

# ますぐな

KIZUNA

9

2020年  
令和2年

特集 高齢者

安心して生き生きと  
暮らす社会



## INDEX

- 2 「ある日、バスの中で」  
田村 セツコさん (イラストレーター)
- 3 「自分の感情をコントロールする」  
田辺 有理子さん (横浜市立大学医学部看護学科 講師)
- 4 「高齢者を支える仕組み」  
和田 行男さん (一般社団法人注文をまちがえる料理店 理事長)
- 5 「住民同士のつながり (社会的ネットワーク) 支援」  
岡田 修一さん (神戸大学大学院 人間発達環境学研究科 教授)
- 6 「ホームレス ～いま路上生活をしている人の現状～」  
車田 誠治さん (路上生活者ふれあいサークルレインボー)
- 7 ふれあいサロン
- 8 情報ふらざ



高齢者が社会の重要な構成員として、家族や地域の中で能力を発揮し、健やかで充実した生活ができるよう、様々な取組が行われています。しかし、高齢者に対する介護施設や家庭等における身体的・心理的虐待、悪徳商法や詐欺による被害、雇用問題などの人権問題が発生しています。

本号では、高齢者が安心して生き生きと暮らす社会づくりについて考えてみましょう。

## 特集 高齢者

# ある日、バスの中で

イラストレーター 田村 セツコ さん



### プロフィール

1938年2月4日 東京生まれ。  
高校卒業後、銀行OLを経て童画家 松本かつぢ氏の紹介でイラストレーターに。「少女クラブ」「りぼん」「なかよし」etcのおしゃれページで活躍。  
ポプラ社「おちゃめなふたご」シリーズのイラストが大ヒット。サンリオ「いちご新聞」では「HAPPYおばさんのおしゃべり」連載中(40年間)、「おちゃめ力宣言します」(河出書房新社)「孤独」に関する著書多数(興陽館)

バスの中で、立っている私の前の席で、ひとりの老婦人が、ひざにのせたバッグの中に両手を入れて、ゆっくり動かしています。それとなく見ていると、なんと、その人は、バッグの中で、うす切りハムと、サラダ菜をていねいに重ねて、くるくると巻きます。

まさに、葉巻たばこ状のものを作っています。  
それを、おもむろに、くわえるように、口に入れると、美味しそうに、もぐもぐと、召し上がりました。やがて、バッグの中をととのえると、まるで何事もなかったかのような、すまし顔で、窓外の風景を眺めているのでした。私は子どもころから、おじいさんやおばあさん、とくに、おばあさんには興味がありません。優しいような、こわいような、不思議な存在感に着目していました。この、バスの中の、うす切りハムの

サラダ菜巻きを、人目につかずに、すみやかに、栄養バランスの良いおやつとして召し上がるお姿には「さすが」と眺め入ったのです。

### 「魔法使い」にもなれる

おばあさんは、生まれつきおばあさんではなく、おばあさんの中には、お茶目な少女や、真面目な女学生や、颯爽たるキャリアウーマンや優しいお母さんや、いろいろな女性たちが棲んでいて、しかもそれらはすべて現役でからだに入っているのです。ですから、おばあさんの、しわの中にはありとあらゆる経験と情報がびっしりと、たみ込まれているわけなのです。この貴重な経験と情報を有効に使いこなしたなら、ほぼ「魔法使い」にもなれるのではないのでしょうか。

### 楽しく暮らす

私もいつのまにか、おばあさんの仲間入りをしました。ま、とにかく、おばあさんになるのは、生まれて初めてなので、内心、ひそかに、わくわくドキドキしているところです。バスの中のおばあさんのように実力を発揮しつつ、時には、ボケたふりをして、トボけながら、きびしい世の中を向こうに回しつつ、楽しく暮らして行けたら、と思っっているところです。



著 田村 セツコ  
発行 興陽館

# 自分の感情を コントロールする

横浜市立大学 医学部看護学科 講師 田辺 有理子 さん

## 「怒り」への対応を学ぶ

皆さんは、自分の感情をコントロールできていますか。歳を重ねて丸くなった人もいれば、堪えられなくなっただという人もいます。介護でも育児でも仕事でも、苛立つことがあつたり、怒る相手に対応しなければならなかったりします。怒りという感情は厄介だと感じる人も多いのではないのでしょうか。

高齢者虐待の要因として、感情コントロールの問題が指摘されています。疲労やストレスが溜まっているところに、何かきっかけがあると、感情を抑えられなくなることがあるものです。そこで介護の現場では、高齢者虐待を防

