

謹賀新年

# 組合員からの年賀状

協同の力でいのち輝く  
社会をつくる

## あつてよかった医療生協の話 医療生協の組合員でよかった話

笑顔いっぱい  
医療生協で楽しく元気

### 助かります送迎サービス

三人の子供達もそれぞれ独立し今は後期高齢者二人だけの生活です。二年前まで絵手紙の趣味を生かしてデイサービス弓ヶ浜のボランティアをし、七年間ほど楽しい時間を過ごしました。

今は弓ヶ浜支部運営委員会に参加し健康ウォーク、レクリエーション、バザー、日帰り旅行など計画して組合員さんとの交流が広がっています。

また、保健学校に参加して梶野先生の健康に関する話、和尚さんのエンディングノートの作り方などユニークな話に引き込まれ学びました。笑いヨガでは大きな声で笑うことの良さを知り、それ以来実践しています。

今年はコロナ禍のためほとんど行事が中止となって皆さんにお会いすることができずとも残念です。二人とも運転免許証を返納したので、診療所の送迎サービスで助かっていました。

安心してか

かれる診療所、組合員ならではのうれしい特典です。微力な二人ですがこれからもよろしくお願ひします。

米子市 元気班 立林美喜江さん



題字 清水旨伸

発行  
米子医療生活協同組合  
機関紙編集委員会

〒683-0052 米子市博労町3丁目80-1  
TEL.35-5123 FAX.34-1227

(メデケアコートにじの里おおたか) TEL.21-5942  
(ヘルパーステーションおおたか) TEL.21-0041  
(デイサービスおおたか) TEL.21-0025  
(医療生協おおたか診療所) TEL.27-9190  
(医療生協米子診療所) TEL.34-1201  
(デイサービスたんぼ) TEL.21-3388  
(医療生協弓ヶ浜診療所) TEL.25-6030  
(デイサービス弓ヶ浜) TEL.25-6250  
(COOP訪問看護ステーションなないろ) TEL.38-5330  
(COOP医療生協在宅介護支援センター) TEL.38-5333  
(訪問リハビリテーション) TEL.21-9090

現勢 2020年10月末日現在  
組合員 6,513人  
出資金総額 168,269千円  
班数 48班  
班会開催 126回

### 全国どこでも医療生協の輪

一九七一年、友人に声をかけられ就職した職場が水島医療生協(現倉敷医療生協)・水島協同病院でした。当時の水島協同病院は、水島コンビナートの大気汚染で苦しむ喘息患者の治療と公害反対の運動に全力を注いでいました。私は助産師としての仕事とともに医療生協の地域活動である班会や公害反対の運動をはじめ、原水禁止世界大会(広島大会)への参加、沖縄返還の署名行動などに職場の仲間たちと参加しました。



今年、医療生協とのこうした出合いから五〇年目となる年となります。水島協同病院を卒業し、七年前に故郷の会見町(現南部町)へ夫とともに帰ってきました。故郷での生活再開は、米子医療生協との新たな出合いでもありました。地域に根差した班活動を仲間たちと楽しく続けたい。機関紙が定期発行され、組合員の交流が広がる場となることを願いつつ私も、「働く人の立場に立つ医療を」一五〇年前、就職に際して心に響いたこの言葉を忘れまい。

南部町 はなみずき班 平良順子さん

### 命の恩人、医療生協に寄り添い 元気に暮らしています

隣県で生まれ育ち、京都で働いていましたが縁あって米子に落ち着きました。仕事でも私生活でも思うようにならずに自暴自棄になってこの世に未練もなくなくなりよからぬことを考えていた頃に、医療生協のかかわりが深いある人にこっぴどく叱られました。「自分で死なんでも人間は絶対一〇〇%死ぬるけん、いつかはね」いわれてスーッと楽になりました。

