

皆さん、リフレッシュ出来ていますか？
リフレッシュってどういう意味か調べてみました。

リフレッシュ【refresh】

気分をさわやかに一新すること。元気を取り戻すこと。

多分、皆さんも理解はしていると思いますが、実際、リフレッシュ出来ていますか？
仕事やプライベート等、現在のストレス社会では、上手くコントロールが出来なく、
メンタル疾患や人間関係のトラブルが発生していると考えています。

人それぞれリフレッシュ方法は違うと思いますが、私のリフレッシュ方法は趣味と化してる野球(ベースボール)。
私自身、幼少期から野球小僧で、家庭を持ってからは息子の野球に寄り添い、今ではプレイヤーではなく
ジャッジする側(審判)として毎週末グラウンドに立ち、ハッスルしています。

*老いには勝てず、月曜日の出勤が辛い時もありますが(笑)

皆さんはいかがでしょう？

野球等のスポーツに限らず、ウォーキング等の適度の運動で汗を流せばストレス発散になり、
また、適度の疲れが深い睡眠に繋がり、心身ともにリフレッシュ出来ると私は考えています。
これを機会に自身で出来る事が無いか考えてみませんか。

ひとりでは難しくても、気の合う仲間やパートナーと一緒にあれば楽しく過ごせるはずです。

身近な事から始め、健康な身体とところを手に入れ、充実した日々を過ごしましょう。