ぐためにアンガーマネジメントが推奨されています。アンガーは「怒り」という意味で、アンガーマネジメントとは自分の怒りの傾向を知り、不要な怒りに振り回されないためのトレーニングです。怒らずに我慢するのではなく、必要な時には、「これはやめて」「こうしてほしい」と伝えるなど、上手に怒るコツを学ぶことも役立ちます。

## 怒りの背後の不安に気づく

今年は感染症対策で生活が大きく変わり、不自由に感じたことも多かったと思います。そんな中、スーパーで店員を怒鳴る、外出する人へ嫌がらせする、家族へ当たり散らすなど、不適切な



## プロフィール

精神看護専門看護師、一般社団法人日本アンガーマネジメント協会トレーニングプロフェッショナル。看護・介護職のメンタルヘルス、虐待防止などの研修を提供している。著書に『イライラと賢くつきあひ活気ある職場をつくる 介護リーダーのためのアンガーマネジメント活用法』（第一法規 2017）、『イライラとうまく付き合う介護職になる！ アンガーマネジメントのすすめ』（中央法規 2016）などがある。

行動も話題になりました。激しく怒る人は、相手が悪いと主張しがちですが、同じ場面で怒る人もいれば怒らない人もいます。自分の感情は自分で決めているのです。

また、このような怒りの多くは感染症への恐怖や生活への不安によるものでした。こうした不安に気づくだけでも、不必要に怒らずに冷静さを取り戻すことができる場合があります。

## 自分の感情を伝える

数年前に、高齢者の詐欺被害の現場に遭遇しました。当時増え始めていた還付金詐欺で、私が声をかけたときには、すでに3百万円を振り込んでいま

した。「娘に怒られる」、警察を待つ間の女性の言葉から、帰宅後の様子が想像できました。

大切な家族を傷つけないと思う人などいません。きつと娘さんが怒るのは、親を心配するがゆえのことです。しかし、親子の関係のなかでいつの間にか子が強くなって、親が萎縮してしまふ場合があります。あなたが親に怒るときは、勢いにまかせて声を荒らげたりせず、ぜひ自分の感情を伝えてください。



# 高齢者を支える仕組み

一般社団法人注文をまちがえる料理店

理事長

和田

行男

さん

## 違和感のない世界

人類史上これほど長く生きてきた時代はありませんでした。

昔から不老長寿を求める話はたくさんありますが、「長く生きる＝古い」まで考えていたかどうか分かりません。ましてや認知症なんて想像もしてこなかったのではないのでしょうか。

私たち人類は長生きできる時代を迎えたと同時に、体験したことのない老いの世界で生きる時代を迎えました。つまり人類にとって未知なる世界です。

でも、その未知なる世界も今生きる私たちの考え方や取組によって「違和感のない世界」に感じられるようになったとしたら、認知症の状態になっ

ても生きづらさを感じなくても良いかもしれません。

## 普通の暮らしを営む

私は高齢者介護の世界で認知症の状態にある方々と出会いました。その中で支援する私たち次第で認知症の方は「問題のある人」にもなれば「普通の人」にもなる、さらに「保護されている人」にもなれば「生きることの主体者」にもなることを知りました。

私は「認知症になっても普通の暮らしを営む人」を目指し、買物・調理・掃除など生きるために欠かせないことは「自分で・自分たちで」できるように支援していますが、同業者から「認知症の人にさせるのは虐待だ」とバツ



### プロフィール

介護福祉士。高知県生まれ・関西育ち・名古屋在住。元国鉄マンで民営化を機に介護業界へ転職。現在は東京に本社を置く、介護事業を展開する株式会社大起エンゼルヘルプ取締役。

シングされたこともありました。

## 共につくり上げる エンターテインメント

介護の世界には「優しく接する」「安楽に暮らしてもらう」「何でもしてあげる」という固定概念が根強くあります。しかしその発想では「注文をまちがえる料理店」にいきつかなかったと思います。

このお店は、認知症の状態にある方々が接客をする料理店なので「間違えること」もある「こと」を堂々と看板にした料理店です。

認知症の状態にある方には、能力を発揮して接客業に携わり、間違えることがあっても堂々とお金を稼いでもらう。お客さんには、サービスを受ける

料理店ではなく共につくり上げるエンターテインメントにお金を払っていただく。

認知症は認知症ではない人とのズレだと考えれば、料理店では両者にズレがなく心地よい環境となるため、また来なくなる・働いてみたくなるわけで、この取組は小さく部分的ながら、超高齢社会・認知症社会のモデルだと言えるでしょう。



