

ICENICO

健康は ICENICO の願いです

第31号

特集

要介護状態にならないために



秋の田代高原：二居ダム：湯沢町



一般財団法人

健康医学予防協会

特集

feature

要介護状態にならないために

高齢者の身心が衰えるのは加齢による不可逆的現象だから仕方がないと長らく考えられてきました。しかし近年適切な支援・介入によって改善する可逆的なものがあることが明らかになりました。このことは対処によって健康寿命が伸ばすことができるわけですから、超長寿社会を迎えたわが国では特に重要な問題と考えられます。

これに関連して最近注目されているのが①フレイル、②サルコペニア、③ロコモティブシンドロームという概念です。どれも要介護状態と密接に関係しており、これらに対する対応が提唱されています。しかしこれらは比較的最近提唱された概念ですから、その重要性は認識されていても、その考え方や介入方法はなお一般には十分に知られていません。そ

こで今回はこの3つの概念についてご紹介しましょう。

1. フレイル

最近、医療関係者の間でしばしば「フレイル」という言葉が使われるようになりました。一般の新聞や雑誌でも稀に使われることがあるので、ご存知の方もあるかもしれませんが。本誌の前号（KENKO第30号）で新潟リハビリテーション病院の山本先生がこれに関する記事を載せられたので目にされた方もあるでしょう。

フレイルとは「加齢によって心身の活力が低下し、生活機能が障害された状態であるが、適切な支援、介入によって健康状態に回復し得る可逆的な状況」と定義されています。この定義で重要なところはアンダー

ラインで示した箇所で、いろいろな介入・支援によって健康状態に戻るといふ点です。

フレリティー Frailtyとは虚弱という意味で、形容詞はフレイル Frailです。しかし虚弱児童とか脆弱体質などのように広く使われる脆弱と言う一般用語とは違って、老化現象の強い人の要介護率や死亡率が高い状態が注目されて1999年に名づけられた一種の医療用語です。

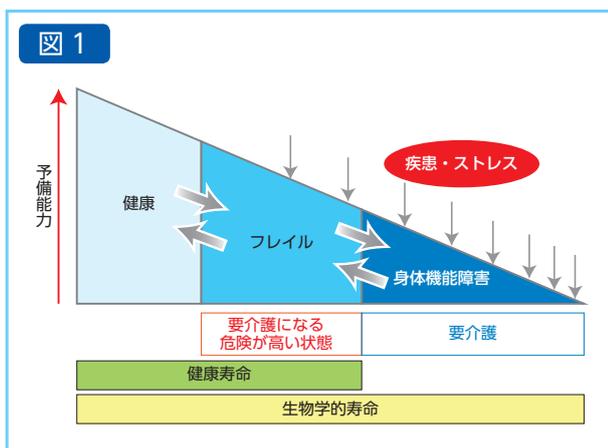
2014年に日本老年医学会がこのFrailtyの日本語訳を「虚弱」という一般用語と紛らわしい言葉から「フレイル」というカタカナの用語に改めました。これは図1に示すように健康から要介護状態に至る中間状態を指す用語で、細かい仕事は無理としても日常の生活活動は何とか自分で出来る状態です。法で言え

ば要支援状態に相当します。高齢者の約10%前後がこれに該当するといわれています。

わが国の平均寿命は延びています。一方健康寿命は男性で約9年、女性で13ほど平均寿命より短いことが分かっています。健康寿命とは「医



新潟南病院名誉院長
新潟大学名誉教授
柴田 昭



療や介護に依存せず自立した生活ができる期間」のことです。平均寿命（生物学的寿命）からこの健康寿命を差し引いた期間は要介護状態であることを意味します。

2001年にFraildという人がフレイルかどうかを評価する基準として次の5つの状態を挙げました。すなわち

- ① 体重減少
- ② 筋力低下
- ③ 易疲労感
- ④ 歩行速度低下
- ⑤ 身体活動低下

表1 フレイル評価方法 (J-CHS 基準)

体重	6か月で2～3kg以上の体重減少
筋力	握力 男性26kg未満、女性18kg未満
易疲労感	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする
歩行速度	1.0m/秒未満
身体活動	①軽い運動・体操をしていますか？ ②定期的な運動・スポーツをしていますか？ 上記の2ついずれも「していない」と回答

