大阪の福祉を知るみんなの情報誌

ウェルおおさか

vol.117 2018.12 隔月発行（偶数月1日）

特集 もしかして、これって依存症？
～知っておきたい予防と回復～

●福祉の歴史散歩：社会福祉思想の先導者・大塩平八郎
ー森鴎外歴史小説『大塩平八郎』の言説に関連してー③

●図書・資料閲覧室からのお知らせ　●講座案内

大阪市社会福祉研修・情報センター　http://www.wel-osaka.jp

もしかして、これって依存症?
～知っておきたい予防と回復～

「SNSがやめられない」「常に彼がいないと不安」「酒飲みはみんなアルコール依存症?」…。「依存症」という言葉は、テレビでも何かととり上げられますが、依存症に関する知識については、誤解や偏見も多いようです。今回は、依存の種類やメカニズム、依存症の予防・回復の取り組みを通して、依存症の人に対する接し方、依存症になっても回復しやすい社会のありかたについて考えてみましょう。

依存の対象は無限にある

依存症とは、ある物事に依存し、それがないと身体的・精神的な平常を保てなくなる状態をいいます。依存の対象は、大きく「物質」「行為」「関係」の3つに分けられます。物質には、アルコール、覚醒剤・コカイン・合成麻薬、大麻・アヘン・シンナー、危険ドラッグ、ニコチン、カフェインなど、行為には、ゲーム、ギャンブル、過食・拒食、ダイエット、買い物、インターネット、リストカットなど、関係には、恋愛やセックス、家庭内暴力などがあります。

インターネットの普及とともに何でも手軽に試せる時代には、誰もが依存症になる可能性があると認識しておいたほうがいいでしょう。厚生労働省研究班の調査では、国内に、アルコール依存が109万人（2013年）、ギャンブル依存が536万人（2014年）いると推計されています。この数字からも「依存症」をめぐる問題が日本社会に深く浸透しているかがわかります。

「依存症」は性格でなく病気

よくないとわかっていても、やめられない習慣（癖）のことを英語で「アディクション」といいます。アディクションは、本人が最初から「依存しよう」と思ってなるものではありません。しかし、いったんハマってしまうと、脳が勝手に暴走してしまうため、自分の意志で行動をコントロールすることは非常に困難です。「コントロールできない」ということ自身がアディクションの「症状」なのです。

「やめたい」と思ってもどうにもならず、最も苦しんでいるのは本人です。しかし、家族や周囲の人たちは「だらしない」「意志が弱い」と性格の問題にして、本人を責めてしまいがちです。本人もまた「ダメな人間だ」と自分を追いつめたり、周囲を拒絶したりして、依存症は、ますます悪化していきます。依存症は「病気」です。家族や周囲は、責めるのではなく、回復できるように支えていくことが大切です。

依存症が心配になったら

依存症は、決して恥ずかしいものではありません。本人や家族だけで抱え込まないで、早めに専門の機関に相談しましょう。

専門機関の敷居が高いと感じる場合は、学生なら保健室の先生に相談しましょう。また、インターネットで検索すると、アルコール、薬物、ギャンブル、摂食障害など、さまざまな自助グループ（セルフヘルプグループ）があります。同じ問題を抱えた人たち同士が出会い、情報交換を行いながら回復を目指していきます。さらに、行政機関や医療機関などでも、依存症に関する相談やプログラムを実施しています。深刻にならないうちに、信頼のおける人や団体に話してみることが大切です。

代表的な依存症

●アルコール依存症

お酒の飲み方（飲む量、飲むタイミング、飲む状況）を自分でコントロールできなくなった状態。

●薬物依存症

覚せい剤、大麻、シンナーなどの薬物を繰り返し使い、やめようと思ってもやめられない状態のこと。

●ネット依存症

仕事や学業、自身の健康よりも、インターネットの使用を優先し、使う時間や方法を自分の意志でコントロールできない状態になること。

●ギャンブル依存症

パチンコ、競馬、競艇など、ギャンブルの行為や過程がもたらすスリルや興奮に心を奪われ、借金を繰り返しているのに、やめられない状態になること。

大阪DARC

薬物依存は、回復できる病気

大阪DARC（ダルク）　ディレクター／Freedom 精神保健福祉士　**倉田めばさん**
※DARC（Drug Addiction Rehabilitation Center）

薬物の背景に、生きづらさあり

「薬物依存症」とは、覚せい剤などの精神に作用する物質を使用することにより、それがやめられなくなっていく病気です。薬物にのめりこむ人の多くは、生きることの困難さ、正面から向き合えずにいる課題、精神的な疾患などを抱えていて、薬物を摂取することで一時的に辛さが消えることを経験し、繰り返し使用してしまいます。