著 小国士朗  
発行 あさ出版



# 住民同士のつながり

## (社会的ネットワーク)支援

神戸大学大学院 人間発達環境学研究所 教授

岡田 修一 さん



### プロフィール

アクティブエイジング研究センター「鶴甲いきいきまちづくり」プロジェクトリーダー。神戸大学学長補佐、大学院人間発達環境学研究所科長・発達科学部長を歴任。専門は身体運動科学、応用健康科学。博士(体育科学)。著書に『アクティブ・エイジング読本 七転び八起きを目指した健康づくり』(プレアデス出版)、『加速度外乱に対する高齢者の立位姿勢保持能力』(学文社)など。

### 「鶴甲いきいきまちづくりプロジェクト」

本プロジェクトは、高齢化が進行している神戸市灘区鶴甲地域の社会的ネットワークづくりをめざして、平成25年から数々のプログラムを展開しているものです。プログラムでは、アクティブエイジング研究センターの文系、理系、芸術系の教員の専門性を活かして、「園芸教室」「ウォーキング教室」「芸術フェスタ」「お月見(天体観測)」などのアカデミック・サロンや防災の専門家を招いた「防災避難訓練」を年10回程度開催しています。また、プログラムの案内は、11名のシニア・ボランティアによるチラシ配布によって行われています。令和元年までの参加者は累計

4594名で、リピーターも多くなっています。

### プログラムの効果

鶴甲地域の60歳以上の方に対し、アンケート調査を3回実施し、プログラムの効果検証を行いました。その結果、プログラムの参加者には、知り合いが増え、これまで軽く挨拶するだけだった人と話をできるようになり、さらに、より深い付き合いをする相手が増え、地域を安心・安全だと思いう度合いが増加する結果が得られました。また、プログラム参加者は加齢とともに低下しやすい身体的健康状態や生きがい感が保たれていました。

一方、プログラムに参加していない人では、「地域の住みやすさ」の評価値

が低下していました。また、参加者では、「行事に誘い合う人」の人数が増え、「困ったときお互いに助け合える人数」が増えています。

### すこやかで安心して生活できるコミュニティづくりをめざして

長寿となっても高齢者が安心して生活できるコミュニティづくりには、住民同士の支え合い・助け合いの基盤となる住民同士のつながりが必要不可欠です。そのためには、地域の住民同士のつながりをつくる「場」が必要であり、その場に積極的に参加する前向きな気持ちをもつことが肝要だと思います。また、地域コミュニティのなかで「場」への参加に向けて、多くの世話を焼く人が必要かもしれません。

## もっと身近に！ 地域包括支援センター！

高齢者の多様なニーズや相談に総合的に対応し、必要なサービスを包括的・継続的に調整する地域の拠点として、「地域包括支援センター」を市町が設置しています。地域包括支援センターには、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が配置され、その専門知識や技能を互いに活かしながらチームにより高齢者への総合的な支援を行います。お困りのことがありましたら、相談してみたいかがでしょうか。

### 地域包括支援センターの主な業務

総合相談・支援	地域の高齢者や家族からの相談に基づき、介護保険サービスをはじめさまざまな制度や地域資源を活用した総合的な支援を行います。
介護予防ケアマネジメント	要支援1、2の高齢者や市町が行う介護予防・日常生活支援事業の対象となる高齢者を対象に、介護予防ケアプランを作成します。
権利擁護・高齢者虐待防止	高齢者が尊厳ある生活を送ることができるよう、「権利擁護」や「虐待防止」の窓口として、虐待の早期発見・防止、成年後見制度の活用を図ります。
ケアマネジャー等への支援	困難事例に関するケアマネジャーへの助言やネットワークづくりなどの支援を行います。

最寄りのセンターは

兵庫県地域包括支援センター一覧

検索

または、



[https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf05/hw18\\_000000027.html](https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf05/hw18_000000027.html)

# ホームレス

## いま路上生活を している人の現状

路上生活者ふれあいサークルレインボー

くるまだ  
車田 誠治 さん



### プロフィール

1977年兵庫県神戸市生まれ  
農村伝道神学校卒業  
路上生活者ふれあいサークル  
レインボースタッフ  
ふらっとホーム東はりま代表  
龍野教会牧師  
フードバンクはりま副理事長

ホームレスや路上生活者を話題にすると、「うちの地域にはいない」「最寄りの駅前では見たことない」と身近にいないことを強調されることがよくあります。

世界中どこでも、ある程度の規模の都市ではホームレスは存在するはずなのに、一人も居ないとすれば、多様なあり方を認めない不自由な地域ではないかと思ってしまう。

### 誰でも路上生活者になる可能性

姫路で夜回りなどをしてしていると、駅や公園、河川などで生活している人がいます。これらの人がそこにいるようになった経緯は様々です。心身に弱さを持つ人、家族や人間関係、金銭的な問題を抱える人など、一括りにできません。

