

リコー三愛グループ会誌 ●
San-ai

1978 JANUARY NO.84

[特集] ゆとり — その効用と生み出す知恵

疲れもたのし

ゆとりギャラリー リコー・パレットクラブ誌上展



疲れもたのし

仕事と疲労と気分転換のサイクル

●
森岡三生

医学博士

これも一種の「はやり」でしょうか、近ごろスポーツセンターとか、フィールドアスレチックとか、アスレチッククラブとか——スポーツのレジャー施設があちこちに作られ、アスレチッククラブなどはついぶん高い会費を払う会員組織のものもありますが、それぞれみんな繁盛しているようです。そのような施設を利用するまでもなく、独りで毎朝マラソンしてるとか、家庭婦人ならテレビの前で美容体操をするとか、あるいは部屋の中でランニングをするルームランナーという器具がよく売れているとか、いろいろな「健康法」がはやっていようです。

こういうことがはやるのは、現在のような社会環境の中で蓄積されるストレスだとかフラストレーションを、少しでも解消したいという気持ちで、気分転換の意味を含めた健康法を、若い人は若い人なりに、老人は老人なりに求めているからに違いないと思えます。

そこで本号では、そういう「はやり」も横目にみながら、仕事の疲れと休養——という私たちの日常生活と切り離せない問題について、主として職場の仕事による問題を中心に、日本大学医学部の森岡先生からお話を伺いました。先生は労働衛生を専攻しておられます。

疲れの効用

活動がある時間つづければ、必ず疲れます。疲れは、活動の休止を促し、適当な休息で疲れは回復します。これは、激しい活動の場合でも、毎日の生活での昼間の労働と夜間の睡眠との関係でも、言えることです。

生きてゆく——とはこういったサイクルの連続であり、疲労は、活動と休養をつなぐまったく生理的な現象でもあるのです。

しかし、仕事をするということは、それなりの規範というか、きめられた条件や手順のもとに行われるのであって、勝手気ままな活動ではないわけです。健康で能率のよい仕事ができるためには、それにふさわしい作業条

件なり環境なりが必要になるのですが、その場合に、疲労という現象が一つの目安になります。

疲労が少なくなるような、疲労を軽減するような作業環境、仕事の仕方や労働時間、あるいは疲労の回復に適した生活の仕方を考えていくことはよいことです。

もっと積極的に考えるならば、生活活動が能率的で、より健康だということは、単に健康を損うような危険から解放されているというだけでなく、人間として育っていく——だけでも言えますか、人間としての資質の向上、生活の精神的な豊かさの向上といった欲求を充実させる上で、職業や仕事のもつ意味は大きいのですから、そういうことまで含めて、人間の生活に適合した作業条件が考えられなければなりません。

そのような、整えられた生活と仕事の環境では、生理的な疲労はそれほど苦になるものではなく、かえって、時々の、日々の疲れは、自己の伸長の一里塚でもある。ちょうどある程度疲れるくらいのトレーニングが鍛錬の効果を生むわけで、あえて言えば、それは疲労の効用ということになるでしょう。

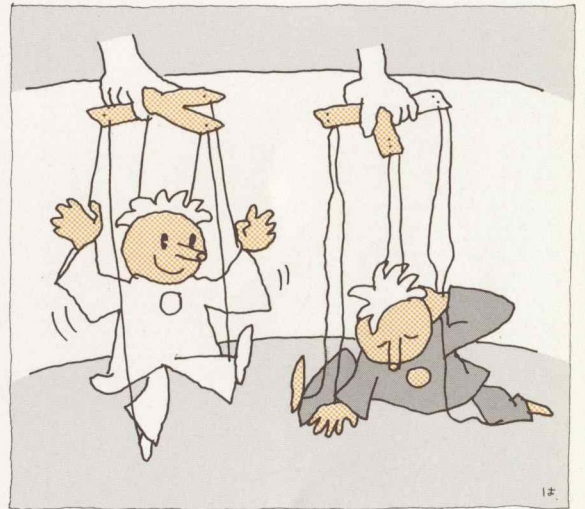
疲れの自覚症状、自己点検

疲れ、というのは全く生理的な現象ですが、これを、学問的に捉えようとすると、けっこう面倒な問題であることも、また事実です。なぜ疲れるのか、どのくらい疲れているのか、それはどのようにしてわかるのか、どうして回復するのか——問題はいろいろ出てきます。それは全く、生命現象の解明と同じくらいの内容があり、わからないところのほうが多いくらいです。

それはさておき、実用上、職場の疲労の捉え方の一つに、自覚症状による自己判断があります。誰でも「疲れた」ということは、ある程度自分でわかります。目が疲れた、肩がこる、足がだるい、などさまざまな現象があります。

