

# 心だって疲れる

新学期が始まって一か月、は疲れが出てきたという人もいるかもしれません。新しい生活が始まると、慣れてきて緊張が取れてきた頃に、体や心の疲れが出ることがあります。

私たちは体が疲れると、すぐにわかります。そして多くの方は「私は疲れている。休まなきゃ」と思います。ですが、心が疲れた時は「しっかりしなきゃ」とか「頑張らなきゃ」とは思っても「心を休ませよう」とは、なかなか思わないものです。しかも、心は疲れているけど、体が元気なので、つつい無理をしてしまっ、ストレスがたまってしまい、心が疲れ果てることがあります



体が疲れた時は睡眠をとって体を休めれば疲れがとれます。それと同じように、心が疲れた時には、心を十分休ませることが必要です。心を休ませる方法は人によって違います。基本的には、十分な睡眠をとり、栄養のある食事をきちんと食べること、生活のリズムを整えることが必要ですが、更に、自分の心がゆったり、のんびりとくつろぐようなことをするといいようです。人によっては軽い運動をすればストレスが発散する人もいれば、ぬるめのお風呂にゆったりと入るとストレス解消になる人もいます。他にも読書、散歩、映画鑑賞など、人によってストレスの解消法は違います。



心が疲れてしまうほど頑張る人は、まじめで努力家の人が多いようです。まじめな頑張り屋さんは、心が疲れてくると、頑張り過ぎているのに、「まだまだ私は何も出来ていない」と感じたり、「皆はもっと頑張っているから、私も、もっと頑張らなければ」と感じてしまったりします。

そう感じてしまうのは、ストレスや心の疲れが原因で、精神的な余裕がなくなっ、物の見方がゆがんでいるからだそうです。「自分は疲れていからもう努力出来ない」という現実を認めたくなくて、努力することで問題の本質から逃げようとするからだと言われています。休養が必要なのに、逆に努力しようとするので、少しの間は気持ち楽になったような錯覚を覚えますが、疲れは益々ひどくなっ、

心が疲れている時に「もっと頑張らなければならない」と感じたら要注意です。自分の考えを押し通して無理をしないように気をつけましよう。時には、周りの人たちの冷静な意見を聞いて休むことも大切です。

体も心も疲れたら休養が必要です。弱いから、ダメな人間だから疲れるのではありません。無理をすれば誰でも疲れます。心が疲れた時は「どうしたら頑張れるだろう」と考えるのではなく、「どうしたら疲れがとれるだろう」と考えるようにましよう。