姫路で多いパターンは、住み込みの肉体労働が年齢的にキツくなり、解雇され、失業保険や年金等もなく、年齢が高いため再就職も難しく、路上生活

者となるケースです。

派遣で次の仕事が見つからない状態で住み込みの部屋を追い出されたり、家賃が払えず、路上生活に至るケースもあります。

経営者が、事業を畳むときに借金がかさみ路上生活になる場合も多く、リスフの高低はありますが、誰でも路上生活者になる可能性があります。

### コロナの影響

路上生活者にも今回のコロナによる影響があります。リサイクルで現金収入を得ていた人は、買取価格が下落し、生活がより厳しくなっています。さらに定額給付金を受け取ることさえ難しい現実があります。住所がなく書類が届かない、身元を証明するものがない、そもそも情報が届かず、給付金を受け取れる可能性があることに気づいてない。そのような理由で、現在、路上生活者の多くが、権利があっても給付金を受け取ることができて

いません。今の日本は、この現状を「大したことではない」と思う社会なのではないでしょうか。

### 温かい関係が溢れる世界

若い学生がボランティアに訪れませんが、丁寧なレクチャーは行わず、活動に加わっていただいています。それぞれがどのように感じているかは分かりませんが、路上生活者の中には、おにぎりや食料を届けるときに、丁寧なお礼を言うてくださる人、路上での生活についてどんな質問でも丁寧に笑いを交えて答えてくれる人など様々な人がいます。そんな人々に出会い、ほんの一時ではありますが、互いを知り合う機会を持つことが、お互いが掛け替えない大切な存在であると感ずる場となっているのではないかと思います。

そんな温かい関係が溢れる世界であってほしいと願っています。



イラストとうまく付き合う  
介護職になる！

### アンガーマネジメントの すすめ

本書は3ページにご寄稿いただいた田辺先生の著書で、介護専門職の総合情報誌「おはよう21」で連載された「自分の感情と上手に向き合おう アンガーマネジメントのすすめ」をもとに介護施設で働く4人の介護職によるアンガーマネジメントの実践が紹介されています。

イラストや怒りの感情は誰もが日常的に抱くものです。介護現場の事例満載で紹介していますが、介護職の現場だけでなく、仕事や職場の人間関係によるイラストや怒りと上手に付き合いながら、いきいきと働き続けるためのノウハウをいろいろな場面で生かすことができる内容です。



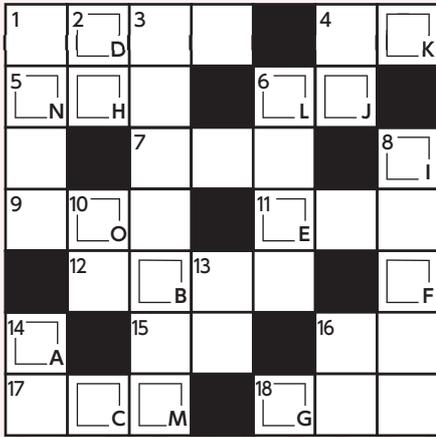
田辺有理子(著)／文  
発行所／中央法規出版

# ふれあい サロン

投稿 & クロスワードで

## 「オリジナルカードケース (ブックタイプ)」をプレゼント!

**問** A～Oの文字を順番に並べると、何という言葉になるでしょう?



### ↓ タテのカギ

- 1 ひとりで住んでいること。「〇〇〇〇老人」
- 2 “初めての” という意味です。「〇〇陣」「〇〇産」
- 3 「この先、自分の周りの人たちを煩わせないように・・・」との配慮から身の周りの片づけをすること
- 4 若々しく張りがある通る“〇〇のある声”
- 6 料理の際、弱火で豆などが煮える音をこう表現します
- 8 学生の職探しも人生の終わりに向けての行動も音声にすれば同じですね
- 10 V字形の編隊を組んで飛び渡り鳥。秋、北方より渡来して春にまた北に戻ります
- 13 「転ばぬ先の〇〇」
- 14 コイに似た淡水魚。金魚はこの魚が突然変異した個体を品種改良したものです
- 16 8月でこの季節は終わり、今、秋になりました。

