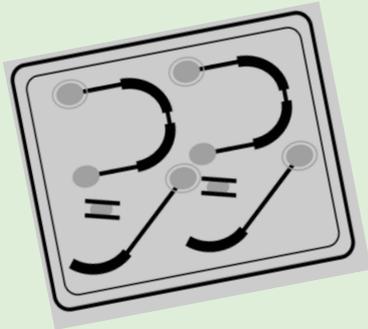


NEWS LETTER

第2号 2020.7.1 発行



特定非営利活動法人
子どもとシニアのこころ支援の会
代表理事 谷口 幸一

[事務局]
〒243-0032
神奈川県厚木市恩名1丁目6-56-107
[Tel/FAX]046-294-5570
[Mail] fsxfs90592@yahoo.co.jp
[本会の新HP]
<https://kokoroshien.org/>

本法人の概要

本会の名称は、「特定非営利活動法人 子どもとシニアのこころ支援の会」と称します。平成30年2月27日付けで特定非営利活動促進法第10条第1項の認証を受けるべく、神奈川県知事宛に申請し、平成30年5月22日に認証を受け、さらに平成30年6月14日(法人成立日)に法務局に認証設立の手続きを行い、平成30年6月19日に国税庁から法人番号指定通知を受理しました。スタッフは、各分野の専門職者で、実践家や大学の教師陣から構成されています。

「コシコシ」とは？

法人名「子どもとシニアの心の支援の会」、アンダーラインのそれぞれの頭文字をとって読んでみて下さい。

「コロナ禍」を越えて ～一緒に考える心支援～

副代表理事挨拶

新型コロナウイルス COVID-19 の感染拡大に伴って、私たちの日常生活は、あっという間に、大きく変わってしまいました。緊急事態宣言の解除後も、様々な生活の制限は続きます。今回の News Letter では、この突然の災禍を「コロナ禍」として、理事のメンバーたちの日頃の実践と専門から、「子どもと大人のこころ支援」のメッセージをお届けします。



2020年の開ける頃、日本はオリンピックの話に湧いていました。世の中の景気もアメリカを中心に活況を呈しており、令和の新たなスタートに希望をもっていました。そこから3か月後、世界はパンデミックに陥り、2020年度の開始は、事実上凍結状態となってしまいました。私たちは、単に心の病の有り無しでメンタルヘルスを扱えば良いのではありません。経済中心の価値観が、命の危険を大きくしたこと、感染リスクの不安から人間関係に疑心暗鬼と排除の論理が生み出されてしまうこと。コロナ禍において、もっとも安心できる家庭の中で、悲惨な暴力が起こってしまうこと。感染防止のために、突然大切な身内と分断され、会えないままにお別れが来てしまうこと。コロナ禍によって傷つき、失われた生活のウェルビーイング(幸せ)の全体的な回復に、トータルな視点をもって取り組まねばならないと考えます。

奇しくも緊急事態宣言によって、当たり前が良いものがあり続け、社会が進化・拡大し続けるという繁栄の幻想(魔法?!)から、解放されたようにも思います。グローバル化によって、この地球を驚くほど沢山の人や情報が移動し、経済をぐるぐると高速回転させる様は、まさに巨大な綿飴づくりのようです。私たちは、この綿飴のような幻想に、再び溺れる必要はありません。

自分の暮らしの身近なところにある、小さな幸せや生きがい、大切な誰かのこと。これまで見失っていた多くの価値あるものに出会い直すチャンスです。私たちも、皆さんと一緒に日常の細やかな希望を見出し、幸せへと向かうお手伝いを続けていきたいと思っています。

本会副代表 青木紀久代

コシコシの会では、子どもとシニアのこころ支援を目的としています。本号では、「新型コロナ禍の中での各世代のエンパワメント(潜在的能力の発揮)を目指して」をテーマに本会の理事や会員の方にご寄稿をお願いしました。

「新型コロナ禍の中での各世代のエンパワメント

(潜在的能力の発揮)を目指して」

1. どこでも誰でも楽しめる音楽活用法

—自粛生活に生かそう！—



本会理事 師井 和子(音楽療法士・臨床心理士・公認心理師)

新型コロナウイルス感染対策による休校や自粛生活の延長などで、人々の生活は大きく影響を受けています。テレビやネットでもコロナウイルス情報が繰り返し報道されており、特に子どもや高齢者がおられるご家族の方々にとっては、精神的に緊張の続く生活を余儀なくされているかもしれません。心身共に疲れが重なり、疲労困憊に陥らないことを強く願い、ここに、簡単な音楽活用法を紹介しましょう。

(1)リズムは誰にも効く万能薬

私たちは命を維持するために様々なリズムを持っています。呼吸や心拍、睡眠のリズム、筋肉運動や歩行リズム、そして生活リズムを持っています。音楽の持つリズムの「身体活動を促す」特性を活用しましょう。

- ・ 行進曲やソーラン節などリズムがはっきりした曲を口ずさみながら体を動かさず、または家事をする。
- ・ また歩行時に口ずさむと疲れが軽減し、遅れないで歩ける。
- ・ シューベルトの子守歌、ふるさと、赤とんぼなど穏やかなリズムの曲で気分を落ち着ける。
- ・ 子どもの遊びの終了や場面切り替えには、子供の知っている歌を口ずさんで、“この歌が終わる迄に片付けようね”など行動を起こしやすいため、歯磨きなど生活のリズムを守りやすくする。
- ・ 子供の生活リズムを促すには目覚め、就寝など決まった曲をかけると、母親の声がけの役割を果たし、子どもの自主性を育てることで一石二鳥。

