

ハーモニー

第 48 号

発行日 令和2年10月31日
一般財団法人 秋田県民間社会事業福利協会
秋田市旭北栄町1番5号 ☎(018)864-2703
編集発行人 伊藤 二雄



今回は、横手市のファミリーケアサービス 横手市立県南愛児園「ドリームハウス」で心理療法担当職員として働いている藤河さつきさんから質問にお答えいただきました。

Q1 心理療法担当職員になった動機をお聞かせください。

もともと人の心理について興味があり、大学でも勉強していました。大学の実習先で、ここ県南愛児園での実習をしましたが、その中で様々な環境下で育ってきた子どもたちの生活

ぶりが気になりました。私が勉強してきたことが少しでも役に立てる瞬間があれば、心理という立場から子どもたちと関わり、より良い生活ができるようサポートしていきたいと思ったのがきっかけです。

Q2 心理療法担当職員として一番心掛けていることはどのようなことかお聞かせください。

子どもたちにとって普段の生活がメインであり、心理での出来事が一番ではないことを前提に、今何に悩んで苦しんでいるのか、どこを問題視しているのか子どもとケアワーカーとともに考えていくことを心掛けています。また、現場の職員としても関わっ

ている中で、心理職と混同しないようにも気を付けています。

Q3 仕事をしていてうれしかったこと、心に残っていることをお聞かせください。

嬉しかったことは子どもたちの成長を感じられたときです。子どもの成長は早くその一瞬一瞬に関わっていることはとても喜ばしいことだと感じます。心に残っていることはカウンセリングをしている際、「いつものさつきさんと心理のさつきさんは何か違うね」と言われたことです。私自身心理職と保育士を区別するのはとても難しいと感じており、改めて施設の心理職の在り方を考えさせられる機会になりました。

Q4 今後の目標またはチャレンジしたいことをお聞かせください。

仕事でもプライベートでも何事にも前向きにチャレンジしたいと常に思っており、今は資格取得のために勉強しています。プライベートでもやってみたかったことにトライしています。

Q5 福祉業界で働いている皆さんへ一言メッセージをお願いします。

児童養護施設と言われてピンとくる人が少ないように感じており、もっと施設がオープンなものになっていけば、地域との関わりも増え、子どもたちの笑顔が変わっていくと思っています。そのためには、もっと福祉業界を知ってもらうことが大切で、福祉業界で働いている一員として頑張っていきたいと思っています。



藤河さん、ありがとうございました。

主な内容 Contents

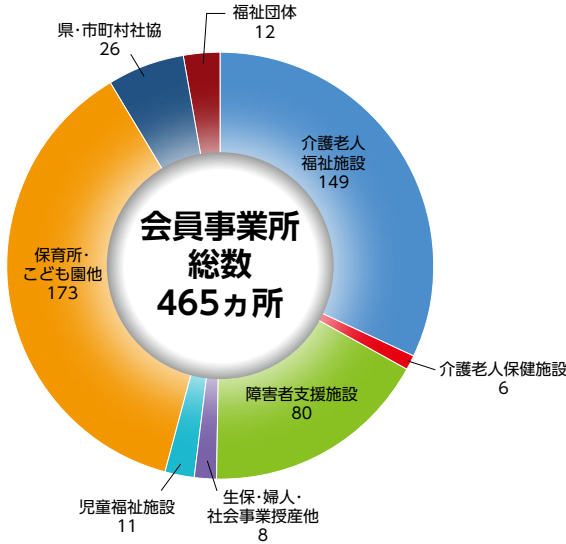
会員紹介	1	安藤巨の1分間カウンセリング	6~7
会員現況、各種給付状況	2~3	栄養士さんのおすすめ料理	8
がんばっているあなたを応援したい!		プレゼントクイズ	8
仕事の合間の「ちょこっと運動」	4~5		

