

出かけたいけど出かけたくない ～心が動けなくなるとき～

「出かけたいけど出かけたくない」——そんな気持ちになったこと、ありませんか？
誰にでも起こることですが、もしその状態が長く続くと、心がとても苦しくなってしまいます。

私たちは、いろいろな目的で外に出かけます。
でも、出かけること自体がつまらなくなったり、体が動かなくなってしまうようなこともあります。

「出かけたいけど出かけたくない」とは？

たとえば、

- ・行かなければと思っているのに体が動かない
 - ・外に出ることを考えると不安になる
 - ・出かけようとすると、胸が苦しくなる
- そんな状態です。

「行きたい」と「行きたくない」が心の中でぶつかって、どうしていいかわからなくなる——
これは、心がちぐはぐになっているサインかもしれません。

どうしてこうなるの？

理由はひとつではありません。
いくつかのきっかけが重なって起こることが多いです。

- ・うまくいかなかった経験から、外出に苦手意識がついている
- ・人との関わりで傷ついた経験がある
- ・疲れがたまって、心や体がエネルギー切れになっている
- ・不安や緊張を感じやすい性格傾向がある
- ・家がいちばん安心できる場所になっている

こうしたことが積み重なると、「外に出るのが怖い」「行きたくない」という気持ちが強くなることがあります。

無理に頑張らなくて大丈夫

まず大切なのは、「こんな気持ちになるのは自分だけじゃない」と知ることです。
誰でも、心や体が疲れると、外に出るのが難しくなることがあります。

「頑張って行かなきゃ」と思うほど、つまらなくなってしまうこともあります。
そんなときは、無理せず、少し休むことから始めてみましょう。

少しずつ、できることから

出かけるのが難しいときは、「段階的に慣れていく」方法が役立ちます。

これは専門的には「段階的暴露療法」と呼ばれるものですが、簡単にいえば「少しずつ練習する」ことです。

たとえば、

- ・家の玄関まで出てみる
- ・近くのコンビニに行ってみる
- ・公園を少し歩いてみる

というように、できる範囲で少しずつ広げていきます。

小さな成功を重ねることで、心も体も「外に出られる感覚」を思い出していきます。

人とのつながりをゆるやかに保つ

人との関係を避け続けると、ひとりで抱え込んでしまうことがあります。

無理に会う必要はありませんが、「安心できる人」と少しつながっておくことが助けになります。

信頼できる友人や家族、あるいは専門家と、気持ちを話せる時間があると安心です。

まとめ

「出かけたいけど出かけたくない」——その気持ちは、誰にでも起こる自然なことです。

でも、長く続くと苦しくなります。

焦らず、少しずつ、自分のペースで回復していくことが大切です。

もし一人で抱えるのがつらいときは、信頼できる人や相談機関を頼ってください。

小さな一歩でも、あなたの心がまた動き出すきっかけになります。

もし一人でつらいときは

信頼できる人や専門の相談窓口話してみましよう。

気持ちを言葉にするだけで、少し楽になることがあります。

 こころの健康相談統一ダイヤル
0570-064-556(全国どこからでも)

 子ども・若者総合相談センター
<https://www.cfa.go.jp/policies/youth/kyougikai-soudancenter>