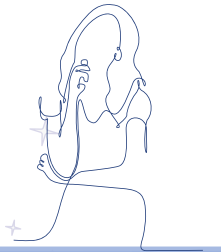




“罪悪感ゼロ”で休む時間の作り方

# マインドセット & 実践ワーク

from RYOKO

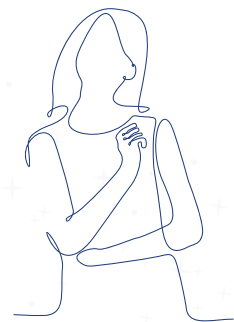


## はじめに

「なんで休むだけなのに、こんなに罪悪感があるんだろう？」  
忙しさで麻痺していた「わたしの感覚」に気づいてあげましょう♡  
このワークは、「がんばりすぎてるあなた」へのギフトです。

私自身、子どもの寝かしつけと一緒に寝落ちしてしまった夜、  
「ああ、今日も何もできなかった…」と落ち込むことがよくありました。  
でもあるとき、同じように働くママ友が「寝るのも仕事！体力だって資源だよ」と言ってくれた時。  
肩にずっと乗っていた“見えないプレッシャー”をスッと下ろせたんです。

休むことに罪悪感を持つのではなく、「自分を整える」ための時間として大切にすること。  
そんな“優しさのマインド”を、このワークを通じて一緒に育てていきましょう♡



