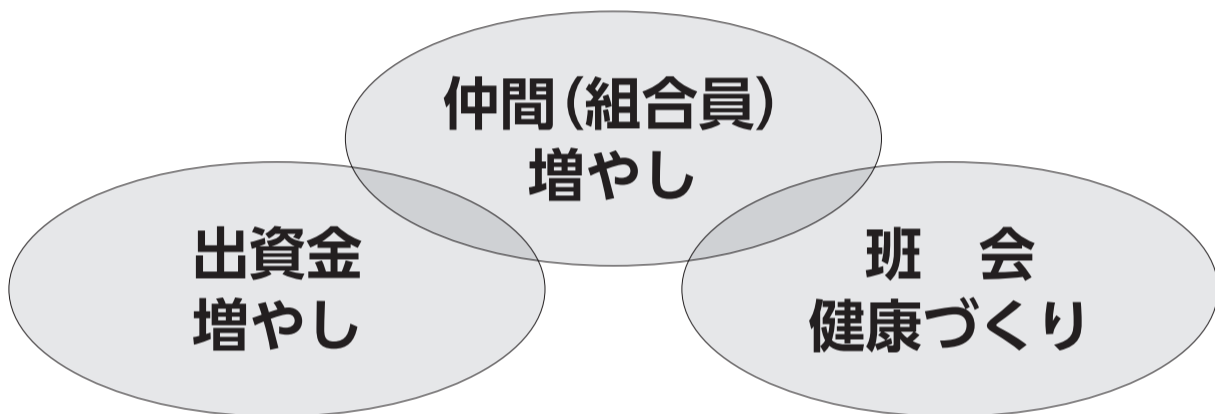


2022年度生協強化月間を成功させましょう  
**仲間づくり、出資金増やしにご協力ください**



ロシアによるウクライナ侵攻で子どもたちを含む多くの市民が犠牲になっています。  
 6月総代会のあと、総代と理事・職員が公会堂前に並んで一日も早い平和を訴えました。

医療生協は、平和と豊かな環境を次の世代の子どもたちにつなぐことをめざします。そのために、いのちと健康を何より大切にして医療と介護・福祉の事業をしています。その活動をより一層進めるためにみなさんのご協力をお願いします。



戦争をやめて、平和な世界だからこそ  
 いのちと健康を守る医療生協があります

医療生協だより

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  
 (メディ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8月末日現在  
 組合員 6,560人  
 出資金総額 173,337千円  
 班数 47班  
 班会開催 120回

医療生協は組合員が運営する組織です。  
 医療・介護・福祉や生協活動の前進に  
 増資をお願いしています。

出資金は募金ではありません。  
 組合員のみなさんの自己資金として  
 取り扱います。

医療生協は全国で約300万人の組合員がいます。生協の病院や診療所は、組合員のみなさんの参加とご支援で運営されています。「出資」「運営」「参加」の原則で活動しています。みなさんが地域で行う班会は年間で約200回。健康づくり、スポーツ企画、文化企画など組合員交流や文化の向上に努めています。

出資金は1口1,000円から取り扱いできます。出資金は積み立てられて基金として管理します。解約(脱退)や減資(引き出し)は必要な手続きを経て行うことができます。

インタビュー

三原真由美さんから  
西田美津子さんへ

米子民主商工会 婦人部長 西田美津子

商売を始めて五〇年、健康でこそ商売繁盛と、当初から米子診療所で年一回職場検診を行ってきました。民商共済会とセットで大腸がん検診に取り組んだり、ポリプが発見され大事にはならなかったことで改めて検診の大切さを感じています。米子民商婦人部では他にも婦人科検診、「もの忘れ気になりませんか」のテーマで吉田介護部長さんのお話を聞き、参加者からとても参考になったなど「今後に結び付けたいね」などと話し合っています。

消費税減税インボイスについて、コロナ禍による自営業者に与える影響は計り知れないものがあります。

平成二八年に消費税率が一〇%に引き上げられたとき複数税率が導入、インボイスが組み込まれていました。実施が来年一〇月一日と分かっています。みなさんがよく分かっています。

インボイスとは「適格請求書等保存方式」と言って領収書・請求書に二三桁の登録番号など六項目を記載し、法的義務が課せられているものです。税務署で申請し登録番号をもらいます。受付は昨年一〇月から始まっていますが、民商ではあわてないでインボイス登録申請と呼びかけています。申請すれば自動的に課税業者になります。

