

# やまなしの福祉

3 No.322  
2015  
月号

特集

## みんなで取り組むメンタルヘルス ～職場で個人で予防しよう～



P2 職場における心の健康

P4 「いのちのセーフティネット相談窓口」

P5 「こころの体温計」でメンタルチェック

P6 ストレス解消法

P7 心を癒すタッピングタッチ

P8 子どもたちの心のケア

P9 ひきこもりを支えあう「桃の会」

P10 環境と福祉が結びついた山梨県の取り組み

P12 福祉の仕事ホームページ活用法

P14 福祉用具紹介



# 心の病気になっても 安心して暮らせる社会へ 働く人の心をサポートする

## 独立行政法人労働者健康福祉機構 山梨産業保健総合支援センター

「心の病気」、「メンタルヘルス」という言葉をよく耳にするようになり、心の健康づくりは社会問題となっています。

心の病気になったとしても、安心して働き、暮らせる社会にするにはどうしたらよいのでしょうか。大きな支えになるのが周囲の人たちです。心の病気への理解を深め、相談機関、支援のための制度やサービスを知っておくことが大切です。

独立行政法人労働者健康福祉機構「山梨産業保健総合支援センター」では、働く人たちの健康を守るため、メンタルヘルスについても、事業場や働く人、家族からの相談をワンストップサービスで受け止め、総合的な支援を行っています。

同センターに、山梨県内でのメンタルヘルスへの取り組みなどについて説明していただきました。



### Q 県内の事業場等からのメンタルヘルスについての相談の状況は？

平成25年度のメンタルヘルス相談は86件でした。このうち、事業場からの相談が6割、メンタルヘルス不調と自覚した本人やその家族、同僚、知人などの個人からの相談が4割でした。

また、事業場からの相談の8割が「メンタルヘルス不調者が出てからの相談」でした。このことから、予防的な対策(メンタルヘルス不調への気づきと対応、職場のストレス低減など職場環境の把握と改善

など)の普及が必要と思います。

労働安全衛生法の改正で「ストレスチェック制度義務化(50人未満の小規模事業場は努力義務)」が今年12月1日からなされますが、これを契機に大幅に予防対策が普及することを期待しています。

厚生労働省のホームページの「こころの耳」のサイト(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)は大変参考になりますので是非ご覧いただきたいと思います。

### Q 貴センターとしては、どのような対応をされているのでしょうか？

相談を受けて解決方法をアドバイスする精神科医、臨床心理士、産業カウンセラーなどの専門スタッフがいます。診療やカウンセリングは行っていますが、事業場の産業保健スタッフや労務管理担当者からのメンタルヘルス不調と思われる従業員に関する相談、個人として悩んでいる労働者本人、対応に苦慮し心配している家族・同僚の方からの相談にも応じ、アドバイスしています。場合によっては医療機関への案内も行います。メンタルヘルス

対策促進員が事業場を訪問して、休職した人の職場復帰も含め具体的な対策の進め方、問題に対する組織的なアプローチをアドバイスしています。

事前に、だれが、いつ、何をするか、を組織として明確にし対応しやすくすることが重要です。不調になった時の本人自身の気づき、周囲、特に上司の対応方法の研修の実施、休職・復職の判断や手続きをどう段取りして制度化するかなどをアドバイスしています。

## Q 事業場における「メンタルヘルス対策」「心の健康づくり計画」とはどのようなものですか？ 義務ではありませんが、策定が必要な理由は？

(山梨県社会福祉協議会は貴センター産業カウンセラーの指導により、昨年9月、心の健康づくり計画を策定し、これに基づき研修を開催しています。)

「メンタルヘルス対策」では、①労働者個人がストレスやメンタルヘルスを正しく理解し、自身のストレスに気づき対処するセルフケア、②職場の上司が部下の様子を見て「いつもと違う」と気づき話を

聞いてみるなどのラインケア、③組織としてセルフケアやラインケアが効果的に行われる仕組みづくりをする産業保健スタッフ等によるケア、④事業場内



でできないことについて対応する事業場外資源によるケアの4つのケアが重要です。

「心の健康づくり計画」は4つのケアが継続し、効果的な内容となるようPDCAサイクル※で発展させていくことです。

「心の健康づくり計画」の効果的な推進は、本人はもとより周囲の同僚の負担を減らすことから離職率が低減、仕事に集中できることから労働災害が減少、生産性がアップし、また、医療費の削減につながります。

※業務プロセスの管理手法の一つで、計画(plan)→実行(do)→評価(check)→改善(act)という4段階の活動を繰り返し行うことで、継続的にプロセスを改善していく手法。

## Q 昨年4月スタートした「産業保健活動総合支援事業」は、どのような事業でしょうか？

国が行っている産業保健事業は、主として産業保健スタッフを対象とした専門的相談対応と研修等を実施する「産業保健推進事業」、「メンタルヘルス対策支援事業」、産業医や衛生管理者などの産業保健スタッフを選任する義務のない50人未満の小規模事業場に産業保健スタッフに代わってサービスを提供する「地域産業保健センター事業」があ

ります。

山梨県内では、以前から3つの事業を厚生労働省の外郭団体である独立行政法人労働者健康福祉機構が担っていますが、平成26年度からは三事業を一元化したことにより、どの窓口にも1回申し込めば3つの事業を利用できるワンストップサービスが可能となりました。

## Q 県内には小規模事業場が多いですが、その対応は？

県内の事業場に占める50人未満事業場は98.8%となっています(平成19年)。一方、平成25年度のメンタルヘルス相談状況では、50人未満事業場からの相談は16%でした。割合に比べ少ないと思います。メンタルヘルス対策の外部資源として当センターを利用させていただきたいと思っています。



