

# MeSo

Medical Care & Social Welfare

京都  
医療の  
仲間

2021年 新年号

第193号

・発行・

京都医療労働組合連合会

京都市中京区四條御前西入

京都労働者総合会館 6 F

TEL (075) 801-8002

FAX (075) 811-6170

<http://www.labor.or.jp/iroren/>

(E-mail: [iroren@labor.or.jp](mailto:iroren@labor.or.jp))

members のパスワード「pass1」



## ちょっと遠くまで

志賀高原 横手山

新年あけましておめでとうございます。  
昨年から新型コロナウイルスが続いていますが  
今年こそは明るい楽しい年になるように願っています。  
いつもはみなさんの職場や身近にある“ちょっとそこまで”と  
訪れたいような風景を紹介していましたが、  
昨年に引き続き新年号ということで少し遠いですが志賀高原の風景を紹介します。  
志賀高原横手山ドライブインからの風景です。  
霧氷と紅葉のコラボレーションをお楽しみください。

もくじ

- 2～3 P  
いま必要な医療・介護職場のメンタルヘルス対策
- 4～5 P  
ブラMeSo その2  
歩いてめぐる!?  
御土居ツアー
- 6～7 P  
時には音楽  
トークブラザ  
コング谷口 車窓の世界



# 医療・介護職場のメンタルヘルス対策

いま必要な

医療関係団体の声明や感染症対応看護師の実情を訴える記事など、新型コロナウイルス感染拡大のなかでの医療機関の切実で緊迫した状況が伝わってきます。安全・安心の医療・看護のため、懸命にたたかっておられるみなさんに心から敬意を表します。

鍛冶貝 照美  
産業カウンセラー・  
ハラスメント防止  
コンサルタント



## 対人ストレスに対策を

医療・介護の職場は日常的にストレスの多い環境です。人の生死にかかわる不安や緊張の強い仕事、24時間交代勤務による覚醒・睡眠リズムの変調、医療・介護技術の発展や制度の改変に伴う業務内容のめまぐるしい変化、慢性的な人員不足、長時間労働などは、職員にとってストレス要因になります。加えて、対人援助の職場であるため、患者（利用者）さん・家族、上司・同僚、他の専門職などとの対人ストレスが高い職場といえます。仕事を通して、患者（利用者）さんに満足されたり、喜ばれたり、ねぎらいや感謝の言葉などを受けることがあれば、職員は、喜び・自信・達成感や充実感を得る、モチベーションの向上や成長の原動力となることがあります。その反面、苦情やクレーム対応などでは「我慢」「怒り、悔しさ、辛さ、悲しさなどを抑制・管理」する場面も多いため、大きなストレスとなり「情緒的（心の）エネルギー」を大量に消費しバーンアウト（燃えつき）や精神的疲労が増すことで、メンタルヘルスに大きな影響をもたらすことがあります。その対策としては、日常的にストレス対処行動を身につけること、職場としての支援が大事です。

行きの見通しが立たない、家族が不安になっている、誹謗中傷を受けるなどがあげられます。

ストレスに長期間さらされ疲労が蓄積すると、不安感、精神的消耗、不信感、孤立感、不全感などストレス反応が出現します。そのままの状態が長期間続けば、メンタルヘルス不調・疾病につながるため、ストレス反応を軽減するためのセルフケアが大事です。

です。身体の症状（眠れない、食欲がない、肩こり、胃痛など）はどうか、心理面（不安、イライラ、抑うつなど）はどうか、行動（ミス、遅刻、暴言、暴飲暴食など）はどうか、自分自身を見つめてみましょう。そしてその原因（何のストレスか）にも気づきましょう。また、同僚や先輩の様子がいづれと違つと気づいたら「どうっ」「困つていふことあるっ」「ごつでも聴くよ」など声をかけてみましょう。