薬物が氾濫し、薬物の低価格化が進み、インターネットで誰でも簡単に薬物が手に入れられる社会のなかで、大阪ダルク/Freedomでは、薬物に手を染めてしまった人が、その悩みをひとりで抱え込んでしまわないように、無料・匿名可で電話相談を実施しています。全国のダルクの調べでは、ドラッグを使い始めるのは、平均で14歳頃。電話の向こうには「楽しい気分になりたい」「自由になりたい」「友だちとの一体感を感じたい」といった感情を抑えきれず、薬物を使って依存症になっている子どもや若者がいます。彼らの多くが、「使い始める前は『いつでもやめられる』と思っていた」と話しています。

「正直になれる場」が心の支え

薬物依存症になってしまったら、自分の力だけで回復するのは困難です。ダルクでは、薬物依存症からの回復を望む人たちで集まり、1日2回、グループワークを提供しています。グループワークについて、大阪ダルクディレクターの倉田めばさんに伺いました。

「自分のことを正直に話すことが回復の第一歩。同じ苦しみを抱えてきた人に気持ちを分かってもらえることは、生きるための大きな支えになります。また、毎回、テーマにそって話をすることで、感情、環境、新たな価値観、いろんなフィルターを通して、自分の体験を客観的に見つめることができます。話したくないときは、話さなくてかまいません。人の話を聴くことだけでも、感情が整理され、どんな言葉で自分の今の状態を語ればいいかがわかってきます。それが社会に出た時に活きてくるのです」

回復をはばむ、社会的孤立

依存症の人が回復し、社会の有用な一員として新しい一歩を踏み出そうとする時には、さまざまな困難が伴います。刑務所に入ると経歴に傷がつくだけでなく、人間関係や社会で生きていくスキルを失ってしまいます。出所後、仕事もなく孤立するため、また薬物を使って刑務所に逆戻りしてしまうケースが多いのです。また、薬によって抑えられていた疾患や生きづらさが出てくると、今度は、そこに向き合わなければなりません。ダルクでは、医療や福祉などさまざまな機関と連携し、薬物依存者と一緒に生活支援をしながら回復への道を歩き続けています。

一般的に、薬物に依存すれば、回復が非常に困難であるイメージがありますが、国立精神・神経医療研究センターと全国ダルクが協働して進めている調査によれば、1年6カ月の間の薬物・アルコールの断薬率は約70%、薬物再使用率は約12%にとどまっています。

「薬物をやめて34年。精神病院にも入り、リストカットもしました。しかし、ターニングポイントだったのでしょうか、あるときから薬が要らなくなりました。適切な支援とプログラムを根気よく続けていけば、様々な問題を抱えた薬物依存症者でも回復できます。絶望しないでほしいですね」

大阪ダルク…薬物依存者

薬物依存症の人が社会の一員として復帰できるように手助けする回復施設で、1993年に設立された当事者団体。依存症からの回復プログラムとしてのグループセラピー・個人面談、生活支援をしている。全国に約70カ所の組織がある。

薬物依存来所相談　06-6323-8910
電話で予約要
（月～土曜　午前10時～午後5時）

フリーダム…家族

薬物依存症回復支援団体。2001年に大阪ダルクの外郭団体として設立。薬物依存症を予防するための啓発、薬物依存症に苦しむ人とその周りの人のための電話相談および家族支援を行う。

薬物依存電話相談　06-6320-1196
（毎週土曜日　午後3時～7時）
家族来所面接予約　06-6320-1463
（月～土曜　午前10時～午後5時）

大阪府・大阪市IR推進局

高校生から意識したい、ギャンブルへの依存

大阪府・大阪市　IR推進局　推進課　**森木　佳宣**さん

高校への出前授業で、予防教育

此花区の夢洲で、カジノを含むIR（統合型リゾート※）の誘致を進めている大阪府・大阪市のIR推進局では、カジノ設置により心配されるギャンブル依存症対策の一環として、高校生をターゲットにしたギャンブル依存症予防教育などに取り組んでいます。推進課の森木佳宣さんにお話を伺いました。

「10代～20代前半でギャンブルを始めた依存症者が多いことが報告されています。近い将来、ギャンブルと接する機会が増えると考えられる高校生に対し、ギャンブルのしくみや依存症予防のための知識を府内の高校へ出前授業で伝えています」

