

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

訪問看護ステーションふじと所長

西川宏さん

(59歳・精神科看護師歴30年)

詩作

始めたきっかけは？

もともと詩をぼつぼつと書くのは好きでしたが、7~8年前、訪問看護の記録を書きながら、こぼれ落ちてきた感情を書き綴るうちに、自然と詩の表現になっていました。以来、訪問看護の現場で感じ取ったことを表現する詩作活動を続けています。

活動内容・実績は？

週に5日以上、ほぼ毎日、詩を書いて

います。時間帯はたいいてい夜。1日に何時間も没頭するときもあれば、少し書いただけで消耗してしまうときもあります。心地よくもあり、苦しくもある時間ですが、私にとってはなくてはならない時間になっています。これまで『消し忘れた声』『やわらかな安堵』という詩集に作品をまとめました。

醍醐味は？

訪問看護の日常に根差す表現ですから、生々しい表現になることもあります。そのあたりのバランスは難しいところであり、また、私の詩が何を伝えるかは受け取る人の感じ方によって変わるものだと思いますが、自分自身

や仲間を励ますものであればという思いでやっています。

仕事への影響は？

詩を通して私自身が感情を表現しているの、私にとっては仕事を冷静に執り行っていくための「安定剤」になっています。

あなたにとって詩作とは？

詩作は私にとっての生き方として在り、もはや一生継続する最優先課題となっています。

※西川さんの詩集『消し忘れた声』『やわらかな安堵』を1冊ずつプレゼントします。ご応募の決まりはp19をご覧ください。



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



「よりよい眠り」についてお伝えする 睡眠研修会はいかがですか？

東洋羽毛では、「睡眠健康指導士」の資格を取得した講師を派遣しての「睡眠研修会」を実施しています。睡眠の科学的メカニズムや心地よい睡眠のためのヒントなどを解説し、医療現場の皆様への「よりよい眠り」にお役立ていただけるよう情報を提供しています。これまで、信貴山病院ハートランドしぎさん、浅香山病院など多数の施設での実績もございます。詳しくは、本社営業部 金子 (tel 042-750-9523) までお問い合わせください。



睡眠研修会の様子