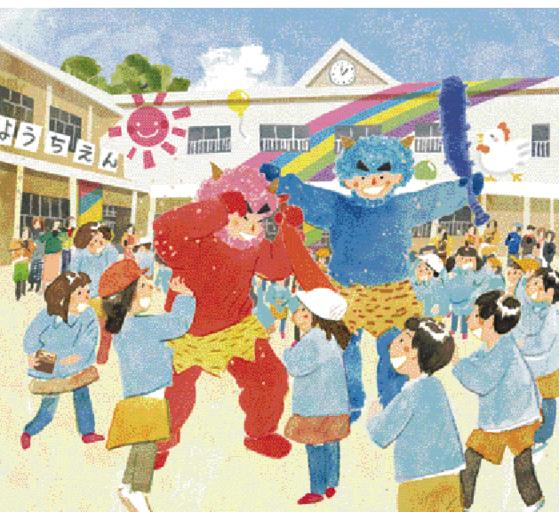
月刊

# 地域保健 2

高齢者の心と向き合い、生きがいを支える

- ●統括に聞く 中西啓子さん (前橋市健康部 保健総務課 副参事(兼)保健師統括担当係長)
- ●ピープル 伊藤みどりさん (働く女性の全国センター)



2月

中川信子

The Japanese Journal of Community Health Care [Vol.47.No.2]

8 特集

### 高齢者の心と向き合い、 生きがいを支える

- 10「老い」というもの
- 16 老年期うつ病と認知症の見分け方
- 20 高齢者の心の健康づくり ~青森県南部町の取り組み~
- 26 回想法と介護予防 ~恵那市の取り組み~
- 33 高齢者だからできる! 一石四鳥の地域づくり
  - ~高齢者の絵本の読み聞かせボランティア「ジーバーぽこぽこ」 の実践活動~
- 1 統括に聞く 中西啓子さん (前橋市 健康部 保健総務課 副参事(兼)保健師統括担当 保長)
- 46 隔月連載 東日本大震災で求められている公衆衛生活動とは《第12回》
- 70 ニュース
- 97 ひよこ、ホップ、ステップ、ジャンプ!

前川明宏さん(岩手県宮古保健所保健課)

[102] ピープル 伊藤みどりさん (働く女性の全国センター)

65) いまどき子育てアドバイス 《第 221 回》

	(38) 健康政策に活かす保健師活動の評価と「見える化」《第5回》	岸恵美子ほか
1	(52) 理解して生かす保健師用語《第11回》	「心のケア」
	54) ESSAY 国際保健《第 11 回》	松田正己
	(56) 保健師のための閑話ケア《第62回》	藤本裕明
	60)中臣さんの 環境衛生ウオッチング《第 47 回》	中臣昌広

連載

#### 統括に聞く

群馬県 前橋市

新人はダイヤの原石、 大切なのは理想を抱き実現に向け日々努力すること それを輝かせるのが統括の仕事



Щ 明治以降は生糸の生産などで発展して 麓に位置する群馬県の県庁所 前橋市は、 市内を水量豊富な利根川が流れ、 関東平野の北西端、 赤城

西啓子さんだ。 ているのが、 現在、この市の保健師89人を統括し 前橋市で生まれ育った中

きた。

## 新人時代に経験した ハイリスクなケース

そうだ。 中西さんは、 だったという。お兄さんが親の期待を 身に背負っていたこともあり、 子どものころは、ごくごく普通の子 自由にのびのびと育った 妹の

になりたいという強い願望があったわ ず地元の短大に行っておこうかな」と 入学する際も、 った軽い気持ちで、 群馬大学医療技術短期大学部看護学 (現・群馬大学医学部保健学科)に なんとなく 一とりあえ 看護師や保健師

> 群馬県立県民健康科学大学)に入学し た群馬県立福祉大学校保健婦学科(現 学生がたどる進路である、 間の看護の勉強を終えたあと、多くの けではなかったという。そして、3年 隣接してい

さんの人生を大きく変えた。 その保健婦学科での1年間 が、 中 귪

に保健師魂の塊のような先生がいて、 を育成するための教育でした。 のです。 問や健康相談を実施することができた 市役所の保健師と連携しながら家庭訪 40人の学生は自分の担当地区を持ち、 市に実習のフィールドを持っていて、 新な実習体制を取っていました。 「福祉大学校は、全国的にも珍しい斬 まさに、即戦力となる保健師 おまけ 前橋

地元の前橋市に1983 (昭和58) たね

いこうという気持ちが固まっていまし

迎えるときには、

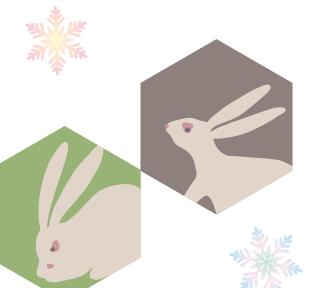
保健師としてやって

そのパワーにも押される形で、卒業を

群 馬 前橋市 N 1

区管理に取り組んだという。 た。 になり、 や精神、 る最も大きな地区を持たされた。 と2人で、 年に入職。 がむしゃらに勉強をしながら、 まだ分からないことだらけだった 老人など全てを担当すること かなりハードな毎日を過ごし 前橋市の出生の10%を占め 2年目には、 同期の保 健師 地

