

## 「休む」ということ

使用者委員 柳田由美

### 休日の過ごし方

- ① 朝寝、昼寝、ひたすらぐうたらに過ごす
- ② 掃除、洗濯、ベランダの掃除、草取り
- ③ たまったビデオ鑑賞
- ④ 時間のかかる新しい料理に挑戦
- ⑤ 行って見たかった郊外レストランへおでかけ
- ⑥ 旅行、温泉、ドライブ、ショッピング、、、あげればきりが無い。

休日の自分の欲深い時間の過ごし方を振り返ると驚かされる。

周りの人はどうなのかわからないが、単純な私は休みを過ごすために仕事をしているかもしれない。次の休みの予定を考えているときは幸せを感じている。元気の源は、体や、心をリラックスさせることにあり、緊張しつづけていると心が歪んできて、心が歪むとカラダもおかしくなるので、そのバランスをいかに保つかが重要ではないでしょうか。

様々な人に会う仕事をしていると、負のスパイラルに陥っていきやすい人を見かける。何かに行き詰まった時、呼吸することを忘れてしまう人が増えているのかもしれない。何でも楽天的に前を見て考えられる人なんてほんの一握り、殆どの人はバランスが崩れてくると体調や心が不安定になってくる。そうなってくると、物事の考え方や受け取り方が少しだけ歪んできて、次第に人間関係のトラブルに発展してしまうのではないのでしょうか。

ちょっとしたボタンの掛け違いで一生付き合えなくなるような関係になったり、争うことになってしまったり・・・

そんな時は、何も考えずに、「休む」ということに集中してみてもはどうだろう。

サービス業の仕事に携わっている私は、業界としては考えられなかったが、今のご時世なら当たり前完全週休2日制の店舗にした。「余裕ありますね」「勇気ありますね」などとからかわれたが全く気にしなかった。健全な仕事は、健全な「休み」にかかわっているから。

業種によってはゆっくり休日をとれないところもあるはず、だからといって「休む」とはできないことはない。まずは、自分に与えられた、心に余裕のある時間の過ごし方って何だろうと自問自答し実践してみてもはどうだろうか？

現在、私は次の休みの強欲な過ごし方を計画中である。