

JOY MATE 10

2023
vol.336

News

情報満載
ホームページ!(一財) 島根県東部勤労者共済会 | 〒690-0886 松江市母衣町55-4 松江商工会議所ビル2F
TEL(0852)28-6555 FAX(0852)28-6575

ジョイメイトしまね

検索



秋の味覚を楽しもう

料理教室

松江会場

募集

20名×2回(計40名)

出雲会場

募集

20名×2回(計40名)

『秋の食材でタイとベトナム料理』

- ★島根和牛ときのこのガパオライス
- ★島根和牛とライムのフォー
- ★バラ、エビ、アボガド、木次チーズのポピアセット
- ★マグロと秋野菜のライスペーパー巻き
- ★レモンバジルとキクのタイ風カプレーゼ
- ★木次パスタライズとホエイ甘酒を使用したタイ風スイーツ

日 時 令和5年11月11日(土)
10:00~13:00 (受付9:30~)

令和5年11月12日(日)
10:00~13:00 (受付9:30~)

会 場 いきいきプラザ島根 (松江市東津田町1741-1)

講 師 土井 小百合 氏
タニタ食堂コラボレシピ提供など行う
食結企画代表 料理研究家
フードプロデューサー 管理栄養士

『忙しいあなたに~絶品! カンタンうま味だれクッキング』

- ★秋の薫り奥出雲きのこだれ&大根ステーキ
- ★秋の雑穀だれ&カラダぽかぽかスープ
- ★ねぎ生姜だれ&秋の有機野菜と石見ポークびたし
- ★自家製みそのニラだれ&有機里芋まぶし
- ★濃厚ごまみそだれ&ジューシーチキン丼
- ★平田柿ソース&かぶとじゃこのフルティサラダ

日 時 令和5年10月28日(土)
10:30~13:30 (受付10:00~)

令和5年10月29日(日)
10:30~13:30 (受付10:00~)

会 場 出雲LPガス会館 (出雲市駅南町2丁目8-5)

講 師 浅津 知子 氏
(有)あさつ キッチンスタジオ「夢の食卓」代表
日本マクロビオティック正食協会本校講師
料理研究家・国際薬膳食育師 スーパーフードプランナー

申込対象 会員のみ**申込締切** 令和5年10月3日(火)必着**参加料** 2,000円/お一人様**申込方法** ご希望の日時を一つ選択し、
ジョイメイトしまねHPからお申し込みください。**用意するもの** エプロン、手拭き、筆記用具
参加券 (参加決定者に別途送付)

※本件について、各会場への問い合わせは固くお断りいたします。
※両会場とも、申込多数の場合は抽選し、当選者のみ案内を送付します。



※コロナウイルス感染等状況により、中止とさせていただく場合がございます

※ギフト券あつせんのご案内「ガソリンのギフト巻はページに10月誕生日プレゼント」抽選で5000名様にフオカード5000円分プレゼントは8ページに掲載しています。

奥出雲町亀嵩 \\ リクエスト「秋の軽登山」 \\ というご要望にお応えして // 募集定員 30名

“玉峰山” 滝めぐりに挑戦!

日本水源の森100選 玉峰山滝めぐり5km/2時間

マイナスイオン 奥出雲の山『玉峰山』の森林浴を楽しみながら、少し本気の山歩きとなりますので、**山登り/ウォーキングの服装としっかりした靴の準備が必要です。**(頂上には登りません) 地元ガイドの案内で、標高820メートルの玉峰山の雌滝・子滝・孫滝・雄滝など滝めぐりを楽しめます。

その後は、スタート&ゴール地点の玉峰山荘で「ふるさと膳」をいただき自由解散とします。入浴券をお渡しますので、ご希望の方は温泉をお楽しみください。ご飯は『仁多米コシヒカリ』6年連続金賞受賞の新米です。



亀嵩温泉玉峰山荘は……

松本清張作「砂の器」の舞台となった奥出雲町亀嵩にあるジョイメイトしまねの会員事業所かつ割引指定店。「出雲国風土記」にも記された、玉峰山の麓に湧き出る亀嵩の湯を利用した温泉施設で“美肌の湯”として人気。露天風呂や天降石サンドバスが魅力(要予約会員証提示割引!特典有)。



参加資格 会員ならびに同居家族(計2名迄)

集合 亀嵩温泉 玉峰山荘駐車場一角
※ジョイメイトの幟が目印

参加費 1,500円/1人 ※玉峰山荘での昼食、入浴券付、保険料含む

日時 令和5年10月29日(日) 9時30分出発(受付9時より)

申込方法 ジョイメイトしまねHPより

※申込者多数の場合は**抽選**し、当選者のみ案内を送付します。

申込締切 令和5年10月3日(火)必着



ジョイメイト 地産地消事業

秋の虹色 フルーツ トマト狩り

限定300名の方に
フルーツトマト狩り
1,500円券

新たな「プチぷよ」も追加し8種類のトマトが楽しめる!!



