

心の「メンテナンス」しませんか？

～個人・組織で考えるメンタルヘルス～

仕事に対する不安や悩み、ストレスを抱える人は増加傾向にあり、心の病による休職や離職も増えています。とりわけ対人援助が主な業務である福祉職は、利用者の感情に働きかける「感情労働」であり、心の消耗が激しい職業といえます。やりがいや責任感の陰で、心が悲鳴をあげていませんか？累積する心の疲労をほっておくと、やがては身体や行動に症状があらわれ、メンタル不全に陥ってしまいます。職場で自らの能力を最大限に発揮しながらいきいきと働き、より質の高い「援助」「支援」を利用者に提供するには、感情をつかさどる「心」のメンテナンスが必要です。今回は、メンタル不全を引き起こすメカニズムと背景、予防法について専門家にお話を伺いました。

メンタル不全にいたるメカニズム

発症までの流れには個人差がある

メンタル不全とは、心の不健康状態や病気の総称です。メンタル不全は、ストレス（ストレス要因）により引き起こされます。ただし、発症までのプロセスは、人によって異なります。その人の置かれた立場や役割、ストレス耐性などの「個人要因」、相談できる上司や同僚がいる、職場にカウンセリング室があるなどストレスを緩和する「緩衝要因」、夫婦関係や子どもの教育など家庭の事情や結婚や転職など個人の生活史における重要なライフイベントなど「仕事以外の要因」の有無が影響してくるからです。（図1）

ストレスを上手に利用する人もいる

同じストレスがあっても、何の影響も受けない人もいれば、発症する人もいるのはなぜでしょうか？臨床心理士で、大阪市社会福祉研修・情報センターのメンタルヘルス相談員でもある並木

桂さんは、「問題はそのできごとの受けとめ方。その人が仕事や役割をどのようにとらえているのか、その人にとっての仕事に対する価値観や重要性によって異なります。ストレスを『ほどよいテンションで仕事ができる刺激のひとつ』だととらえ直す人もいます」と話します。

「認知のゆがみ」がメンタル不全を引き寄せる

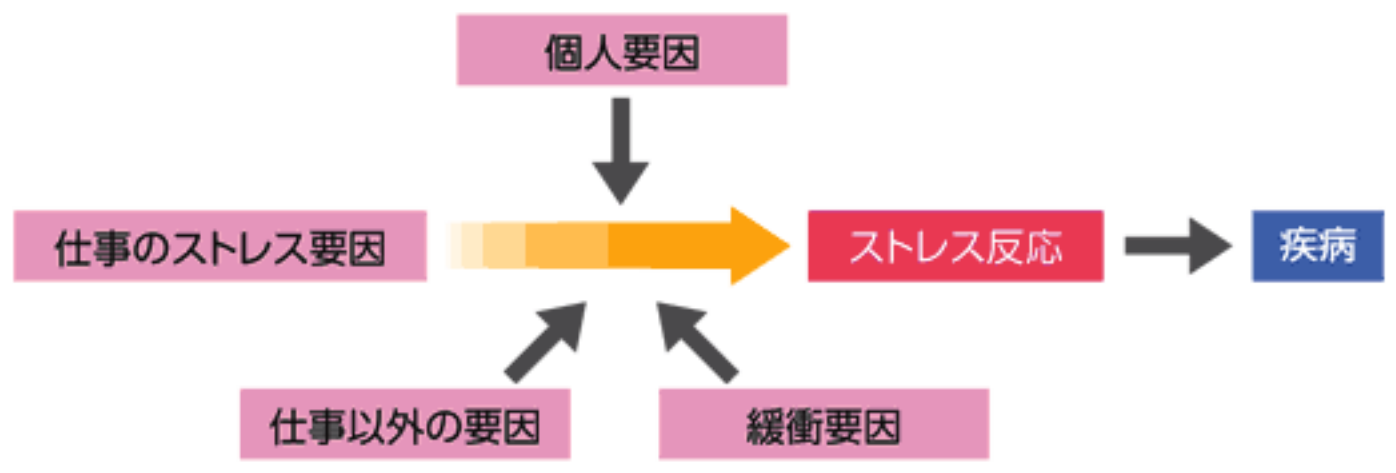
ストレスとなるできごとの「とらえかた」について、発症に至る人の多くに「認知のゆがみ」がみられます。「認知のゆがみには、例えば自分ひとりで何とかしなければならないと思いつまむような『すべき思考』、100点満点でなければ、できないことと同じだと落ち込む『二分割思考 (all or nothing)』、関心の

ある事柄だけを抽出し他の可能性を無視する『選択的抽出』、ある一回のできごとのみを取り上げて判断する『過度の一般化』などがあります。ひとつのできごとに対する評価をもって、自分の存在価値を否定されたと感じることも、認知のゆがみのひとつです」と並木さん。

身体が悲鳴をあげていませんか？

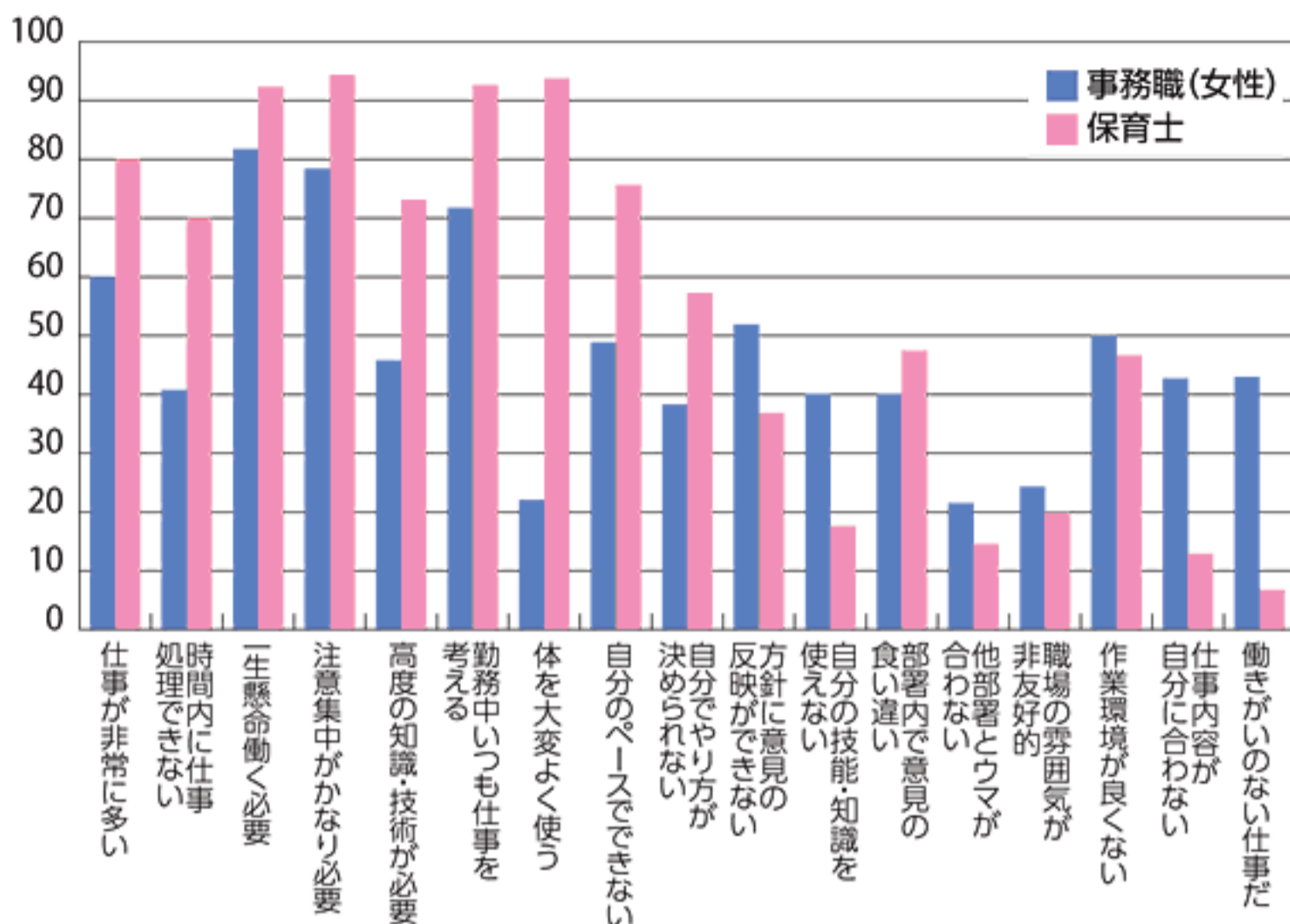
こうして、ストレスを強く受け止めてしまった人は、それがさまざまな身体の症状としてあらわれてきます。頭痛、胃痛、疲労感、睡眠障害、無気力、不安感、焦燥感、抑うつ感、集中力や意欲、記憶力の低下などがメンタル不全のサインです。並木さんは「これらの身体からのサインを放置しておく、やがて

