

パフォーマンスが落ちがちな季節を乗り切る秘訣

～そのカギは“クールハック”～

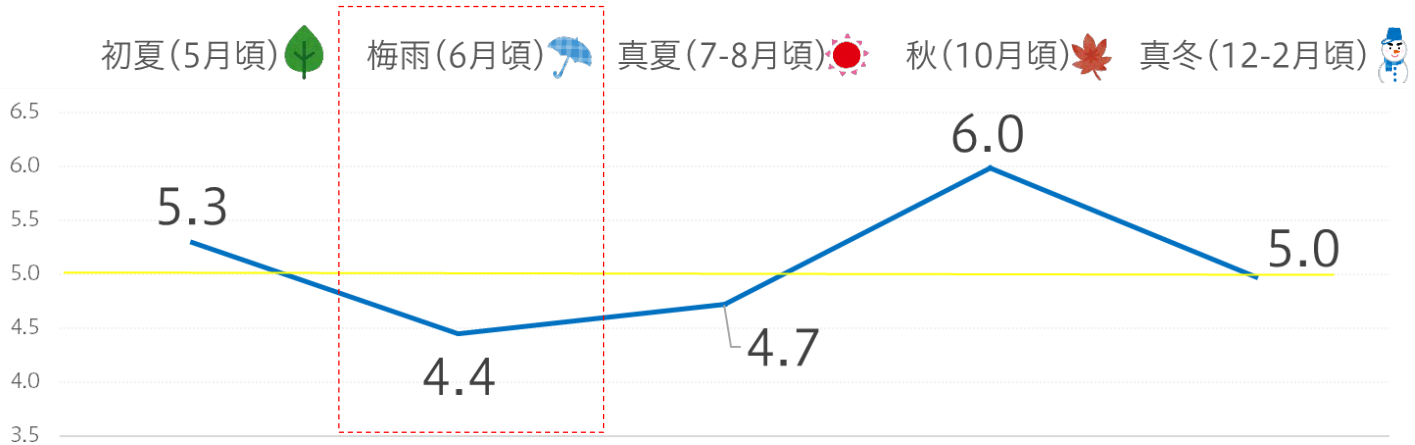
株式会社MANDOMは、長年研究してきた清涼感研究や冷感技術を活かして、暑い夏を快適に過ごす冷感テクニック「クールハック」をお届けする「清涼部」を発足し、活動しています。

マスク着用の自由化や各種イベントの復活、日常が戻ってくると共に暑い日も増えてきています。「暑くて集中できない!」「暑くて捗らない!」そんな“パフォーマンスが下がる”と感じた経験、皆さんもあるのではないのでしょうか?そこで専門家の方にもお話を伺いながら、効率的に涼を得ながらパフォーマンスを向上するコツをご紹介します。

【調査概要】 調査手法：インターネットリサーチ 調査時期：2023年4月実施 調査対象：15歳～59歳 男女 n=529 (MANDOM調べ)

季節はパフォーマンスと関係している？

Q1.自分の通常のパフォーマンス(パフォーマンスの基準値)を5としたときに、以下のそれぞれの時期はどのくらいになりますか？(SA、n=529)

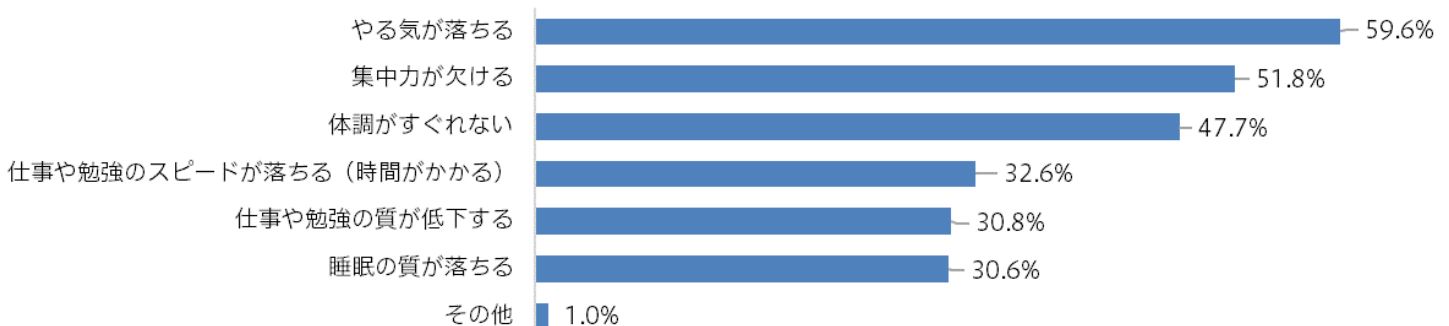


※全く発揮できない極端な例として「0」の回答を除いた「1～10」の平均値で算出。少数点第二位で四捨五入。  
(「0」を回答した割合/初夏：2.3%、梅雨：2.8%、真夏：2.8%、秋：2.1%、真冬：2.6%)

