

～古賀院長エッセイ～

## 次代への風



### 余暇を楽しむ

仕事を離れて、心身の疲れを癒す隙間時間が余暇です。趣味の時間とは少しニュアンスが異なり、簡単に言いますとお茶の時間ですね。出歩くことが制限されているこの頃ですので、余暇の取り方も少し考えてみましょう。五感に働きかける何かを無理なく、目標や目的などなしで味わえれば十分です。ただし喫煙など身体を害するものは除きましょう。

仕事にははっきりした目標や目的があり、趣味にもある程度そのような要素が含まれます。これに対して、余暇はその他の余りの時間ですので気楽です。潤滑剤みたいなものですので、仕事や趣味の合間にも使えるものです。しかしこれがないと何事もギスギスと摩擦が多くなりますので、とても大事な役割があります。

いろいろなお茶、お菓子、食べ物、香り、お風呂、音楽、絵画、映画鑑賞、読書、ゲーム、漫画、ユーモア、落書き、散歩など数限りなくあげることができますが、いずれもあまり時間をかけず、ちょっと油をさす程度のことです。そこに溺れないように、少し楽しめればいいのです。手持ちを多くして、いろいろな場面で意識的に使えるようにしましょう。



### 院長語録

- 患者さんの日々の変化、明日はどうなるか 予測してのぞむ
- 問題を解決するには整理整頓