いしかわ労福協

第 529 号　2012年2月25日

発行所　石川県労働者福祉協議会
発行責任者　狩山　久弥
編集人　上野　貞彦
〒920-0024　金沢市西念3丁目3番5号
電話（076）231-1737
FAX（076）231-1731
http://www.ishikawa-rofukukyo.jp
info@ishikawa-rofukukyo.jp
毎月1回 25日発行
定価　一部　20円
昭和39年3月30日　第三種郵便物認可

第35回研究集会を開く

石川労福協は、１月 18 日(水)フレンドパーク石川にて第 35 回研究集会を開催し、労福協事業の現状報告と課題について提起したほか、最近増加傾向にあるメンタルヘルスに関する講演を行った。

狩山理事長

研究集会は、労福協会員団体やライフ・サポートセンターなどから約 90 名が参加して開かれ、狩山久弥理事長が「常日頃の労福協、ライフ・サポートセンター活動への協力に感謝する。社会格差拡大、貧困層増加、生産年齢人口の減少などの問題解決には価値観を見直した新しい社会構造の構築が必要であり、互いに助け合う共助の姿勢で勤労者、高齢者、地域住民が連携し『暮らしの総合サポートセンター』として社会に貢献するためにも、2012 年を新しい基盤作りの年としたい。」と開会に先立ち挨拶した。

労福協事業の活動報告と課題提起では、宮下亮専務理事が、子育て支援事業、無料職業紹介事業、福祉なんでも相談事業における活動状況と傾向を報告するとともに、事業における問題点と今後の課題を提起した。

宮下専務理事

研究集会では、昨今、増加傾向にある「うつ病の相談」に対応する手掛かりとして、松原病院院長の松原三郎医師を講師に招き「うつの現状とその対応　～どう向き合うのか～」と題した講演を行った。

松原先生は、「日本は欧米に比較して患者数はまだ少ない方であるが、うつ病が増えてきている原因として「勤労成果の重視、パソコン普及で労働が過密化、自己主義や権利意識の強さ、診断基準の変更など」が考えられており、25 人に１人はうつ患者、一生涯にうつ病に罹る人は７人に１人の割合となるほど身近な病気となり、今後も増加することが予想されている。

研究集会

年間３万人の自殺者数を生じているが、その原因としてうつ病による割合は高く深刻である。

講演する
松原三郎先生

うつ病は、人間関係・仕事関係からの怒りや不満、過重労働による疲労感、チョッとしたことがきっかけで発症することがある。人それぞれ気分には波があり、少々調子が悪い場合には休暇をとったりして知らずの間にうつ病を未然に防ぎ何とか乗り越えてこられた。しかし、ゆとりの無い社会構造となり、うつ病に陥る人が多くなっている。一旦、病気に陥ると回復には時間を要することから、調子が悪いと思ったら、休養をとったり、家族や仲間に相談したり、進んで病院の診断を受けることなどが大切である。

うつ病の治療には、薬の力も必要だが、家族、職場、主治医など周りで支える体制が効果的であるとしたほか、十分に休養できる会社の仕組みづくりが望まれる。

また、早期発見には、『簡易チェックシート（次頁参照）』を用いて自己診断してみることも必要であり、８項目以上該当するようであれば誰かに自分自身の様子を聞いてみることや、心療内科を訪ねてみる方がいいだろう。」と判りやすく説いた。

講演を受けての質疑では「うつ病の人からの相談は長時間でかつ再相談となるケースが多いが、その対応はどうしたらよいか」「行き詰って仕事をしている人が多いが、どのように解きほぐしてあげればよいか」「相談を受けることで、うつに陥らない方法は」「うつ病の疑いありと感じたら、どこに相談に行けばよいか」との質問に対し、「相談の受け方として全てを一人で対応するのではなく、相談者の記録を取り、部署内で相談したり、別の人が応対することをすすめる。」「使命感が強い人に多く、頑張る時も必要だが、時々の調子に合わせて仕事にあたらせることが大切」「相談の専門職でもあるケースで、応対者を周りで支えることや記録を残して他の人が対応したり、客観的に見る人の配置などが必要。」「気軽に松原病院への来院や、心療内科やこころのクリニックを訪ねるといい」と丁寧な回答があり、聴講者がこぞって満足する内容となった。