申込対象 会員のみ **申込締切** 令和5年10月3日(火)

申込方法 ジョイメイトしまねHPより

※申込者多数の場合は**抽選**し、当選者のみ案内を送付します。

利用方法 入園時、フルーツトマト狩り1,500円券を提示して入園手続きをする

※都合が悪くフルーツトマト狩りができない場合は、1,500円相当のフルーツトマトと引換可

※1,500円以下での対応不可

※天候や熟成状況、他諸事情により利用期間に変更が生じる可能性があります。

※生産直売のため、**フルーツトマトがなくなり次第終了**



コロナウイルス感染拡大の状況により、体験なしで1,500円相当フルーツトマトのお持ち帰りのみの対応となる可能性もあります

LPCベジタリアファーム

★フルーツトマトのトマト狩り★

LPCベジタリアファームは……

ものづくりの町安来で誕生した、今まで誰も食べたことのない真っ赤な小さなトマトを生産してきた農の郷ファームが名前やサービスを一新しました。これまでは基本的に1種類だったトマトが、トマト狩りのお客様用に7品種を追加! 形、色、食感のそれぞれ違うトマトを是非食べ比べてみてください。

利用期間 令和5年10月7日~12月上旬 (体験は40分制限で完全予約制)

体験時間 《土日祝》午前の予約 / 9:30~11:00 《平日》10:00~17:00
午後の予約 / 13:00~15:00 (お持ち帰り対応のみ)

入園料 大人・中学生以上…1,500円 子供・小学生以下…500円
3歳児以下…**無料**

場所 LPCベジタリアファーム(安来市穂日島町112)

ジョイメイト 地産地消事業

今年も人気!

みかん狩り

みかん狩り1,700円券1枚を
300名の方に!

体験



申込条件 会員のみ

申込方法 ジョイメイトしまねHPより



※申込者多数の場合は抽選し、当選者のみ案内を送付します。

申込締切 令和5年10月3日(火)

天候や熟成状況により利用期間に変更が生じる可能性がありますので、ご了承ください。

★本券は、みかん狩り体験専用で、みかんと引換措置はありません。



やすぎ観光みかん園は…

山陰初の観光みかん園です。みかん栽培の適地で、土づくりからこだわっておいしく育つみかんを厳選して栽培、そのため果汁が多くビタミンCが豊富な美味しいみかんが実っています。しかもみかん狩りは、お土産付なので、ご自宅でもみずみずしいみかんが楽しめます。

やすぎ観光みかん園のみかん狩りコース

利用方法 みかん狩り1,700円券で大人1名が入場体験できます。

【注意】みかん狩り専用でみかんと引換不可

利用期間 令和5年10月14日～11月26日
(生産直売のため、みかんがなくなり次第終了)

営業時間 10:00～15:00 ※月・火・水が休園

場所 やすぎ観光みかん園

安来市恵乃島12-1(山陰自動車道安来ICより車で約10分/安来駅より車で5分)

1kgのおみやげ付

●入園料

大人(中学生以上)	子供(小学生以上)	幼児(3歳以上)
1,700円	1,300円	1,000円



親睦ゴルフ大会

募集定員
80名
(20組)

日時

令和5年11月2日(木)

順次スタート(時間は後日連絡します。)
開会式は行いません。※キャディー無し

会場

島根ゴルフ倶楽部
出雲市美野町1652

参加費 5,000円 (クラブメンバーの方は4,000円)

◎飲食費は各自のご負担となります。
◎参加費は当日プレー終了後フロントでお支払いください。
(プレー代・カートフィー含む)

参加資格 会員のみ

申込締切 令和5年10月1日(日)

