

## 「攻めの休養」のススメ

一昔前になりますが、学校には「皆勤賞」というものがありました。一日も休まず登校するともらえる賞で、学期ごとに全校集会で表彰されました。

時代は変わり、今ではインフルエンザやコロナウイルスなどの感染症を広めないようにする意識の変化や、さまざまな事情を抱える子どもへの理解も進み、「皆勤賞」はほとんど聞かなくなりました。

毎日元気でいることは理想的ですが、現実的には難しいものです。時にはしっかり休むことも必要です。しかし、「皆勤賞」の名残か、「休む」=「怠け」と感じてしまう人も多いかもしれません。休むことに罪悪感があると、充実した休養が取れないため、学業のパフォーマンスが下がってしまう恐れがあります。充実した休養は、心と体を元気にしてくれる大切なものです。質の高い休養をとるために、今回の相談室だよりでは、積極的な「攻めの休養」についてご紹介します。

「攻めの休養」は、昨年話題になった書籍、片野秀樹著『休養学:あなたを疲れから救う』(東洋経済新報社)で紹介されている休み方です。

休む時はどんな時でしょうか？土日の休日やテスト勉強で疲れた後でしょうか？活動で疲れた後、休みの日にだらだら過ごすのも良い時間ですが、実際に疲労はどの程度回復しているでしょうか。結局、だるさが残ったまま月曜日を迎えることも多いかもしれません。このような休み方は、「守りの休養」といえるでしょう。負荷のかかる活動から解放されただけで、前向きではありません。



ここで紹介する「攻めの休養」では、休養にプラスして「活力」を高めるため、あえて負荷をかけることを勧めています。「疲れた時に負荷をかけるなんて！」と思うかもしれません。しかし、土日にだらだらするよりも、趣味に没頭した休日の方が満足感があり、少し疲れはあっても、月曜の朝をさっぱりした気持ちで迎えらる経験をしたことがあるのではないのでしょうか。

自分のやりたいことをやる,これが「攻めの休養」です。活力を高める負荷として,次の条件が挙げられています。

- ① 自分で決めた負荷であること
- ② 仕事とは関係のない負荷であること
- ③ それに挑戦することで,自分が成長できるような負荷であること
- ④ 楽しむ余裕があること

どのような負荷が皆さんの活力を高めてくれるでしょうか？

この本の筆者は,「ソロキャンプをしてみることを例として挙げています。先ほどの 4 つの条件で考えみましょう。

- ① ソロキャンプは人それぞれ好きな活動ができます。料理を作りたい人もいれば,のんびり星を見ることがもできます。
- ② 仕事とは関係なく,職場と離れた自然の中で過ごせるメリットがあります。
- ③ ネットで見つけたキャンプ飯に挑戦する,薪割りをしてキャンプファイヤーにチャレンジしてみる,など,それぞれのやってみたい目的に挑戦することができます。
- ④ 嫌なら帰ってくることも,やろうと思ったことをやめることもでき,それぞれのペースで楽しむことができます。誰かに指図されることもありません。



しっかり当てはまりますね。疲れをとるための休養もとりつつも,このような積極的・主体的な休養を取り入れることを試してみてもは,いかがでしょうか？

私も相談室で心の回復方法について尋ねられた時,「やりたいことをやって,やりたくないことをやらないでください」とお伝えすることがあります。これも「攻守合わせた休養」かもしれません。

現代ではパソコンやスマートフォンが普及し,いつでもどこでも勉強や研究ができる時代です。意図的に休養しないと休めない時代でもあります。積極的・主体的に休むことを大事にしつつ,自分にとって活力になることも探してみたいですね。

引用文献:片野秀樹 著『休養学:あなたを疲れから救う』東洋経済新報社 2024

専任カウンセラー  
糸林剛志  
令和 7 年 1 月 1 日発行