

米子医療生協70周年 シリーズ 地域とともに70年④

憲法9条が守られ、活かされる日本へ

命を守る医療生協は
あらゆる戦争政策に反対です。



戦時中、米子市の小学生もなごなたの軍事訓練をしています。再びこんな時代が来ないために。

私たち医療生協の原点は無差別平等の医療・介護を貫くことです。お金のあふなしかかわらず私たちの命は平等です。二〇〇四年に井上ひさしさん、大江健三郎さんなど九人の文化人から始まった「九条の会」は燎原の火のごとく瞬く間に全国に広がり、二〇〇六年に米子医療生協九条の会を、二〇〇八年弓ヶ浜診療所、その後米子診療所でも職員の話し合いで設立されました。



弓ヶ浜の職員から国民平和行進の通し行進者へ激励とカンパを託しています。(2018年)



米子医療生協九条の会発足

医療生協だより

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
(メディ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アス) TEL.21-9090

現勢 2023年4月末日現在
組合員 6,623人
出資金総額 177,080千円
班数 21班
班会開催 27回

リレートークの用語解説

※1 米村健

故人。米子医療生協創立者の一人、元専務理事。

「米子医療生協だより」の前身「すこやか」を創刊した。一九七三年に全日本民医連から「優良機関紙賞」受賞。

※2 川西先生

川西基次。故人。医師で元専務理事。現役時代の往診のようすを「掛けてある布団にさえ雪が積もり、裸のまま藁の上に横たわる高熱の老翁患者、一日一食でやせ細った労働者、彼らの悲惨な生活は言語に絶する。民医連加盟の診療所としては綱領と運動方針に照らしてみても放置することは許されない」と手記に記している。

私たちは命を守る医療従事者です。
戦争はその大切な命を奪うモノ。
戦うことでたったひとつの命を奪ってはいけません。
命を奪う戦争は絶対にイヤです。
私たちにできることは小さなことかもしれませんが、
テロや武力で国際紛争を解決することはできません。
日本が持っている輝く憲法9条が平和への
一番の解決策だということを少しでも知って
もらいたいと思い活動しています。
(弓ヶ浜診療所9条の会「弓 tea honeys (キューティハニーズ)」
設立にあたって宣言した文です。)



リレートーク

三村陽子さんから 宅野由利美さんへ

治安維持法国賠同盟西部支部
宅野由利美

映画「わが青春つぎるときも
—伊藤千代子の生涯—」を、五月三日の憲法記念日に上映しました。米子医療生協の職員、組合員の皆さん、ご協力頂きありがとうございます。

生協が設立されて七〇年ですね。私も一九五三年生まれなので同い年です。あまり関係ないかも。その設立に尽力されたのが、米村健さんをはじめ、治安維持法で犠牲になられた方たちです。米村さんは、設立後も理事として活躍されました。生活と健康を守る会と共に、貧しい人の権利を守る為、組合員と一緒に闘われました。

この映画は治安維持法による思想弾圧により投獄され二四歳の若い命をおとした一人の女性の真実の物語です。戦前、天皇制政治のもとで、国民は、貧困と無権利の状態に置かれる一方で、国は侵略戦争へと突きすすんで行きました。一九二五年に治安維持法を成立させ、主権在民を主張し、侵略戦争に反対した多くの国民が弾圧され犠牲をこうむりました。警察署で虐殺された人九三人、刑務署・拘留所での虐待、暴行、発病などによる獄死者は四〇〇人余りのぼっています。

私は二〇歳の時、医療の医も知らない無知の状態で見学助手として入職しました。ある日、川西先生の往診に同行しました。往診先では、土間の上に布団を敷いた状態で患者さんが横たわっておられました。ショックでした。涙が止まりませんでした。帰ってから川西先生が「貧乏が病氣をつくるんですよ」と言われました。その意味がすぐには理解できませんでした。米子医療生協は、「貧困を無くす」「誰一人取り残さない」活動を七〇年前から行なっています。SDGsの先駆者としての役割を果たしていたのです。他の医療機関との違いがここにあると思います。