〈表〉は、産業衛生学会の産業疲労研究会が作った疲労の自覚症状を調べるリストです。自分でチェックして○×をつけるもので、広く使われています。

ちよつと説明しますと、第I項は、疲労時に比較的共通してみられる「眠気とだるさ」です。ですから、仕事開始の朝からこの項で三つも四つも○がついたらやはりおかしいでしょう。前日、前夜や過去数日の中で、活動と休養の



バランスが取れていなかったとみていいと思います。

〈表〉
いまのあなたの状態について、おきまします
つぎのようなことがあつたら○、ない場合には×のいずれかを、□のなかにつけてみてください

I		II		III	
頭がおもい	考えがまとまらない	頭がいたい	頭がぼんやりする	物事に熱心になれない	口がかわく
全身がだるい	話をするのがいやになる	肩がこる	足がだるい	いらいらする	腰がいたい
あくびがでる	気がちる	いき苦しい	目がつかれる	目が疲れた	いき苦しい
ねむい	ちよつとしたことが思い出せない	腰がいたい	動作がぎこちなくなる	物事が気にかかる	口がかわく
目がつかれる	することに間違いが多くなる	腰がいたい	足もとがたよりない	さちんとしてられない	声がかすれる
横になりたい	根気がなくなる	腰がいたい		根気がなくなる	めまいがする
					まぶたや筋がピクピクする
					手足がふるえる
					気分がわるい

II項は、「注意の集中や維持」に関連した項目で、ある仕事に対する構えの度合いといった意味合いのものです。夜勤の場合などは、たとえ昼間に睡眠をとったとしても、なおかなり○は多くなります。それからこの項では、きらいな仕事や、単調、退屈な仕事をしている場合には○が多くなります。新鮮さをもって仕事に立ち向えない状態、というのがこの項に出てくるわけです。

III項めは、実は、「その他」ということですが、けれども、「仕事の性質に依存性が強いもの」「身体的な違和感」というものをあげているわけです。

風邪気味とか、心身の調子で、三十項の中、三つや四つ○がついたって大した問題ではないのですが、十、十一以上になると少し多い

と言えましょう。朝と晩とか、仕事の前後で較べると、平均的には晩や作業後のほうが多くなります。こういう徴候調べは、朝、昼、晩とか、日に何回かやる性質のものです。

慢性の過労状態では、こういう症状のほかに、日常的にいらいらするとかの情動的不安定症状、動悸や通便、寝つき、不眠、食欲の減退、脱力感などの不健康な症状を調べる必要もあります。

疲労は、ある程度は客観的に検査したり、測定することができずし、実際にそれはやられていきますけれども、話がむずかしくなるといけないから、ここでは、それらには触れないでおきましょう。

疲労の今日的な問題

生産活動も、昔は、筋肉労働に頼る面が多く、疲労の症状も肉体的なものが多かったのにくらべると、機械文明—技術革新—高度成長経済と推移してきて産業労働が質的に変化してきていることも、疲労の今日的な課題になっています。

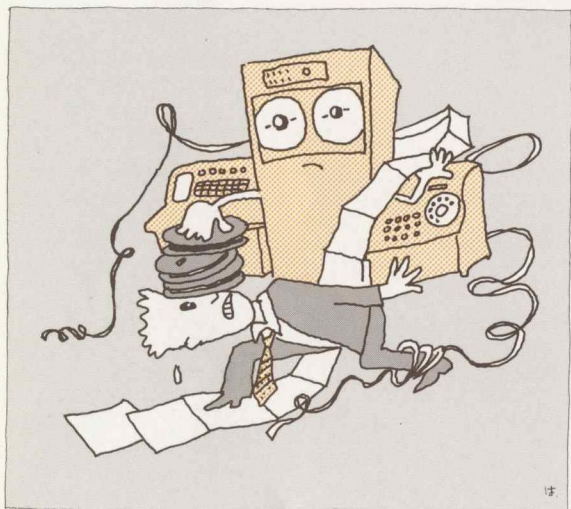
いま、化学工場などで典型的な作業の一つに監視作業というがあります。自分では機械は動かさない、機械はオートマチックになっているから、作業者はそれが正常に稼働しているかどうか、計器を通して監視しているわけです。監視といたってにらみ続けているわけではなく、時にプラントを巡回したりするけれども、筋肉よりもより多く頭と神経を使う仕事です。いそがしくはないけれども質の違う疲れがあるわけです。また、故障などの異常時にはてんでこまいをするといった

