストセラーとなった『嫌われる勇気』では、「すべての悩みは『対人関係の悩み』である」と断言します。哲学者と青年の対話を通して、「どうすれば人は幸せに生きることができる

のか」というアドラー心理学の考え方を教えてくれる、この本。安全・安心で快適な人間関係を築くためのヒントを得られると思います。

PRESIDENT Online より

※自律神経は交感神経と副交感神経の2種類で構成されています。この2種類がバランスよくはたらくことで機能しています。交感神経はアクセル、副交感神経はブレーキ。お互いがバランスを取りながらはたらくことによって、体の状態を良いコンディションに保っています。

交感神経は、心と体が「興奮モード」の時に優位にはたります。

副交感神経は、心と体が「お休みモード」の時に優位にはたります。

### 【ビジネスでよく聞く間違った日本語】

これまで当たり前に使っていたけど、実は間違っている人が多い日本語・敬語の紹介。

#### ① お体ご自愛ください

「自愛」とは「自分を愛すること・大切にすること」「自分の健康に気を付けること」といった意味。つまり、自分を大事に慈しむことなので「ご自愛ください」とは「ご自身のお体を大切にしてください」という意味。

ですので、お体ご自愛くださいは、「お体 お体を大切にしてください」となってしまいます。

文書にする時には、「ご自愛ください」だけで良いのです。

#### ② なるほどですね

「なるほど」自体が目下の下に対して使うものですので、上司やお客様へは「おっしゃるとおりです」となります。

#### ③ お名前をちょうだいできますか…

「お名前をお聞かせいただけますか」と「お名刺を頂戴できますか」が合成されてできた造語

正しくは、**お名前をうかがってもよろしいでしょうか。**「よろしいでしょうか」を「よろしかったでしょうか」と使う方も多いようですが、「よろしかった」は過去形のため誤りです。

日頃ビジネスシーンで良く耳にする言葉なので、間違いに気付くことが難しいです。時には言葉について振り返ってみるのも良いかも知れませんね。



#### 秋の匂い



私は子どもの頃から秋の匂いが大好きです。外を歩けば金木犀の香りが近所の庭先から感じられます。夕方になると、秋刀魚を焼く匂い。空気も澄んでいて清々しく気持ちが良いからです。

数年前までは庭先で七輪で秋刀魚を焼いていましたが、最近秋刀魚が高級魚になってきて中々手が出ません。。

金木犀の香りは魔よけの効果があるとされ、神社やお寺にも植えられていることが多いようです。また風水では、金木犀を庭に植えると運気がアップすると言われています。

今年の夏は暑く外に出る機会も減りましたが、朝夕の涼しい時間に秋の香を楽しむために散歩に行ってみようと思います。

秋刀魚には、タンパク質やビタミンA、カルシウム、ビタミンDも多く含まれていて成長期の子供や中高年の方は積極的に摂りたい魚です。生でも焼いても煮ても美味しい秋刀魚。今年は食べたいな

#### 2023年10月 インボイス制度がスタートします

適格請求書発行事業者として登録された事業者には、原則以下の義務が課せられます。

##### ① 適格請求書の交付

取引先相手方の求めに応じて、適格請求書（インボイス）を交付する。

##### ② 適格返還請求書の交付

返品や値引きなど、売上に係る対価の返還等を行う場合に、適格返還請求書を交付する。

##### ③ 修正した適格請求書の交付

交付した適格請求書に誤りがあった場合に、修正した適格請求書を交付する。

##### ④ 写しの保存

交付した適格請求書の写しを保存する。

**適格請求書発行事業者は消費税の申告が必要になります**