### お問い合わせ

- **山梨産業保健総合支援センター**  
ホームページ <http://www.sanpo19.jp>      電話 055-220-7020(代)  
Mail [yamanashi@sanpo19.jp](mailto:yamanashi@sanpo19.jp)      FAX 055-220-7021
- **中北地域産業保健センター**  
電話 055-220-7020
- **峡南地域産業保健センター**  
電話 0556-22-7330
- **峡東地域産業保健センター**  
電話 0553-22-6621
- **郡内地域産業保健センター**  
電話 0554-45-0810

話してください  
あなたの  
気持ち

困ったとき、話をしたいとき、1人じゃ解決できない  
悩みがあるとき、あなたの話を聞く窓口があります。  
誰かに話してみることで、解決するかもしれません。  
まずは、相談してください。

## 山梨県いのちのセーフティネット相談窓口

	相談内容	相談窓口	電話番号	受付時間
心と体	心の悩み	精神保健福祉センター	055・254・8644	平日 8:30~17:15
		ストレスダイヤル	055・254・8700	平日 9:00~16:00 (夜間)木 16:00~20:00
		こころの健康相談統一ダイヤル (自殺防止電話相談)	0570・064・556	平日 9:00~16:00 (夜間)火~日 16:00~22:00
		山梨いのちの電話	055・221・4343	火~日 16:00~22:00
心と体の悩み	保健福祉事務所	中北	055・237・1420	平日 8:30~17:15
		中北(峡北支所)	0551・23・3074	
		峡東	0553・20・2752	
		峡南	0556・22・8158	
		富士・東部	0555・24・9035	
高齢者	お年寄りや介護の悩み	山梨県社会福祉協議会	055・254・0110	月~木 9:00~16:30
		認知症コールセンター (認知症の人と家族の会 山梨県支部)	055・222・7711	平日 13:00~17:00
女性	女性の悩み・ 配偶者による暴力	女性相談所 (配偶者暴力相談支援センター)	055・254・8635	平日 面接 9:00~17:00 電話 9:00~20:00
子ども・若者	子ども(18歳未満)の悩み	中央児童相談所	055・254・8617	平日 8:30~17:15
		都留児童相談所	0554・45・7838	
		子ども人権110番(甲府地方方法務局)	0120・007・110	
	いじめ・不登校	いじめ不登校ホットライン(総合教育センター)	055・263・3711	24時間対応
	若者の悩み	ヤングテレホン(甲府)	055・235・4444	平日 8:30~17:00
ヤングテレホン(吉田)		0555・22・4444		
若者の就労	若者サポートステーション	055・230・2239	火~土 9:00~17:00	
障害	障害者と家族の悩み	障害者110番(山梨県障害者福祉協会)	055・254・6266	火~土 9:00~16:00
労働者	職場内のいじめ・ いやがらせ・労働条件等	山梨労働局総合労働相談コーナー	055・225・2851	平日 8:30~17:15
		中小企業労働相談所(県民生活センター内)	055・223・1366	平日 8:30~17:00
法律	法的トラブル	法テラス山梨	050・3383・5411	平日 9:00~17:00
人権	いじめ・体罰・差別等	みんなの人権110番(甲府地方方法務局)	0570・003・110	平日 8:30~17:15 (全国共通ナビダイヤル)
犯罪 安全	警察安全相談	警察本部総合相談室	#9110または 055・233・9110	平日 8:30~17:00 (時間外は留守番電話)

※山梨県が作成した

「気づいて!こころといのちのSOSサイン~話してください、あなたの気持ち~(平成26年7月調べ)」  
パンフレットより抜粋しました。



# 今のこころの状態を確認してみませんか？

「こころの体温計」は、いつでも気軽にメンタルチェックができるシステムツールです。

パソコンや携帯電話を利用して、健康状態や人間関係などについての簡単な質問に回答すると、今現在のストレス度や落ち込み度がわかりやすくイラスト表示されます。

日々の生活で無理が続くと、心身のバランスが崩れや

すくなります。ちょっと疲れているなど感じたら、身体の体温を測るように心の体温を測ってみてください。

※「こころの体温計」は、ストレスの程度や心の健康に関心を持っていただくための自己診断ツールであり、医学的診断をするものではありませんのでご了承ください。

山梨県社会福祉協議会のサンプルページからお試ください。

## こころの体温計

↓パソコンはこちらからご利用いただけます。

携帯・スマホはこちらから→



<https://fishbowlindex.jp/yfukushi/>

結果画面 (例)

### こころの体温計 (本人モード)

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などの4択式の質問13問に回答していただくと、ストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

**【赤金魚】自分の病気などのストレス**  
※レベルが上がる毎にケガをしていきます

**【水の透明度】落ち込み度**  
※レベルが上がる毎に水が濁っていきます

## 自殺防止に「こころの体温計」

時事通信社「厚生福祉」

2012年11月13日号より

山梨県富士河口湖町は10月から、自殺防止対策の一環として、携帯電話やパソコンからストレス度や落ち込み度がチェックできる「こころの体温計」のサービスを始めた。同様のサービス導入は、山梨県内の自治体では初めて。

多くの自殺者が発見される青木ヶ原樹海を抱える同町は「誰でも簡単にできる自己点検方法。町民を中心とした自殺者の減少を期待したい」と話している。

「こころの体温計」は、町ホームページからアクセスし、メンタルチェックをする対象別に「本人」「家族」「赤ちゃんママ」のほか、困ったときの乗り切り方に関する「ストレス対処タイプテスト」、アルコールとの付き合い方を点検する「アルコールチェック」の各メニューを用意。いずれかを選択し、表示される質問に答えていく。本人モードでは、回答者を金魚に見立て、金魚の表

