

米子医療生協70周年 シリーズ 地域とともに70年⑤

「最も困難な人々に寄り添う」医療生協の理念を实践。 コロナ禍と暮らしに対応する「食料無料市」を開催。



6月10日の食料無料市には案内チラシを配布した診療エリア以外の郊外や境港市から90人以上が来場、支援物資が足りなくなり後日届けた方も。

経済的な理由や家庭の事情などで生活が困難になった人は、医療生協創立当初の終戦直後も七〇年たった現在でもあります。

コロナ禍の自宅待機や外出制限などで会社勤め、自営業含め大きな影響をもたらして暮らしが立ち行かない人が増えました。

二〇二〇年に米子市と境港市の公営住宅に「困りごとアンケート」を配布回収したところ、収入が減り支出を抑える生活実態が見えてきました。

米子診療所ではこれまで二回「食料無料市」を開催し、のべ二五〇人に食料支援と生活相談を実施しています。



生活相談は別室で個別に対応しています。



組合員さんもボランティアで参加。



昨年12月24日に開催した1回目のようす。

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医療生協居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 2023年6月末日現在
組合員 6,629人
出資金総額 170,743千円
班数 21班
班会開催 80回

リレートークの用語解説

※1 姫島病院 (現在は姫島診療所)
※2 西淀病院
※3 耳原病院 (現在の耳原総合病院)
いずれも大阪府にある全日本民医連(民医連)加盟の病院。民医連は無差別・平等の医療・介護を掲げ、「誰の医療も平等」との考えを基本とし、誰もが安心して良い医療や福祉を受けられるように取り組んでい。米子医療生協をはじめ全国に一八〇以上の病院・診療所が加盟している。

リレートーク 宅野由利美さんから 仁志澄子さんへ

境港市 仁志澄子

結婚して境港から大阪に行った私は、失業保険を受給しながら仕事を探していました。

医療事務を希望していた私に西淀川の姫島病院のお話があり、通勤には時間がかかりましたがお勤めを決めました。

これが民医連との初めての出会いです。近くの西淀病院での新人研修にも参加させていただき、民医連の医療に対する考えや患者さんへの思い等を聞き、今までの病院との違いに驚いたり嬉しかったりと楽しく学びました。

受付と医療事務をしながら、患者さんとの関わり、職員の方たちからの学び、そして本場に初めての経験である駅前でのピラ撒き・宣伝等、新しい世界での驚きいっぱい毎日でした。楽しいお勤めでしたが出産・育児のために退職しました。

その後、居住の団地での赤ちゃん健診で、堺市の耳原病院の患者としてお世話になりました。耳原病院のいろいろな行事や活動に参加しながら地域への思いやつながりを感じ、民医連への共感や信頼感が強まりました。

私の耳原病院の想い出を一つ紹介します。
耳原病院で三人目の子を出

産した日、夜の食事に御赤飯が出たので「この病院は赤ちゃんが生まれると御赤飯が出るの？」と聞くと、同室の患者さんが当たり前のよう「今日はメーデーだから御赤飯なのよ」言われました。わが子の誕生日は五月一日でした。「あっそうか。メーデーは労働者のお祭りだもんね」と返したものの、病院で御赤飯がいただけるなんて、この偶然に感謝しながら御赤飯をいただきました。忘れられない嬉しい思い出です。

夫の定年で境港に帰り、米子医療生協と出会い、米子医療生協と民医連とはどう違うのかと少し戸惑いもありましたが、弓ヶ浜診療所に受診に行ったらある日、戸口に野菜が置いてあるのを見て病院と診療所の違いと、「あ、地域の人に信頼されて仲良くつながっているんだ」とあたたかいものを感じました。

私は、二〇一〇年の境港支部設立から運営委員として活動しています。二〇一五年から四期八年間は理事をさせていただきましたが、本当にいろいろな勉強をさせていただき、地域での医療生協の大切さを実感しています。

この度、理事を退任しましたが、今後ともできることで協力していきたいと思っています。

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。鈴虫の音が美しい今日この頃。九月になってもまだ残暑が続いていますね。皆様は今年の暑い夏をどのように過ごされましたか？