IR推進局では、このほか、依存症の症状、早期発見の重要性などをテーマに、一般府・市民向けセミナーも開催しています。

先進事例を参考に、大阪独自の対策を

シンガポールでは、治療やカウンセリングの実施、本人や家族の申請に基づく入場制限、カジノ広告の掲載・配布、プロモーションの全面的な禁止などギャンブル依存症対策を行い、有病率を減少させた実績があります。IR推進局では、こうした海外の先進事例を参考に、大阪独自の依存症対策を検討するため、精神医学、心理学、精神保健福祉士などの専門家や依存症者の家族らによる「ギャンブル等依存症対策研究会」を設置。IT技術により、カジノ客の行動履歴を把握し、ギャンブルにのめりこむ手前でブレーキがかかる予防対策などのアイデアも出ています。現在、研究会では実態把握に向けた調査・研究の方法を検討中です。

「『IR＝カジノ』でなはく、カジノはIRの一部にすぎません。IRができれば、国内外からの観光客を呼び込むことで経済効果がもたらされるとともに、カジノ収益の一部が特別な税金として納められ、公共の利益のための財源となることも期待されています。IR事業を成功させるためにも、依存症対策を万全に整えたいと考えています」

病気の自覚なく、借金が増える

ギャンブル依存症は、アルコール依存症のように目に見えて身体が悪くなるわけでありません。このため、他の依存症以上に「病気」という自覚がないのが大きな特徴です。目に見えてわかるのは、借金が増えていくこと。本人は、借金のことで弁護士へ相談に行きますが、依存症は「病気」なので、病院や行政の専門相談窓口などで、ギャンブルがやめられないことを相談することが先決です。

ギャンブル依存症も、他の依存症と同じく、ギャンブル依存をなくすだけで解決するわけではなく、本人が抱える根本的な課題に向き合うことが求められます。予防・回復のためには、安心して悩みを話せる居場所づくりなど、福祉的なアプローチが必要です。

■IR（総合型リゾート）とは

IRとは、統合型リゾート（Integrated Resort）で、民間事業者がカジノだけでなく、国際会議場・展示場、ホテル、レストラン・ショッピングモール、エンターテインメント施設などを一体的に整備・運営する。カジノの粗利の3割は税金として公益還元。大阪府・大阪市は2024年度中の開業を目指す。

大阪市におけるアルコール・薬物・ギャンブル等 依存症相談窓口

●大阪市こころの健康センター　☎06-6922-8520

月～金曜日（祝日・年末年始除く）午前9時～午後5時30分
※下記お住まいの区の保健福祉センターでもご相談いただけます

●北　区	☎06-6313-9968	●東淀川区	☎06-4809-9968
●都島区	☎06-6882-9968	●東成区	☎06-6977-9968
●福島区	☎06-6464-9968	●生野区	☎06-6715-9968
●此花区	☎06-6466-9968	●旭　区	☎06-6957-9968
●中央区	☎06-6267-9968	●城東区	☎06-6930-9968
●西　区	☎06-6532-9968	●鶴見区	☎06-6915-9968
●港　区	☎06-6576-9968	●阿倍野区	☎06-6622-9968
●大正区	☎06-4394-9968	●住之江区	☎06-6682-9968
●天王寺区	☎06-6774-9968	●住吉区	☎06-6694-9968
●浪速区	☎06-6647-9968	●東住吉区	☎06-4399-9968
●西淀川区	☎06-6478-9968	●平野区	☎06-4302-9968
●淀川区	☎06-6308-9968	●西成区	☎06-6659-9968

依存症の背景には孤立がある

藤井クリニック　医療相談室ソーシャルワーカー　小野　史絵さん

足りないものを埋めるために

アルコール・薬物などの「精神に作用する物質」を体に取り込むと、一時的に気分を高揚させたり、落ち着かせたり、自分を忘れさせたりする作用があります。そうした感覚を、脳が「報酬」と認識すれば、脳内にそれを求める回路ができてしまいます。「物質」を取り込む行動はやがて習慣化され、勝手に暴走するようになります。報酬を求めて、行動がエスカレートし、自分ではコントロール不能になってしまうのが「依存症」です。

10代～20代前半の若者は、アイデンティティが確立しておらず、自尊感情も育っていません。「足りないもの」を埋めたい欲求から、手の届くところにある刺激を手に入れようとします。例えば、エナジードリンク。飲むとすぐに覚醒するため、10代・20代の青少年が過剰摂取して意識を失い、救急搬送されるケースが増えています。危険な異性関係から離れられない少女たちは、異性から求められることが自分の存在価値だと思っています。オンラインゲームから抜け出せず、エコノミー症候群で亡くなった人は何を求めていたのでしょうか。

