opusdei.org

「シネ・ソレ・シレオ」 疲れと休息(I)

この記事では、2回に分けて、神の子としての生活の一部である疲労と休息についていくつかの問題が取り上げられています。

2017/10/05

日時計を飾る伝統的な碑文の一つ «Sine sole sileo -陽がない時、私は黙る»[1]は、ある種当たり前のことを思い出させてくれます。私たちは概ねわかりきったことに気を留め

ないで過ごしているのですが、多くの場合そこに人生の基本原理が隠れているのです。日時計が、陽のしているのではただの飾り物になったがいは植物が光線ないではしまったもの心に刻まれた諸々の理想もしたもの光が欠けるなら、萎んではしまうことさえるのです。

聖ホセマリアがよく言ってにとってにとってにとってにとってにとってにとってにとってにとっていたがずれていたとってはい進行性ので、病気で大きに、治 [2]。 けんのは、世界を主に、治 (2]。 けんのは、世界を主に、治 (2]。 けんのは、世界を主に、治 (2]。 けんのは、世界を対したがものには、は、 (4) をは、 (4) をは、 (5) をは、 (6) をは

ときに主がお乗りになったロバ。その身体で、地上における神のすばらしい小径を進まなければなりません。神への小径からそれないように体を御して、張り切って、軽快な足どりで前進せねばならないのです。ロバのように [3]。

大きく分けて、二つの疲れがありま す。身体的なものと精神的なもので す[4]。両者は互いに絡み合っていま す。人間は身体と頭脳と精神が一体 化しているからです。ですから一方 のある種の疲れは他方に影響を及ぼ し、軽い一あるいは、それほど軽く ないものでも一疲労の連鎖を生み出 し、深刻なものにします。身体的に 疲れきってしまうと、頭も心も鈍く なり思うように働かなくなります。 また精神的に疲れると、それを増す 身体的な痛みや疲労に苦しむことに なり易いものです。この精神的疲労 の連鎖は表立って見えないので、当 事者にも周りの人にも分かりにく

く、よく注意することが必要です。 心配せず、起こっていることを良く 見ることです。予防は最良の治療で す。生活がむずかしくなるのは、必 ずしも、献身あるいは関心の不足と いうのではなく、ただ疲れが原因で あることがほとんどなのです。

これから二回にわたって、神の子である私たちの生活の一部である疲れと休息の問題を取り上げることにます。「〈完全な神であり完全な人〉である御方は、天国のすべての幸せをもっておられたが、労苦とあるである。 労、涙と苦しみを…経験された。超自然的になろうとすれば、至って私たりにならればならぬことを、私たちに理解させるためだった」[5]。

疲労困憊しないことを学ぶ

人の生活には特別に疲れ切ってしまう状況があるものです。というのも、普段している事柄と両立させて対処しなければならないからです。

家族に病人が出た時、新たに子ども が生まれた時、特別に勉強や仕事に プレッシャーがかかる時期、様々な 問題が山積みになるなど…。このよ うな状況が長引くときには、休息の 時間や方法に配慮することが必要で す。たとえわずかな疲れでも、影響 が長く続いたり、慢性的な疲労に なったりしないためです。このよう な状態の人を周りの人が支えなけれ ばならないことは明らかですが、本 人もすぐに助けを求めるべきです。 時として、どれくらい疲れているの か、周囲の人には分からないからで す。

服のほころびに気づいたら、ほころびが広がったり、布地がダメにならないように、直ぐに着替えて修理することが肝心です。休むための第一で最善の対策は、「疲れ過ぎないことを学ぶこと」です。そのためにとを学ぶこと」です。それは努力を

出し惜しみすることでも、自分を甘 やかすことでもなく、単に自己の限 界を認めることです。また時には、 仕事の成果から少し離脱することで もあります。神は私たちが愛ゆえに 懸命に働くことをお望みですが、砂 地に建てられた家が壊れてしまった ように(マタイ7,24-27参照)、疲れ 切って愛が消えてしまうような働き 方ではありません。「肉体的な衰 弱。あなたは…疲れ果てているの だ。休みなさい。その外的活動を中 止しなさい。医者に相談し、その指 示に従いなさい。そして、心配はや めよう。間もなくあなたは普通の生 活に戻るだろう。そして、忠実であ れば、使徒職は前よりももっとうま く行くだろう | [6]。

諺に、今日できることを明日に延ばすな、とあります。これは単に怠け心から、決心や仕事、企画を先延ばししてしまうことがあるからです。 しかし、このまっとうなフレーズを

逆に読むことも大切です。何かを実 現するための勤勉さと共に、《今日で きないことは明日に延ばすこと»も良 いことです。今日できること以上を 抱え込まないこと、そして今日必要 な休息を明日に延ばさないことで す。知恵の書にこうあります。「子 よ、あまり多くの事に手を出すな。 何もかもしようとすれば、ひどい目 に遭う。やり遂げようとしても、果 たすことはできず、逃げようとして も、逃げきれるものではない」(シラ 書11,10)。創立者のパドレが言いま した。「いつも私には明日のための 仕事があります。私たちは、一日中 懸命に働いた後で明日のための仕事 を残して夜を迎えなければなりませ ん。神のろばのように、力を出し尽 くして夜を迎えるべきです」「7」。

