



## ストレス解消と趣味

伸ばしっぱなしのゴムは次第に弱くなり、やがて切れてしまいます。適度にゆるめたり引っ張ったりを繰り返していると、そのゴムはいつまでも強度を保ち続けるでしょう。社会に出ると程度の差はあれ様々なストレスを感じることがあります。そうしたストレスの解消のためには、気分転換が出来るものがが必要です。全てを忘れ没頭できるもの、それが趣味なのです。如何にいやなことがあっても、何か没頭できるものがあると、そこで緊張気味の気分が和らげられるのです。あなたは何かそうした趣味を持っていますか。

スポーツをやったり、見たり、音楽を演奏したり聴いたり・・・等々、周囲に迷惑をかけない範囲であればそれはどんなことでも良いと思います。要は自分自身の気分転換となるものを持つことです。こうした趣味を持つことは皆さんの今後の人生を豊にしてくれるでしょう。中には本業よりも趣味の世界で周囲から認められ、新たな才能を開花させる人もいます。まだこうした趣味を持たない人は、是非何かそうした趣味を見つけ出して欲しいものです。

なお、ゆるめられ放置されたゴムが劣化しやすいと同様に、人間には適度な緊張感(ストレス)は必要です。いつものんびりしているだけではなく、適度に緊張感を持つことがないと人間バカになってしまいます。

## 消費に甘んじず クリエイティブに！



私達は日々様々なものの消費に浸りきっています。”消費”とは物を買うという意味だけではなく、例えばテレビを見たり、音楽を聴いたり、読書をしたリスポーツ観戦をすることも一種の消費といえるでしょう。勿論消費生活を楽しむことが悪いわけではありません。しかし、そうした他の人によりつくり出されたものを楽しんでいる(消費している)だけではなく、自ら楽器を演奏したり、作曲したり、俳句や詩を書いたり、絵を描いたり、写真を撮ったり、新しいものを発明したり等何かをつくり出すことも必要でしょう。そうした中にその人らしさが発揮されてきます。

もとより最初から極めて独創的で他の人に認めてもらったり、楽しんでもらえるようなものはつくれないでしょうが、何かを自らつくるよう心がけると、ひょっとするとそれが皆さんの隠れた才能を引き出すことにも繋がるかもしれません。また他の人から認められなくとも、自分なりに何かをつくるということは、個人にとっても生き甲斐に繋がるものです。それが自分の趣味に繋がっていくでしょう。

人間は自分の手や頭で何かをつくり出すことには、上手下手に関わらず喜びを感じるものです。消費生活に甘んじるだけではなく、自ら何かをつくりだす時間を作るように心がけ、日々少しでもクリエイティブに生きたいものです。また仕事の上でも、日頃から自分なりに創意工夫を心がけると、仕事も楽しくなるでしょう。

- ・企業からの連絡は来ましたか。3月中に企業から何も連絡が無い人は進路まで申し出を
- ・進学者で奨学金希望者は、日本学生支援機構の受付は入学後4月末頃が申し込み〆切です。進学先学校の窓口へ！ 但し、給付は6～7月頃からとなります。その他にも学校独自のものがあるかもしれませんので入学後よく調べてください。
- ・進学者で進学先卒業後の進路紹介を希望する者は早めに書類(以前に配布済み)の提出を！