消費税の納税額は売上にかかった消費税から仕入経費に含まれる消費税を差し引く「仕入税額控除」方式で計算します。二〇二三年一〇月一日「登録番号」が付いたインボイスでなくては控除が認められないことになりました。

そのため免税業者は課税業者となつて消費税負担を強いられるのか取引から排除されるのか厳しい選択が迫られます。こんなひどい制度を黙って許すわけにはいきません。

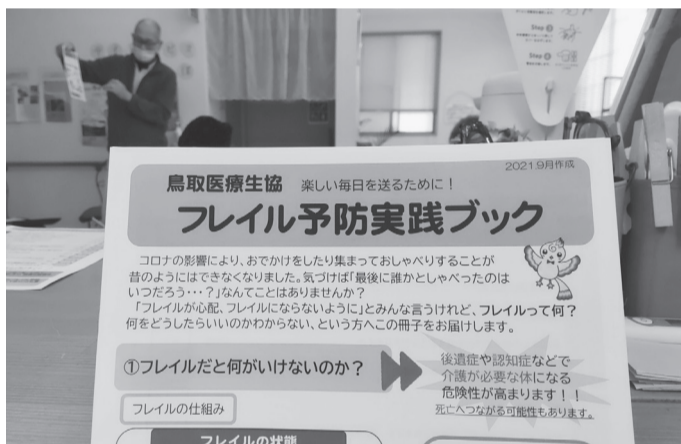
インボイス制度実施を延期・中止をさせようと全国で意見書採択が四二三自治体、他にも中小企業団体・税理士団体が要望しています。学習を力に、経済が破綻していくようなインボイス制度中止を皆さんと一緒に頑張りたいと思います。

# 「フレイル予防」はかたくるしく考えず…。

## 感染予防をした上でできます。お気軽にご相談ください。

テレビでは「●●カラーゲン」や「なんとかマシン」、飲んで健康サポートをうたうものや器械を使って運動しましょうと促すものなど、毎日宣伝が流れています。

いろいろな商品を試してみるのもいいですが、医療生協はお金を使わずにフレイル予防をすすめています。体力維持の体操・運動や認知症予防など専門家がたくさんいます。ぜひ相談してみてください。



上の写真はスクエアステップです。他にもいきいき百歳体操やいま注目のリバイバルダンス、各自治体がつくったご当地体操（よなGOGO体操、きたろう体操、大山賛歌体操、どじょうすくい体操など）楽しみながらみんなでワイワイできることを紹介しています。

左の写真は、鳥取医療生協とつくったフレイル予防実践ブックです。この冊子を使った健康教室なども企画できます。



皆様、今年は梅雨頃からとてもとても暑い日々が長く続きましたね。そして、ようやく待ちに待った秋の到来です。秋といえば「○○の秋」。皆様は○○のところに何を入れますでしょうか？ 秋といえば屋外活動を楽しめる季節でもありますよね。ということで、季節がら「グリーンエクササイズ」を再度紹介させていただきますね。

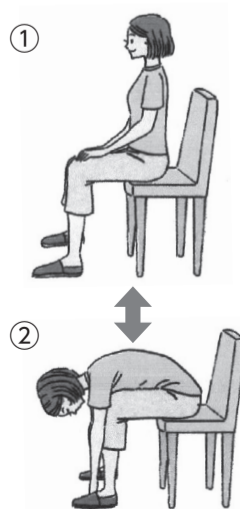
心理学では自然の中で行う運動を「グリーンエクササイズ」と言います。どんな運動でも、屋外で体を動かして五分もすると「気分が明るくなり、楽観的になる」ことがわかっていきます。ここで、ある方のグリーンエクササイズの感想を紹介します。「やっぱり屋外はいいですね。心が休まるというか。その日の天気や、陽射しや、風を感じながら走るの、たまらなく気持ちがいいです。生きていく、世界とつながっている。そんなふうに、いつもとは違う実感を得られるんだと思います。いつもより世界がよく見えて、よくわかる気がするんです。」

ん、素晴らしいです。この一文を読んでいるだけで気分が晴れてきます。そして、私も屋外で運動してみよう!! という気持ちが湧いてきちゃいます。家で閉じこもりがちなのは、誰しもが悪いことを考えがちです。そういう時はぜひとも屋外で運動してみてください。リラックスした状態になり、心が解き放たれますよ。

