



高橋 健三

たかはしけんぞう

株式会社スマイルマーケティング  
なにわのマーケティングコーチ/CEO

有元 完璧主義自身が生産性を落しているのかもしれないですね。寝るのがダメだとか言われてしまうと、寝ていた自分自身の論点が甘いような気がしてしまう瞬間があります(笑)。

高橋 日本人は元来教育レベルが高く、普通に

関西福祉科学大学 教授  
東京大学 特任教授  
大阪市立大学大学院 医学研究科 客員教授

倉恒 弘彦

くらはしひろひこ



倉恒 これまで疲労の定義というと、各研究者の先生方が独自に考えられた定義を引用してしまっていたので、「疲労」「抗疲労」といっても定まったものがなかったわけですね。ただ今年ようやく日本疲労学会の用語委員会が「疲労の定義」が決まり、今年発行する学会誌で発表することになりました。今後は日本疲労学会の定義として、様々な場面で引用していただいて、健康・予防医療プロジェクトのテーマである「抗疲労」や「癒し」に関しても、これをもとに改めて考えていければいいと思います。そうなるこの冊子のタイトルも考え直さなければいけないのかもしれないですね(笑)。

### 日本社会と疲労の関係

高橋 知り合いの方で、会社をリストラされてうつ病になってしまった方がいるんです。ただ話を聞いてみると、リストラされた事より「お前はもういらん！」と言われることがショックでうつ病になってしまったらしいです。学生の就職活動も同じで、30社も50社も回ったのに、どこも内定をくれない。私は世の中にいらん人間ちゃうんかと思ってしまうわけですね。そういうサイクルが非常に良くないと思うんです。単純にもっと褒めたいのにならぬと思うんです(笑)。会社も学校もどこでもダメ出しすぎです。もっと色んなところで、色んな人が色んな人を褒めるっていう文化が必要ですよ。

高橋 日本人は元来教育レベルが高く、普通に



# 「抗疲労・癒し」ビジネス座談会

疲労の科学的研究は年々進んでおり、産業界においても新たなビジネスの切り口として注目されている一方で、疲労による経済損失が懸念されています。  
本座談会では、最新の科学的研究でわかってきたことや市場の成長戦略について、また、この大阪を「抗疲労・癒し」ビジネスの発信拠点として、何ができるのか？何が必要なのか？について、世界をリードする疲労研究者とビジネスコーディネーターにそれぞれのお立場から語っていただきました。

### 疲労、抗疲労とは何か？

梶本 「抗疲労」というと一般の方では、危ないんじゃないかという認識をお持ちの方が意外と多いんです。疲労感はずっとあるから、それを消してしまおうと危険なんじゃないかと。たしかに疲労感はずっとあるから、なくなると困ります。「抗疲労」は疲労感をなくすわけではなく、疲労を軽減するということなんだと改めてご理解いただきたいです。例えば栄養状態の悪い時に、栄養補給をしてあげると同じ作業が終わったあとでも疲労度は軽はずです。飢餓状態であれば10キロ走れないところが、栄養を十分に補給してあげれば、10キロを走れるかもしれない。これが抗疲労なんです。

ただし、日本人の場合は必ずしも栄養を補給したからといって疲労が軽減されるものではないですよ。これはすでに栄養が十分足りているからなんです。飢餓状態の国であれば栄養補給が抗疲労であっても、日本では必ずしもそうではなく、様々なことが考えられるんですね。では日本人にとっての抗疲労とは何か？そういったことを考えて行くのが抗疲労の取り組みと言えないでしょうか。