該当項目数
0項目：健常
1～2項目：プレ・フレイル
3項目以上：フレイル

フレイルには後に述べるサルコペニアや免疫異常、神経内分泌異常、社会とのかかり方などが関与しており、またいわゆる生活習慣病もフレイルの危険因子の一つです。その結果移動能力、筋力、認知機能、栄養状態、バランス能力、持久力、身体活動性、社会性などに異常が現れます。この状態の判定にはいろいろな基準が提案されていますが、だいたい先に述べたFraildの基準と同小異です。わが国で広く用いられているのは表1に示した日本版CHS基準です。これは身体的フレイルに限定されたものですが、簡便で実用的なものです。

フレイルには疾病や薬剤、栄養生活習慣などの身体的、精神心理的社会的要因といった非常に多面的な要因があることも明らかになっています。不適切な病気の治療処置や多すぎる薬剤投与によるフレイル、つまり医源性フレイル（病院で製造されるフレイル）も医療界で問題になっています。診療に際して、患者に必要な以上の長期間安静を指示したり、多種類の薬剤をたくさん投与（ポリファーマシー）することに

よっておこるフレイルです。医療従事者が留意しなければならない点です。このポリファーマシーは単に服用する薬剤が多いことだけではなく、それに関連した薬剤有害事象のリスクの増加、服用過誤、服用規律の低下などの問題につながります。薬は可能な限り必要な薬に限定すべきでしょう。

さらに最近オーラルフレイル（口腔フレイル）という概念が提唱されました。高齢者の食の安定性つまり歯科的口腔機能―残存歯数、咀嚼力低下、嚥下障害、咬合などの不全が要介護率や死亡リスクと関係していることがあきらかにされたためです。食べこぼし、飲み込み障害、軽い「むせ」などはオーラルフレイルの兆候としてとらえる必要があります。また個食などの社会的・心理的な面も見逃がせません。またオーラルフレイルに留意することは、バランスの取れた栄養に配慮するきっかけにもなります。口腔機能の生活全般に対する重要性が認識されたと申せましょう。

さてフレイルに対する介入の具体的な方法ですが、これは加齢に加え

て多面的な要因によるものですから多面的な介入が必要です。すなわち慢性疾患の管理、栄養管理、運動、認知機能低下などの精神心理面への対応、社会との接触（コミュニケーション）などです。これによって健康寿命が伸ばせるわけですから大変重要です。このうち対策の太い2本の柱は①十分な栄養（とくにタンパク質とビタミン）と②運動です。栄養では力ロリーのほかに身体を作るもとになるタンパク質とビタミンが重要です。ホルモンは自分の体の中で作れますが、ビタミンは食物から摂らねばなりません。運動はとくに有酸素運動―酸素をしっかりと体に取り込み、時間をかけてゆっくり行う軽い運動の例えばウォーキング（散歩）、スクワット（しゃがみ運動）、腕立て伏せなどです。これらを週あたり2～3回程度継続的に行うのが良いとされています。以上は前回の「老いを考える」で述べた対策と同じですが、フレイルは高齢者ですから当然と申せましょう。ただし健康な高齢者が老化の進行を防ぐために運動・栄養補給に励むのとはわけが違います。まずフレイルの人は何ら

栄養学、代謝学、リハビリテーション医学、運動生理学、歯科学、口腔外科、看護学などきわめて広範で、構成員も医師に限らず管理栄養士、作業療法士、看護師、薬剤師、社会福祉士などから成り立っています。

3. ロコモティブシンドローム

ロコモティブとは「承知のように機能車を意味するほかに「移動する」という意味があります。ここでは移動機能という意味で使われています。シンドロームは「症候群」を意味しますから、その和名は「運動器症候群」となります。骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉や神経といった運動に関係のある器官のいずれか、あるいは複数に障害が起こり「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態を指します。通常は略して「ロコモ」と呼ばれています。超高齢化社会を迎えて2007年に日本整形外科学会から提唱された概念です。要支援、要介護になる原因の第1位すなわち高齢者の約1/4の人が運動器に障害があることが分かっています。

基礎疾患として骨粗鬆症、骨折、

関節症、脊椎症、脊椎管狭窄症、神経障害、サルコペニアなど知られています。その結果疼痛、関節の可動域制限、柔軟性低下、姿勢の変化、筋力低下、バランス能力低下などが現れてくるわけです。