宅で赤ちゃんを産んで、 をくだいて尽力したのが、 にも奔走した。中でも、 例に出合い、 した精神疾患のある母のケースだった。 小学生の娘さんから『お母さんが自 その地区においては、 イリスクな住民の支援 中西さんが心 はさみでへそ 数々の問題 自宅で出産











し、家族や友人など、自分の大切な人たちを失うという経験をする。体力や身体 高齢期になると、人はさまざまな喪失体験、例えば職場や家庭での役割を卒業

的機能もまた喪失体験の一つである。こうしたエピソードがきっかけで、うつ病

を引き起こすこともある。

とがある。しかし一方で高齢者は、 ときどき私たちは、高齢者を病気になりやすい、弱いだけの人のように扱うこ 一人一人が怒涛の時代を生き抜き、 多くの体

験をしてきたたくましい大先輩であることも忘れてはならないだろう。



◎取材協力:黒川由紀子さん(上智大学)

老年期うつ病と認知症の見分け方 ◎取材協力:三村 將さん (慶應義塾大学)

高齢者の心の健康づくり

青森県南部町の取り組み ◎西舘由起子、松山美恵子(南部町)

回想法と介護予防 -恵那市の取り組み

◎成瀬摩里子(恵那市)

高齢者だからできる! 一石四鳥の地域づくり

-高齢者の絵本の読み聞かせボランティア 「ジーバーぽこぽこ」の実践活動

◎森 奈津子 (長浜市)



極めや自治体の取り組み例などをご覧いただきながら、 にしてほしい。 今回の特集を通して、 あらためて「老い」についての理解を深め、 今後の高齢者支援の参考 心の病の見

地域保健 2016.2

高齢者の心と向き合い、 生きがいを支える



## 「老い」というもの

●取材協力●



上智大学 黒川由紀子さん

黒川由紀子さんが老年心理学の 研究を始めたきっかけは、「人間 を理解するには、人生の全段階を 生きた人の視点に立たないと何も 分からない」と考えたからだそう だ。黒川さんの語る言葉から、来 る超高齢社会を豊かにするための ヒントが見いだせるかもしれな

文・編集部

増していくのです。

健康状態の影響などにより、

多様性を

それまでの生き方、またはそのときの

ても、人は年齢を重ねれば重ねるほど、

病院で寝たきりになっていたとし

外の世界とのつながりが薄

うに見えても、高齢者の心は多様です。

しかし、どんなに似通っているよ

ばあちゃん」

という扱いになっていま

があるのに、一様に「おじいちゃん」「お 歳と90歳とでは親子ほどの年齢の開き

は難しいですが、

さまざまな

「衰退喪

「老い」というものを一口に語ること

い。

うに見えるかもしれません。例えば60

若い人から見ると、みんな似たよ

私たちがまちで目にする高齢者

(くろかわ・ゆきこ 総合人間科学部 心理学科 教授)

「人が老いる」とはどういうことで

可能性が芽生えるとき喪失減退、そして新た

さや悲しみを感じる一方、衰退喪失の 孤独や数々の心身の不調により、 問い直す時期でもあります。そして、 能性が芽生える時期でもあるのです。 プロセスと折り合いをつけ、新たな可 こと」としています。 愛おしいもの、 として人生を受容する 生の意味を見いだし、 人生を歩んできた人の、 高齢期は、 過去の意味を

最初は若いときよりも自分が衰えてい

変わっていくことに対して戸惑い

といった、脳や心の変化が起こります。

抱えているということは、

理解してお

伴う衰退喪失を、ほとんどの高齢者が ます。こうしたさまざまな心の痛みを

った身体機能の衰えや、忘

疲れやすくなった

意欲が減退したり

失の時」であるということは言えると

を覚えます。

一概には言えませんが、

## 解放する レオタイプな見方を

ります。

戦争や災害などを果敢に乗り

越えてきた強さを身に付けた人でもあ 験と折り合いをつけ、長い人生を乗り

彼らはそうした衰退喪失体

のような姿勢で向き合うべきなので しょうか。 基本的にご高齢の方に対しては、 ۲

高くなるほど大きくなるというわけで

必ずしも老いに対する不安は、

年齢が

ない人もいますし人それぞれですが、 その後は不安を感じる人、あまり感じ クが来ることが多いように思います。 50代くらいに老いに対する不安のピー

存者です。人が歩むべきライフヒスト 越え、あまたの困難を克服してきた生

一の全段階を経験してきた人生の先

若い人よりも意外にタフな面 世話をされる「弱い存在」と

れることです へのステレオタイプな見方から解放さ まずは自分の中にある、

よっては施設や病院へ移ることで、長 年住み慣れた家やふるさとを離れざる 父、妻や夫、嫁、子ども、仕事人といっ 場合に 母や して近づいてくる時期です。デンマー いうだけではないのです。 クの精神分析家のエリクソンは、 一方で老年期は、死が現実のものと 「人生の統合」 老年