図1 ● NIOSHの職業ストレスモデル



仕事のストレス要因を基軸に、他の要因との関連を示した図。職場のサポートなど緩衝要因があれば疾病に至らずにすむ場合もある。
*NIOSH(米国国立労働安全衛生研究所)の資料を重田博正氏が翻訳し作成

図2 ● 保育士と事務職(女性)のストレス要因



保育士と事務職のストレス要因を比較したグラフ。多くの項目で、保育士の方がより多くストレスを感じているが「仕事の内容が自分に合わない」「働きのいい仕事だ」と回答した保育士は極端に少ない。保育士の仕事は、やりがいとともにストレスを抱えている状態だといえる。(大阪自治労連調査、2005)

*「保育職場のストレス いきいきした保育をしたい!」(重田博正著 かもがわ出版)より掲載

仕事量が多すぎる、非正規雇用が多すぎる

職員のメンタル不全に影響する福祉現場の問題点について重田さんに伺いました。「一番の問題は、過剰な労働による多忙さや非正規職員の増大が原因で、職員間の交流が希薄となり、意思の疎通ができにくくなることです。福祉職に就く人たちは、年齢や経歴もさまざま。そうした人たちとシフトを組みながら協力してやっていくには話し合いが大切ですが、その時間がありません」

コミュニケーション不全の中では「いじめ」や「パワーハラスメント」も生じやすいもの。パワハラのパワーとは、上司だけでなく、専門的な技術や知識を持っている人の力、社会的正当性、例えば著名な研究者の理論に依拠しながら、いつも正論をのべる人の力、人から憧れをもたれる資質や個性をもった人の影響力も含まれます。

「たとえば、経験30年のベテラン保育士が、保育園の若いクラス担任保育士から『そんなこともできないの?』『何年

保育士してんのよ!』と人前で怒鳴られ、30年培った保育経験や自分なりの保育論のすべてが否定されたと感じて、うつ状態になった人がいます。指導の名目であっても、言葉を間違えば加害者になってしまいます」

メンタル不全の予防法 ~個人でできること~

病気にならないために

「自分のストレスは何か」を知る

メンタル不全を防ぐセルフケアについて並木さんにお聞きしました。「まずは、自分のストレスを知ること。自分を憂鬱にさせるものを思いつくまま書き出します。書くことで視覚的な情報として再認識すれば、複雑な心の内も整理しやすくなります。それから、そのストレスを自分で対処できるものと職場や制度・政策レベルでしか解決でき

福祉職特有の背景

「バーンアウト」※1や「燃え尽き症候群」※2といわれる状態になってしまうので早めに対処すること」と注意を促します。

※1 バーンアウト:自分が最善と信じて打ち込んできた仕事、生き方、人間関係が期待はずれに終わったことでもたらされる疲弊や欲求不満の状態

※2 燃え尽き症候群:長期間にわたり援助活動を行う過程で精神活力を過度に要求されたために起こる、心身の消耗と枯渇を主とする症候群

「心のエネルギー」を使うコミュニケーション労働

福祉職の中心となる対人援助業務は、「感情労働」「コミュニケーション労働」といわれます。利用者の気持ちに寄り添い、多忙でイライラすることがあっても、専門職にふさわしい「感情ルール」にそって、無意識に感情をコントロールし続けているのです。また、利用者を受容しながら、同時に客観的な判断を下すという2つの役割の葛藤も感じているのです。

しかし一方で、こうした利用者とのコミュニケーションは、職員の「やりがい」につながっています。この二面性に、メンタル不全への落とし穴があると財団法人淀川勤労者厚生協会 大阪社会医学研究所・主任研究員の重田博正さんは指摘します。

「働きのいいと感じていると、疲れていても無理がききます。例えば保育士の場合なら、子どもの顔を見るだけで元気が出て、がんばれると思ってしまう。それ自体は素晴らしいことですが、そんな状態が長続きすれば、人間がもつ予備力をすり減らし、やがては破たんしてしまいます」。(図2)

ないものに分類し、対処可能なものから着手することです」

簡単な方法について他にも教えてもらいました。

『「ストレスかな?』と思ったら、まず、リラックスできる空間や時間を確保してください。好きな香りをかいだり、好きな音楽をきいてみたり、ゆったりお茶を飲んだり、お風呂に入ったりすることで心身の緊張がほぐれ、回復できる場合もあります。また、信頼できる職場の同僚や先輩、もしくは友人・家族など、まずは身近かな人に話しを聞いてもらうのも大切なこと。自分の姿は鏡でしか確認できないように、自分自身については案外分らないものです。他者に話すことが自分を客観視することにつながるの、一人で抱え込まないことです」

自分の境界を設定して 過剰な責任を引き受けない

自分と他者との間の境界線を意識してみるのも、自分がどのように侵食されているか(しているか)客観視するいい方法だと並木さんはアドバイスします。

「対人援助職では、相手から理不尽な内容で一方的に怒られたり、非難されたりすることが少なくありません。そうすると心身ともに追い詰められていきます。そんなときに感情の境界線を引きましょう。例えば、相手の「怒り」という感情はあくまでも相手のものであり、怒るという選択をしたのは相手です。同じ事態でも怒らない人もいます。そして「怒られた」という事実だけに注目し「怒らせた自分が悪い」と自責の念に駆られるのではなく、どんなやりとりがあって相手の怒りにつながったのかを冷静に考えると解決策もみえてくるはず。また、同僚に仕事を頼まれたときなどは、その仕事を引き受けることが現実的に可能なのかどうか、さらに責任を肩代わりすることが本当に相手の為になるのかどうかを考え、