梶野先生に主治医になってもらい、持病とも上手に付き合っているようにになりました。

いろいろな人にお世話になって、関わり合っているデイサービスが楽しくて、楽しみに、明るく元気を毎日過ごしています。

米子市 埴口 隆さん

### 地域と ふれあい生活を満喫



主人が定年になれば田舎暮らしがしたい。それが夢でした。夢がかなない岡山県津山市で十一年間自然と共に楽しみ「老人には先ず便利な所が一番よ！」と娘の一声で境港に移住して早や八年も過ぎました。その間とても良い出合いが沢山あり、その中の一つが医療生協だったのです。

保健大学ではノルディックウォーキングを教わり、主人は足腰が強くなったよ、と近所で自慢しながら毎日散歩を楽しんでおります。私の方は組合員のみなさんに健康のこと、お料理などいろいろと教わり、みなさんとお話しできることを楽しんでおります。

何よりも良いことは、医療生協ではいろいろな行事があり気軽に参加できること。年金生活は地方に限ると同級生たちに自慢しております。これからも健康に気を付けて、したいことが山のようにありますので一つ一つがんばります。どうぞよろしくご指導くださいませ。

境港市 船瀬宏美さん

## レッツトライ 健康体操

COOP 訪問リハビリテーションピース  
所長 稲田修敏

『背骨』の運動…運動効果は身体各所の痛みの緩和、姿勢の改善、全身筋出力の向上、バランス能力の向上、ストレス解消、集中力の向上など

【A…簡単なやり方】

- ①椅子に浅く腰を掛けて、息を吐きながら両手を床(もしくは足首)につけていきます。この時、頭の頂上は床に向けるイメージです。
- ②そこから、ゆる～とつくりと、両手を上に挙げていきながら背骨をしっかりと伸ばしていきませ。また①へ。

【B…難しいやり方】

- Aが慣れてきたらBを実施してみませ。
- 「深呼吸」と「全身の脱力」を組み合わせて難易度を上げていきます。

①では口をすぼめて息を最後まで吐いていき(クモが糸を出すように息を吐く)ながら、床に手をつけます。この時、しっかりと肺の中の酸素を出してきつてしまいうイメージです。

②両手を挙げながら、鼻から息を自然に吸ってみて下さい。背中を伸ばすというよりも、「へそを前に出す」イメージで背骨を動かしてみてください。

呼吸と併せて運動を実施すると、どうしても力んでしまいます。①②ともに「全身の脱力(全身の力を抜く)」を意識して心掛けませ。

A・Bとも朝・昼・晩各三〜五回をめやすに行いませ。



写真②



写真①





リレートーク

新春企画

園山麻美さんから富永詩織さんへ  
協同組合の協同で地域みんな元気に過ごしましょう

鳥取県生協組合員理事 富永 詩織



今度は私が支える側に

地元鳥取県に転勤が決まり、こちらに帰ってきて一番に思ったことは、青森で多くの人に支えられたように、今度は自分が支える側になりたい、地域とのつながりを大切にしていきたいということでした。縁あって、鳥取県生協の組合員活動に携わることができるようになり、様々な機会や企画を通していろいろな体験をすることができました。

組合員活動は様々な団体と連携して活動することも多く、米子医療生協さんとも毎年いろいろな場面で一緒に活動させていただいています。

医療生協といっしょに

昨年、ちびっこくらぶという子育て広場に保護者対象の健康チェックに来ていただきました。私自身も小さな子どもをかかえる親の一人ですが、普段の忙しい生活の中、自分自身の健康管理まで見つめ直す時間がないうえに「産後の肥立ちが悪くていお母さんが本当に多いと感じました。」「出産してから便秘が治らない」など普段は誰にも話せない悩みも医療生協の看護師さんからアドバイス

をいただきました。そんなお母さんに少しでも自分の健康と向き合ってもらえたよい機会となりました。

また、近年開催している認知症を考える学習会も、米子医療生協介護部長の吉田真弓さんを講師に認知症の理解を深める場として毎年好評をいただいています。

協同組合の理念を共有して

鳥取県生協連合会が主催する「虹の健康チャレンジ」は五年目になりました。県内の生協が協同でとりくんで五〇〇〇人を超えるみなさんに参加の輪が広がっています。いのちと健康を一番大切に生協や協同組合が一緒にとりくむことがなにより大切です。

