

井戸ばた会議

5月号の★募集テーマから

オン・オフの切り替え こうしています

休日は山登りにランニング、家族とのだんらん、仲間との交流…。オフが充実している人が多いのが印象に残りました。よく遊ぶから、よく働ける。最近メタボなボクも、参考にさせていただきます！

(編集部)

フットサル仲間と ホームパーティ

東京都 古賀孔 51歳

居宅のケアマネジャーです。私の事業所は、勤務中は制服を着用します。事業所のロゴが入ったポロシャツとスラックス。出勤して着替えると、自然と、仕事モードのスイッチが入ります。

オフの日の楽しみは、ホームパーティです。私と妻はフットサルが趣味で、試合や練習を通して知り合っ

た仲間と盛り上がります。仲間が順番で主催し、多いときには20名ほどが参加します。

メンバーの仕事は、サラリーマンからお笑い芸人まで多種多様です。外国の人が参加することもあります。ただ、みんなそこでは仕事の話はしません。お酒を飲みながら、サッカーの話、旅行、グルメの話など、好きなことを語り合います。仕事のことを忘れ、リフレッシュできる貴重な時間です。

小さな歩みを続けること 達成感味わえる登山に魅了

神奈川県 成田多美子 50代

私のオンオフの切り替えは、山登り。月に1回、職場の仲間と山ガールになります（おばさんばかりですが…）。ただ、登山といっても目指すのは1,000m未満の山、ハイキングです。

「息があがり苦しい」「なんで休みの日に早起きしたんだろう」「足が痛い」などと、ぐずぐずと言いな

がら仲間と登りますが、頂上に着いたときの達成感と爽快感!! 心地いい汗、すばらしい景色!! やっぱり来て良かったと、満足感でいっぱいです。仕事で気持ちがなえたときも、自分の根性を試すためにも、私には山歩きが向いている気がします。苦しくても途中で投げ出さず、小さい歩みでもあきらめなければ頂上に着く。それは仕事にも通じることです。

ランニングで 気持ちを切り替え

東京都 塩川隆史 50歳

難しい相談を受けて行き詰まりそうなときでも、仕事のことは家に持ち込まないと決めています。考えてばかりでは疲れが取れません。

気分転換は、ランニングです。走っている間は無心になれるし、汗をかいてすっきりすると、マイナス思考がプラスに転じて、いいアイデアが浮かぶこともあります。休日はも

ちろん、疲れていないときは、出勤前や帰宅後にも走っています。

ランニングが縁で、地域の仲間とつながりもできました。地域には、医療・介護の専門職で立ち上げたランニングクラブがあります。私も立ち上げ当初から参加し、9年目を迎えました。

毎月第3日曜日に活動しています。歯科医師やケアマネジャー、リハ職、介護職など約30名が参加し、それぞれの体力に合わせ、5~15kmの距離を走ります。終了後には懇親会も。駅伝大会にも出場し、絆を深めています。

イベントを企画し 仕事を楽しく

東京都 富山真純 30代

私は保険外サービスの訪問看護師です。そのほか、ハンドメイドの自励具も販売しています。看護師としての活動以外にも営業活動、事務作業でパソコンに1日向き合うことがあります。イベントの企画や準備も行います。

そんな私の息抜きは、みんなで「一緒に飲む、食べる!」です。

幹事をしている医療介護の交流会を、中華料理食べ放題のお店でした

り、歯科医師と一緒に嚥下障害の人にも楽しめる「kaigoスナック」というイベントを開催したりしています。

打ち合わせは本物のスナックで。マスターが作るおいしいギョーザを食べながら、ママの笑顔とビールで楽しい時間を過ごします。

今度は、そのスナックで自分たちが歯科医師のママ、看護師のチーママになって1日限りのkaigoスナックを開催! とろみをついたワインやビール、舌でつぶせる嚥下食のおつまみを考案して提供します。

お酒を作っては試飲し、ほろ酔いながら、みんなで歌う。何より、スナック自体が楽しい! 私は30代で、スナック世代ではなかったのですが、地域に密着したコミュニティとしてとても魅力を感じています。

オフの時間は 会社携帯を見ない

東京都 柴山宜也 32歳

訪問看護師です。事業所はエリアごとに3つのユニットに分かれていて、その一つでリーダー、実質の管理者をしています。土日や休日の対応、カンファレンスやサービス担当者会議への参加、24時間の電話対応当番の日もあり、100%休める

投稿用紙のご利用 (p.45、もしくはホームページから投稿) で、掲載された方には、**1,000円の図書カード**を差し上げます。