

# NEWS LETTER

第4号 2022.12.15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  
(通称：コシコシの会)

平成30年6月14日に法人成立した  
子どもとシニアの心の支援を中心に  
活動している団体です。  
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。

## ADDRESS

〒243-0032  
神奈川県厚木市恩名1丁目6-56-107

Tel/FAX  
046-294-5570

Mail  
[kykyky1948@gmail.com](mailto:kykyky1948@gmail.com)

HP  
<https://kokoroshien.org/>

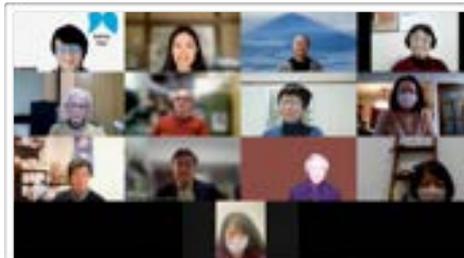
## 目次

### <寄稿>

1. 高齢ドライバー免許返納とその後の生活支援  
所正文 (2)
  2. 高齢者のアルコール依存の実態とその背景  
稗田 里香 (4)
  3. 「人生を楽しむ回想法講座」実践報告  
海老名 美弥 (6)
  4. 新型コロナウイルス感染拡大から考える  
今後の健康づくりに必要な力とは!?  
位高 駿夫、吉川 由恵 (9)
  5. 谷口幸一先生の出会いと私の老年心理学  
佐藤 真一 (11)
- 
- コミュニティー・ニュース (8)
- 事務局便り (12)



高齢ドライバー問題



シニアとアルコール依存

□ ロナ禍だからこそ  
新しいチャレンジ  
ができた、Zoomに  
よる講習会。テーマに加  
え、参加のしやすさもあつ  
てか、多くの方々に参加い  
ただきました。Zoom講演  
会では、MCを担当いたし  
ました。  
(鈴木規子)

< 寄稿 1 >

## 高齢ドライバーの免許返納とその後の生活支援

立正大学心理学部教授

所 正文



### 高齢

ドライバー問題は、わが国の大きな社会問題の一つになっている。2019年4月に起きた池袋暴走事故は、多くの国民の関心を集め、高齢ドライバーの免許制度を見直す道路交通法改正につながった。19年の自主返納者数は全国で60万1千人に上り、75歳以上は前年比2割増の約35万人に達した。その後も年間50万人以上の自主返納が続いている。

都道府県別で返納率が高いのは、東京都と大阪府の東西の大都市圏であり、常にトップ2を占める。電車やバス等の公共交通機関が最も整備されているところに共通性がある。一方、移動のために自動車への依存度が高い自治体では返納率が低く、地域間格差が大きい。

高齢ドライバー問題に対する交通安全対策として、運転免許の自主返納を促す施策は有効であるが、同時に自主返納後の生活支援体制を整備することが必須条件となる。

運転免許の自主返納制度は、1998年にスタートした。自主返納した場合、「運転経歴証明書」(本人確認書類として使える身分証明書)を申請することができる。19年に自主返納した75歳以上ドライバーの89%が、この申請手続きを行っている。運転経歴証明書には、商店などで優遇サービスを受けられるメリットも備わっている。

免許返納後の生活支援体制として、次の3側面(公助・自助・共助)から取組みが行われている。いずれも試行錯誤の状態である。

### ● 公助：行政サイドの支援システム

代表的システムとして、「デマンド交通システム」があげられる。これは、利用者それぞれの希望時間帯、乗降場所などの要望(デマンド)に応える交通サービスであり、タクシーの便利さをバス並みの料金で提供するところに特徴がある。

利用者はまず「情報センター」に電話で利用希望時間帯と目的地を告げ予約を行う。ワゴン車タイプの車が、乗り合う人を順に迎えに行き、全ての人を目的地まで送っていく交通システムである。料金は通常400～500円程度とまさにバス並みである。巡回バスとの大きな違いは、予約した人の家をそれぞれ回るため、バスのように決まった路線もなく、停留所まで歩く必要もない。利用申し込みがない場合は運行されない。

デマンド交通システムは、主に過疎・高齢化が進む地域において、自治体の福祉事業(必要経費を自治体財政から拠出)として取り組まれるケースが多いため、「公助」の視点での運営と言える。

しかし、公助による運営には、限界がある。地方自治体において、財政状態が豊かであるところは少ないからである。

次に、2017年改正道交法施行後に始められた滋賀県警察本部の取組みが注目される。同県警では、「高齢運転者支援係」を新設し、認知機能検査で第1分類(認知症の恐れあり)に入った人すべてを対象に「面談」を開始した。面談には、可能な限り家族の同席を求めている。

認知機能検査で第1分類に入った人は、運転免許返納が望ましい場合も少なくなく、返納後の生活支援について、高齢者を取り巻く人たちが共に考えようという取組みである。

面談実施はその入口であり、免許返納希望者に対しては、高齢者の総合相談窓口である「地域包括支援センター」へつないでいる。運転免許の問題を交通警察行政のみで扱うのではなく、地域福祉部門と連携している点が大変注目される。

同県警の取組みは、運転断念による社会的孤立や日常生活に対する不便が生ずる不安への対応と言える。こうした取組みは、他の地方自治体では、今のところあまり進んでいない。

## ● 自助：本人と家族からの支援

少子高齢社会が進行する中で、子どもたちと高齢の両親が離れた場所で生活しなければならないケースは、全国に多数存在する。地方社会に残された高齢者が独り暮らしになるケースも少なくない。今後ますます増えることが予想される。

その際の対応を本人だけに委ねるのではなく、遠隔地に住む息子や娘も自らの家族の問題として真摯に受け止め、対応しなければならない。高齢の両親にとって、運転免許の保有は自立の象徴であり、尊厳を傷つけないような丁寧な対応が親族には求められる。

## ● 共助：地域社会からの支援

行政主導によるバス運行が、十分に機能しているとは言い難い。行政や民間に頼らない方法を模索する地域が出てきている。都市部に点在する交通不便地域において、地域住民による「乗り合い自動車」が動き出している。いわゆる「共助」の視点での運営である。

運転免許を自主返納した高齢者に対する各地域のさまざまな支援策については、「高齢運転者支援サイト」に紹介されている。

ただし、共助は、あくまでも公助と自助のつなぎ役を担っているに過ぎない。多くの支援が善意のボランティアによってなされており、共助に頼るだけでは問題解決には至らない。

## 「公助・自助・共助」融合システムへの期待

高齢ドライバーにとって、運転免許返納によって、従前の利便性との落差が大きすぎる場合には、返納決断は難しい。そのため、周辺者の支援が必須となる。「公助・自助・共助」概念を融合させたモデルとして、私は図1を試案した。