責任の境界線を引きましょう」

自分も相手も大切に アサーティブな表現を

日本人は、言いたいことがあっても、言葉を飲み込んで周りに合わせることで平穏な人間関係を保とうとする人が多いといわれています。そういう人は、何か問題が起きたときに、一方的に責められがち。相手が「まちがっている」と思っても意見をいうことができないのです。このような表現を「不十分な表現(非主張的な自己表現)」といいます。自己表現には、相手から注意されて、すぐに反発するような「過剰な表現(攻撃的な自己表現)」と相手の言い分を受けとめてから、自分の考えを話す「適切な表現(アサーティブな自己表現)」があります。アサーティブな自己表現を身につけるとストレスをかわしやすくなります。

「例えば、援助の対象者から本来の業務を超えた要求があった場合には断っているのです。が、せつかくの信頼関係を壊したくないと引き受けてしまう人が多くいます。そんな場合も、どうして相手がそう要求をしてくるのか、その背景に思いを巡らせ、共感できるところはしつつ、自分の引き受けられる責任の範囲を明確に伝えましょう。相手の立場や事情も尊重し、自分の意思をきちんと伝えるコミュニケーションがアサーティブであり、よりよい人間関係には不可欠です」と並木さん。

病気にさせないために

しぐさだけで人格否定に つながることも

一方、部下や後輩がいる人の場合は、「指導」の名目で気がつかないうちに考えを押しつけていないか。相手の尊厳を傷つけていないかを見直してみましょう。並木さんは、相手の心が傷つくのは、

言葉によるものだけではないと指摘します。手で振り払うしぐさ、舌打ち、その人がきたら会話しているのに急にやめてしまうなど、ノンバーバル(非言語)な表現が相手の人間性、尊厳を傷つけていることにつながっているケースがあります。

若い職員への言葉のかけかた

若手職員の指導について気をつけることを重田さんに伺いました。「部下や後輩に対し、たとえ自分にとって当たり前前の知識であっても、わかる言葉でていねいに伝えることが大切です。また、仕事を頼む際は、勘所をおさえつつも、細かいところはその人に任せてみましょう。そうすれば、若い職員の自己表現の場ができ、ベテランとは違ったその職員自身のやりかたを認めることにつながります。うまくいったら、結果をほめましょう。高い理想からではなく、その人の目線からほめます。ほめたあとに『でもね…』はいりません。失敗したときは、『私に力がないからだ』と自分を責める人が多いので『つらいね』『私もそんなことはあったわ』と共感し、その後どうすればいいか、自分が答えを持っていたとしても、一緒に考えましょう。そうすることで、若い職員は、自己肯定感を持つことができます」

メンタル不全の予防法 ～組織でできること～

仕事観を共有していくことが 最も重要

働きやすい職場の環境といっても、人材配置から職場のレイアウトまでさまざまな視点からの改善方法があるでしょう。しかし、最も重要なのが、職員の「仕事観を共有すること」と重田さんは断言します。

「仕事観の共有は、仕事を通じての共

感を豊かにします。利用者の表情や行動に気づき、味わい、評価するには相応の評価能力が必要ですが、仕事観が共有されているときは、共感が持てます。そしてその共感が職員同士を支え合うベースとなります。保育士の場合なら、同じできごとをみて『～さん(利用者)成長できたね』とともに喜び、一体感が味わえます」。

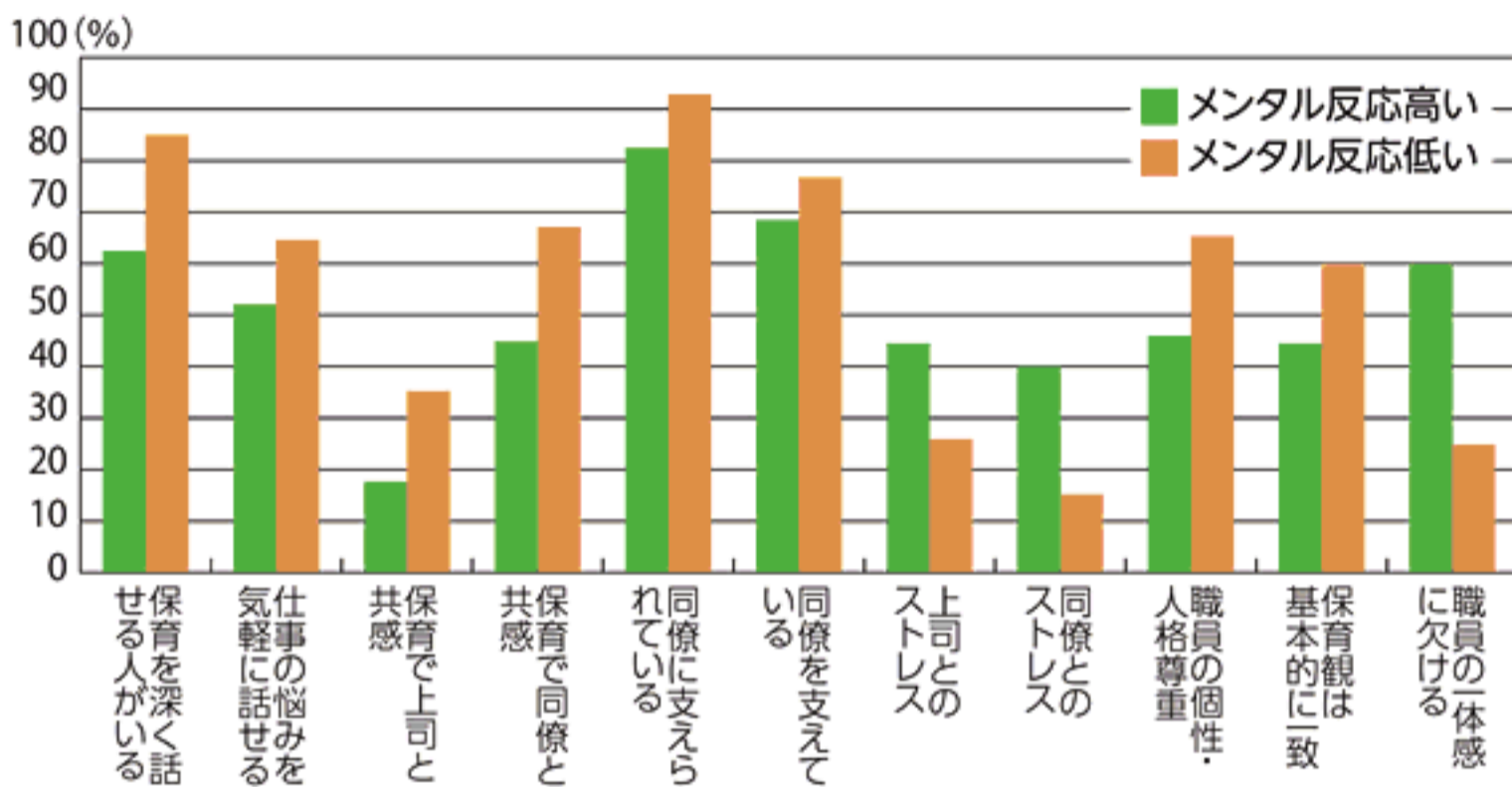
仕事観を共有するための具体策を教え

ていただきました。

「ミーティングの時間をしっかりとること。目先のことを話し合うだけでなく、組織の根本的な考え方の共有を目指します。最初は時間がかかるかもしれませんが、何度も積み重ねることで徐々に短縮できますし、仕事の質が上がっていくので、長い目で見ればむしろ効率的なんです。また、年度のまとめを行い、若い職員も含め、よかった点や反省点を全員で