申込方法 必ず、ホームページからお申し込みください。同じグループをご希望の場合でも、必ず会員本人が申し込みを行ってください。

そのうえで通信欄に『〇〇会社の〇〇会員と同じグループ希望』と入力してください。ご本人からのお申し込みが無い場合は無効といたします。

※申込者多数の場合は抽選し、当選者のみ案内を送付します。

競技方法 18ホールストロークプレイ

6インチリプレース可。OB・ロストボールの場合特設ティ(プレイング4)使用

使用ティ 男性=白 女性=赤 ※ローカルルールに基づく年齢別ティ位置使用可

表彰 1位～5位 飛賞、ドラコン、ニアピン等

表彰式 競技終了後、食堂にて開催





ジョイメイト推奨ツアー



ツアー No.31-70-15

2
DAY

高知 人気コース

牧野植物園と 清流 四万十川遊覧

1泊2日 出発日 2023年 **10月22日**日

旅行代金 (2名様1室)	会員料金	同居家族料金	一般料金(お一人様)
	27,800円	28,800円	35,500円

補助対象 会員及び同居家族

食事 下記行程表参照

募集人員 **25名** (最少催行人員18名)

※写真提供:高知県立牧野植物園

《行程》(2名様1室)		食事
10/22 日	城山西駐車場 → 松江駅南口 → 南国SA(昼食各自) → 高知県立牧野植物園 → 高知城 → JRクレメントイン高知(宿泊・夕食各自)	朝× 昼○ 夕×
10/23 月	宿 → 四万十川遊覧船(昼食弁当) → 松江駅南口 → 城山西駐車場	朝○ 昼○ 夕×

◎運行バス会社:松江市営バス

ツアー No.31-71-43

1
DAY

広島

日本三景「安芸の宮島」散策と もみじまんじゅう手焼き体験

日帰り 出発日 2023年 **10月29日**日・**11月11日**土

旅行代金	会員・同居家族料金	一般料金(お一人様)
	6,400円	8,600円

補助対象 会員及び同居家族

食事 昼食なし

募集人員 各**35名** (最少催行人員20名)

※写真提供:株式会社やまだ屋おののファクトリー

《行程》日交灘町車庫 → 松江駅南口 → 三刀屋 → 三刀屋木次IC → 大野IC → 宮島口港 → 宮島港 → やまだ屋宮島本店「もみじまんじゅう手焼き体験」 → 「宮島」自由散策(昼食フリー) → 宮島港 → 宮島口港 → 三刀屋 → 松江駅南口 → 日交灘町車庫											
7:00	7:20	8:00	11:10	11:10	12:00	12:00	15:00/15:10	15:20/15:30	18:10	18:50	19:00

◎運行バス会社:日本交通株式会社

お申し込み お問い合わせ先 島根県知事登録旅行業第2-13号 全国旅行業協会会員
松江市交通局 観光係 TEL.0852-60-1113
松江市平成町1751番地21(観光係営業時間/平日9:00~17:45)

お申し込み お問い合わせ先 島根県知事登録27号 全国旅行業協会会員
日本交通旅行社 TEL.0852-23-3703
松江市東朝日町278-3(営業時間/8:30~17:30 定休日:土・日・祝)

ツアー No.31-70-16

2
DAY

京都 奈良 新コース

世界遺産 京都・奈良 歴史たび

1泊2日 出発日 2023年 **10月29日**日

旅行代金 (2名様1室)	会員料金	同居家族料金	一般料金(お一人様)
	26,300円	27,300円	34,000円

補助対象 会員及び同居家族

食事 下記行程表参照

募集人員 **25名** (最少催行人員18名)

《行程》(2名様1室)		食事
10/29 日	城山西駐車場 → 松江駅南口 → 京都 美ね寅(昼食) → 清水寺 → 銀閣寺 → 金閣寺 → ベッセルホテルカンパナ京都五条(宿泊・夕食各自)	朝× 昼○ 夕×
10/30 月	宿 → 東大寺大仏殿 → 興福寺 → 平宗奈良店(昼食) → 松江駅南口 → 城山西駐車場	朝○ 昼○ 夕×

◎運行バス会社:松江市営バス

ツアー No.31-71-44

1
DAY

愛媛 広島 人気コース

レモン狩りと しまなみ海道 多島美絶景スポット

日帰り 出発日 2023年 **11月3日**金祝

旅行代金		会員・同居家族料金		一般料金(お一人様)	
		大人	小人	大人	小人
		10,400円	6,600円	13,500円	9,000円

補助対象 会員及び同居家族

食事 昼食1回

募集人員 **25名** (最少催行人員18名)