繁閑の差の激しさも問題になります。

にらみ続けている必要のある仕事の例としては、各種の検査作業があります。たとえば、織物の検反作業では、反物のキズの検査で、目の前を織布が流れていきます。キズを見つけたら補修をするわけで、目をそらしているわけにはいかない、本のほうは一定時間、坐っているきりです。

これよりもう少しきついかもしれない仕事も、各種飲料食品の空瓶検査です。目の前をびっしり並んだ瓶が、相当のスピードで走っていきます。作業者はそれを見つめて、欠けはないか、キズはないか、余計なものが入っていないかと検査するのですが、坐っているのですから片側しか見えないわけ、そこで、向こう側に鏡を立てて、反対側も見えるようにしてあるのですが、二—三十分と続けていられない作業です。

技術革新や合理化と言われるものの影響は、もちろん事務作業にもでていまして、帳簿つけや伝票処理などの単調な仕事の反復が多く



なってきました。その代表的なものは、コンピュータの普及にからむパンチ作業です。完全にコード化されているものを機械的に移し変えるだけの作業で、創意も工夫も入りこむ余地のないものですが、そうかといって不注意な状態でその作業は許されないもので、精神的な負担が非常に強まってくるわけです。

平社員だけがそういう波をかぶっているわけではなくて、役付の人たちも、自分のやりたい仕事やどんどんやれるようにはシステム全体がなっていない。そういう中で、自分の能力と、実際にやらなきゃならないタスクとの間のバランスが崩れてきます。そして、周囲も自分も気がつかない間に、精神的な疲労が蓄積して、ノイローゼになるとか、ひどい場合には鬱病になるというケースが出てきます。

昔のような肉体的疲労は、比較的スカッとしていて、パッと眠れば回復するといったものですが、現代の疲労は、人間が仕事をコントロールする分が少なくなり、精神的要因が強いだけに、陰性というかじめじめしている感じですね。

家庭婦人と疲れ

家庭の主婦は、ほんとうは自分で仕事をコントロールできる面が多いから、疲れる割合が少ないはずですが、少しぐらいヘマをやったっていいですね。本来、疲労と休養は自分でコントロールできるし、また、すべきものを作ることで、家庭のほう作りやすいとも言えますね。ですから、家事自体の中に

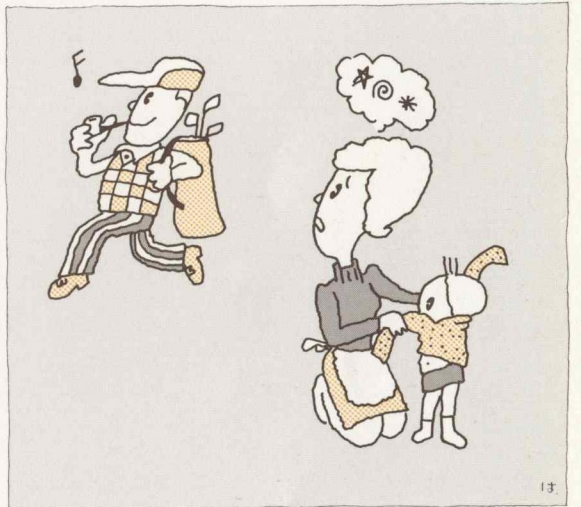
どうしようもない疲労の要因があるとは考えられないんですが、現実はなかなかそうでもないらしい。なぜだろうかということになるのですが、経営の合理化と同じような考え方もあるでしょう。それが生活のファッション化という形になってるものだから、自分というものがどこかへ飛んでっちゃってるといえませんか。

亭主のほうは仕事一点ばりで、日曜日も接待ゴルフだ付合い麻雀だといって出かけてしまう。子どもの教育はすべて奥さんまかせ、ということになれば、奥さんだっていろいろしてくるのは当たり前だけれども、これはそもそも家庭のフォーム自体に問題があるわけですし、そのような基盤をそのままに放置しておいて、電気洗濯機だ電子レンジだと追いかけてみても、奥さんは機械にコントロールされる側から抜けだせないんじゃないでしょうか。

もちろん、内職をしたりパートに出たりしている主婦の場合は、問題は別です。家庭婦人と職業婦人という比較してみれば、早流産とか母子保健に関連した障害なども、職業婦人のほうが多いんです。短絡な因果関係はむずかしいけれども、生活の拘束度というか、自由度というか、そういうものの相違にも要因があると言えます。