# step 1 なぜ「休むこと」がこんなに 難しいのか考える

まず最初に、「休むことに罪悪感を覚えるのはなぜ？」というテーマに、やさしく向き合ってみましょう。

がんばり屋のママほど、「休む=さぼり」「まだやれることがあるのに…」と、自分に厳しくなってしまうがち。

でもそれって、“やらなきゃ”を抱えながら、ずっとがんばってきた証拠なんです。

少し立ち止まりたくなるのは、「そろそろ休もうよ」という心と体からのサインかもしれません。

## 今日の問い

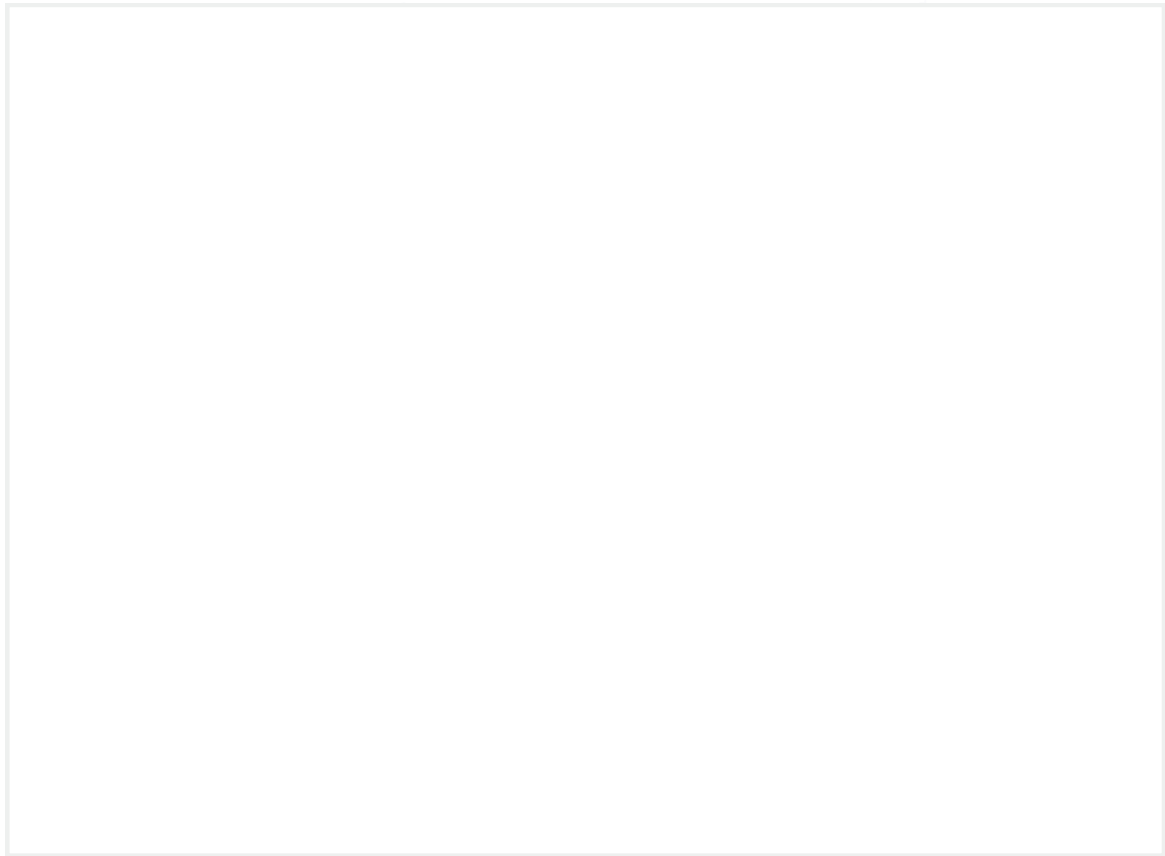
Q1 あなたが「休むのが難しい」と感じるのは、どんなとき？

Q2 それは“誰かの目”を気にしているから？それとも“自分自身の思い込み”？

Q3 もし友達が同じ状況だったら、どんな言葉をかけると思う？



## ワーク



### ワンポイントアドバイス

「罪悪感」は、何かを大事にしているからこそ生まれるもの。  
責任感や愛情がある証拠でもあります。  
まずは「今までよくがんばってたね」と、優しく声をかけてあげま  
しょう♡

## step 2 あなたにとっての“本当の休息”って？

「休む」と一口に言っても、ただ横になってスマホを見ているだけで心がザワザワしたままでは、“本当の休息”にはなりません。

「心と体がちゃんとほぐれる時間」を、自分なりに知っておくことが大切。それは人によって違っていいんです。

- お気に入りのカフェでひとり時間を過ごす
- 誰にも話しかけられない5分間の静かなコーヒータイム
- 家族と一緒に笑って過ごす夜のだんらん

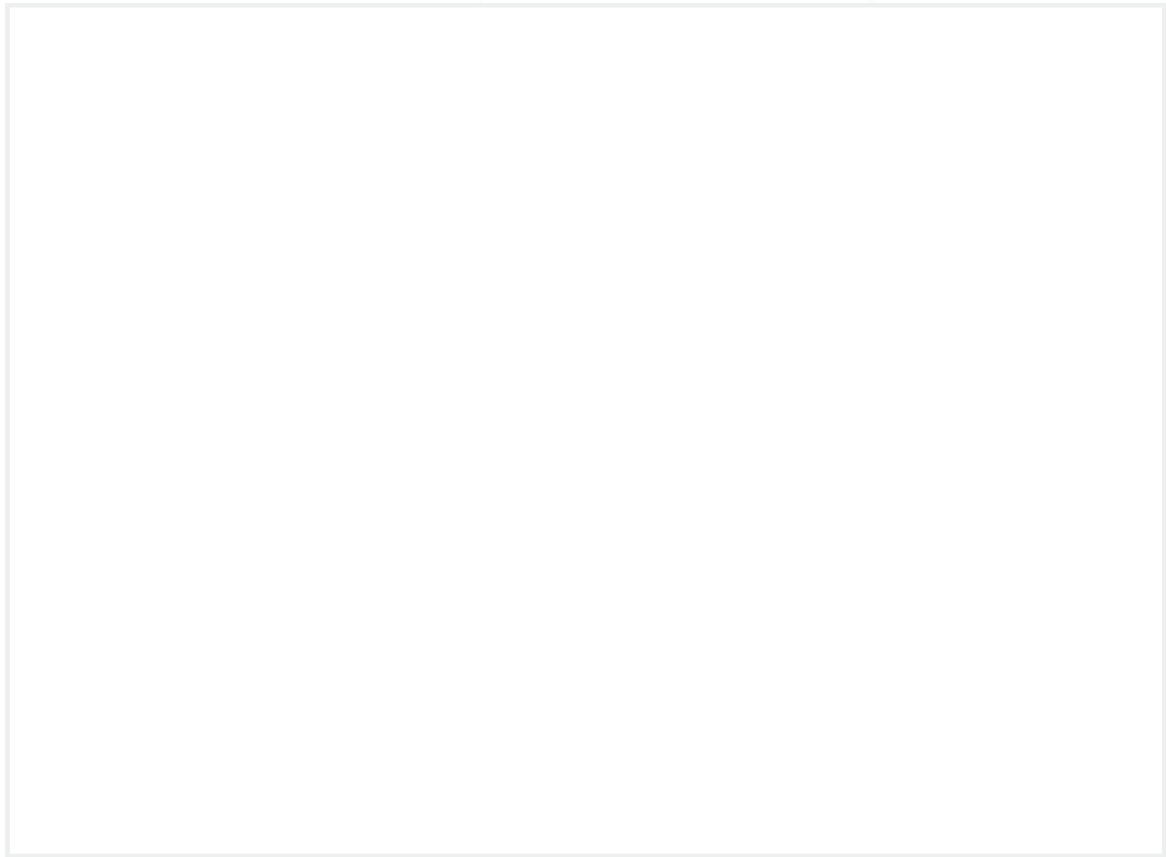
「これがあれば、私はちょっと元気になれる」  
そんな“心地よさのヒント”を、このステップで探してみましよう！