秋田県民間社会事業福利協会の会員現況、各種給付状況

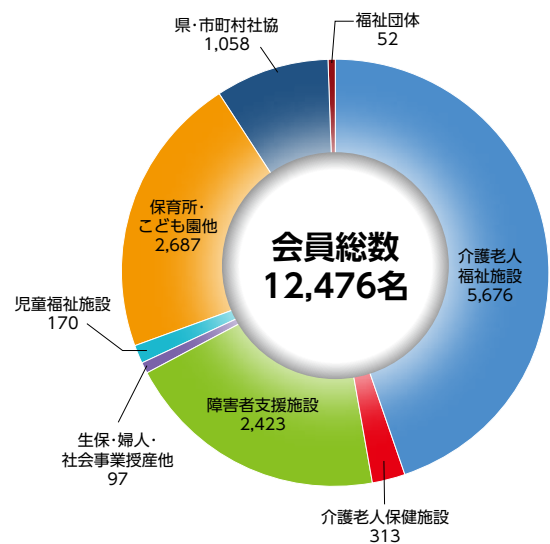
【会員事業所数及び会員数】

※会員事業数・会員数は、10/1現在の種別・事業所別会員実態調査に基づいて作成しています。

会員事業所数 令和元年10月1日現在

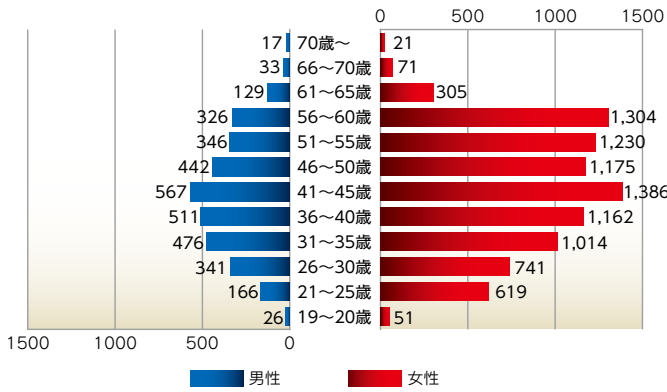


会員数 令和元年10月1日現在

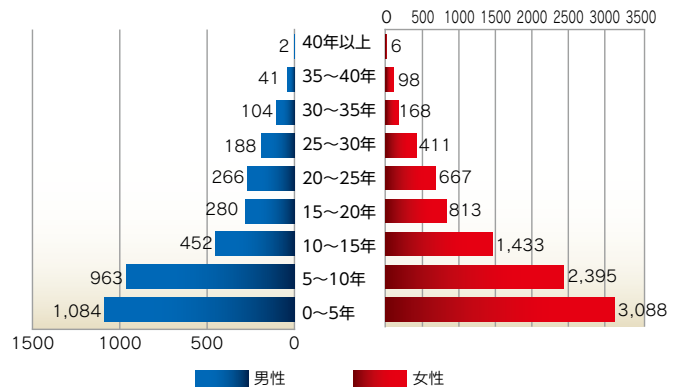


※上記、会員事業数・会員数は、令和元年10月1日現在の種別・事業所別会員実態調査に基づいて作成しています。

男女別・年齢別会員数 (令和2年3月31日現在 12,459名)

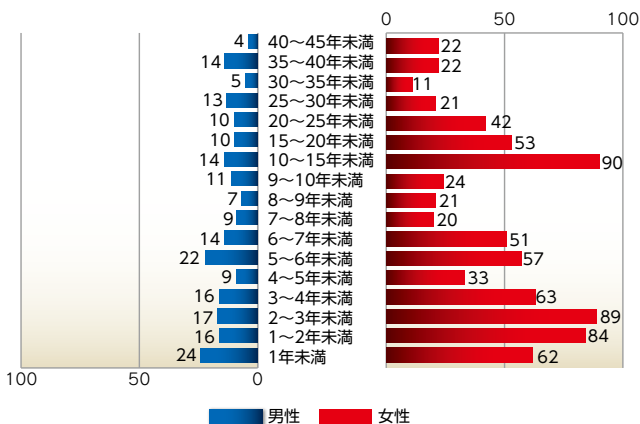


男女別・加入期間別会員数 (令和2年3月31日現在 12,459名)

