Wellness Support

WELLNESS LETTER

Vol. 42

2026.11.1

脳の健康

デジタル化や情報過多が進む現代社会では、私たちの脳は常に刺激を受け続け、知らず知らずのうちに疲弊しています。脳は体のすべての活動をコントロールする重要な司令塔です。このレターでは、今日から取り入れやすいポイントをご紹介します。脳を効果的に休ませて集中力と生産性を高めましょう。

脳は「**体の司令塔**」として、記憶・判断・思考・感情など、人間のあらゆる高次機能を司るもっとも大切な器官です。脳の健康とは、“これらの認知機能が正常かつ良好に保たれている状態“を指します。

脳が疲れるとどうなるの？

現代の職場では複数業務を同時にこなす「マルチタスク」が求められがちです。しかし近年の脳科学研究では、脳は同時に複数の思考作業を処理する構造を持っておらず、実際には高速で対象を切り替えているだけ（タスクシフティング）であるとされています。この切り替え作業が繰り返されることで、知らず知らずのうちに脳に大きな負荷がかかっています。



単一タスク（シングルタスク）の特徴

- ✓ 1つの作業に脳の前頭前野が集中的に稼動
- ✓ 最小限のエネルギーで深い思考が可能
- ✓ 作業効率が高まりゾーンに入りやすい
- ✓ 記憶の定着が促され正確な判断ができる



マルチタスク（タスクシフティング）の特徴

- ✓ 作業の切り替え（シフト）が頻繁に発生し過負荷
- ✓ 切り替え作業により脳の注意力・前頭前野が疲労
- ✓ 集中力が寸断され、エラーやミスの発生率が上昇
- ✓ 学習能力や正確な意思決定力に悪影響を及ぼす

脳を休ませる休息メソッド

脳にも意識的な休息を与えることが不可欠です。
絶え間ない情報入力から脳を解放し、疲労をリセットすることで、本来の集中力とひらめきを取り戻すことができます。

20分ルール

1つの作業に20分集中し、次の作業に移る前に1～2分の短い小休憩を挟みましょう

デジタルデトックス

作業中はスマホの通知をオフにし、休憩時間はSNSやニュース閲覧を控えましょう

睡眠の質の向上

就寝前のブルーライトを避け、毎日の就寝・起床時間を一定に保ちましょう

自然とのふれあい

昼休み等に公園の緑を眺めたり、観葉植物を目にする時間を作りましょう

あなたの「脳疲労度」をチェックしましょう

- 【　】複数のアプリやタブを開きながら同時に仕事を進めていることが多い
- 【　】作業中にスマホの通知が鳴ると、すぐに確認してしまう
- 【　】休憩時間中もずっとスマホで動画やSNS、ニュースを見ている
- 【　】夕方になると頭が重くなり、単純なミスや判断の遅れが増える

▶2つ以上当てはまる方は「マルチタスク脳疲労」のサイン！20分ルールやデジタルデトックスから始めてみましょう

物忘れや慢性的な頭痛、著しい集中力低下が長引く場合は、一人で悩まず健康管理室や医療機関にご相談ください。