自分を知って、セルフケア

依存症に陥らないためには、自分の心の状態、バランスを意識して生活することが大切です。仕事や趣味、何かにハマるのは楽しいことでもありますが、それしかできなくなるほどのめり込んでいたら危険信号。バランスがくずれてきたなと思ったら、ハマってしまう効果と、どのような刺激や状況下でその効果が欲しくなるかを冷静に観察しましょう。それがわかれば、ひとつだけの効果だけに依存することを回避することができます。アルコールに依存しそうであれば、お酒の代わりに使える別の安全なものを探してみましょう。

日頃から、バランスをとるための予防対策としては、定期的に好きなことをする。定期的に自分を評価してくれる人と会う。所属するコミュニティを3～4か所持つなどがあります。大切なのは、人とのつながりを絶たないこと。最近では「アディクション」の反対語は「コネクション」といわれ、依存症と孤立とは密接な関係にあると言えます。

支え合い、主体を取り戻す

回復に効果的なのは、相互に支え合える関係です。当クリニックでは、コミュニティルームで定期的にグループワークを行い、テーマにそって体験を振り返るワークをしたり、ともに食事をしながら、情報交換したりしています。依存症が進行すれば、人生の主体を依存対象物に奪われ、自分という主体を見失ってしまいます。しかし、このようなセルフヘルプの力の中で同じ生活課題を抱えた人やその家族とコミュニケーションを図ることで、自分の存在が誰かの力になっていると実感でき、主体を取り戻すことができるのです。

依存症患者の家族は、依存症の本人が「家族を大事に思っていないから」「バカにしているから」酒を飲む、ギャンブルをしていると捉えてしまい、本人と同様に、自尊感情が傷つけられ、自己肯定感が下がっています。家族も本人と同様に、癒やされる主体であることをクリニックでは大切にしています。

回復は、ライフワーク

回復というと、断酒、断薬ばかりに気を取られがちですが、それはあくまでもゴール。当クリニックでは、今、健康・生活・経済上困っていることに目を向け、「害」になるものを少しずつ減らし、少しでもいい方向へ変化していくことを目指しています。「仕事はまだみつからないけれど、家族との関係性は少し改善できた」など、プロセスのひとつひとつを大切にします。ソーシャルワーカーとしては、保健所、病院、学校、訪問看護士やヘルパー、ケースワーカー、セルフヘルプグループ、就労支援施設など社会資源を最大限使って、その人らしい生活が送れるように支援をしていきます。

依存症からの回復は、一生をかけて向き合う、ライフワーク。依存対象を手放し、元に戻ることばかりではなく、依存症を通じて得たものを活かしながら、『酔い』を必要としない生き方を模索し続けることが大切です。

講座案内

●市民向け講座

市内在住、在勤、在学の方

講座名		日　時	受講決定	講　師	内　容	その他
【介護実習講座】	介護実習講座 入門コース	①1月12日(土) ②1月19日(土) ③1月26日(土) いずれも 13:30～16:00 ①2月12日(火) ②2月19日(火) ③2月26日(火) いずれも 10:00～12:30	開講日の約1週間前に受講証をお送りします	専門学校講師、訪問指導員など	初めて介護をされる方に、家庭での介護の知識や技術をご体験いただき、介護への関心や理解を深めるコースです。 【テーマ】 ①移動 ②食事介助・衣服交換 ③清潔介護	定員:各テーマ20人(先着順) 希望される方は、お問合せください 受講料:500円(資料代) 受講当日に現金で申し受けます
	ステップアップ(応用) テーマ別コース	①12月4日(火) ②12月8日(土) ③12月13日(木) ④12月15日(土) ⑤12月17日(月) いずれも 10:00～13:00			入門コースを修了された方がテーマごとに介護の知識・技術を深めるためのコースです。受講するテーマは複数選択できます。 1：移動① 2：移動② 3：食事介助 4：排泄・着脱介助 5：応急手当	定員:各テーマ20人(先着順) 希望される方は、お問合せください 受講料:100円(資料代) 受講当日に現金で申し受けます

◆市民向け講座の申込み方法◆

ハガキ・FAX・メールに次の必要事項を記入して、お申し込みください(当センターホームページや電話での申込みも受け付けます)

