

毎日 1 つの目標を！ずっと家にいると平日や休日の感覚がなくなり、外との繋がりも減り、家の中だけで毎日が過ぎていく日々ですね。家でできる何気ないことを目標にして何とか頑張りましょう。腹筋 100 回、逆立ち 1 分、勉強になる動画を見て実践、朝 8 時のニュースは絶対に見るなど何でもかまいません。何もすることがないと人間ダメになってしまうと強く感じます。辛いことや嫌なことがあるから楽しいことがあるのだと。何かに取り組む姿勢が生活にメリハリを与え、日常を豊かにしてくれます。こんなことを思いながら、私もダンスを始めました。“できるかな？”と思えるような何かに挑戦。今がチャンスです。何でもかまいませんので、挑戦あるのみです！