読書でビジネス力をアップする（第80回）

在宅ワーク時代、自宅でストレスをためない方法

2022.01.06

おうちストレスをためない習慣
杉岡充爾 著／クロスメディア・パブリッシング（インプレス）

健康の本です。疲労やストレス、倦怠（けんたい）感を解消します。特にコロナをきっかけに、大人も子どもも在宅ワークが浸透したりして、家にいる時間が増えています。それが新たな不調を生んでいます。

本来、休息の場所である家が、かえって脳や神経のストレスになっているのです。いわば「おうちストレス」です。そんな新しいストレスの解消をめざします。著者は、10万件超のデータを見てきた医学博士です。本書では「おうち時間」をストレスフリーにする方法を教えます。実践すれば不調が解消し、パフォーマンスも上がるはずです。

かつては「家だけが唯一の休息時間」という人が多かったと思います。その場所が、在宅ワークのせいで「かえってストレスのもと」になってしまった人も少なくないようです。それを解消しようと、休日は「昼まで寝ている」「ゴロゴロしている」「動画や漫画で体を休めている」という人は要注意です。疲労や倦怠感を招いている可能性があります。

本書は、そんな間違った過ごし方を改善し、本当の休息方法を教えてくれます。始めに、イライラする、肩がこる 背中が痛む、目が疲れるなど、6つのサインを紹介します。その上で、ストレスの原因と影響、ストレス解消法やためない工夫、さらにストレス解消ストレッチも紹介します。読んで実践すれば、おうち時間がストレスフリーになるはずです。リモートワーク中の人、家で働くフリーランス、持ち帰り仕事が多い人はもちろん、ストレス社会で頑張るすべてのビジネスパーソンにおすすめです。

自宅におけるストレスの原因を知り、対策を学ぶ… 続きを読む