### 今日の問い

- Q1 最近「なんか落ち着いたな」「癒されたな」と思えた瞬間は？
- Q2 あなたにとって、“エネルギーが回復する時間”ってどんなとき？
- Q3 理想の「ひとり時間」って、どんな過ごし方？



## ワーク



### ワンポイントアドバイス

“休息”は誰かと比べなくてOK♡

「自分にとって心地いいこと」にちゃんと気づいてあげることが次の元気につながります。

自分だけの“チャージ方法”を見つけていきましょう♪

## <sup>step</sup> 3 「休んでもいい」を自分に許す練習

STEP1・2を通して、「なぜ休めないのか」「私にとっての本当の休息って？」そんな気づきが少しずつ見えてきたと思います。

でも、いざ「よし、休もう！」と思ってもふと湧き上がってくる、あの声。

「こんなことしてる場合じゃないんじゃないか…」

「他のママはもっと頑張ってるのに…」

それはきっと、これまで“がんばることが当たり前”だったから。

でも、がんばることと同じくらい、休むことも大切です。

むしろ「休むこと」を選ぶのは、自分や家族を大事にする行動でもあるんです♡

### 今日の問い

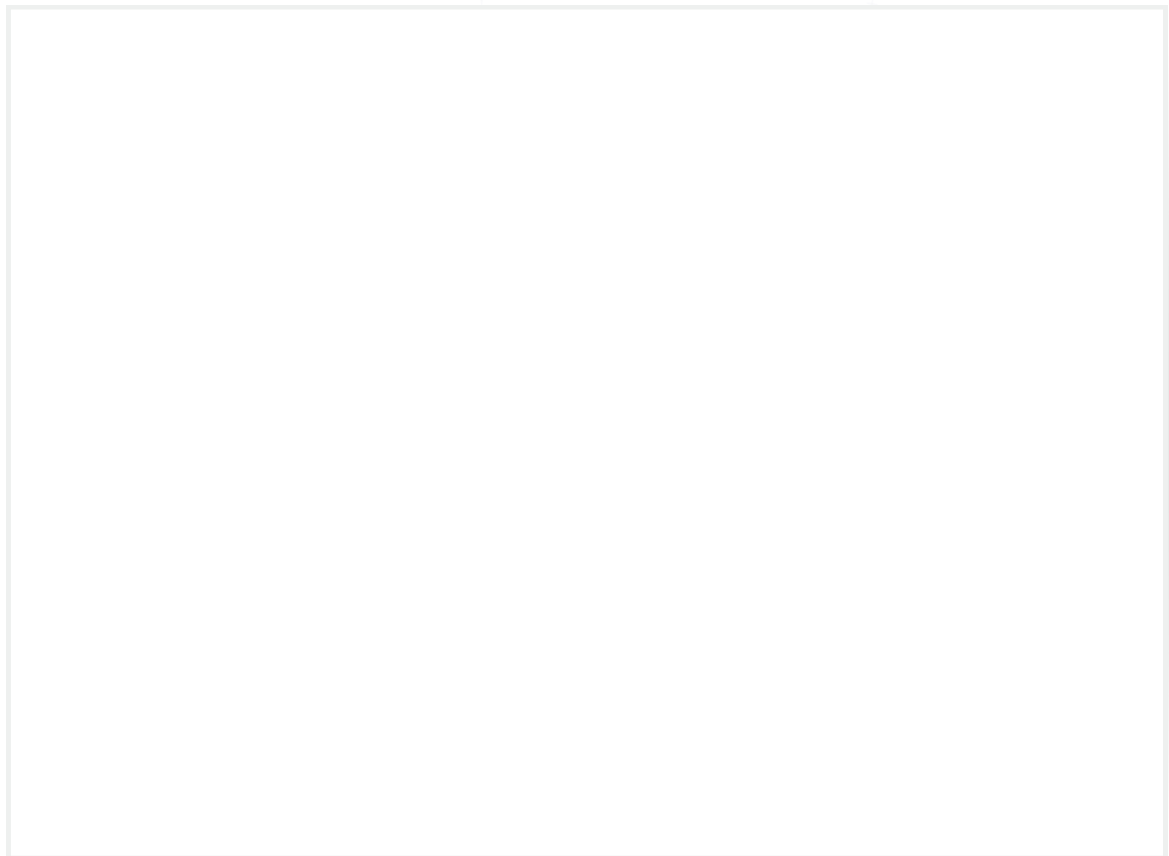
Q1 「休んだらダメ」って、誰が言ったの？本当にそう思う？

Q2 「休んだほうがうまくいくこと」って、何か思い当たる？

Q3 今、あなたが一番「許したいこと」「手放したい思い込み」は何？



## ワーク



### ワンポイントアドバイス

「～すべき」や「ちゃんとしなきゃ」に縛られなくて大丈夫。  
あなたが休むことで、笑顔でいられるなら、  
それはまぎれもなく“価値ある時間”です♡



## step 4 「休む時間」を“自分の手”で つくる実践ワーク

ここからは、「休んでもいい」と許可を出した自分に向けて、  
実際に“休む時間”をどうやって確保するかを考えていくステップです。  
ポイントは、“完璧なスケジュールを組むこと”ではなく、  
「今の私にとって無理なくできそうな工夫」を見つけること♡



### 選択式ワーク

- スマホを触る時間を10分だけ減らして、その分、横になる
- 週に1日は「やらない家事」を決める（例：掃除はおやすみ）

- 子どもが寝たあと、15分だけ“静かな時間”を取る
- 自分のための“ごほうびルール”をつくる（例：〇〇したら〇〇していい）

- 頼れる家族・サービスに「ひとつだけお願いしてみる」
