

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

JA北海道厚生連 倶知安厚生病院

たがい まさる

互 優さん

(36歳・精神科看護師歴14年)

山スキー



環境を独占できることです。よく行くのは標高1,000メートル級の山で、1時間ほどかけて歩いて登り、スキー板をつけて一気に滑ります。上から下まで滑るのに1分間足らずなので、かなりのスピードになります。真っ白な世界のなか、風を切って滑る一瞬の間に味わえる頭の中まで真っ白になる感覚は最高の一言に尽きます。質のいい雪が積もり、晴天に恵まれた条件でスキーができたときは、とてもこころが満たされます。スキーを通して仲間ができるのも醍醐味です。



始めたきっかけは？

生まれ育ったのは千葉県ですが、子どものころからスキー遊びが好きで、大学ではスキーサークルに所属していました。ゲレンデが整備されていない山を登って滑るバックカントリースキー、山スキーと呼ばれるスタイルを始めたのは、精神科看護師として入社してからです。北海道・ニセコでの山スキー体験をきっかけにその世界に魅了され、山スキーができる環境を求めて移住までしてしまいました。



活動内容・実績は？

スキーシーズン（12～4月）には山スキーとゲレンデと合わせて計50回ほど出かけています。多い年は80回ほど行きました。忙しくて山まで行けないときでも、自宅から車で10分ほどの場所にあるスキー場でゲレンデスキーを楽しみます。羊蹄山には年1～2回ほど行っています。



醍醐味は？

ゲレンデスキーとの違いは、静かな大自然の



仕事への影響は？

スキーを楽しむ時間は無心になれるので、とてもいいリフレッシュになっています。シーズン中にスキーで充電することで、「夏の間もがんばろう」と1年を通して仕事に対するモチベーションを維持できます。また、訪問看護の現場では積雪に悩まされることもありますが、「スキーができる」と思えばポジティブにとらえられます。



あなたにとって山スキーとは？

人生そのものにまで影響を与えてくれる最高の遊びです。そんな遊びに出合えたことは幸せなことだと思いますし、これからもできる限り続けていけたらと願っています。

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まで投稿お待ちしております。

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



全国の施設にうかがいます 「睡眠研修会」

高品質の羽毛ふとんづくりを通じて「上質の眠り」を提供している東洋羽毛は、病院、大学、福祉施設などからのご要望に応じて「睡眠研修会」を実施しています。睡眠の科学的メカニズムから、すぐに実践できる生活習慣まで、睡眠健康指導士がわかりやすく解説します。詳しいご案内をご希望の場合は、本社営業部の金子 (tel 042-750-9523) までお気軽にお問い合わせください。