医療生協から参加された方は、「勇気を出して権力と戦った女性がいたことを知りませんでした。伊藤千代子さんの強い志が今の社会につながっているのだと思います」と感想を書かれました。私も全く同じ思いです。

ところで今年は、米子医療生協が設立されて七〇年です。後とも、米子医療生協をよろしくお願い致します。

レッツトライ 健康体操

COOP 訪問リハビリテーションコース 所長 稲田修敏

皆様こんにちは。

蝉の声もひととき高くなり、暑さが日ごとに加わってまいりました。地球温暖化が進んでいるのか、とにかく暑い暑い夏が毎年毎年やってくるようになりまして。この時期は、適度な水分摂取、エアコンによる室温管理が重要な時期ですね。

さあ、話は変わりますが、皆様ご存じでしょうか？「日本食」が世界からみて「健康的な食事だ」と言われていることを。また、私たち日本人も同じく「日本食」は「健康的な食事だ」と考えている方が多いです。そんな「日本食」ですが、二〇一三年にユネスコ無形文化遺産に登録され世界的に注目が集まっています。ん、本当に誇らしい。

しかし、近年「日本食」はかならずしも健康的な食事とはいえない」と科学的（各研究により）に挙げられるようになっていきます。えっ！嘘でしょう！とびつくりされる方も多いと思います。私もこの情報を見たときは非常に驚きました。

各研究によると「日本食」には以下の二つの問題があるようです。
①炭水化物の摂取量が多い
②塩分摂取量が多い

言われてみれば……という感じですよ。二〇一三年のデータですが、日本人の一日当たりの平均塩分摂取量が二・四g（男性一三・〇g、女性一・九g）で、世界平均の一〇・一gを大きく超えています。ちなみにアメリカは平均九・一gだそうなんです。このデータを見ると日本食は明らかに塩分の摂り過ぎとなっております。おりおしくないです。

ところで、我が医療福祉生活協同組合では「すこしお」という活動をしています。そうなんです。名前のとおり塩分摂取量を減らす食事習慣改善の活動のことなんです。

ちなみに、医療福祉生活協同組合の塩分摂取量の目標値は、一日六g以下（厚労省の目標値は男性一日八g未満、女性七g未満）となっています。二〇一三年のデータと比べると、ほぼ半分まで減らすということです。

なお、一般的に塩分の摂り過ぎで引き起こされる病気として「高血圧」「動脈硬化」「脳卒中」「心筋梗塞」があげられます。いずれもなりたくない病気ばかり……。

皆様もご自分や家族の健康維持・獲得のために、食習慣の中で「すこしお」に取り組んでみてくださいね。

米子医療生協では、「すこしお」に関して「医療生協だより第二〇九号」より「食卓の知恵袋」を掲載しています。また、年に一度「すこしお料理教室」「すこしおレシピコンテスト」を実施しています。興味のある方は、ぜひ参加してみてくださいね。

今回の体操ですが、以前一度紹介したグリーンエクササイズを紹介いたします。グリーンエクササイズとは「屋外で運動

すること」です。もっとも簡単な方法として、「歩く」ことをお勧めします。

グリーンエクササイズを実施して、適度に汗をかくことで体に溜まった塩分を排出することにも関連してきますよ。

「歩く」ポイントを左図でお伝えいたしますね。

なにより暑い時期です。朝や夕方の涼しい時間帯を狙い、水分摂取を心がけて、「歩く」を実施してみてください。グリーンエクササイズは日々継続することもとても大事です。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！！