運動習慣がないと少しずつ移動機能が衰えていきます。人間の身体の機能は使わないとダメになるので、ロコモをチェックする方法として以下の動作が可能かどうかを見る簡単な方法があります。

1. 片足立ちで靴下がはけない
 2. 家の中で躓いたりすべったりする
 3. 階段を上がるのに手すりが必要
 4. やや重い家事仕事が困難
 5. 2キログラム程度の買い物の持ち帰りが困難
 6. 15分程度続けて歩けない
 7. 青信号で横断歩道を渡りきれない
- またその程度を数値で表す以下のようなテストも提唱されています。
1. 30センチ程度の台に座った状態から片足および両足で立ち上がるか
 2. 最大限2歩でどれくらいの歩

幅があるか

3. 色々な質問事項に対して、どの程度該当するかを聞き取ります。例えば「階段の昇り降りがどの程度困難か」とか「お風呂で身体を洗うのはどの程度困難か」

といった質問が25項目あり、その程度を数値で表す方法です。

これらを「ロコモ度テスト」と言います。

これらの方法を利用して、自分がロコモに該当するかどうかをチェックすることが出来ます。その結果どうも自分はロコモに該当するようだと思ったら、迷わず専門医の門をたたくのが良いでしょう。整形外科学会はこの問題に大変熱心で「ロコモアドバイザー」という制度を設けており、ネットで簡単に近所の専門ドクターを見つけるが出来ます。メールアドレスは「www.locomo-jp.jp」です。

この症候群に対する対策はやはり運動と栄養です。運動としては①片足立ちを左右1分間1日3回とか、スクワット運動を5〜6回1日3回などのトレーニングが推奨されています。

ます。このうち片足立ちは重要ですが、なぜなら歩行（移動）とは片足立ちの交互の連続運動に他ならないからです。

以上は継続して実行することが大切です。「さあ運動を始めるんだ」と改まって構えるのではなく、普段の暮らしの中で自然に無理なく続けられる方法で行うことが肝要です。

おわりに

以上新しく提唱された三つの概念について述べました。高齢者の方はこちらで述べた方法でセルフチェックをして、自分で出来る対策を考えたり、専門医に相談するなりして要介護状態にならないようにしましょう。

柴田 昭 略歴

- 1930年生まれ
- 1955年 新潟大学医学部卒業
- 1960年 東北大学大学院修士
- 1970年 秋田大学医学部助教
- 1975年 同教授
- 1977年 新潟大学医学部教授
- 1990年 同付属病院院長
- 1992年 同医学部長
- 1993年 日本内科学会会頭
血液学会会長
- 1994年 アメリカ内科学会名誉会員
- 1996年 名誉教授 立川総合病院院長
- 2001年 新潟南病院名誉院長



医療法人 愛広会
新潟リハビリテーション病院

院長
山本 智章



ビタミンDを見直そう

骨粗鬆症の診療において平成30年10月から新しい検査項目が保険収載されました。それは血清25-OH-Dという検査で、体内のビタミンDの充足状況の判定指標になります。体は様々なビタミンを必要としています。特にビタミンDはカルシウムを調整する骨のビタミンとして良く知られていますが、実は骨格だけでなく、筋肉組織や内臓にも作用を持ち、免疫機能や抗炎症作用など幅広い部分でヒトの健康に関与しています。最近の様々な研究はビタミンD不足が高血圧や感染症、リウマチ、癌まで発症リスクを高めることが報告されており、ビタミンDの検査が受けやすくなったことは時代の要請なのかもしれません。日本人のビタミンD濃度は平均的に低く、中高年の半数がビタミンD不足との報告がされています。

ビタミンDの不足はどうすればいいのでしょうか？ビタミンDはサンシャインビタミンとも呼ばれ、適度の紫外線、つまり日光浴によって皮膚で合成される不思議なビタミンです。屋内にこもりがちな生活習慣はビタミンD不足に陥る要因になります。週2、3回は顔や手などに10〜30分の日光浴が有効と言われています。

