健康相談室ニュース 第三十一号

発行　駿河台大学健康相談室委員会

平成二十九年七月　発行

小さな趣味でも、熱中して、楽しもう。

✏メディア情報学部　城井 光広

みなさんは何か趣味を持っていますか。

大学生は、社会人よりは自由な時間があってアルバイトやサークル、部活動などに取り組める時ですね。駿河台大学の学生諸君は、他大学と比較して趣味や友人との時間を大切にしているひとが多いと聞いています。しかし、まだ趣味と言える程のものがないひとは、何かを始めるいいチャンスではないでしょうか。アウトドア系、インドア系、いろいろありますが、ちょっと気になることがあれば、そこから始めるといいでしょう。

私は大学生の頃からスキーを続けています。５０歳をとうに過ぎた今も、まだまだ上達を目指して、頑張っています。大学生の頃は友人達と自己流で滑っていましたが、社会人になってからですが、友人に誘われて本格的なスキーのクラブで教わるようになりました。スキーというのは、始めるのは簡単なのですが、上級者を目指すと難しいスポーツです。滑るスタイルが進化していきスキーの用具もそれに追従しながら、毎年変わっていきます。

私にとってはこのスキーが、難しくてなかなか思うようにならないからずっと取り組み続けているのだと思います。常に、気候や雪質が変化していく中で、うまく滑る作戦を練り、何度も試してみる楽しみなどもあります。また、このスキーのために、夏場は登山やサイクリングで体力を維持しようと、こちらも楽しみながら頑張るわけです。冬のスポーツを始めると、夏の趣味も増えていきます。

ところで、１２月は仕事で大変忙しいのですが、ヘトヘトになりながら、休む暇もなくお正月にスキーに行くと、不思議なくらい元気になって帰ってきます。私の場合は、凝りすぎ感のある趣味ですが、仕事を離れた利害のない人間関係も貴重ではないかと思っています。スキーにしても登山にしても、すこしメンバーは変わりますが、仕事の話は抜きにして、スキーの技術論、山行の経験話などに花を咲かせます。職業も年齢もまったく違う人たちとの交流は新鮮な情報も多く、心地の良い時間です。

私の周りには、趣味人が多いのかもしれませんが、燻製作り、ワインの愛飲、釣り、鉄道写真、ブログ、自動車ラリー、などを極めながら、楽しんでいるひとが沢山います。その方々もやはり仲間を作って、交流し、自分たちの世界を広げているようです。学生の皆さん、趣味を持っているひとも、持っていないひともこの先長い人生です。下手の横好きと言われても良いと思います。しばし熱中し、頑張ってみてください。少し頑張ると、そこから関連していろいろな趣味に広がる可能性も大いにあります。また、仕事に還元できるような、アイデアや情報を得ることもあると思います。

漫画や、ゲームにのめり込むのもありでしょう。飯能近辺のハイキングや、バーベキューでもいいですね。身近な場所や友人から発展させるといいでしょう。学生の内にしかできない趣味を考えたら楽しいですね。改めて周りを見直してみてください。前に読んだ本で、好きなことをやっていると、免疫力がアップするということも書いてあったのを思い出しました。

趣味は本業を助けるなどと言っている人もいました。学生時代は、趣味を作るというか、趣味の土台を作るのに、適した頃だと思います。

☆＊☆＊☆＊