涼しい時間帯
水分摂取して
歩きましょうね！！

週3回〜毎日で
良いですよ
継続が大事！！

疲れを
ためない程度に
しましょう

適切な歩行スピードで、
仲間と話をしながら、
軽く息がはずむ程度で

気持ちの良い
ところで（時に）
終わりましょう

グリーン
エクササイズ
屋外で歩くことが
大事です

毎日5分
歩くだけでも
OK！



このメニューは2021年度の健康づくり委員会で作成しました。他にもいろいろできますのでお問い合わせください。

体操や運動について	
ノルディックウォーキング	ノルディックウォーキング協会インストラクター
ウォーキング指導	健康運動指導士
スクエアステップ	スクエアステップインストラクター/伯耆町指導アドバイザー
いきいき百歳体操	専用DVD/境港市・南部町・日南町
リハビリ体操	米子医療生活協同組合 理学・作業療法士
健康体操	健康運動指導士
ヨーガ	ヨーガインストラクター
笑いヨーガ	箕蚊屋地域包括支援センター

健康や保健、介護保険について	
病気について	医療生協の医師による色々な病気に関する講義
健康診断結果の見方	健康診断結果の見方についてのお話（医療生協スタッフ）
すこしお生活	減塩について学習、調理実習、すこしおレシピ応募など
脳いきいき班会	認知症予防の学習、実践などを行う班会プログラム（全7回）
認知症予防	認知症予防についての学習など（医療生協スタッフ）
フレイル予防について	医療生協理学・作業療法士、看護師他
フレイルチェック	医療生協理学・作業療法士、看護師他
オーラルフレイル	鳥取医療生協「せいきょう歯科クリニック」スタッフ
介護保険の相談	医療生協のケアマネージャーやセラピスト

子どもたちを交えた交流	
課外授業	米子市水道局、米子市下水処理場、西部広域リサイクルセンター、産廃処分場建設予定地、リンゴ狩り、養鶏場など
絵手紙	外部講師
絵本読み聞かせ	外部講師、組合員、地域住民など
終活・エンディングノート	外部講師

SDGs（持続可能な開発目標）に関連する活動	
身近な戦跡巡り	大山口列車空襲事件（大山町、米子市淀江）、玉栄丸爆発事件（境港市）、掩体壕・防空壕（米子市皆生、大篠津町他）
戦争体験を聞く会	体験者の方々のお話
海岸清掃	



脳いきいき班会（米子市和田町）



ウォーキング（境港市竹内団地）



医師による「病気の話」（南部町）

班会メニューいろいろ

気の合う仲間と、健康のことやくらしのことなどいろいろなお話をおしゃべりしたり、健康体操やストレッチ、ダンスなど、頭と体にいいことをワイワイやるのが班会です。最近言われる「フレイル予防」などおすすめのメニューを紹介します。

その他	
マイナンバー制度の話	米子民主商工会
医療生協とは	米子医療生活協同組合 事務
疾患に関わる講義	米子医療生活協同組合 医師、看護師
医療制度の話	医療生協 事務他
特殊詐欺の話	米子市市民相談課
防災の話	米子市防災監
AEDの使い方	西部消防局
薬の話	保健企画（民医連）、土井薬局、はまなす薬局
腰痛（体の各所の痛み）教室	米子医療生活協同組合 理学・作業療法士
介護方法・指導	米子医療生活協同組合 理学・作業療法士



**コロナ禍を乗り越えて、
今つながろう！
行動しよう！
いのちと人権が守られる
平和・公正な未来へ**

専務理事 加藤 公司

五月八日に新型コロナウイルス感染症が五類感染症に移行されたことはみなさんご承知のとおりです。感染症法上の位置付けが季節性インフルエンザと同様に引き下げられました。濃厚接触者の特定はなくなり、感染しても法律に基づき外出自粛を求められることもなくなりました。感染拡大対策は基本的には個人の判断に委ねられました。

重症化リスクが高い人たちが集まる医療機関や高齢者施設では施設内で感染が広がらないよう対策を続けていくことが求められますが、身近な町内会の催しや公民館の行事・活動が再開されるなど、地域社会の新型コロナウイルス感染症との対し方はこれまでとは違う局面を迎えています。

一方でこの三年間、貧しい政策が感染拡大の度に医療崩壊といえる状況を繰り返したことを忘れてはなりません。重い症状があっても受け入れられる病院が無く、自宅療養中の孤独死や医療機器の無い高齢者施設の居室での死亡事例など、入院できていれば救えた命がどれほど失われたことが