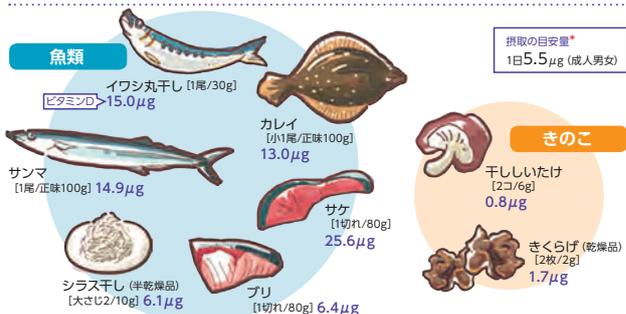
一方で栄養摂取としてのビタミンDの確保も重要です。食物からの摂取は比較的限られていることから意識したビタミンD補給が必要です。一般的にキノコ類や野菜に含まれるビタミンD₂、鮭など魚に含まれるビタミンD₃が重要です。海外では市販のミルクの中にビタミンDが含まれていることもあり、サプリメントも盛んに服用されています。ただし骨粗鬆症治療中の方は医療機関から活性型ビタミンDという薬剤が処方されている場合があり、サプリメントで過剰摂取にならないよう主治医に相談しましょう。

骨を強くする栄養素

ビタミンDを多く含む食品

監修：上西一弘（女子栄養大学栄養生理学研究室教授）

ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にし、筋力を高めます。



【 】内には、1回に食べる目安とその量を示しました。数字 (μg) はビタミンD量です (日本食品標準成分表2015年版 [七訂] より算出)。

(骨粗鬆症財団ホームページより)

今回、骨粗鬆症の診断にビタミンDの検査が認められたため、今までわからなかったビタミンDの不足状況が判定できるようになりました。ビタミンDの補給が骨折予防だけでなく、感染症や癌の予防にもつながることも考えられます。

今、ビタミンDを見直す時代がやって来ました。陽にあたる生活と食生活の工夫を考えましょう。

現代人の

健康体力づくり

ウエルエイジング
プログラム

上月 篤子

Vol.21

生涯現役の体づくり
秋の疲れを解消して冬に備えましょう！

秋バテしていませんか？

2018年の夏は、梅雨明けも早く、海開きも1ヶ月前倒しになる程の猛暑でした。酷暑と表現される程の記録的な暑さが続き、エアコンが効いている室内から屋外に出ると息苦しさを覚える程でした。毎日のように「高温注意報」「熱中症対策」が呼び掛けられる中、体調を崩された方も多かったのではないのでしょうか？

- ・暑さで食欲がない
 - ・体がだるい
 - ・疲労感がぬけない
 - ・冷房で体が冷える、むくむ
- 等の「夏バテ」と言われる症状を感じた方も多かったことと思います。

「秋バテ」の原因

- 昔から「暑さ寒さも彼岸まで」と言われますが、ようやく記録的な暑さの夏が過ぎ、季節が「秋」へと変わる頃に体の不調を感じた方も多いことと思います。最近耳にすることが多くなった「秋バテ」という言葉ですが、前述の「夏バテ」の諸症状が秋になっても続くこと、または、季節が秋へと変わり気温が下がりが涼しくなった頃に、疲れや様々な不調を抱えている状態をいいます。おもに、体が冷えることで起きる体の不調が「秋の疲れ」「秋バテ」ということとなります。
- ① 高温多湿
 - ② 冷房による冷え
 - ③ 夏の間の冷たい物の摂り過ぎ等による胃腸の疲れ、消化機能の低下
 - ④ 屋内と屋外、日中や朝晩の温度差による自律神経の乱れ
 - ⑤ 紫外線
- 等があります。暑い夏の期間を冷房の効いた部屋で1日中過ごし、氷や冷蔵庫で冷えた飲み物、食べ物ばかりを口にしてしていると、体ばかりでは無く、胃腸の血流も滞り、限りなく「秋バテ」のリスクが高まるということになります。また、運動不足だけに限らず、歩く時間等の日頃の活動量が不足すると体の熱生産に必要な筋肉量も低下しますので、代謝が悪くなり、全身の血液循環にも影響を与え、体の冷え、むくみ等の症状

自律神経の乱れ↓血液循環の低下 ↓更なる体の不調

を引き起こしやすくなります。特に、今年のように猛暑だと、冷たい飲み物、食べ物をとる機会も増え、室内と屋外の気温差も大きく、23℃25度の室内から36℃38度の屋外という10度を超える気温差も体にとって、大きなストレスとなりダメージを与えます。知らず知らずの内に、体温調整をつかさどっている自律神経の乱れを招き、次のように、

