

Weekly コラム

平成 27 年 7 月 7 日

〒541-0055 大阪府中央区船場中央 2-1

船場センタービル 4 号館 4 階

船場経済倶楽部

Tel 06-6261-8000

(NPO 法人 SKC 企業振興連盟協議会) Fax 06-6261-6539

人の輪・衆智・繁栄

活動方針



当団体は、異なる業種の経営者が相集い、力を合わせ、自らの研鑽と親睦を通じて、斬新な経営感覚と新たな販売促進を創造して、メンバー同士でより健全な事業所とその事業所のイメージアップを図り、地域社会に貢献できる事業所となることを目的とする。

パワーナップ

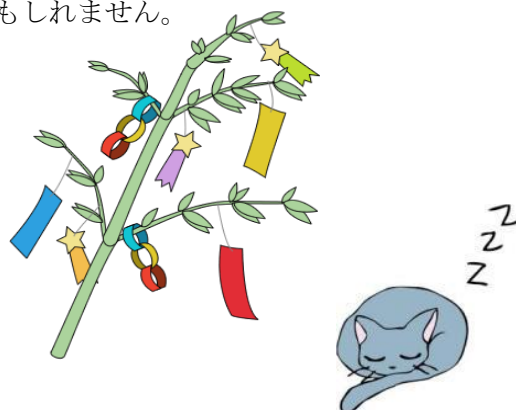
パワーナップとは、アメリカのコネル大学の社会心理学者ジェームス・マースが提唱する睡眠法です。15～30分程度の短い仮眠で疲労を回復させ、さらに脳の働きを活性化させる効果もあると医学的に認められています。ポイントは30分以内の仮眠にする事で、それ以上の睡眠は逆効果になります。なぜなら、30分以上眠り続けると深い眠りに達し、目覚めた後も睡眠が続いているような状態である睡眠惰性に陥り、疲労感がより増してしまうからです。

通常、夜にとる睡眠の場合、短い人で4時間から長い人では10時間ほどの長さかと思えます。ただ、かのナポレオンは一日3時間しか寝なかったという逸話がある一方、天才物理学者アインシュタインは一日10時間睡眠だったと言われ、人に適した睡眠時間というのは、ひとりひとりで異なります。それは、睡眠時間が健康状態や環境、年齢、その他多くの要因によっても左右されるからですが、そんな中、食事のあとや疲れた時に限っては、誰にでも眠気は襲ってきます。そんなとき、「パワーナップ」の正しいやり方さえ把握していれば仕事の効率は格段に上がります。

パワーナップの正しいやり方として、「午後に眠くなったとき」で、15時までの間が一番良いとされます。「ちょっとうとうととしてたかな」という程度で大丈夫ですが、起きた時に目覚めを良くする為にカフェインを寝る30分前ぐら

いに摂取しておくことも良いです。あとは、個人個人で寝過ぎを予防する為に、「15分後に起きる」といった暗示をする事も有効に働くそうです。また、周囲の音や光が気になる場合は、アイマスクや耳栓などを使って音や光を遮断するのもオススメです。

ハーバード大学の研究者が算出した数値で、「アメリカの労働者の1/3が睡眠不足のため、数百億ドルの損失が出ている」という結果がでています。また日本でも、2012年に東京限定で同様の調査が行われた結果、睡眠不足による損失が4757億円も出たそうです。この結果から睡眠不足は経済に大きな損失を与えているのが分かります。眠気に逆らわずに眠ることで、かえってスッキリして元気になるのがパワーナップのメリットであり、睡眠不足の対応策だと思います。アメリカ海兵隊では出動前のパワーナップが義務化されているほどですし、海外の企業では、仮眠用のカプセルがオフィスにおいてあることもしばしばです。日本では、仕事に寝るという事は文化的に受け入れ難いとされてきましたが、近年IT企業などを中心に、徐々に導入される企業が増えていきます。今後は眠気に勝つ事よりも、眠気を利用して効果的に仕事をする事の方が求められる世の中になって行くかもしれません。



記事の内容に関するお問い合わせは事務局までご連絡ください。