高齢ドライバー支援については、公助のみに頼ろうとする傾向が強く、高齢ドライバーを親に持つ子どもたちでさえも、自助意識が欠落する人が少なくない。そのため、「公助・自助・共助」概念を融合させた図1のような支援システムの構築が必須になる。

大分県では、運転免許センターに保健師が配置され、警察官と共に高齢ドライバーの対応に当たっている。私が現地訪問した際、同席を許可してもらい、見聞した事例を紹介したい。



図1 高齢ドライバー支援モデル

**【事例】** 74歳男性、免許更新に関して、警察官との会話がかみ合わないため、同席していた保健師が、本人の同意を得て臨時認知機能検査を実施。結果は第2分類(認知機能低下の恐れあり)であり、免許更新について一応問題はなかったが、男性の生活状況に問題があることは明らかであった(長期間入浴していない状況が、当日の同席者に感じ取れたから)。保健師から男性に「最寄りの地域包括支援センターには、自宅の清掃等の支援が得られるシステムがある」ことが伝えられると、男性は「一人暮らしであるため、是非それを利用したい」と回答した。保健師は、男性の意向に沿って直ちに対応し、地域包括支援センターのスタッフが支援に動くことになった。

高齢ドライバーの運転免許更新現場が、生活支援の入り口となった象徴的事例と言える。高齢者皆免許時代となった現代では、免許更新現場が高齢者との接点になっており、ほぼすべての高齢者の生活状況を把握できる貴重な機会であることに注目したい。当日免許更新業務に当たった大分県警の警察官は、「今日とはとても良い仕事ができただ。私一人ではこんな仕事はできなかった。あの保健師さんのお陰だ」と語った言葉が印象的であった。

鳥取県でも、高齢者の免許更新現場に同席した看護師が、高齢者の重大な病気の兆候を見抜き、一命を取り留めることにつながった事例を同県警本部において聞くことができた。

運転免許更新現場は、運転問題のみを扱う現場ではなく、地域社会で暮らす高齢者の生活支援を行う現場に確実に変化している。運転免許更新現場を高齢者の生活支援の入り口として、如何に有効に活用できるか、地方社会において真に問われている。

本稿で紹介した滋賀県警察本部の取組みは、熊本県で始まり、西日本各地域へ広がった先進的取組みが、より発展したシステムと言える。認知機能検査で第1分類に入った人すべてを対象に「面談」を行い、免許返納希望者に対しては、高齢者の総合相談窓口である「地域包括支援センター」へとつないでいること、面談には、可能な限り家族の同席を求めていることから、「公助・自助・共助」の融合した形が整いつつある。すなわち、運転免許更新現場が、確実に高齢者の生活支援の入り口となってきている。

特に、免許返納率の低い地域では、地域包括支援センターへの役割期待が大きい。高齢ドライバー支援は、地域の実情に即した形で、地域包括支援センターにおける今後の中核的業務として、強化されることを期待したい。

## <寄稿2>

# 高齢者のアルコール依存の実態とその背景

武蔵野大学教授、NPO法人ASK副代表  
稗田 里香

## 定年退職後に発生するアルコール関連問題



日本全体のアルコール消費量は減少傾向にあります。しかし、多量飲酒者

(過去30日間で一度に純ア

ルコール60g以上の飲酒を行ったもの)は増加しています。つまり、最も飲酒が多い20%の人々が、すべてのアルコール消費量の70%近くを消費している(OECD報告:2015)と指摘され、飲まない人は飲まず、飲む人はとことん飲むというような2極化の現象

がみられていると言えます。

私がかつて勤務していた一般病院では、飲酒によって心身に不調をきたした方に対する、アルコールリハビリテーションプログラム(ARP)を実施していました。このARPを受けた人(143名)の中に、60代17名、70代5名がいて、17名中10名、5名中4名、つまり14名が定年退職後にアルコール関連問題が顕在化しました。

この14名の飲酒プロセスを分析した結果、以下のとおり①長期間の飲酒歴と未介入、②早い年代からの習慣飲酒、③定年後に複合的に暴露するアルコール健康障害、④夫婦・家族関係の危機、⑤飲酒はスピリチュアルペインの自己治療と、5つの特徴が明らかとなりました。

## 改善が顕著な退職後高齢者にARP(アルコールリハビリテーションプログラム)後の状況

この14人に、ARPを受けてもらった結果、ARP前と後の状況には少なからず変化が見えます。しかも、その状況は決して悪くありません。14人中11人(79%)が専門外来の受診と院内のアルコールミーティングに参加しながら断酒を継続しているのです。そして、①身体的、精神的合併症の改善、②食欲増進による栄養状態が改善、③健康意識の高まり、④家族関係・夫婦関係の改善が見られたり、中には⑤介護サービス利用へ方向転換される人もいました。もちろん、お酒を

きっぱりやめること（断酒）に抵抗を示す人も1人いましたが、多くが、ポジティブな変化を実感しているということがわかりました。

高齢者の飲酒問題は、高齢者になる前から、予備軍としての下地があり、長い時間をかけ燻っている問題が、定年を機に一気に顕在化するという捉え方になると考えます。定年退職前よ

り、定年後の生きがいやセカンドライフをどう過ごすか、ライフプランを立て飲酒との付き合いも早い段階で見直すことをお勧めします。

表1 定年退職後の高齢者のアルコール関連問題の特徴

特徴	内容
①長期間の飲酒歴と未介入	最長で50年以上、平均しても30年以上と長い飲酒歴
②早い年代からの習慣飲酒	最多は20代である(10人)
③定年後に複合的に暴露するアルコール健康障害	定年になる60代が近づくにつれ、アルコール性合併症などの身体的問題、泥酔し警察に保護されるなど社会的問題が目立ち始めるが、全員が、60代で定年を迎えた後一気に酒量が増え、コントロールを失う飲み方となる
④夫婦・家族関係の危機	・定年後、多くが(11人)が無職となり、昼間からの飲酒、家族への暴言、暴力が顕著となる ・認知症症状による介護的負担、失禁・失便などの始末などで家族に大きな影響を与えることとなる。 ・夫婦関係や家族関係に危機的な状況をもたらす傾向にある。中には、うつ病を発症する家族もいる。
⑤飲酒はスピリチュアルペインの自己治療	・「暇な時間を有効に使えない」、「退職後の過ごし方にストレスを感じる」、「何もすることがない」、「健康に不安がある」など、これまでに経験したことのない空虚感、孤独感、不安感など、自らの存在価値が揺らぐ