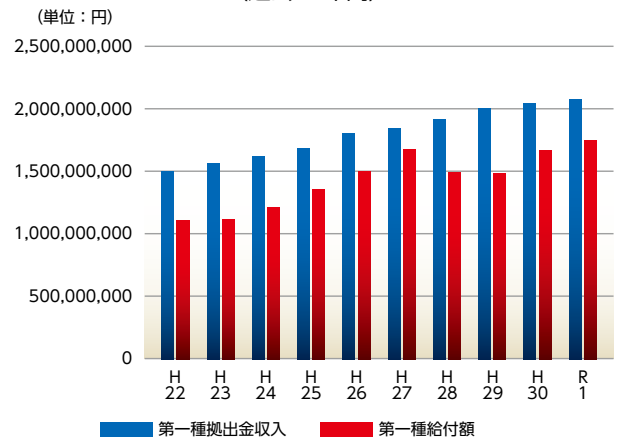


【第一種・第二種退職一時金、慶弔給付の推移】

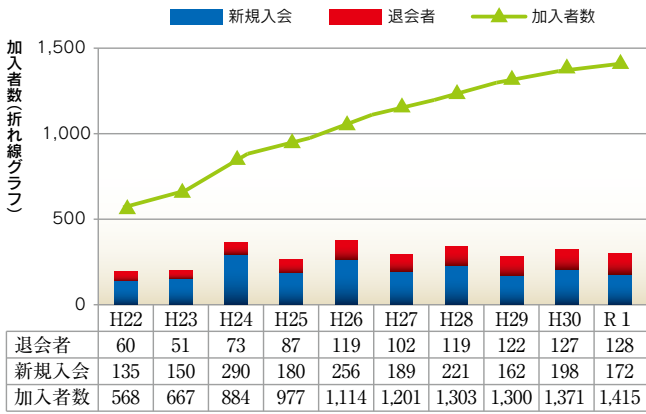
R1 第一種退職一時金制度加入期間別退会者(980名) (退会時平均加入期間：9年11ヵ月)



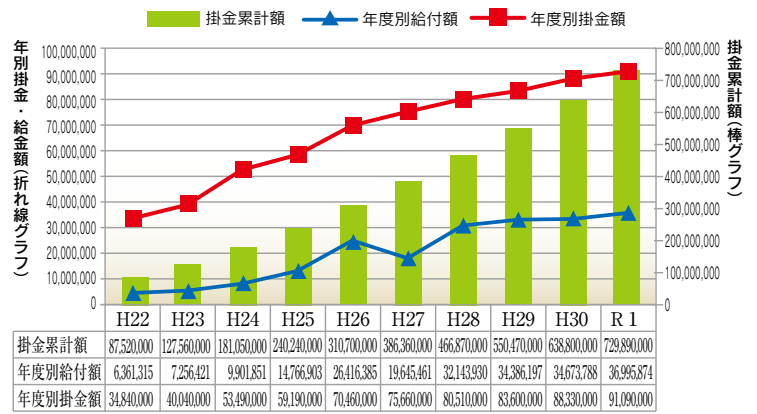
第一種退職一時金制度 拠出金収入・給付額推移表 (過去10年間)