従って、仕事を引き受ける時には、 何でも引き受ける奉仕の精神と、実 際の力以上に応えようとする過度の 責任感とを区別することが大事で す。全ての事に通じることですが、 この点に関してはバランスをとって対処することが大切です。つま予り 日常生活でたびたび起こりうる予り しないことを完全にシャットアウト することなく、それらをできる第四 で受け入れながら、生活全体が無秩 序にならないよう気をつけることで す。

自己の力量を知る

よく気づき何でもできる人で、具体でもできる人で、大手なのが苦手などを断るのが苦いていたさいでもできるしばいていたさせいでもででもできていたがではないでもでである。のではなり、はの事がではなり、はの事がでいる。のではないはいいではいいであるがある。ある人もいます。ある人もいます。あるいはおいます。

まじめに働く人の中には、上記のような特徴が良く見られますがはますが加速を与えるが加速を与えるがいない。悪よなのもようさら善えるがはないで、はないで、はないで、はないで、はないで、はいで、ないではいいで、ないまかがで、ないまないで、ないまかもは爆発するかもしれませ

ん。少なくともつっけんどんに答え たり、イライラしたりするので、 人々はびっくりします。頼む人が分 かっているのはただ自分の頼み事だ けですが、抱え込んだ全部の重さを 知っているのは当事者だけですか ら、周りの人には彼女の反応が理解 できないのです。このように、助け たいという誠実な心構えをもつ人 が、いささか苦く孤立した状態に陥 ることがあり得るのです。ここでも シラの書の言葉が思い出されます。 「苦労し、難儀し、懸命にことを運 ぼうとしても、その人はかえってま すます遅れてしまうものだ|(シラの 書11,11)。仕事における寛大さと、 何でも引き受けて、前進できなく なってしまうような気前の良さを区 別する必要があります。近い将来も 含めて、未来の展望を失わせるよう な現在であってはなりません。

疲れの兆候をとらえる

自分と周囲の人々の疲れの兆しを読 み取ることを学ぶ必要があります。 皆が同じ理由で同じ時に疲れること はありませんが、その兆候は似てい ます。その人らしさが失われ、性格 的な欠点が目立つようになります。 疲れると、もともと悲観的な傾向の 人なら、ますます悲観的に物事を見 るようになるし、元来楽天的な人な ら、彼には珍しく冷たい反応を示す でしょう。心配性の人は不安原因を ますます多く抱え込んでしまいま す。そんな時には客観的な見方がで きていないことを知るように助ける べきでしょう。普段はおとなしい人 なら、他の性格の人に普通に見られ るような不愛想な反応をするでしょ う。

疲れてあまり良く考えられなくなったときには、安易に甘やかすことなく、自分自身を知るように助けながら、心を配って助言してくれる相応しい人に助けてもらうことです。そ

うすれば、本人が自分の疲れの兆し を読み取り、疲れ切ってしまう前に 休息を取ったり、生活のリズムを変 えるよう頼んだりすることができる ようになるでしょう。「もうどうで もいいというのか。思い違いをして はいけない。今この瞬間、あなたが 神のために心にかけている人びとや 仕事のことを私が尋ねたなら、自分 自身のことと同じく熱心に元気よく 答えるだろうから。どうでもいいと いうことはないだろう。ただ、あな たも疲れることがあり…、もっと時 間が必要なのである。そして、その 時間はあなたの仕事のためにも役に 立つ。なんと言っても、あなたは道 具なのだから」[8]。

細やかな友情があるなら、ある種の 依頼を断ることで良心の呵責を感じ なくてもよいこと、思いついた計画 が現実的でないならやめること、全 体のバランスを考えていくつかの事 が望んだ以下の結果であったとして も意に介さないこと、今携わっていることや思いを馳せる新たな展望のもっと先を考えて休まなければならないこと、これらをさりげなく、同じ立場に立って、上手に教えることが出来るでしょう。

近年、仕事における「燃え尽き症 候 | や「ストレス | がますます増え ています。特に奉仕(サービス)の 業種に多く見られます。たとえば、 医師、看護士、教師、司祭などで す。他者への奉仕以上に情熱を燃や し得る仕事はないわけですから、一 牛懸命什事に牛きる人たちです。し かし、内外からの絶え間のない要求 に押しつぶされていきます。ちょう ど、コネクションが多すぎると焼け てしまう電気コードのようです。 「燃え尽き症候」の兆候は三つあり

ます。虚無感と疲労困憊、そして心 理的負担。このような状況を防ぎ、 時宜に適った助けをするには、人の 性格面に注意することです。過度に 責任感が強い人や完璧主義者、情緒 不安定な人、自己に厳しすぎる人、 また非現実的な期待を持つ人は、 「燃え尽き症候」に陥りがちです。