筆者作成

## コシコシの会 ＜相談の窓＞

子どもの世話やシニアの介護を担う皆様に役立つ相談コーナーを設けました。

臨床心理士、公認心理師、精神保健福祉士、社会福祉士、言語聴覚士、介護福祉士、看護師・保健師、ケアマネジャー、健康運動指導士、心の専門医など、各分野で

働くベテランのスタッフが、お話をうかがいます。

お悩みの内容ごとに、私どもがチームを組んで皆様の質問、疑問にお答えします。

目下のテーマは、以下のような課題です。ご関心のある方は、お気軽にご相談ください。

- 1) 認知症介護のお困りごと
- 2) 緊急事態宣言下で体力やストレスについての困りごと
- 3) 高齢ドライバー問題

これらの問題に関心のある方がおられましたら、E-mailまたは、ホームページのお問い合わせフォームから、お困りごとを記して送信ください。追って、返信いたします。

E-mail : **childsenior@kokoroshien.org**



## 《研修内容》

### 各回の回想法のテーマと その時の話題や参加者の様子

#### 1 回目「子どもの頃の遊び」 写真：ゴム飛びをしている女子

初回につき回想法の目的やルールについて触れる。話の内容について「ここだけの話」にとどめて頂くこと、話したくない時は無理に話さなくて良いこと、途中、難点が自由であることなどを説明し、安心して参加できる会であることを伝えた。

出身地を含めた自己紹介から始まる。疎開体験のある方、漁村や温泉街、下町や商店街、山や川の側と、それぞれ異なる出身地での遊び場や、遊び方も異なっていた。

スカートをパンツのゴムに挟んでのゴム飛びや鉄棒、ローゼキで地面に絵を描いていた。着せ替え人形の洋服は手作り。友達と貸自転車で何キロも走った、などの話題がある。

#### 2 回目「子どもの頃住んでいた家」 写真：昭和の台所

家のつくりや間取りの話から始まる。都会的な間取りの家、高売をしていて住居が仕事場を兼ねていた家、今でも残っている大きくてしっかりした家など。水周りについては、井戸から水を汲み、水瓶にためていた家、湧から水をひいて使っていた家、当時から水道だった家など、その地方によって様々だった。また、風呂も土間にあって風呂焚きをしていた話や五右衛門風呂に入って怖かった話などがあった。

都会では銭湯へ通ったという回想も。小さい頃父親と男湯に入っていたが、男子を意識するようになり、恥ずかしくて男湯へ入らなくなったとの話が複数聞かれた。

#### 3 回目「子どものころの服装・髪型」 写真：昭和の男子、女子

髪型について、男子は坊主か坊ちゃん刈りだった。女子は小さい頃には、前髪ばつんのおかっぱや乙女髻り、三つ編みをしていて、のちにポニーテールやショートカットというパターンが当時の女子の流行りだったようだ。その後、働き始める頃に初めてパーマをかけ化粧をした人、又ソバージュなど流行りの髪型に挑戦した人もいらした。

服装の思い出として、遠足の時に必ず服を新調してもらった。正月には新しい服を着ていた。盆踊りの時に毎年新しい浴衣をつくってもらった等、季節のイベント時に新しい服を母や父に買ってもらったり、作ってもらった思い出が多く回想された。

## < 寄稿 3 >

### 「人生を楽しむ回想法」



今回行った回想法は、子どものころの懐かしい思い出を語り自己を見つめる、一般の高齢者（おおむね60歳以上）を対象としたグループワークである。まずは回想法の心地よさや楽しさを味わっていただきたいとの思いから、タイトルを「人生を楽しむ回想法」とした。一般回想法の目的である「楽しみを提供して心理的ウェルビーイングを高めること」（Butler,1963）を目的として、以下のように行いました。

実施日程： 2022年5月10日～6月14日の火曜日  
午後2時～3時20分（全6回）

実施場所： 厚木市・アミューズ厚木市民交流センター

講師： 谷口

回想法リーダー： 海老名、市川

参加者と構成： 一般の60代から80代までの女性6名（クローズドグループ）

座席： 車座に椅子を配置。カフェタイムにはテーブルを中央に配置

道具： テーマに沿った写真

## 工夫した点

・出席簿（参加証）参加者が会場に着いてから始まるまでの間、毎回季節感のあるシールを葉書大出席簿の裏（白紙）に貼ってもらった。参加者と講師が触れ合いながらシールを貼ることにより、くつろいだ雰囲気を作り出す

ことができグループワークの良い導入になったと思う。

・回想法終了後にカフェタイムを設けた。昔懐かしいお茶菓子を食べながら、感想や話し足りなかったことを聴いたり、参加者同士交流をしたりと、自由に雑談できる時間を毎回設けた。参加者からの、よりストレートな思いなども知ることができた。また、この時間は現実に戻るための橋渡しの時間としても役立っていたと思う。



回想法の参加証（出席簿シール）

## 講座」実践報告

臨床心理士、公認心理師  
海老名 美弥

### 参加者の実施前後の感想や研修の効果等について

回想法の開始時と終了時に、参加前後のアンケートと老人用うつスケール(短縮版:矢富直美,1994)を実施した。その結果、回想法の各セッションに入る前とセッションが終了した後の「うつ得点」の変化を見た結果、4名の参加者では、うつ得点の減少がみられ、他の2名においては、前後の得点に変化は認められなかった。この変化の見られなかった2名は、他の参加者に比べて、参加前からうつ得点が3~4点高い参加者であったことから現状維持の結果となった。このようなケースでは、個別回想法を含むライフレビュー法(自我の統合を目指す方法、Haight,B.K,1988)などの対応が必要と思われる。

### 開始時と終了時のアンケート(感想)の結果について

- ・昔のことを回想しているうちはとても楽しかった。
- ・写真を提供することで、話の輪が広がっていく様子がよかった。
- ・ボランティア活動でやっている対人援助に寄り添い方を生かしたい。
- ・傾聴の仕事に回想法を取り入れたい。
- ・自分の良いところをほめるようにしたいと思う。
- ・今後のご自身の生き方について、皆の前で表明された参加者もおられた。

回想法の効果については以下のように解説される(野村信威、2014)。

回想法(Reminiscence Therapy)とは、高齢者に過去を想起して語るように促すことにより、自尊心の回復や抑うつ感情の軽減など様々な心理的効果

を導く対人援助手段である回想は、「過去の未解決の葛藤の解決を目指す自然で普遍的な心的プロセス」である。この心理的プロセスは、ライフレビュー(life Review)と名づけられている。つまり、単に過去を懐かしんで現実を逃避したいという欲求の現れだとする従来の否定的な受け止め方(年寄りの戯言)が否定されている。この考え方は、エリクソン



