

リフレッシュって大事！！

皆様、おはようございます。こんにちは。こんばんは。

私は、宇部物流サービスに入社して勤続20年が経ち、昨年の夏にリフレッシュ休暇をいただきました(^▽^)/ 業務的には、色々と問題を抱えていた時期でもあり、取得が厳しいかなぁと思いましたが、ここは思い切って5日間連続して休暇をいただく事にしました。最近始めたキャンプ、いつか行きたいと思っていた、静岡県にある某人気キャンプ場へ2泊3日の予定で行って来ました。

我が家は、妻と小学生の娘、1匹の猫の3人1ニャン家族で、今回の遠征キャンプに関して、妻と娘は渋々といった感じについて来てくれました。

ちなみに自宅不在の間、残された1ニャンは老猫の為、ペットホテルには預けずに義姉に頼みました。現地キャンプ場では、辺りを見渡しても山や草原の景色。そんな中で2日間のテント生活では、特に行楽地などに行くわけでもなく、ただただ景色を楽しみ食事にお酒、皆でトランプゲームなど、普段



にはない非日常的な空間の中で家族と過ごし、自分の心をリセットする極上の癒しを味わう事ができました。もともとアウトドア系は好きで、バーベキューはもちろん、長年続けている釣りに関しては、色々な事情もあり、最近ではご無沙汰となっていた今では、自然の中に溶け込む解放感をすっかり忘れていました。

さて、2泊3日の大自然を満喫したあとは妻と娘、女性陣のリクエスト、某テーマパークでの1泊2日。こちらは辺りを見渡しても、人・ヒト・ハトでしたが、宿泊する事でこちらもある意味、非日常的な空間による癒しを感じる事ができました。が、後からくる請求の重みであっという間に夢から覚めましたが(ノ)`)

今回は勤続20年によるリフレッシュ休暇で非日常的な時間を過ごす事ができ、心身ともにリフレッシュ出来ましたが、普段の生活の中で仕事をしながら休日にはしっかりと、リフレッシュするというのもなかなか難しいもの。ですが、少ないチャンスでいかにストレスを削り落としていくか…という事に意識を持って過ごしております。例えば、娘の公園に“付き合わされている”のではなく、娘の成長を感じたり、周りの木々の変化や風を感じて少しでも自然を感じてみたり、愛猫のお腹に顔をつけて“モフモフ”させてもらったり。今後もやりたいことがたくさんあって、それらを計画したり、想像するだけでもワクワクしてきて、それだけでストレスが削り落とされている感じがしています(笑)

何れにしてもやりたいことを実現させる為にも、仕事での責任を果たしながら、休日にはしっかりとストレスを削り落とし、身体を労わっていき、好きな事を続けていければと思っております。

長々と書いてしまいましたが、どうか皆様もご自愛ください。