- 昼休憩に“何もしない時間”を5分だけ取ってみる
- 早起きや夜ふかしせず、自然に“寝てみる”選択をしてみる

—その他—



### ワンポイントアドバイス

どれも「特別な準備やお金はいらない」ことばかりです♡  
大切なのは、「休んでもいい」と決めた自分の気持ちに素直になること。  
“できる範囲”で、“気持ちが軽くなる”選択をしていきましょう♪

# day 5 わたしの“休む”を宣言しよう

ここまでのワークで、あなた自身の「休みにくさ」や「本当は望んでいること」が少しずつ見えてきたはず。

最後は、自分のための“休む宣言”をつくってみましょう！

これは他人に見せるものではなく、自分自身へのやさしい約束です。

例

- 私は、毎日家族と仕事のことを一生懸命やっている。
- ときどき疲れたり、何もしたくなくなることもあるけど、そればかんばった証'。
- だから、休むことを自分に許してあげていい。今日はゆっくり過ごそう。

## ワーク

- 私は \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- だから、 \_\_\_\_\_



### ワンポイントアドバイス

書いたあとに、声に出して読んでみると、自分の中で“許可”がより深まります。

毎日じゃなくてもOK。「あ、今日しんどいな…」と思った日に読み返すだけでも、自分にやさしくなれるきっかけに♡



## おわりに

ここまでのワーク、本当にお疲れさまでした♡

「なんで休むだけなのに、こんなに罪悪感があるんだろう？」  
そんな問いから始まり、少しずつ「わたしに必要な休み方」や「やさしい視点」に出会えたのではないのでしょうか。

休むことに、正解も不正解もありません。  
誰かと比べなくていい。“あなたが心地よく感じる休み方”が、今のあなたにとって一番の正解です♡

そして——

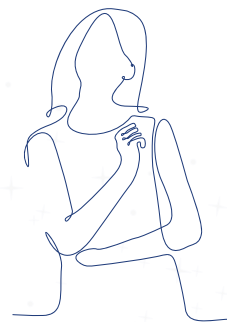
「休む」ことは、甘えでも怠けでもなく、明日を生きるための“準備”。  
あなたの体も心も、大切な資源です。  
きちんと手入れして、愛を込めてケアしてあげましょう。

このワークが、あなた自身をもっと大切にするための  
きっかけになったら嬉しいです♡

もしよかったら、「こんな気づきがあったよ！」

「休んでみたらこんな変化があった！」など  
感想をLINEで送ってくださいね ^ ^

あなたからの嬉しい報告を、楽しみにお待ちしております。





*Thank you*