(2)生活音はやすらぎの常備薬

- ・ 包丁で食材を切る音、ペットの鳴き声、子どもの声や足音、すべてうるさいと思えば神経に触れるが、そこにリズムがあり、何かの意味を見出せば、楽しいものに変化する。母親の鼻歌は家庭内の平和な空気のシンボル。
- ・ ドアを強く閉じる音、物を置くときの強い音などは、人の心に恐怖心を与えることに留意して、優しい音だしに心がける。また、人の怒鳴り声や叱る声は、聴いている人は暴力と同じ作用をする。自身の声をやすらぎの声に変えると自分自身がストレスから解放される。♪わたしは～いかっているよ～♪と言葉に抑揚付けただけで空気が変わることに間違いなし。

(3)気分転換・感情発散のサプリメント

- ・ 今、憂鬱な気分であれば、その気分に寄り添った悲しい、寂しげな短調の曲に耳を傾ける。いつの間にか、あるがままの自分を受け入れる状態になり、安堵感や安らぎを感じられる。
- ・ 逆にエネルギーが過剰気味で、イライラしているときは、「剣の舞」のような早目のテンポの曲やロックを聴き、キックボクシングのように体や手足を動かすと、カタルシス効果きめん、不活発病予防にもなり一挙両得。

資料「心をつなぐ音楽回想法」師井和子著 ドレミ楽譜出版より

2. 福祉の「見える化」を“今こそ福祉のデジタル化でコロナの禍を福に”

本会理事 千葉 芳弘

日本のコロナ対策は諸外国に比べ極めてアナログ的でスピード感に欠け、対策の遅れにつながった。また、医療介護従事者の負担が高まり、医療品不足も重なり多くの医療介護従事者の感染が生まれた。

高齢者、障がい者や児童の生活を支えようと関係者は懸命な努力をしているが、現場対応が基本の福祉の世界では、事業所の休業、訪問、面会の禁止が余儀なくされるなど家族の不安は如何ばかりか。不安を取り除くだけでなく現場対応が基本の仕組みを考え直す事が必要ではないか。コロナの影響で「非接触」「モノが動く」「疎な活動」の社会が急速にあらゆる分野で進むものと思われる。これを実現する技術は「デジタル」である。

産業システムの世界では、早くからテレ〇〇、リモート〇〇などが実用化されておりデジタル化が進んでいる。私が開発責任者として開発した「1:N型遠隔監視制御装置（テレコントロールシステム）」を、実用に供したのは今から40年前の事でした。従来は、多数の装置を多数の技術者が監視、操作、制御していた送変電システム、道路監視制御システム、水処理システム等を、遠隔からの監視制御に替えた装置であり、社会システムの無人化省人化と高い質の監視制御を実現した。フェールセーフ、リダンダンシー、無停止保守交換など、機能面だけでなくセキュリティと信頼性を重視しての開発であった。

現在のリモートでのコミュニケーションツールであるテレビ会議システムは、リアルな対面コミュニケーションに比べ、空間の使い方、身振りの仕方、相手との距離の取り方なども含めた、人間の複雑な「印象操作」などが損なわれた多くの困難さを持ったコミュニケーションが現実である。AI、VR、IOT、ロボット、GPS、5G、4K、大容量記録、高速解析などのデジタル技術を活用することで、コミュニケーションの困難さを解決し、且つ、現場での対応をはるかに超えた対応が実現できるだろう。例えば、現場には「心に寄り添ったロボット」が話し相手になり、専門職はリモートで見守り、24時間いつでもどこでも監視と見守りすることができる。現場とリモートを組み合わせることでどのような対応ができるか想像してみよう。軽度の方にはオンラインで、専門家による楽しく、データ化による成果が見えるトレーニングを行い、重度の方には、リモートからビジュアルな指示を出して経験の少ない現場専門職を高度な専門技術で支え、ご家族も、いつでもどこにいても顔をみながら現場に伺ったと同じ以上の環境で会話を楽しむことができ、オキシトシンの分泌が高まり、認知症対策にもなるのではないか。また、ここで集めた情報を使ってトレーニングなどのシミュレーター化を進め、専門職の養成などが効率的に実現できるのではないだろうか。“見える化”によって現場対応や対面だけでは得られない多くのことが実現できるのではないだろうか。

いずれにしても、現場を知り尽くした専門家の問題提起によって初めて満足度の高いデジタル化による“福祉の見える化”が実現できる。福祉の専門家と多くの技術者が一体となり、関係機関を巻き込んだ推進を期待したい。

3. 子どもをよく観察すること

本会理事 上田順一（臨床心理士・公認心理師）

コロナ禍のもと、子どもたちと親ごさんが家庭で過ごす時間が多くなっていることでしょう。親子で約束した制限時間を超過してTVゲームに熱中し、それに飽きたところで動画をタブレットで見る、というこの何ヶ月かの子どもの姿を見るにつけ、ついつい親ごさんも必要以上に叱ってしまうことが多くなっていることだと思います。