コオプ訪問リハビリテーションチーム  
COOP 訪問リハビリテーションチーム 所長 稲田修敏

なお屋外と言っても、都会のビルの中よりは大自然の中で取り組むほうがよりグリーンエクササイズ効果を得られやすいと言われています。田舎（大自然の中）に住む私たちには関係ない研究データですけども…。

今回は「これだけ体操」を紹介しようかと思えます。この体操は「腰痛予防、改善」の効果が期待できます。この体操ですが、私が所属するCOOP訪問リハビリテーションチームやおたか診療所のメンバーで業務終了前に取り組んでいるんですよ。おススメですので、ぜひ、お試しください。



① 足は肩幅より広めに開き、椅子に浅く腰掛けます。膝に手を当てて深呼吸をしましょう。  
② 腕を足元に垂らしてフーッと息を吐きながらゆっくりと背中を丸めます。三秒間この姿勢をキープして、元に戻ります。  
①と②を一〜五回繰り返しましょう。

長時間の作業（仕事や家事、趣味など）で座り続けたり、立ち続けたり、歩いたりして、腰に負担がかかった時に行ってみてください。グリーンエクササイズの準備運動として実施しても良いと思います。屋外でもどこでも簡単にできますよ。

なお、腰痛持ちの方は、整形外科でこのような運動をしてよいか確認してから行ってください。

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!!

地域に寄り添って  
生協らしい地域包括ケアの実践

第二八回

単身高齢者の今

常務理事 中川 淑

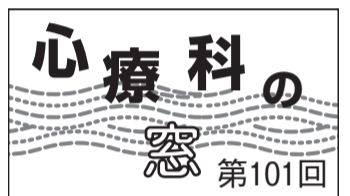
介護保険制度がスタートして二二年経過し、今現実の高齢者の方たちの現状の一部を紹介し、埋もれた問題をどう解決していくといいのか？みなさんに考えていただければと紹介します。

高齢者の方といっても健康で元気な方は、保険料を支払うだけで、介護サービスの利用とは縁のない生活でしよう。介護度が認定されサービスが始まってあまり問題なく開始できるでしょう。脳疾患など重症な発病があり救急搬送されたとしても搬送先で適切な医療が成される事でしょう。リハビリ病院に転院することもそれほど無理なく進むでしょう。ところが、介護保険制度の施設である老健施設やサービス付き高齢者住宅などではどうなるでしょう。ご家族が居たり、身元引受人になれる親族が居れば問題なく入所できるのですが、単身で、近くに依頼できる親族もいないとなると前に進まなくなり、医療機関と介護施設はここが大きく違うところだと思います。医療機関も保証人を求めるのが基本ですが、その書類が完了しないと治療をしない等有り得ないのですが、介護施設では厳格で、できません。次にこんな事例を紹介いたします。介護認定が決定されると、その介護度に応じて「障がい

者」と認定されます。その際、年金から所得税を天引きされている方は、役所の担当課（米子市であれば長寿社会課）に介護度による障がい者である証明書を発行してもらい、申告時に障がい者控除を加えて申告し税金を正確にすることが出来ます。ところが、この制度は余り知られていないようです。認知症のある介護度の高い単身の方は知りようもありません。私自身も今まで生活困窮の方と多く接してきましたが、年金から所得税を天引きされている方との接点がなく初めての体験でした。対応した方たちの中には長い方で五年に遡って修正申告し、所得税・住民税・各保険料の還付・返還が多額にあった例もありました。

所得額がどうであれ、単身の方は制度の谷間に置かれたまま不安な毎日を送っている！このことをこころしなから今後地域に寄り添って実践を積み重ねていきたいと思えます。

みなさんの周りの方はどうでしょう。単身の方で心配な方は？個々の事案を個々に解決することも大切ですが、国・社会の大切で大きな課題として取り組んでいくことの重要性を日々感じているところで、みなさんの知恵、ご意見をお寄せください。