軽症うつ病の早期発見のための簡易質問紙

①朝いつもより早く目がさめる
②朝起きた時陰気な気分になる
③朝いつものように新聞やテレビをみる気になれない
④服装や身だしなみにいつものように関心がない
⑤仕事に取りかかる気になかなかなれない
⑥仕事に取りかかっても根気がない
⑦決断がなかなか着かない
⑧いつものように気軽に人に会う気にならない
⑨なんとなく不安でイライラする
⑩これから先やっていく自信がない
⑪「いっそのこと、この世から消えてしまいたい」と思うことがよくある
⑫テレビがいつもにように面白くない
⑬淋しいので誰かそばにいてほしい、と思うことがよくある
⑭涙ぐむことがよくある
⑮夕方になると気分が楽になる
⑯頭が重かったり痛かったりする
⑰性欲が最近は落ちた
⑱食欲も最近落ちている

※８項目以上該当するものがあれば、要チェック
＝誰かに相談＝

提供：社会医療法人財団松原愛育会松原病院
松原三郎　院長

第６回理事会

労福協第６回理事会が、２月21日(火)にフレンドパーク石川において開かれ、役員20名が出席して来年度に向けた協議を行った。

労福協及び各構成会員団体からの活動報告の後、５月21日(月)に第50回通常総会を開催することや来年度活動方針、財務方針の骨子が提案されたほか、活動10年目を振返り目的の再確認と新たな取組み姿勢を示した来年度活動方針を提起するライフ・サポートセンターの代表者会議・同事務担当者会議の開催などが提案され、いずれも提案どおり決定するとともに、具体的な来年度活動等方針については、４月開催の理事会で成案として来る総会に提案することが確認された。

これからの行事予定

（２月25日現在）

開催日	曜日	行　事	会　場
３月１日	木	金沢LSC「労済部会　セミナー」	労済会館
６日	火	LSC事務担当者会議	同上
〃	〃	労済推進会議	同上
〃	〃	第３回事業団体連絡会議	金沢市内
７日	水	中部会館協議会「第３回幹事会」	福井県内
13日	火	さわやかU「第３回理事会」	労済会館
15日	木	中央労福協「第１回地方労福協会議」	大阪市内
〃	〃	労金推進委員会事務担当者研修会	金沢市内
19日	月	石川県医療審議会及び石川県医療計画推進委員会	県庁
４月23日	月	2011年度決算監査	フレンドパーク石川
26日	木	第７回理事会	同上
５月１日	火	第83回石川県統一メーデー	県内各地
21日	金	労福協「第50回通常総会」	フレンドパーク石川
〃	〃	金沢LSC「総会」	同上
28日	月	第13次蘇州市総工会考察団の来日（～6/2）	金沢市内ほか県内外
６月１日	金	中央労福協「全国研究集会」	長野市内

第41回中部労福協定期総会

中部労福協総会

中部労福協は、２月16日(木)午後２時から三重県伊勢市「伊勢シティホテル」で第41回定期総会を行い、会員53名が出席して2011年度の活動報告を承認し、2012年度および2013年度の活動計画を決めた。

講師の中村名誉館長

2012年・2013年は「社会的連携を深める運動と政策の実現」「暮らしの総合支援(ライフサポート)」「協同事業・労働者福祉運動の基盤強化」「経常活動・研修・広告活動」を主な活動とすることとし、具体的には、①東日本大震災からの復興・再生に向けた活動、②貧困や多重債務のない社会に向けた多重債務対策や自殺対策の活動、③暮らしの総合支援事業の体制づくりと着実な推進の取組み、④協同事業団体の利用促進・支援の取組み等を行うことを決めた。

また、今期は役員改選も行われ、大阪労福協会長の川口清一氏が新会長に就任した。

総会後の基調講演では、鳥羽水族館の設立者で現在、名誉館長の中村幸昭(はるあき)氏が「生物から学ぶ健康法」と題して講演した。

魚の生態や子作り、また　動物の生態や子作りを面白おかしく講演、特に人間は「きれいな空気を吸っている」と例えタバコを吸っていても肺がんにはならない。きれいな空気を吸って、心にゆとりを持つことが長生きの秘訣と力説するものであった。

石川労福協については、９地域のライフ・サポートセンターを地区労福協として資料提示され照会していた。

LSC事務局次長　一明政行

アジア・アフリカ支援米を発送

発送式で取り組みに感謝を述べる狩山代表

食とみどり・水を守るいしかわネットワークは、今年も飢餓に苦しむアジア・アフリカの子ども達を支援するために昨年作付し収穫した米をマリ共和国に向けて発送した。

発送式は、１月16日(月)金沢市役所前広場において、同ネットワーク幹事や支援者ら約20名が参加し、はじめに同ネットワーク代表の狩山久弥連合石川会長が「田植えや稲刈りなどを通じ、食べ物の大切さを体験しつつ、世界の食料難に苦しむ人たちへの支援を皆さんの協力により今後も継続して行いたい。」と挨拶があり、続いて、この活動に参加している金沢市議会の山本由紀子議員と粟森慨議員が引き続き活動に協力していきたいと挨拶があった。