### → ヨコのカギ

- 1 子どものような純真な心。「〇〇〇〇にかえる」
- 4 ユニコーンの額に一本ついてます
- 5 一人用の部屋はシングル。では二人用は?
- 6 簡単なつくりの小さな建物
- 7 多くの人々にとって、今や家族同然の存在です
- 9 将来ある事柄が起こりそうな気がなんとなくなくなること
- 11 かたく守ること
- 12 やり直すためにもう一度元の状態に戻すこと
- 15 多くの人々が「最期の時は自分の〇〇で迎えたい」と願っています
- 16 「親しき〇〇にも礼儀あり」
- 17 物事が過ぎ去った後にその影響がなおも残っていること。「冬の〇〇〇の雪」
- 18 “さあ行こう!” は “〇〇〇・ゴー”

7月号の答え

コクサイシヨクユタカ



## 読者からのお便り

星野ルネさんの「半歩ずつゆずり合う気持ち」に大賛成です。日本人の間でも薄れてしまったこの心を我々こそが大切に、歩み寄り姿勢ですべての人に接したいものです。

(神戸市 マーちゃんさん)

「人は誰でも失敗するよ、ママなら出来るよ」と当時5歳の娘の絶妙なタイミングと語調で言ってくれる言葉に随分と励まされ、なぐさめられました。

(尼崎市 横山 ますみさん)

■「読者からのお便り」の投稿掲載者(令和2年11月号)とクロスワードの正解者(抽選で10名)とに、「オリジナルカードケース(ブックタイプ)」をプレゼント。本誌「きずな」へのご意見やご感想、人々とのふれあいを通じた心温まるエピソードなどを募集しています。どしどしご投稿、ご応募ください。

※投稿掲載時はペンネームの使用も可能です。 ※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

### ■応募方法・締め切り

はがき、FAX、Eメールで受け付け。クロスワードの答え、郵便番号・住所、名前(ペンネームを使用の場合も要併記)、電話番号、年齢、職業、本誌へのご意見・ご感想を明記の上、ご応募ください。

### ■応募先

〒650-0003 神戸市中央区山本通4丁目22番15号 県立のじぎく会館内

(公財)兵庫県人権啓発協会「きずな」ふれあいサロン係

TEL: 078(242)5355 FAX: 078(242)5360 Eメール: info@hyogo-jinken.or.jp

\*応募者および投稿者の個人情報は、管理を適切に行い、誌面づくり以外の目的には利用いたしません。



締め切り 9月30日(水)必着



## 「ひょうごケア・アシスタント制度」

令和2年度募集をしています。



兵庫県では、高齢者・女性・障害者等の地域住民の方に、介護保険施設や在宅介護サービス事業所において、介護の周辺業務（配膳、掃除、洗濯、リネン交換等）を担っていただくことを支援するため、「ひょうごケア・アシスタント制度」を実施しています。

本制度では、1日3時間、週3回勤務などの短時間で、自分に適した就労の機会を得つつ介護現場の体験を行うことができます。

また、介護の仕事を通して、地域へ貢献できるだけでなく、ご本人の生きがいづくりや健康づくりにもつながります。

取組は県下約50施設で予定しています。応募に資格、経験、年齢は不問です。お近くの施設で、「ケア・アシスタント」として働いてみませんか？

募集施設は、

又は ☎078-362-9117  
(兵庫県高齢政策課) まで。



<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf05/careassistant.html>

### 介護保険施設の業務全般



### 人権啓発特設サイト

## 「ひょうご・オンライン人権フェア」

高めよう“人権リテラシー”

～サッカー元日本代表

(一社)日本障がい者サッカー連盟会長 **北澤 豪氏**

他著名人による人権メッセージ動画～

～感謝のエピソードを

「#Thanksボタン」で募集！～

など多彩なコンテンツを配信しています。



公開中



<https://www.hyogo-jinken.net/>



問い合わせ先/(公財)兵庫県人権啓発協会

ラジオ関西

### 「谷五郎の笑って暮らそう」

(毎週火曜日10:00～13:00)で、  
12:35頃から「きずな」の記事等を  
紹介しています。



### HAJE TIME



今月は「高齢者」がテーマでした。  
振り込め詐欺や介護施設での虐待など高齢者の人権侵害に関する事件が多数発生しています。他人事では済まされないような状況にあるように感じています。また、最近では新型コロナウイルス感染症の影響で、高齢者が運動できない、集う場が設けられないなどの弊害も発生しています。Withコロナの世界で私たちに何ができるかを考えていくことが大切だと感じています。(鄒)

「きずな」は、協会ホームページから  
ご覧になれます。



(公財)兵庫県人権啓発協会 〒650-0003 神戸市中央区山本通4-22-15 県立のじぎく会館内  
TEL 078(242)5355 FAX 078(242)5360 [info@hyogo-jinken.or.jp](mailto:info@hyogo-jinken.or.jp)