情や水槽のひび割れなどで心理状態を視覚的に表現している。

東海大学と民間企業が共同開発したシステムを利用。町は独自に、結果表示画面に高齢者や女性、若者といった利用者に応じた相談窓口と連絡先を表示する工夫を施した。

自殺防止対策として、町はこれまで関係機関と連携し、青木ヶ原樹海周辺の巡回、声掛け運動や監視カメラの設置、相談窓口などを掲載したチラシの配布を実施してきた。

声掛け運動の影響などで、2008年度以降は樹海で発見される身元不明遺体数は減少しているというが、町によると、町民の自殺者は11年度は10人いた。

町福祉推進課は「サービスを通じ、少しでも自殺を防止できればいい」と話している。

県内の自治体では、これまでに甲府市、富士吉田市、北杜市などでも導入。各自治体のホームページからアクセスできます。

# ストレスを解消、大きくしない方法は？

## いつもと違う自分に気づこう

～こんなことはありませんか？～

ストレスを感じていると、身体面、心理面、行動面に反応が表れます。ここ1カ月を振り返ってこのようなことはありませんでしたか？

- ★ひどく疲れた、ヘトヘト
- ★落ち着かない
- ★ゆううつ
- ★だるい
- ★何をするのも面倒
- ★気が張り詰めている
- ★気分が晴れない
- ★不安



## ストレスをマネジメントする

ストレスマネジメントは、自分自身で心身の緊張といったストレス反応に気づき、それを解消していくことを指します。

## ストレス解消の誤解

飲酒はストレス解消に役立つこともありますが、量と頻度のコントロールが必要です。また、ストレス解消のための喫煙は、お勧めできません。

翌日の生活に影響を与えるほど運動や趣味をやることは逆効果になります。

## ストレス解消法

### ★リラクゼーション

リラクゼーションは、心身の緊張を緩めることです。呼吸法(腹式呼吸)やヨガもリラクゼーション法の一つです。

### ★ストレッチ

筋肉をゆっくり伸ばすストレッチは、心身のリラクセスに効果があります。

### ★適度な運動

ストレス解消のためには、楽しむという感覚で無理のない運動をすることです。

### ★快適な睡眠

「快適な睡眠」とは目覚めたときに気持ちが良い睡眠、日中は眠くならない睡眠です。

### ★親しい人との交流

心の内を友人と話をすることで、不安やイライラが整理でき、自ずと解決策がみえたり、アドバイスをもらえることがあります。

### ★笑う

思いきり笑うことは、免疫力を高めるといわれています。

### ★仕事から離れた趣味を持つ

自分の好きなことができる時間を大切にすることで、仕事から解放されているという実感がわき、仕事への意欲も高めます。



厚生労働省のホームページ「こころの耳」(<http://kokoro.mhlw.go.jp/>)を参考に作成



# 体のコリをほぐし、心も癒します 始めてみよう! タッピングタッチ

## タッピングタッチとは?

日頃のイライラや焦りなどのストレスにより、腕や肩に力が入っていたり、歯を食いしばっていたり、体を硬くしていることに気づくことがありますか。

タッピングタッチは、体のコリをほぐし、心も癒します。この癒し効果が、認知症の人の不安感やイライラ感を和らげるといわれています。

## どうするの?

ゆったりとしたペースで、左右交互にやさしくタッチすることを基本としたシンプルで誰にでもできる、

心と体の緊張をほぐすケア方法です。

手のひらを軽く広げ、指は力を抜いた状態で、指の腹の丸くて柔らかいところを使って軽くタッピングします。肩や背中、頭などを左右交互に1~2秒間に1回打つくらいの速さが良いようです。唱歌やわらべ唄を

歌ったり、オルゴールの調べのようなゆったりした音楽に合わせたりすると効果が上がります。

また、手を軽く握り丸めて猫が足ふみするかのような‘猫の足ふみ’、肩や腕をソフトに包み込むようなタッチの‘コアラの木登り’、肩からぶら下げた左右の腕を交互にやさしく打つ‘ゾウの鼻’、両手をそっと置くだけの‘ただ手を添えて一緒にいる’など、タッチのバリエーションもさまざまです。

自分自身でも応用して行えるので、セルフケアとしても有効です。



参考: タッピングタッチ協会『タッピングタッチ〜基本と被災者ケアのための小冊子』著書 中川一郎

## 体験してみました!



首からはデリケートなので、より一層やさしくタッピングします。講師は吉川美知子さん

手を丸めて交互にタッチする「猫の足ふみ」

## 参加者の感想

- ★タッピングタッチは心地よくて、穏やかな気持ちになりました。
- ★気持ち良くて眠くなってしまいました。
- ★硬いからだかほぐれて良かったです。家でもやってみます。
- ★タッチしてもらったところの痛みが和らぎました。
- ★「言葉のいらないコミュニケーション」は、奥が深いと思いました。
- ★時々、ぞわぞわする感じがあり、震えるくらい気持ち良いところがありました。
- ★する側もされる側も温かく、なごむ感じが得られました。
- ★ソフトタッチがこんなに効果があるとは、ビックリしました。
- ★「あ〜!私って愛されているんだなあ〜」と感じることができ、体と心の疲れも吹っ飛びました。家族に、介護に生かしていきたいです。
- ★タッチする方も段々とリラックスできるのが不思議な体験でした。

山梨県立介護実習普及センターでは、平成26年度より県内4圏域(中北、峡東、峡南、富士・東部)に分けて、各地の地域包括支援センター協力のもと、認知症予防に良いといわれている運動を取り入れた「認知症地域公開講座」を住民の方々に向けて開催しました。本誌で紹介した「タッピングタッチ」は、タッピングタッチ認定インストラクター、保健師の吉川美知子さんより同講座で行いました。



セルフタッピングで自分を癒しましょう

# 成長と自立へ 「勇気づけ」の子育て



大人だけでなく子どもの世界でもいじめ、虐待、不登校、うつ、自傷、そして自ら命を絶つという最も悲しい事態が現実になっています。

小中高生向けの心の健康をテーマに講演会を開いている山梨県立大学の坂本玲子教授に、子どもの心の成長に大切なこと、大人が子どもの心と向きあっていく方法などについて伺いました。

