

豊かな人生

去年から今年にかけてのコロナ禍の影響で、不要不急の外出の自粛が求められるようになりました。必然的にいわゆる「おうち時間」が増えて、思わぬものが売れたりしています。お菓子作りの材料や、ベランダでできるキャンプ用品などはその例の一つですね。先日、高校のクラブの友達とLINEでやり取りしているときに、「どこかに出かけたりしにくいご時世やし、休みの日の時間を持て余すわ。」と書いていました。その時にふと思ったのは私の休みの日の過ごし方はコロナの前と後で変わってないな、ということでした。それは何かというとランニングです。私にとってランニングは単なる趣味以上のものであるような気がします。

私が走ることに好きになったのは小学生の時です。きっかけとなったのはクラスでのランニングの取り組みでした。それで表彰されたくて、朝練もやっていました。今となってはランニングは、私が日々生きていくためのエネルギーの源になっています。走ることで、健康を維持し、ストレスを発散することができているような気がします。

皆さんも何か一つ、夢中になれることを見つけて下さい。そうすることで、皆さんが心豊かな人生を送る手助けになるかもしれません。