子どもの頃の駄菓子屋

## 4

回目「小学校・中学校」

写真：昭和の教室

昔の教室の写真に触発されたのか、速習ストーブ、薪ストーブ等が話題に。寒い地方はガスストーブで、教室には弁当を温める棚もあったと。誰もいなくなった小学校の校内を友達とワクワクしながら探検した話も聴かれた。給食については、脱脂粉乳から牛乳に変わった時の話や、牛乳瓶の蓋を飛ばして遊んだ話などもあった。

また、好きだった先生が突然辞めて居なくなってしまいショックを受けた話や、高校になり音楽、英大出の先生の授業にカルチャーショックを受けた話もあった。それから中学校になって友達関係が変わり、大勢で群れを成して遊ぶようになったとの話も聴かれた。

## 5

回目「子どもの頃の夏休み」

写真：夏休みの友、かき氷屋

田舎を重ねて来たせい、この時は、夏に海水浴をしていて、おぼれかけて怖い思いをしたという少し深い体験を複数の方が話された。それと同時に、助けてもらったときの気持ちや、助けてくれた人に対する思いなども語られた。

そのほかにも、普段仕事で家にいなかった母が夏休みにサプライズしてくれた事、田舎に帰省し、いとこを連れて遊んだ話、祭りの山車の上で、踊りを披露した話、父親と見た映画の話等があった。初めのころ遠慮がちだったメンバーも自然にグループに溶け込み、しみじみとした回想をお話くださった田だった。

## 6

回目「子どものころの買い物、おやつ(駄菓子屋、紙芝居等)」

写真：駄菓子屋

都会には紙芝居屋が来ていて駄菓子を買っていたが、何も買わない子どもは、騙にやられたそう。下町には色々な店があり、駄菓子屋に10円持っていけば、10個お菓子が買えたとのこと。紐のついた三角輪の写真を見て、くじ引きのコツなども回想。

おやつはサツマイモやかぼちゃが多かったが、ある地方では形が牛の舌に似ている「べこ餅」と呼ばれる色とりどりのお餅をつくっていたと。また、初めて飲んだミルクティーの味を「衝撃的だった」と話す方も。それから、姉が使ったと偽って密かに化粧品を買ったことなども懐かしそうに話してくださった。最後にこれまでの回想法の感想を伺った。

## コシコシの会

(Erikson,E.H,1953)の漸成的発達理論(心理社会的8段階説)においても指摘されている。つまり、「老年期に直面する課題とは「自我の統合 対 絶望」という相反する感覚により、生じる心理的葛藤を克服すること、とされる。その具体的な手段として、過去の人生の様々な経験を想起して再吟味して、それらの感覚の折り合いをつけることであると説明されている。



回想法の分類: 一般の高齢者に対する回想法に対して、認知症高齢者に対する回想法に分けられている。

- 一般の高齢者に対する回想法—過去の葛藤の解決、自我の統合の促進、抑うつ感情、不安感情の軽減、自尊感情の回復、人生満足度の増加、対人関係の促進の効果
- 認知症高齢者に対する回想法—情動機能の回復、問題行動の軽減、対人交流の増加

回想法の目的:

- ・一般的回想法の目的—楽しみを提供して心理的ウェルビーイングを高めること
- ・ライフレビューの目的—自我の統合を促進すること。過去の出来事が持つ意味を評価(evaluation)すること(Haight,B.K,1988)



## 所感

受講生の参加理由としては、コロナ禍で誰とも話せず誰かと話したかった、自分のためになると思い受講した、仕事(対人援助)の役に立つと思い参加した等、それぞれ違っていたが、決めては「人生を楽しむ回想法」という、カジュアルでちょっと楽しそうなフレーズに惹かれ参加して下さったのではないかと思います。それぞれの方が自分自身を振り返り、これからのあり方を慮る一つのきっかけとして、少しでもお役に立てたとしたら幸いです。

## 今後の課題など

回想法の会を重ねるに従い、グループの凝集性や参加者同志の親和性も高まっていった。そのことで、現在の悩みなど、最後にカミングアウトされる方もいらした。

参加者同志で支え合えるような、その後のグループのフォローアップ体制を考えたり、その地域の社会資源や、繋ぐことのできる場所も考えておくべきだったと思った。



参加者の集合写真(2022.10.24)

## コミュニティ・ニュース

### きずな会の活動

「きずな」(居宅介護支援事業所 きずな)に所属されているお年寄りの方々と共に楽しむイベント(芋ほり、焼き芋、豚汁作り)を続けています。毎年の恒例行事ですが、今年は予定の日時が悪天候で中止になりました。後日、菜園同好会(伊勢原稲門会の部活動)のメンバー総出で、サツマイモを収穫し、芋を洗

い、新聞紙やアルミホイルに包み、炭火で焼き、出来立ての焼き芋を作りました。施設に届け、施設の理事長と利用者の方々が玄関まで出て来られて喜んで受け取って頂きました。主催者は、「きずな」の理事であり、コシコシの会の賛助会員でもある和田速男さんです。菜園同好会のメンバーは、全員が同学早稲田大学の卒業生で平均年齢70歳超の方々です。世代間交流活動の一環であり、ピアボランテニア活動として地域に貢献しています。

## ＜寄稿4＞

# 新型コロナウイルス感染拡大から考える 今後の健康づくりに必要な力とは！？

株式会社ハイクラス 位高 駿夫、吉川 由恵

## 2020

年初頭から拡大した新型コロナウイルス感染症。当時、呼吸系疾患の発症による重症化の危険性や感染拡大防止の観点から緊急事態宣言が発出された。それに伴い、社会活動が縮小し、在宅時間およびオンライン利用が増加した。最近は、予防法の知識やワクチン接種に加え、治療法や治療薬の開発によって、感染による死や重症化は激減したが、二次被害も具体的に表面化しつつある。本稿では、新型コロナウイルスの感染拡大による健康の二次被害から、今後の健康づくりに必要な力について筆者の考えをまとめた。

代表的な健康の二次被害として、在宅時間の増加に伴う身体活動量の減少、いわば歩数の減少がある。感覚的に『運動量が減った』と誰もが口を揃えるが、実際、緊急事態宣言期間中の歩数は、男女ともに約1100歩から1200歩減少したと報告されている<sup>1)</sup>。さらに、宣言解除後も、身体活動量が減少したままで、動かない人が増加してしまったとも報告されている<sup>2)</sup>。元来、機械化や便利な物の開発によって、日本人の平均歩数は減少傾向を示していたが<sup>3)</sup>、今回の感染拡大により日本人の身体活動量の減少はさらに加速した。事実、勤務者は、テレワークや在宅勤務などの新しい働き方が普及し、通勤や訪問などの機会減少に伴って身体活動量が減少していることは容易に想像が可能である。さらには、運動・スポーツ教室を中心としたイベントも中止となり、結果的にあらゆる場面で身体を動かす機会や量が減っている。つまり、遊びや地域のイベントも、日本人の身体活動量を担保する上で、大きな役割を担っている無視できない活動であったと思返される。