コシコシの会

『梁塵秘抄』という古典文学に、子どもは遊びをするためにうまれてきたようなものだ、という一節があります。それはその通りで、子どもは実際に、ゲーム機やタブレットがなくても、そこにある何かで遊ぼうと工夫するでしょう。子どもは不自由な中でも何かして遊ぼうとするものだと言えます。私は子ども、とりわけ年齢層が低めの子どもたちとカウンセリングをすることが多いのですが、カウンセリングルームという何もないような部屋であっても、子どもたちは何か遊ぼうとしています。そしてその遊びの中に、その子どもの心が反映され、表現されていることが多いのです。ただし、この子どもの心は、よく観察しないとわかりません。例えば、カウンセラーが「何か学校で嫌なことあるの？」なんて質問をしながら子どもを観察していたとすると、子どもは「うるさい」と言うだけで何も表現してくれません。カウンセラーは、あくまで子どもが自然に遊んでいることを観察する必要があります。このように意図なく子どもを観察していると、いつしか子どもの方がカウンセラーを観察するようになります。多少端折りますが、子どもがカウンセラーを観察するようになると、子どもは自分自身の心も観察し、そしてそれを表現するようになります。言い換えると、子どもは他人（大人、親といってもよいでしょう）から観察されることによって自分の心を観察し、さらには自分の心に映るさまざまなことがらを自分の言葉で名付け、そして理解していくのです。

コロナ禍のもと、このような濃密な親子の時間があとどのくらい続くかわかりません。時折子どもを叱ることもあると思いますが、一歩立ち止まって子どもを無心に観察することもいいと思います。

4. コロナ禍のピンチをチャンスに!

本会理事 位高駿夫(健康運動指導士)

ペンギンや魚のような動物はわかりやすいですが、動物は本能的に群れを形成することがわかっています。成熟した日本では、「一人で生きていける」と勘違いしがちですが、人は本来「ソーシャル・アニマル」で、一人で生きていくことはできません。「コミュニケーションをしたい」「繋がりたい」という人恋しさは、本能的な生存欲求なのです。



しかし、今、それが新型コロナウイルス感染症によって、奪われているのです。そんな時、どんなことを考えればよいのでしょうか？

物事は、捉え方一つで大きく変わりますので、今回は2つ紹介します。

(1) ピンチはチャンス！

生活に制限が発生してストレスになっていませんか？それはあなたにとっては、チャンス！PCやスマホは使えないと諦めていた方、今がチャンス！習得すれば、オンラインでいろんな人との会話が楽しめますよ！これまでにない楽しさもあるかもしれません！

「本当はやらなければいけなかった」「やってみたいと思っていた」ことに、チャレンジしてみませんか？この機会にしかできないことが、あなたにもあるはず！過去を振り返り、今から実践していきましょう！

(2) 目標を決める

「いつ普通に戻るのか」それは誰にもわかりません。しかし、戻らないことはないでしょう。「いつもの生活に戻ったときに、自分はどうなっていたいのか！？」を考えるといいのではないのでしょうか？特に、それが身体や自分の行動に対する目標であると、達成可能な目標となるので、よいでしょう！時間がないからと言い訳して、できていなかったウォーキングなど、気を付けながらできる活動があるはずです。

次、〇〇さんと会った時には「痩せた」といわれるように頑張ろう！こんな目標があるだけでも、生活にアクセントが出て、行動が変わっていきます！

5. 高齢者福祉の現場のコロナ禍への対策

本会理事 阿部正昭(社会福祉士・介護福祉士)

1月14日にわが国で、新型コロナウイルス感染症の一例目が発覚して以降、他国と比較すると高齢者福祉施設における感染者数は低い状況にありますが、新型コロナウイルス感染症については、高齢者は重症化する恐れが指摘されており、現場では緊張状態が続いています。

これに対して、全国老人福祉施設協議会では、①衛生用品の安定供給体制の確保、②発生時対応の明示と円滑な支援、③介護職員への優先的検査・治療、④人員配置緩和と対策チーム派遣、⑤介護従事者への特別手当、⑥経営支援策の充実、⑦明快な技術的助言、指導の発出、⑧治療薬・ワクチンの早期開発を要望しています。

テレビ、新聞などのマスメディアでは、コロナ禍における医療・保健人材の貢献や差別などの問題を取り上げていますが、介護・福祉職も同じように自分自身と家族の感染リスクを抱えながら、地域社会でかけがえのない使命・役割を果たしています。

高齢者や家族介護者を支えているサービスが機能なくなると、社会的なサポートを必要としている高齢者の心身機能が低下して、疾病や介護ニーズ重度化のリスクが高まります。それによって、当事者だけでなく、家族介護者の心身のストレスも増大します。

介護従事者や事業所を支えることは、地域の高齢者や家族の暮らしを守るためにも必要です。これまで以上に、医療、保健、福祉、介護従事者の健康と尊厳に対する配慮が求められています。

6. コロナ禍の中での各世代のエンパワメントを目指して

本会会員 菅野和恵(公認心理師・学校心理士)

ある大学附属の相談室で、障害を有する方やご家族の心理発達相談を行っています。感染拡大により、緊急事態宣言がだされ、相談室も休室することになりました。私が参加していた知的障害を有する小学生を対象とした小集団プログラムも中止になり、お子さんやご家族のみなさんが在宅でどのように過ごしていらっしゃるのか心配していました。

3月からの休校後、子育てに関して、メディアで話題にされることが増えました。4月下旬には、「発達障害児、窮地 在宅でリズム崩し自傷、親もストレス懸念（東京新聞、4月27日）」という記事が掲載されました。保護者に過度な負担がかかり、子どもへの虐待が起こりうることが指摘されました。記事が出された頃は、保護者や支援者に向けて、養育行動（ペアレンティング）、家庭での過ごし方、ストレスマネジメント技法などが、いろいろな団体から配信されていました。

ご家庭の多くが、休校や社会活動の制限により、切迫した状況になっていることは確かでした。私も何かサポートしたいと考え、お付き合いのある方や親の会に上記の情報を発信いたしました。