## 10歳までに性格が決まる

私が研究をしているアドラー心理学(※)は、健康な時から成長への「勇気づけ」とエネルギーを子どもに与えていくというのが主な概念です。

子どもは10歳までに基本的な性格が決まるといわれています。自分がどういう人間かという考え(自己概念)や自己理想などが決まります。それだけに10歳までの子育てが大切です。

※アドラー心理学は、オーストリアの精神科医であるアルフレッド・アドラー(A. Adler)が創始し、その後継者たちが発展させた心理学の理論、思想と治療技法の体系です。

## 子どもに愛と エネルギーを



最近の子どもは精神年齢が幼くなっています。実年齢が大学生であっても高校生か中学生を相手にしていると考えたほうがいいですね。だから25歳くらいにならないと、ある種の成熟した脳にはならないので、それ以前に就職するとかなり病むと思います。

「飲み会に誘われなかった」といった理由で会社を辞め、そのことを親が会社に言いに来るといったケースがありました。子どもに対して親が必要以上に手を出してしまうと、子どもの自立の力が少なくなると、社会に出ても「親がしてくれでしょ」となってしまいます。

子どもたちが自立するにはエネルギーが必要です。学校に行けない、友達をいじめるなどの問題行動が出ているときは、心のエネルギーが足りないのです。勇気のエネルギーを育てる、アドラー心理学では「勇気づけ」といいますが、「勇気づけ」をすると「自分はできる人間なんだ」といっ

た「根拠のない自信」がつきます。日々、「すばらしい」「OK」「いいね」と言われていた子どもは、なんとなくできるような気持ちになります。自信とエネルギーさえあれば、子どもの発達はずっと良い方向に行きます。

大人は、その発達を邪魔しないことです。そして愛と勇気のエネルギーをいっぱいかけることです。

## 子どもたちを元気にする社会

大人が良い方向に向かっていけば、子どもも良い方向に育ちます。子どもたちのために、どのような未来をつくっていくのか、大人の対応が大切です。子どもはそれを見て、自分のライフスタイルに取り入れていきます。そこに希望があれば、エネルギーをたくさんもらえて元気になります。そのためには大人が態度を「ちゃんとしていく」必要があります。大人も子どもとともに、成長していくことです。



坂本 玲子(さかもと れいこ)さん

山梨県立大学人間福祉学部・福祉コミュニティ学科教授。  
早稲田大学第一文学部、山梨医科大学医学部医学科卒。医学博士。専門分野は、精神医学、精神療法(認知療法など)、香りの研究、おとなの発達障害。主な著書・訳書に「精神科治療の理論と技法:アロマセラピー」、「現代に生きるアドラー心理学—分析的認知行動療法を学ぶ」(翻訳・監訳)など。



# 互いに支えあう場を

## 山梨県桃の会(全国引きこもりKHJ親の会山梨支部)

全国に70万人いると言われる「ひきこもり」。本人も親も周囲に打ち明けられず、社会から孤立しがちです。山梨県内には、国が整備を進めている「ひきこもり地域支援センター」はなく、気軽に集える場も少ないのが実情でした。こうした中、県内のひきこもりの子を持つ親や本人たちが、昨年9月に「山梨県桃の会」を立ち上げました。会長の篠原博子さんに、設立の経緯や思い、今後の活動などについて伺いました。

山梨県桃の会会長の篠原博子さん

### Q 設立のきっかけは？

「NPO法人 全国引きこもりKHJ親の会」(本部・東京、池田佳世代表)からの働き掛けがきっかけです。昨年8月に甲府市内で開かれた池田代表とジャーナリストの池上正樹さんの講演会を契機に、山梨支部として山梨県桃の会が発足しました。それまで県内には、ひきこもりの子の親たちや本人が集う場所がありませんでした。

私は自閉症の子を持った経験から、ひきこもりに関心があって会に参加しました。家族や本人が気軽に話ができる場の大切さは痛感していました。「周囲に話すことができない」「話しても理解してもらえない」と悩む人に「ここに来たらわかってもらえる」という場が必要です。

### Q どのような活動をしていますか？

現在は毎月、例会を開いて勉強会や講演会を開催しています。毎回40人から60人くらいの参加があります。「茶話会」も始めました。例会でもグループに分かれてミーティングをしているのですが、時間も限られているため、話をしない人も出てきます。茶話会は「もっともっと話す場をつくろう」と企画しました。十分に話すことで親同士の結び付きが強まって、いままで話す場や機会がなかった親にとって不可欠な時間だと、あらためて感じました。

例会に合わせて「当事者スペース」も用意しました。ひきこもりの当事者の人たちが、気軽に参加して話をする場所



第3回例会での講演会

です。今年1月(第4回目)は、とても盛り上がり、参加者のお母さんから「息子が楽しそうに話してくれた」と、お礼の電話がありました。やはり「当事者を救うのは当事者」だと痛感しました。

### Q 地域との連携についてはどのようにお考えですか？

社会福祉協議会さんをはじめ、行政や専門機関との連携が必要です。活動を始めたばかりですので、まず自分たちが活動をしっかり進めていながら、急がずに少しずつ連携を深めていければ良いな、と思います。

### Q 今後の活動は？

活動を継続していくことが大切です。4月から本格的に活動をスタートする計画です。

会員は親や当事者はもちろんですが、親が中心になって作りあげていく自助グループの活動を見守ってくださる、不登校やひきこもり問題に関心をお持ちの方や専門職の方々もご参加できます。

悩んでいる人たちにとっての“安心・安全な基地”にしたい。そうしたイメージを持ち、そうなると信じて、今後の活動を進めていきます。

### お問い合わせ

- ・山梨県桃の会ホームページからメール (<http://momonokai.org/>)
- ・FAX 0554-66-4073(篠原会長)

## ひきこもり

厚生労働省の「ひきこもりの評価・支援に関するガイドライン」によると、「様々な要因の結果として社会的参加(義務教育を含む就学、非常勤職を含む就労、家庭外での交遊など)を回避し、原則的には6カ月以上にわたって概ね家庭にとどまり続けている状態(他者と交わらない形での外出をしてもよい)を指す現象概念である」と定義しています。

