

# 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

相模湖病院

水野友弘さん

(35歳・精神科看護師歴8年)

## バルーン アート



### 醍醐味は？

なんと言っても、子どもたちの笑顔です。満面の笑みで「ありがとう！」と喜んでもらえると、「やっていたよかったなあ」と心底うれしくなります。また、活動を通じて、ほかの分野で活躍するパフォーマンス者と出会えることも刺激になり、私の世界を広げています。

### 始めたきっかけは？

8年前、看護学生だったころに学校祭で初めてバルーンアートを体験しましたが、卒業後はしばらく仕事に専念していました。昨年12月に、あるNPO法人のイベントに参加したときに友人が持参したバルーンを子どもたちが受け取ったときの笑顔がとても印象的で、自分でもつくってみたいという気持ちに。その後、独学でバルーンアートを学びました。

### 活動内容・実績は？

今年6月にNPO法人Big Surpriseを立ち上げ、現在は月3~4回のペースで観光施設や商業施設を中心にイベントに参加して、バルーンアート作品を披露するステージパフォーマンスをしたり、子どもたちと一緒に作ったりする活動を続けています。活動名は「バルーンアーティストみずうち」です。高齢者施設や勤務先の院内の催し物に参加しています。

### 仕事への影響は？

シフト勤務もあるなかで、休日はほとんどイベントに費やしているためハードではありませんが、バルーンアートの世界に没頭する時間は最高のリフレッシュになっています。社会人になってから、「集中してものをつくって、達成感を感じる」という時間をもつことは毎日を豊かにしてくれると感じています。職場の納涼祭でパフォーマンスをさせてもらった時には、普段は表情が硬い患者さんの顔がいくらかやわらぎました。内向的になりがちな入院生活のなかで、少しでも外の世界にかかわるきっかけをつくれたらうれしく思います。

### あなたにとって バルーンアートとは？

笑顔をつくる魔法の道具です。「バルーンアート」という活動を通じて、たくさんの方々の笑顔に出会えることが何よりの喜びになっています。

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](mailto: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



### お気軽にお問い合わせください 睡眠講座院内研修会

上質な眠りを提供する東洋羽毛は、「睡眠の正しい知識」を提供するための講習会を行っています。ご希望があれば、病院内での講習会も開催いたしますので、お気軽にお問い合わせください。講師は、睡眠研究や商品開発など幅広い現場で経験を積み、睡眠健康指導士の資格をもつ金子勝明です。看護師の皆様にお役立ていただける「交代制勤務の負担を軽減する眠りのヒント」の解説も好評です。