話し合うことも、大変勉強になります。『仕事観が深まった』と職員が思えるなら、組織の財産です。仕事観の共有をさらに発展させていけば、組織内の矛盾は解決され、メンタル不全も起こりにくくなるでしょう。これだけのメリットがあるのに、『時間がないからやらない』のはもったいないですね(図3)

図3 ● 職場のストレス度別職場集団



メンタル症状のみられる職員が多い保育園と少ない保育園各5箇所の職場集団について調査したもの。メンタル症状の職員が少ない職場集団には「保育を深く話せる人がいる」「同僚に支えられている」などの共感や連帯感がみられる。(『B市保育士ストレス調査の結果から』2007年)

*「保育職場のストレス いきいきした保育をしたい!」(重田博正著 かもがわ出版)より掲載

お知らせ

福祉職員(一般職員)を対象にしたメンタルヘルス研修を開催します

テーマ 福祉職員のメンタルヘルス研修～ストレスマネジメントを学ぶ～

日時 2012年6月25日(月) 10時～12時30分

場所 大阪市社会福祉研修・情報センター5階大会議室

定員 80人(先着順)

受講料 1,000円

講師 臨床心理士 並木 桂 (大阪市社会福祉研修・情報センター メンタルヘルス相談員)

※詳細は本誌5ページ講座案内をご覧ください

コラム

カウンセリングでは何をやる? あなたの一步が、同じ苦しみを抱く人を救う

カウンセリングでは、その人の立場でお困りのことを徹底してお聞きします。心の中が整理され「困ったときはSOSを出していいんだ」と思えるようになるまで相談していただきます。場合によっては、上司からの相談も受け付け、実際に、相談をきっかけとして職場環境の改善に取り組んでいる組織もあります。電話相談では匿名でもいいですし、必ずしも職場名を明らかにする必要はありません。

「相談に来られた時点で一步踏み出すこととなります。そこから何かを変えていけます。その人にとっての一步が上司を動かし、職場を変えていく一步につながるのです。同じように苦しむ別の誰かを救うことになるかもしれない。あきらめないでほしいですね(並木)」

福祉の職場を理解し、悩みに耳を傾ける専門の相談機関があります。一人で悩まずに客観的な意見を取り入れ、問題解決に向けて第一步を踏み出してみませんか。

福祉職員のメンタルヘルス相談については本紙、10ページをご覧ください。

図書・資料閲覧室より

●今月号の特集について、もっと詳しく知りたい方は…

「保育職場のストレス いきいきした保育をしたい!」

重田 博正 著 かもがわ出版 2010年
保育現場にあるストレス要因と、その社会問題構造をふまえ、どうすれば保育者がストレスをコントロールし、いきいきとやりがいをもって働くことができるのかを考える。「保育士のメンタルヘルス」を改訂。



「きちんとストレス管理 介護職員のためのストレスマネジメント」

稲谷 ふみ枝 著 全国社会福祉協議会 2008年
介護の現場におけるストレスに対して、セルフケア(ひとり一人が自分で行なうケア)とラインケア(職場の管理者がかかわるケア)の両方の側面で活用できる内容になっている。



講座案内

1

社会福祉基礎講座 (第2クール)

本講座は「社会福祉主事資格認定講習」の一部科目を公開し、社会福祉について基礎から学べる「社会福祉基礎講座」として、受講者を募集します。社会福祉について学習し直したい方、地域活動やボランティア活動にたずさわっている方などを対象としています(なお、本講座は、社会福祉主事任用資格の認定には結びつきませんのでご了承ください)。

- 対象者 大阪市内の社会福祉関係施設・機関に勤務する方、市内在住・在勤・在学者
- 日時 ①8月2日(木) ②8月23日(木)
③8月29日(水) ④9月3日(月)
⑤9月14日(金) ⑥9月20日(木)
⑦9月25日(火)
①～⑤午前9時30分～午後4時30分 ⑥⑦午後1時30分～4時30分
- 内容 ①地域福祉論I ②介護概論I
③老人福祉論I
④精神障害者保健福祉論I
⑤老人福祉論II
⑥精神障害者保健福祉論II
⑦人権問題
- 講師 ①小野達也(大阪府立大学准教授)
②笠原幸子(四天王寺大学短期大学部教授)
③井元真澄(梅花女子大学准教授)
④真野元四郎(福井県立大学名誉教授)
⑤奥西栄介(福井県立大学教授)
⑥菅野治子(しのめハウス理事長)
⑦沖野充彦(釜ヶ崎支援機構副理事長)
- 定員 15人(先着順)
- 会場 大阪市社会福祉研修・情報センター(西成区出城2-5-20)
- 参加費 無料
- 締切日 7月18日(水)
- その他 受講決定者には、7月下旬頃に受講証をお送りします。
- 申込方法 下記の「申込記載事項」と受講希望する講座番号を記入のうえ、ファックス・ホームページからお申し込みください。

2

社会福祉講演会(第1回) 同心会社会福祉研究受賞記念講演会

同心会とは、大阪における社会福祉に関する研究および実践活動の奨励を目的として、昭和58年12月に岡村重夫氏を会長として発足しました。同心会では、研究誌「大阪市社会福祉研究」に掲載された「研究論文」から、優秀作品を選び「研究奨励賞」等を授与しています。今回は、第34号(2011年12月発行)に掲載され受賞した3論文について記念講演会を開催します。

- 対象者 大阪市内の社会福祉関係施設・機関に勤務する方、市内在住・在勤・在学者

- 日時 7月24日(火) 午後2時～4時
- 内容 ①研究奨励賞論文「ローカルガバナンスによる福祉コミュニティの創造—城東区地域自立支援協議会の事例を通して—」
②研究努力賞論文「『地域ケアネットワーク連絡会』の実践から見えてくる地域における新たな支え合いの展開と可能性に関する研究—大阪市東成区における事例をもとに—」
③研究努力賞論文「大阪市認知症介護実践リーダー研修の意義と効果」

- 報告者 ①城東区地域自立支援協議会、NPO法人地域自立支援推進協議会JOTO、社会福祉法人そうそうの杜 荒川 輝男
②社会福祉法人大阪市東成区社会福祉協議会 殿井 祐一
③社会福祉法人白寿会 山内 恵美、社会医療法人大道会 高落 敬子

- 定員 150人(先着順)
- 会場 大阪市社会福祉研修・情報センター大会議室(西成区出城2-5-20)

