

# わたしの リラックス リフレッシュ

オンコロジー営業 東日本リージョン

## 小林 勇貴さん

私のリフレッシュ方法は、ペットと過ごす時間です。「たぬき」と名付けています。見た目から「たぬき」か「まいたけ」かで議論を重ねましたが、生き物であることから「たぬき」となりました。

公募による東京から北海道への転勤にあたり、妻から提示された条件が「犬を飼うこと」でした。大変悩みましたが、「世話は妻、金銭面は私が担う」という話し合いの末、岐阜に可愛いシェルティがいると知り、家族に迎えることにしました。現在はインターネットで写真や動画を確認できるため選択肢が多く、うれしい悩みでもありました。

引越しの翌日から新しい生活が始まり、現在に至ります。これまで自分以外に時間を使うことを避けてきた私にとって、大きな生活の変化でした。当初は妻に任せきりにするつもりでしたが、気づけば自然と自分が世話をする時間も増えていました。子どもがいない私にとって、これが家族サービスなのかもしれないと感じながら、自身の心の変化や成長を実感しています。何かを育てるということは、想像以上に大変なことだと感じています。

現在、仕事では北海道の札幌、帯広、釧路、根室、旭川、北見を担当しており、出張の多い日々を送っています。平日はなかなか



か自分の時間を確保できないため、休日ではできる限り家族と過ごす時間を大切にしています。これまで「リフレッシュとは何か」を意識することはありませんでしたが、最近では、休日に自宅へ戻り、妻と犬からの無償の愛に触れる時間こそがリフレッシュなのだと感じています。家族と離れて過ごす時間が長いほど、再会したときに優しい気持ちになれるのも不思議です。遠距離恋愛に少し似ているのかもしれませんが、意外と自分には合っているように感じています。もし50年後に「長続きの秘訣は？」と聞かれたら、「時にはあまり会わないこと」と答えるかもしれません。

朝夕の散歩では考え事を整理でき、ドッグランでは自然に触れながら体を動かすことができます。デジタル機器から離れ、心身ともにリフレッシュできる貴重な時間です。

今年は犬とともに函館と登別へ旅行にも行きました。インドア派の私たち夫婦にとって、犬が外出のきっかけをつくってくれています。北海道は犬と一緒に宿泊できる施設も多く、愛犬家にとって魅力的な環境だと感じています。

以前は「子どもはほらない派」でしたが、犬の成長とともに自身の考え方にも変化が生まれ、今では「子どもがいてもよいかもしいない」と感じるようになりました。

まとめると、「犬との暮らしは心を豊かにしてくれること」「地方での生活も多くの魅力があること」「犬とともに、自身も成長していること」、この3点を実感している、という報告です。

最後までお読みいただき、ありがとうございました。



## 我が家の癒しペット

メイ(チワワとカニヘンダックスのミックス、メス、7歳)  
リリイ(チワワとポステンテリアのミックス、メス、7歳)  
グラクソ・スミスクライン株式会社 小野 典子さん

メイは、穏やかで大人しいですが、掃除機が大嫌い。掃除機をかけると豹変して撃退しようします。リリイは、ボールが大好きで、毎日何度もボールをくわえては投げて〜とおねだりします。



## 皆さまからの投稿、ご意見、ご要望をお待ちしています!

### 1「GSKファミリーのページ」

我が家に代々伝わる健康法、ご家族の皆さんが大好きな料理のレシピ、おすすめのスポット、おすすめのエクササイズ、お子さんの作品(絵画、彫刻、作文など)など。

### 2使ってみて良かった、健保のサービス

リゾート施設、スポーツ施設、電話健康相談、保健指導など。

### 3「私のリラックス・リフレッシュ方法」

スポーツ、趣味(読書、音楽、絵、写真、ガーデニングなど)。

### 4「我が家の癒しペット」

写真(JPEG)に、ペットのお名前・種類・性別・年齢とあなたの所属・お名前、そして30文字程度のエピソードを添えてお送りください。

### 5「闘病記」

ご本人、ご家族の闘病体験など。

受付先: 〒107-0052 東京都港区赤坂1-8-1 赤坂インターシティAIR グラクソ・スミスクライン健康保険組合 季刊誌係  
E-mail: jp.kenpo@gsk.com