という負のスパイラルに陥り、秋になって気温&気圧の変化という要素が加わることで、例年に増して「秋バテ」のリスクが高まってきます。

「秋バテ」のタイプと対策

「秋バテ」は、大きく「冷房疲れ」「胃腸の疲れ」「暑さによる疲れ」に分類できます。

冷房疲れ

冷房による体の冷え、または、室内と屋外の体温差が原因で疲労した状態であるため、体を保溫的にすることが大切です。ストール、羽織ものを活用し、ぬるめのお風呂でリラックスしながら体を温めるのも良いでしょう。

胃腸の疲れ

冷たい物の取り過ぎや脂っこい物、早食い等の胃腸に負担のかかる摂食行動が原因で胃腸が疲労し、機能が低下してしまいます。

冷たい飲み物を減らし、白湯や温かい飲み物、食べ物をとるようにしましょう。また、よく噛んで食べる習慣を身につけ消化の良いものをするようにして、生姜やスパイスを上手に取り入れて体の中から温めるように心がけましょう。

暑さによる疲れ

低体力、活動量不足、または、高温多湿な環境により体が疲労し夏か

ら秋にかけて不調が続くのが特徴です。質の高い睡眠を心掛け蓄積した疲労を回復させましょう。軽めの運動もおすすめです。

「夏バテ」を秋まで持ち越して「秋バテ」に至る可能性を考えると、季節を問わず、その日の疲れは、出来る限り持ち越さないように解消したいものです。また、「秋バテ」かな？と感じたら、早めに解消することが次に訪れる「冬」に向けての体づくりの対策にもつながります。

Let's 秋バテチェック

該当する項目が多い程危険度が高い状態です。

- 疲れが取れない・だるい。
- 食欲がない。
- 頭痛や肩こりがする。
- 風邪を引きやすい。
- 眠れない・寝つきが悪い。

以前、パソコン操作、作業環境・生活環境の変化によって「普段何気なく行っているアンバランスな姿勢の習慣や活動の習慣が体を歪め、腰痛や肩こりを引き起こす原因になる」というお話をさせて頂きました。「メタボ予防」「口コモ予防」も現代人の生活環境、食習慣の変化、活動量の低下ということが起因して

いることを考えると、「秋バテ」も冷房、冷たい飲み物、食べ物等のある種恵まれた生活環境が要因の「現代病」と言えるかもしれません。「現代人の体のケア」には、「適度な活動」「バランスの取れた栄養」「質の高い休養」が必要不可欠です。次に、「秋バテ」を解消して寒い冬に備える体のケアの方法をご紹介します。

「秋バテ」解消には「温める」がポイント

食事で温める

温かいものを積極的にとりましょう。温かい飲み物、温かい食べ物、これからの時期は、鍋で生姜や根菜類等の体を温める食材をとることもおすすめです。特に、ビタミンB群は、疲労回復に役立ちます。豚肉、納豆、鳥むね肉、レバー、さんま、さけ、かつお、まぐろ、かき、あさり等お馴染みの食材が多くありますので心がけて食べるようにしましょう。また、食欲が落ちていられる方には、最近話題のパクチー等の香味野菜や山椒等の香辛料を上手に取り入れることで食欲増進にもつながります。

ぬるめのお風呂で温める

夏場は、シャワーだけで済ませる方も多かったのではないでしょう

か？本来は、夏こそ湯船に入って疲れを取って頂きたいのですが、これからの季節は、バスタイムを楽しむには良い季節です。ぬるめのお風呂に入ることで血行が良くなり、心身がリラックスして、体の疲労、胃腸機能の回復を助けてくれます。

温度：38〜40度
時間：10分程度（出たり入ったりしたトータルの時間です。）
バスタイムにラベンダー、ベルガモット等のお気に入りのアロマの香りを楽しむのも良いですね。炭酸ガス入りの入浴剤は、末梢の血管を刺激して血のめぐりを助けてくれます。また、湯船でよく温まったら、冷たいシャワーと湯船、または、冷水のシャワーと温水のシャワーを交互に繰り返すことも、血管が収縮と拡張を繰り返し血流が良くなり、細胞内の疲労物質を取り去って疲労回復を助けてくれます。

