

# あなたの脳には休息が必要である

🕒 Read 3分



あなたの夏が逃げ去ろうとしていないか？ Richard Branson氏やNetflix CEOのReed Hastings氏、そしてテニスのスーパースターRoger Federer氏やその他の人々と共に、休む事を試みもせずみすみす夏を逃してはいけないと私達は強くあなたに勧めたい。少し休憩をとろう。束の間の楽しみをあなたが得るだけでなく、あなたの脳が、仕事が、ひいてはあなたの上司がそれに感謝する事になるだろう。

## 制限された休暇

Oxford Economicsの [研究](#) によると、私達の脳が休憩と回復の期間を必要とする十分な科学的証拠があるにも関わらず、有給を与えられているアメリカ人労働者の40%以上が彼らの休暇日数を全て使ってはいなかったと言う。

何故人々が有給休暇を取らないかについて、研究はいくつかの理由を挙げている。

- 17%のマネージャーが有給を全て使う従業員を献身的でないとみなしている
- 10人に4人の雇用者が仕事量の多さによって休暇を取る事ができないと言う
- 34%が彼らの雇用者は休暇を奨励も抑制もしないと言う

では何故Branson氏やHastings氏、そしてFederer氏は休暇を取る時間を見つける事ができるのだろうか？Branson氏は休暇ではテクノロジーを排除すると言う。この企業家は Nassau Guardian 誌に、旅行する事で彼は、予想もしなかった方法で彼に刺激を与える人々に出会う事ができると語った。Hastings氏はNetflixにおいて年に6週間の休暇を取る。そうする事で彼は従業員に対して良い例を示したいと思っており、又遠出をしハイキングをしているような際に、物事の異なる観点をしばしば見出すことができると CNBC に語っている。そしてタイトルを積み上げ続ける Federer氏は、休む事を勝利戦略の一部として活用しているように見受けられる。全豪オープンの勝利前に彼は6カ月の休暇を取り、ウィンブルドンで全選手を打ち負かす前のクレーコートシーズンと全仏オープンには参加しなかったのである。

## 科学は何を示唆しているか

T一流の企業家やCEO、そしてアスリート達は、過労で疲れ果てた多くの雇用者達が知らない事を理解している。休暇は休みであると同時に、私達の生産性へ恩恵をもたらすのだ。脳神経科学者は、集中とは限られた資源だと言う。身体他の部分と同様に私達の脳もエネルギーを消費する。注意をコントロールする事は非常に負荷の大きい仕事であり、前頭前野を大いに活用する。分析や優先順位付け、計画やその他の種類の批判的思考等の活動はエネルギーを大量に消費するのだ。そして、エネルギーの供給が減少するにつれて脳は疲労するものである。(このトピックに関して更に詳しくは Think Betterを参照)

現在、かつてない程に私達は脳に重労働を課さなければならない。より多くのリーダーが人々に 仕事でクリエイティブになることを要求している。クリエイティブ思考や問題解決は成長を牽引するイノベーションを加速する。そしてクリエイティブな仕事は、活発なグループワークと、孤独な個人的思考の時間とのバランスをとる必要性を含む、多くの種類の脳の状態を必要とするのである。

これがBransonの従業員に制限ない休暇期間が与えられている一つの理由であり、又彼がグループでの遠出を推奨する理由でもある。「仲間意識や相互関係が従業員間で構築された時に多くの最高のアイデアが生まれ、オフィスから共に休暇を取る事は、それがたった一日であれ、全ての変化をもたらす得るのです。」とBranson氏は 記している。

故に、あなたの夏をみすみす逃してはならない。休暇を取り、あなたの脳に休みを与えよう。リフレッシュし、エネルギーを回復してあなたは仕事への復帰ができるだろう。更には、イノベティブなアイデアや過去に抱えていた問題への新たな見解を得て戻って来る事ができるかもしれないのだ。