

これがあるからがんばれる！

# 私のオフタイム

OFF TIME

今月の趣味の達人

医療法人横山厚生会山形厚生看護学校

井上一夫さん

(57歳・精神科看護師歴33年)

×  
コーヒー

## 始めたきっかけは？

もともとはコーヒーが苦手な習慣すらありませんでした。30年ほど前、初めて勤めた病院のすぐ近くの喫茶店に通い始め、その店のマスターが非常にコーヒー豆にこだわりをもち、丁寧に淹れているのを見て、興味をもつようになりました。初めてお店で飲んだコーヒーの味はとびきりおいしいとは思わなかったのですが、自分もやってみようと思いをもち、買って自宅で試してみたところ、店の味と全然違う。マスターに相談し

ながら理由を突き詰めた結果、「水に問題あり」ということ。もともと私が暮らす地域は水の名所。それならばと決意して、自宅の敷地に井戸を掘ってしまいました。汲みたての井戸水でコーヒーをいれたところ、素晴らしいコクのあるコーヒーを味わうことができ、それ以来とりこになりました。

## 活動内容・実績は？

毎朝起きたときや仕事から帰ったとき、自分のために丁寧にコーヒーをいれる時間は幸せな気持ちに包まれます。生豆を業者から直接取り寄せ、様々な豆を試してきましたが、今はモカ、ブラジル、グアテマラの3種に落ち着いています。同じ豆種でも栽培する産地によって風味は異なり、とても奥深い世界です。退職後は、喫茶店を開きたいと考え、コーヒーカップをつくるための陶芸用の窯も準備済みです。



自分のために味を追求する時間は至福のひとつ。コーヒーカップも自作のもの。



## 醍醐味は？

「自分だけの味」をつくっていくプロセスです。理想のコクを生み出せたときは何とも言えない達成感を覚えます。

## 仕事への影響は？

多くの人と接する仕事からの時間から離れて、静かに心を落ち着けてコーヒーを淹れる時間は究極のリフレッシュタイムになっています。また、集中して課題に取り組み、自分の理想とする目標へ向かっていく姿勢もコーヒーから学んだと思います。

## あなたにとってコーヒーとは？

私の人生そのものです。

眠りのプロに聞く！

## 快適な睡眠のためのQ&Aコーナー

回答者：  
東洋羽毛工業 金子勝明さん

**Q** 眠気を我慢して仕事や家事をした後、なかなか寝付けません。入眠のコツはありますか？(35歳・女性)

**A** 一時的に脳が活性化したことが入眠を妨げる結果となったと考えられます。入眠しやすくなるコツは体温の調整です。入浴するのが最も効果的ですが、熱い飲食物を摂取して一度体温を少し上げてやると、体温が下がるタイミングで眠りに就きやすくなります。また、音楽、読書、ストレッチなど、自分に合ったリラックス方法を実践してみてください。

## 東洋羽毛 豆知識

東洋羽毛は、社会貢献活動にも積極的に取り組んでいます。日精看との取り組みとしておなじ

みとなった「アール・ブリュット」支援活動もその一つ。学術集会会場内の展示会開催をサポートしています。



Anniversary  
TUK 東洋羽毛