

# 5 休日編

## 週末は仕事を忘れて 思いっきり楽しむ

1 週間の仕事で疲れた心を癒やす最良の処方箋は、週末に充実したリラックスタイムを過ごすこと。忙しく働いていたら自分の時間が取りにくいかもしれませんが、せめて週末だけでも仕事とは別のシチュエーションに身を任せてみましょう。



### ヒント 22

まず休日の  
スケジュールを  
埋める

**1** 週間、働きづめに働いて週末はぐったりして家に閉じこもってしまう。そんな人も少なくないでしょう。しかし、休むだけでは心の健康は優れないものです。大きな癒やしは、「慰められる」「自分らしく生きる」「誰かの役に立つ」という3つの体験が連環することによって、初めて実感できるといわれています。休んでいれば体の疲れはとれるかもしれませんが、心の疲れを癒やすには、物足りないのです。人間は、ポジティブに活動しようとする思いがあると、自然と活力が生まれてくるものです。

ストレスを発散させるレクリエーションや活動に打ち込むことで、日々のストレスから意識をそらすことができます。1週間に1度でもレクリエーションの時間をもって、自分を実現したという実感をもてれば、次の1週間を乗り切る活力も生まれてくるでしょう。忙しくしていると、つい週末のことも頭から抜けてしまいがちですので、スケジュール帳には、まず、週末の予定から書き込んでみてはいかがでしょう。有意義なオフタイムを過ごせば、ストレスは効果的に抜けていきます。

### ヒント 23

休日も同じ  
時間に起きる

**休** 日だし、お昼まで寝ていたいという気持ちにはやまやまですが、体が本来もっているリズムに従って生活することが、ストレスの軽減には役に立ちます。むしろ出勤する必要がなく、太陽を浴びる機会に恵まれている休日こそ、朝早く起きて、リズムをリセットしたいものです。

そのためには、前夜の過ごし方も大切です。明日は休日だからと夜更かししていたら、当然朝起きるのはつらくなってしまいます。早く寝ることにこだわりすぎて、かえってストレスを感じてしまったり元も子ありませんが、たとえば、金曜日の夜にDVDを楽しむのが習慣になっているようなら、それを土曜日の朝やお昼に回してみるといった工夫をしてもいいかもしれません。



### ヒント 24

打ち込める  
趣味を見つけよう

**休** 日に、趣味や好きなことに打ち込む「遊び」の時間をもって精神的疲労から一時的に解放されると、不思議に気持ちが楽になってきます。

休日はぜひともアクティブに過ごしたいもの。毎週遊びを楽しむ時間をもてれば、仕事でもストレスを受けにくくなり、心の曇りがどんどん晴れていくでしょう。どんな遊びでも結構ですが、大切なのは、夢中になれるものであること。心から楽しんでいる間は、そのことに集中して、もやもやと悩みがよみがえってくる余裕もありませんし、飽きることなく長続きするでしょう。

ヒント  
25

## 体を動かし 緑のなかに繰り 出そう

**ど**んな趣味でもストレスをやわらげる効果がありますが、なかでもスポーツはオススメです。手足を動かすことに集中することで、日ごろの悩みが頭に浮かぶのを抑えられるのに加え、気持ちよく体を動かすことによって、脳は快感を覚え、気分が晴れてくるでしょう。

また、日常とは離れた場所に出かけるのも効果的です。日帰りでも旅行に出かければ、見慣れない光景に脳は刺激を受けます。特に自然のなかに飛び出せば、木々の香りが嗅覚を、小鳥のさえずりや川のせせらぎが心地よく聴覚を刺激してくれ、ストレスを忘れさせてくれるはずです。

緑の中を歩くウォーキングは特に効果的といえます。試したことがない人も、運動靴をはいって一度野山へ出かけてみてください。

ヒント  
26

## 積極的に 人と会う

**た**わいもないおしゃべりをしていくだけで、気持ちがすっきりするのを感じたことのある人は少なくないでしょう。人とコミュニケーションをとることは、脳の共感する機能を活性化させます。共感することで、人は癒やしを感じて、ストレスはやわらいでいくのです。

平日、仕事仲間と一杯飲みながらのコミュニケーションでも、ストレスは緩和されていきますが、それでも仕事の話から完全に離れることはできません。休日は、昔の仲間や近所の友人と会う機会を積極的につくってみましょう。仕事とは違う世界での会話を楽しむことで、心はスッキリしていくでしょう。

実際に会うということがポイントです。電話やメールでは、なかなか多くのことを理解することが難しいのですが、実際に会うことで表情や手振りを加えたコミュニケーションから、人ははるかに多くの情報をやりとりできるものです。

また、日ごろ会わない友人などと話せば、新しい趣味のきっかけや、仕事の上のヒントも見つかるかもしれません。

ヒント  
27

## 映画、ビデオで 感重が体験

**笑**う門には福来る」という言葉があります。大きな声で笑うことは、自律神経に変化が起こり、脳へさまざまなよい刺激を与えることが科学的な研究からもわかっています。平日仕事をしているときはなかなか大笑いをするゆとりはありませんが、休日ならその時間もたっぷりあります。

簡単なのは、お笑い番組やコメディ映画のDVDを観ること。ギャグ漫画でもかまいません。自宅で観るので、おなかをよじったり、脚をばたかしても誰もとがめる人はいません。少しくらい大げさに笑って、ストレスを吹き飛ばしましょう。

一方、泣くこともストレスの緩和に非常に効果的です。うれし泣き、もらい泣き、悔し泣きといった感動の涙は、ストレスを洗い流します。涙を流してみたら気持ちのがスッカリしたという経験をもっている人も多いでしょう。

大の大人がという声もあるかもしれませんが、プライベートの時間なら、誰にもとがめ立てられることはありません。休日は感動する映画を観るのを習慣にしてみてください。