エクササイズで体を温める

これまでも様々なテーマで身体活動の大切さをご紹介してきましたが、本来、人間の体は、動かさないと機能が衰えるように出来ていません。「現代人」の私たちの生活を振り返ると、良く使っている部分は、眼、手、腕等に限られ、パソコン操

腕の上下運動

ひっぱり合うように動かします！



胸と背中を伸ばす運動



積極的に肩甲骨を動かしましょう！

末端の血行改善



つま先・かかと上げ運動



積極的に足首を動かしましょう！



腿の裏側のストレッチ



ふくらはぎのストレッチ

作、スマートフォンの使用で酷使しがちです。課題は、使っていない部分の筋肉を活動させて血液循環を良くすること、酷使している部分は、ストレッチ等で血行改善のためのケアして行くことです。私たちの体は、日中にある程度体を動かさないと、交感神経と副交感神経の交替がうまくいなくなり自律神経の働きが乱れます。「眠れない」「眠りが浅い」等の症状を招き、疲労回復を妨げることにつながります。忙しい方

程、日頃からこまめに体を動かして血行改善、疲労回復することをおすすめします。
時間のある時は、ウォーキングや水泳、サイクリングも良いですね。今回は、お仕事中でも家事の合間でも簡単に出来る血行改善のエクササイズをご紹介します。
肩・背骨・股関節・足関節は、日頃から滑らかに動くようにしておきましょう。特に、ふくらはぎの筋肉は、「第二の心臓」と言われる程、体内の

血液循環に大切な筋肉です。疲労回復のためにも日頃のケアが重要です。※ストレッチは、気持ちよく伸びていることを感じながら10〜15秒程姿勢を保ちます。その他の運動は、1・2・3・4・5・6・7・8ぐらいのリズムで動作を数回繰り返しましょう。ながら運動よりも、数十秒間でもご自身のお体意識を集中して行うことをお勧めします。



上月 篤子 (こうづき あつこ)

Kouzuki Atsuko

株式会社ボディムーブズ代表取締役

アメリカスポーツ医学協会
ヘルス&フィットネススペシャリスト

フィットネスクラブでの企画運営に関わるアドバイザー、スーパーバイザー、また、インストラクターの育成・研修等経験し、18年前に独立。企業における健康づくりの企画・運営及び、フィットネスクラブでのレッスン、パーソナルトレーナー、イベント等各種の業務を受託している。



ALSOK新潟総合 警備保障株式会社

会社概要

本社 新潟市東区小金町一丁目
17番20号

支社・営業所 県内15カ所
創業 昭和44年8月8日
従業員数 764名
業務内容 機械警備、常駐警備、現金
輸送、防犯防災機器販売等、
セキュリティ全般

会社紹介

弊社は昭和44年新潟市で産声をあげて以来新潟県の治安維持の担い手として、お客様の安心安全のため全社一丸



本社・第二分館

となって努力し続けて参りました。お陰様を持ちまして、本年4月に創業50期を迎えることができました。

「責任・融和・礼節」の社是の下、社会、お客様、当社に関する全ての方の期待に応える責任を胸に、全社員が融和の精神を以って同じ目的に向かう。そして信頼感を得る「礼節」と「ありがとうの心」を忘れない誠実な業務が評価されたものと感謝申し上げます。

24時間365日お客様に安心をお届けするためには、ローテーション勤務が不可欠であり、社員の健康管理は最も気を配らなければならないことの一つです。定期健康診断、人間ドックでは、健康医学予防協会様のご協力の下疾病の早期発見や予防措置に努めております。

毎年インフルエンザには悩まされておりましたが、10年程前から全社員対象に予防接種を義務化し、費用を全額負担するよう福利厚生を拡充したところ、運営に支障をきたすような集団感染は、幸いにして防ぐことができています。今年はインフルエンザの蔓延が早まるとの予測が報道されていますので、当社も早めの対策を講じたいと考えております。

健康維持増進

弊社の業種柄かスポーツ愛好家が比較的多く、柔道、剣道では県内の強豪として各種大会で活躍する選手、特に新潟県代表として、国体等に参加する選手は、通常業務を行いながら余暇を利用して練習に打ち込んでいますので、大会前や事前練習には会社として奨励金の支出や助成を行っています。また、大会出場や結果を社内広報して、ス