た役割を喪失していきます。

偶者、友人や先輩などを亡くし、

年齢を重ねるにつれ、

親や配

ことで、同時にとても難しいことです 自分の中で年輩の方と会うのが「怖い これは支える立場として大変重要な

地域保健 2016.2 地域保健 2016.2



### 人それぞれの「健康の向こうの幸せ」 をサポートしたい

「はまってけらいん、かだってけらいん」を合い言葉に



興は少しずつ進んでおり、 まで車で5分。東日本大震災からの復 ざまな顔を見せる。宮古保健所は海岸 まで、それぞれの町や港によってさま 川県よりも大きい。 ぐ広さを有し、宮古管内だけでも神奈 岩手県は都道府県の中でも北海道に次 さんが所属するのは岩手県宮古 は活気にあふれていた。 今回お話を伺った保健師、 山田町、田野畑村が担当地域だが、 太平洋側に位置する宮古市、 海岸沿いから内陸 程近い市場 前川明宏 岩泉

# シュークリームを差し入れ柔道部の仲間に

学生くらいから自分でいろいろと作ってることが多かったような気がします。ることが多かったような気がします。ることが多かったような気がします。はく言われますね。料理が好きで、小はく言われますね。料理が好きで、小はく言われますね。料理が好きで、小は、

かけだと思います」
と物足りないときに冷蔵庫で材料を探と物足りないときに冷蔵庫で材料を探と物足りないときに冷蔵庫で材料を探いていました。母も働いていて、食事は

です。理科や家庭科が好きで、実験のです。理科や家庭科が好きで、実験の作るようになったという。質い、クッキーやチーズケーキなども質い、クッキーやチーズケーキなども質い、クッキーやチーズケーキなども

ような感覚で楽しんでいました。どうして生地がこんなに膨らむんだろうといるんだとか、毎回発見があって楽しかったですね。高校時代は柔道部に所かったですね。高校時代は柔道部に所有って部活に持って行くと、みんな喜作って部活に持って行くと、みんな喜んでくれたものです」

ている姿を想像すると面白い。物腰もい体つきでシュークリームを差し入れ柔道は二段の有段者。このたくまし



# 人でも い生活と健康を保てる社会に たい

地域保健 2016.2 102



**EOPLE** 

<mark>活動</mark>家のようだと言われて 最初に就職した会社で そのときたまたま就職した中

小企業の

あるべきだと考えているかなどについて伺った。

たのは、どういったきっかけからなの でしょうか。 女性の労働問題に関わるようになっ

就きたいと思っていました。 くのを諦めて東京で働くことにしまし に1年ぐらい通いましたが、 後、長野から上京して美大受験予備校 今から40年くらい前のことです。 もともとはアー ト関係の仕事に 美大に行 高校卒業

会社で、 ててい 受けたのを覚えています。 あるんだなと、カルチャーショ ン・タイムス』 で神業のような速さで電話機を組み立 りの女子たちが、 いた工場では、 のきっかけです。その会社が経営して ある日、 労働問題に関わったのが最初 チャップリンの映画 みたいな風景っ 中学校を卒業したばか ベルトコンベア作業

ックを てまだ 『モダ

われて(笑)。それで婦人部に入るこ ら「伊藤さんは活動家のようだ」と言

とになり、

女子社員寮のお風呂増設や

途端に、

労働組合の婦人部の人たちか

ちょっとした騒ぎになりました。その

ごく攻撃されて、 をとります」と言ったら管理職からす 深い意味もなく「生理休暇 それに反論したら

た。 て、 過剰労働などさまざまな問題につい

会社側と交渉するようになりまし

●いとう・みどり●

そしてどう

らこうした問題に着目し、女性のための女性による労働組合「女性ユニオに不安を抱えている女性が増えている。伊藤みどりさんは、20年以上前か

という言葉が生まれるほど女性の貧困問題が深刻化し、

生活

く女性の全国センター」を結成し、女性たちの声に耳を傾け続けている。

女性たちが安心して意見交換でき、

つながり合える組織「働

伊藤さんの目に、日本の社会はどのように映っているのか、

ン東京」や、

"貧困女子,

1952年長野県生まれ。1977年より電機連合(旧 電機労連)の企業内労働組合で活動し婦人部長を務め、 1983年より総評全国一般労働組合東京地本三多摩支部 で活動し執行委員を務める。1995年女性ユニオン東京 を結成。2001年NPO法人サポートハウスじょむを設立 後、2007年働く女性の全国センターを結成。働く女性 の全国ホットラインによる相談活動、ワークショップや 講演活動などを行いながら、「働く」ということの本来の 目的や目指すべき社会の在り方について訴え続けている。

写真: カミヤス セイ 103 地域保健 2016.2