

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

長崎県病院企業団長崎精神医療センター  
精神科認定看護師(司法精神看護領域)

鳥山哲郎さん

(47歳・精神科看護師歴13年)

## ベース演奏

### 始めたきっかけは？

中学生時代に、ギターのうまい同級生に誘われて音楽室で楽器遊びをするようになったのが音楽生活のスタートです。バンドを組み、ポップスやジャズ、フュージョンなどの演奏の練習に打ち込み、プロを目指していました。しかし、19歳の頃にプロミュージシャンの実力を知るきっかけがあり、「音楽は“上手なアマチュア”としての道を進み、別の職業を目指そう」と決意。看護師になる道を選びました。

### 活動内容・実績は？

社会人になってからもバンド活動は続け、一時的に中断した時期もありましたが、10年ほど前からバンド活動を再開し、年に1～2回、ライブハウスで2時間半ほどのステージ演奏をしています。担当はベースが中心で、たまにギターも。「70～80年代にヒットした歌謡曲を忠実に再現する」というコンセプトで、仲間と練習を重ねて演奏しますが、おかげさまで好評で、地元のお祭りやイベントにも呼んでいただいています。腕が落ちないように、夜勤の日を除いてほぼ毎日、楽器は触るようになっています。

### 醍醐味は？

いま流行しているパソコンで作られた音楽と違って、プロの手によって丁寧に作



自宅に並ぶ楽器コレクションと、昨年12月のライブの様子。右から4番目が鳥山さん。



り込まれた昔の歌謡曲を再現するのは難しくもある一方で、うまくいった時は大きな喜びがあります。観客の方々が楽しそうに聴いている笑顔を見ると、じんところがあたたかくなります。

### 仕事への影響は？

それぞれの楽器の演奏者が力を合わせて曲を作り上げる音楽の演奏は、チーム医療ととても似ていると感じています。我を張ってはうまくいかず、ノリを合わせながら、リズムを支える人、ハーモニーを奏でる人など、それぞれがうまく役割分担をして全体の調和をとるプロセスに、仕事に通じる学びがあります。

### あなたにとって音楽とは？

自分のコア(核)。楽しい時も、つらい時も、なくてはならないものです。

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** 夜勤明けは眠くてもなかなか寝付けません。対策はありますか？(30代・女性)

**A** 夜勤明けの日中は「疲れているから早く寝たい」という体と、「まだ明るいから寝る準備をしない」という脳が葛藤している状態です。ですから、脳に「今は夜だ」と勘違いしてもらうことが対策になります。例えば、遮光カーテンを閉めて室内を暗くしたり、視覚や聴覚の刺激になるテレビを観ないようにするだけで、体と脳が眠る準備に入っていきます。また、入浴や温かい飲食物を摂取して体温を上げると、体温が下がるタイミングで入眠しやすくなります。

## 東洋羽毛 豆知識

東洋羽毛の商品づくりでこだわっているのは「羽毛」の品質。冬毛をもった生羽6カ月以上のダックからわ



Anniversary  
TUK 東洋羽毛

ずか10%しかとれないダウンを、1枚の布団に100～150羽分入れています。少量でも空気をたくさん含んで暖かく、軽い布団作りのためには欠かせないこだわりです。