- 参加費 無料
- その他 お申し込みされた方は、当日開始5分前までに会場にお越しください。定員を超過し、参加できない場合のみご連絡いたします。

- 申込方法 下記の「申込記載事項」を記入のうえ、ファックス・ホームページからお申し込みください。

3

福祉職員のメンタルヘルス研修 ～ストレスマネジメントを学ぶ～

対人援助職は感情を仕事道具とする「感情労働」とも表現され、心身の消耗が激しい職業の一つといえます。自分より相手(利用者等)のニーズが優先される中で、福祉専門職として、より質の高い援助を行うためにも「心」のメンテナンスはとても重要です。本研修では、一般職員を対象に「ストレスのしくみ」を理解し、ストレスに対して予防的に関わる「ストレスマネジメント」の基本を学び、バーンアウト(燃え尽き症候群)の予防と対策を目的に開催します。

- 対象者 大阪市内の社会福祉関係施設・機関等に勤務する方

- 日時 6月25日(月) 午前10時～午後0時30分

- 講師 並木 桂(臨床心理士、大阪市社会福祉研修・情報センターメンタルヘルス相談員)
- 定員 80人(先着順)
- 会場 大阪市社会福祉研修・情報センター大会議室(西成区出城2-5-20)
- 受講料 1,000円
- 締切日 6月8日(金)
- その他 受講の可否について、文書でお知らせいたします。
- 申込方法 下記の「申込記載事項」を記入のうえ、ファックス・ホームページからお申し込みください。

4

社会福祉史の市民講座(第2回) 聖和共働福祉会“危機と再生”の80年 大毎慈善団・村嶋帰之、ランバス女学院・ 山川道子の関わりを中心に

聖和共働福祉会は、1931年に大阪毎日新聞慈善団(大毎慈善団)の創立20周年記念事業として設立され、「共栄館」と妊産婦・乳幼児の為に保健所からスタート。平成23(2011)年に80年を迎えましたが、この間の様々な困難な状況に対して、多くの組織・人の支援を受け、「共働(ともに)はたらく」の精神で今日に至っています。本講座では、特に創設期の大毎慈善団(村嶋帰之)とランバス女学院(山川道子)の働きに焦点をあてながら、聖和共働福祉会の危機と再生の歴史を学びます。

- 対象者 大阪市内在住・在勤・在学者
- 日時 6月23日(土) 午後2時～4時
- 講師 森本 宮仁子(社会福祉法人聖和共働福祉会 事務局長)
- 定員 50人(先着順)
- 会場 大阪市社会福祉研修・情報センター会議室1(西成区出城2-5-20)
- 参加費 無料
- 締切日 6月6日(水)
- 申込方法 下記の「申込記載事項」を記入のうえ、ファックス・はがき・ホームページからお申し込みください。

①②③④の申込・問合せ先

大阪市社会福祉研修・情報センター
〒557-0024 西成区出城2-5-20
☎06-4392-8201 FAX 06-4392-8272
URL <http://www.wel-osaka.jp>



申込記載事項

【必須項目】①研修(講演会)名、②名前(ふりがな)、③年齢、④連絡先住所(〒)、⑤電話、ファックス番号、⑥勤務先(所属)
※必須項目以外にも、必要な項目がある場合がありますので、忘れず記載ください

「研究論文」及び「実践報告」の募集について

年刊研究誌「大阪市社会福祉研究」では、大阪市内で社会福祉の実践を行っている団体、グループ及び個人が自発的に研究活動を行い、その成果をまとめた「研究論文」及び「実践報告」を募集しています。下記の要領により期日までにご応募ください。

●募集範囲

- ①大阪市社会事業施設協議会に加盟する各施設の職員
- ②大阪市社会福祉協議会及び各区社会福祉協議会の職員
- ③大阪市福祉局・こども青少年局及び各区保健福祉センターの職員
- ④その他大阪市内で社会福祉の実践を行っているグループ、個人などで大阪市社会福祉研修・情報センター所長が認める者

※いずれも、個人による研究のほか、グループによる共同研究、共同執筆によるものも可とします。

●原稿内容

- ①テーマは「社会福祉」の範囲とします。
- ②研究論文、研究ノート、実践報告等、福祉の実践のうえで生起する諸問題について、その解決のための示唆や方向づけを与えるものとします。
- ③原稿は、未公開(未発表)のものに限ります。

●原稿枚数

参考文献・図表等も含め、17,600字以内(原則、パソコンで作成された原稿)とします。

●応募要領

所定の応募用紙により、6月20日(水)までに大阪市社会福祉研修・情報センターへ論文テーマ等をお送りください。掲載候補となったものについて、あらためて「執筆依頼」をお送りします。

原稿の締め切りは8月31日(金)とし、提出論文のなかから掲載論文を選定します。

●その他

「大阪市社会福祉研究」に掲載された論文及び実践報告について、次のような観点から審査し、優秀と認められた場合に、同心会研究奨励賞、研究努力賞、会長賞が授与されます。なお、大学教員その他専門家との共同執筆による論文等は、選考の対象外となります。

- 審査項目** (1)継承性 (2)独自性(重点評価項目)
(3)波及性(重点評価項目) (4)客観性
(5)協同性 (6)構成員力

募集・執筆にかかる詳細については、下記までお問い合わせください。

大阪市社会福祉研修・情報センター

(運営主体:社会福祉法人 大阪市社会福祉協議会)

〒557-0024 大阪市西成区出城2-5-20 ☎(06)4392-8201 FAX(06)4392-8272

同心会、3点の研究奨励賞などを授与

同心会(会長 右田紀久恵:大阪府立大学名誉教授)では、大阪市内で社会福祉の実践を行っている団体、グループ及び個人が自発的に研究活動を行い、その成果をまとめた「大阪市社会福祉研究第34号」の掲載論文から、特にその内容が優秀と認められたものに対して、4月12日(木)、大阪市社会福祉研修・情報センターにおいて「研究奨励賞」及び「研究努力賞」を授与しました。



4月12日に開催された「研究奨励賞」授与式での受賞者、選考委員で記念撮影

受賞論文

●研究奨励賞

- ◆ローカルガバナンスによる福祉コミュニティの創造 一城東区地域自立支援協議会の事例を通して一
城東区地域自立支援協議会有志
松藤 栄治

●研究努力賞

- ◆「地域ケアネットワーク連絡会」の実践から見えてくる地域における新たな支え合いの展開と可能性に関する研究 一大阪市東成区における事例をもとに一
在町 香月、石川 洋志、殿井 祐一、畑野 千夏
- ◆大阪市認知症介護実践リーダー研修の意義と効果
山内 恵美、高落 敬子、北風 昌代

同心会研究奨励賞の受賞を記念して講演会を開催します。詳しくは5ページ(講座案内番号②)をご覧ください



大阪の福祉の源流をたどる 福祉の歴史散歩



老人福祉法の制定と高齢者福祉の発展①

本稿は三話完結の第一話です。

WHO(世界保健機関)では、65歳以上の人口が7%を超えると「高齢化社会」、14%を超えると「高齢社会」と定義しています。日本も長らく高齢化率5%前後で推移していましたが、1970(昭和45)年に7%を超え高齢化社会に、1994(平成6)年には14%を超え高齢社会に到達しました。現在(※2008(平成20)年当時)は21.2%で「少子高齢化社会」ですが、団塊世代が65歳以上になると「超高齢社会」に突入するでしょう。よく言われるのは、フランスが113年かかった高齢社会に、日本は24年で到達したという話です。これをもって、日本の高齢化の波は、非常に高く早いと指摘されているのです。