2つめは、『ストレス対処法』を身につけることです。休養・睡眠によって疲れを回復する、緊張をときほぐす（呼吸法・ストレッチ・漸進的筋弛緩

## 体の力をゆるめる 漸進的筋弛緩法

### ①両腕に力を入れる

両手で握りこぶしをつくって腕を曲げゆっくりと力こぶをつくりまします。

### ②両肩に力を入れる

両肩をゆっくりと上にあげまします。

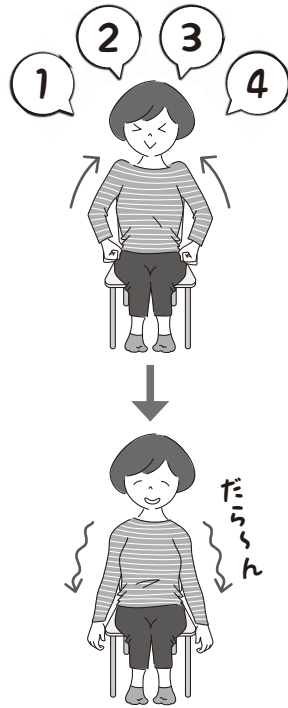
### ③顔に力を入れ数を数える

両目をギュッと閉じます。この状態で5つかぞえます。

### ④全部の力をゆるめる

全部の力をゆっくりとゆるめまします。

### ①～④を繰り返しまししょう



職員がメンタルヘルスを維持するためには、「組織からのサポート」が極めて重要になります。

身体的安全の確保や職務遂行に必要な技能の補強や環境整備は不可欠です。感染防御に関する明確なルール・業務手順の策定、最新情報の提供・発信、活動内容の説明と本人の準備状況の確認、活動の承認・感謝・意味づけ、活動報告ができる環境づくりにとくむことです。

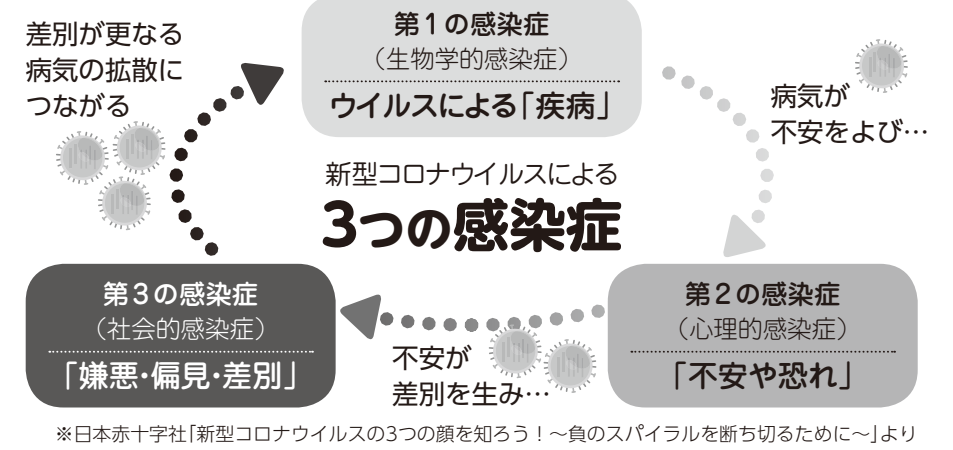
周囲の人からのサポートがあるかどうかで、困難な状況で働く職員の精神的健康度は大きく変わってきますので、

## サポートを実感できる職場に

法など）、運動や趣味などで気分転換するなどを日常生活にとりいれましよう。

3つめは、『相談する』ことです。安心して「話す」、感情を解き「放す」、自分から「離す」ことで、客観的に考えられる、解決策を見つけれられることもあります。一人で抱え込まないことが大事です。

4つめは、『もの見方や考え方』を見直してみる事です。同じ状況にあっても人によって見方や考え方は異なります。どう受けとめるかによって心身に不調をきたすこともあるので、見方や考え方を変えてみることで楽になることもあります。



## 「感染」拡大による負の連鎖

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、社会全体にストレス状態が蔓延しています。

新型コロナウイルスによる「3つの感染症」として、第1に生物学的感染症「ウイルスによる疾病」、第2に心理的感染症「不安や恐れ」、第3に社

会的感染症「嫌悪・偏見・差別」があります。病気が不安をよび、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながるという負の連鎖です。

「不安や恐れ」は、身を守るために必要な感情ですが、強くなりすぎるとエネルギーを奪い冷静な判断・対応ができなくなる場合があります。「不安や恐れ」（心理的感染症）にかりまわれないためには、自分自身の変化に「気づく力」「聴く力」を高め、自分の安全や健康のために必要なことを見極め選択する「自分を支える力」を高めることが必要です。