。私たちは命を蔑ろにする政策をコロナ禍で目の当たりにしてきました。

「コロナ禍を乗り越えて、今つながろう！ 行動しよう！」。今回の羅針盤のこの標題は全日本民主医療機関連合会（民医連）の創立七〇周年記念事業のスローガンです。米子医療生協の診療所・事業所が加盟する民医連は、まともな医療から遠ざけられた労働者・農民・低所得者層に寄り添う活動を進めていた全国各地の診療所が結集して一九五三年六月七日に設立されました。そう、民医連と米子医療生協は同じ年なのです。



**対人関係障害各論Ⅳ(まとめ)..
対人関係の心理学第21回**

歪んだ人間関係④-F 腐れ縁からの脱出⑥



米子診療所 心療内科 岸本 朗
米子診療所 カウンセラー 後藤 百合枝

腐れ縁の実例

最後に人に見られる腐れ縁の実例として、気が強いが凭れかかる依存性が強い女性と、些細なストレスで職を離れる癖のある男性を紹介させて頂きます。このケースは双方とも、自分達の夫婦関係は間違っていたと認め、自分たちの対人関係性の間違いを解いて、世に知らせてほしいと言って頂いていましたのでご紹介する訳です。私達の臨床経験では、夫婦の片方が依存的な夫婦は沢山ありますが、夫婦がともに依存的で腐れ縁となっていたケースはあまりありません。だが我々はこの二人の生き方から貴重なヒントを貰いました。お二人は自分と相手を良く知らずして結婚し、二児に恵まれながら互いに依存性が強く、三度の離別／元の鞘に戻るという腐れ縁を繰り返していた夫婦です。お二人の内、妻は幼少期にさんざん苦勞してきた気の強い女性で、シャーデンフロイデという心理を強く持っていました。

シャーデンフロイデという心理
シャーデンフロイデという用語にはまだ日本語訳はありませんが、何らかの高位地位や裕福な生活をしている人に起きる不幸を喜ぶ心理、いわば誰かを引き下ろす快感を言う用語です。こうしたことから、この心理の善悪が良く議論されませんが、嫌いな相手に起きた不幸が小さい場合にはこのシャーデンフロイデが起きるが、あまり大きな不幸に見舞われた場合には起こりにくいといわれます。また相手の社会的地位が高かろうが低かろうが、自分の犯した犯罪によって湧き上がる「ざまーみろ」という感情は、シャーデンフロイデとは言われません。シャーデンフロイデは何らかの良心がある人だからこそ起きるのです。私達はこのお二人の生き方から、腐れ縁という最も難解な夫婦関係の原因とそれを解くヒントを頂き、夫婦間の腐れ縁を消す手法に辿り着いたのもこのご夫婦のお陰です。しかし、この夫婦の夫は癌で死去され、一方は心臓病を抱えて施設入所をしています。今回は最後に、具体的に腐れ縁の予防・解消法としての前向き対話法をまとめていきます。

腐れ縁を断ち切るには、互いが守らねばならぬ三つの約束事①②③がある
まず最初に、腐れ縁になっている、或いは腐れ縁になりそうなお二人が、腐れ縁を繰り返さぬ為、あるいは腐れ縁に陥らない為に守らねばならぬ約束を述べて参ります。細かい理由は、これまでの心の窓記事をご覧ください。中でも心の窓、九九回、一〇〇回、一〇一回の歪んだ人間関係・夫婦関係の異常・腐れ縁が重要です。こういう私達自身、安定した夫婦関係を維持・継続するためには、①②③を忘れないようにしようと、常に心掛けていきます。

り、①も②も腐れ縁になる危険性をはらむ心理なのです。男性では人と競い、争って自分が上に立ちたい、他人の業績を見下したいという報酬依存心理が続く限り、女性では嫉妬心を感じ、自分の外見が醜くなりたくないといった虚栄心を持ち続ける限り継続するのです。だから人は終生、夫婦二人が陥るかも知れない腐れ縁と決別するために再々三つの約束をせねばなりません。

