opusdei.org

# 魂は躍る。疲れと休 息(Ⅱ)

常識、朗らかさ、他者の受け入れというキーワードをもって、この第2部では、仕事と並んで生活の中で必要とされる休息のいくつかの面について書かれています。

## 2017/10/08

«Quando il corpo sta bene, l'anima balla体調が良ければ、心は躍る»。 聖ホセマリが初めてイタリアのこの 格言を耳にしたとき、あまり気に入

りませんでした。度々、大きな病気 を患いつつ、明るく落ち着いている 人々に出会ったことがあるからで す。「体が健やかなら、たとえ病気 であったとしても、心は躍る。超自 然の命を理解しているなら」と、あ る機会に言われました[1]。しかしな がら、最後には、示唆に富んだこの 格言を評価するようになりました。 人間とは体と精神が不可分に合わ さったものです。精神がその状態如 何によって体を元気にすることも疲 れさせることもあるように、体が健 やかなら精神は高揚し、不安定だと 心も弱まります。

予防が治療よりも価値があるのなら、休息はそのためのとても良い手立てです。私たちの生活のどんな点でもそうですが、神は休息についても、普段からよく振る舞うことを勘定に入れておられます。思いやりの義務と人々の世話を続けるために必要な力を取り戻す責任をバランス良

く実行することです。従って、休む ことは贅沢ではないし、わがままで ないばかりか、必要であり義務なの です。友だちや家族との別れ際に、 たびたび「体に気をつけて」といい ますが、健康は神の賜であること を、お互いに思い起こさせてくれま す。健康は人々に仕えるための賜で すから、大げさにせず、しかしきっ ぱりと健康を守ることが必要です。 教皇様は、シラ書のあの思慮深く父 親らしい勧めを思い起こさせてくだ さいます[2]。「子よ、分に応じて、 財産を自分のために使え。……一日 だけの幸せでもそれを逃がすな | (シ ラ14,11.14)。

#### 常識とユーモアで

「主よ、食べ物をよく消化できるようにしてください。また、消化しやすい食べ物をお与えください。健康なからだと、それを保つための良質なユーモアとをお与えください。主

これは聖トマス・モアの祈りだと言われていますが、神の子の休息の特長が単純、的確に描かれていま確か。この聖人が疲れを経験したのは活へです。仕事上の責任と家族生活へ活を知るを記慮、それに加えて、断ないと友人や同僚との不断したのですからられる。 常識とユーモアで疲れきっし、常識とユーモアで疲れをするまわないよう努めていたのです。 疲

れすぎないことを重要視するのと同 様に、休むことも非常に大切です。 ですから、聖パウロは、「泣く人は 泣かない人のように、喜ぶ人は喜ば ない人のように | (1コリント7.30)生 きることを勧めているのです。私た ちには本当に休息が必要です。時と して、疲れ切るまで働き続けるのは 無責任なことです。そうしている中 に健康状態は損なわれていくからで す。かといって、非現実的な期待を もつことでもありません。手に入れ ることができないという不安を感じ ながら過ごすことになるでしょうか b.

日常生活の些細なことに安らぎを見つけることも大事です。より良い休息は、一滴一滴したる水滴のようなものが役に立ちます。日照り続きのとき、一時の土砂降りよりも継続した水撒きの方が役立つのと同じです。聖ホセマリアが言っています。休息とは「何もしないことではな

く、あまり努力を要しない活動で寛 ぐことである」[4]。

通常、疲労困憊になるまで働息で働息で働息で働息で働息では、なるまで体息になられば、上記のように、少生ではないできまで、ないないできまがない。、は、ないないないである。ととも、ないないないである。といいないないである。といいないないできます。といいないできます。といいないできます。といいないできます。といいないできます。

## 健康維持対策

スペイン語のhigiene(衛生)はギリシャ語のhygieinos(健康に良い、有益な)に由来する言葉ですが、健康維持対策の総体のことです。周知のように、睡眠衛生は休息の根幹です。人間の体は眠ることを必要としま

す。この静養を無視して残業をする 場合、可能なところからエネルギー を得ます。しかし、この柔軟さを悪 用すると、ひずみにつながり元に戻 ることが難しくなります。ゴムテー プを必要以上に伸ばしすぎるとだめ になってしまうことと似ています。

とはいえ、規則正しく睡眠をとるよう努めていても、なかなか寝つけなかったり、一晩中眠れなかったり、

ぐっすり気持ちよく眠れないことが あるものです。不眠自体は病気では なく、何らかの兆候です。そいうこ とになったら、時には専門家の助け を受けて、原因を探すべきです。要 因には、暑さ寒さ、騒音、明るすぎ るなど外的なものや環境から来るも のと、心配事や進行中のプロジェク ト、呼吸困難とか生理的な問題など のような内的なものがあります。健 康の他の面でも起こるように、時に は解決できない問題が不眠の引き金 になることもあります。いろいろな 治療法を探しつつ、落ち着いて神の 御手に自己を委ねる一つの機会かも しれません。