「嫌悪・偏見・差別」は、「不安や恐れ」が強くなることで、本来の敵（ウイルス）を見失い、ウイルスに接触したとみなされる人や職業、地域などの特定の対象を日常から遠ざけたり、嫌悪したり、差別的に扱ったりする現象が生じます。「嫌悪・偏見・差別」（社会的感染症）を防ぐためには、確かな情報を拡げる、差別や偏見には同調しないことです。この事態に対応しているすべての人たちをねぎらい、敬意を払うことが大切です。

## 早めのセルフケアが大事

新型コロナウイルス感染症対応者の特有のストレス要因として、感染リスク、普段と異なる環境・装備での治療や看護、刻一刻と情報に変化する、先

職員を孤立させないよう配慮が必要です。

職員の意見や要望には普段以上に耳を傾け、無理難題と感ずることも拒絶するのでなく、言葉の裏にある不安や無力感を受けとめることが大事です。上司や施設管理者が役割を發揮し、組織としての様々なサポートをしつかりと積み重ね、職員が組織（自分が働く医療機関・施設）に守られている・支えられていると実感できる職場環境を提供することが重要です。

### ＜参考資料＞

- 日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」
- 日本赤十字社「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対応する職員のためのサポートガイド」



事業所や労働組合と契約し、職員・組合員のメンタルヘルス支援をおこなっています。職場のメンタルヘルスについての相談がありましたらご連絡ください。

TEL.075-801-8051



# ブラMeSo

BURAMESO

## 歩いてめぐる!? 御土居ツアー

新年が明け、早くも1ヶ月が過ぎました。今年もまだまだ新型コロナウイルスが猛威を振るっています。

前回の「疏水めぐり」は大変好評をいただきました。今回も近くで回れる京都を特集。第二弾は京都の「御土居」を徒歩でめぐります。

### 「御土居」とは？

1591年に豊臣秀吉が築いた土塁のことです。外敵に備える防塁と、鴨川の氾濫から守る堤防を兼ねるものとして、また戦乱で不明になっていた洛中／洛外の境界を定めるものとして建造されました。御土居の出入り口には「七口」が設けられ、現在でも鞍馬口、荒神口などの地名として残っています。



### 木々の間から見下ろすと

#### ① 西ノ京御土居

西大路通りの一本東、西土居通りを少し上がったところに見える小さな森が市五郎大明神社です。この神社は御土居の上に建てられています。といっても木々に覆われた道が少しあるだけです。しかし木々の間から見下ろす景色からは御土居が高いことがよくわかります。



### 学問の神様だけじゃない

#### ② 北野御土居

市五郎大明神社から紙屋川に沿って北に上がっていくと、大きな鳥居を構えた北野天満宮が見えてきます。北野天満宮では、春の青もみじと、秋の紅葉の時期に、御土居一帯が市民に公開されています。12月下旬のこの日は入り口だけで我慢。

### 当時の形を残した史跡

#### ③ 平野御土居

北野天満宮の北門から少し北に上がると、住宅街の中に緑の壁が見えてきます。これが平野御土居です。史跡碑のそばの案内板には「ここ平野鳥居前町に残る御土居は、御土居の形状が良好に残っている部分」であり「重要な史跡」と記されています。数体並んでいるお地蔵様は、どれも御土居から出土されたものだそうです。



### 坂の上の住宅地に

#### ④ 紫野御土居

紙屋川沿いまで下ってしばらく歩き、坂を上ると北区紫野西土居町に出ます。この起伏に富んだ場所にあるのが紫野の御土居です。民家の立ち並ぶ地域にある、最も小規模な御土居です。



### 上にも登れる！

#### ⑤ 御土居史跡公園

間近に迫る大文字山を見ながら、閑静な住宅地の中を通って御土居史跡公園に到着。ここは公園もあり、かなり広くて整備もされています。階段を上ると御土居の上を歩くこともできます。



### 御土居餅で一服

#### ⑥ 鷹ヶ峯御土居(長坂口)

公園から鷹ヶ峯街道を北に15分程歩くと、鷹ヶ峯御土居(長坂口)に着きます。御土居の向かいには御土居餅で有名な光悦堂。この光悦堂で御土居の鍵を借りることができます。御土居の中で食べる御土居餅は格別です。



