

はじめに

どうして私たちは身体の不調を無視して働き続けてしまうのか。

まず、あなたは次の項目の中でいくつ当てはまるかチェックしてほしい。

- ・自分はまだまだ大丈夫だと思う
- ・仕事の日は起きるのが辛い
- ・出社するために準備するのに時間がかかる
- ・公共交通機関に乗れなくなった。もしくは乗る前に気合を入れてから乗る
- ・気合を入れて職場に入る
- ・いつか長期休暇をとってやろうと思っている
- ・休日は自分でも驚くほど元気にごせる
- ・翌日から仕事が続く夕方になると憂うつになる

(例：月～金勤務の方、日曜日夕方に気持ち沈む)

- ・誰かが辞めると聞くと先越された感や取り残されたような複雑な気持ちになる
- ・よく休む人を疎ましく思う
- ・サボっている人が許せない
- ・私がやらなくて誰がやる？ と思っている仕事を抱えている
- ・仕事を休むことに後ろめたさを感じる

あなたは、いくつ当てはまっただろうか。

実はひとつでも当てはまったらアウトだ。すぐにでも数日でもいいから仕事から離れてリフレッシュしてほしい。

「えーそれは無理」と思ったあなたは重症だ。仕事を休めないと感じるのはあなたの仕事への真面目さと責任感の強さからくる幻想だと解釈して今回ばかりは休んでほしい。先述したチェックシートは、心と身体から危機的警告が出ている状況かどうかチェックする項目なのだから。

「これくらいのことじゃ休めない……」そう思っではないだろうか。

私はよく休む人やサボっている人が許せなかったし、先のチェックシート全部当てはまっていた。文

字どおり歯を食いしばって働いていた。もう無理ってどこかで気がついていながら、責任感からおくびにも出せなくて……でも本音としては、苦しさや辛さを誰かが察してくれてもう休んでいいよって労ってほしかった。

今ならわかるけど誰かに命がけで頑張っていることを認めてほしかったし、存在価値を含めて認められたかったんだ。

この本には、私があまりにも無知だったがゆえに自らの心と身体を意図せず深く傷つけ再起不能に陥って辛酸をなめた経験からわかったことをまとめることにした。私のように苦しむ女性をこれ以上増やしたくないから。

この本があなたの人生の答えにはならないかもしれないけれど選択肢のひとつになるかもしれない、そんな命に関わる心と身体のお話をしたい。

ひとつでも当てはまったなら、自分の心と身体の問題だと自覚してぜひ耳を傾けてほしい。