疲れは通常、緊張状態が続くことから来ます。ストレスとは、山積の仕事とか疲労困憊に押しつぶされた人の状態を示す stress 「圧迫する」という動詞から派生した言葉ですが、それ自体は危険との結びつきはなく、単に強調する、圧力をかける、

努めるという意味です。継続的な難 しい仕事自体、健康を害するもので はありません。リラックスすること がなかったり、間違った動機によっ てそうなることがあり得ます。コヘ レトは教えています。「片手で安ら ぎを満たすことは、両手に労苦を満 **たして風を追うのに勝る**」(4,6)。あ まりに忙しすぎたり、全てをすぐに 解決しようとしたり、やりかけの仕 事がたまってへとへとになる人は、 不必要に疲れてしまいます。すると 仕事は「**風を追う**」ことになりま す。しかしまた、人々に仕える義務 という視点を失うと、仕事そのもの を目的にしてしまい、空しい重荷に なってしまいます。

一日にわたってためる筋肉の緊張 は、時に急ぎの結果でもあり得ま す。インターネットによる瞬時の情 報交換やスピードアップした輸送手 段が、生活のあらゆる分野を変えよ うとしています。その結果、私たち

は常に息せき切って生きるような流 れに運ばれる可能性があります。で すから、個々人の出来うる範囲で、 粘り強さと落ち着きのバランスをと ることを普段から心がけることが大 切です。約束の時間に遅れないよう にゆとりをもって出かけることや、 次にすることを考えたりせずに、人 の話をよく聞くよう努めること、遅 れをあまり気にしないことなど。も し呼吸の仕方さえ体がリラックスす ることに影響を及ぼすとするなら、 心の呼吸が相応しく整っていると、 諸問題を解決し、種々の心配事や私 たちと他の人たちの諸々の不完全さ と旨く付き合うために、落ち着きと 力を与えてくれるでしょう。

これらの習性は、私たちを少しずつ 健全で単純な休息に向かわせ、そし て私たちは他の人々にとって一種の オアシスになるでしょう。寄り掛か る人に肩を貸し、心を打ち明ける人 に耳を傾けながら。

運動もまた心身をリラックスさせて くれます。職場の往復や子どもの送 り迎えの時間を活用して毎日僅かで も歩く習慣は役に立ちます。それと 同時に、年齢に合ったスポーツを楽 しむことも有用です。他の人たちと 共に休息をとる機会にできるスポー ツで、良識を持って競技に挑むこと は体を生き生きとしてくれます。誰 もが日々の生活に取り入れることの できるあれこれの単純な運動は、働 く人の精神衛生にふさわしい休息と なり、私たちをより朗らかで、より 役に立つ人にするでしょう。

#### 気分転換

休息は、いろいろな形で、気分転換 を図ることです。閉め切った部屋の 空気は時間と共に重くなり換気が必 要なように、平穏無事な日常生活で も疲れるものです。従って、気分転 換を図るよう努めないなら、容易に 嫌気におそわれたり無気力に陥った りするものです。

気分転換と言っても、必ずしも数日 にわたってどこかに出かけたりする ことではありません。第一、私たち には責任上そんなことが度々できる はずはないからです。スポーツや散 歩、野山への遠足、どこか違う所を 訪れるなどのひとときは、頭をすっ きりさせ、意気回復して普段の生活 に戻ることができます。例えば、 度々、同居人や同僚たちとの間で起 こる小さな摩擦は、いつもとは違う 場所で数時間共に過ごすことで消え てしまいます。他方で、どうしたも のか見当がつかない問題がある場 合、休息を取り少し距離を置くこと が必要でしょう。読書や映画、詩歌 や芸術などのフィクションもまた日 常の諸問題を忘れさせ、気分転換に なります。視点を変え、現実を見つ め直し、些細な物事に美しさを見出

すことができるようにしてくれま す。

しかし真の休息は逃避ではありません。日常生活から少し離れるのはまためであって、現ませたが目的ではありませたが目的ではあることが目的ではあるがある人たちの週末の過ごしい状態を考えると、行った時よいものでを考えると言わざるを得ないものです。問題は偽りの休息にあるのです。

時に、ある種の息抜きが必要だと信じる人がいます。多分、自分自分に高います。多分、自分にはいて、自常生活に人はなられていってす。そういうはないです。そういうではないないです。本当の体息でのであるというる、というではないないです。であることがものであるというである。確かにリラックスして楽しく過

ですことは休息の一面ですが、昨今 そのような見方が広がっているうな見方が広がっている。 からたいますることが大切です。このもをが大切です。 意することが大切です。 ますることが大切です。 はいう勧めだには適量という勧めだい 目に与えること」 [6] という勧め飽ことが といろいろなことをもっと楽しめるようにしてくれます。