### フェンスの先には…

#### ⑦ 大宮御土居

ここから向きを北から東の方へ向かいます。大宮交通公園に向かっていくと、坂道の右手にフェンスに囲まれた御土居が見えてきます。こちらもよく



整備されており、立派な碑が建っています。

### 堀川通りをはさんで

#### ⑧ 紫竹御土居

ここから一気に賀茂川沿いの堀川通まで東に向かいます。この紫竹御土居は堀川通で分断されていてこじんまりとしています。両方ともに碑がありますが東側にある碑の方が立派です。

### 繁華街近くにはひっそりと

#### ⑨ 盧山寺御土居

賀茂川沿いを南下して目的地を目指します。川沿いが遠くまで見通せるので「あそこまで歩くのか」と気が滅入ります。水の中で戯れるカモたちが「がんばれよー」と励まします。最後の力を振りしぼって盧山寺の御土居に到着。「京都府立医大附図書館」の前に御土居が復元されています。この御土居は、木々が茂ったお墓の東側にひっそりと建っています。向こう側の賑やかな河原町通とは違いギャップです。

これで無事終了です。歩いた距離は16km！5時間半の旅でした。みなさんも京都の御土居巡り、やってみてはいかがでしょう？



# 時には音楽

No.41

レナード・バーンスタイン

●メモリアルイヤーだった2020年

昨年2020年は、歴史に名を遺した様々な人たちの生誕、あるいは没後〇〇年という節目の年であった。例えば、以下の人たちの名前をあげることができる。

- ・ベートーヴェン生誕250年 (音楽家)
- ・ヘーゲル生誕250年 (哲学者)
- ・エンゲルス生誕200年 (革命家・思想家)
- ・レナード・バーンスタイン没後30年 (作曲家・指揮者)

今回の一文で取り上げるのはもちろん、ベートーヴェンとレナード・バーンスタイン、この2人である。それでは、この2人に関わる、個人の記憶を辿っていくことにしたい。

●映画「ウエスト・サイド物語」の記憶  
私がレナード・バーンスタイン

## ベートーヴェン第9とレナード・バーンスタイン「ウエスト・サイド物語」

の名前をいつごろ知ったかについては、記憶はない。しかし、彼が音楽を担当し、有名になった映画「ウエスト・サイド物語」を観に行った時のことは鮮明に覚えている。今から45年ほど前の秋も押し詰まった11月ごろだった。その当時私は故郷九州・博多で暮らす高校生だった。授業が終わりに帰ろうとした時、

同じクラスのSが私に、「おい川上行くぞ」と声をかけてきて、そのまま連れて行かれた先は、福岡市中央区天神西鉄大牟田線福岡駅傍にあった「セント・サイネマ」という映画館であった。その映画館は封切り館ではなく、主にリバイバル映画の上映をしていて、入場料は確か4〜500円程度だったと覚えている。そして始まった映画が、「ウエスト・サイド物語」であった。この映画で私の記憶に残っているのは、ニューヨークの下町で繰り広げられる、不良グループのシャーク団とジェット団による華

麗な踊り、そして、シャーク団のリーダー・トニー（リチャード・ベイマー）とマリア（ナタリー・ウッド）がアパートの階段越しに行う逢引、求愛の場面である。マリアが「トゥーナーイト、トゥーナーイト」と歌うあの場面である。映画「ウエスト・サイド物語」の中で最も有名な場面であり、思わず見とれてしまう所である。

●ベルリンの壁崩壊とベートーヴェン第9

私が映画「ウエスト・サイド物語」を初めて観た時から約13年後の1989年、私は東山山麓のある民主診療所で仕事をしていた。ちょうどそのころ、「社会主義」を標榜し、ソ連の支配下にあってた東欧諸国で大きな体制転換が始まり、その象徴がベルリンの壁崩壊であった。「社会主義」とは言っても、人々の暮らしが栄え、自由や民主主義が花開ける本来の姿とは程遠い状況下で、人々の怒りのエネルギーが社会を大きく転換させたと言える出来事であった。この抑圧された体制から解放された人々が東ベルリンに集い、ベートーヴェン第9の演奏会が行われ、指揮者に指名されたのがバーンスタインであった。演奏会当日の1989年12月25日、急ごしらえで歌手と演奏家が集められた。

