

ようこそ米子医療生協へ! 頼もしい仲間が加わりました!  
**いのちを守ることを何よりも大事に!**



竹内秀維医師は患者さん一人ひとりの話をよく聞いて対処し、病気だけではなく生活の背景も視野に入れる「総合診療専門医」を目指しています。

**地域に愛され、  
地域に開かれた医療生協に**

二〇二二年春、米子医療生協に医師一名と、介護福祉士、給食パートなど一〇名の仲間が入職しました。オリエンテーションを通じて「無差別・平等」の医療生協・民医連の理念、「その人らしさ」を大切にする医療生協の看護・介護などを学びました。



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 FAX34-1227  
(メデイ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医療生協居宅介護支援センター) TEL.38-5333  
(訪問リハビリテーションピース) TEL.21-9090

現勢 2022年6月末日現在  
組合員 6,559人  
出資金総額 174,439千円  
班数 48班  
班会開催 78回

竹内医師は今年四月、松江生協病院での後期研修を終え、米子医療生協に入職しました。二〇二〇年一〇月から半年、米子医療生協で研修したことも米子での就職を決意したきっかけになりました。竹内医師はマラウイ共和国というアフリカ東部にある世界最貧国の一つといわれる国に青年海外協力隊として参加しました。そこで点滴や抗生剤のような日本では当たり前を受けられる医療が無いに等しいという現地の医療状況を目の当たりにして医師になることを決心します。

社会人から医学部を目指す

**きっかけは  
青年海外協力隊**

マラウイの人々は近所の人、職場の人を家族のように大事にし、障がいや病気を持つ人も誰かが支える、困っている人がいれば自分の持っているものをすべて与えるという教育をしているそうです。それは私たち民医連が最も大切にしている「無差別・平等」の医療・介護・福祉の精神そのものです。竹内医師は、「一日も早くこの地域の医療を担えるようにがんばります。そしていつの日かマラウイの人たちに恩返しができると思います」

私たちもマラウイ共和国を訪ねてみたくなりました。

(機関紙編集委員会)



**信頼される総合診療  
専門医になる**

米子医療生協の医師になって半年、竹内医師は内科医として外来診療や在宅医療(訪問診療)に毎日奮闘しています。病気やけがを診るだけではなく、その人の生活を含めた「その人」に向き合う総合診療医になることを目指しています。

て猛勉強の結果、医師になりました。

**医療生活協同組合の事業所の特徴**

- 各事業所が、患者様、利用者様を中心に据えた医療・介護の提供を目指し実践している。  
⇒民医連綱領、医療生協の患者の権利章典
- 診療所の無料定額診療事業
- 事業所間で患者様・利用者様の情報共有をタイムリーに行っている。
- デイサービス・にじの里おおたかの利用料金(自費部分)については、低価格に設定している。

私は米子医療生協で働いていて転居のために一度鳥取医療生協で働き、この度米子市に戻りました。米子医療生協の長い歴史のなかで作り上げてきた大切なことを受け継いで職務に生かしたいと思えます。またいくつかの事例を聞き、改めて米子医療生協の取り組みを再確認できました。「その人らしさを大切にした看護・介護」について、小さな気づきや思いがくみ取れる専門職として職務を遂行していきたいと思えます。(介護福祉士)

**オリエンテーションで  
米子医療生協の歴史と  
理念を学びました。**

私は水俣の近所で生まれ育ち「生魚は食べられない」環境でした。人間が平等に生きていくには民医連の目的が一番基本になると思えました。今日はどうです。入居者のみなさんに「おいしかった」と言ってもらえるようにがんばります。(給食)

「無料低額診療制度」があること、とても良いことと思えました。「いのちの平等」を掲げていて地域に寄り添っていると思えました。(介護福祉士)