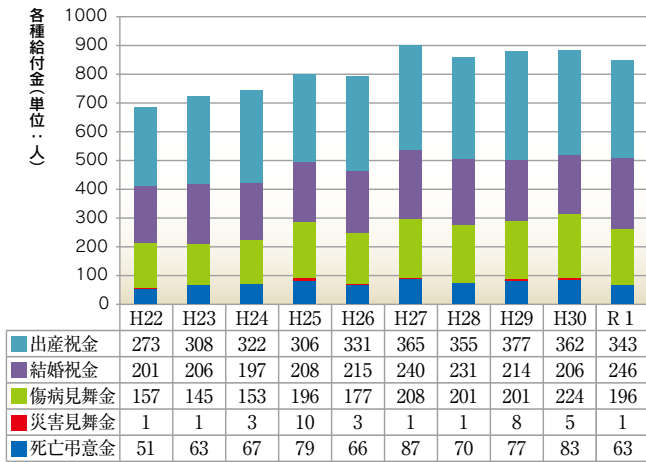
第二種退職一時金制度加入状況推移



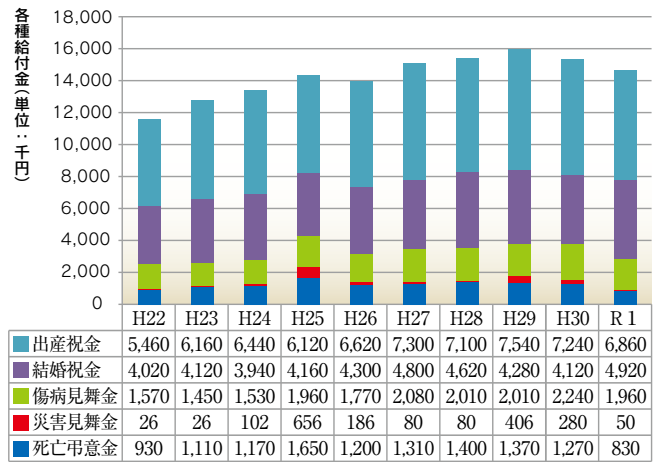
第二種退職一時金制度給付状況推移



慶弔給付件数推移表



慶弔給付金額推移表



【退職共済資産の運用】

☆皆様からお預かりいたしました拠出金は、信託銀行に委託して資産運用されています。

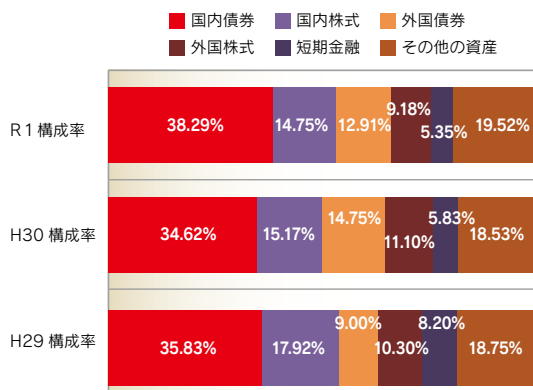
資産の構成

- ①信託財産 簿価：14,375,620,031円（対前年比147,306,495円増）
時価：15,331,580,404円（対前年比207,921,240円減）
- ②年金資産 17,469,755,868円 ※令和元年度「年金財政に関する報告書」による。
- ③運用信託銀行 三菱UFJ信託銀行
- ④要支給額と責任準備金（計算基準日：令和2年3月末日）

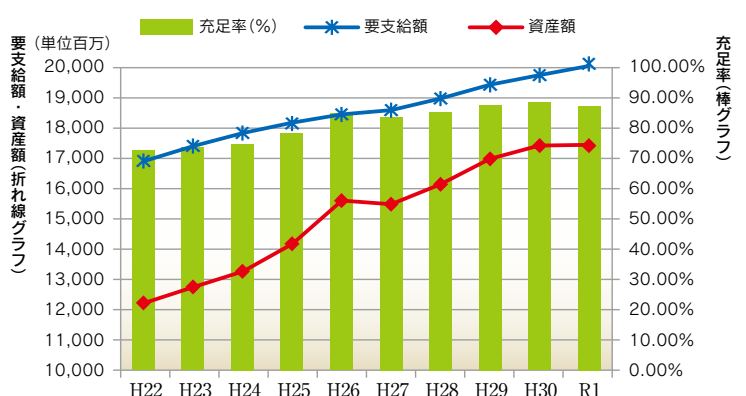
種類	内容	金額	充足率(%)
責任準備金(資産額)	将来の給付を賄うために、計算基準日の時点で留保しておかなければならない金額。	17,469,755,868円 (前年比25百万円増)	87.07% (前年比 1.2%減)
要支給額	基準日時点で、本共済の加入会員全員が退職すると仮定して、支払いに要する総額。	20,062,000,149円 (前年比300百万円増)	前年比 1.52%増

⑤運用状況について

運用資産配分状況(時価)



責任準備金の推移(過去10年間)



福利協会・ソウェルクラブ会員の皆様へ

「がんばっているあなたを応援したい！」



ジャパンライフフィットネス
ネットワーク代表
元女子ラグビー日本代表

多田 ゆかり

小さな子どもたちから、卒寿を超える高齢の方々まで、幅広い年代の方々に、生涯を通しての心とからだの健康づくり！（ライフフィットネス）の必要性を肌で感じてもらうべく、全国各地で講演会や運動指導を行っている。

《著書》小学生のミカタ
「マンガで克服！体育の苦手種目」
(小学館)等

心とからだがラクになる！今日からできる！

仕事の合間の 「ちょこっと運動」ご紹介！

秋も深まってきました。

草花や木々、空、風が季節の移り変わりを知らせてくれています。気づいていらっしゃいますか？

みなさんと同じ職種の方々にお会いして調子はどうですか？と、お聞きすると・・・



- 「あ～寝ても疲れが取れない！」
 - 「肩こりがひどくて頭痛がする！」
 - 「腰が痛くて、思うように動けない！」
 - 「モヤモヤして、心の切り替えができない！」など
- 日々の職務に忙しく、心もからだも疲労困憊！！
というような、お返事をいただきます。

これでは、素敵な笑顔を見られることは、なかなかありませんね。職場の人間関係も難しくなりそうですね。

1人1人がほんのちょっとの運動を意識しておこなうことで、からだがラクになり、心の余裕が生まれることにつながっていきます。さあ～！今日から「ちょこっと運動」始めましょう！

★今の自分の心とからだを感じ取ることからスタート！★

まずは、久しぶりに自分と向き合ってみましょう。

ご自分の胸とお腹に手を置きながら、肺の中に息をたくさん吸い込んでみてください。

その後、心とからだの汚れを外に押し出すように、息をゆっくりと吐き出します。

どうでしょうか???