やはり鳥取県生協のエリア会だけでできることとなると限界があります。こうして医療生協や様々な団体と連携することで組合員さんが生活していくうえで不安なこと、疑問に思っていること、悩んでいることなどの思いに寄り添っていけるのではないかと感じています。生協の組合員の方にはご家族の転勤で他県より来られ



た方も多く、気軽に参加できるコミュニケーションとしても期待されています。

新型コロナウイルスにより人と人のつながりが希薄になってきている今、つながりを大切にして、みんなが安心して笑顔で暮らせる社会を実現できるのが協同組合の強みではないかと思えます。

2020 虹の健康チャレンジがんばりました



運動はオンラインで 姪っ子達とできる間は楽しく積極的にできたが、自宅で1人でやるのは習慣になり辛い。時々昼休憩に3分体操などもしたが最近あまりやっていない。職場の中で声かけあてできる環境があると良いと思った。  
47歳 女性 米子市

家族でラジオ体操をすることがこんなに続くとは思ってなかった。心なしか肩こりが減ったように思う。これからも続けていきたい。  
48歳 女性 米子市  
ラジオ体操または健康体操

がんばって続けられました。8月で終了ですが今も(9月中旬)続いています。習慣になったようです。飲み込みもスムーズ、せき込むこともなくなり(今のところ)これからも続けてがんばります。  
79歳 女性 米子市  
あいうべ体操(1日30回)、パタカラ

やさいがきらいですこしかたべてなかったけど、みんながおいしそうにたべてるのをみてどれっしんぐをかけてたべたらおいしかった。おかわりもした。  
7歳 男子 米子市  
バランスの良い食事





地域に  
寄り添って  
生協らしい  
地域包括ケアの  
実践

第七回  
「生活と健康を守る会」の  
連携について

COOP医療生協居宅介護支援センター  
主任ケアマネジャー 宮原信司

私は米子医療生協でケアマネジャーをして一七年になります。これまでの関わりの中で「米子生活と健康を守る会」(以下生健会)と協力して支援をしたケースが多くありました。

最近のケースを一つ紹介します。独居の八〇歳のA様、女性、統合失調症や認知症がある方です。精神科の病院で入院を繰り返しておられましたが、その病院が閉院されることになり、本人様希望で自宅退院することになりました。

A様は身寄りがなく、地域の民生委員や関係者からは「二人暮らしが本当にできるの?」「他の精神科病院に転院した方がよいのでは?」等の意見が聴かれました。A様は自宅があるのに家庭復帰が難しい雰囲気になっていました。

A様には、二つの問題があり、ひとつは身寄りがないためサービス利用の際に、身元保証人になる人が居ませんでした。そこで「生健会」を紹介して会員になってもらい、会の事務局長に身元保証人になってもらいました。

もうひとつの大きな問題が、近所の知人の問題でした。その人はこれまで家に頻りに訪問し、お金や食料品をA様から貰って、お風呂にも入って帰るなど、A様の家に居座って過ごされていま

た。まずそうした状況を改善することが必要でした。今回、A様には、その知人を家に入れないことを約束してもらいました。

しかし、退院して一ヶ月も経たないうちに、また頻りに出入りするようになり、金銭や食料品を持ち帰ることが再開しました。A様は独居の淋しさもあり、病気の不安もあり、知人が訪ねて来たら断ることができませんでした。

早急に各関係者で集まって話し合いを行いました。殆どの関係者からは「再入院が必要」と意見が出る中で「生健会」の意見は違っていました。事務局長は「A様に問題はなく、むしろ頻りに出入りしている知人の方の支援が必要と思う」という意見でした。その後、地域包括支援センターと「生健会」に対応して頂き、知人の訪問は無くなり、A様は現在も継続して自宅生活ができるようになりました。

