

楽しんで、癒されて・・・ストレス解消

あけましておめでとうございます。千葉事業所の企画管理グループ、Mです。

2025年の最初のコラム。私で良いのか？と思いながら書いています。恐縮します。今回は、少しだけ年末年始休暇が長く（交替勤務の方々、いつもありがとうございます）、リフレッシュできましたでしょうか。

仕事していれば、誰でも少なからずストレスがあると思います。

私も仕事上、ストレスが掛かることも多いのですが、性格が楽観的だからか、ストレスをストレスとあまり感じていない（思わない）？それでも嫌なこと、面倒なことがあります。

それをどう克服しているのかな？と、ふと考えてみました。

ちょっとした私のストレス解消法をご紹介します。

1つ目は、好きなアーティストのライブに行く。好きなアーティスト何組もいるので、どこかのライブに行く。また、有難いことに、一番好きなアーティストは、毎年ライブを開催してくれます。

ライブに行って、口ずさんで踊って、イエーイ！と叫ぶ。またライブ友達と会うので話をして盛り上がる。これで、スッキリ。

2つ目は某テーマパークに行って思う存分、楽しむ。好きなキャラクターと触れ合い、アトラクションやショーを鑑賞して、はしゃぐ。そして、可愛さに負けてついつい買ってしまうグッズ。それを身に着けて、更にテンションMAX。

と、散財の話ばかりですが、ライブやテーマパークに行くためには、健康でなければならず、体力維持に努めています。

過去のコラムを見ていると、皆さんいろいろと工夫されており、スゴイなあ～怠け者の私は、絶対続かない、無理と。



その中でも、唯一、続けているのが犬の散歩です。我が家には、現在、ワンコが2匹。増えては減り、増えては・・・ですが、昔から飼っているもので、天候に関係なく必ず外に散歩に行きます。よってウォーキングとは言えませんが、必然的に歩数稼ぎが出来ているかな？（仕事が忙しいと時々、私だけサボリ）ということで、少しは足腰を動かします。

これで、ライブでスタンディングしても耐えられるし、テーマパークでも歩き回れる。

と、自分に言い聞かせ、自分とワンコのストレス解消のために、寒い日も暑い日も頑張っています。

2つのストレス解消法と体力維持の話をしました
が、最後やはり、なんといってもワンコ達との触れ
合いです。ホント癒されます。寝るときも一緒に、頭
と頭をくっつけながら、足元にピタッとくっつきな
がら・・・気が付くと飼い主はベッドの端にいて、真
ん中にドーンとワンコ。

まあ、毎日癒されているので、OKですね。気分スッ
キリ。

取り留めもない話ですしたが、自分なりのストレス解消法を見つけたからこそ、今があると思
います。