組合員がいそいそと笑顔で活動している写真を見て、医療生協は地域に愛され、地域に開かれた組織なんだと感じ、私もその一員になって、これから介護・福祉を通じて関わっていきたく思いました。看護から介護につなげた事例なども聞き、米子医療生協の看護・介護は利用者の生活の質向上を目指していることが理解できました。(介護福祉士)



# 第74回通常総代会を開催しました

第七四回通常総代会は昨年度に引き続き新型コロナウイルス感染拡大防止のため規模を縮小して開催しました。六月二六日(日)、米子市公会堂で八九名(本人出席二〇名、書面議決書六九名)の出席でした。二〇二一年度の事業報告と決算、二〇二二年度の事業計画と予算、第六次三ヶ年計画など、すべての議案が圧倒的多数の賛成で採択されました。

## 事業活動と組織活動の到達

第一号議案「二〇二一年度事業報告、決算関係書類、欠損金処理案、監査報告に関する件」

診療所では、自宅で療養する患者さんへ適切な医療を提供する在宅医療をはじめ様々な取り組みを工夫して実施しています。協会けんぽの「生活習慣病予防検診」を幅広いみなさんに利用していただきました。企業からの社員検診の受託も急増しました。

また、デイサービス、にじの里おたか(有料老人ホーム)、訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅介護支援事業所も医療生協らしい利用者の立場に寄り添ったケアをすすめました。

コロナ禍で組合員活動の多くが中止や延期を余儀なくされ「ステイホーム」でフレイルの進行が懸念されました。しかしその中でも工夫して多彩な班会が豊富に開催され、延べ二四三回、一五一一人が参加しました。「保健大学」も開催し教室で五〇人が学びました。

仲間増やしでは一年間で二六七人が加入、出資金は一八八〇万円の増資がありました。残高は過去最高の一億七三五〇万円まで到達しました。

経営活動では、コロナ禍の厳しい情勢もあり苦戦を強いられました。

事業収益は四億九千万円の事業高で、経常利益は一一〇〇万円の赤字決算になりました。

## 今年度の方針

第二号議案(二〇二二年事業活動方針並びに二〇二二年予算に関する件)では、新型コロナウイルス感染拡大という重大な事態に直面している今こそ、地に足をつけて歩む必要があることを強調しました。

今、医療の現場は大変です。全国各地の医療従事者の献身的な働きによってなんとか医療崩壊を防いでいる状態です。このままでは国民のいのちを守るべき医療機関の経営自体が危機的な状況です。感染への不安、社会生活の困窮、見通しの立たない状況が長期化しています。こんなときこそ次の社会を見据えて希望の光を地域に届ける私たちの活動が求められます。

### 第四号議案(第六次三ヶ年計画)

①在宅医療活動を拡大します。

②組合員活動と医療・介護事業をつなぐ循環を創り出します。

③次代の事業運営体制を整えます。

日本医療福祉生協連は二〇三〇年ビジョンを決定しました。全国の民医連、医療福祉生協の仲間と手を携えて、力を合わせて全力でとりくみましょう。



総代会終了後、国道沿いに並んで「憲法九条守れ」をアピールしました。



感染予防のため、「少人数」・「短時間」で開催しました。

# フィットライズアドバイザー

COOP 訪問リハビリテーションピース 所長 稲田修敏

ある本にこういう一文が載っていました。過去を振り返って「あの時私の人生は変わったんだ」と確信をもって言えることなど数えるほどしかない。

私は今年で五〇歳になります。「人生一〇〇年代」と言われる今の時代でちょうど折り返し地点にたどり着きました。まだまだ若輩者ですが、五〇年という月日の中で「人生が変わった」と言えることはやはり数えるほどしかないです。その中で、今回は私の「人生が変わった健康エピソード」をひとつお伝えしようかと思えます。

