

## 落ち込むこと

R 3. 4. 27

第310話

現在、午前9時15分。快晴。  
最高の天気です！

「落ち込むということは、  
自分の事を過大評価している証拠」 （明石家さんま お笑い芸人）

「落ち込むのは余裕があるからよ。  
なんとかしなきゃの  
連続だったから、  
悩んでる暇なんかなかったわね」 （美輪明宏 歌手、演出家）

落ち込んだ場合の復元力・回復力を鍛え、磨きたいです。  
先行きの不透明感が増した時代だからこそ。