身体活動量以外の健康の二次被害として、身体の不調がある。「テレワーク開始後、身体に不調を感じるか」を約1,000名に対して調査したオムロンヘルスケア株式会社の報告では、約3割が体の不調を感じたと回答している<sup>4)</sup>。具体的な不調として、肩こりが約70%、精神的なストレスが60%、腰



痛、姿勢、目の疲れが約50%と高値を示した。この調査結果内では、約3割は机と椅子を使用せずに仕事をしていることも顕在化し、本来入社していれば起こり得なかった問題も発生している。筆者の現場の指導においても身体の不調は高年齢者だけでなく、若い人にも問題が起きている。このように、身体活動(運動)量の低下(不足)や体の不調はもちろん、在宅時間の増加による間食摂取量の増加や食生活の乱れ、精神面の悪化など、様々な面で心身への悪影響があるとされている。

さて、ここまで悪影響ばかりまとめてきたが、本当に悪いことばかりなのだろうか？例えば、アルコール摂取を例にその影響を考えてみる。多くの人がお酒の場(飲み会)の頻度の減少を感じているはずである。飲み会の多かった営業担当を中心とした就労者や飲み会の苦手な人にとっては、ポジティブな側面も持っている。しかし、アルコールが好きな人は、会がないもの悲しさに加えて、家での飲酒量が増えた人もいる。このように、わかりやすい例として、コロナがアルコール摂取において与えた影響はいい点と悪い点があるように、コロナの影響には、光と影がある。よく考えると、運動・身体活動もコロナによって時間ができたので、自分で運動時間を確保するようになった人もいる。新しい働き方によって、子どもと遊ぶ時間が増えたなどはよく聞く声でもあり、コロナをきっかけに運動習慣を構築できた人もいる。また、食事も同様、心理的な余裕や自炊頻度の増加で、改善し

## コシコシの会

た人もいる。読者の中にも、改善と悪化の両面を持っている項目のある人が多いはずである。

以上のことから、平均値や全体での傾向は悪い傾向に進んでいるかもしれないが、一部は改善した人がいる一方、悪化した人もいるのである。つまり、二極化を引き起こしている可能性が否定できない。新型コロナウイルス感染症という歴史的自体は発生しないに越したことはなかったが、起きてしまったこと自体は変えられない。なければよかったという事象に対して、ネガティブな付随する側面を取り上げて煽り、対策を立てることも必要であるが、健康に近づいた側面があることも忘れてはならない。これらから考えられることとして、今後の健康づくり活動において必要なスキルは個人のヘルスリテラシーであると筆者は思う。

ヘルスリテラシーとは、「健康や医療に関する正しい情報を入手し、理解して活用する能力のこと（東京都医師会）」と定義されている。大きく変わった環境や生活習慣にうまく適応して、生活習慣を自分で改善できたヘルスリテラシーの高い人は、コロナを通して健康になった。一方で、ヘルスリテラシーの低い人は、悪化してしまったと考えられる。ヘルスリテラシーの高い人は従来から取り組んでいたところ、さらに取り組みを強めた一方で、低い人はさらに悪化してしまったと思われ、日本人の健康は更なる二極化をしていくことと予測している。「通勤時間が減った分、自分の身体を運

動に充てよう」と思うか、「ぎりぎりまで寝て、朝ごはんを多く食べるか」は今まで、「健康への意識が高いかどうか」という本人任せの案件であった。しかし、指導者はこの部分に関与し、根底であるヘルスリテラシー教育から取り組み、体得させていくことこそが、今後の健康づくりに必要な要素である。

### <参考文献>

- 1) Sato K, Sakata R, Murayama C, Yamaguchi M, Matsuoka Y, Kondo N. Changes in work and life patterns associated with depressive symptoms during the COVID-19 pandemic: an observational study of health app (CALO mama) users. *Occup Environ Med*, 78(9), 632-637, 2021.
- 2) 株式会社リンクアンドコミュニケーション <https://www.linkncom.co.jp/news/press/379/>
- 3) 厚生労働省. 令和元年国民健康・栄養調査報告, 2020.
- 4) オムロンヘルスケア株式会社 <https://www.healthcare.omron.co.jp/corp/news/2020/0428.html>

### <図表>

なし



## <寄稿5>

### 谷口幸一先生との出会いと私の老年心理学

大阪大学名誉教授  
佐藤 眞一

**私**が「死」ということを意識したのは、7歳の時でした。母の実家で両親と2歳年下の弟と共に母の姉家族と祖母の大家族で生活していたのですが、私が5歳の時に東京近郊の街に私たち家族が転居しました。そして、その2年後に弟と同年齢で一緒に育った従弟が小児がんで亡くなりました。葬式での異様な光景はいまだに映像的記憶として私

の目に焼き付いています。幼児の死がこれほどまでに人々を深い悲しみに陥れ、その葬儀が異様な雰囲気醸し出していると感じ取った私は、強いショックを受けたようです。

その後、私たちと同居することになった明治生まれの祖母が、老年痴呆症、今でいうアルツハイマー型認知症になり、実娘である母が悩み、苦しみながら介護していたことを覚え

ています。祖母が夜中に起きだして、夕食のみそ汁の残っていた鍋を火に掛けてしまい、それを忘れて寝てしまって、火事になりかけたことがありました。そのことをきっかけに、母は祖母の部屋で互いの手首を紐で結んで寝るようになったことを小学4年生だった私は知っていました。私が「古い」を意識するきっかけとなった出来事です。

こうしたことが背景にあり、私は大学で「老いと死」をテーマに勉強がしたいと思うようになりました。卒業後の就職のことも考えて、1976年4月に早稲田大学教育学部の教育心理学専修に入学しました。心理学は人の心を研究する分野ですから、当然、老いや死に関する講義があるものと思い込んでいました。

今と違って、当時は、大学でどのような講義が行われているかを事前に知る手段がありませんでした。児童心理学や青年心理学の授業はありましたが、私の学びたかった老いと死についての心理学の授業の無いことは、入学して初めて知りました。私は、大学入学直後にいきなり挫折を経験してしまったのです。

しかし、幸運なことに「コシコシの会の理事長・会長」を務められていらっしゃる谷口幸一先生が、当時、大学院博士課程に在籍されていて、老人の心理学の実験的な研究をされていることを知りました。1年生の秋学期が始まるとすぐに谷口先生にお会いして、弟子入り志願をしました。その後、英語の論文集を取り寄せていただき、週に一度の二人きりの老人心理学（今は老年心理学といいます）勉強会が始まりました。この出会いが、私がその後大学院に進み老年心理学の研究者として65歳で大阪大学教授を定年するまでの全ての始まりでした。谷口先生は私にとって恩人とししか表現のしようのない方です。