私は、小・中学校まではサッカー大好き少年で来る日も来る日も走ってボールを蹴っていました。しかし、二〇代前半からほとんど運動をしなくなっていました。四〇代頃には体重がプラス三〇kgまで太り、血圧も二〇〇/一〇〇台と今思い返すと末恐ろしい状態になっていました。当時のかかりつけ医からは「薬(降圧剤)を飲まないと脳卒中になって死んでしまうぞ」と言われるほどでした。薬嫌いな私はそれでも飲みませんでした。体重はマイナス三〇kg落ちて、血圧は一〇〇/七〇台になりました。ちなみに薬は飲んでいませんよ。まさに「人生が変わった健康エピソード」を現在進行中で体現しているんです。

なぜこのように激変したのか。思い返してみると、それは「定期的な運動」と「食事内容の変更」の二つと断定できます。「定期的な運動」とは、自分に無理のない範囲で一週間に三回〜毎日の運動をするよう心掛けています。「食事内容の変更」としては、太っ

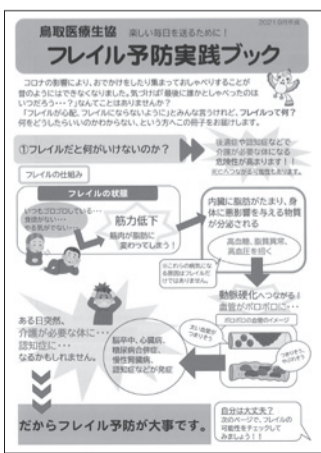
ている時は食事全体で炭水化物八〇%以上の摂取をしていました(お米やパスタ好き。いわゆる偏った栄養摂取)。これを、二〇%程度まで摂取割合を減らし、代わりに他の栄養素(運動をすることで特にタンパク質)を摂るようにして食事のバランスを見直しました。この二つは、現在でも私の心身に対して非常に健康的に有効に働きかけてくれています。

なお、この「定期的な運動」と「食事内容の変更」についてとても分かりやすく書いてある書籍があります。鳥取医療生協が作成した「フレイル予防実践ブック」なんです。

組合員の皆様には、ぜひこの書籍に目を通してもらい日々実践していただきたい、と思っております。健康は宝くじのように急に降って湧いてくるものではありません。皆様の将来の健康は日々の過ごし方によって変わってきます。

なお、「フレイル予防実践ブック」についての問い合わせは、☎〇八五九一三五―五一一三三 本部福岡までお問い合わせしてみてください。

さあ、皆さん。早速、今日この時から「自分らしい健康」に向けて、第一歩を踏み出しましょうっ!!



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

「医療生協らっく」の地域包括ケア

健康増進部 部長 福嶋晴彦

前回この稿を担当した本部の事務長は、国がもとめざしていた地域包括ケアシステムそのものが機能せず矛盾を抱えていることに加えて、全世代で深刻化する経済格差・医療格差・健康格差から派生している子どもの貧困問題などを指摘しました。

地域包括ケアは「要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしく暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される体制」と定義され、概ね中学校区を単位として整備していくとされています。高齢化が進み一人暮らし・老々世帯、認知症高齢者が増えていく中で、すべての地域に必要な体制です。

しかし一方では、地域包括ケアシステムを医療・介護にかかる費用を削減する手段として位置付ける体制づくりが進められていることは大きな問題です。二〇〇六年に全国で三七万床あった入院病床・療養病床は一五万床に削減され、それまでは病院で亡くなる「入院死」が八割だったものを六割へ、入院から在宅へ、医療から介護へとという改革が行われました。病床の改革を「川上」、在宅でのケアを「川下」の改革と表現し、地域包括ケアは費用を抑えるよう設計されています。

その基本的な考え方として「自助・互助・共助・公助」の役割分担があります。

「自助」は市場サービスを購入することも含めて本人と家族の自己責任による対応、「互助」はボランティア・住民同士の助け合い、「共助」はみんなで保険料を払って支える社会保険制度、「公助」は年金・高齢者福祉・障がい者福祉・保育など児童福祉・生活保護など公費によるものに分けられます。