腐れ縁に似る国と国の関係

腐れ縁に似た関係は人間関係で成り立つあらゆる組織や国家にも存在します。どんな組織・国家でも必ず歪んだ人間関係を抱える可能性があるのです。例えばスポーツ団体の指導者とスポーツ選手間であろうが、国の指導者と国民間であろうがこの腐れ縁に似た人間関係がみられます。指導者と被指導者間の意思疎通がうまくとれない組織体制には近似共依存という人間関係病理が潜んでいる可能性があるのです。腐れ縁にある指導者とスポーツ選手間では、決して良い成績・成果を挙げないことを述べて参りました。従ってこの事実を敷衍する「押し広げ」と、大統領候補が一部国民の歓心を買うための(トランプ式) 大衆迎合主義や一部の階級・軍部・政党が独占的に国を支配する行政手法(専制主義)は、国民の自由・権利を保証する政治手法として正しい姿ではありません。

腐れ縁と縁を切るための約束事①、相手
を尊重しながら学ぶ姿勢を持つ
約束事①は長い間添い続けた夫・又は妻との対話の中で、自分達の失敗を一緒に学び直すという約束です。この学びを続けつつ、相手の不満・希望する生き方(人生の目標・計画・苦痛等)を聞き、相手ならばこそその苦痛を労い、今後出来そうな目標を聞きながら前向き質問を交わすのです。この約束事①を守るという覚悟は、相手を尊重するという気持ちを持ちながら、自分と相手が歩んできた歩みを振り返れば簡単に固まります。

とここでこの約束事①を守ることは、

自分は他の誰よりも優れていると考えている①自己愛型人格障害者と診断される人物や、国家的に考えると、②専制主義と言われる国家主義や③大衆迎合主義と言われる方法で国を指導する人にも難しいようです。この自分の持つ欠点を認めようとしていない指導者だからこいつまでも国を間違った方向に導くのです。こうした①②③の考え方をとる人が指導する国家体制も、間違っていると云わねばなりません。

この約束事①は、腐れ縁を出さないために守らねばならぬ遠因です。遠因とは、以下の直接的原因②③を引き起こしてしまふ間接的原因です。

守らねばならぬ約束事②③

この二つは、既に詳しく説明してきた②他者を過度に批判・支配してはならぬこと、③相手に過剰適応(自分の気持ちを抑えて納得をせずに相手に従う)してはならないという約束事です。この②③は、腐れ縁を生む直接原因対策です。

この二つ②③を守るために喧嘩的討論をしてはならないことはありません。むしろ二人が②③を守っているかどうかを正しく知るには、激しく討論して意見の相違が残れば何度でも、二人が討論する中で上に述べた①を守りながら、自分の失敗を学んでいくという姿勢があれば、必ず正しい結論が出て来ます。

腐れ縁との決別

以上の①②③を、二人の人生の各所において繰り返していくのが、前向き質問法です。前向き質問・対話法は、二人に大きな問題が起きる都度、繰り返していくのださ。腐れ縁は、個人と個人の間でも国と国の間でも、同じ様に起きてきます。人間にとって最も難しい対人関係異常なものです。対人関係性・国際関係が崩れ、人を傷付ける犯罪や戦争に人類が苦しんでいる現在にあつて、これまで述べてきた①②③の考え方をとり入れれば人間関係性や国際関係が改善に向かうものと我々は考えています。以上①②③まで続いた腐れ縁の項を終ります。

食卓の知恵袋

超超超～簡単！ ずぼらさんの鶏ハム

米子市 藤貞暁子さん

- ① 鶏むね肉1枚に軽く塩を振る。
- ② ①のむね肉に片栗粉をまぶす。
- ③ 鍋に肉が隠れるぐらいたっぷりとお湯を沸かします。ぐらぐら沸騰したら火を止めて②のむね肉を入れる。
- ④ 蓋をして冷めるまで放置して出来上がり！