日々の呼吸が浅く、息をつめて仕事をがんばっていることに気がつくはずですよ。

そのため、全身に酸素が行き渡っていないような心とからだの酸欠状態！

それが原因で何もしたくない程の疲労感を感じたり、肩や腰のハリや痛み

心のモヤモヤを引き起こしていることもあります。

《たかが呼吸！？ されど深呼吸！！》です。

その呼吸を意識しながら、「ちょこっと運動」してみてください。

運動＝疲れる！？ 時間がない！？ そんな思い込みを捨てて、

大切な自分の心とからだのお手入れを始めましょう！

あなたの心、そしてからだも、ちゃんと答えてくれるはずですよ！



* 「ちょこっとストレッチ」を映像でもご紹介しております！
当社ホームページにURLを掲載しております。ぜひ、ご覧ください！

心とからだに効く！

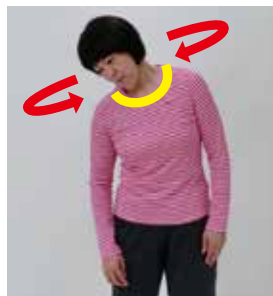
職場でちょこっと
ストレッチ

「ちょっとだけ！」を「ちょこちょこ」と

- * 心とからだが固まってきたなあ~と思ったら、まずは深呼吸から！
- * ゆっくりと呼吸を止めずに伸ばしていきましょう！（→印は動かす方向）
- * 伸ばしている所を意識しながらおこないましょう！（■印）
- * からだは全部つながっています。コリや痛みの無い所も動かしましょう！
- * じんわり温かくなるのを感じてみてください。



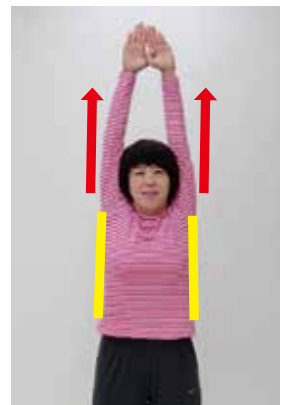
【全身をやさしくさすって】



【首を回す】



【肩の上げ下げ】



【両手を上に】



【片手を斜め上に】



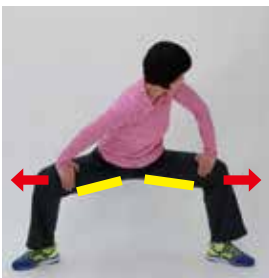
【背中を丸める】



【胸を前に出す】



【腰を回す】



【両膝を左右に広げる】



【片足を伸ばす】



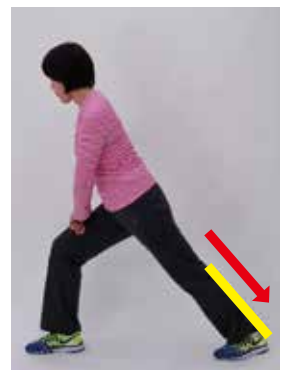
【片足を前にお尻を引く】

椅子に座って…椅子を使って ちょこっと！

【後ろを振り返る】

【からだを前に倒す】

【手をかけて腰を引く】



【前後に足を開く】

安藤亘の1分間カウンセリング

特別編

～コロナに負けるな!!～



ビヨンドザボーダー株式会社
メンタルヘルス講習会専任講師
社会福祉士・精神保健福祉士
安藤 亘

会員の皆さまは、工作上現場での感染予防対応等大変なご苦勞をされていると思います。

また、仕事以外の場面(家庭等)においても、その影響はかなり出ているのでは。

そこで今回は「1分間カウンセリング～コロナに負けるな!!～」と題しまして、長年本会が主催する「メンタルヘルス講習会」の講師を務め、ホームページでも「1分間カウンセリング」でお馴染みのビヨンドザボーダー(株)代表安藤 亘先生に、世界中を不安に陥れているコロナ禍の今だからこそその過ごし方について、アドバイス頂きました。

新型コロナウイルス(以下「コロナ」)の影響で様々な制約、対応を迫られ、ここ数カ月の間にこれまでの日常がガラッと変わりました。家族以外の人と接することは制限しなくてはならず、精神的にも神経をすり減らします。しかも今は特別な用事以外家にいる時間が増え、仕事等で受けたストレスを他で発散しにくいため、気分転換もままなりません。

人との接触を避け、家にいる時間が長くなると(日中約8時間以上誰とも話さないでいると)、心身機能が低下してしまいます。身体面では運動不足、身体を支える筋肉や足腰の筋力低下は勿論、精神面では意識が内側に向かいやすくなり、軽い抑うつ状態なるといわれています。何となくパッとしない、活力の低下した日々が続き、終わりが見えない。そんな時、人は自分自身の生活や生き方を根本から問い直すことが多いようです。