対人関係障害各論Ⅶ(まとめ)..  
対人関係の心理学第17回

歪んだ人間関係④-B 夫婦関係の異常② 腐れ縁からの脱出②



米子診療所 心療内科 岸本 朗  
後藤 セラール 百合枝

① 相手へ依存するか協力するかの差と腐れ縁

まず結論から先に言うと、男女二人の交流が腐れ縁の男女関係に終わるのか、共通の目的を持ちながら仲良く人生を終わるかは、自分勝手に相手に依存するのかわ互いが了解した上で協力するか否かによって決まってくる。そこで、まず、①依存と、②協力とは何かについて説明して参ります。男女が一生を終えるには依存しながら協力することもあるので、人間関係では時には依存しても良いかとも見えますが、この単純な考えは間違っています。確かに人には依存しなければ、生きていけなくなる場合もあるので、依存することも必要ですが、この場合、①これだけの理由で自分はあなたを頼る(依存する)必要があること、だが②頼ることであなたにかかる迷惑・苦労が気になるといった他者配慮性を持つことが必要です。またそれを乗り切れば感謝の気持ちを口にせねばなりません。大げさに聞こえるかもしれませんが、この他者配慮性と感謝の心が有るか無いかは、依存と協力を分ける大事なポイントです。

② 共依存形成の側面

③ a.. 共依存形成促進因子1..支配性

関係嗜癖学からみると、腐れ縁は「近似共依存型」の人間関係と考えられ、このタイプは共依存(型関係嗜癖)に入ります。共依存や近似共依存型の成立には、①依存者と②被依存者の関係が支配-過剰適応という対人関係にある場合に生まれます。ただ近似共依存型の依存者は、相手に支配ではなくもたれかかる形で被依存者と人間関係を作っていきます。これに対して被依存者は、初め過剰適応する形で関わっていきます。しかしこの依存者のもたれかかるに対して被依存者が、過剰適応をしていると大きな失敗が生まれます。その一例として、もたれかかるという弱い人に見えた依存者が、次第に隠している支配性、例えば依存者が被依存者に徐々に自分の期待する行動をとることを、当たり前に求めるようになることもよく見られます。これは何時までも過剰適応してると、依存者が隠していた支配性を表面化させるからです。例えば弱々しくとも、もたれかかりは支配の一種だからです。

一方、被依存者が過剰適応すると対人関係は男女を問わず公平なという対人関係は、相手を自分に依

③ b.. 依存形成促進因子2.. 過剰適応  
次に鳥類以上の動物には生来自己より弱小な個体に対する養育行動という遺伝的特性が備わっており、哺乳類の場合その欲動は母親の愛と、人が他人に対して過度に尽力する行動は過剰適応と呼ばれています。ところがこの養育と相手への過剰適応には、相手に自分に対する従属習性を生むという不思議な力があります。幼少時に親が養育者に養育(一種の過剰適応)される被育体験記憶は、児に一終生続く養育者に頭が上がりないマザ・コンヤ、児が幼弱時に受けた異種動物親でも終生慕う習性.. 養育者従属習性を作っています。こうした児の心理・行動が被育者従属習性で、親が児を養育する過程は児にこの習性を植え付ける作業とも見ることが出来ます。過剰適応を引き起こす神経機序は、脳のセロトニン神経系です。養育者従属習性に関する動物心理学の発展が望まれます。  
④ 結論.. 支配も過剰適応も共依存形成促進因子である  
以上に述べたように依存には、依存者の持つ強い支配性(強力性他者支配)の他に、もたれかかるという一見弱々しい(弱力性)支配もあり、一方被依存者の用いる過剰適応は相手をして自分に従わせるという他者操作性であり、この支配と過剰適応の二つは共に相互依存性を強化する因子で、言い換えれば腐れ縁を誘発する因子です。腐れ縁という同じ相手と離合を繰り返す男女間にみられる奇妙な人間関係は、もたれかかりという弱気とも見える支配性と、被依存者が依存者に過剰適応することによる他者操作性という二つの因子で生まれ、共に他者をして自分のために利用しようとする依存行動で、男女が腐れ縁にならぬためには、お互いが支配と過剰適応をしないことが必要になります。今回は、腐れ縁にならぬために行う前向き質問で自分の生き方について主張し、相手にそれを分かちってもらう方法を紹介いたします。この方法の基礎には、今回述べた支配も過剰適応も依存であり、依存は悪いが協力はしなければいけないという大原則が流れています。

### 組合員の声

西伯郡 匿名希望さん

良かった記事

○竹内先生の紹介記事

○医療生協の理念

○(心療科の窓)