東ドイツを始め、西ドイツ、アメリカ、イギリス、ソ連、フランス等からによる混成編成であった。バーンスタイン自身、幾度となくこの曲を指揮したのであるが、この日の演奏は非常に抑制がかかっている、彼が若かったころ、ミュージカルの世界で名をはせていた時のような華やかさ、また、若々しい躍動感というものを感ずることはなかった。今から思えば、彼自身、自分の生末を察していたのではないかと思うくらいに静かで、

●バーンスタインのその後

バーンスタインは1918年8月25日、ユタヤ系アメリカ人として生まれた。1943年、彼が若く25歳の時、同じユタヤの血をひく指揮者ブルーノ・ワルターに代役として指揮したことから一気に頭角を現し、その後は作曲やミュージカル、クラシック音楽の指揮者として長年にわたって活動していたことは言うまでもない。1989年12月25日に東ベルリンでベートーヴェン第9を指揮した後も音楽活動を続けていたが、すでに彼を病魔が襲っていた、翌年1990年10月14日にこの世を去った。享年72歳であった。川上裕光 (京都医労連個人加盟分会)



ね。因みに消印は特別ではなく「京都中央郵便局」だそうです。悪しからず。

本年もコングをよろしくお願います。

今年こそ新型コロナウイルスが終息して楽しい旅が出来るように願っています。

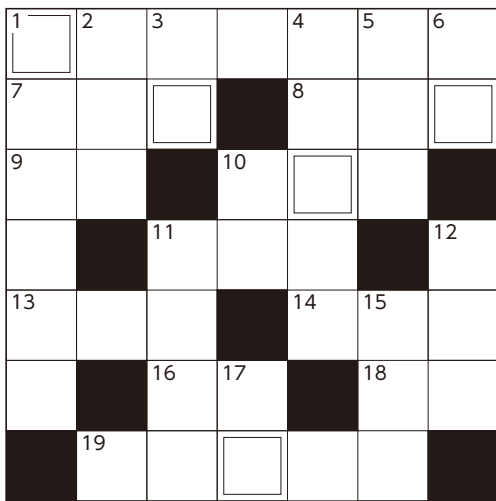
で、今年一番の写真ですがホームにたたずむ郵便ポストです。何げない風景ですがホームに郵便ポストがあるのは全国の駅の中でもこの京都駅だけなのです。テレビ番組や新聞でも取り上げられたことがあるのでご存知の方もおられるとは思いますが意外と思われる方も多いと思います。以前には撤去の話もあったそうですが投函が結構あるために現在も現役で頑張っています。旅に出かけるときにホームから手紙を出すって結構ロマンチックです



## コング谷口 車窓の世界

ホームにたたずむ 郵便ポスト

## パズルコーナー □の5文字を1つの言葉(単語)にしてください。 \*ヒント「全国観光地シリーズ」



送り先=〒604-8854 京都市中京区壬生 仙念町30-2 労働会館6F・京都医労連 FAX・Email可=075-811-6170 irouren@labor.or.jp 締切=2月28日消印有効(官製ハガキが、FAX・メールで組合名も忘れずに) 発表=195号 賞品=正解者のうち抽選で5人の方に1,000円分の図書カードをお送りします。

- 【たてのカギ】
- ①今年の漢字が発表される所です。2020年は「密」でした。
  - ②コンピューターネットワークを使用している情報交換の手段です。
  - ③物事が行われるたびごと。毎回。
  - ④新幹線や航空機に比べると格安です。目覚めると目的地についています。
  - ⑤切符の機能をICカードにプラスしたカードです。使用は全国、購入はJR西日本です。
  - ⑥気圧計 晴雨計を〇〇メーターと言います。
  - ⑩36の正の平方根です。数字ではなく仮名でお答えください。

191号の正解は「コウヤサン」でした。  
上田 真弥 (京都桂病院労働組合)、石川 恵津子 (民医労東支部)、  
和田 知美 (川端診療所通所リハビリテーション)、  
岡本 繁 (第二日赤労組)、岡本 涼平 (洛西ニュータウン労働組合)