1963(昭和38)年「老人福祉法」が制定される前の老人福祉についてご説明します。1874(明治7)年、我が国初の本格的な救貧法規、「恤救規則」が制定され、高齢者に対する救済規定が盛り込まれました。「恤」とは哀れむ、憂える意味です。法規の対象は「婦女子」限定でしたが範囲を広げて誕生したのが1929(昭和4)年の「救護法」です。世界恐慌の影響で1932(昭和7)年から実施されました。

1946(昭和21)年、「旧生活保護法」が制定されました。そして旧法の慈恵的な内容を「権利としての福祉」として全面的に改定したのが1950(昭和25)年の「生活保護法」です。

我が国の老人福祉のルーツを探るとその原点は「養老院」にあることがわかります。養老院ができる前は、浮浪者、子ども、母子、老人、虚弱児など、生活困窮者を収容し世話をする混交施設があるだけでした。老人を対象とした施設ができるのは、児童や障害の分野と比べ、遅れていました。1895(明治28)年、東京で英国の宣教師が、教会のそばに借りた家で老人をお世話し始めたのが最初だといわれています。

私どもが聖徳会を引き継いだ1946(昭和

21年)に「養老院」は全国で74カ所しかありませんでした。聖徳会は全国で4番目の養老院として設立されました。

養老院の入所者の世話は、当時、経営者がやっていました。困っている人がいると、そのことから目を背けることができないからです。養老院は、経営者の個人や家族の犠牲によって成り立っていたといってもいいでしょう。釜戸やふろを焚くための薪を拾うこともあり、裕福な家を訪ね寄付をお願いすることもあり、PR誌も発行していました。

戦後、最も大変だったのは食べ物です。トウモロコシの粉末や海草でつくった磯うどん、半分以上腐ったようなジャガイモなど、配給されるのは、今ではとても考えられないものばかりです。元気な老人であっても、ろくすっぽ食べず、体力のない時にこのようなものを食べると下痢して、脱水症状を起こします。亡くなった人も少なくありません。

また、冬は暖房の燃料は石炭しかないのに、炭を買うお金がありません。そこで石炭の粉を砕き、泥を入れて粘土を丸めて干した炭団子を燃やして寒さをしのいでいました。それでも、風邪を引き、肺炎を起こし、毎日のように亡くなる人が出ていました。

遺体の処理も大変です。当時は、90センチ四方の座棺で、板を組み立ててつくります。体の大きい人は、座棺に入らないため、結局、体が温かいうちに、股関節を抜いて2つ折りにして入れました。お棺のふたを閉め、縄で縛り、リヤカーに乗せて、少し離れた集落へ入所者と一緒に、火葬に行きました。配給された薪の量では到底、足りないので、夜中に丸太を内緒で引っこ抜き、ガソリンをかけて焼いて、茶毘にふしていたのです。夜中に焼いていると、炎の中で遺体がポーンと立ち上がり、気味が悪かったのを覚えています。この光景は戦時中に見たことがありましたが、入所者の中には恐ろしくて腰が抜けた人もいました。

入所する老人は、しだいに元気な老人から、体の弱った人や認知症の人たちへと変わってきました。ちなみに、認知症という言葉がない頃は「精神障害」と扱われ、多くはアル中と梅毒が原因で異常行動をとっていました。しかし、専門的なドクターがいなかったため、そういう人たちへの処遇の方法が全くわかりませんでした。

困った養老院は、最初、入所者を精神病院に入院させました。しかし、当時は、老人でも若者と同量の薬を服用させたため、薬害を起こし、死を早めてしまうことがわかってきました。それまで面倒みていた老人が「かわいそう」と養老院で面倒をみ始めたのです。こうした養老院の寮母さんたちによって、今日の認知症老人のケアが始まったのではないかと思います。寮母さんは、やはり寝たきりや精神障害についての知識を学ばなければならぬと考え、日本で最初に老人ホームをつくった東京の「浴風会」が経営する病院で、老人の体について勉強しました。その病院は、東大の老人病研究所を兼ね、老人が亡くなったら必ず病理解剖しています。その病理解剖をそばで見せていただき、死因を分析しました。また、老人の心理学については、老人に関係する学者たちが集まる「寿命学会」に入り、教をいただいたり、体験的にものを考えたりしながら、理解しようと努めていました。



※この稿は大阪市社会福祉研修・情報センターで開催された「社会福祉史の市民講座」の講演(講師:岩田克夫 社会福祉法人「聖徳会」会長)の聴き取り(言葉については歴史的事実として当時の表現をそのまま使用しています)から抜粋したものです。



図書紹介



DVD紹介

『成年後見人をたてないとダメといわれたら読む本』

桑 智仁 著 セルバ出版 2011年

後見人をたてるにはどうしたらいいのか。成年後見制度は、どういうときに利用するのか。いろいろな実例をもとに、成年後見人の利用の仕方などを、解説。



『自宅でかんたん!認知症診断ブック』

河野 和彦 監修 楓書店 2010年

誰でも手軽に認知症の兆しをスピーディに把握できる診断テスト。時計描画検査、簡易知能評価スケール、かなひろいテストなど、医学的根拠に基づくテストを収録。



『心理学者に学ぶ 気持ちを伝え合う技術』

榎本 博明 著 創元社 2010年

人間関係の基本は気持ちを伝え合うこと。お互いいい間柄をつくるための心構えや技法について述べている。



『自殺を防ぐ地域精神保健福祉 第1部 人はなぜ、自ら死を選ぶのか』

中島映像教材出版 36分 2011年

日本における自殺者の現状と、これまでの取り組みについて紹介。さらに、自殺防止に立ち上がった行政の担当者や関係者のインタビューを交えながら、自殺の本当の原因とその対策を考える。



『高齢者に贈る!三矢八千代のホームフィットネス お部屋でフィットネス』1』

はぎわら 25分 2009年

運動不足や体力の低下が気になる方のための手軽な運動。雨の日や外出ができない日、ウォーキングや散歩の代わりに、家の中でも楽しく体を動かせるように工夫されている。



『酔いがさめたら、うちに帰ろう。』

バップ 118分 2011年

戦場カメラマンの塚原はアルコール依存症。10回の吐血、入院、暴力…。強制入院したアルコール病棟で起こる珍奇な騒動。別れた元妻と子どもたちとの優しい時間。実話を元にした小説の映画化。



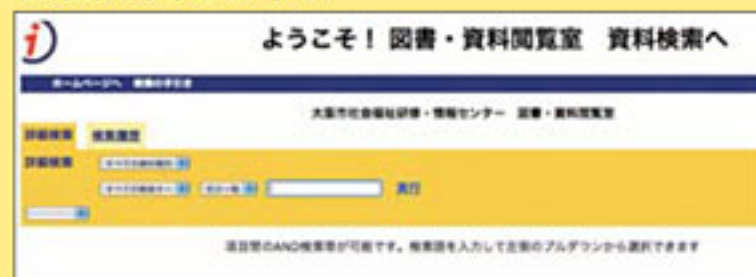
ホームページから図書やDVDの検索ができます

<http://www.wel-osaka.jp/>を入力するか、「ウェルおおさか」と検索すると大阪市社会福祉研修・情報センターのホームページが出ます。



●「貸出図書・DVD・ビデオリスト」をクリックすると新着情報やDVD・ビデオリストを見ることができます。

●「福祉の蔵書検索」をクリックすると検索画面が開きます。



●図書・DVDのタイトル、著者名、キーワードなどを入力し実行を押すと検索ができます。

大阪市社会福祉研修・情報センター2階の図書・資料閲覧室では、福祉に関する図書・DVD・ビデオなどを、無料で貸出しております。(認知症、介護技術、手話のDVDや、福祉の関係の雑誌などが充実しています。)