強調整されているのは、「自助」「互助」「共助」の順番で、どうしても立ち行かない場合に「公助」なので順番を間違えないこと、要介護状態が中重度になっても入院医療はなるべく減らし、それぞれの「住まい」での在宅医療・介護サービスを利用し最後まで過ごす、つまり最初から公的な制度に頼ってはいけないということです。

私は米子市日町で副自治会長をしています。幼いころに悪さをした私を叱ってくれた「おばさん」達が高齢になり、独居になり、施設入所になり、いつしか訃報を聞くという事例は枚挙にいとまがありません。自治会や民生委員や公民館が役に立っていない現状を当事者として実感しています。もっと「公助」の出番を前面にした制度改革が必要です。

私たちは自己責任と互いの助け合いを強調する「効率的な地域包括ケアシステム」にくみするのではなく、医療生協らしい「人がひととして大切にされる」「安心して住み続けられる」「地域づくりをめざさなくてはなりません。」「地域・在宅で、障がいや疾病を持ちながらも、その人らしい生活を送る人々を医療・介護の面からどのように支えていくのか」という立場で地域の方々や家族とともに関わっていくことが大切です。

米子医療生協には医療・介護・福祉事業の中で診療所・デイサービスその他、終の棲家（ついのすみか）としての有料老人ホームがありそれらを支える訪問看護・訪問リハビリなど多くの事業で連携し多職種協同をさらに深めています。

組合員のみなさんの思いを寄せ合って大きな形にしていきたいと思います。

心療科の窓 第100回

対人関係障害各論Ⅶ（まとめ）：対人関係の心理学第16回

歪んだ人間関係④ A 夫婦関係の異常：腐れ縁からの脱出①



米子診療所長 心療内科 岸本 朗 米子診療所 カウンセラー 後藤 百合枝

①世間によくある「腐れ縁」とは今回と次回・次々回の計三回にわたって、「腐れ縁」からの脱出をテーマについて考えていきます。「腐れ縁」とは互いに傷つけあっても離れられない人間関係で、世間では離れたりくつついたりする人間関係の一次的修復を指して、「元の鞘に返る」と言っています。ただ「腐れ縁」の学術的定義はないので現在まで、「腐れ縁」から脱出する方法も見つかっていません。

世間について学問が遅れているのです。ですが我々はこの本当の原因は、「腐れ縁」のような複雑な人間関係を解析する理論・分野が、現在の心理学にはないからだと考えています。

②近似共依存（型関係嗜癖）とは我々は関係嗜癖学の観点から、「腐れ縁」は近似共依存型という人間関係と考えると、協力する人との付き合いとわかれる人の人間関係性を言っています。我々は近似共依存型の男女関係は基本的には共依存の一つと考え、腐れ縁は本来であれば時・空間分離（離別・離婚）という対処しかないと考えています。ですが「腐れ縁」に陥る男女関係は、①互

いに別れようとしても、「元の鞘に戻る」ケースが多いこと、②元の鞘に戻ったケースにもその後良い関係を持ち続ける方もいることから、できることなら別れさせず関係を修復・継続させることも必要だと考えています。そこで今回以降計三回にわたって、「腐れ縁」からの脱出と腐れ縁にならない方法を模索していきます。

③相手へ依存するか協力するかという姿勢と腐れ縁 さて我々の関係嗜癖研究の最終的結論ではまず、関係する二人が依存しあう場合に、「腐れ縁」に陥っていくと捉えています。互いに依存することには、協力しあうこともあるので、人間関係では依存しあっても良いかとも見えますが、依存しあう二人は、行く先腐れ縁に陥っていく可能性が高いのに対して、協力しあう人間関係では腐れ縁に陥っていくケースは殆どありません。何故でしょうか。我々は実はここ（依存するか協力するか）にこそ「腐れ縁」脱出・修復のヒントがあると考えています。二人の関係が依存しあうか協力する関係か否かで、通常の夫婦関係として人生を送るか、「腐れ縁」の男女関係に終わるかという差が生まれてきます。何故そうなるのでしょうか。その理由