【人は何のために生きるのか～人が生きる目的】

シンプルで深い命題ですね。おそらく他の動物や原始人は、そんなことは考えなかった。毎日命がけで今日1日の命を繋ぐため食糧と水を確保することで精一杯でした。

では「人は何のために生きるのか」つまり生きる「目的」は何なのか。その答えはいたってシンプルです。端的に言うと「自分や家族、そして周囲の人を幸せにするため」です。人はすべてその目的のために生きてい

ます。それに反する選択をすれば幸せを感じなくなり、結果生きる目的から遠く離れ、いつしかそのルート(道)に戻れなくなってしまうこともあるかもしれません。

日々の選択と決定が自分らしさ(自分の人生)を形成していきます。常に生きる目的に照らし、選択と決定をしていけば本質からブレることはありませんし、幸せは保障されるでしょう。人が幸せになる道は特別なことではありません。こんな時だからこそ、今一度立ち止まって自分の生きる目的にいろいろなこと(仕事や生活)を照らしてみませんか。

【自立の反対は…】

「ステイホーム」「人との距離をとれ」「近い距離で密な会話はするな」これは人間にとって最も辛いことです。たとえ人との接点がある自宅以外の仕事現場等であっても、ほぼ一日中マスク着用。昼食や休憩時間であっても、マスクなしの会話は厳重に禁止されていますので、コミュニケーションにも影響を及ぼします。

今遭遇している一人ひとりが「孤立」しやすい状況においては、個人が本来持っている生きいきとした生きる力を活かすことは困難です。他者との対話によって良い循環が生み出される状況で、はじめて徐々に改善し、自分らしさを回復します。

人が心のバランスを崩してしまう一番の原因は「孤立」、心身の健康を維持・向上していくために最も大切なのが「コミュニケーション」です。コミュニケーションは、人の身体に例えると血液や血管にあたります。酸素をいっぱい含んだ血液が、身体の隅々、末端にまで行きわたっているということ。職場で一番立場の弱い人が生きいきと仕事をしているかどうかだけ見れば、職場全体の健康状態がわかるともいいます。

そして国語辞典には「自立」の反

対は「依存」と書かれてありますが、自立の反対は依存ではなく「孤立」なのではないでしょうか。人はひとりでは生きていけませんし何ものにも依存しないで生きていくことも決してあり得ません。人は心を許せる友人、知人、家族との関係の中で互いに信頼し、適度に依存し合える関係こそ、むしろ本当に自立している状態といえるのです。

コロナは病気の症状だけでなく、収束まで長期にわたることにより個人の心にダメージを積み上げ、自分自身がいつ被害者になり、加害者になるのかわからないため、不安や孤立感をじわじわと広げていくという特徴があります。人と人とのつながりが社会を形成しているわけですが、その「つながり」「コミュニケーション」を断ち切るのが今回のコロナによる最大の困難です。

そしてこのような状況下におかれて、見つけ直したいのが習慣。習慣という言葉は日々何となく使っている言葉ですが、でもこの「習慣」こそが自分の人生を影からコントロールしているのです。

一般に新しい習慣が日々の生活に無理なく(意識せず)取り入れられるのには約3週間かかると言われています。この習慣を見なおし、新しい習慣をひとつ取り入れてみては。

以下、これまで「安藤亘の1分間カウンセリング」のコーナーでもご紹介したことのある心身の状態を健康に保つための効果的な方法(習慣)について、この時期だからこそ気軽に取り組めるおすすめのセルフケア法を3つお伝えいたします。

① “笑い”のすすめ～笑いの驚くべき効果とは～

私はメンタルヘルスに関するセミナーを行うことが多いのですが、講座で受講者に「仕事で人と接する際に一番大切なものはなんですか？」と質問することがあります。



その中でダントツのトップが「笑顔で接する」という答えです。

確かに、笑顔は他者に対して温かさや明るさを与えますし、また安心感や癒しをもたらします。だからこそ、人と接する仕事と笑顔とは、密接な関係にあるのでしょうか。しかし、日常の生活場面で私たちはどれだけ心から笑っているのでしょうか。

近年の研究で「笑う」という行為は、日頃のストレスを緩和し、心身に対して良い影響を及ぼすことがわかっています。

ストレスによって発散されるホルモン的一种である「コルチゾール(cortisol)」が増えると、血圧や血糖レベルを高め、免疫機能の低下などをもたらすことが明らかになっています。しかし、声を出して笑うことで酸素を大量に取り組みと、コルチゾールが減り、血圧低下、血流改善といった健康効果があることが報告されていて、意識的に「笑い」を取り入れるなど、笑うことの医療効果に関心が集まっています。また、「笑い」は免疫機能を向上し、病気の予防・改善に良い影響を与えます。インド発祥の「ヨガ」も本質は呼吸。新鮮な酸素を深くゆっくり身体に取り込むノウハウです。