すると、ある保護者から、次のようなメッセージが寄せられました。それは、「学校が休校になってからは、ずっと一緒にいます。ゆっくりゆっくりの子育ては、今までは時代の流れにとうてい追いつきませんでした。世の中がお休みになりゆるやかな流れになって、やっとわたしたち親子は追いついた感じです。時間に追われないので私もイライラしなくなり、娘も穏やかでいてくれます。人生の休息期間なのかなと思います。」というものでした。

コシコシの会

コロナ禍は、私たちに、これまであまり見えなかった問題に接近する機会を与えたように思えます。この保護者のメッセージは、スピードや効率を重視した教育の問題が存在することを、私たちに訴えているのかもしれませんが。

7. 新型コロナウイルスによるストレス対応について

本会理事 山下由紀子(臨床心理士・公認心理師・社会福祉士)

皆様、初めまして。理事の山下由紀子と申します。一般企業で資材調達の仕事を十数年していましたが、縁あって心理臨床の世界に足を踏み入れてから、企業勤務よりも長い年月が経ちました。その縁の一つが、自閉症児者の方達とのサマーキャンプに数年間参加したことで、人と人の関わりに関心をもったことであり、また一つには、阪神淡路大震災での実家や地元の被災で、トラウマケアに関心を向けたことです。ボランティア元年とも言われるこの災害で、発災後、私も毎週末帰省しては、避難所や自宅で避難生活をする友人知人に支援物資を届けて無事を確認したり、避難所の炊き出し等のボランティアをしたことも、この原稿を書きながら思い出しています。

その後、臨床心理士となり、医療や教育分野等で勤務しながら、学校緊急支援や被災者支援にも専門家として携わっております。

今現在、新型コロナウイルス感染のパンデミックが世界中に拡大し、日本も外出自粛で経済活動も厳しくなっています。緊急事態宣言解除となっても第二波、第三波を懸念しながらの新しい生活様式により、当面人と人とが物理的に距離を取ることが要請される状況も続きます。

このコロナウイルス禍では、震災とはまた違い、一人一人違った壁があり、人との繋がりも保ちにくい状況です。いつもと異なる状況に巻き込まれると、ストレスも増え余裕が無くなり、自分の時間やペースの感覚を見失い、心と身体の空間を狭くすることがあります。脅威の対象は命の危険を伴う目に見えないウイルスですが、思うにまかせない不満や不安で互いに傷つけ合うことが起きたり、様々に抑制された反動で行動が乱れることもあるでしょう。

ストレスに対処する為に、まず感染予防をしつつ、この危機事態に自分の時間やペースを奪われずに能動的に活動することで、危機に呑み込まれない心の体勢を作ることが大事です。食事、睡眠、運動などセルフケアを意識して、できるだけご自分の欲求やニーズに合う生活をして下さい。そして、皆が違う時間・ペースで生きていることを思い、ストレスからトラウマにしない為にも孤立させない為にも、周囲の頑張っている人に一声かけてみてください。皆でこの危機事態を乗り越えたいですね。今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

8. 新しい日常に向かって

本会理事 大西紀子(臨床心理士・公認心理師)

いつものように正月を過ごし、いつものように年度末の忙しさを過ごし、別れと出会いを経て、新しい年度が始まり、また日常が流れていく、たとえば、オリンピックがあったとしても…と信じていたのに、全く違う風景の中で、今私たちは過ごしています。マスクで半分隠れた分りにくい表情を読み、食事は黙って食べ、集まることを出来だけ避け、次々と店頭から消えるものを追い求め…今まで経験した災害や事件のどれとも違う、と呟きながら。

子どもたちは幼稚園にも小学校にも行かない、父親はリモートワーク、家族がずっと一緒にいることはこういうしんどさもあるのか、と思い知らされる。やっと決心して、我が子の発達の様々な育ちにくさを受入れ、専門家の力を借りて療育に取り組もうとしたのに、スタートが遅れて待ち続ける。そういった辛さを吐き出す電話を隣で同僚が受けています。そのような中で私は、おうち生

活の工夫を語ってくれるお母さんに感心し、そのアイデアを同僚や他のお母さんたちとシェアしたり、「コロナだからやってないんだよ」と幼稚園に行かない理由を説明できるようになった子どもの成長に驚き、「新しい」グループ療育の在り方を議論しつつ準備し、といった毎日を過ごしています。

人之間と書く人間の存在の根本を揺るがすこのウイルスに、恐れと怒りを抱きつつ、人とつながりながら乗り越えたい、共存の在り方を探りたいと思っています。微力ですが、自分に出来ることで、子どもとシニアの心を支援する活動に尽力してまいります。よろしく願いいたします。

9. 福祉施設・事業所のサービス向上評価をめざす試みとは

本会会員 信川京子(社会福祉士・介護福祉士・精神保健福祉士)

私は、東海大学保健福祉学を専攻し、修士号を取得し、現在は福祉系の専門学校の講師、神奈川県介護福祉士会の第三者評価運営委員等の仕事をしています。また成年後見活動を行うために、社会福祉士会が主催している権利擁護センター「ぱあとなあ」になる研修を受講しています。私が3年前から取り組んでいる「福祉サービス第三者評価」について少しお話をしたいと思います。

●福祉サービス第三者評価とは？

質の高い福祉サービスを事業者が提供するために、保育所、指定介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）、障害者支援施設、社会的養護施設などにおいて実施される事業について、公正・中立な第三者機関が専門的・客観的な立場から評価を行う仕組みが、福祉サービス第三者評価です。よく勘違いされるのですが、行政の監査や介護サービス情報の公表制度とは異なり、あくまでも施設・事業所が自らの気付きを促し、質の向上に繋げることを目的としています。実際、施設・事業所が自らお金を出して、評価事業を行う機関に申し込みを行うのです。高齢者施設等は約40万円位で期間は約3か月位が多く、3年に1回程度行うことが奨励されています。この福祉サービス第三者評価に対して補助金を出している自治体が増えてきているので、取り組み易くなっています。