◎運行バス会社:松江市営バス

《行程》城山西駐車場 → 松江駅南口 → 亀老山展望公園「隈研吾氏設計」 → 道の駅ようみいきいき館(昼食) → 開山公園(佐方・大島大橋、大三島橋、多々羅大橋の眺望) → セーフティフルーツ能勢 → 松江駅南口 → 城山西駐車場									
6:40	7:00	10:30	11:10	11:30	13:25~14:00	15:15	16:15	19:30	19:45

お申し込み お問い合わせ先 島根県知事登録旅行業第2-13号 全国旅行業協会会員
松江市交通局 観光係 TEL.0852-60-1113
松江市平成町1751番地21(観光係営業時間/平日9:00~17:45)

お申し込み お問い合わせ先 島根県知事登録27号 全国旅行業協会会員
日本交通旅行社 TEL.0852-23-3703
松江市東朝日町278-3(営業時間/8:30~17:30 定休日:土・日・祝)

日帰りツアー・泊付きツアーの申込み方法

①会員は、「ジョイメイト推奨ツアー申込書」に必要事項を記す。

注1)補助対象は、「会員と同居家族」のみです。注2)推奨ツアー出発日に会員であること。

PR&PRESENT

宣伝／プレゼントコーナー

松江エクセルホテル東急

レストラン「MOSORO (モソロ)」

TEL 0852-27-3160 営業 7:00~21:30 (L.O.21:00) 年中無休 (変更の可能性あり)
住所 松江市朝日町590

ランチbuffet開催中!

お造り、肉料理、揚げ物、サラダ、デザートなど
20種類以上の料理食べ放題と、ソフトドリンク飲み放題!



LINE公式アカウント
お得な情報を配信中



【営業日】毎日営業

【営業時間】

11:30-14:00 (L.O.13:30) 90分制

【料金】 (平日) (土日祝日)

大人 1,800円 2,000円

小学生 900円 1,000円

3~5歳 600円 600円

3歳未満 無料 無料

※会員登録ご提示で割引あります。

ランチbuffetペア食事券 (2,000円×2人)

3名様にプレゼント!!

スリーハート・リフレ

TEL 0852-24-0746 営業 平日 10:00~19:00、土曜 10:00~17:00
住所 松江市上乃木4-29-19 2階



スリーハート・リフレはエステや美容サロンの敷居の高さを取り除いた「美と健康と癒しの専門店」です。

お仕事の帰りやふとできたお時間に気軽にお越しいただける
とても身近でアットホームなサロンとしてご利用
いただいております。美容への第一歩を歩きはじめ
たお客様も多く、お子様連れのお母様にもおすすめの
サービスメニューをご用意しています。まずはお電話・メール
でお気軽にご相談ください。



ホームページ

当サロン一番人気のメニュー
「まつげカール」チケット
(2,200円(税込))

5名様にプレゼント!!

ロットとノリを使わない! 毛先が
きれい!
新方式で自然なカールです。パーマ
液ではなく化粧品薬だからまつげが
傷みません。
1ヶ月以上カールが長持ちします。
ビューラーなしで目元パッチリ。

いちばたやくし

一畑薬師(一畑寺)

TEL 0853-67-0111 営業 8:30~17:00 年中無休
住所 出雲市小境町803

第26回一畑薬師茶会と茶筌供養

紅葉鮮やかな季節に東陽坊茶室(普段未公開)、書院にてお茶会を催します。法堂にて一畑薬師のご霊茶とおせんべいのおふるまいもごございます。



【日時】11月18日(土)、19日(日)

午前9時から午後3時

18日(土)三斎流、表千家、

19日(日)表千家

19日(日)午後3時から茶筌供養(法堂前)

2席お茶席券 (2,000円)

ペアで5名様にプレゼント!!

マリエ・やしろ(株) 出雲店

TEL 0853-23-1713 営業 10:00~18:00 毎週火曜
住所 出雲市高岡町7-1



お衣装の数は山陰最大級!

これから結婚式をしたい!出雲大社
で式を挙げたい!フォトウェディング
をしたい!
そんな新郎・新婦様のサポートから
成人式、卒業式、七五三、宮参りなど
多岐にわたる
お衣装のご提案をさせていただきます。
婚活相談も無料で承っております。
お気軽にご来店ください!



ショルダーバッグ

(10,000円(税別))

2名様にプレゼント!!