は人と人との関係を考える関係嗜癖学の観点から次回の心の項で説明してまいります。その前に近似共依存（型関係嗜癖）とは何かを説明いたします。

④共依存と近似共依存（型関係嗜癖）とは 国民の中には相手を十分知らずして深い仲になってしまふ男女関係がよくみられ、時には夫婦でも起こります。前回まで説明した通り、まず共依存（共依存型関係嗜癖）とは発端者が暴力、或いは経済的・社会的優位性で、相手を支配し、相手は一生懸命に発端者に尽くし続ける関係をいうのですが、近似共依存では支配という強い力を用いない代わりに、発端者が依存相手に凭れ掛かるといふ弱い力を使います。こんな甘えるような凭れ掛かりに引掛かっ

てしまふ最大の理由は、凭れ掛かられる方（被依存者）も（恐らく誰でも良い）凭れ掛かる発端者（依存者）を求めているからです。つまり、腐れ縁になつてしまふ理由は、はじめ凭れ掛かる依存者も、凭れ掛かられる被依存者の二人とも、しつかりした人生観を持たず、相手を選んできたからであり、例えばお互いに寂しさでくつき付き／離れるといったことを繰り返していき

ます。そこで今回は付きあうことと協力しあうとはどう違うかを、次々回は、②既に腐れ縁になりそうなの二人に是非知っていたきたい方法、「前向き質問」という、互いの人生感・生き方について質問しあう方法を論じたいと思います。②の中には実は①が利用されています。

二人には自分の凭れ掛かる癖を変えられないという甘えが強く、相手に依存しあう対人関係を持ち続けるのです。関係嗜癖学は人間関係の発生・消滅に關して、二人の相性・癖を考える学術です。

⑤腐れ縁の関係と似た問題 二〇〇〇年代初頭に養老孟司氏によって、『バカの壁』という本が出版されて大評判になりました。

人が間違った考えを持ち続ける大きな原因の一つに先入観を曲げられないという固さ（思い込み）で考え、時と場合が変わっても、考えを変えられない思考の癖）があるというものでしたが、腐れ縁となる二人にも、相手の欠点をなんとか掘んでいても、相手の生き方を冷静に考え直そうとしない癖（大きく見ると相手を信用して早く繋がるようにする依存癖）があります。腐れ縁にある男女が普通の関係と違うのは、凭れ掛かる依存者は早く凭れ掛かり易い人を探し、凭れ掛かられる方は寂しくてならないため、二人とも自分と相手をよく見ずに深い関係になり、自分達の関係のあり方を反省しないまま付きあひ続けているのです。これまで知られていませんでしたが、人は寂しさや恐怖感が強くなると、冷静に考える力が失われていくのです。

そこで今回は付きあうことと協力しあうとはどう違うかを、次々回は、②既に腐れ縁になりそうなの二人に是非知っていたきたい方法、「前向き質問」という、互いの人生感・生き方について質問しあう方法を論じたいと思います。②の中には実は①が利用されています。

### デイサービス弓ヶ浜



一つずつの作品に思いを込めて描きました。



史上初めて！  
**デイサービス利用者さんの個展を開催！**

デイサービス弓ヶ浜では、小規模  
 デイサービスの機動力を發揮して、  
 利用者みなさんが「やりたいこと  
 をやる」スタンスで、パン・バイキ  
 ングや小学校の下课時見守りなど、  
 ユニークな取り組みをしています。  
 この度は、普段から全国どのデ  
 イサービスでも取り組まれていた  
 「ぬり絵」をピックアップ。こだわ  
 りを持って毎回ぬり絵に取り組ん  
 でいる吉岡朗次さんの作品をまと  
 めて個展を開催しました。  
 スタッフがポスター（左）、はが  
 きの招待状や、入場券を制作。他の  
 職場や、吉岡さんにゆかりの方々に  
 配布しました。