さあ、夏の次に来るのは待望の「秋」です。食欲の秋、読書の秋、睡眠の秋、運動の秋など……過ごしやすいつつ秋をたっぷり満喫してくださいね。

前回「日本食」はかならずしも健康的な食事とはいえない」という内容で、日本人の塩分過剰摂取に関する紹介をいたしました。

今回は、日本食のもう一つの問題である「炭水化物の摂取量が多い」という点に関して紹介しようかと思えます。

日本人の大好きな炭水化物と言えは……「ごはん」「うどん」「ラーメン」「そうめん」などなど。

精製された米や小麦粉で作られたものは、どれも「美味い」ものばかりです。そりゃ沢山食べてしまいますよね。でも、これが危険なんですよ。

ある研究によると、精製された米や小麦粉は、血糖値を上げるため、糖尿病を引き起こしたり、脳卒中や心筋梗塞など動脈硬化による病気が起こるリスクが高まる、と報告されています。ちなみに、精製された米・小麦粉の摂取量が多ければ多いほどそのリスクも高くなるようです。ん、怖いですね。

「美味しいものには毒がある」なんてことわざがありますが、「美味しいものを沢山食べると毒がある」とも言えますよね。

また「食べ過ぎ」という言葉は色々な角度から考えられます。一食で沢山の量を食べるのか、一日三食で沢山の量、年間を通して沢山なのか……。毎日の積み重ねも、食べ過ぎにつながるんですよ。

皆様ここで振り返っていただきたいのですが、三食はどのような食事バランスでしょうか？ 最近たまにテレビや雑誌などで聞く「PFCバランス」という言葉があります。「PFCバランス」とは、摂取カロリーのうち三大栄養素の「P」

「たんぱく質」「F」脂質（脂肪）「C」炭水化物」がどれくらいの割合を占めるかを示した比率のことをいいます。これら三大栄養素のバランスを整えるだけでも、炭水化物の摂取量を抑制する効果があります。今頃は、スマートフォンで「PFCバランス」に関するアプリが無料で使用できるものも色々ありますよ。

自分や家族の健康のためにもぜひお試しください。どうぞ。

「PFCバランス」という言葉があるように、「バランス（食事）」は大事です。炭水化物は人間が考えたたり動くための必須エネルギーとなるものなので「適度に摂ることはとても重要」です。これを機会に食事のバランス（摂り過ぎていないか）をぜひ見直してみてください。

今回は「プランク」という体操をお伝えいたします。

効果は、体幹強化による姿勢の改善や腰痛改善、歩行能力やバランス能力向上となります。

初級編、中級編、上級編とありますので、初級編から気軽に取り組んでみてください。

まだまだ残暑が続く暑い時期です。健康のために、適切にクーラーを使用して水分摂取を心がけましょうね。

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!!



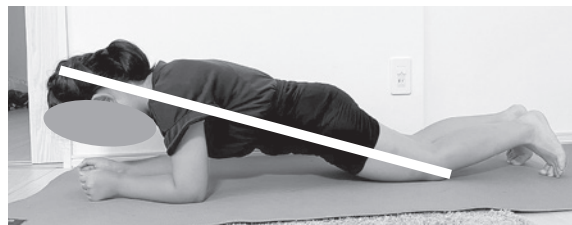
上級編

両手を両肩の真下の床につきます。両膝は浮かせて両足先で体を支えます。写真の線のように足首から頭の前まで真っ直ぐにして、30秒～2分姿勢を保ちます。



中級編

両肘を両肩の真下の床につきます。両膝は浮かせて両側の足先で体を支えます。写真の線のように足首から頭の前まで真っ直ぐにして、30秒～2分姿勢を保ちます。



初級編

両肘を両肩の真下の床につきます。両膝も床につきます。写真の線のように膝から頭の前まで真っ直ぐにして、30秒～2分姿勢を保ちます。

2023 生協強化月間のとりにくみにみんなで参加しましょう!