先日、東京・新宿のお蕎麦屋さんで、谷口先生が私の退職を祝ってくださるとともに、若き日からこれまでのあれこれを語り合う機会を設けてくださいました。谷口先生のご配慮に私は心から感激していました。

さて、学部では谷口先生から研究のイロハを教えていただきましたが、大学院では指導教授の（故）三島二郎先生からも老年心理学の研究を続けることのお許しをいただき、1972年に既に創立されていた（財）東京都老人総合研究所の心理研究室長を務められていた（故）井上勝也先生をご紹介いただきました。井上先生も三島先生の教え子でした。当時、老年心理学の草創期を担っていた我が国唯一ともいえる研究室を率いておられたのも大学の同じ研究室の先輩であったという、第2の幸運に恵まれたのです。三島先生、井上先

生というお二人の恩師は既に彼岸に旅立たれましたが、もう一人の私の恩師である谷口先生からは今しばらくご指導賜ることができるようですから、共に古いの時期を生きるようになった今後のお付き合いを楽しみにしています。



私は大学院を経て、井上先生が室長を務められていた東京都老人総合研究所心理研究室に研究員として採用され、10年間にわたって研究員生活を送りました。この時の研究が基礎となり、その後明治学院大学心理学科（その後、心理学部）の助教・教授として独自の様々な研究を進めることができました。そして、2009年に大阪大学大学院人間科学研究科臨床死生学・老年行動学研究室に教授として異動し、2022年3月をもって定年退職をしました。

何故このような長きにわたって「古い」についての研究者生活を続けられたかということ、研究を始めた時点では想像できないほどの高齢社会に世界中の国々が向かいつつあり、特に日本はその最先端を走り続けているからです。超高齢社会の進展とともに、老年学に関してわからないこと、疑問に思うことが次から次へと現れ、研究課題にはキリがありません。

今、私は大阪府社会福祉事業団という高齢者や知的障がい者の生活を支える社会福祉法人に席を置かせていただいているため、1980年代から現在に至るまで続けている高齢者介護に関する事例研究を中心に、細々ではありますが研究を継続しています。特に、認知症に関する研究は、かつての学界では介護者を支えるための研究が中心だったのですが、心理学者という立場から、私は認知症の当事者についての知見を増やし、ケアに活かすことが、ひいては介護者支援にもつながるということ、かなり初期から論文や一般向け書籍に書き続けてきました。社会に貢献できている私の研究はあまりないのですが、このことは認めて下さる方が多少はいらっしゃるようです。ですから、今後も認知症当事者を主体とする研究を続けていきたいと思っています。これも私の祖母が痴呆症になり、今は亡き母が必死に介護していたことを、幼いながらも近くで見ていることが影響しているのだらうと思っています。

一方で、「死」という壮大なテーマを前にしたときに、何を研究すべきかはとても難しい選択でした。大学院生とがん

## コシコシの会

患者の看取りに関する心理学の意義や役割の研究していたその最中に、私自身に大腸がんが見つかりました。60歳の還暦を迎える直前にたまたま医師の勧めもあって、しばらく振りで見内視鏡検査を受けました。そして、その場でがんが見つかり、その2か月後にロボット支援による最先端の手術を受けました。直腸を20センチ近く切除する6時間半にも及ぶ大手術でした。

手術後は、ICUで一晩過ごすという、今となっては貴重な体験もしましたし、術後せん妄による幻視体験もしました。その間に考えていたのが、「がんになって良かったことは何か？」という、以前大学院生が博士研究で行っていたベネフィット・ファインディングと呼ばれるテーマでした。自力で解決することが極めて困難な状況に陥った時に、通常、人はネガティブなことばかりを考えるものです。がんを宣告されれば死の不安や恐怖に駆られるものですし、その後の治療や仕事のこと、家族のことなど、心配なことばかりが頭をよぎります。がんになって良かったことなど、普通では考えることはありません。しかし、あえて「がんになって良かったことは何か？」を考えることは、人生を総括する機会になりますし、その後の生き方を冷静に再計画することにも繋がります。そして、私は、がん患者の苦しみは他人には絶対に理解できない本人だけのものであるにも関わらず、それを親身になって心配し、病後のことまでも一緒に考えてくださる医師や看護師の方々、毎日寄り添ってくれる家族、これまでの人生を支えてくれた恩師や同僚、友人や教え子の顔が浮かんでいました。私には自分のことのように私を心配してくれる

人たちがいること、そして、ICUで過ごすというような普通はできない体験ができたこと、術後せん妄による幻視を体験できたこと、がんに罹患するという不安と恐怖を経験できたことなどを、研究者としてのベネフィットと考えることができました。

医師からは、ステージ3の見立てで手術を実施すると言われていたので、術後の抗がん剤や放射線による治療も覚悟していたのですが、患部の生検の結果、幸運にもステージ1にとどまっており、その後は経過観察だけで進行や転移の可能性はほぼないことがわかりました。医師は「これであなたの命は30年延びますよ」と言ってくれました。医師にそう言われたことで、術後の厳しい後遺症にも耐えることができ、無事に5年間の経過観察を終えることができました。

この経験は、死をいかに平気に受け止めるかということよりも、いかにして日々を平気に生きることの方が難しいかと死期を悟っていた正岡子規が日記に記したごとく、ウェルビーイング（安寧）とはこのことかと気づかせてくれるきっかけにもなりました。

こうした経験から、私には「人生の高み」とは何かという研究を進める気持ちが強くなりました。「ネガティブ・ライフイベント体験後の人格的成長」、「苦しみを乗り越える思索と内省」、「知恵と英知の獲得と発達」、「孤高」などです。私が老年心理学者としてたどり着いた「老いと死」に関する研究テーマです。

---

## 事務局便り

### 1. 令和3年(2021)年度理事会並びに総会(定時)の報告

今年度もご承知の通り、新型コロナウイルスのパンデミックからの感染拡大の中、緊急事態宣言が発令されましたが、感染圏縮小化の中でやがてその宣言は解除されたものの、いまだ心身とも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することに致しました。それに先立ち、本会の運営委員会を対面で実施(5/14)、第一回理事会はメール会議(5/21)で実施致しました。もちろん各会議に先立ち事前にメール添付ないしは郵送で登録会員に送付しました。定時総会は、議長(大西紀子理事)のもとZOOMによるオンライン会議(6/18:15:00-17:00)を実施しました。議案は ①2021年度事業報告、②2021年度収支決算報告・監査報告、③2022年度事業計画・収支予算案であり、各議案も定数の過半数を超える会員(20名)の承認を得て、2021年度総会行事は終了致しました。

