

現代社会はストレス社会と言われて久しく経ちます。ストレスを少しでも軽減するにはどうしたらよいか、うまく付き合うにはどうすればよいかを知りたいところです。当院の職員で趣味を通してリフレッシュしている人に聞いてみました。題して【リフレッシュの達人】⇒【リフタツ】今回教えてくれるのは、リハビリテーション室勤務の 角一 英則 さんです。

私の休日の過ごし方は、専ら子ら3人が所属するサッカーチームの応援です。私がこれまでサッカーを観る機会といえば、W杯や五輪といった大きな大会をTVで視聴する程度でしたが、子らがサッカーを始めたことをきっかけに、今では子らが出場していない大会にまで足を運ぶようになってしまいました。

## サッカースケジュール

子らは、自宅から車で30分程の町外にあるチームで1年程前からサッカーを始めました。1週間のスケジュールは、月・水・金・土曜日に所属チームの練習、木曜日には別途サッカースクールの練習があり、土・日曜日には、リーグ戦やカップ戦があります。学校から下校後、そして休日と日々これだけサッカーに励む子らは、さぞかし強豪チームのエースストライカーでは！？と期待されるかもしれませんが…。

## 選手紹介

### U11 長男

サッカーでは全く活かせないバック転を小学2年でできるようになった、筋肉が自慢の我が家の「くりろな」



### U9 二男

ひらめきと思いつきで蹴ったボールの多くはピンチを招くが、稀にチャンスになることもある我が家の「べっかむ」



### U7 三男

ただただすばしっこく、ボールをもつとわざわざ狭いスペースヘッドリブルをしかけていく我が家の「めっし」



## 応援する上での心得

### 1. 過度な期待はしない。

親のためにプレーしているわけではない。「もっとできるだろう。ちゃんとやれよ。」との意味を含めて「頑張れと！」と言いたくなりますが、子らはずっと全力でプレーしています。

### 2. 失敗を責めない。

チャレンジを褒める。「失敗しない」ことではなく「失敗を恐れない」ことが大切。チャレンジすることで失敗は増えますが、得られる経験も増えます。

### 3. 上達を気長に待つ。

親の考えを押しつけない。「こうなってほしい。こうあるべきだ。」との固執した考えは、子らの思考にブレーキをかけます。子が自ら「こんなプレーがしたい。上手になりたい！」といった自主性を尊重する。

随分と前置きが長くなりましたが、子らが大好きなチームで、大切な仲間と楽しくサッカーをする姿を眺めることが、私にとっての贅沢なりフレッシュタイムです。

共通の目標をもつ仲間と時間を共有する中で培われるチームの絆(Legame)は、選手達の子から大人へと成長する過程において、大きな心の支えになることだろう。

