

現代社会はストレス社会と言われて久しく経ちます。ストレスを少しでも軽減するにはどうしたらよいか、うまく付き合うにはどうすればよいかを知りたいところです。当院の職員で趣味を通してリフレッシュしている人に聞いてみました。題して【リフレッシュの達人】⇒【リフタツ】今回教えてくれるのは、2階病棟クラーク 小谷 知佳 さんです。

特に特技や何かに特化している事はありませんが私なりのリフレッシュ方法を紹介します☆

① おっかけ ② マニアックな絵画鑑賞 ③ 写真

① おっかけ

小学生からトランペットを始めた高校2年生になる長女。

長女が所属する吹奏楽部の大会やイベントに応援に行くことです。もちろん野球応援にも行きます！！

高校選びも「甲子園でトランペットが吹きたい！！」から始まりました。

特に上手いわけでもなく下手なわけでもありませんが楽しそうに演奏している娘を見るのがとても好きです。

部員に恵まれ毎回素晴らしい演奏をしてくれます。

残念ながら娘が所属している吹奏楽部は2年生で引退になりますが残り数ヶ月思う存分やり切ってそのままのモチベーションを保ったまま受験勉強も頑張っって欲しいなあ…と願うばかりです。



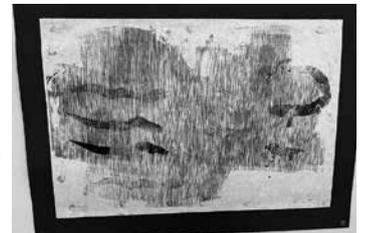
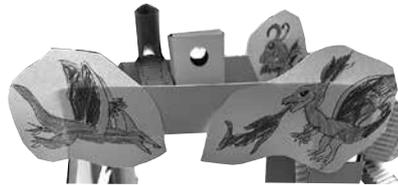
② マニアックな絵画鑑賞

小学4年生の次女が描く絵がマニアックなのです。

小さい頃から男の子が好む物が好きでパトカー・救急車・消防車・トミカ・恐竜・ドラゴン・爬虫類などなど。学校で描いた恐竜の骨の絵は賞をいただきました。

観た瞬間は「また？もう少しかわいい絵を描いたら？」と思いますがよく観ると何とも愛らしくほっこりした気分になれます。

夏休みの工作ももちろん『恐竜のジオラマ』です（笑）



③ 写真

何気ない風景の写真なのでカメラではなくスマホで撮影をします。

毎年夏休みの宿題にある『家庭の日』一般の部に写真を出しています。

今年は何を映そうかなと毎年思っています

娘たちなりの不安や不満、悩み事などいろいろな思いがあるかと思っています。

思春期になり反抗期を迎え学校・勉強・友達との関係など悩んで涙を流すこともあります。それを踏み台にして今しかない時間を過ごして欲しいと思います！！



リフレッシュ方法は人それぞれです。

身体を動かす、映画を観る、愛犬と遊ぶ、昼寝をする、料理を作るなどあなたなりのリフレッシュ方法は何でしょうか？