開室時間：月曜日～土曜日 午前9時30分～午後5時

休室日：日曜日・祝日(土曜日は除く)・年末年始

☎06-4392-8233



●からだの健康は歯と歯ぐきから

歯を失う主な原因はむし歯と歯周病です。特に歯周病は、痛みなどの自覚症状がほとんどないだけに、気づいたときにはすでに歯を保てない状態ということも少なくありません。

歯周病の予防・治療は、歯を失わないためのもっとも重要なポイントです。

また、歯周病で歯を失うとからだ全体に大きな影響が及び、さらに歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかっています。

歯周病とからだの病気 ～全身のさまざまなところに影響を及ぼします～

- 糖尿病 ●肺炎狭心症 ●肥満 ●胎児の低体重、早産
- 心筋梗塞 ●心内膜炎 ●認知症 ●骨粗しょう症など

特に高齢になると嚥下（飲みこみ）や咳反射が弱まりむせやすくなるため、唾液と共に口腔内の細菌が気管内に流入しやすくなり、これが原因で肺炎を引き起こすことがあります。これが「誤嚥性肺炎」と呼ばれるものです。しかし、口腔清掃をしっかりすると肺炎が減少することがわかってきており、ていねいな歯みがきや定期的な検診が大切です。

大阪市で受けることができる歯科の検診や相談 **無料**

歯周疾患検診	40・45・50・55・60・70・75歳(昭和12・17・22・27・32・37・42・47年生まれ)の方は取扱歯科医療機関で受診できます。(治療行為は含みません。)
歯科健康相談	各区役所(保健福祉センター)で行っているがん検診の会場等で歯科医師が「歯の健康」に関する相談に応じています。

お問い合わせ/大阪市健康局健康推進部健康づくり課 ☎06-6208-9854・9961

●1日のスタートは朝食から

★**脳の目覚め!**…脳のエネルギー源であるブドウ糖が供給され、働きが活発になります。

★**心身のウォーミングアップ!**…寝ている間に消費したエネルギーを補給し、体温を上げ、活動準備ができます。

★**排便のために!**…朝食を食べることで胃腸が適度に刺激され、排便が促されます。

★**肥満予防!**…朝食を抜き、食事の間隔が開くと、空腹状態が長く続き、体は脂肪を蓄えようとして体脂肪を増やしてしまいます。

★**生活リズムの調整!**…30分早く寝て、早起し、朝食を食べる時間をつくりましょう。毎日決まった時間に朝食をとることで、生活リズムが整います。

10分あればできる! 朝食簡単レシピ

梅にゆうめん(材料:1人分)

- 豚肉薄切り 40g ●そうめん 1束
- もやし 30g ●梅干し 1/3個 ●青ねぎ 1本
- 鶏がらスープの素(顆粒) 少々 ●水 200ml

作り方

- ①鍋に水を入れ、沸騰したら2cm幅に切った豚肉を入れて煮る。
 - ②豚肉に火がとおれば、そうめん、梅干し、もやしと鶏がらスープの素を味を見ながら入れる。
 - ③そうめんが好みのやわらかさになれば、小口切りの青ねぎを入れて器に盛り付ける。
- ※この分量で作る場合は、そうめんはそのまま入れる。

ツナそぼろごはん(材料:1人分)

- まぐろ油漬缶 60g ●にら 10g
- たまねぎ 50g ●しょうゆ 小さじ1
- 刻みのり 少々 ●ごはん 150g

作り方

- ①フライパンにみじん切りのたまねぎ、汁気を切ったまぐろ油漬缶を入れ、たまねぎに火がとおるまで炒める。
- ②1cm長さに切ったにらを加え、さっと炒めてしょうゆを加えて火を止める。
- ③器にごはんを盛り、刻みのりをしいた上に、②を盛り付ける。

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

お問い合わせ/大阪市健康局健康推進部健康づくり課 ☎06-6208-9961

今月の自助具

資料提供 HUMAN universal design office 岡田 英志さん

〈片手でゴミ袋を閉じる自助具〉

主な適応疾患・対象者

- マヒや切断で片手が使えない方

機能・特徴

- 袋をフックにぶら下げて、口を回転してしばり針金「ねじりっこ」で縛ります。

使い方

- ゴミを入れた袋をフックにぶら下げて、袋を回転させ、束ね、「ねじりっこ」で縛ります。
- 「ねじりっこ」は適当な長さに切って、一端を穴に通して固定し、軽く引っ張りながら袋の口に巻き付けます。

問合せ 大肢協・ボランティアグループ自助具の部屋 ☎06-6940-4189(月・水・金 10:00~15:00)



健康生活 応援グッズ

あなたの移動をお手伝い

様々な介助シーンのサポートとして



マスターベルト

立ち上げらせたり、座らせたりする際や、車いすへの移乗時や歩行等のサポートとして、安全に介助が行なえます。ベルトは柔らかく腰部にフィットし、簡単に装着、取り外しが可能です。