仕事の環境

職場あるいは組織の環境にも注意す ることです。仕事の配分、休息、奨 励や報奨、継続した人格形成など、 環境面がないがしろにされていた り、あるいはふさわしい形成を与え ることなく、またしていることの有 用性を分からせることなく、若者に 過度な責任をとらせたりすること は、危機を招く要因になります。 「ストレス」の原因は仕事が多すぎ ることだけではありません。仕事が 少なすぎたり、役に立っていないと いう思いから仕事の意義を見い出す ことができなかったり、自分の仕事 が評価されていないと思ったりする ことからも引き起こされます。さら に、仕事の意義は、各人の内部で成

長させて行かなくてはならないものです。多くの場合、背中を叩いて励ますだけでは十分といえないように、単に外から仕事の意義を思い起こさせるだけでは不十分です。

人々の相違は歴然としているとは言 え、生活のリズムが早すぎて、とき どき人々に関わる時間が少なく、彼 らに期待できる事柄を評価する気力 を失ってしまいます。例えば、組織 の中でよく起こる想定外の問題に素 早く対処できる人がいます。楽しん でいるとも言えそうで、危険を好む スポーツマンのようです。彼らに とって想定外のことは、惰性から救 い出し、休ませてくれます。他方、 短期間の変化が苦手で、安定を好む 人もいます。ある人にとっては休息 になることが他の人には疲労困憊の 原因になります。この意味から、組 織内の責任者は、優れた能力のある 人を、過度に疲れをもたらす役職に 起用しないようにしなければなりま

せん。大多数の人にはある程度の柔軟性があるものです。時にはないです。時にはでからのですがでからののアドバーとなったがでであるとができる人とうができるができるとができるができるができるができるというができるようができるという。 は、これでは、自分の場にはないないは、これでは、自分のよりであり、よりできます。

気遣うことが必要です。組織の効果 を考えるだけでなく、一人ひとり 家族の幸せも考えることです。時 して、状況はそう簡単に変わりません。人と会社は同じですから、あする いはいささか独裁的な考え方をする プロジェクト・リーダーが重荷と なって、気力を削ぐこともあるから です。

快い疲れ

時には、ある物事や人々について思 惑通りにいかない時、それをいて受りにいかさず欲求不満にないできずなないできます。 れることもも疲れではあがよい動でしたがいたしたがいたります。 活動するがいたがしたがいできずながいたかしたがいたができずながいできながいがです。 になかいたがいたがいですがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいたがいます。 まず、それは快い疲れではないます。 それは快い疲れではないます。 く、緊張し、重苦しく、不満な、つ まり耐えがたい疲れです」[9]。

《簡単にできることに意義を見いだ すことができず、実現不可能な計画 に固執する人もいます。他の人は、 発展のための労苦を厭い、なんでも 苦労無しで手に入れることを望みま す。他にも、何らかの計画に、ある いは虚栄心を満たす成功の夢に取り つかれる人もいます》。私たちの小 さな希望が現実と対立することがあ るのは、より偉大な希望に支えられ ているしるしであり、それを知る機 会なのです | [10]。 創立者の教えで す。「委ねるとは、善を望み、それ を手に入れるための手段を講じるこ とです。その後、うまく行かなかっ たら、神の御手に委ね、申し上げま す。旨く行くまで、働き続けましょ う」[11]。つまり疲れたら、主が疲 れた人に約束された幸せの深い意味 を再発見することです。「疲れた」 者、重荷を負う者は、だれでもわた

しのもとに来なさい。休ませてあげよう。わたしは柔和で謙遜な者だから、わたしの軛を負い、わたしに学びなさい。そうすれば、あなたがたは安らぎを得られる。わたしの軛は負いやすく、わたしの荷は軽いからである」(マタイ11,28-30)。

[1] この碑文は、本部に近いトレ・オロロッジにある。またビラ・デル・ロッセの庭の日時計にも見られる

[2] 聖ホセマリア、1948年10月15日 手紙、14番(A.V. de PradaのEl Fundador del Opus Dei, III, Rialp, Madrid 2003, p. 429の注)

[3] 『神の朋友』137

[4] F. Sarrais, Aprendiendo a vivir, el descanso, Pamplona, Eunsa, 2011

- [5] 『鍛』290
- [6] 『道』706
- [7] 聖ホセマリア、1948年10月15日 手紙、10番
- [8] 『道』723
- [9] フランシスコ教皇、2013年11月 24日使徒的勧告『福音のよろこび』 82番
- [10] ベネディクト16世、2007年9月 30日 回勅『希望による救い』30-31 番
- [11] 聖ホセマリア、 1974年4月15日 家族の集いのメモ

pdf | から自動的に生成されるドキュメント https://opusdei.org/ja-jp/article/sine-sole-sileo/ (2025/11/30)