この「生健会」の事務局長の意見は、A様本人の思いを尊重した上で、生活全体に目を向けて、地域全体を包括して支援する考え方であり、ケアマネジメントをする上で非常に重要なことです。また、A様以外の地域の人を支援するという視点は、A様の介護保険のスタッフだけでは難しいことです。「生健会」の協力や連携があつてこそできたことと思います。

心療科の窓 第90回

対人関係障害各論Ⅶ(まとめ)..  
対人関係の心理学第6回

歪んだ人間関係②特定の相手を利用する共支配と付度(そんたく) 後編



米子診療所長 心療内科 岸本朗

①付度するということ人間関係

前回にひきつづき今回は最近政治行政分野で大問題になった、公文書改竄(ひんざん)という重大犯罪を犯した公務員が、①自分の行為は上司の命令であったとメモに書き記して自死していたこと、自死した公務員の妻が②夫の公文書偽造指示には、上司がそのまた上司に行つた特殊な人間関係が関わっていると指摘し、それを明らかにして欲しいと裁判を起こした事件についてお話しします。野党議員は盛んに付度(たぐ)があつたに違いないと大騒ぎしています。今回もし共支配の一手法の付度があつたとすれば、どのように人の運命を変えるのかについて、考えてみます。

②組織に属する職員の宿命

まず上役であるということがなぜ支配・攻撃となるかについて。まず日本の社会組織で普通に見られる、上司が部下に目を懸ける。行動は、一見上司が部下の長所を伸ばしてやろうというむしろ優しい心遣いで、強引に支配しているとは見えませんが、社会組織に属する部下職員にとつて自分に目を懸けられるとどうしても、いつも世話になつて上級の尊重を守りたい気持ちを抱いてしまいがちです。だから、上司に指示を受けて業務に就く部下はかなり無理な職務であつても、身を挺して上司に協力します。このように、人は一旦上役になると、部下を自分の裁量で自由に扱うことができる訳です。一方正しい業務をしたいと願う部下にとつてみれば、もし歪んだ指示を受ければ、上司の歪んだ指示は、部下の信

念を変えろという命令・攻撃にもなる訳です。これが組織に所属する部下の悲しい宿命です。

③付度が行われたため、犠牲者が出たのではないかという疑念

さて現在、日本の政治分野で付度があつたのではないかと大問題となっている事件で、既に裁判が始まっています。その事件とは、財務行政に関わるパワハラ男として有名なキャリア官僚S(職員Aさんの上司)が、Sのその又上の上司を慮(おぼ)つて付度した結果、Sが部下のAさんに財務管理記録改竄を命じ、改竄を行つた公務員Aさんは自分の犯行のあまりの重大さに驚き、自死したのではないかと大問題になっているのです。

現在自死した公務員Aさんの妻が、夫Aさんの自死は財務管理記録改竄を指示したSが改竄指示を出すに至つた全経緯を調べて欲しいと裁判を起こしています。訴えの概要は上に述べた通り、公務員Aさんの妻は、夫の自死は当時上司の財務省理財局長Sから財務記録を改竄せよと命令されたが故に、公文書改竄という重犯罪に手を染めた事に自責を覚え、自死したと主張しているのです。Aさんは彼の上司Sがその又上司の誰かを慮(たが)つて部下のAさんに公文書改竄を命じたと考えており、実際自死に至つた心境を記したAさんのメモが実在し、Aさんの妻が正しいとすると、日本の政治分野で起きた共支配が得られる付度が、犯罪を生んだことになるのです。

④自死した財務省職員のAさんの心の傷とは

人には、正しく生きよう、間違つたことをしてはいけない、正しいことをしなければ自分の生きる意味(心理学者アドラーのいう共同体感覚・社会で感謝されたい感覚がない)と自分の居場所を得ることが出来ない)がないという信念があります。日本ではこういう生き方をする人の性格は執着性格と言われており、優れた国家の礎(いし)を作る性格と言われています。またうつ病になる人にはこの性格が特に強いとされています。だからうつ病者の自死の原因は、人の生きる意味・アドラー心理学という共同体感覚の喪失と解釈されています。だがその彼Aさんは、上司の命令とは言え、公務員が最もしてはいけない公文書改竄という犯罪を犯しました。恐らく彼は犯した後で、自分の罪の重さに慄(おそ)き、その心境でとても仕事を続けることは出来ないかと自覚し、自死という道を選んだのでしよう。Aさんの妻の目に常に映つていた彼の姿は懸命に職務に励み、正しいことを貫こうとする姿でした。だからこそAさんの妻は、彼が無残に自死した経緯が許せないのです。

