

# 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

独立行政法人国立病院機構  
東尾張病院

永井翔さん

(28歳・精神科看護歴7年)

登山

## 🍀 始めたきっかけは？

7年前に今の職場に就職して慢性期閉鎖病棟に配属された頃、慣れない仕事に緊張し、少し疲れていました。ゴールデンウィークが明けた頃に気分転換にと先輩から誘っていただいて、近くの山に登ったことがきっかけで、登山の魅力に少しずつはまっていきました。

## 🍀 活動内容・実績は？

院内の看護師6名で登山部を結成し、月に1回くらいのペースで山に登って

ます。最近では、ドクターも加わりました。若手がリーダーを務めるようにしていて、私は副部長、私より若い女性部長です。登山をする時はだいたい日帰り、夜中に出発し、夕方に下山するコースです。活動を始めたころは1000メートル以下の山を登っていましたが、だんだんと高い山に挑戦するようになり、2年前から3000メートル級を中心に登っています。

## 🍀 醍醐味は？

登山ならではの醍醐味だと感じるのは、「仲間と成し遂げるチームプレー」という点です。山は一人で登るものではなく、先頭に立ってチームを先導する人、後方から指示を出す人など、チームの中で役割を分けあって、ゴールを目指します。4年ほど前に大学院での研究に行き詰っていた時に、屋久島の登山ツアーに参加した際、どこか気負いのあ



この8月にはよいよ富士山に挑戦する予定

た私は「オレがやらなきゃ誰がやる」という文字の入ったTシャツを着て臨みました。その時にガイドさんが言った「なんでも皆でやればいいじゃないですか」という言葉は忘れられません。「登山も仕事も、一人で抱え込まずに皆の力を借りてやればいいんだ」と思うようになりました。

## 🍀 仕事への影響は？

チームで成果を出すためのプロセスを重視するようになりましたし、以前より我慢強くなったと思います。また、現在所属している児童思春期病棟でかわわる子どもたちに対しても、実感を込めて「人とのつながりの大切さ」について伝えられるようになりました。

## 🍀 あなたにとって登山とは？

人とのつながりをくれたもの。

あなたの自慢の趣味を大募集！

このコーナーにご登場いただける「趣味自慢」の方を募集しています。所属、お名前、年齢、連絡先、趣味の内容をできるだけ具体的にご記入のうえ、nursingstar@m-s-com.com まで投稿をお待ちしています。

上質な暮らしは、上質な眠りから

## 東洋羽毛マンスリーレター



「みるね」が完成

広島市の学術集会で初めて披露されました

プロジェクト開始から約1年、松本寛庸さんの『国盗り絵巻』をプリントしたオールブリュット・羽毛ふとん「みるね」がついに完成し、6月に開催された学術集会（広島）のオール・ブリュット展でお披露目となりました。実際に「みるね」をご覧になった方々からは、「作品の色やディテールが再現されていて、すごくきれい」「仙台の展覧会で好きになった絵なのでうれしい」など大好評でした。また、作家の松本さんも来場され、ご本人に「みるね」をプレゼントする贈呈式も行われました。



アート作品と同じように展示されました