メリットは、

- ① 提供しているサービスの水準がどのレベルにあるのか、改善すべき点はどこかを明らかにし、施設・事業所自らによるサービスの質の向上への取り組みを支援します。
- ② 今まで行ってきた特色ある取り組みや、日常行っている良い点なども評価されることで、改めて気付くことができ施設・事業所全体で、質の高いサービス提供に繋がる意欲やきっかけを得られます。
- ③ 評価結果を公表することで、福祉サービスの利用を希望される方や家族が福祉サービスを選択するための情報源の一つとなります。
- ④ 事業者の運営や管理、教育、研修に活用できます。

10. コロナ禍と子育て支援

本会理事 島田 恭子(社会福祉士・精神保健福祉士)

新型コロナウイルスの流行で子育て支援のイベントや集いは中止になっています。やっと、横浜では集いの広場事業が開催できるようになりました。しかし、3密を避けるために1組4㎡以上の面積を確保し、一度に受け入れる上限数を提示することになりました。親子のひろば「ここにこパーク」は広場スペースが70㎡あるため、一度の受け入れ組は15組として1日3回の入れ替え制で居場所機能のみで再開しました。



コシコシの会

今まで広場を居場所として利用できなかった子育て家庭の居場所は近隣の公園でした。建物内ではないため、密閉空間ではないですが、じゃれ合う子ども達を目にしながら心配な光景でした。

横浜の集いの広場事業の特徴は「一時預かり」を実施していることです。日常から広場を利用している家庭を対象に1日4時間、月に8回まで子どもを預けることができます。預ける理由は問わないことが画期的です。子育て家庭へのリフレッシュを促し、子育て家庭が元気になってもらうことがねらいです。この一時預かりは緊急事態宣言期間も実施していました。不要不急の事由による新規予約はできないことになっていましたが、育児疲れは一時預かりが必要と判断されていました。当方でも数世帯が利用していました。保護者と子どもの検温をして体調不良の無いことを確認の上で実施しています。もし、この一時預かりの受入れができなかった場合、子どもの悲劇が起こったかも知れません。

当方では集いの広場事業と併せて「家庭訪問型子育て支援」のホームスタート事業を実施しています。通常は子育て家庭から直接、依頼があり訪問するものですが、中には地域の保健師さんからの依頼相談が入ります。このケースも保健師の訪問により、支援の必要性を感じてホームスタートが動いたケースです。出産に際して、遠方の祖母が休暇を取って産前産後のフォローをしていました。1か月以上は休むことができないため、帰る間際に祖母と父母が、まだ生後1か月にもならない赤ちゃんを連れて、広場の見学に来られました。通常、広場は2か月児以上が参加可能となっていましたので、1か月は家庭訪問型でつなぐことになりました。家庭訪問型子育て支援は保育の専門家が担うのではなく、一般の子育て経験のある先輩ママが担っています。養育技術の指南ではなく、母親の話に耳を傾ける傾聴ボランティアというスタンスです。夫の転勤等で見ず知らずの土地での妊娠出産は、初めて母親となる女性には辛い環境です。その思いに寄り添い、母親が持っている力を引き出し、母親としての自信を持ち、子どもと安心した生活を目指すものです。1週間に1回、2時間の訪問ですが、殆どの家庭では訪問を待ち望んでいます。

11. コロナ禍とフレイル防止対策

本会代表 谷口幸一(臨床心理士)

老いるほど、普通の生活状況でも、フレイルに陥り易いと言われます。ましてや、新型コロナウイルスの世界的なパンデミックに陥った現在、ますます高齢者のフレイル化が危惧されています。フレイル(Frailty: 筋力・心身の活動力が低下した状態)のチェック項目を上げると、次のような兆候が目安となるようです。



～フレイルチェック項目～

- ① 体重減少(特に減量策をしなくても、1～3kgの減量が認められる)
- ② 疲れやすい(2リットルのペットボトルが持てないほど疲れる)
- ③ 筋力低下(足腰の筋力が弱くなって、ふらつき、転びやすくなった)
- ④ 歩くのが遅くなった(青信号の間に横断歩道を渡りきれない)
- ⑤ 活動性の低下(外に出たくなくなった)。

そして、フレイルにならないための予防対策としては、次のことに留意すべきです。

- ① 軽い筋力トレーニングをする [開眼片足立ち、スクワット、ウォーキング、階段昇降など]
- ② 食事の改善 [とくに動物性タンパク質(肉、魚)、卵、牛乳などの摂取]
- ③ 感染予防[ワクチン接種:早急の開発に期待]

【続く自粛生活-“前向きに引きこもるコツ”】

精神科医・斎藤環氏は、“続く自粛生活-“前向きに引きこもるコツ”として次のように回答していました。(NHK テレビ/News-Watch9 におけるインタビューにおいて)。

①「積極的に引きこもること」-引きこもることに意味を見出していくこと。引きこもるときには、できるだけ健やかに引きこもること。不要不急のことを一杯やって、時間の感覚を健全化していくこと。頑張っていないと駄目だとか、生産的でない活動をしていないと駄目だとか思わないこと。今は家族間で、“会話”ではなく、“対話”をすること(=オープンダイアログ)。“会話”は、本来は合意を目指したり結論を出すことだが、他方、“対話”は理論づけや説得をしない、結論を出さない、合意をしない永遠のおしゃべりをする事だという。すなわち、対話とは、中身の無い、くだらない不要不急の“のんびりおしゃべり”であるとのこと。引きこもりやロックダウン(都市封鎖)の時は、対話をする方が良いとのこと。