※柄は選べません。
※展示品の商品につき、少し箱や商品に
汚れがある場合もあります。

プレゼント応募方法

ジョイメイトしまねHPよりお申し込みください。
応募はお一人様一点に限らせていただきます。



ジョイメイトしまね

検索

締切:10月5日(木) 必着

9月号当選者発表

当選商品は9月末までにお届け致します。

マリエ・やしろ様より DIAMO ジェル美容液3名様

エフワンアズより ブラウス(F)サイズ (A)・(B)各1名様

松江エクセルホテル東急より ランチbuffetペア食事券3名様

御DNA様より 「葛姫」と「神結」ギフトセット商品5名様

当選者はホームページに掲載させていただきます。[事業所番号-会員番号]

ギフト券あっせんのご案内

ガソリンのギフト券 (1,000円券5枚セット)

販売価格 **4,000円**

※ギフト券は通常価格5,500円

1,000円 セット限り お申し込みは **会員お一人様1セット**

申込締切 令和5年10月4日(水)

申込方法 ジョイメイトしまねHPからお申し込みください。

お届け 令和5年10月下旬

利用可能店舗 **ガソリンのギフト券公式サイト**からご確認ください。

※サービスステーションで販売しているガソリン・軽油だけでなく、洗車・オイル交換などのカーメンテナンス、灯油の購入にも利用できます。



新規割引指定店のお知らせ

新たに加わりました。どうぞご利用ください。

※他の割引券との併用はできません。
※その他詳細割引券内容は、店舗へご確認ください。

kuore(クオーレ)

島根県松江市玉湯町玉造1034-4

対象者

会員とその家族、会員と同伴者



TEL **0852-69-1363**

営業時間 10:00~19:00

店休日 火曜日 《HP》<https://kuore.info>

オーダー商品につきまして

ネーム入れ500円サービス

※利用の際に会員であることを事前に申し出てください。



KUORE_CRAFT

桂月堂 天神町本店

島根県松江市天神町97

対象者

会員のみ



TEL **0852-21-2622**

営業時間 9:00~18:00

店休日 不定休 《HP》<https://www.keigetsudo.jp>

桂月堂 天神町本店にて

お買い上げ価格の5%引き

※利用の際に会員であることを事前に申し出てください。
※他の割引との併用不可

カフェ ばらあと

島根県松江市東本町3-6 カサローゼ東本町1F

対象者

会員と同伴者



TEL **090-3372-7829**

営業時間 11:00~17:00(16:30LO)

店休日 日曜日

アイспレゼント

※利用の際に会員であることを事前に申し出てください。
※駐車場料金100円バック(会員にかかわらず)。



BARARD_CAFE

↓こちらはジョイメイト推奨ツアーの専用申込書です。↓ ◎旅行会社受付: 9月14日(木)より開始

「ジョイメイト推奨ツアー」申込書

ご希望の旅行にチェックを入れて担当の旅行代理店に直接FAXしてください。

各旅行代理店に
直接FAXして下さい

1 DAY 日帰りツアー
2 DAY 泊付きツアー

10月号

- | | | | |
|--------------------------|--|------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | 高知 2 DAY 牧野植物園と清流 四万十川遊覧 | 松江市交通局 | FAX 0852-60-1126 |
| <input type="checkbox"/> | 京都 奈良 2 DAY 世界遺産 京都・奈良 歴史たび | 松江市交通局 | FAX 0852-60-1126 |
| <input type="checkbox"/> | 愛媛 広島 1 DAY レモン狩りとしまなみ海道 多島美絶景スポット | 松江市交通局 | FAX 0852-60-1126 |
| <input type="checkbox"/> | 広島 1 DAY 日本三景「安芸の宮島」散策ともみじまんじゅう手焼き体験 | 日本交通旅行社 | FAX 0852-27-8197 |
| <input type="checkbox"/> | 香川 1 DAY 金刀比羅宮参拝と非日常的な空間を楽しむ・四国水族館 | 日本交通旅行社 | FAX 0852-27-8197 |
| <input type="checkbox"/> | 広島 1 DAY 観光列車「etSETOra(エトセトラ)」乗車と佛通寺 秋の特別拝観 | 一畑トラベルサービス | FAX 0852-21-0258 |
| <input type="checkbox"/> | 愛知 2 DAY どうする家康大河ドラマ館と1kgのお土産付き蒲郡みかん狩り | 一畑トラベルサービス | FAX 0852-21-0258 |
| <input type="checkbox"/> | 大分 2 DAY 筋湯温泉 悠々亭に泊まる 国東半島めぐり・九重夢大吊橋・由布院散策 2日間 | 一畑トラベルサービス | FAX 0852-21-0258 |

