

# 脳疲労蓄積度チェックリスト

- ものごとはキリのいいところまでやらないと気が済まない
- ストレス解消のために体を動かすのが習慣である
- 責任感があり、遅くまで残業しても苦にならない
- 日中に眠気があり、大きないびきをかくと言われる
- 集中力が高く、何かに没頭するとまわりがみえなくなる
- 疲れたら栄養ドリンクをよく飲む
- 屋外で過ごす時間が長い
- 長時間のドライブでも途中休憩をあまりとらない
- 熱めのお風呂に長湯をするのが好きである
- 休日は遠くのテーマパークやアウトレットに足を延ばす

---

上記の 10 項目のうち、ひとつでも思い当たることがあれば、脳疲労が蓄積している可能性があります

「すべての疲労は脳が原因」梶本修身著（集英社新書）より