



それは脳の疲れかも？

「なんだかやる気が出ない」「いつもと同じ仕事なのに、うまくいかない」という経験はないでしょうか？それは“脳の疲れ”が原因かもしれません。例えば、発達障がいがある人は、障がいによる特性をカバーするために、職場などでは常に気が張っていたり、緊張していたりするため、疲れやすい傾向があります。また、認知機能に障がいがある人は、脳の機能が落ちている部分を他の脳の機能で補うといった「脳の可塑性」という特徴をもっていることがあり、疲れにつながる場合があります。これらの“脳の疲れ”はイライラやなかなか本調子に戻れないなどの身体(こころとからだ)の不調をもたらします。

脳の疲れと上手に付き合うには

仕事に集中していると、脳は無意識のうちに疲れていることが多く、なかなか気づくことができません。そこで、脳の疲れすぎの対処方法を、3つ紹介します。

①時間を区切って休憩を取る



障がいによっては、集中しすぎてしまうという特性があります。また、職場などの普段と異なる環境下では、常に気が張っていたり、緊張していたりするため、自分では気づかないうちに疲れがたまっていることがあります。そこで、一定の時間が経過したら休憩を取る、ということを意識してみましょう。

「疲れたら休む」にしてしまうと、どうしても休憩のタイミングを見失ってしまいます。〇分作業したら△分休憩を取る、というサイクルを作るのもおすすめです。

②自分の疲れやすさを知る



45分経ったら
15分休憩!

何時間くらい、どんな作業をしたら疲れるのか、今までの経験を振り返って分析してみましょう。

もっとも元気な状態のエネルギー残量を10としたときに、作業後はその残量がいくつになっているか、と考えると分析しやすくなります。とある作業を1時間行い、エネルギー残量が10から2になる作業があったら、45分で休憩してみる、ペース配分を緩やかにするなどの対処法を考えることができます。

③疲労のサインを知る

いつもと違いイライラしやすい、食欲がない、眠れないなどの体の不調は、身体が疲れているサインかもしれません。これらのサインを放っておくと、長期の休みやなかなか回復できない状態につながりかねません。また、人によって疲労のサインは異なります。自分の疲労のサインを知り、サインが出た時には休憩をこまめにとる、非定期の通院をする、頓服薬を服用する、周囲に相談する、早めに就寝するなどセルフケアを行い、疲れすぎを防ぎましょう。

ワンポイントアドバイス ▶▶ 周りができること



ミスが目立つ、表情が険しいなど、「いつもと様子が違うな」と感じたら、休憩を促したり体調はどうか尋ねたりなど声をかけてみましょう。

みなさんは、家族や友だちではない誰かに電話をかける際、気を付けていることはありますか？家族や友だちではないのに、自分の都合ばかり優先したり、フランクすぎる話し方をしたりしていないでしょうか？今回は電話をかけるときのひとくふうを紹介します。

① **事前に用件を整理しておく**

→話したい内容をメモに書き出しておく、スムーズに、かつ話し忘れが少なく済みます。



話す内容だけではなく、相手が不在だった場合のセリフを書いても◎

② **かける時間帯に注意する**

忙しい時間帯（始業前・直後、お昼休憩、業務時間外など）を避けると、親切です。

→どうしてもかける必要がある場合は**最初にひと言添えましょう。**

【例】「お昼休み中にすみません」「お忙しい時間帯に申し訳ありません」

お忙しいところ失礼します。佐藤と申します。今お時間よろしいでしょうか？



③ **はっきりと名乗る**

NG 例…「もしもし、△△さんにかわってもらえますか？」

GOOD 例…「〇〇（自分の名前）です。△△さんいらっしゃいますか？」

→相手が誰かわからないと、取り次ぎや対応に不備が出てしまうことがあります。

④ **相手の都合を尋ねる**

話をしたい相手が電話に出てくれたとしても、会議中や他の業務中など話を聞いてもらえる時間の余裕がない場合もあります。

→要件を簡潔に伝えると、どのくらいの時間がかかりそうか、相手が予想しやすくなります。

→相手の都合を尋ねることで、話をする時間にゆとりを持たせることができます。

【例】「□□□の件でお電話しました。今お時間よろしいでしょうか。」

→具体的に、「5分ほどお時間よろしいでしょうか。」と尋ねるのもGOOD

新型コロナウイルス感染症対策について

咳エチケットの観点から、職員はマスクを着用するようにしております。

自宅で検温の上、来所をお願いいたします。
※37.5℃以上の発熱等の風邪症状がある場合は、来所を控えてください。

マスクの着用と来所および退所時に、手指の消毒のご協力をお願いいたします。

面談および講座の運営は、ソーシャルディスタンスを保ち実施しております。

アクセス

公共交通機関 舞浜駅南口より東京ベイシティバス20系統千鳥線（バス乗車10分）

舞浜行（千鳥循環） 千鳥西行 クリーンセンター行 クリーンセンター下車 徒歩7分

※千鳥車庫行のバスはグリーンセンターバス停には停車しません。

支援センターまでのアクセス