●参加者が多数で記入欄が足りない時は、記入欄の下(欄外)のスペースにご記入ください。

事業所名		事業所番号	事業所電話番号	事業所ファックス番号	
ツアー案内書送付先		ツアー案内書送付先【印】		乗車場所	
〒		自宅・事業所・その他			
No	参加者氏名	会員番号	会員との続柄【印】	連絡先電話番号・メールアドレス	ツアー出発日
1			本人・同居家族(大人・小人)	電話 申込者代表メール	月 日
2			本人・同居家族(大人・小人)	電話	月 日

※ご記入いただいた個人情報は、旅行の参加受付・問い合わせのみに使用いたします。

新規加入事業所

9月1日加入

〈松江市〉・書家 細田青秀

ジョイメイトしまねの加入状況

事業所数 **2,090** 会員数 **29,772**

(2023年8月1日現在)

事務局より
Information10月1日追加入会
異動・退会の届出は、**10月5日(木)必着!!**
期限までに提出できない場合は、必ずジョイメイトしまねまでご連絡ください。新規に入会される
事業所の受付は
9月29日必着!!

各種体験割引券をお持ちの方へ(お知らせ)

各種体験割引券の利用期限は、下記の通りです。早めにご計画の上、ご利用ください。

海辺の思い出づくりSUP	～2023年10月31日
フルーツ収穫体験ブルーベリーorりんご	～2023年11月 5日
秋の味覚体験 観光もぎとり園	～2023年11月中旬
松江宍道ふるさと森林公園施設利用	～2023年11月30日
アウトドアパーク体験	～2023年11月30日
海辺の思い出づくりカヤック	～2023年12月 15日
ミニコース「神田ゴルフクラブ」	～2023年12月 15日
ワンちゃんとドッグラン	～2023年12月 17日

その他、会員証提示による特別割引

巨大迷路ドラゴンメイズに挑戦	～2023年11月 19日
----------------	---------------

ジョイメイトニュースの発送部数について
お願い

この度、ジョイメイトしまねでは、毎月事業所様の会員人数分の部数を発送しておりましたが、事務の効率化・ペーパーレス化を推進するにあたり、事業所様の必要部数のみを発送できるようにシステムを改良いたしました。ご協力いただける事業所様がありましたら、同封の『ニュース発送部数変更届』を事務局までお送りください。毎月5日(休日の関係で多少前後する月があります)を締め切りとし、当月配送分からの変更となります。

なお、イベント等の関係で(割引券をニュースに掲載する場合など)今まで通りの会員人数分をお送りする月もございますので、あらかじめご了承ください。

2023年度毎月定番企画



10月に誕生日を
お迎えの方、
おめでとうございます。

お申し込みいただいた方の中から

クオカード(500円分)
抽選で500名様にプレゼント!!

申込方法 ホームページからお申込みください。

申込締切 2023年10月6日(金)

申込対象 10月生まれの方

当選確認 10月12日(木)以降に
ホームページにてご確認ください。

職場で
ちょっと3分

No.7

心と体の
健康管理

講師 土江正司

一心塾主宰。
インド政府公認ヨーガ教師、臨床心理士、
山陰中央新報文化センター講師。



心身の健康は心がけ次第。時間がなくても、
職場でも、家庭でも、簡単にできますよ。さあ、
きょうから実践開始! 続けることでからだも
気持ちも楽になり、職場が明るくなりますよ。

ストレス歓迎! 空の上から自分を見る極意

飛行機に乗って雲を突き抜けると、そこには大きな青空が広がっています。なんとなくスカッとしますね。

ストレスにまみれているときは、なんだか雲の中にいるような気分ですが、ちょっと落ち着いて座って、高い空の上から苦しんでいる自分を眺めるイメージを持ってみましょう。「一生懸命がんばってるね」「応援してるよ」、自分自身にそんな声かけをしたくなるかもしれないですね。

ストレスを避けたいものと感じているうちは余計にストレスを強く感じるものですが、空からの視点を持ってみると、多少のストレスは「人生の妙味」と感じられるようになるかもしれません。