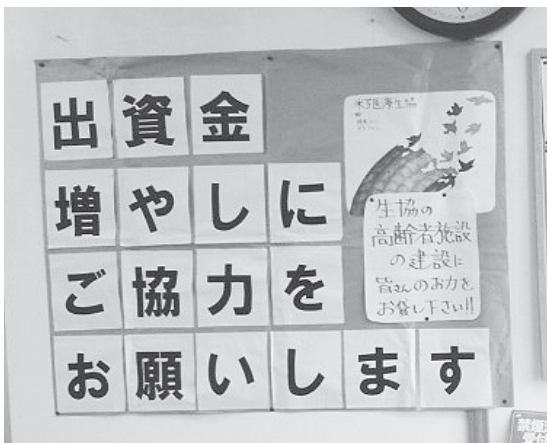


リーダー養成講座
健康推進リーダーと脳いきいき
班会インストラクターを養成して、班会や保健大学で活躍しています。



班会交流会
「よその班会何やってんの?」「うちはこんな楽しいことやってね!」

創立七〇周年も変わらず楽しく元気になる取り組みを計画します。誘い合わせて参加しましょう。班会などで取り組みたいことがあったら気軽に相談してください。

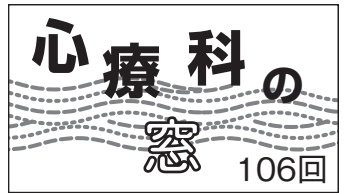


仲間増やし
出資金増やし
組合員と出資金を増やして生協を強く大きくしましょう。



日本高齢者大会
二〇二三年一月二日～三日
東京で開催されます。全国からたくさん仲間が参加します。元気が出ますよ。

2022年京都大会 (写真提供: 森下克彦さん)



最終回.. 人間関係を解く関係嗜癖学

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

現代心理学に残された対人関係問題を解く分野・関係嗜癖学

これまで、年に六回のペースで一〇五回（一六年間）の長期にわたって、様々な対人関係障害（人と人の間に起きるトラブル）を関係嗜癖から説いて参りました。これまで取りあげてきた対人関係の歪みで扱った例は、パワハラ／モラハラ／いじめ／毒親／シャーデン・フロイデ（他人を引きずり下ろす快感）／差別／自分達の地位保証・昇進を図るために地位のある人物同士が行う忖度／腐れ縁などのテーマで、殆どの話題は現代心理学が踏み込めなかつた、悪質な人と人の間にいずれ起きる歪んだ関係でした。

我々はこの内、特に現代の世界で起きている社会問題であるいじめは、人の〴〵の上に立ちたい・他人の不幸は蜜の味心理から発生する支配欲が生む（人が人と付き合う際に生来性の歪んだ欲動が原因で起きると説き、解決策を示した成書を発刊しました。人の世界では例え、民主主義社会であっても、動物的欲動を取り除けない支配心理が国民の公平と固有の権利を脅かす例がたくさん見られます。それどころか、国の舵取りを担う政治家・地域指導者・学術分野の指導者であっても、忖度という密談を用いて、例えば公文書改ざんといった悪事を部下に命じています。人の権利を守らねばならぬ政治家ほど、自分の地位・権力維持の

ために、踏み外してはならぬ人の道を汚す例が後を絶ちません。これを黒塗りされた文書が公開されて国民を騙す共支配という犯罪手口です。

人の正しい交流を教えるアドラー心理学

次に人の心に生まれる心理を教える心理学者には、人類歴史上、フロイト、ユング、アドラーと言われる三大心理学者がいますが、現代社会に最も相応しい心理学はアドラー心理学といわれています。我々は結論的に、アドラー心理学の奨める幾つかの提言を実行できぬ人が、他人とのトラブルを引き起こしますが、これが我々の主張する五つの関係嗜癖型に発展すると考えています。

例えばアドラーの提言のひとつに、人と人の交わる社会生活では「課題の分離が重要である」と言っています。課題の分離とは、「人は自分の担当すべき業務は自分でこなすべき」という意味で、これが出来ない人とは自分の仕事を他人に押しつける／逆に自分の担当でないのに言われると無理をして引き受けてしまう状態（アドラー心理学では課題分離不能が、関係嗜癖学では支配型関係嗜癖という人間関係が、職場／学校において、不公平・非人道的行為を引き起こしています。例えば職場規律が失われるのは上部職員の課題分離不能がパワハラや部下の残業を招き、タガの緩んだ状態を引き起

こし、学校では力を持った生徒が力のない生徒を支配するいじめや仲間外れを引き起こすというわけです。これに対してアドラー心理学では「勇気付け」としていくつかの方法が必要であると教え、関係嗜癖学では、いじめの実態を周知や教育委員会・ユニオン・警察・マスコミに告げるといった隠蔽開示が必要となります。またこの段階でアサーションとカストレスコーピング（処理）を用いたり、これでもにもならぬ時は通学する学校や働く場所を変える時空間分離を用いてストレス除去を図ります。