⑤付度が行われる背景と結果

本項の前編で述べましたが、共支配に関わる人の社会的地位には大きな差異があり、付度に関わつた案件が済めば共支配に関わつた組織下位の人物は、用済みとなって組織から追い出されるのが世の常といわれます。その場合、共支配に関わつた下位の人物は、論功行賞的に

地位を与えられ栄転します。しかし下位の人物は、全経過を知っているのに、上位の人物にとつて下位人物は目障りな存在なのです。そうした訳で、その結果下位人物は、存在を隠しながら生きて行くという悲哀を味わわれます。日本の政治の多くの局面で、官僚がこうした毀譽(きよご)褒貶(ほうてん)を味わわれています。この度付度に関わり、短期間ではあつても昇任したSは現在所在不明で、悲哀を味わわれています。Aさんの妻は既にそのことを知つて、「Sさんも気の毒な人であつた」と感慨を述べています。組織上位の人物を想定しての発言です。今度の事件について「組織とはそういうものだ、何処にでも付度して人に取り入る人が居る」と、分かつたようなことを言う世間通がいます。でも誰かが、何処かが間違つていてはならないでしょうか。関係嗜癖学(せうへくがく)はそこを考ふる学術です。

⑥人間関係の心理学に見る人間らしい生き方

人間関係の心理学を歴史的にみると、人類史上三大心理学者の一人に挙げられ、現代社会の人間組織に最もふさわしい心理学を説いた学者とされるユダヤ系オーストリア人のアルフレッド・アドラーは、「人は特定の人の気に入られようとして、その人の喜ぶようなことをしてはいけない」と述べています。彼の言葉は今取り上げた組織上位にある人物に媚びを売り、自分が望む地位を手に入れようとする、付度するよう人間にならぬための注意とも言えるでしょう。現在の日本の政治には、付度が横行しています。最終的に私達は、現在日本で問題となつてこの公務員自死問題の解決には共支配の手法として使われる、付度・排除が必要で、民主主義社会から共支配を開放するには関係嗜癖学という学術の発展が必要だと考えています。政治関係者にも持つて欲しい知識です。



米子医療生協の診療体制

21年1月1日現在

米子診療所 米子市博労町 (県立米子工業高校グラウンド側) 電話34-1201

	月	火	水	木	金	土
午前	岸本	梶野	毛利	梶野	岸本	岸本/藤井
午後	岸本	梶野	毛利	休診	岸本	休診

・第1・3・5土曜は岸本、第2・4土曜は藤井  
・水曜は9時~18時

おおたか診療所 米子市尾高 (JA大高支所前) 電話27-9190

	月	火	水	木	金	土
午前	越田/毛利	毛利	越田	藤井	梶野	岡田/梶野/越田
午後	越田/毛利	毛利	越田	休診	梶野	休診

・第1・3土曜は越田、第2・5土曜は梶野、第4土曜は岡田  
・月曜・火曜は9時~18時

弓ヶ浜診療所 米子市富益町 (富益郵便局西隣) 電話25-6030

	月	火	水	木	金	土
午前	梶野	藤本	梶野	山本	毛利	大学1外科/梶野
午後	梶野	藤本	梶野	休診	毛利	休診

・第1・3土曜は梶野、第2・4・5土曜は鳥大病院第1外科  
・金曜は9時~18時  
・水曜は19時までの夜間診療です

診療時間は午前8時45分から18時まで、午後は往診がありますので、各診療所へお問合せください。

- ※梶野先生の専門は呼吸器・一般内科です。
- ※毛利先生の専門は内科です。
- ※越田先生の専門は循環器・内科です。
- ※岸本先生の専門は心療内科です。
- ※岡田先生の専門は循環器・内科です。
- ※山本先生の専門は皮膚科です。
- ※藤本先生の専門は内科です。
- ※藤井先生の専門は内科です。

