

乙姫さんへ

夜に仕事が終わって帰宅したあと、お風呂に入らずに寝てしまいます。

朝、起きるとイヤな気分です。

どうしたらいいでしょうか。

CBC アナウンサー 佐藤楠大



佐藤楠大アナウンサー、こんにちは。

お手紙ありがとうございます。

遅くまでお仕事がんばっているのね。

だからこそ、帰ってくると一気に安心して眠気がやってくるんだわ。

お風呂に入らずに寝てしまうと、

朝の気分が良いものではないかもね…。

起きたときの考え方を変えてみてはどうか？

「あー。やってしまった…」ではなくて、

「たくさん寝たぞ。今日もがんばるぞ！」って。

お風呂に入ることは身だしなみを整える意味でも

、とっても大切なことだけど、

どうしても入れない事ってあるかもしれないから。

考え方の転換で♡

これからも佐藤アナウンサーの活躍を応援してます！！

乙姫より