人の悩みを引き起こす原因としての対人関係

人の悩みについて、アドラーは、人の悩みの全ては、突き詰めると対人関係から発生する」と言っており、アドラー心理学の二つの柱「勇気づけの方法」の著書を執筆された野田俊作氏によれば、アドラー心理学は人が世に出る前に、身に着けておくべき「お稽古事」であり、それが身につけていない人が世に出ると、様々な人間関係のトラブルを引き起こしたり、人が集団生活を営むときに、陥りがちな我儘を、慎むように注意しています。一方関係嗜癖学では、生まれつき人に備わった様々な欲望が、歪んだ対人関係性を生んでいくと考えています。このようにアドラー心理学という注意を守れないことが、関係嗜癖学という五種の対人関係の歪みが生まれると考える良いでしょう。

過ちを引き起こした人物に対する精神鑑定には関係嗜癖学が必要である

次に精神鑑定医の資格をもった医師には犯罪発生に関して、世間の疑問に答えるという重要な課題があります。それは人が罪を犯したときの

心理を解き明かす精神鑑定を委ねられていることです。だが現在の精神医学には、人と人が交流する際、遺傳的に受け継いだ欲望が対人的犯罪を生むメカニズム（適応機制）を説き、詳しく説明できる積み上げた実績がありません。だが関係嗜癖学には、人と人の間に生まれる依存、衝突を解く資料・積み上げは揃っています。例えばこの文章の終わりに、依存者と被害者を被った被依存者の間に生まれる軋轢・苦痛・傷を解く、病的心理・行動を示してあります。是非目をお通しください。我々は、特定の人の間に嗜癖という人間関係が生まれ、その心理に基づいて、他者への傷害や自殺を誘発するなど重大な事件の何割かにはこの関係嗜癖という歪んだ五つのタイプの異常な人間関係性が有り、故に関係嗜癖学によって事件の成立過程推定・精神鑑定をすることが必要と考えています。例えば、「電通」という巨大な組織で起きた一職員の自死事件です。この事件は、今から七年半前に高橋まつりさんという東京大学出の若い女性が自死しましたが、これに関わる背景に、電通幹部職員の酷いパワハラがあったとされます。だが、会社側は組織を挙げてこの経緯をひた隠しに隠していました。職員の残業記録がデタラメで会社の持つ隠蔽体質が、高橋さんの自死によって暴かれたという事件です。一方、岸本が関係した幾つかの精神鑑定では、会社社長の衆目の面前で行う特定職員に対する残忍な個人攻撃、自己尊厳を破壊して自死への追い込み、ブラック企業における人権破壊、心的外傷をこうむって被害者となった職員の例は後を絶たず、当院精神科外来にはその被害者が受診されている多くのケースに、恐怖型萎縮（すくみ）・過剰適応・回避・追従といった特別な用語が必要な症状がみられ

ます。これらの特別な用語はいずれも、関係嗜癖学では必要な用語ですが、現在の精神医学・心理学ではこういう概念は無いか、使われることは殆どありません。これらの異常な対人関係は通常の心理学・精神医学では十分解明できず、関係嗜癖学をもって初めて理解可能となります。この数年間に限っても新聞を賑わせた事件の中に、歪んだ人間関係が原因の事件があり、我々は最近その異常な事件を研究報告しており、そのタイトルを末尾の文献に示します。

我々は、民主主義の世界で起きる対人関係障害を解くにあたって、もつと分かり易い用語や人の深層心理に隠された異常な心理を解明せねばならぬと戒める日々を送っています。

この『心療科の窓』は今号で最終回となります。このシリーズでは関係嗜癖という概念を中心にして、異常な人間関係を解く学術を展開しました。非常に長期にわたって、お読み下さいました米子医療生協組合員の皆様から御礼申し上げます。

表：歪んだ心理から発生する異常な人間関係：関係嗜癖の分類

| 関係嗜癖型の名称 (発端者依存様式) | 被依存者の適応様式 | 具体的事例 |
|-----------------------|-----------------|---------------|
| ① 共依存型関係嗜癖 (支配・制縛) | 過剰適応か絶対服従 | 支配的人物と従順な息子の嫁 |
| ② 近似共依存型関係嗜癖 (凭れ掛り) | 過剰適応⇒回避 | 元の鞆復帰／腐れ縁夫婦 |
| ③ 疑似共依存型関係嗜癖 (支配・依存) | 恐怖／萎縮⇒回避 | いじめ・パワハラ／モラハラ |
| ④ 共支配型関係嗜癖 (支配／追従／操作) | 追従・協力⇒職場規律崩壊 | 裏社会・政治の影 |
| ⑤ 共倒れ共生型関係嗜癖 (終生依存) | 同調／協力⇒共倒れ・経済的破産 | 親子共倒れ |