それぞれに得意分野はありますが、他の医師や病院などと連携しながら治療に当たっていますので専門科目以外でも安心してご相談ください。

理事会だより

第四回理事会 一〇月 三日  
第五回理事会 一一月 七日

・上半期(四月~九月)累計の事業収益は二億四四三七万円で予算比九五%、前年比一〇一・三%で推移し、経常損益では九四二万円の赤字でした。

・前年並みの収益が確保できたのは、外来通院の減少を健診の利用増が補ったことによります。昨年度から始めた「協会けんぽ」健診を地元の中小企業の従業員の健康管理に役立ててもらい取り組みが奏功しています。

・介護分野ではデイサービスの利用が減少した分訪問看護の利用が増え、前年実績を上回っています。

・新型コロナウイルス感染拡大にともなう対応では、引き続

大高おちらと川柳会

一〇月作品

来年は増えてほしいな笑い皺  
自肅肥えすつきりしない肉脂肪  
マスクしてみんな美人に見えてくる  
おべんちやら多すぎ疎外され始め  
うろこ雲いろんな魚およいでる  
老いが行く病院通い二人連れ  
えさ取りの名人だけを釣ってきた  
人妻にすぐに抱かれるうちの孫

川本美津子  
山口 栄子  
花田美和子  
原 亨  
野口 世子  
黒田紀美江  
齊藤 将  
高田 振作

笑って下さい いろんな句集より

老後にと残した夢も夢のまま  
五十年かかって鍋と蓋が合う  
老人会ハイカイ王子また一人

クイズコーナー

あけましておめでとうございませう。今年こそはみなさんにとっても医療生協にとっても良いことがいっぱいあればいいですね。そんなめでたい正月ですから今月は二問答えてください。

・クイズの答え  
・記事の中で良かったもの  
・ご意見、ご感想  
・住所、氏名、年齢、電話番号

① 正月というのは一月何日までのことをいうのでしょうか?  
② 元旦というのは一月一日のいつのことを言うのでしょうか?

お正月ですので、正解者の中から抽選で普段の倍の一〇名様に図書カード(五〇〇円)を差し上げます。

答え ① 一〇月〇〇日 ② 〇〇

謹賀新年

新婦人境港支部絵手紙小組からの絵手紙年賀状



足立比鶴さん



仁志澄子さん



田口恵子さん

組合員の声

大阪市 森田寛二さん  
夫婦二人の生活になったので、「トゲ」が見えやすくなり、太くなり、数も増えました。触れないことが大事ですね。お互いさまです。



編集後記

二〇二一年が始まりました。昨年一月の米大統領選挙では民主党のバイデン氏が勝利しましたが、ツイッターで言いたい放題汚い言葉をまき散らしていたトランプ氏が、それでもなお多くの国民から支持を得ていたことがよくわかりました。彼の傲慢で憎悪の結晶のような短文の魔力は絶大でした。彼の支持者はまるで薬物中毒の状態でしたので、しばらくは禁断症状が続くと思われれます。

日本でもテレビから流れてくる言葉の汚さには辟易します。特に女芸人と呼ばれる人たちの言葉は酷過ぎます。そこには何か彼女たちなりの意図があるのでしようか。一世を風靡したマンガ『鬼滅の刃』のキャラクターも粗野な物言いをするので子どもたちが真似をして困ります。

どぎつい言葉の洪水から子どもと一緒に避難するには絵本が持つてこいです。どんな絵本でもその扉を開けると、あたたかく地に足の着いた言葉に出会えます。

言葉は世界と自分を繋げる大切な手段です。さっぱりとした清々しい言葉をたくさん聞いたり言ったり読んだりできる、そんな一年にしたいです。

(かかと)