新型コロナ禍に関しては、大震災や戦争などに起きる“フラッシュバック記憶”が成り立たないという。いつ、どこで発生したとか、パンデミック(感染爆発)が起きた時や場所が定かでない(グランドゼロの状態)。したがって、今回のコロナ禍が終息した後は、その始まりの日を記憶できにくいので、人の記憶に残らないのではないかと。つまり、当事者でなく、語りに濃淡が付けにくいので、あっさり忘れ去られるのではないかと。人の記憶に焼き付けるには、何時、どこで、何が発生したか。世界中で何十万人が死亡した、日本の場合には、いつ頃にコロナ禍による緊急事態宣言が発出され、何万人が感染し、何百人が死んだ等をメモして記憶にとどめる努力をすることが必要だと言う。

また、日本人宇宙飛行士の野口聡一氏の言葉を借りると、「希望とは、〇〇まであと何日と考えると、その長さに押しつぶされそうになり、期待が萎える。今日一日を無事に過ごすことを祈り、その達成を喜ぶことが、何時か終わるであろう、その時まで希望を抱いて過ごせるとのこと。あまり“〇〇まで頑張るぞ!”と構え過ぎると駄目になる」とのこと。

コロナ禍の最中で、“物”と“人”と“経済”のいずれも停滞している日々ですが、これらのストレスをどう乗り越えるかについて、NHKのクローズアップ現代+において、“コロナ鬱”について取り上げていました。その中で、森光玲雄氏(諏訪赤十字病院の臨床心理士・国際赤十字心のケア登録専門家)が、家庭の密室化における安心のヒントとして、①時間を仕切る(不安から離れる時間をつくる)、②家の中に逃げ場をつくる(自室、トイレなどで独りで過ごす)、③一人で悩まないこと(家族や親友とSNSでつながるなど)、と解説していました。

NHKのNews-Watch9(2020.5.29)の「コロナ禍を生きる」のインタビューで、作家の五木寛之氏(87歳)が、自身の著書「大河の一滴」(平成10年発行)が昨今、ベストセラーになっているという紹介を受けて、コロナ災禍の以前の社会は、人は“Together and Alone”の社会(肩を組み、腕を組み、一緒に行進するような“きずな”を大事にする連帯感の文化)の中で生きていたが、今後は、“Alone and Together”(“ひとり”でいても“みんなと一緒にいる”というカルチャー)が生まれるであろうと答えていました。人間関係の根本が大きく変化するという意味深い言葉と理解しました。人は、独りでは生きられない社会的動物といわれますが、人と人との間のつながり方が、家庭、職場、地域においても大きく変わっていくであろうことは想像できることです。とくに高齢者の日常は、コロナ禍における自粛前に比べて、会話が減ったと回答した高齢者(平均69歳・520人)は6割以上であったとのこと(筑波大学久野研究室調査,2020.5)。このような日常は、デイサービスやスポーツ教室の閉鎖、他人との接触をためらう人も増えている等の行動変容で、認知症が進行しやすい深刻な事態が見られるようになってきているとのこと。孤立を防ぐ新しいコミュニケーションの在り方が必要とされています。地域での集い方も新たなステージに入ったと指摘されています。東京都が発出した“Withコロナ”でのコミュニケーションの在り方として、「高齢者⇄外国人のオンラインチャット」、「SNSで呼びかけ、#ゲンキデスカチャレンジ」、「オンライン運動教室」などが紹介されていました。大河の一滴には、チンパンジーは、密林で仲間に出会ったとき、相手が自分よりも力が強かったり、長老だったりすると、「あっ、あっ、あっ」と口をひろげて声を発

し、相手が弱い場合は「おっ、おっ、おっ」と口をとがらせて威嚇するという。私たちも、先輩や上司には、「あっ、どうも!」と挨拶し、後輩や部下に対しては、「おっ、元気!」と、無意識に「あ」と「お」を使い分けている。人類が数百万年かけて受け継いできたコミュニケーションのルール(敬意など)を思い返す必要があるかもしれません。

平成 31 (令和元) 年度事業報告

(1) 乳幼児の発達相談会

【日時】 令和 2 年 3 月 26 日(木)

【場所】 社会福祉法人真生会・「白百合ベビーホーム」(横浜市泉区中田東)

【人数】 人員 3 人、対象者 20 人

【成果】 本事業は、本会の定款第五条に定める特定非営利活動に係る事業(1)子育て・子育て支援事業として行われた。乳児院に入所して生活しているお子さんの生活の場に臨床心理士が伺い、その中でもダウン症児など障害を持つお子さんと担当している保育士とお子さんの関わりを観察し、その育児の発達の見方、留意点、難聴児の通院の目的、頻度、などの相談を行った。

(2) 市民後見人の養成講座(相模原市社会福祉協議会主催)

【日時】 令和 2 年 1 月 21 日(火)

【場所】 相模原市民会館 相模原市中央区中央

【人数】 従事者人員 3 人、対象者 10 人

【成果】 本事業は、本会の定款第五条に定める特定非営利活動に係る事業(3)高齢者支援事業のうち権利擁護研修事業として、相模原市の社会福祉協議会主催で「市民後見人の養成事業」が実施され、その研修の一講座として、利用者・対象者理解を深める講座の講師陣として本会の関係者並びに理事会員が参画した。結果、その講座参加者並びに管理運営側から市民後見人の資質としての心理学的対応能力ならびにソーシャルワーク能力の向上の重要性が改めて認識された。

