

SART ランニングクラブ通信 8時間耐久レース in 航空公園

国立障害者リハビリテーションセンター
肥沼 武司

平成 25 年 7 月 7 日（日）、所沢市航空記念公園で 8 時間耐久レースが開催された。

自分にとっては地元の大会であり、マラソンシーズンの最後の大会として毎年エントリーしている。今年は昨年の上尾シティマラソンの際に、ここ 8 耐で SART ランニングクラブの活動として集まろうと話し合い、予定の 8 時間でなく半分の 4 時間で切り上げ、その後、補給宴会を行おうと決めた。

毎年この大会は快晴に恵まれている、今年も例外にもれず快晴、天気が良いので朝からうだるような暑さに見舞われた。大会参加者は 700 名と程よい規模である。コースは 1 周 3.2km の周回で、アップダウンも少しありそれほど飽きるコースではない。本大会はちゃんとした大会なので、まじめに走る方が多いと思われるが、ほとんどの方は最初からスローペースでファンランの方が大半を占めている。正直まじめに走ったら熱中症を起こしてしまう。われわれも例外にもれず、ファンランで各自自分たちの設定した距離をのんびり走った。4 時間の中 4 周でやめる方もいれば、10 周以上走る方と制限がない自由さがこの大会のいいところである。そして本大会の別名は「グルメマラソン」といわれており、エイドステーションには豊富な食料がある。冷やし中華やカキ氷、周回で戻ってくるたびに何の食事が出てくるか楽しみである。自分はそうめんとかキ氷はバッチリ食べられた（笑）。

さて、4 時間が過ぎて補給宴会を同会場で行った。うだるような暑さには、冷えたビールが最高である。大会自体はまだ行われている最中なので、会場の雰囲気を楽しみながら飲んだ。今回、初めて 8 時間耐久レースで皆さんと集まったが、意外と楽しめる集まりとなり好評であった。来年も改良を加えて実施しようと思う。



お楽しみのカキ氷



そうめんもあります♪



タープを設置



レース後、アイスがうまい！

2013年上尾シティマラソン走ります！！

来シーズンのSARTランニングクラブ、マラソン大会は昨年同様、上尾シティマラソンを考えています。エントリーされている方がいましたら、ぜひ一緒に集まりませんか？

ご連絡お待ちしております。

SARTランニングクラブ メンバー募集

近年の健康改善対策からランニングがブームになっております。

埼玉県内でも年間を通し多くのマラソン大会が開催されています。

埼放技会員内でも時々一緒に大会に出場することがあり、せっかくならチームで走りませんか？ また「関心はあるけど1人で大会に出るのはちょっと・・・」という方もチームとして一緒に出場すれば完走の喜びを皆さんで分かち合えること必至です。

主な活動として年1回程度メンバーで同じ大会に出場。

趣味の範囲で、以下のゆる～い内容でSARTランニングクラブの会員募集です。

「SARTランニングクラブ」

- 1：練習は各自自主活動
- 2：大会出場の際所属は「SART」と記載
- 3：出場後は走った分のカロリーをビール等で補給宴会
- 4：連絡窓口（肥沼 t-koinuma@sart.jp）

カウンセリングを学んでみませんか？

突然ですが、皆さまは日ごろ被ばく相談などで十分な納得が得られなかった、何かしっくりこなかったなどの経験をした事はありませんか？検査時間に追われながらの対応では、しっかりした説明は難しく「まず問題ありませんね」などと簡単に終わらせてしまう事はありませんか？私も被ばくに関して多少勉強し説明に当たっていますが、細かい数値を羅列したところでお年寄りには難しい話になりますし、リスクを分かりやすく食品や交通事故などと比較し対応していても、質問が一周して「結局、放射線は危険なのでしょう！」と話が振り出しに戻る事もあります。説明をしている私たちも疲れますが、きっと質問されている方も疲れてしまいます。でもこんな時カウンセリングの技法を用いれば今までの問題が解決するかもしれません。

ある日、JARTの会誌に放射線カウンセラー養成講座の案内が掲載されていました。放射線管理士更新カウントと付属の書籍【医療被ばく～患者さんの不安にどう答えますか？～】に目がくらんだ私は、内容をあまり確認せずに即申し込みをしました。しかし、当日はひな祭り。「しまった！」と思い、資料をもらった早退をもくろんでいたのですが、講義を聴いていくうちに「もしかしてこのカウンセリング技法は私が探していた知識？私に足りない重要な技術かもしれない」と感じ、真剣に受講している私がいまいた。今では放送大学で予習するほど楽しい学問です。

カウンセリングや心理学と聞くと「堅苦しい」「難しそう」と言ったイメージがありますが、実は毎日の生活の上で自然と使用している学問であり、その技術や知識は自己の向上にも活用できます。先ほどの質問が一周し振り出しに戻ってしまう件も、実は対応している私が質問の真意を考えず、表面上の質問に対し応答していたため、質問者は本当の質問を切り出せないまま堂々巡りしていたのかもしれません。質問を受けた際、「傾聴」の姿勢で会話時の表情や声の大きさ、スピードなど、多様な情報を踏まえ、「この質問に隠れているワードは何なのだろう？真意は違う所にあるのでは？」と、新たなアプローチを加えることにより、今までとは違った被ばく相談が行えると思います（私の今までの被ばく相談は、被ばく説明だったのかもしれない・・・）。

平成22年に発行された「改訂版 医療被ばく～患者さんの不安にどう答えますか？～」にカウンセリング技法を用いた対応が記載されていますのでご参考に。

まだ私は放射線カウンセリング学会に入会したばかりで、カウンセラーははるか遠い存在ですが、時間を掛け、ゆっくりと自分の技術にしていきたいと思えます。最近、新聞やニュースで「就職活動うつ」「スクールカウンセリングの重要性」などの報道をよく目にしますよね。以前の私でしたら「現代の子供は弱くなったな」の一言で終わっていましたが、今は「現代の子供は真面目で多くの情報に翻弄されているのでは・・・」「私が協力できることはないか？」と思えるようになりました。ある講師が「心理学は心を優しくしてくれる」と言っていました。皆さまもお時間がありましたらカウンセリング講習会に参加してみてください。新しい何かが見つかるかもしれませんよ。

埼玉県診療放射線技師会第二支部 豊岡第一病院 放射線科

佐々木 拓哉 Mail: natsulumi2@yahoo.co.jp

参考文献「改訂版 医療被ばく～患者さんの不安にどう答えますか？～」PILAR PRESS 社