

総合相談室だより  
7月号 | 第26号



# 休養のすすめ



7月に入るとテストが近づき、レポートなどの課題も増えてくる時期になってきます。このような時期は、課題や復習にバタバタと追われ、夜遅くまで起き、生活リズムが通常生活と違うものになりがちです。そのため、普段は確保できていた「休養」のための時間が取れなくなくなり、気がついたら、思いのほかストレスがたまっていたということもあります。

「休養」のタイプは一般的に大きく2つに分けられます。一つ目は、「消極的休息」と呼ばれるものです。この休息は、寝る、入浴、ぼーっとするなど体を動かさずにゆっくりと休むことで、身体の疲労回復を目的とするものです。一般的に「休養」と聞くと、ゆっくりするこの「消極的休息」がイメージされやすいかもしれません。

二つ目は、「積極的休養」と呼ばれるものです。旅行に行く、運動する、趣味の活動、マッサージを受けるなど軽く体を動かし血行を良くすることにより、疲労回復が促進され、明日への活力を養う休養と言えます。

このように「休養」という言葉の「休」は「消極的休養」に、「養」は「積極的休養」に該当します。

どちらの「休養」を優先して取るかは、その人のコンディションによります。

例えば、連日の徹夜で睡眠が不足している、精神的な落ち込みがひどく心のエネルギーがないといった疲弊状態であれば、まずは、心身の回復が優先されるので「消極的休養」が必要になります。

中には「消極的休養」を取ると、“さぼっている自分は良くない”、“みんなは頑張っているのに何をやっているんだ”と自分を責めたり、罪の意識を抱くこともあります。自分の限界を超えて頑張り過ぎてしまうと、逆に回復までに長期の時間がかかってしまいます。急がば回れではないですけど、早く回復するためにも、必要な「休養」と言えます。

一方で、休みは常にゴロゴロしているのだけど、疲れが取れないと感じているような場合であれば、「積極的休養」を取ってみると良いでしょう。この場合の運動は、激しい運動である必要はなく、ウォーキングや軽い筋トレなど軽く身体を動かすだけでも身体に活気が出てきます。大切なのは、これならできそうだという自分の体力やペースにあったものをするということです。

「積極的休養」を取っていると、「休養」の本来の目的から離れ、つい「5キロ歩かなければならない」などと、義務的になってしまうことが生じる場合があります。義務感に駆られると、身体がほぐれて気持ちよいか、趣味ができて楽しいといった感覚を味わうことが少なくなり、楽しさのような感情を抱きにくくなりがちです。「休養」の本来の目的を忘れずに、活動する方が長続きしやすいと思います。

もちろん、“今日は動くのがめんどくさいなあ”と腰が重いときもあります。そのような場合は、“少し動くと気持ちが変わってくるかもしれない”と自分に言い聞かせるなど、軽く一方踏み出してみるためのきっかけを事前に用意しておくとい良いでしょう。

多くの方は、上に挙げた二つの「休養」を特に意識することなく使い分けられていることが多いものです。意識的に使い分けられることができると、さらに効果的な「休養」が使いこなせるかもしれません。必要であれば、総合相談室をご活用ください。

専任カウンセラー 中村 有吾