注意) ①と②型の区別がつきにくい場合は相互間の嗜癖度(辞められなさ／相手に与える傷害度)があるか否かが、分類基準となる。辞められなさ／相手に与える傷害度は、例えば他者操作性や従属性が限度を越すか否かで嗜癖型の判別《共依存：限度を越さないvs近似共依存嗜癖：限度を越す》することが可能となる。

文献

第71回山陰精神／心理・薬理研究会：民主主義を劣化させる人間関係（特に関係嗜癖）—忖度・腐れ縁・差別などに見られる人間関係性異常—

米子医療生協米子診療所心療内科精神科 岸本 朗・後藤百合枝・金子基典

小松クリニック 山崎純子

組合員の声

大阪市 森田寛二さん

米子医療生協が設立されて今日まで苦勞の日々だったと思います。リレートークの用語解説でそのようすが垣間見れました。亡父は薬局に勤め、医療生協へ薬品を納入していたことをよく話していました。

米子を離れて五〇年、リレートークを執筆される元職員さんや組合員さんの記事を懐かしく、いつも楽しみに読んでいます。

南部町 坂田まき子さん

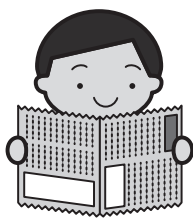
編集後記、楽しく読ませていただきました。ファンになるのにもいろいろな理由があつておもしろいですね。ファイターズ頑張れ！

米子市 梅田 緑さん

・料理、作ってみます。
・心療科の窓をよく読んでいます。

伯耆町 森下克彦さん

健康チャレンジの紹介記事で、昨年のチャレンジ者の体験談を読み、今年チャレンジするにあたって、大きな励みになりました。



大高おちらと川柳会

六月作品

真つ青な大海原に癒やされる

人生は悲喜こもごものゲームです

溜まるのはごみと悩みのふたつだけ

八十路の錆けずり落して残路ゆく

真青な空に飛行機線を描く

よく出来たみなでそだてた夏野菜

暑さ続き木漏れ日さがし猫休む

まず素直理屈は後でいいじゃない

頑固ですあじさい色に変われない

ゲームでも何時か芽が出る時が来る

散りぎわの花の笑顔に惚れ直す

笑って下さい いろんな句集より

他人には体に良いと言えるのに

夏だから暑いという暑いから

目は一重顎二重で腹は三重

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

答え 番号を
書いてください

旬が二度あるカツオという

魚は、太平洋の熱帯海域で生まれ、黒潮に乗って北上する

春の「初ガツオ」と、北海道海域あたりで逆戻りし秋の「戻りガツオ」として食卓に上がります。

今が旬の戻りガツオは、とても脂がのっていることからある別名があります。それは何でしょう？

①ビーフ鯨

②トコ鯨

③オイル鯨

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

〆切 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

我が家の簡単レシピ大募集！

食卓の知恵袋

連載開始以来、大好評のコーナーです。みなさん作ってみましたか？
読者のみなさんからもレシピを募集しています。

料理の写真、材料と手順を書いて「機関紙編集委員会」までお送りください。採用されたレシピには図書カードを進呈。



209号 なめこおろしハンバーグ



213号 ずばらさんの鶏ハム

編集後記

自宅から一〇分ほど歩けばJR境線の踏切があり、右折してしばらく行くと弓ヶ浜駅に着く。幼いころから汽笛が鳴るとうずうずしていた。

そういう環境で育ったせいか鉄道は大好きで、京都で過ごした大学の、確か三回生のときに国鉄が「青春18のびのびきっぷ」を発売した。特急と急行を除いて乗り放題で八〇〇〇円だった。今の青春18きっぷだ。学生だからお金はないが時間はある。ガタンゴトンと揺られながら、時刻表とにらめっこし鈍行で京都から東京、東京から青森、日本海側を回って新潟・石川・福井から京都まで一週間かけての大冒険をした。

大好きな弓ヶ浜駅だが、悲惨な歴史もある。昭和二〇年七月二八日は大山口列車空襲で四五名が犠牲になった事件が有名だが、この日は山陰各地で空襲があつて、午前七時ごろには弓ヶ浜駅も攻撃されて照明弾を積んでいた貨物列車が大爆発している。周辺で二人が亡くなっている。心に刻んで次世代に語り継ぐのは私たちの使命だ。

青春18きっぷは使用基準が変わっているが今もある。まとまった時間ができたらまた、冒険したいと思う。

(Q太郎)