

# 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