爽やかに疲れて、夢を見ましょう

人間は毎日毎日疲れます。多少の疲れは決して心配するほどのものでないの言うまでもありません。それを休養との関係で、ある



程度自分でコントロールできることが大切です。

日常の仕事はそれなりの制約と管理の中に置かれるのが現実です。原稿を書く商売などは自由業とよべますが、決して自由に書きたいものを書きたいときに書いていられるものでもないのです。これこれの内容でしめきり日は何月何日です、ということになっていくわけですね。

所詮人間は、疲労から逃がれるわけにはいかないのですから、せめて「こころよく疲れよう」とか、「さわやかな疲れを」ということになりたいものです。本来、疲れ自体は不快なものではなく、ただ、疲れたとき休息を与えられないと苦痛になるのです。疲れと休養のバランスを考えることです。それには社会的な環境とか、作業場の施設とか、国や企業が受け持つ面も重要ですが、自分自身も、健康で、気持ちよく仕事に立ち向かうようになり、きなくちゃいけない。

そして、疲れたら疲れすぎないところで

分転換をはかることです。職場で職場体操をするのなんかそういう意味だと思いますが、あれもやらない人はやらない、というのは、画一化すぎると反発するという面が人間にはあるからです。

肩のこるような場合は身体を動かしたほうがいいんです。とくに人間生活というのは、一般的に前かがみ、下を向いてする事が多いから、逆に上を向いて手足を伸ばすことをやる方がいいです。だんだん人間が怠け者になって体操もしなくなっただけでも、身体を動かすことは大切です。近いところは歩く、二階、三階まではエレベーターを使わない、そういう構えの積み重ねです。

このごろはレジヤの活用ということもいろいろ研究され、いろいろ施設も作られました。アクチブ・レストと言って、休養といっても休んで寝てしまうのではなくて、いつもやっていることと違ったことをやるということです。やはり自分の好みと体質に合った、個性を生かしたのを見つけてやることですね。

そして、人間はある程度、趣味を持たないといけない。もちろん、趣味はあくまで趣味であって、プロじゃないんですから、はじめが大切で、おぼれては困りますからね。

疲れの回復に、酒の好きな人なら酒をのみ、音楽の好きな人なら音楽を聞いて、眠る。そして夢を見るんです。

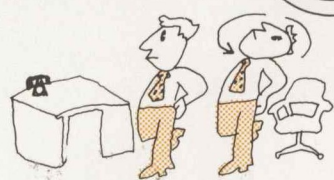
昔は、夢を見るのはよくないような言い方をしてましたけれど、今は、そうは言わないうんです。夢を見るのは極めて正常なんですね。一晩に四、五回は見るといいんですが、たいがい忘れてしまいます。それでいいんですよ。

12時のトリム

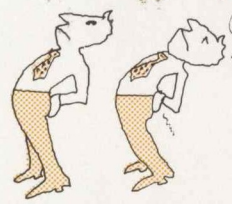
トリム 職場編



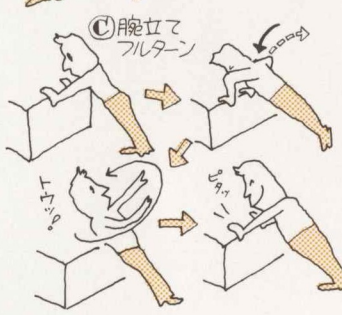
① 片足立ち首まわし



② 体ぞらし



眼け防止のトリム



トリム<Trim>とは何か

トリムの語源は、「船のバランスをとるとか、出航にあたっての準備をする」という意味からきています。この意味を人間の身体に転じて、健康・体力を保持増進するための人生航路の積極的な準備にもちいるようになりました。

トリム運動（体力づくりの生活化）の本旨は、立派な体育館や、指導者がいなくても、あるいはスポーツ教室などにたよらなくても、日常生活の身近かなところで身体活動をひとりひとりが実行することがねらいです。

3時のトリム

職場のイスに坐ったままでできるトリム①～⑦を実行してゆがんだ姿勢を正し生活リズムを軌道修正、腰痛防止にも。



車内のトリム



階段トリム



1日100段は利用(下りはかぜえない) 34・35・36...

つま先をかけてかかとを上げて登るくせを。

時にはできるだけ早くおろる。

てすりになんかつかまらない。

3Fまで上り、下りにエレベーターはないと思うこと。

トリム



洗いものトリム

ほんの短い時間のトリムで、
疲れをとり、スタミナをつけ
ましょう。



買いものトリム

自分の買い物は、自分で持って
帰りましょう。力を使わないと、ま
ずまず無筋力人間になります。



はたきのトリム



買いもの後のトリム

買物袋を置いたらすぐ疲れなおし
トリムをしましょう。

からだの前後振り



この体操の基本は国民健康・体力づくり運動協会が
開発したものです(承認番号第28号)