機関紙編集委員会からお祝いの花束を贈呈しました。



医療福祉生協連の情報誌  
**COMCOM (コムコム) 2022年8月号**  
 医療福祉生協の事業所紹介ページ  
 「私のまちのよりどころ」

デイサービス弓ヶ浜が取り上げられ、全国の医療生協に紹介されました。

興味のある方は本部・健康増進部 ☎0859 (35) 5123 までご連絡ください。

### 理事会だより

第一回理事会 七月 二日

・ 通常総代会を終え、新年度の四月～五月累計の決算速報値の範囲では、事業収益は七四三二一万円で予算比八四・六％、前年比九一・四％、経常損益では一六九六万円の赤字。

・ 公認会計士による経営指導を受け止め、理事会・職員とともに「引き続き厳しい経営状況にあること」を共有し経営改善をすすめることを確認した。具体的には、医療分野と介護分野で各々経営対策会議を設置して経営改善を実行的にすすめる。

・ 労使関係では、夏期一時金の一次回答に対して再考の要求があり、前年同期まで引き上げる再回答を提示することで確認した。（後日妥結）

・ 役員報酬規則の開示について労組より要求があり、開示することで確認した。定年後再雇用条件の検討について、嘱託契約再雇用時の給与を退職維持の六〇％に設定している件について労組より引き上げの検討要望があった。現行の「高年齢雇用継続給付」が継続される二〇二五年度までは六〇％とし、その後は動向を踏まえて検討することになった。

・ 職員紹介について「手当」を支給することとした。

### 大高おちらとりの柳会

六月作品

朝仕事畑の水やり皆勤賞  
 母にまたほめられたくて努力する  
 巣作りの鳥を見習う夫婦愛  
 講義中白河夜船度胸誉め  
 この暑さエアコン掛けてひとたばこ  
 うしろ姿きれいとわれおんなです  
 悲しみを笑顔に変えて生きる日々  
 ご免ねが言えず失礼朝に詫び  
 悲しでもよるこび知らぬロシア人  
 赤い糸入れておきます棺の中  
 笑つて下ささい いろんな句集より

若者と料金同じ理髪店  
 お金より好きだと言えぬ人いない  
 通帳にホクホクのようにつく利息

高嶋なずな  
 仲原 誠子  
 川本美津子  
 山口 栄子  
 花田美和子  
 野口 世子  
 原 亨  
 黒田紀美江  
 齊藤 将  
 高田 振作

### クイズコーナー

もうすぐ食欲の秋。秋の味覚の代表格の一つはサツマイモですが、とてもオナラが出やすいのが難点です。よね。でも、そのオナラを抑える効果がある食べ方があるので。さあそれは次のうちどれでしょう？

- ① つぶして食べる
- ② ちぎって食べる
- ③ 皮ごと食べる

◆ 答え (番号を書いてください) ○

官製はがきまたは診療所の応募用紙で応募ください。

・ 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



× 切 一〇月一五日

正解者の中から抽選で五名様に図書カード(五〇〇円)を差し上げます

### 編集後記

ある本に詩が載っていたので紹介します。

#### 『第三の当事者』

だれかとだれかが争ってつかみ合いになりそうとき、まわりのみんなはどうする？  
 ようすを見守る  
 あいだに入る  
 二人の言い分を聞く  
 見て見ぬふりをする  
 もつとやれとはやしたてる  
 どちらかに武器をわたす  
 争いのそのあとは  
 まわりのみんなが  
 どんな態度をとるかで  
 大きく変わってくる  
 争いの解決のために  
 争っている人たちではなく  
 第三者にしか  
 できないことがある  
 教室の中でも  
 民族と民族のあいだでも

この詩を読んで、第三者にしかできないことは何だろうと皆さんは考えますか？  
 私は日常会話で身の回りで起きていること、社会で起きていることを、私たちはもつと、家族、友人、職場の仲間や地域で対話する文化を作っていくことから始めないといけないのではないかと感じています。

(M子)