介助時のずれと摩擦を軽減する



マルチグローブ

身体の下に差し込んで持ち上ることなく滑らせて介助ができ、介助者の負担が軽減されるとともに、皮膚へのずれや摩擦を軽減し、床ずれの発生原因を抑えます。

円筒状で滑りやすい スライディングシート



介助らくらくシート

身体の下に敷き込むことで、ベッド上での移動や体位変換、移乗がらくに行なえる便利なシートです。また、丈夫な素材を使用しているため洗濯ができ、衛生的に使用できます。

問合せ

公益社団法人関西シルバーサービス協会 事務局
〒542-0065 大阪府中央区中寺1-1-54
大阪社会福祉指導センター2階

☎06-6762-7895 FAX 06-6762-7894
<http://kansil.jp>

発行! 大阪における社会福祉の歴史Ⅲ

大阪の社会福祉の歴史は、物事に柔軟に対応し、自由で現実的な姿勢で取り組み、全国に先駆けたものが多くあり、次代の大阪らしい実践に多くの示唆を与えてくれます。

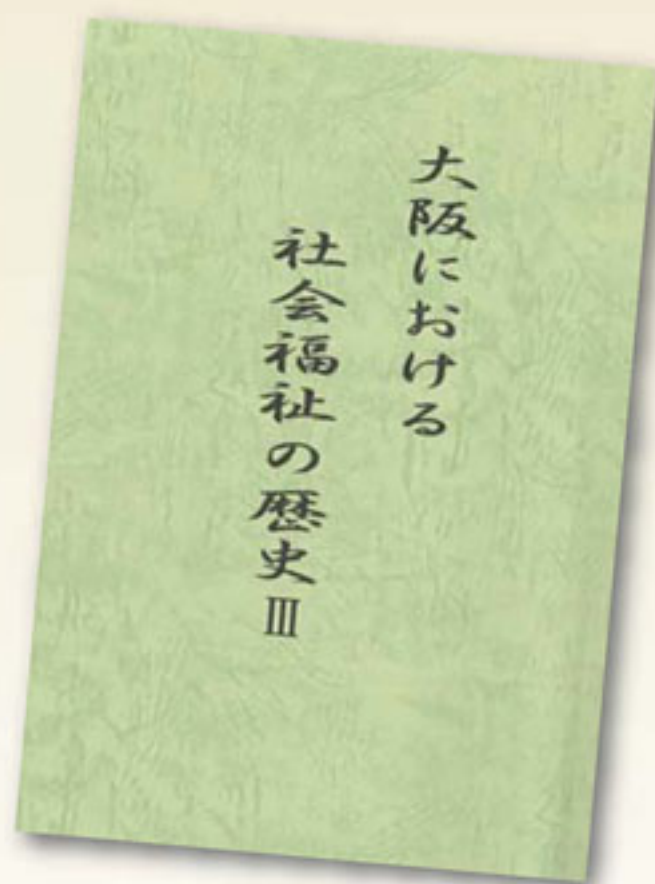
2004(平成16)年から4年間にわたって、大阪社会福祉史研究会と大阪市社会福祉研修・情報センターが共催した「社会福祉史の市民講座」の内容を冊子にして発行しています。この度、「大阪における社会福祉の歴史Ⅲ」を発行します。ぜひ、ご一読ください。

警察畑から「福祉」の美田を拓く

- 巡査あがりのが日本の社会事業を拓く—池上四郎(大阪市長)と天野時三郎(社会部長)—
西野 孝(花園大学名誉教授)
- 武田慎治郎の思想と実践—修徳学院と武田塾の創設—
平井 光治(元 武田塾施設長)
- あいりんと大阪自彊館の歴史—中村三徳と大阪自彊館—
三島 浩一(大阪自彊館理事)
- 大阪の慈恵事業第3セクター—稲田穰の弘済会—
榮樂 昌洲(元 弘済院長)

大阪のセツルメント運動—開拓者の人となり福祉思想—

- 四恩学園の創設—林文雄の生き方と仏教福祉思想—
金戸 述(四恩学園理事長)
- 生野セツルメントから大仙保育園へ—八田豊子の人と事業—
柳川 落穂(元 大仙保育園長)
- 大阪毎日新聞慈善団と聖和社会館の接点について—村嶋帰之の思想についての小考察—
小笠原 慶彰(京都光華女子大学教授)
- 吉田源治郎と四貫島セツルメント—その働きとセツルメント思想—
岡本 榮一(大阪ボランティア協会・ボランティアリズム研究所長)



● 販売価格 700円(税込)

● 申込方法

大阪市社会福祉研修・情報センター1階事務室で購入できます。また、申込書(ホームページ <http://www.wel-osaka.jp> からダウンロード可)のファックス送信(06-4392-8272)でも受付ます

あなたのお好みに仕上げます。

パンフレットやカタログなど、

作りたいものがカタチにならず困っていませんか?

当社が企画から納品にいたるまで、各専門スタッフが、

あなたのお好みに合わせて仕上げます。

デザイン、
制作のことなら
気軽に
ご連絡ください。

TOTAL CREATION
AD.EMON
株式会社 アド・エモン

〒530-0045 大阪市北区天神西町8-19 法研ビル5F

TEL:(06)6362-1511(代) FAX:(06)6362-1510 E-mail:info@ad-emon.com

<http://www.ad-emon.com>

(広告)

福祉職員のための メンタルヘルス相談



～「しんどいな」と思ったら、まずお電話ください～

疲れやすい、やる気がでない、眠れない、
対人関係がうまくいかない…など
福祉の仕事に携わる方の
ストレスから生じるさまざまな問題の
相談に応じます。



メンタルヘルス相談(予約制)

電話または来所(まずはお電話ください)

必要に応じて来所によるカウンセリングも行います。

☎06-4392-8639

大阪市社会福祉研修・情報センター

● 住所:大阪市西成区出城2-5-20

● 相談日時:毎週土曜日 午前9時30分～午後4時

(祝日も実施。但し年末年始は休み)

※予約に関する問い合わせは、平日(午前9時30分～午後4時30分)も受付しています。

● 相談員:臨床心理士 ● 相談料:初期相談無料

※秘密厳守します。

メンタルヘルス相談では、ご本人からだけでなく、
周囲にいる同僚や上司の方からのご相談も受け付けています。

開館日・時間、休館日

開館時間 / 午前9時から午後9時まで(土・日曜日は午前9時から午後5時まで)
 ただし、展示ギャラリー、図書・資料閲覧室は午後5時まで

休館日 / 国民の祝日(土・日曜日と重なる場合は除く)、年末年始(12月29日～翌1月3日)

●それぞれの開設日・時間

項目	直通電話番号	開設日(休館日を除く)	開設時間
会議室など利用の問い合わせ	06-4392-8200	毎日	午前9時～午後9時(土・日午後5時まで) (会議室の申込・お支払いは午前9時30分～午後5時)
研修関係の問い合わせ	06-4392-8201		午前9時～午後5時
図書・資料閲覧室	06-4392-8233	月～土曜日	午前9時30分～午後5時

貸室ご利用の皆様へ

大阪市社会福祉研修・情報センターでは、貸室ご利用の皆様により計画的に便利にご利用いただくため、空室状況を公開し、FAXによる申込みを受付けています。

1 空室状況をホームページに掲載しています。

空室状況は、ホームページの「センターご案内」→「貸室利用のご案内」→「空室一覧」に、PDFで4カ月分掲載。

URL / <http://www.wel-osaka.jp/>

2 利用申込の受付は4カ月前からです。

利用日の4カ月前から、電話や直接窓口で予約いただいたうえ、所定の用紙で申し込みください。

受付時間は午前9時30分から午後5時まで

☎06-4392-8200

●FAXによる申し込み手続きの手順

FAXによる申込は、ホームページの「センターご案内」→「貸室利用のご案内」→「FAXでのお申し込み」に、申込手順を掲載しています。

☎06-4392-8206

※ファックスでの申し込み可能な期間は、利用日の4カ月前の午前9時30分から利用日の3日前までです。



交通 / ご来所には【市バス】【地下鉄】【JR】をご利用ください

●市バス

「長橋二丁目」バス停すぐ
 7系統(あべの橋～住吉川西)・
 52系統(なんば～あべの橋)
 赤バス(西成西ルート)

●市営地下鉄・四つ橋線

「花園町」駅(①・②出口)から徒歩約15分

●JR大阪環状線・大和路線

「今宮」駅から徒歩約10分

「ウェルおおさか」の主な設置・配布場所

区在宅サービスセンター(区社協)、区老人福祉センター、区子ども子育てプラザ、区役所、区民センター、大阪市内の図書館、大阪市サービスカウンターなど

所在地 / 〒557-0024 大阪市西成区出城2丁目5番20号
 設置主体 / 大阪市
 運営主体 / 社会福祉法人 大阪市社会福祉協議会
 (指定管理者)

電話 / ☎06-4392-8200 (代表)
 ファックス / ☎06-4392-8206
 URL / <http://www.wel-osaka.jp/>