(3) 厚木市毛利台小学校世代間交流給食会への参加

【日時】 令和元年 10 月 16 日(水)

【場所】 神奈川県厚木市立毛 M 小学校(厚木市毛利台)

【人数】 従事者人員 1 人(外部の参加者 40 人余のメンバーの一人として本活動に参加)
対象者 100 人(在校生 2 年生全員並びに校長・教員 10 人を含む)

【成果】 本事業は、本会の定款第五条に定める特定非営利活動に係る事業(4)異世代間交流支援事業として、一般市民の公募で選ばれた参加者(シニア世代の参加者 40 人余であり、児童・民生委員、各地区の自治会役員からなる)と当校の校長・教員の 10 人余ならびに小学生 2 年生の児童(4 クラスの児童計 90 人余)が一日交流活動を行った。実施プログラムとしては、参加シニアへの複数の代表児童による歓迎の挨拶に始まり、クラス別の児童全員による日ヒップホップダンスの披露、シニアと小学生とのじゃんけんゲームでの交流、クラス別に分かれてのシニアとの会食会の開催、さらに食後は体育館に移動して、竹とんぼ、輪投げ、コマ回しなどの伝統的な「昔遊び」をシニアに教わりながら、全員で共に楽しんだ。終了時には、相互の年齢を忘れて、笑いのうちに楽しい交流活動が終了した。各世代の共同遊びや給食を介した活動は、異世代間の相互理解と感情交流に役立つ有効な活動であることが改めて認識された。

(4) 東海大学 AS(Aging Society : AS)研究会の活動への参加(本会との共催事業)

【日時】 平成 31(令和元)年度・全 6 回実施

【場所】 秦野市東海大学前駅連絡所(小田急線東海大学前)

【人数】 従事者人員 2 人、対象者 15 人

【成果】 本事業は、本会の定款第五条に定める特定非営利活動に係る事業(5)認知症予防支援事業のうち、(ウ)認知症予防普及啓発事業として、東海大学 AS 研究会と称する定例の研究会を通年で実施した。この研究会の発足は平成 9 年度であり、以来、今日まで、在宅シニア層を会員として、主に会員相互のこころの健康を維持するための勉強会を継続して今日に至っている。登録会員は、現在 20 名余であり、年 6 回(4 月より隔月開催)の研究会である。本会の複数の会員が、AS 研究会の講師として継続的に参画している、今年度の研究会のテーマは、①家族介護者の悩み ②高齢者の孤独の背景 ③孤独と不安の緩和策 ④会員の個人発表(会員各自が抱えている生活課題がテーマ) ⑤フレイルチェックとその予防策⑥子ども食堂のプロジェクトについて、であった。各回の研究会には、15 名前後の会員が出席して、テーマ別の発表内容を介して、活発な質疑が行われた。

(5) 東海大学健康クラブ(総合型地域スポーツクラブ)への参加(伊勢原市と東海大学の共催事業)

【日時】 令和元年 10 月 16 日(水)

【場所】 東海大学伊勢原 campus 健康科学部(伊勢原市下糟屋)

【人数】 従事者人員 3 人、対象者 60 人

【成果】 本事業は、本会の定款第五条に定める特定非営利活動に係る事業(5)認知症予防支援事業のうち、(ウ)認知症予防普及啓発事業として、伊勢原市在住のシニア層を対象とした運動指導と健康講座をセットにした年間プログラムが実施されている。その健康講座の講師として、「フレイルと運動」のテーマで講義した。本講座は、神奈川県伊勢原市と東海大学の学術連携協定に基づく市民のための公開講座である。参加者 60 名に対して、運動・栄養・社会参加の在り方が心身のフレイル化に影響することを解説した。とくに身体活動(生活活動・運動・スポーツ)の習慣化の必要性に関する内容に参加者の関心が高かった。

(6) シニアのための運動教室(厚木市の文化生涯学習課の主催事業への協力)

【日時】 平成 31(令和 1)年の 5~6 月の期間(全 5 回)

【場所】 アミューあつぎ・市民交流プラザ(住所:厚木市中町)

【人数】 従事者人員 2 人、対象者 10 人

【成果】 本事業は、本会の定款第五条に定める特定非営利活動に係る事業(5)認知症予防支援事業のうち、(ウ)認知症予防普及啓発事業として、「シニアのための運動教室」を実施した。この事業の参加者は、厚木市の広報誌を見て応募された市民であり、全 5 回の連続講座であった。講座内容は、運動の実技指導と関連の講義をセットにしたもので、本会の会員の健康運動指導士によって、主に介護予防・認知症予防に役立つ自宅でできる運動について指導を受けた。参加者は 60 歳代、70 歳代の男女であり、熱心に受講された。

**(7) 藤沢モラロジー研究会主催の定期研究会の講師として参加
—高齢者のケア:家族介護の課題とその対処(その 1)／(その 2)—**

【日時】 令和元年 6 月 12 日(水)／令和元年 7 月 17 日(水)

【場所】 藤沢市商工会館(神奈川県藤沢市藤沢)

【人数】 従事者人数 1 人、対象者 20 人

【成果】 本事業は、本会の定款第五条に定める特定非営利活動に係る事業(5)認知症予防支援事業のうち、(ウ)認知症予防普及啓発事業として、神奈川県藤沢市にある藤沢モラロジー研究会主催の定期研修会にて、「高齢者のケア-家族介護の課題(その 1)／(その 2)」のテーマで講演を行った。長年続いている定例の研究会であり、様々な職場で活躍されている参加者の方々であり、講義終了後の質疑においても家族介護の問題について多方面から活発な質疑がなされた。

