

巻頭言

リフレッシュ！

管理部長 川 本 明

ローカル線とは、鉄道・バスなどで幹線以外の地方支線、地方交通線をいう。(広辞苑から)しかし、私的には、非電化であること、単線であること、車両編成が1両であり、運転間隔が1時間以上あることなどがローカル線の定義です。こんなローカル線の列車に揺られながら、車窓からの風景を楽しみ、同乗した地元の人達との会話を楽しみ、また、運転席の脇に佇み、ひたすら前方のレールを見つめるなどし(少しマニアック)、日常から逃避(?)することが、私のストレス解消方法の一つです。

私たちは、日常的にストレスを感じていますが、このストレスと上手につきあうことが大切なことです。昨年、ある中学校で行われた「いのちの支え合い」を学ぶ授業を参観しましたが、学習面や生活面で大人と同様に、子供たちがストレスを感じている現状を改めて感じたところです。

過剰にたまってしまったストレスは、日常生活のなかで趣味や余暇を通じて発散することが大切で、その発散には様々な方法がありますが、私の解消方法はローカル線の旅です。人それぞれ、自分にあった解消法を見つけ、リフレッシュに努め、新たな気分で、また、仕事にチャレンジしていきましょう。