さらに、最近の研究から、ガンの増殖を抑制する動きもあることが知られています。人間の身体にはナチュラルキラー (NK) 細胞という、ガン細胞やウイルス感染細胞を攻撃する細胞がありますが、ストレスに継続的にさらされると、このNK細胞の活動は停滞し、ガン細胞やウイルス感染細胞などへの攻撃力も弱まります。しかし、たくさん笑った後はNK細胞は活性化され、ガン細胞など病原体への攻撃力が強まり、免疫力が高まります。

ストレスの多い福祉現場で働く皆さんにとっては、仕事における「笑い」だけでなく、仕事以外の場面でも意識して「笑い」を日常生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

② “ウォーキング” のすすめ～質の高い睡眠をとるために～

「メンタルヘルス不全(心の不調)」をわかり易く説明すると、脳の疲れ、脳の機能不全です。身体は健康はすべて見える化(数値化)できます。健康診断の昨年の結果と今年の結果を比べれば、健康が増進したか低下したか一目瞭然です。

しかし心の健康診断はありません。平成27年度12月から50人以上の事業所でストレスチェックが義務

務化されましたが、心模様や脳の疲れを見える化すると言ひ難いものです。

「身体」の疲れはすぐに出やすく自覚しやすい、つまり回復しやすいのですが、「心(脳)」の疲れはすぐには表面化しません。徐々に疲れが溜まり、脳の機能がある一定水準以下に低下してしまうと睡眠障害が現れ、結果気持ちに張りがなく意欲低下する等、機能不全に陥ります。当然回復もゆっくり。半年以上かかることも普通です。脳はそういう特徴をもった器官なのです。

そして脳(心)の疲れをとるためには、質の高い睡眠が欠かせません。睡眠はおおむね1時間半周期で「深い」「浅い」の波を繰り返しながら、明け方に向け全体的に浅い眠りに移行していきます。つまり睡眠が一番深くなるゴールデンタイムは前半部分。遅くとも夜11時を過ぎたら穏やかにゆったりと過ごして寝る態勢に入ってください。

人は大人になると、子どもの時と比較して身体よりも頭を使うことが多くなっていきます。つまり夜になると、脳に血液がパンパンにつまっています。その血液が身体に降りていけないと、寝つきが悪く睡眠も深まりにくいのです。脳の血液が夜になって手足に降りていき、手足から熱を放出して脳を含めた身体全体がクールダウンします。熟睡には、夜間帯の体温の低下が欠かせません。そのために日中軽い運動をして体内温度(深部体温)を上げておく必要があります。日中体温を上げないと夜下がりにくい。

日中1日最低2回(1回約15分)、少し汗ばむ程度のスピードでウォーキングすると、全身の血液の流れが良くなり、体内温度(深部体温)が上昇します。

睡眠さえ取れば大抵のことは何とかなります。まずは質の高い睡眠をとることを意識して下さい。しっかり眠って、不安でいっぱいだったり物事を後ろ向きに考えたりしている自分に「さよなら」しましょう。

③ “マインドフルネス” のすすめ～脳の最高の休息法～

アメリカでは、最先端の脳科学の研究が進んでいます。マインドフルネスとは、過去や未来に意識を向けず「今この瞬間」の自分の体感に注意を向け、あるがままに受け入れる方法です。座禅や瞑想、そして呼吸法を合わせたものをイメージしてみてください。(以下)

<マインドフルネス～簡単な実践例>

1. 背筋を伸ばして座り、足を組んで、目を閉じます。
2. 「今ここ」に集中します。(過去の嫌な出来事や未来への不安への意識を向けない)
3. 息をゆっくり口から吐いて鼻から吸います。(瞑想中続けます)
4. 身体感覚に意識を向けます。(頬の辺りが涼しくて心地よい、心臓がゆっくり鼓動を打っている、お腹の辺りがあたたかくて心地よい等)

世界のエリートや大企業でも取り入れられ実践されている方法で、日本でも多くの書籍が出版されています。ぜひ書店やインターネットで探してみてください。この方法のメリットとしては、マインドフルネスを1日10分続けるうちに、脳の構造自体がストレスに影響されにくく変化し、免疫が高まるようです。また、いつでもどこでも時間もお金もかけずに気軽に実践できるので習慣化しやすく、実施後は昼寝をしたときのようすっきり感が得られます。