篠原会長によると、自室から出なかつたり、食事など家族との交流があつたり、コンビニなど近所には買い物に行つたり一など実態は多様だそうです。

# 環境と福祉が結びついた 山梨県の取り組み



## ～ 障害者優先調達推進法施行から2年 ～

雇用・就業は障害者の自立促進の重要な柱です。その後押しをしよう、と制定された「障害者優先調達推進法」が施行されて、今年4月で2年になります。国や地方公共団体が物品やサービスを調達する場合、優先的に障害者就労施設等から調達するよう努めることを定めた法律で、県内の自治体等からの調達は、弁当などの物品をはじめ、印刷やクリーニング、清掃のサービスなど幅広い分野に及んでいます。

そうした中、「やまなし森の紙」の取り組みは、「環境」と「福祉」が結びついたケースとして注目を集めています。県産材で生産したコピー用紙の箱にシールを貼る作業を障害者就労施設等に委託することで、自治体が「障害者優先調達推進法」(以下、「推進法」)に基づいて優先的に購入しています。

「やまなし森の紙」の開発・生産・販売に関わり、この法律に基づいた調達に取り組んでいます。山梨県森林環境部県有林課長の関岡真さん、同課県有林計画担当主任の小峰泉さん、社会福祉法人忠恕会理事長の大野秀博さん、NPO法人ジョブクリエイター代表理事の久保川忠さん、やまなし森の紙推進協議会事務局長の藤川明子さんに伺いました。(以下、敬称略)



フラットファイルの組み立て作業  
(社会福祉法人忠恕会 障害者支援施設 山梨クリナース酒折)

関岡真さん  
県森林環境部県有林課長



小峰泉さん  
県有林課県有林計画担当主任



大野秀博さん  
社会福祉法人忠恕会理事長



久保川忠さん  
NPO法人ジョブクリエイター代表理事



藤川明子さん  
やまなし森の紙推進協議会事務局長



### Q 施行から4月で2年になりますが、 県内での取り組み状況は？

【大野】県をはじめ各市町村は毎年度、障害者就労施設等からの物品等の調達方針を作成し、その年度の終了後に調達の実績を公表しています。さまざまな物品、サービスに広がっています。実績は自治体のホームページでも確認できます。

### Q 共同受注窓口があるそうですが？

【大野】障害者就労施設等は、営業活動といっても難しい面もあり、作っているものがパンなど食品が多く、官公庁が購入できるものが限られているのが実情でした。そこで「NPO法人ジョブクリエイター」が取引の仲介やニーズに合った商品、フラットファイル等の紙製品などを障害者就労施設等との間で調整する「共同受注窓口」となっています。

### Q 「やまなし森の紙」との結び付きは？

【関岡】山梨県には100年以上にわたってきちんと管理してきた県有林があります。環境面、経済面などを国際的な基準で審査し、合格した森林にのみ認証されるFSC(森林管理協議会)の管理認証を、公的森林では国内で初めて取得しています。「やまなし森の紙」は、県有林の認証材や間伐材を活用して製造しています。

【藤川】箱にFSC認証などのシールを貼る作業は手間がかかって大変です。その作業を障害者就労施設等に委託することで、推進法の対象にもなり、自治体から積極的に購入していただいています。

### Q 「やまなし森の紙」の購入には どんなメリットがありますか？

【小峰】県有林を守りながら間伐を進めていくことにつながり森林づくりに貢献できます。また売上金の一部は、山梨県緑化推進機構「緑の募金」にもなり、民有林も合わせた山梨全体の森づくりのために役立てられます。「環境保護」と「福祉貢献」が結びつき、購入によって社会貢献ができます。

### Q 今後はどのような展開を？

【久保川】印刷物の受注なども拡大したいと考えています。さらに官公庁だけでなく、販売先を民間企業にも広げていきたいと思えます。

【大野】共生社会をつくる上で自然環境を守ること、障害者に限らず人が住みやすい社会をつくること、思いやりの心を持つこと、そうしたことへの「気付き」が大切です。“思いやりがいっぱい詰まった紙”を通して、心をつないでいくことができれば、と思います。



平成27年度 日本国内でのボランティア活動中のケガや賠償責任を補償!!

# ボランティア活動保険

全国200万人  
加入!!

## 補償金額 (保険金額)

保険金の種類		プラン		
		Aプラン	Bプラン	
ケガの補償	死亡保険金	1,200万円	1,800万円	
	後遺障害保険金	1,200万円 (限度額)	1,800万円 (限度額)	
	入院保険金日額	6,500円	10,000円	
	手術 保険金	入院中の手術	65,000円	100,000円
		外来の手術	32,500円	50,000円
	通院保険金日額	4,000円	6,000円	
	特定感染症の補償	上記後遺障害、入院、通院の 各補償金額 (保険金額) に同じ		
葬祭費用保険金 (特定感染症)	300万円(限度額)			
賠償責任	賠償責任保険金 (対人・対物共通)	5億円(限度額)	5億円(限度額)	

## 年間保険料

タイプ		プラン	
		Aプラン	Bプラン
基本タイプ		300円	450円
天災タイプ※ (基本タイプ+地震・噴火・津波)		430円	650円

※天災タイプでは、天災(地震・噴火・津波)に起因する被保険者自身のケガを補償しますが、賠償責任の補償については、天災に起因する場合は対象になりません。

●後遺障害も  
フルカバーなので  
安心です!!