剣道部 部旗



チームエゴ活動



柔道部 部旗

ポーツに少しでも興味を持ってもらうように応援環境にも配慮しています。

その効果か、今ではバドミントン、バスケットボール、ボウリング、ランニングなど、好きで続けている社員が中心となって、同好会を立ち上げ、就業後や休暇を利用して初心者歓迎に共に汗を流すコミュニケーションの場が広がりを見せています。

この様な健康増進への取り組みは、社員の自主性を支援することで、やられ感の無い職種や立場を超えた社内の人間関係を構築し実務にも良い影響をもたらしていると感じています。社の業務が円滑に運営できるのも社員の健康があつてこそのことですので、社員の健康維持、増進のため、今後とも健康医学予防協会様のご支援をお願い申し上げます。

随想

「聴くことのちから」

長岡健康管理センター所長 小林 仁

「災害は忘れる前にやっつけろ」

今年の日本列島は自然災害が相次ぎました。豪雪、草津白根山の噴火に始まり、6月には大阪府北部地震、7月の西日本豪雨、9月に入つて激しい風の台風21号のニュースを目を奪われている最中に北海道を襲った地震が襲いました。丘陵地帯に土砂崩れの爪痕が見渡す限り連なり、北海道全域が停電状態になったといえます。

長岡市内で中越地震を体験した者としては、あの不安な日々を否が応でも思い出してしまいます。繰り返す余震に怯え、電気や水道のない不便な生活が続いていくつまで続くのかと途方に暮れていました。

全国では災害復興がまたまたの地域も多く、たくさんの方が不安な日々を過ごしていることでしょう。ところが折れそうな人も多くに違いありません。そんな人たちの話を聴いたら、そうすることで少しでも力になれたらと思います。

私が「傾聴」の力を知ったのは、6年ほど前のことです。話し手から聴き手へ」という帯がかかった1冊の新书を手にしたことがきっかけです。そのころ私は当時勤務していた会社で人事を担当していました。その会社の人事部では職場環境向上のため支店を回り従業員と面談して意見を聴取する業務があり、年間を通じてかなりの数の従業員と面談していました。ところがその業務を続けるうちに話を聴いているようでも結局は自分の意見を押し付けているのではないかと感じるようになりまし。

そんな時、立ち寄った本屋で件の新书を見つけたのです。その本にはこのように書いてありました。

相手の話を「聴くこと」とはその人を受容することであり、聴き手は相手を感じていることを共感的に理解するように努める。それにより信頼関係が生まれ、会話の中から相手は自分自身をより深く理解し、周囲の状況や他人を受け入れることができるようになる。そして自ら問題の解決方法を見出していく。

本言「そんなことが可能なのでしょうか。まずは相手を受容する聴き方がとても難しくなるのです。なにしろ肯定も否定もせず聴くことが必要で、激励しても同情してもいけないのです。これは本だけでは分からないと感じ、思い切つて「産業カウンセラー講座」を受講することにしました。

「産業カウンセラー講座」は4月から11月までの長場場で、毎週土曜日に新潟で講義がありました。言うまでもなく一番時間が割かれた方々キリキリは傾聴の実習です。

受講生がカウンセラー役と相談者役になって対話を行い、その後の受講生は二人の様子を観察し最後に全員で講評を発表しあうというものです。最初は全員が戸惑いながらでしたが、徐々に「聴くことのちから」を感じられるようになりました。同時に仕事でも面談後に「話ができ良かった」「すっきりした」などの感想が寄せられるようになったことを記憶しています。

あれから5年が経過し、現在カウンセラー業を生業にしている私ですが、決して無駄ではなかったと思っています。聴くことの大切さをほんの少しでも理解できたことが周囲とのコミュニケーションに役立っているように思います。また、自分自身のこの状態を客観的に観察できるようになったとも感じています。

この様な健康増進が叫ばれてから久しいですが、またまた十分な状況にあると思えます。「聴くことのちから」が広く認知され多くの人がその力に気づいたら、この様な健康がさらに増進されるのではないかと考えています。

編集後記

大雪・酷暑・危険な暑さ・集中豪雨・地震・台風、等々と散々な今年も残り2ヶ月余り。平成最後の季節が穏やかなことを願うばかりです。

事務局 長谷川春香