

充実した趣味時間はこころの元気を満たす栄養剤。  
全国各地から「趣味自慢」の仲間を紹介します。

# 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

社団法人日本精神科看護技術協会常務理事

早川幸男さん

(53歳・精神科看護師歴25年)

## ディズニー リゾート

### 始めたきっかけは？

東京ディズニーランドがグランドオープンしたのは1983年の4月。翌5月に、当時交際中だった妻（病院に勤務する看護師でした）とたまたま休みが合い、遠出することに。富士急ハイランドに行く予定を変更して妻の希望もあり、行ってみたのですが、初めて観るショーやパレードの完成度の高さ、アミューズメントパークとしてのコンセプトに感動し、すっかりとりこになりました。

### 活動内容・実績は？

初めて訪れて以来、毎年2回家族で舞浜に行くのが定番行事になり、気づけば30年。開園の翌年に結婚したので、ディズニーランドの「〇周年」というアニバーサリーを追いかけるように、私たちの結婚記念日もやってきました。新婚旅行も、ディズニーのルーツを探るためカリフォルニアにしました。「キャラクターグッズをたくさん持っているんでしょ？」とよく聞かれますが、私は非グッズ派。パークに行って非日常空間を味わうことそのものが好きなのです。毎年行っていますが、行くたびに“進化”を感じられるので飽きることがありません。

### 醍醐味は？

社会人になった二人の子どもたちは、1歳の誕生日前からディズニーランド



左の写真は17年前に家族で、右の写真は今年10月に長女と。単身赴任・子供らの進学・就職後も家族の絆の中心にはいつもディズニーがあった。

に連れていっていました。毎年、家族揃って「今年も元気に来れてよかった」と思えることに幸せを感じてきました。さすがに長男は家族同行は“卒業”しましたが、長女は今でも一緒に行ってくれます。子どもたちの成長や自分自身の環境変化と共に、ディズニーは常にそばにありました。将来、三世代で来れる日を夢見ています。

### 仕事への影響は？

来場者が快適に過ごせるように、ディズニーが厳格な行動基準を順守していることは有名ですが、最高のおもてなしを心がける姿勢は、看護にも通じると感じています。

### あなたにとってディズニーランドとは

自分や家族の成長過程を見届ける場所。

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** 出張研修などで寝床が変わると睡眠が浅くなります。熟睡できる方法があれば知りたいです。(51歳・男性)

**A** 睡眠環境の変化に伴う「無意識な防衛本能」の現象です。お風呂につかってから寝るなどの対策で少し改善されるかもしれませんが、“慣れ”の問題であるため、絶対有効と言える方法はありません。どうしても寝付けないう時は「やむを得ないこと」と割り切ることも時に必要。その分、日常の睡眠を重視して、必要な睡眠の確保に努めてください。

### 東洋羽毛 豆知識

東洋羽毛は、布団の素材に使う水鳥の羽毛から抽出した成分「ケラタイト」を活用した事業も



Anniversary  
TUK 東洋羽毛

積極的にを行っています。ケラタイトには保湿や毛髪修復の作用があり、ヘアケア剤やハンドクリームなどに配合して商品化しています。