今回発送した支援米は、昨年、七尾市、金沢市、小松市の３か所で生産したうちの、金沢市での生産分の240kgで、アフリカのマリ共和国の子ども達や貧しい人々に、マザーランドアカディミーを通じて届けられる。

また、七尾市、小松市で生産した支援米620kgは、今後、カンボジアへ送られる予定。

支援米を積み込む参加者

勤労者早春書画・生花展　新春を絵と書と生花で彩られる

勤文協(石川県勤労者文化協会)は、2月2日(木)から5日(日)までの会期で金沢市内ラブロ片町のアートシアターいしかわにおいて「第42回石川県勤労者早春書画・生花展」を開催した。

この展覧会は、石川労福協と北國新聞社が後援して行われたもので、県内の勤労者などのアマチュア作家が制作した日本画、洋画、書道の作品109点が展示された。

また、草月流、池坊流の華道家が21点の生花を添え、会場に一層の彩りが加えられ多くの来場者で賑わった。

洋　画

石川県勤労者文化協会会長賞
「蟹」
西井　久雄(金沢市)

石川労福協理事長賞
「晩秋の飛騨路」
高倉　道昭(金沢市)

北國新聞社長賞
「妙高の輝き」
長谷田規子(金沢市)

金賞
「ある朝」
小畠早和子(金沢市)

銀賞
「街角むさし」
星　孝次(金沢市)

銅賞
「魚(へらぶな)」
南保　清和(金沢市)

書　道

石川労福協理事長賞
「瑞鶴」
村上ルミ子(金沢市)

北國新聞社長賞
「王守仁詩」
上野　幸流(金沢市)

金賞
「道元禅師の詠」
木戸　博子(白山市)

銀賞
「天地人」
塩地　建夫(金沢市)

銅賞
「天地人」
松田　泰子(白山市)

日本画

北國新聞社長賞
「カラーと競う宇宙のバラ」
辰村喜代美(金沢市)

生　花

山田　玉峰

中村　雨光

末松　幸玉

小林　嶺智

竹内門下生

米粉を使いこなすエコクッキング教室

調理手順を確認しながら取り組む参加者

消団連（石川県消費者団体連絡会）は２月15日（水）午前10時から石川県女性センター４階の料理教室にて「米粉を使いこなすエコクッキング教室」を今年も開催した。

始めに消団連事務局長の青海万里子氏が、米粉の利点や環境に優しい調理方法・素材の選び方を説明し、その後、金沢エコライフくらぶの方々が指導に加わって、約30名が調理実習を行った。

今回のメニューは、ホワイトシチュー、チヂミ、天ぷらの３品で、普段小麦粉を使うところを米粉に変えて調理し、最後に全員で試食した。味も小麦粉で作ったものに比べて劣ることなく、どれも美味しく頂けた。

米粉は、特別な調理法も必要なく手軽に使えるほか、ほとんど輸入に頼る小麦粉に比べ輸送エネルギーが少ないことや、国内食料の自給率向上につながることからエコな食材だと言うことを実感し、料理教室を終えた。

労福協　石井光江

白山・野々市LSC

白山・野々市地域ライフ・サポートセンターの「2012新春の集い」は１月11日白山市松任学習センターホールで開かれ、参加者300余人が親睦を深めました。

先ずLSCの油省三会長が「昨年は大変な災害の年でしたが、今年は「絆」を大切に地域での住みよい街になるようお互いに頑張りましょう」との挨拶に続いて宮下亮石川労福協専務理事の祝辞の後、恒例の舞台プログラムに移った。

第一部では、地元で活躍の小山佳純先生主宰のオカリナ教室のみなさんの演奏で「見上げてごらん夜の星を」など素敵な音色に聞き入り、続いて県立鶴来高校ジャズバンド部ニュークレインオーケストラの演奏と続き、小山淳一先生

抽選で商品を手にする参加者

軽快なリズムを奏でる

の巧妙な司会と指揮で会場の多くの方々は懐かしい曲などに聞き入り、「イン・ザ・ムード」に始まって７曲とアンコール曲まであり楽しいひと時となった。外は雪模様だったが会場は熱気で包まれ、若い高校生に盛んな拍手と今後の活躍にエールを送った。