## 保険金をお支払いする主な場合

- 清掃ボランティア活動中、転んでケガをして通院した。(ケガの補償)
- 活動に向かう途中、交通事故にあって亡くなられた。(ケガの補償)
- 活動中、食べた弁当でボランティア自身が食中毒になって入院した。(ケガの補償)
- 家事援助ボランティア活動で清掃中、誤って花びんを落としてこわした。(賠償責任の補償)
- 自転車でボランティア活動に向かう途中、誤って他人にケガをさせた。(賠償責任の補償)

# ボランティア行事用保険

(普通傷害保険、国内旅行傷害保険特約付傷害保険、賠償責任保険)

地域福祉活動や  
ボランティア活動の  
さまざまな行事における  
ケガ、賠償(主催者責任)  
を補償!!

## 補償金額 (保険金額)

Aプラン・Bプランとも(Aプランは熱中症補償付)

保険金の種類		補償内容	
ケガの補償	死亡保険金	400万円	
	後遺障害保険金	400万円(限度額)	
	入院保険金日額	3,500円	
	手術 保険金	入院中の手術	35,000円
		外来の手術	17,500円
	通院保険金日額	2,200円	
賠償責任	対人事故	1名・1事故 2億円(限度額)	
	対物事故	1事故 1,000万円(限度額)	

※賠償責任の補償の限度額は、補償の対象となるリスクの種類ごとに適用されます。

## 保険料 (1名あたり)

※A1、A2、A3(新設)の行事の内容は、パンフレットをご覧ください。

Aプラン (宿泊を伴わない行事)			
A1の行事	A2の行事	A3(新設)の行事	
1日 28円 (最低保険料 560円) (最低加入人数 20名)	1日 126円 (最低保険料 2,520円) (最低加入人数 20名)	1日 248円 (最低保険料 4,960円) (最低加入人数 20名)	
Bプラン (宿泊を伴う行事)			
1泊2日(2日間)	239円	4泊5日(5日間)	352円
2泊3日(3日間)	293円	5泊6日(6日間)	357円
3泊4日(4日間)	298円	6泊7日(7日間)	362円

※Aプランにおける区分は、開催する行事の内容によって異なります。別途お問い合わせください。  
※Bプランの行事で上記以外の日程につきましては、別途お問い合わせください。

## 送迎サービス補償

(普通傷害保険)

- ◆送迎・移送サービス中の自動車事故などによるケガを補償!

## 福祉サービス総合補償

(普通傷害保険、賠償責任保険、約定履行費用保険)

- ◆ヘルパー・ケアマネジャーなどの活動中のケガや賠償責任を補償!

●お申込み、パンフレット・詳しい内容のお問い合わせは、あなたの地域の社会福祉協議会へ●

団体契約者 **社会福祉法人  
全国社会福祉協議会**  
(引受幹事保険会社) 損害保険ジャパン日本興亜株式会社  
TEL:03(3593)6824

取扱代理店 **株式会社 福祉保険サービス**  
〒100-0013 東京都千代田区霞が関3丁目3番2号 新霞が関ビル17F  
TEL:03(3581)4667 FAX:03(3581)4763  
受付時間: 平日の9:30~17:30(12/29~1/3を除きます。)

●この保険は、全国社会福祉協議会が損害保険会社と一括して締結する団体契約です。



# 福祉分野の求人情報ならこのサイト!

## 福祉のお仕事 FUKUSHI-JOB SEARCH をご利用ください!

福祉のお仕事サイトは、福祉分野の求人情報関連のWEBサイトの中でも日本最大クラスの情報が満載です。

求人情報はもとより、各福祉施設・事業所の詳しい情報、福祉系イベントなどの最新情報も掲載しています。

さらに、求職者マイページに登録し、ログインすると便利なサポートサービスを利用できます。

登録はとても簡単! もちろん無料です。登録に必要なのはメールアドレスのみで、名前や住所は入力不要です。福祉のお仕事をお探しの方、また興味のある方、福祉のお仕事サイトをご利用ください。



ここをクリック!  
「求職者マイページ」はこちら



まずは、こちらをクリック! 求職者マイページの登録をしてください。

サポート①

### マッチング検索サービス

希望条件にあった求人情報を自動検索します。  
興味をもった求人票を「お気に入り」に登録できます。

サポート②

### マッチング結果速報メール配信サービス

マッチング検索結果はマイページで閲覧できます。  
新着求人はメールでもお届けできます。

サポート③

### お知らせ情報メール配信サービス

全国の希望地域の就職フェアや再就職を支援するセミナーなどの情報をメールでお届けします。



# 「介護支援専門員実務研修受講試験」の結果

平成26年10月26日(日)、全国一斉に介護支援専門員実務研修受講試験が実施されました。山梨県では都留文科大学を会場に1,081人が受験し、合格者は201人、合格率は18.6%でした(保有資格別合格者数は表1参照)。

これは介護支援専門員(ケアマネジャー)として登録するために必要な実務研修の受講者を決めるための試験で、合格者は1月～3月までの7日間、実務研修を受講します。

研修の全課程を修了し、県から介護支援専門員証の交付を受けた者が介護支援専門員となることができます。

介護支援専門員は、「介護保険法において要支援・要介護認定を受けた人からの相談を受け、居宅サービス計画(ケアプラン)を作成し、他の介護サービス事業者との連絡、調整等を取りまとめる者」となっています。

合格者(研修修了者)の活躍に期待します。

## ◎試験制度の変更

本試験は介護支援専門員の質の向上の観点から、平成27年度実施分より解答免除の取り扱いが廃止となります。

山梨県の保有資格別合格者数(表1)

資格	合格者数	比率
介護福祉士	129	64.2%
社会福祉士	17	8.5%
看護師	13	6.5%
理学療法士	9	4.5%
保健師	8	4.0%
作業療法士	7	3.5%
介護等業務従事者	6	3.0%
薬剤師	3	1.5%
言語聴覚士	2	1.0%
歯科衛生士	2	1.0%
相談援助業務従事者	2	1.0%
あん摩マッサージ指圧師	1	0.5%
栄養士	1	0.5%
准看護師	1	0.5%
計	201	100%