自分の通常のパフォーマンス(パフォーマンスの基準値)を5としたときに、それぞれの季節のパフォーマンス発揮度を聞いたところ、季節によって違いが出るのが分かりました。年間で最もパフォーマンスが低下するのは、「梅雨(6月頃)」という結果になりました。梅雨は、ジメジメとして晴れの日も少なく、スッキリしない日も多そうです。そこから真夏の暑さに向かっていくので、比較的好調な「初夏(5月頃)」に備えておきたいですね。真冬が「5.0」と非常にフラットな状態であることも意外です。

みんなが思う「パフォーマンスの低下」とは？

Q2.「パフォーマンスが下がると感じる」のは、どのようなことですか？(MA、n=386)



※n数=Q.1においていずれかの季節で「0～4」を回答した人。

では、皆さんが考える「パフォーマンスが下がる」とは、一体どんなことなのでしょう？最も回答が多かったのは「やる気が落ちる：59.6%」でした。次いで「集中力が欠ける：51.8%」、「体調がすぐれない：47.7%」という結果となり、上位三項目はほぼ50%以上の人を感じているようです。仕事や勉強の時間がかかったり質が落ちたり、睡眠の質が落ちることも、約3人に1人が感じていることが分かりました。

## 「パフォーマンスが低下」する時にはどうすれば？

多くの生活者が、「パフォーマンスが下がる」経験があることが分かりましたが、そんな時にはどうすればよいのでしょうか？多くの人が低下すると挙げていた「集中力」を中心に、パフォーマンスの向上について専門家の方にお聞きしました。

本インタビューの掲載有効期限は2024年3月30日までです。

### 教えてくれたのはこの方！

石原新菜氏  
イシハラクリニック医師 / 健康ソムリエ講師

クリニックでの診療のほか、わかりやすい医学解説と親しみやすい人柄で、講演、テレビ、ラジオ、執筆活動と幅広く活動中。二児の母。女性ならではの視点からのアドバイスにも定評がある。

### ◇パフォーマンスが上がるのはどんな状態ですか？

その人の能力を最大限に発揮するという点で「集中力」が大切です。集中力が上がるのは頭寒足熱（ずかんそくねつ）の状態と言われています。部屋が暑すぎる、寒すぎるなど、どちらかに偏ることもパフォーマンスの低下に繋がる可能性があります。

### ◇パフォーマンスを向上させるためにはどうすればよいですか？

1点目は「良い睡眠をとること」です。実は睡眠の質はパフォーマンスに影響しており、集中力を発揮したりストレスの緩和や記憶の定着を図るためには欠かせないポイントです。最低でも4時間半、寝付くまでの時間を考えると5時間程度の睡眠時間が必要になります。いかにスムーズに寝つけるのかも大切です。

2点目は「暑すぎず、寒すぎない“心地よさ”をつくること」です。部屋の中と外の寒暖差が激しいと、自律神経の乱れを招きます。自律神経の乱れは、疲労感や倦怠感、睡眠不足や集中力の低下にも影響するため、なるべく寒暖差の激しい状態を作らない事が重要です。

### ◇「良い睡眠」をとるためにはどうすればよいですか？また「良い睡眠がとれているか」は分かりますか？

就寝前に、カフェインや内臓が冷えてしまう食べ物を過剰に摂取する事は注意した方がいいです。アロマやハーブティー、ストレッチなどは就寝前に心身を落ち着かせることができるので、寝つきにも効果的です。また目からの刺激は脳を興奮させるので、目をつぶって腹式呼吸をすることも効果的です。

### ★快眠チェックリスト★～良い睡眠がとれているのかのポイント～

- ①目覚めがよいか
- ②日中眠くならないか
- ③仕事に集中できるか
- ④目覚ましがなくてもすっきりと自然と目が覚めるか

### ◇「暑すぎず、寒すぎない“心地よさ”のために、

#### 先生がおススメする「クールハック」や「パフォーマンス向上法」はありますか？

これから段々と暑い季節に向かっていくので、暑熱馴化(体が暑さに慣れること)がうまくできない方は、暑さが本格化する前の4～5月の時期に運動やお風呂につかって汗をかく練習をした方がいいです。暑くてお風呂につかることが苦手な方には、クール感のある入浴剤や、お風呂上りにクールダウンでボディミストを使う「クールハック」をおすすめします。

また、私は意識的にオンオフを切り替えるようにしています。ランニングやサウナなどの趣味を楽しむ時間を夜に持つことで、次の日にスッキリした気持ちで朝を迎えることができます。

## マンダム清涼部とは



清涼部サイト <https://www.mandom.co.jp/gallery/contents03.html>

株式会社マンダムが長年研究してきた清涼感に関する知見や、冷感技術を活かし、暑い夏を快適に過ごすための冷感テクニック「クールハック」を多くの方にお届けしお役立ちするために活動しています。清涼部のサイトには冷感テクニック「クールハック」だけでなく、冷感のメカニズムや専門家によるコラムなど、暑い夏を快適に乗り切るための様々な情報を掲載しています。