事務局からのご報告

(1) 令和1年度第二回理事会並びに総会(定時)の報告

さて、皆様もご承知のとおり、今般の新型コロナウイルス感染拡大を受け、全国を対象とした緊急事態宣言が発令され、現在はその宣言は解かれたものの、いまだ家庭、学校、職場、地域で心身共に不自由な生活を強いられています。こうした事態を踏まえ、本会の理事・正会員が一同に会する理事会並びに定時総会を回避して、書面による議決権行使により議事を審議いただくことにしました。第1号議案(2019年度事業報告並びに同決算報告に関する承認の件)、ならびに第2号議案(2020年度事業計画(案)並びに同活動予算(案)の承認の件)ともに、正会員各位から提出された議決権行使書の集計結果について、本会の運営委員会(谷口会長、青木副会長、大西理事)で、谷口監事の同席のもとに、議事を進行した結果、両議案ともに承認が確定しました。(2020.6.21開催)

(2) 本会の来し方・行く末

本レターの制作企画を始めた3月頃から、新型コロナウイルス禍が拡大しはじめ、今や世界中がその災禍に翻弄されている昨今ですが、できるだけ早く沈静化されることを願っております。さてコシコシの会も2020年度から設立3年目に入りました。遅ればせながら、News Letter第2号を発刊する運びになりました。今回は、不自由な生活を強いられている各世代の日常の過ごし方について、本会の理事や正会員の方々にご寄稿をいただきました。世界的にも何時終わるとも定かでないコロナ禍の続く日常の中で、日々の心構えの参考になれば幸いです。本会の事業もまだ試行錯誤の連続ですが、今後は、”できる事業”(本年度は、シニアに対するピア・ボランティア養成講座や子どもとシニアの福祉施設や事業所の第三者評価機関としての組織化を目指す活動など)に絞り込んで、さらに世に役立つ充実した事業を展開していきたいと決意を新たにしているところです。会員各位のお知恵をお借りしたいと思います。ご意見やご提案をよろしくお願い致します。

スタッフ紹介

理事長

谷口幸一 心理学(高齢者心理学・健康心理学/その研究と実践)

副理事長

青木紀久代 心理学(発達臨床心理学/乳幼児・児童の心理臨床)

理事

米山淑子 介護福祉学(要介護者・援護者の支援活動)
 位高駿夫 体育学(スポーツ健康科学の普及啓発活動)
 師井和子 音楽学(NPO 法人埼玉音楽療法研究会あい音代表)
 千葉芳弘 成年後見さがみはら市民センター代表
 北野庸子 心理学(臨床心理学/聴覚障害児の母子指導)
 上田順一 心理学(臨床心理学/心理療法・カウンセリング)
 大西紀子 心理学(臨床心理学/発達相談・障害児の指導)
 篠畑由紀子 心理学(臨床心理学/被害者・被災者支援活動)
 安永明智 体育学(健康科学/健康運動の国際的調査研究活動)
 阿部正昭 介護福祉学(介護概論・技術)/介護福祉士養成教育
 島田恭子 社会福祉学(乳児・幼児の子育て支援活動)

監事

谷口和江 社会福祉学(老人福祉)

入会案内

「子育て・子育て支援とシニア世代の生活支援と交流の場」
へ参加しませんか？

会員には、本会のNL(News Letter)の送付ならびに各種の研修会・学習会・事例検討会の優先案内をいたします

<年会費>

正会員 個人 2000円
 正会員 団体 4000円
 (1口以上)
 研究会員 個人 4000円
 賛助会員 個人1口 5000円
 (1口以上)
 賛助会員 団体1口 8000円
 (1口以上)

<振込先>

銀行名: ゆうちょ銀行 厚木店
 口座名称:
 (漢字): 子どもとシニアのこころ支援の会
 (カナ): コドモトシニアノココロシエンノカイ
 口座記号番号: 00290-5-88911

(他行等からの振込の場合)

店番: 〇二九店
 預金種目: 当座預金口座番号: 0088911

振込取扱票の通信欄に「ご所属」と「会員の種別」を記して下さい
 年会費を所定の口座に振り込み、氏名、性別、年齢、住所、入会の動機をメモ用紙に明記の上、下記のメールないしは郵送にてお申し込みください

郵送先

〒243-0032
 神奈川県市恩名 1-6-56-107
 コシコシの会事務局
 谷口幸一 宛
 e-mail
 kykyky1948@gmail.com
 tel&fax
 046-294-5570

是非ご入会ください!

【講師派遣の可能な研修テーマ一覧】

また、読者の方で、下記のテーマの講演や研修をご希望の場合は、専門の講師を派遣致しますので、お気軽に事務局までご相談ください。

- ・子育て、子どもの自立に関すること
- ・発達障害に関すること
- ・中高年期の悩みや健康に関すること
- ・認知症、運動・食生活・更年期障害、生きがい活動に関すること
- ・子ども、若者と高齢者の交流活動に関すること
- ・権利擁護(成年後見人、市民後見人、子どもや高齢者の虐待)に関すること

【会員紹介】

井上静雄、小川佳代子、長田淳子、加藤直子、菅野和恵、木村真澄、鈴木規子、所正文、中村誠、信川京子、山本よしゑ、和田速男、海老名美弥、田畑泉（敬称略）

【News Letter 編集委員紹介】

岡本 尚己(株式会社ハイクラス)

◆なお、次号の News Letter に掲載させていただくため、会員の方々から、本会の設立趣旨に沿った積極的なご意見やご提言をお待ちしております。

講演、研修会をご希望の方はお気軽に事務局までご連絡ください！