## 介護支援専門員の研修制度の見直し

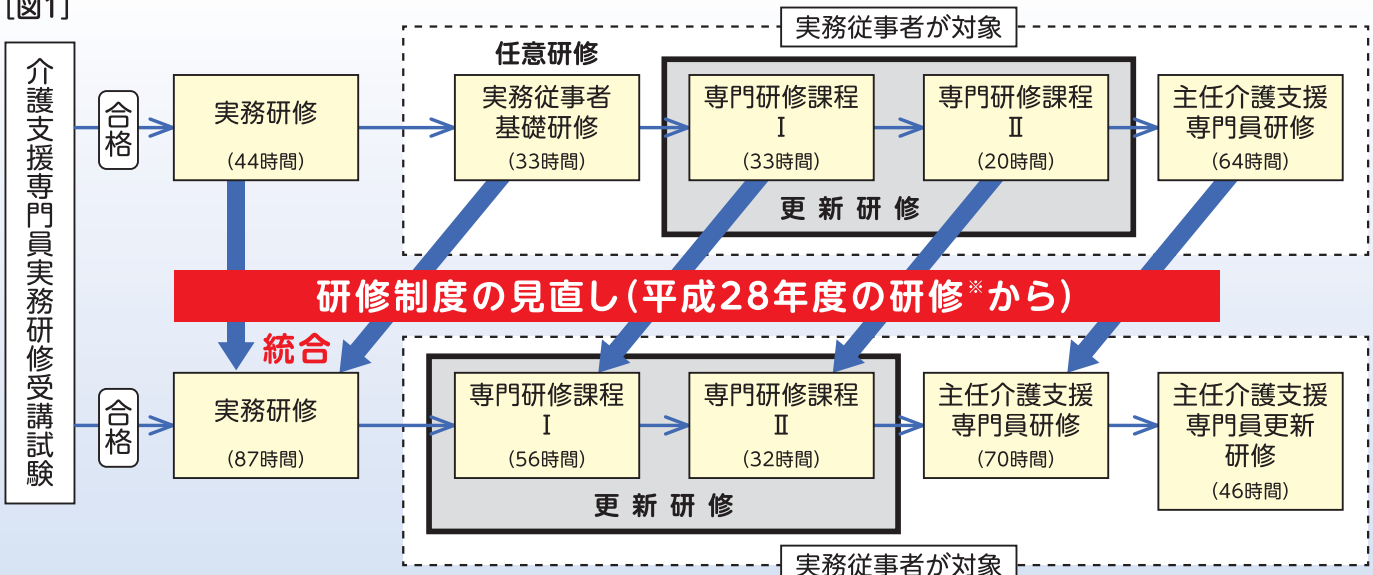
介護支援専門員(ケアマネジャー)は、試験合格時に受講する「実務研修」のほか、実務従事者には「実務従事者基礎研修」(任意)、専門研修課程I、II(更新研修)、主任介護支援専門員研修があり、また介護支援専門員証失効者や実務に就いていない者に対する更新研修もあります。

このたび厚生労働省では「地域包括ケアシステム」の中で、医療職をはじめとする他職種と連携・協働しながら利用者の尊厳を旨とした自立支援に資するケアマネジメントを実践できる専門職を養成するため、介護支援専門員並びに主任介護支援専門員の研修課程の見直しを行いました。図1のとおり平成28年度から適用となります。

### 主な変更点

- ①「実務研修」を充実するため、任意となっている「実務従事者基礎研修」を統合(44時間⇒87時間)
- ②主任介護支援専門員に更新制を導入し、更新時の更新研修を創設(予定)
- ③専門職として修得すべき知識や技術を確認するため、各研修修了時に修了評価を実施

【図1】



\*実務研修等は平成28年度の介護支援専門員実務研修受講試験の合格発表の日から、専門研修等は平成28年4月1日から施行。  
介護保険最新情報Vol.383「介護支援専門員資質向上事業の実施について」の改正について(WAMNETより)

# Goods

福祉用具紹介  
あると便利なグッズたち



## 歩行筋カトレーニングスリッパ てんとうむし

価格3,800円(税別)

つま先を上げる筋肉をトレーニングし、つまずきを解消します。簡単トレーニングで、転倒を予防。週1回、たった20分「てんとうむし」を履いて歩行するだけで、つま先を上げる力を鍛えて、危険な「すり足歩行」を改善します。

横幅のサイズはマジックテープで調整可能です。

カラーは、ピンク・ブルー・グリーンの3色から選べます。



〈使用例〉

つま先を上げる筋肉のトレーニングで、つまずき解消



### CheckPoint

「最近、つまずきやすくなった」「転んで歩けなくなったら困る」と感じるようになった方にお勧めです。

# 2

## 大人用便袋付立体紙おむつ 便離さん

価格:2,100円(税別) 10枚入り(M・Lサイズ)

「便離さん」は、世界初の便袋付紙おむつ。便は、便袋(おしりポケット)に納まるので、不快感や衛生面が飛躍的に改善されています。「漏れない」「広がらない」からお取り替えもスムーズです。

加齢により、お尻の筋肉(臀筋)は次第に減っていきます。その結果、仙骨が突出し、仰向けに寝た時に体重に圧迫されるため、褥瘡(床ずれ)が起きやすくなってしまいます。

「便離さん」のおむつカバーを兼ねた人工臀筋クッション「おしりラクダ」は、仰向けに寝たときに最も体重のかかる仙骨周りの体圧を分散させ、効果的に褥瘡を予防することができます。

### CheckPoint

要介護4、5の自力での体位変換が困難な寝たきりの方に適しています。装着に適した体位は、仰向けか、30度の横向き(側臥位)または座位のいずれかで使用。それ以外の体位には不向きです。

## 便離さん用の人工臀筋クッション おしりラクダ

価格:10,500円(税別) セット内容(洗濯ネット、取扱説明書・DVD)



