

「休む」を考えてみませんか？



みなさん、ちゃんと休めていますか？

勉強や実習、アルバイト、運動など、「頑張ること」は目に見える成果が出やすい一方で、「休むこと」の成果は、実感しにくいかもしれません。

それでも、毎日とはつき続けているところと身体にとって、休むことは大切な栄養分のようなものです。休まずに頑張りを続けていると、知らないうちに疲れがたまり、思うように力を発揮できなくなることがあります。

🔍 CHECK! — 「休めない」と感じていませんか？ —

休みたい気持ちがあるけれど、休める時間がない…

やらなければならないことや、やりたいことが多くて休めない…

そんな状況を経験することも、少なくないかもしれません。

もちろん、何もやらないでいい、というわけにはいきませんが、

休まずに動き続けていると、次のような悪循環に陥ることがあります…

がんばる → 疲れがたまって うまくがんばれない → 「もっとがんばらないと」 焦ったり緊張したりする → さらに 無理をする → もっと 疲れがたまる

うまく頑張れないとき、あなたの「努力」が足りないとは限りません。

動き続けていると、自分の疲れに気づくことすら難しくなっていきます。

そんなときは、「**少し休む必要があるのかも…**」と思い出してみてください。

【相談室より】

夏の疲れが出やすい時期です。頑張り方や学び方はたくさん教わる機会があるのに、休み方を教わる機会は、意外と少ないものですよね。後期も無理せず自分のペースで。うまく休めないときは、いつでも相談室で待っています。



担当相談員
大坂 陽子

🌱 実践！休み方を身につけましょう！

「ゆっくり休んでね」と言われたり、誰かにそう声をかけたりしたことはありませんか。でも、「休むって、具体的にどうすればいいの？」と感じたこともあるのではないのでしょうか。大学や実習、アルバイトなどがあると、自分の都合だけで1日休むことは難しいかもしれません。

そんなときは、すこしだけでもこころや身体の緊張がふっとゆるむ時間を、つくってみるとよいでしょう。

ひとつだけ
“～しない”と決める



いつもの家事や日々のタスク
をひとつお休みする

あえて
ゆっくりやってみる



ゆっくり食べる
のんびり歩く
一時間かけて紅茶を淹れる

頭をつかうこと
から離れる



スマートフォンやテレビ、
勉強などから離れ、情報を取り入れない時間をもつ

★ POINT

休んでいても、「勉強しなければ」「何かしなければ」と考え続けていると、身体は止まっても、**こころは動き続けたままです。**

そんなときは自分にこう声をかけて！

『今は休む時間』『休むことも、必要な予定のひとつ』『全部を今日終わらせなくてもいい』

休み方も、人によって違います。

眠ることが休息になる人もいれば、誰かと話すこと、ひとりで過ごすこと、好きなことに集中することが休息になる人もいます。

大切なのは「何をしたか」ではなく、そのあとに少しでも緊張がゆるんだり、気持ちが切り替わったりしたかどうかです。