続いての第三部は参加者待望の福引抽選会が始まり、ステージいっぱいに並んだ地産地消商品に熱い視線が注がれる中、宮下専務や油会長の手で次から次へと参加者に渡されてゆき、喜びとため息の中準備した全商品がなくなり、「新春の集い」が無事終了した。

今年も役員を中心に、初期の目的達成に努力することを互いに誓い。また、お世話頂いた関係者に感謝。感謝。

白山・野々市地域LSC　油省三

加賀LSC

『写真展』を開催

作品を鑑賞する市民

加賀地域ライフ・サポートセンターは、1月30日(月)からJR加賀温泉駅前のアルプラザ加賀において、「第27回写真展」を開催した。

恒例の行事となった写真展には、LSC会員や地域の方が、LSCが実施したモデル撮影会や日頃の撮り貯めたものなどバラエティーに富んだ作品75点が出品され、たくさんの買い物客の目を引いて2月9日(木)まで展示された。

加賀地域LSC　角谷悠

勤　体　協

第46回県勤労者冬季バスケットボール大会(2月5日・金沢市額谷ふれあい体育館)

◇男子1組　①けんたろうT②DISCOVERY③クリボー　①OVERLIGHTS—55B③チームつるぎ▽3組　①档の会B②ぬかクラブ③余喜あっちゃんズ▽4組　①S—55A②北陸電力石川③コマツ

◇硬式女子▽1組　①NOTOヤンキース華②勤体協③NOTOヤンキース星▽2組　①Jクラブ②西南部クラブ椿③珠姫▽3組　①NEUTRAL②ウィンズB③ファニーズ▽4組　①粟崎公民館②あけぼのクラブ③ウィンズC

◇ラージ・シルバー▽男子　①兼六クラブ②能美クラブ③ななおクラブ▽女子　①兼六クラブ②能美クラブ③ななおクラブ

◇ラージ・ゴールド▽男子1組　①能美クラブA②兼六クラブA③内灘クラブB▽男子2組　①白山クラブ②内灘クラブA③京華A▽女子　①内灘クラブ②羽咋卓友会③七尾スターズ

第46回県勤労者バスケットボール大会(2月12日・白山市美川湊リフレッシュセンター)

◇男子2組　①TROTTERS②FLYHIGH③COOLS

第46回県勤労者冬季バスケットボール大会(2月19日・金沢市営中央市民体育館ほか)

◇男子3組　①ChopperZ②七尾籠球③MOB・Z

◇女子1組　①TfT Kanazawa②アンビシャス③TNP?

第46回県勤労者冬季卓球大会(2月5日・金沢市総合体育館)

◇硬式男子▽1組　①档の会A②卓志会③KKクラブ▽2組

河北LSC

他地域ライフ・サポートセンターとの交流会

河北LSCは、2月4日(土)に他地域LSCとの交流会を源平の郷津幡町倶利伽羅塾で開催した。今回は、昨年の珠洲地域LSCに続いて白山・野々市地域LSCとの交流とし、白山・野々市LSC 3名、河北LSC 6名の計9名が参加し、互いの良い企画を取り入れ今後の活動の向上に寄与することを目的として行われた。

交流会は、津幡町ふるさと探偵団で河北LSC幹事でもある桑江氏による「源平の倶利伽羅古戦場に係わる源氏と平家の歴史」の講演を受けた後、意見交換会を行った。

意見交換会は、役員構成やLSC行事予定表を示しながら行われ、互いの組織構成の違いや行事の取組み方などについて意見を交わした。中でも、北陸労金の支店の有る無しもあり、行事の取組み方に違いが出てきているのではないかと思われたが、今後は、一般市民の参加拡大に向けた取り組みが必要であると考えられた。

河北地域LSC　事務局　吉川武久

「退職直前セミナー」を開催

河北地域ライフ・サポートセンターは、2月5日(日)内灘町サイクリング・ターミナルで社会保険労務士の谷内美穂子氏を講師に迎え、退職直前セミナーを開催した。

退職前セミナー　真剣に聴講する

セミナーには、新聞折込チラシやポスター掲示により募集した28名が参加し、講師が県LSC作成の冊子を用いて2時間をフルに使って説明された。受講者から、「大変分かりやすい説明だった」との賞賛の声も聞かれるほど好評を得たセミナーとなった。

その後、講師による個別相談や、労金、全労済による個別相談も行われ、退職を控えた準備に取り組んだ。

河北地域LSC　事務局　吉川武久

※この機関紙は再生紙を使用しています。