## 2. 2021年度事業報告

### (1)内容 音楽療法士のための研修講座

(NPO法人・あいね主催)

- ・日時 令和3(2021)年10月23日
- ・場所 オンライン研修あいね事務局(東京都三鷹市)
- ・従事者人員 1人、対象者 15人

### (2)内容 東海大学AS(Aging Society:AS)研究会の活動への参加

(本会との協働事業)

- ・日時 令和3(2021)年度中・全2回実施(9/15;12/11)
- ・場所 秦野市東海大学前駅連絡所(小田急線東海大学前)
- ・従事者人員 1人、対象者 15人

### (3)内容 シニアのための運動教室

(厚木市の文化生涯学習課との協働事業)

- ・日時 令和3(2021)年の11～12月の期間(全3回)
- ・場所 アミュールあつぎ・市民交流プラザ・ルーム
- ・従事者人員 2人、対象者 4人

### (4)内容 大人のための健康運動指導

(厚木市の文化生涯学習課との協働事業)

- ・日時 令和4(2022)年の1～2月の期間(全3回)
- ・場所 アミュールあつぎ・市民交流プラザ(厚木市中町2-12-15)
- ・従事者人員 3人、対象者 5人

### (5)内容 日本臨床心理士資格認定協会委員会の委員業務

- ・日時 令和3年度(任期:2021)年4～令和4(2022)3月31日
- ・場所 公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会(東京都文京区湯島1-10-5)
- ・従事者人員 1人、対象者 受験者

### (6)内容 臨床心理士のための地域を知る教養講座Ⅰの①

「高齢ドライバー問題—医療・運転・福祉の多職種連携」

- ・日時 令和3(2021)年2月27日
- ・場所 参加者とのオンライン講演会(講師:立正大学心理学部教授・所正文氏)
- ・従事者人員 3人、対象者 20人

### (7)内容 臨床心理士のための地域を知る教養講座Ⅰの②

「シニアとアルコール依存」をテーマにして、シニア層・高齢者層のアルコール依存の現状とその対処法についての講演

- ・日時 令和4(2022)年3月27日
- ・場所 参加者とのオンライン講演会(講師:武蔵野大学人間科学部教授・稗田里香氏)
- ・従事者人員 3人、対象者 17人

## 3. 2022年度事業計画

本会の目的達成のために実施する事業は以下の通り(本会の定款第5条)。

- (1) 子育て・子育て支援事業
- (2) 成人者支援事業
- (3) 高齢者支援事業
- (4) 異世代間交流支援事業

### (5) 認知症予防支援事業

(6) その他:本法人の目的を達成するために必要な事業(上記の(1)～(5)に関する新たな事業を創めるときに、その論拠として役立つ条項)となっています。

本年度は、以下の事業を企画して、現在実施中です。

### 1) 本会の定款第5条に基づく事業

#### 定款5-3 高齢者支援事業:「あつぎ萬対話の会」

[本事業の目的]: 地域の高齢者が安心・安全な生活、自主性・主体性が保てるような地域の「居場所」づくりに資する事業

[本事業の内容]: 厚労省が推進している地域支援事業として、介護予防に直結する取り組みとしての「通いの場」づくりがあります。本会が法人登録されている厚木市役所の地域包括ケア推進課による補助金を受けて令和3年度に地域の高齢者層を対象とした「あつぎ萬対話の会」が発足。その活動を本年度も継続して実施する。本年



## コシコシの会

度は同課の推薦を受けて、厚木市社会福祉協議会から助成金を受けて、更に活動の場を市内広域に居住する高齢者に拡大することです。

- ・ 日時：2022年4月から隔月1～2回の頻度で定期的を実施する
- ・ 場所：厚木市内の地区公民館ないしは各地区の自治会館にて開講
- ・ 従事者：本会の会員(複数名)および、講座のテーマ別の外部講師(複数名)
- ・ 対象者：神奈川県厚木市並びに近隣市に居住するシニア層並びに高齢者(計15名)



## 2) 本会の定款第5条に基づく地域支援事業

定款5-3 高齢者支援事業:人生を楽しむ回想講座の開講(厚木市との協働事業)

[本事業の内容]：参加者に過去の楽しい思い出を想起して語ることができるように、様々な道具を用いて想起を促すことによって自尊心の回復や抑うつ感情の軽減など、

様々な心理的効果を導く対人援助手段である。本講座は全6回から成る各週1回の連続講座である。

- ・ 日時：2022年5月～6月の各週1回、全6回実施する
- ・ 場所：あつぎ市民交流プラザ・レンタルルーム(アミューあつぎ6階会場)
- ・ 従事者：本会会員3人
- ・ 対象者：一般市民10人



## 3) 高齢者のための地域活動への支援事業(活動の企画・指導)

定款5-3 高齢者支援事業「東海大学AS研究会の活動への参加と支援」

[本事業の趣旨]：地域のシニア世代を継続会員とした自助グループ活動への支援

[本事業の内容]：東海大学AS研究会の活動への参加と支援

- ・ 日時：毎年、全6回(隔月実施)
- ・ 場所：秦野市役所東海大学駅前出張所会議室
- ・ 従事者：本会会員複数名
- ・ 対象者：継続会員20名

## 4) 本会の定款第5条に基づく地域支援事業

定款5-5 認知症予防支援事業「認知症予防のための運動教室」(厚木市との協働事業)

[本事業の目的]：コロナ禍の下で低下した体力の維持・回復のための運動教室の開催

[本事業の内容]：認知症発症の前の軽度認知障害(Mild Cognitive Impairment:MCI)の時期における運動量の低下が、認知症発症の契機になることが認められている。この段階に適した軽度の運動指導を行うことによって、参加者が自宅で自発的に継続できる運動習慣を身につけて貰うことを目的としている。

- ・ 日時：2022年8月中に各週1回、全4回の運動実技指導を実施
- ・ 場所：あつぎ市民交流プラザ・レンタルルーム
- ・ 従事者：本会会員複数名
- ・ 対象者：市民参加者10人以内



## 5) 高齢者のための地域活動への支援事業

定款5-6高齢者支援事業: (相模原市・厚木市の社会福祉協議会の”後援”事業)

「高齢ドライバー問題～免許返納後の生活支援」と題するオンライン講演会

[本事業の内容]: 超高齢社会の日本における高齢ドライバーは、現在、高齢男性が約8割、高齢女性が約6割であり今後10年間で、男女ともに同世代の9割近くが運転免許を有すると推計されているが、老化の進行に伴う運転技能の低下は避けがたく、特に75歳以上のドライバーは、免許更新に関しては様々な課題が指摘されている。その際に地域に密着した高齢ドライバーの悩み相談機関として、社会福祉協議会・地域包括支援センターの役割について考える研修機会とする。

- ・ 日時: 2022年9月18日
- ・ 場所: ZOOMによるオンライン講演会
- ・ 従事者: 所正文氏(立正大学教授/本会会員)他数名
- ・ 対象者: 地域包括支援センター専門職員数十名

**運転免許返納の相談うまくいっていますか?**

**高齢ドライバー**

- 免許返納の相談、困った!?
- 返納以外の選択肢は?
- 「限定免許」をご存知ですか?
- 免許返納後の生活支援は?
- 納得できなく返納になっていませんか?
- 多職種連携が取れていますか?
- 先駆的成功事例を知りたいですか?