渡辺 そうですね。疲労はアラームつまり警報なので、疲労や疲労感も、当然働いたり活動した結果として受け入れられる自然なものなんです。「抗疲労」はそれを軽くしたり、あるいは病気になる前にそういう荷重を軽くする。さらに言えば疲れる時間や量を減らすことによって、活動量をもっと増やすことができるのではないかと考えていくことなんです。ただ、「疲労をどうにかしよう」というのが、逆に危ないと伝わってしまう危険があると思いますし、「抗疲労」に変わる新しい言葉が必要になるのかも知れないですね。「抗疲労」と言うと、どうしてもマイナスをリカバリーしようとする印象がありますから。健康・予防医療プロジェクトの取組みとしては、個人のアクティビティから社会や組織のアクティビティを上げていくことで貢献していければ良いわけですから、もう少し適切なニュアンスの言葉があれば良いですね。

倉恒 これまで疲労の定義というと、各研究者の先生方が独自に考えられた定義を引用してしまっていたので、「疲労」「抗疲労」といっても定まったものがなかったわけですね。ただ今年ようやく日本疲労学会の用語委員会が「疲労の定義」が決まり、今年発行する学会誌で発表することになりました。今後は日本疲労学会の定義として、様々な場面で引用していただいて、健康・予防医療プロジェクトのテーマである「抗疲労」や「癒し」に関しても、これをもとに改めて考えていければいいと思います。そうなるこの冊子のタイトルも考え直さなければいけないのかもしれないですね(笑)。

倉恒 個人レベルで考えたとき、完璧主義っていうのは疲れるとの関係性がとても深いんですね。本来完璧主義は、試験の成績や仕事の成果を高めるものなんです。体調が悪いときにこだわりすぎてしまったりと処理しきれないことが多くなり、ストレスや疲れに結びついてしまう。何が大切で、大切ではないかというのを分ける必要があるんです。個人の方にはこのようにお話ししますが、ミスや許容しないような完璧主義も問題です。あまりにもリスクマネジメントにこだわってしまうと、全体のパフォーマンスも落ちてしまう。個人と社会の完璧主義が相互に絡んでいるのかもしれないですね。

高橋 もう一つ危惧している点とすれば、日本人は疲れているという偏った認識ですね。学生のビジネスプランコンテスト等では、彼らの発表するプランのスタート台が「日本はストレス社会だからそれをどうにかしなアカン」というところにあるんです。彼らは社会に出てないにも関わらず、共通認識として「日本はストレスの大変な国アカン」と思っているわけなんです。現実の社会にはもっと元気に楽しそうに仕事している人もいます。ストレスでいっぱいだと耳に入ってくるわけ

図表1 疲労と疲労感の有無の例

		疲労	
		有	無
疲労感	有	疲労感があり実際にも疲労している状態 例) 強制された長時間の残業 →法人(BtoB/BtoBtoC)のメンタルヘルス対策 個人(BtoC)も商機	関心や興味がない事柄に従事する場合など、飽き、つまらない、だるい等の疲労感はあるものの、実際には疲労がない状態。一種の疲労と考える場合もある。 例) 長距離運転、長時間の単純労働 →法人(BtoB)の生産性向上
	無	実際には疲労をしていますが、疲労感を感じていない状態 ①恒常的疲労などにより疲労を感じるセンサーが麻痺している場合 ②高いモチベーションなどが疲労をマスクしている場合 例) ランナーズハイ等 →法人(BtoB)の過労対策	(疲労、疲労感ともに無い元気な状態)

出典) 公表資料及び学識経験者の話を基に三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング作成

### 【疲労の定義】

“疲労”とは“身体的あるいは精神的負荷を連続して与えられたときにみられる一時的な身体的および精神的パフォーマンスの低下現象”と定義できる。“パフォーマンスの低下”は“身体的および精神的作業能力の質的あるいは量的な低下”を意味する。

(参考) 疲労の科学 (『疲労および疲労感の分子・神経メカニズムとその防御に関する研究』班)

図表1-2 疲労とストレスの要因



梶本 修身

かじもとおさみ

大阪市立大学大学院 医学研究科  
疲労医学講座 教授

大阪市立大学大学院 医学研究科 教授  
独立行政法人理化学研究所  
分子イメージング科学研究センター  
センター長

渡辺 恭良

わたなべやすよし