「便離さん」と  
「おしりラクダ」を  
組み合わせると…





# 3

## 手拘縮改善クッション

**にぎにぎ** 価格1,480円(1個入り)(税別)  
価格2,900円(2個入り)(税別)

## 使い捨てタイプ手拘縮改善クッション

**ディスポにぎにぎ** 価格1,900円  
(6個入り)(税別)

## 使い捨てタイプ足拘縮改善クッション

**ディスポにぎにぎ<足用>** 価格2,400円  
(6個入り)(税別)



ディスポにぎにぎ<足用>

市販の緑茶ティーバッグをポケットに入れて使用することによって、手のひらの汗や湿気を吸収し、カテキンパワーが臭いの発生やただれを予防・緩和します。

和みのパステルカラーで、ピンク・ブルー・イエローがあります。

「にぎにぎ」の使い捨てタイプには、手と足用の2種類あります。中綿に緑茶・ゼオライトが配合、緑茶カテキンによる制菌・消臭効果、ゼオライトで調湿効果をプラスしています。衛生的な使い捨てタイプです。指の間にも効果を発揮します。



ディスポにぎにぎ



### CheckPoint

手足の拘縮の改善・予防。また、皮膚障害・悪臭を解消します。

# 4

## かかと褥瘡・尖足予防クッション

**フワガード** 価格12,000円(税別)

## 使い捨てかかと褥瘡予防エアークッション

**ディスポフワガード** 価格20,000円(10枚入り)(税別)  
価格4,500円(2枚入り)(税別)

「フワガード」は、褥瘡のできやすい、かかとを包み込むようにフワッとガードします。クッション性・通気性・保温性のある特殊素材を使用し、夏は涼しく、冬は暖かい素材がかかとを優しく包み込みます。マジックテープで簡単装着、丸洗いができて、清潔が保てます。

「ディスポフワガード」は、空気で膨らませる、エアークッション採用。かかとを優しく包んで、浮かせます。使い捨てができて清潔。施設などでの感染症対策にもお勧めします。

ディスポフワガード



<使用例>



かかとを包み込むようにフワッとガード

フワガード



### CheckPoint

自力での体位変換が困難な方や痩せて骨突出のある方の褥瘡予防や尖足予防に効果的です。



善意をありがとう

福祉巡回車・車いす用体重計の贈呈

生命保険協会山梨県協会(高橋智尚会長)様から福祉巡回車並びに車いす用体重計が寄付され、11月18日(火)山梨県福祉プラザにおいて贈呈式が行われました。



生命保険協会山梨県協会様と受贈者の皆さん

在宅介護支援の為に福祉巡回車を甲府市、身延町の各社会福祉協議会に、また車いす用体重計を身延町の社会福祉法人「深敬園」に寄付されました。ありがとうございました。

車いすの贈呈

マックスパリュウ東海(神尾啓治代表取締役社長)様から車いすが寄付され、



マックスパリュウ東海様と受贈者の皆さん

12月2日(火)山梨県福祉プラザにおいて贈呈式が行われました。

寄付された車いすは、各市町村社会福祉協議会で実施しているデイサービス事業や地域住民への貸し出しなどに活用されています。ありがとうございました。

寄付金の贈呈

山梨ともしび基金では、山梨県労働者福祉協会(渡辺一彦会長)並びに連合山梨(中澤晴親会長)様よりご寄付をいただきました。



山梨県労働者福祉協会 渡辺一彦会長(左)と県社協 末木浩一常務理事

いただきましたご寄付は、民間福祉活動の助成を行う当基金で活用させていただきます。ありがとうございました。



連合山梨 中澤晴親会長(左)

生活物資(食料品等)の贈呈

JA共済連山梨(飯窪一浩本部長)様

から、生活物資(食料品等)の寄付をいただき、12月18日(木)山梨県福祉プラザにおいて贈呈式が行われました。



JA職員が持ち寄った食料品等は、フードバンク山梨に全て寄託いたしました。ありがとうございました。

寄付金の贈呈

NPO法人モバイル・コミュニケーション・ファンド(山田隆持理事長)様から県社会福祉協議会に対して、500,000円のご寄付をいただきました。同団体からの寄付金は累計で43,000,000円となります。



株式会社ドコモCS山梨支店 川口和人企画総務部長(左)

寄付金は、山梨県民間社会福祉基金として積み立てるとともに、一部を予算化し、福祉救援などを実施するために活用させていただきます。ありがとうございました。

貸し出し DVD 紹介

『インフルエンザの感染拡大を防ぐために』  
～新型インフルエンザ等から高齢者を守る方法を学ぶ～



- 企画・発行 厚生労働省 健康局 結核感染症課 〒100-8916 東京都千代田区霞が関1丁目2番2号 TEL 03-5253-1111
- 制作 株式会社 電通
- 監修 和田 耕治 (北里大学医学部 公衆衛生学准教授)
- ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>

毎年多くの方が感染するインフルエンザは、12月から3月に流行することが多く、とくに65歳以上の高齢者や、呼吸器官・心臓などに持病をもっている人は重症になる危険性が高い感染症です。

このDVDは、高齢者介護施設での感染対策や衛生管理、また感染者が出た場合の対処方法などが紹介されています。

このほかにも介護・看護・福祉についての本(約300冊)やビデオ・DVD(約200本)を貸し出しております。詳しくは県立介護実習普及センターにお問い合わせください。(☎055-254-8680)

広報誌「やまなしの福祉」をパソコンやタブレットで閲覧

広報誌「やまなしの福祉」は、本会ホームページでPDF版の閲覧ができるほか、電子ブックでもご覧になれます。

タブレット・スマートフォンでの電子ブックのご利用の場合は、下記のQRコードでアクセスしてアプリ(ActiBook無料)をダウンロードしてください。指定のID(毎号変更)を入力すると閲覧できます。3月号は以下の通りです。

※パスワードは必要ありません

ホームページ <http://www.y-fukushi.or.jp>

3月号のID yfukushi322

Android用



iOS用

