

## 忙しいときこそ小休憩でリフレッシュ マイクロブレイク

### ■マイクロブレイクとは

マイクロブレイクとは、勤務中に定められた休憩時間(お昼休憩等)以外の自発的な休憩のことを言い、数十秒から数分の休息を細かく取る手法です。

あるコールセンターで働く人々を対象にした研究では、マイクロブレイクがポジティブな感情を喚起し、仕事の成果に良い影響を与えることが確認されています(\*1)。また、警察官を対象にした別の研究でも、マイクロブレイクとして軽い運動を取り入れたところ、仕事のストレスを軽減し、ネガティブな気分を改善する効果があることが確認されたそうです(\*2)。

(\*1) [毎日のマイクロブレイクと仕事のパフォーマンス:クロスレベルのモデレーターとしての一般的な仕事の関与。\(apa.org\)](#)

(\*2) [フロンティア | オフィスワーカーのメンタルヘルスのために立ち上がる:マイクロブレイクの復活 \(frontiersin.org\)](#)

### ■マイクロブレイクで期待できる効果

マイクロブレイクの方法は、人によって様々です。立ち上がって軽いストレッチをしたり、少しゆっくり飲み物を飲んでみたり、目をつぶるだけでも以下のような効果があります。

#### \*集中力の向上

短い休憩を取ることで、長時間の作業による疲労を軽減し、集中力を維持することに繋がります。

#### \*ストレスの軽減

リラックスする時間を持つことで、ストレスを軽減し、心身の健康を保つことに繋がります。

#### \*生産性の向上

定期的な休憩を取ることで、仕事の効率が上がり、生産性向上に期待ができます。

### ■マイクロブレイクをする際の注意点

マイクロブレイクは、誤った方法を取ると、逆効果になってしまいます。

#### \*デジタルデバイスとは距離を置く

スマホやパソコンでのネットサーフィンなどは、情報量が多いため目や脳に疲れを与えてしまいます。

#### \*適切なタイミングで取る

マイクロブレイクは、集中力が切れたと感じたときや、疲れを感じたときに取るのが効果的なため、無理に取るのではなく、自然なタイミングで取り入れることが大切です。特に集中力が必要な仕事では、頻繁なマイクロブレイクが作業の流れを断ち切り、効率を下げる可能性があります。

マイクロブレイクは、たった数秒でも効果があると言われています。心と体を健康に保ちつつ、より効率的に仕事に取り組むために、マイクロブレイクを取り入れてみてはいかがでしょうか。

