

日頃から仕事等でストレスがたまり、あまりやる気がおこらず、何をするにしても億劫な日々を過ごしていたところ、職場の同僚から「バレーボールの練習があるで」との誘いを受け、久しぶりに参加しました。

若い時にバレーボールを夢中になつてやっていた時期もあったので、はりきって臨んだものの、実際やってみると昔のように体は動かず、パスは5、6回続けばいいほうで、自分の目の前に落ちるボールにすぐに反応できない、ジャンプしてスパイクを打つなどもつてのほか・・・といった、外から見れば本来のバレーボールの姿とは程遠い、そんな状況でした。

しかし、みんなと一緒にプレーしているうちに、自然と楽しい気持ちになり、いい汗をかくことができ、爽快な気分になっていく自分がありました。その日は、日常過ごす環境と違ったことに取り組むことで、気分転換ができ、何だか元気になった（自分を取り戻せた）気がしました。

少しふさぎ込みがちだった自分

「仲間たち」

に、いつも気軽に声をかけてくれる周りの環境のありがたさにも気づかされたことです。

今後は自分も、周りの状況に目が配れ、「困っている人や悩みを持っている人」等にとつて、良い仲間たちのひとりでありたいと感じた一日でした。



*このシリーズはあなたとあなたの周りにいる人の間に温かなつながりが生まれることを願い、人権について考えるきっかけになることを目的としています。

■問い合わせ

人権啓発広報委員会

☎ 880・6569