対人関係障害各論

無差別平等の精神で医療・介護・福祉をすすめ、いろいろな運動をされているのがすばらしいです。

米子市 田村祐治さん

医療生協だよりはいつも楽しみに拝読させてもらっています。特に「心療科の窓」は興味深く読ませてもらっています。

私は現在、放送大学で心理学を勉強しています。

米子市 政木祐子さん

この度「たより」を見てフレイル予防実践ブックをお願いしたところ、その日のうちに直接家に届けていただきました。

冊子の内容が盛りだくさんで、これからゆっくり吟味してとりかかろうと思っています。

### 理事会だより

第二回理事会 八月六日

第三回理事会 九月三日

四月～七月累計の決算速報値の範囲では、事業収益は一億五三九万円で予算比八四・一%、前年比九二・一%、経常損益では二八九二万円の赤字でした。

この状況を受けて、経営対策会議を設置し、医療部門と介護部門に分けて具体的な検討をすすめています。

### 大高おちらと川柳会

八月作品

独りばち夫出かけて何か楽

淋しいが出来ないことが増えていく

古き家自然換気のすきま風

思い出の亡夫の恋文再会す

迎え火が再会したい人をまつ

再会を約束してはよく忘れ

猛暑でも虫の鳴き声秋感じ

惜しいけど背負いきれない農地売る

皺も増え夫婦の絆濃いくなり

青春の夢ふたたびと想えども

飲み仲間金の貸し借りにない笑い

笑って下さい いろんな句集より

電話着て母の仮病に逢いにゆく

おじいちゃんかけ声だけで腹筋し

健康を夜通し語る不健康

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

番原 晶子

原 亨

黒田紀美江

齊藤 将

高田 振作

### 平和川柳入選作品

今年の平和のための戦争展では多くの実行委員会の会員から六二句の応募がありました。入選作品のうち、米子医療生協の組合員の作品を紹介します。

戦争は 命を金で 買いまくる

軍隊が 命守ったためしなし

大好きよ この子もあなたも

森下 町子

大森 典子

福嶋 晴彦

さらに、鳥取民医連から指導を仰ぐことになり、八月に米子医療生協経営対策委員会が開催されました。

いまそれぞれの職場で利用者を増やすためにできることや経費の節約などについてみんなで話し合っ知恵を出し合い実践しています。

鳥取県の最低賃金が八五六円に引き上げられたことに伴って、米子医療生協の査定賃金を八三〇円から八六〇円に引き上げる

ことを承認しました。

にじの里の夜勤業務を補助する「宿直」について現在任意の協力によっていますが、一定の職責者の業務とする提案を労組にしていることを報告し意見交換をしました。

生協強化月間(九月～十二月)で理事会が先頭に立って組合員増やし、出資金増やしをすすめる、組合員活動でも経営に貢献することを話し合いました。

### 簡単なめこハンバーグ

食卓の知恵袋

弓ヶ浜支部 福井招子さん

- ①合挽ミンチになめこの醤油瓶詰と卵1個を合わせて練り、形を整えてフライパンで焼きます。
- ②大根おろしとポン酢で食べるのがお勧めです。



### クイズコーナー

答え

官製はがきまたは診療所の応募用紙でご応募ください。

- ・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 二月一五日

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

- ① 鴨肉
- ② 豚肉
- ③ 鶏肉



### 編集後記

ジェンダー平等が進んでいるが、家事分担では我が家は遅れている。

長年、男の子と夫で暮らし、お互い夜勤だったので、家事は自分たちが困るところはなんとかなる生活だった。

今夫婦二人となり、あらためて家事を見直す。とりわけトイレの掃除に疑問を感じるようになった。なんでこんなに汚れるの？こんなに臭いの？これってほとんど男子の放尿姿勢に起因することではないの？テレビのCMでもやっている。

そこで夫に、座っておしっこはできないか、男のプライドが傷つくか？

トイレの臭い汚れのものは姿勢にある。それが嫌ならトイレ掃除をしてほしいと迫る。

夫は別に座ってもいいと言ふ。でもなかなか行動には移れないのが汚れ具合でわかる。また確認、最近どう？座つとるで、それから少し改善したり、また戻つたりを繰り返している。切迫しているときもあるが、お店など座つて放尿のお願いのところもある。

少しの行動変容で気持ちよく暮らせると思う。

I子

