

心の健康から考えた「休み方」

産業保健推進センター沖縄事務所
メンタルヘルス対策促進員

産業カウンセラー 関谷 綾子

ストレス解決よりも

仕事によるストレスは様々なかたちで押し寄せますが、自分らしく働くには、ストレスの原因や解決方法を探るよりも、そのストレスとのつきあい方を見直した方がいい場合があります。疲れがたまってしまったら上手く休んで気持ちを切り替えることが大切です、こころがリフレッシュすればあらためてそのストレスに向きあう意欲が生まれるのです。そのための健全な休み方について考えてみましょう。

家でだらだら

休日はどのように過ごしていますか。慢性疲労にあると、元気なときの過ごし方を忘れてしまいがち。そんなときには何らかの思い切った手当が必要ですが、何もする気力がなく家でだらだらして貴重な休みが終わってしまっていたらもったいないことです。体調不良だけど特に受診するでもなく、家庭サービスも気になるけど家族に今さら期待されず、友達にしばらく会わずにいたら声をかけてもらえなくなり、特に楽しめる趣味もない、休み明けの出勤はため息つきつつ…。「うっ、俺のことだ」「あぁ、これって私～」なんてうちあたいしていませんか？

仕事と逆の時の流れを

休養には何もしない「消極的休養」と何かをする「積極的休養」があり、何もしないでただごろごろするのがいい時もありますが、できるだけ計画的で自分にあった休み方をしましょう。単に疲労回復だけではなく、翌出勤日からのエネルギーを養うように過ごすのがベストです。毎日大勢でわいわいと働く職場であれば、休みの日には落ちつける環境でひとり静かに好きなことに没頭してみます。普段単独で黙々と事務や作業をする人であれば、自然のなかで体を動かし声をあげるような活動を楽しむことがこころの均衡を保ったりするものです。

やっぺはいけなゐ無理

また長い繁忙期を乗りきるには、効率良くストレスを発散し、小刻みにリラックスする工夫をしましょう。どんなに忙しく厳しい状況でも、「やっぺいい無理」と「やっぺはいけなゐ無理」があります。体調や気分を無視せず、限界を見極めつつ働いて下さい。仕事は、健康を壊す「死事」ではなく、こなすべきを活力でのりきる「志事」としたいものです。

ライトワーク？

仕事について次のような分類もあります。生きるために働く「ライスワーク」、仕事自体が好きな「ライクワーク」、生涯かけてやりたいことが仕事になっている「ライフワーク」、人々に光を照らす「ライトワーク」。あなたにとってのワークスタイルはどれにあてはまりますか。入職時のモチベーションを持ち続け

たまま働ければ幸せなこと。その原点に戻る、つまり初心に帰ることで、あらためて現在の仕事とのつきあい方を考え直してみましょう。そうすると休日も楽しんで過ごせるかもしれませんね。

「心の耳」を

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」には、ストレス状態をセルフチェックできるページがあり、どんなストレスがどの程度あるかを把握できます。また「ストレス軽減ノウハウ」や「15分でできるセルフケア」のコーナーもありますので、疲れた自分を労るためのメニューとしてぜひ活用してみてください。