節制を実行していれば、たえず気晴 らしを乞い求め、それを諦めなけれ ばならない度に苦しむことになる焦 燥感から私たちを救ってくれます。 だから、たとえば、四六時中音楽を 楽しむことのできる機器を持ってい るとしても、時にはそれを止めるこ とや、周りにいる人たちと交わり、 彼らの必要に応えるために、イン ターネットから離れることは良いこ とです。結局のところ、たとえ余暇 の可能性が絶え間なく提供されて も、それらを「至上命令」であるか のように受け入れてしまっていないかどうか、自らに問うことが大切です。時に、それらは、単純で楽しい休息をとる自由を奪ってしまうからです。

## 開かれた休息

文化的な趣味や関心を培うことは家 族生活を豊かにします。スポーツに ついても同様ですが、時期や病気、 年齢によって運動ができないことも あります。ずっと若い人はいませ ん。もしスポーツに熱中することだ けを休息と考えてそれを続けている と、ある年齢に達するとうんざりし てしまい、本人も周りの人たちに とっても重荷になるでしょう。です から、そんなことになる前に、別の 休み方をくり広げておくことは大切 です。同伴者を常に必要としない人 がいるとしても、神の子どもは最初 から周りの人たちを受け入れます。 自己の休息を、決して単なる個人的 なものではなく、人々と共に人々の ためであると考え、この観点から、 たとえば、読書や映画は、話題を 供し、会話を弾ませます。絵画 芸、大工仕事などは家庭を居心地で よいものにし、ずば抜けて上手で よいもの音楽の才能や料理の版 記念日の過ごし方に創意工夫を ます。 となども、生活を楽しく す。

良い休息とは、家族や友だちに開か れています。週末になると一人だけ で閉じこもるとしたら、休む意味を なさなくなってしまいます。個人主 義的な休息は、結局本当に休むこと にならないばかりか、逃避という奇 妙な望みを生み出してしまいます。 それは、往々にして、父、母、兄 (弟)、夫、娘であることに対する ストレスのしるしです。その意味か ら、ひとつは休息の願望であり、も う一つは休息による不安です。開か れた休息は穏やかで順応性があり、

私たちのアイデンティティーを伸ば し、ありのままの自分にします。

聖パウロは「互いに重荷を担いなさ い。そのようにしてこそ、キリスト の律法を全うすることになるので す」(ガラテア6,2)と勧めています。 これは、他の人の休養に心を配るよ うに、人々が休めるように手伝いな がら休むようにという招きであるこ とが分かります。周りの人たちを喜 ばせることは、日々の家族生活で見 られることです。親が子どもたち に、妻が夫に、孫たちが祖父母に対 してするように……。そして、愛し 愛されことを知り、耳を傾けて聞き 入って自分のことをよく分かってい る人々が傍らにいることを知れば、 私たちの荷は軽くて担いやすいもの になることを理解することです。 「愛情を込めて振る舞うなら、私た

ちの家は、私が子どもたちに望んでいるような家庭となり、皆さんの兄弟たちは、一日の仕事を終え、喜び

勇んで帰宅することでしょう。そして、落ち着いて休養した後、主が私たちにお望みになっている愛と平和の戦いに、再び喜んで出かけて行くでしょう」[7]。

要するに、休息は主に由来するものであり、主に至るためのものですない。聖ホセマリアは「私の神よ、あ聖において私は休みます」と「記において私は休みます」と「記して私は休みます」と記した。平和、日間のがあるですがらい。大きなったがらい。休息による平和、をしていました。と祈っていました。

時々、高みから見下ろす景色にうっとりすることがあります。打ち返す波、暖炉ではじける火の音、遊び回っている子どもたち。祈りにおいて、いつも私たちに耳を傾け、私たちがすることに意味をもたらす神と

の親密さにおいて、憩いましょう。 「神なる主は太陽、盾」(詩篇 84.12)。主は私たちの疲れと休息に 光を投じて下さいます。魂は見えな くなると沈黙し、視力が戻ると歌い 踊ります。「神との父子関係に憩い を求めなさい。神は優しさと限りな い愛にあふれた父、あなたの父であ らせられる。父よ、と何度もお呼び しなさい。そして、そっと申し上げ なさい。お愛ししております、本当 に心からお愛ししております。御身 の子としての誇りと力を感じていま す、と | [9]。

[1] 聖ホセマリア、1969年4月29日、 家族の集まりでのメモ。

[2] フランシスコ、使徒的勧告「福音の喜び」(2013年11月24日)4番参照。

- [3] 邦訳「教皇フランシスコ講話 集」348ページ注14(聖トマス・モア の祈り)。2014年12月22日教皇庁職 員への講話で言及された。
- [4] 『道』357番。
- [5] 聖ホセマリア、1974年7月7日家族の集まりのメモ(「喜びに満ちた明るい家庭」40で引用されている)。
- [6] 『道』196番参照。
- [7] 聖ホセマリア、1956年3月29日、 家族の集まりでのメモ。
- <u>[8]</u> 聖アウグスティヌス、「告白」 13章35.50。
- [9] 『鍛』331番。

pdf | から自動的に生成されるドキュメント <u>https://opusdei.org/ja-jp/article/tamashii-wa-odoru/</u> (2025/12/16)