*薄切りにして胡麻タレで棒棒鶏風に、サラダやラーメンのトッピングに、野菜と一緒に生春巻きにするとおもてなし料理としても活躍します。
*ゆで汁も捨てないで！玉葱などの野菜を入れて塩コショウ、鶏がらスープの素で味付けをすると旨味のあるスープになります。

理事会だより

第一〇回理事会 四月 一日
第一一回理事会 五月 六日

四月～三月累計の決算は、事業収益は五億一三五万円で予算比九三・九％、前年比一〇四・六％、経常損益では四六四万円の黒字でした。
この間の経営改善の取り組みで、各事業所ともに奮闘を重ねて成果を挙げ、一月以降は五ヶ月連続で単月の経常利益が黒字に回復しています。デイスサービスたんぼぼ、デイスサービスおおたか、デイスサービス弓ヶ浜ともに利用人数が増加しています。
居宅介護支援事業所では担当する件数を増やし、単独で黒字が続いています。在宅の需要は引き続き順調に推移しており、訪問看護、訪問リハビリテーションも訪問予定が隙間なく埋まっている状態です。
二〇二二年度予算(案)について五億二七五二万円の事業収益目標と、五五二万円の経常利益獲得目標を承認しました。
今総代会で改選となる理事・監事の立候補予定者を確認しました。
引き続き鳥取県民医連の指導を継続的に受けており、事業の構造転換の展望や、予算づくりなど具体的な指導助言を受けています。
四月からの加入は二二五人で組合員数は六六二四人、出資金は一七一一三万円増えて、出資金総額は一億七七八四万円の生協になりました。
五月からは班会やレクリエーションなどの組合員活動も制限なしで再開できるようにりましたが、引き続き感染予防対策は万全に整えながらすすめています。

大高おちらと川柳会

四月作品

老いてみてわかったことは後が無い
老いていく信じられない歳となる
ふくらし粉増えて噂が止まらない
ボケてきた脳に点滴効くなら
おさらいしフレイル予防つづけよう
屋根の上輝く月は眠らない
便利過ぎ悪の温床作られる
不足ない生かされているこの八十路
聞き返す今日のバトルは引き分けだ
今日もまたぐずぐずしてる天気だな
一歩さがる美学を知って八十路行く

笑って下さい いろんな句集より

腰にきた小銭拾えず崩れ落ち
病院にこないあの人病気かな
亡き犬の友をたずねてウォーキング

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

クイズコーナー

ヒントから想像できるものを答えてください。

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。

- ※ヒント
- ①種から油が取れます。
- ②有名なイタリア映画の題名(戦争で引き裂かれた男女の物語)。
- ③ペットの餌として種を利用します(小鳥やハムスター)。
- ④ゴッホの絵で有名です。
- ⑤ウクライナの象徴。

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

〆切 八月一五日

暑い夏に、太陽に向かって咲くこの花を見ると元気がでますよね。

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

父は熱狂的な阪神ファン。その影響で私も野球好きになり阪神を応援するようになった。

ただ、昨年からは日本ハムファイターズを応援している。阪神の二軍時代からファンだった新庄が監督になったからだ。

戦力は正直、とても上位を狙えるチームではなかった。昨年活躍した主軸選手は「優勝したいから」と言い某大手球団に移籍してしまった。なので、今シーズンは更に厳しいスタートとなった。新庄監督のパフォーマンスは良く知られているが、野球を良く研究し、人を育てること、特に若手の育成に力を入れている監督だと思っ観ている。「自分がプレーする方がよっぽど楽、人に教えるのはめっちゃくちゃ大変。でも、選手の将来、チームの将来のために自分の考えや技術を一生懸命伝えてい」と新庄監督は言う。

素敵だ！ 素敵すぎる！人を育てるには「種まき三年」そろそろ目が出て来る頃じゃないか？

この七月号たよりが届く頃、日本ハムファイターズが何位にいるのか楽しみだ。

(ak)

