

休むことに 罪悪感を抱く人へ

新年度が始まり、早くも梅雨の気配が感じられる季節になりました。そろそろ疲れが出始めている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。なんとなく目の前のことに集中できない、やる気が湧かないなど、エネルギー切れを感じている方もいることでしょう。

気分が晴れず、感動が薄れ、物事に興味が持てない。些細なことで涙が出たり、食事しても味気なく感じたり、体がだるくて眠れない、あるいは逆に寝すぎてしまう……。こうした状態にいくつも心当たりがある方は、心のエネルギーが枯渇してきているサインかもしれません。

そんなとき、「ゆっくり休んでください」とお伝えしたいところですが、みなさんはその言葉をどう受け止めるでしょうか。自分の状態を見つめ直し、リラクゼーションできることを探したり、実際に休息をとることができる方は問題ないかもしれませんが、しかし、そう簡単にはいかないという方も多いのではないのでしょうか。たとえ休んだとしても気が休まらない、自身に「休むこと」を許せないなど、無意識に拒んでしまう方も少なくないように思います。

「休むと罪悪感を覚える」という声を、相談の場面で耳にすることがあります。その背景には、一人ひとりの生き方や、休むことに対するさまざまな感情があると思います。休むことで自分を責めてしまった、負けを認めたように感じたり、責任を放棄したように思えたり、人から低く見られるのではないかと不安になったり。「こんなことで休むなんて、自分は弱い人間だ」と感じてしまう方もいるかもしれません。

また、理想や志が高い方ほど、「もっと頑張らなければ」「人の役に立ちたい」「誰かに認められたい」といった思いが強く、たった一日アルバイトを休むことすら許せないという気持ちにつながることもあります。

こうして考えると、「休む」という行為は、実はとても勇気のいることです。それはきっと一生懸命頑張っている人ほど。仮に明日の予定をキャンセルして家で過ごしたとしても、かえって惨めな気持ちになつてしまい、心が休まらない。「本来やるべきことをやっていない」「周囲に置いていかれた気がする」「サボってしまった」と、後悔の念にとらわれる人もいます。

このような方の中には、人の期待や要求を満たすことを優先し過ぎて、自分のありのままに気づきにくくなっている人もいます。ではないでしょうか。目の前のことに一生懸命取り組んでいると、「横になりたい」「食べたい」「眠りたい」「この人には会いたくない」「少しサボりたい」といった、自分の「今」の欲求や必要としていくことに気づきにくくなることがあります。

そんなときこそ、自分の体や心が本当に求めているものに、改めて耳を傾けてみてください。「何をすると体が喜ぶか」「私は何に心地よさを感じるか」といった視点で考えてみるのも良いでしょう。意識の高い方ほど、だらしのない自分を見つけて幻滅してしまうこともあるかもしれません。でも、それもまた自分の一部です。「やるべきこと」をすぐに手放さなくても構いません。まずは、自分の体

の声に耳を傾けることから始めてみてください。そして、可能であれば、そんな自分を中心に、少しわがままに日常を調整してみることをおすすめします。

——とはいえ、言葉で言うのは簡単ですが、実際に「休む」ことは本当に難しいものです。頑張っている最中に立ち止まるには、大きな勇気が必要です。もし一人で抱えきれなくなったときは、身近な友人に話してみるだけでも、何かが変わるかもしれません。必要であれば、カウンセリングセンターなどの専門機関を頼ってみてください。一緒に考えていきましょう。

（文責：カウンセラーS）

〈参考文献〉

鈴木祐介（2025）「心療内科医が教える本当の休み方」アスコム