令和4年 9月 18日 (日) 13:00~15:00

無料

地域包括支援センター・社会福祉協議会などに勤務する職員対象

「高齢ドライバー問題前線」ZOOM講演会

高齢ドライバー問題前線とは、高齢ドライバー問題、高齢者の生活支援に関する最新の情報を提供するオンライン講演会です。高齢者の生活支援に関する最新の情報を提供し、高齢ドライバー問題に関する「最新ニュース」をご紹介します。

講演者: 所正文氏 (立正大学教授)

13:00-14:00 高齢ドライバー問題前線  
14:00-14:20 事例紹介-高齢システム-  
14:20-15:00 質疑応答

主催: NPO法人 コシコシの会

後援: 厚木市社会福祉協議会  
相模原市社会福祉協議会

申し込み方法

## 6) 高齢者のための地域活動への支援事業 (厚木市との協働事業)

定款5-6高齢者支援事業: 高齢ドライバーの免許返納に関わる支援事業

[本事業の趣旨] 高齢ドライバーの免許返納への悩み相談会の実施

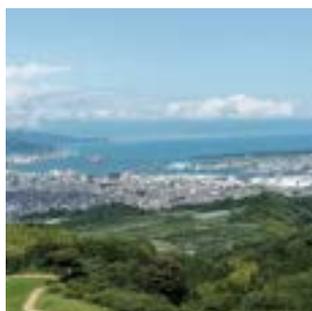
- ・ 日時: 2022年11月中に各週1回、全3回の相談会を実施
- ・ 場所: あつぎ市民交流プラザ・レンタルルーム
- ・ 従事者: 本会会員、
- ・ 対象者: 市民参加者10人以内

## 4. 今年度並びに次年度に繋ぐ本会活動

- ・ 音楽療法研究会「NPO法人あいね」との協働事業の推進(本会会員が理事就任)
- ・ 高齢ドライバー免許返納後の生活について考える講座の継続
- ・ 運転免許返納に関する高齢者の悩みに向き合う地域包括支援センターの役割に関する継続研修
- ・ 高齢ドライバーの抱える免許返納に関する市民向け個別相談会の継続
- ・ 通いの場— あつぎ萬対話の会の継続
- ・ 市民後見人養成講座の講師としての参加継続
- ・ 高齢者の心理に関する基礎講座の新規開講(会員無料講座)
- ・ 本会会員向けの地域支援研修会の新規実施(会員無料講座)
- ・ 会員主催の地域おこし事業の促進—活動経費の支援
- ・ 子ども向けの療育支援活動—講演・定期継続研修の企画



三保の松原から富士山を眺望



日本平ホテルから駿河湾の遠景

今年も残すところあとわずかとなりました。本年も会員の皆様の多大なご協力を誠にありがとうございました。どうぞ良いお年をお迎えください。

・ 今年度も会員の皆様にとつて役立つ研修会や講習会などを優先的にご案内させていただきます。年会費の納入もよろしくお願いいたします。

・ 2023年度は本会の理事・役員の改選年度に当たります。

お知らせ



代表理事 谷口幸一  
元東海大学健康科学部教授  
学位: 博士 (医学)  
臨床心理士

## 役員紹介

### 代表理事

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) Ph.D

### 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) Ph.D

### 理事

- 位高駿夫 体育学 (スポーツ健康科学の普及啓発活動) Ph.D  
 師井和子 音楽学 (医療・福祉施設、学校での音楽療法の実践と指導)  
 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) Ph.D  
 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(山下)由紀子 心理学 (臨床心理学/被害者・被災者支援活動)  
 阿部正昭 介護福祉学 (介護概論・技術)/介護福祉士養成教育) Ph.D  
 島田恭子 社会福祉学 (乳幼児の子育て支援活動、福祉施設の第三者評価)  
 信川京子 社会福祉学 (社会福祉概論、福祉施設の第三者評価)  
 石井(菅野)和恵 発達障害学 (知的障がいや発達障がいの言語発達研究) Ph.D

### 監事

谷口和江 社会福祉学 (老人福祉の地域支援活動)

## 講師派遣の可能な研修テーマ

下記のテーマの講演や教育研修をご希望の場合には、専門の講師を派遣しますので、お気軽にお問い合わせください。

- ・ 高齢ドライバーの免許返納とその後の生活支援に関すること 
- ・ 高齢者のアルコール問題
- ・ 回想法
- ・ 認知症と金銭管理能力に関すること
- ・ 軽度認知障害・認知症の運動・食生活・生きがい活動に関すること
- ・ 福祉施設・医療施設における音楽療法の実践と指導に関すること
- ・ 聴覚障がい、知的障がいや発達障がいの言語発達に関すること
- ・ 子ども・若者・シニアの世代間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
- ・ 子育て中の保育・療養支援に関すること

## 会員紹介 (2022年12月現在)

青木紀久代、米山淑子、師井和子、千葉芳弘、北野庸子、上田順一、大西紀子、篠畑(山下)由紀子、阿部正昭、所正文、島田恭子、谷口和江、井上静雄、小川佳代子、長田淳子、加藤直子、石井(菅野)和恵、木村真澄、鈴木規子、中村誠、信川京子、山本よしゑ、和田速男、海老名美弥、田畑泉、峯尾武己、谷口幸一、押川聖子、中村加代子、位高駿夫 (敬称略)

編集委員：鈴木規子

## 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？」

会員の方には、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	2,000 円
正会員	団体	4,000 円 (1口以上)
研究会員	個人	4,000 円
賛助会員	個人	5,000 円 (1口以上)
賛助会員	団体	8,000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  
 ところ支援の会  
 (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」「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  
 神奈川県厚木市恩名1丁目6-56-107  
 コシコシの会事務局  
 谷口幸一 宛  
 e-mail  
[kykyky1948@gmail.com](mailto:kykyky1948@gmail.com)  
 tel&fax  
 046-294-5570



Facebookも始めました！是非フォローして下さいね！