- 【よこのカギ】
- ①吾峠呼世晴原作の映画、記録を塗り替えています。
  - ⑦甲状腺ホルモンであるチロキシンの構成成分として人に必須の栄養素です。
  - ⑧夏目漱石の後期三部作の終曲です。
  - ⑨コーヒー豆を電動で挽くのがグラインダー、手で挽くのは何でしょう。
  - ⑩二条城の二の丸御殿は、鶯張り有名です。
  - ⑪口の中で最初に抜けてしまう可能性がある器官です。
  - ⑬コロナ禍で、食べ物を家に運んでもらう人が増えました。
  - ⑭携帯電話をガラケーから変更する人が増えているそうです。
  - ⑯古くは果物や木の木の総称でした。尺貫法における長さの単位で尺の10分の1です。
  - ⑰京北町合併後、京都市の中で最大の面積になりました。

(出題者 元岡 洋子)

## パズルのこたえ

Blank space for puzzle answers.

## 紙面についてのご感想・ご意見・職場の話題

Blank space for comments and opinions.

氏名  
組合名

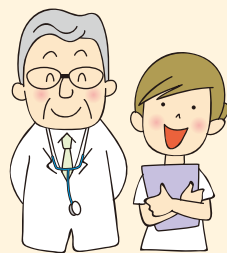


コロナ、Rプラン、闘うためにもっと組合員を増やしたい!! 組合の大切さを伝えていきたいと思っています。  
横田 裕美子 (第二日赤労組)  
疏水散歩の記事がとても興味深かったです。長年京都に住んでいても知らない事がたくさんあります。疏水の近所に住んでいるので、散歩に出かけてみたいと思います。 辻 秀治 (あすかい病院)

堀川病院の当時の実情について、現場の生々しいスタッフの大変さがよく理解できました。また、その中でも温かく支援して下さる地域の方々のご存在は本当に力になりますよね。京都に住んでいるものの、あまり散策することもないので、身近な観光情報はありがたいです。  
三橋 かおり (民医労東支部 洛北診療所)



## 第58回京都医労連中央委員会を開催



フット  
通信

2021年1月16日に京都医労連は中央委員会を開催しました。

今回は新型コロナウイルス感染拡大のリスクを避けるために開催時間を短時間とし、Zoomを併用しての開催となりました。

委員会では熱心な議論の下、全会一致ですべての議案が採決されました。

昨年の11月14日に毎年恒例の京都医労連女性委員会企画の日帰りバスツアーを実施しました。

コロナ禍ではありましたが組合員の皆さんがとても楽しみにしていることを考慮してソーシャルディスタンスを厳守し、密にならないようにして実施しました。

今回は冬の名物のカニをフルコースで食べる企画で丹後の夕日ヶ浦温泉「海花亭」の個室で頂き、その後に天然温泉を堪能するというぜいたくなツアーで、参加者（6単組支部、28名）も大変満足したツアーになりました。

## 女性委員会日帰りバスツアー



## 編・集・部・だ・よ・り

新しい年が明けましたが昨年からのいろいろな事が持ち越されてしまいました。その中で一番大きな事が新型コロナウイルスであることは至極当然。まもなく一年を経過しようとしています。まだ明るい陽射しは見えていません。その中で奮闘している医療従事者を私たちは片時も忘れてはいけません。反対に相変わらず「桜を見る会」の火消しに奔走している安倍前首相をはじめとする国会議員は「とっとと消えてくれ!」と思うのは私だけでしょうか?

だんぜん安い掛け金で  
ワイドな保障!

セット共済

入院・休業・死亡・障害を補償

★契約内容の詳細は、リーフレットをご覧ください。

組合員のための共済制度です

ご相談・お問い合わせは

お気軽に労働組合の  
共済担当者まで

みんなで作る 大きな安心  
医労連共済

0120-160931

セット共済7型 + 医療上積16口

月掛金2,400円で 1日だけの入院OK!

入院 (1日~180日) 日額 10,000円

休業 (1日~90日) 日額 5,000円

病気・ケガ休業は連続5日以上のおとき1日目から保障。

死亡 100万円

退職後も  
継続できます