【会員の皆さまへ～メッセージとして】

今回、人が心身ともに健康であるために必要な人とのつながりが切れ「孤立」することによって、様々な弊害が生じているため“今だからこそその日常の過ごし方”をお話しさせていただきました。今の時期、じたばたしてもどうにもなりません。つまり“解決を急がない”。日常を取り戻すその日まで、帆を上げて風を待つ。今自分ができることを粛々としながら心身の健康を保ちましょう。

どんな一日も、皆さんの貴重な人生の一日。日々の些細で小さなよろこびを探し、さらにはどんなことでもよろこびに変えてしまう“どんな出来事にも感謝できるこころ持ち”がその人の人生を左右します。

福祉の現場には「知恵」と「愛」と「工夫」があります。言い換えるとそれらがないとできない仕事です。皆さん、心から応援しています。

栄養士さんの
おすすめ料理

社会福祉法人
秋田県母子寡婦福祉連合会 かわぐち保育園
栄養士 鈴木 洋美



私達を作っています!
(左から)佐藤さん、鈴木さん、大門さん



鶏肉のオレンジ煮



オレンジ煮は、鶏もも肉とオレンジマーマレードと一緒に煮込むことで、甘さと酸味がほのかに香る、子供たちに大人気の献立の一つです。オレンジの酸味で鶏肉が柔らかくホロホロになりとても食べやすくなります!

<材料(4人分)>

- 鶏もも肉 2枚
- オレンジマーマレード 150g
- しょうゆ 大さじ4
- 水 100cc

<ポイント>

鶏肉と一緒に玉ねぎやにんじん、ブロッコリーなどを煮込むと、野菜もたくさんとれ栄養価もアップします!

<作り方>

- 1 鶏肉を大きめの一口大に切る。
- 2 鍋に鶏肉とオレンジマーマレード、しょうゆ、水を入れて中火で煮る。
- 3 沸騰したら弱火にし、コトコトじっくり煮込み、柔らかくなったら完成。



簡単・時短調理ができます。
ぜひお試しください!

プレゼントクイズ

問題

今回インタビューにお答え頂いた藤河さつきさんの職種名は何でしょうか。〇〇に当てはまる字をお答えください。

〇〇療法担当職員

● 応募方法 ●

- とじこみ (P4-P5) の専用ハガキにて応募してください。(福利協会会員または福利厚生センター会員)
- ◆ プレゼント希望コースは必ず記入してください。
- ◆ 専用ハガキの裏面には、広報の感想や意見など自由にご記入ください。ホームページコラム欄に紹介することがあります。(氏名は公表しません)

● 宛先 ●

〒010-0922 秋田市旭北栄町1-5
一般財団法人 秋田県民間社会事業福利協会
「ハーモニー」クイズ係

● 締切 ●

令和2年11月20日(金)消印分まで有効。
※当選者の発表は、応募締切後に賞品の発送をもちまして代えさせていただきます。

★このプレゼント企画は、福利厚生センターの事業支援を得ているものです。

A コース **ドレッシング 2本セット**
20名様へ

ホテルサンルーラル大湯
TEL:0185-45-3332
〒010-0441 南秋田郡大湯村北1-3

B コース **旅行ギフトカード 20,000円分**
2名様へ

近畿日本ツーリスト東北 秋田支店
TEL:018-896-4890
〒010-0951 秋田市山王3-1-7
東カンビル2F

C コース **きりたんぼセット (4人前)**
10名様へ

白沢通園センター
TEL 0186-46-3775
〒017-0002 大館市白沢字白沢407-9

D コース **東天紅 お食事券 5,000円分**
5名様へ

東天紅
TEL:018-832-1010
〒010-0001 秋田市中通1-3-5

編集
後記

今年は新型コロナウイルスの話題で持ち切りですね。緊急事態宣言は5月に解除されましたが、10月下旬となった今でも気持的になんとなく落ち着かない日々が続いているのではないかと思います。早く終息することを願うばかりです。

そこで、今号では一分間カウンセリングでお馴染みの安藤 亘先生にコロナ禍の今だからこその過ごし方について、ジャパンライフフィットネスネットワーク代表の多田ゆかり先生に心とからだがラクになる!仕事の合間の「ちょこっと運動」をご寄稿いただきました。お二人から日常生活に取り入れやすいものをご紹介いただきましたので、皆様もぜひ実践してみてくださいはいかがでしょうか。(事務局)