

## 看護部レポート

2016 No.3

わたしの  
**癒し**

その1



日々、緊張感を持って業務に取り組む中で、どうしても抱えてしまうストレス。誰もがそれを解消する方法を持っていると思います。今回は、そんなスタッフの『癒し』を教えてくださいました。



茶道教室に通い始めました。  
穏やかな気持ちになり癒されます。



自分の趣味はマラソンで、仕事が終わった後や休みの日などによく走っています。マラソンが好きになったきっかけは健康のために始めたランニングです。今ではフルマラソンに出場するほどになりました。マラソンを始めて割と辛抱強い自分に気付くことができ、ストレス解消、気分転換になっています。

休日は周防大島の海で釣りをすることで癒されています。今年は最高 102cmのブリを10本釣りました。



毎日“うさまる”に癒されています。  
ラインスタンプなどもすべて集めています！  
アニメもあるのでぜひ見てください！

