

秋田県内在住の産業カウンセラーの皆さん、こんにちは！ 回覧板冬号をお届けします！

## リレー投稿『思うこと』 -12- 今思うこと

秋田ふれあいこまち会 松本美知子

新春（編集部注：執筆時）のスタートに当たり、リレー投稿を承りました。コロナ禍にあって私達の生活も変わってしまいました。わたしの生活も様変わりしました。昨年1月で今まで継続雇用されていた企業を退職し、縁あって一昨年取得の資格（キャリアコン）を活かした仕事をさせていただいています。これまでを思い起こし、今思うことを述べてみたいと思います。

今から50数年前、長野で高校生まで過ごして、高度成長期で就職率（女子）の良かった東京の短期大学に進学しました。当時、わたしが通う学校には、大人びた年齢差のある方が多く学んでいたことに、驚いたことが思い出されます。社会に出てお金を貯め、資格取得やら教養を身に付けるという目標をもって入学していたのです。

最初の仕事に就いた時にも、そのような人に出会いました。彼女はどう見ても数字を扱う銀行員とは少々かけ離れており、仕事ではミスが連続でしたが、宴会では、楽観的で明るく元気に、当時はやりのピンクレディーなどの物まねや歌で、皆を楽しませてくれました。彼女は2年間で学費を稼ぎ、保育士を目指して学校に通う為に退職しました。目標に向かう彼女には適職と誰もが納得しました。自分自身の過去を振り返った時、彼女たちのような目標や価値観、信念といったものがあつたか？と問うと、自分の生きてきた時代背景や環境のせいにして、自分の存在すら考える事がなかったなあと思います。別の見方をすればそれだけ一日一日の生活を懸命に生きていたのかもしれない。

年齢を重ね、途中転職も経験しながら、長年仕事をしてきた中で感じていたことが、今の仕事への第一歩であったと思います。定年前は「その後はどうやって生きるのか」が課題でした。また、バブル経済の崩壊や、会社の存続に関わる事件、仕事場を失う、東日本大震災、と次々と思い出されます。そのような中であつて、ある広報に“いのち”という言葉が印象に残りました。そして、その後の活動のきっかけともなりました。秋田での仕事場は無くなりましたが、大宮へ単身赴任をさせてくれた会社には、感謝しています。

その年は、東日本大震災の年であり、今年で10年となりますが、教員で、産休に入った娘がお産で命を落とすという信じられない事態が起こったのもこの年でした。

生前娘はわたしのことを「お母さんは中途半端」と言っていました。思い起こすと、現在、某大学で学習する事のきっかけには、この娘のひとことがありました。自分より年長者の学ぶ姿勢、若くとも目標に向かう姿を目の当たりに出来ました。先人たちが研究を重ね、引き継がれる知恵や知識を学び、昔と違った学びなおしから、これからの自分を見つめる機会に巡り合いました。

そして、この投稿をするにあたり、前向きで、斬新な感覚のある恩人との出会いがありました。さて、これからどのような人、出来事との出会いがあるのでしょうか。そしてどのような思いや気づきをするのでしょうか。考えると、好奇心は止まりません。



### ◆ 12 月度定例学習会

日 時 12月12日(土) 13:30~16:30  
 会 場 秋田市老人福祉センター第1・第2会議室  
 参加者 13人  
 担 当 渡部 昌平 先生  
 テーマ 「クランボルツの偶発的学習理論〜クランボルツのキャリアカウンセリングの実際」



### ◆ 1 月度定例学習会

日 時 1月11日(月) 13:30~16:30  
 会 場 秋田市中心市民サービスセンター「センタース」洋室2・3  
 参加者 7人  
 担 当 小西 協平 さん  
 秋田県保健疾病対策課 藤村 聡志 様  
 テーマ 職場向けゲートキーパー養成講座・秋田県の自殺予防の取組みについて



### ◆ 秋田ふきのとう県民運動主催「コロナ禍と向き合う医療関係者新春フォーラム」報告

秋田県運営部も幹事として運営に携わっている県民運動が、春季フォーラムを1月23日(土)に開催しました。秋田県医師会感染症対策理事朝倉先生、同じくうつ病対策・自殺予防対策委員会委員長稲村先生、秋田県薬剤師会鳥海先生、秋田県立病院機構小塚先生(看護師DMATインストラクター)による講演、デスカッションが行われ、専門家からの最新の情報や知識が披露されました。「新型コロナウイルスは弱毒だが、感染力が極めて強い。今後インフルのように季節性になるかも」(朝倉)、「秋田大学生対象の昨年調査では34.6%うつ状態をしめす」(稲村)、「相手の物差しで、肯定的に話を聴き切る」(鳥海)、「医療従事者は命を懸ける☑️➡️ばい菌扱い?」(小塚)など。



#### 新型コロナと自殺者数

新型コロナウイルス (R3年1月16日)  
 日本全国 感染者数 325422人  
 死者数 4488人(秋田県1名)

R1年間 自殺者数 全国:約20000人  
 秋田: 200人

R2年 10月コロナの影響か?  
 全国 前年比39.9%増  
 男性 1302人(21.3%増)  
 女性 851人(82.6%増)

#### コロナ不安・うつへの対処

- 1) 不安は危険へのシグナルで、感染リスク軽減に効果的であることを確認。過剰なら適応不全、心身への負担発生。  
 誰も「正解」を持ちえない、予見できない状況であり、抗ウイルス薬、ワクチンが完成、普及しなければ脅威は持続することを受け入れる。
- 2) 不安・うつ気分の言語化の促進、明確化、受容、傾聴→受け入れられた感覚、ほっとできること。援助者との不安の共有。
- 3) 感染防御の原則を守ったうえで、不安が過剰になっていないか、適正であるかを検討。  
 具体的に不安の内容を明確化、言語化すること。  
 地域の実情に応じた行動をとること。  
 生活リズムの乱れ、運動不足、外の刺激低下はないか?  
 ストレス耐性の低下をきたす他の生活上の出来事はないか?
- 4) 経済的な困難さは大きなテーマ。