〔必要事項〕①講座名　②名前(ふりがな)　③郵便番号・住所　④年齢　⑤電話番号　⑥大阪市在住でない場合は、勤務先または学校名と所在地

介護実習講座を申込みの方は⑦介護経験の有無(有の人は年数も記入)

●福祉従事者向け研修

申し込み多数の場合は抽選です。締め切り後に、事業所あてに決定通知を送付します。

研修名		日　時	受講対象者	講　師	内　容	その他
【組織運営・管理研修】	職場研修推進研修	2月28日(木) 9:30～12:30	大阪市内の社会福祉関係施設・事業所に従事する方	関西福祉科学大学 大学院 教授　津田　耕一	職場研修の重要性を認識し、研修のニーズを把握することや、職場研修の仕組みを理解することを目指します。	定員:30人 締切:2月1日(金) 受講料:1,500円+テキスト1,000円
	OJT推進研修	2月28日(木) 3月1日(金) いずれも、9:30～17:00			OJTの重要性と推進体制を理解し、効果的な指導方法を学びます。	定員:45人 締切:2月1日(金) 受講料:6,000円+テキスト1,000円
【障がい福祉関係研修】	発達障がいの 理解と対応	2月4日(月) 10:00～16:30		武庫川女子大学 発達臨床心理学研究所 嘱託研究員　石川　道子	子どもの障がいを中心に、発達障がいの特性を理解し、その特性に応じた対応について具体的に学ぶことで、一人ひとりの適切な支援につなげる方法を身につけることを目指します。	定員:100人 締切:1月21日(月) 受講料:3,000円
【認知症介護実践研修】	地域密着型サービス 認知症介護研修	①開設者コース 2月5日(火) 13:00～17:10 2月21日(木) 9:30～14:10 ②管理者コース 2月21日(木) 9:30～14:10 2月27日(水) 13:00～17:15 ③計画作成担当者コース 2月21日(木) 9:30～14:10 2月28日(木) 10:00～17:15	※大阪市内の事業所の方に限ります ①開設者コース 地域密着型サービス事業所の代表者 ②管理者コース 認知症介護実践者研修を修了した、地域密着型サービス事業所の管理者またはその予定者 ③計画作成担当者コース 認知症介護実践者研修を修了した、小規模多機能事業所の計画作成担当者またはその予定者	大阪市 認知症介護指導者	地域密着型サービス事業所の開設者、管理者及び計画作成担当者自身が、介護現場が地域の中にあることの意味を考え、地域というフィールドのなかで認知症の人を支えるための組織の在り方・運営について学びます。	定員:90人 締切:1月15日(火) 受講料: 1コース5,500円 ※開設者コースを受講する方は上記の金額+施設実習費として3,000円が必要です。
【介護職員研修】	介護職援助の基本編 「利用者に寄りそうための看取りと尊厳について」	1月17日(木) 13:30～16:30	大阪市内の福祉事業所で高齢者等の介護に従事する方	浄土宗願生寺　住職 高野山大学 非常勤講師 大河内　大博	介護職員に求められる基本的な知識を学ぶとともに「看取り」をとおして利用者の尊厳を考え、利用者の思いに寄りそうことの重要性について実践的に学びます。	定員:30人 締切:12月22日(土) 受講料:1,500円
	介護職援助の基本編 「グリーフケア」	2月13日(水) 14:00～16:30		京都府立大学 実習助教　森口　弘美	喪失による悲嘆は死別だけではありません。老いや認知症も利用者や家族が様々な喪失と悲嘆を経験し、それでも生きていくことを支えていくことが介護の現場でも求められています。本研修では、喪失による悲嘆とそのケアについて学びます。	定員:30人 締切:1月19日(土) 受講料:1,500円

※日程及び締切日は、主催者の都合で変更する場合があります。

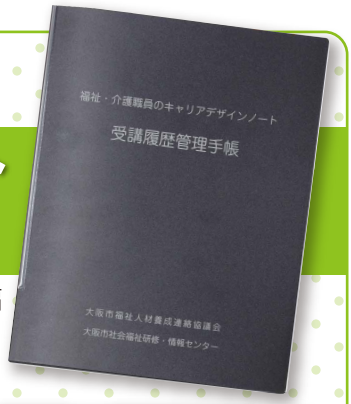
◆福祉従事者向け研修の申込み方法◆当センターのホームページから申込むか、申込用紙をダウンロードしてFAXでお申込みください

上記の会場・申込・問合せ先　大阪市社会福祉研修・情報センター　〒557-0024 大阪市西成区出城2-5-20
☎06-4392-8201　FAX06-4392-8272　HPhttp://www.wel-osaka.jp　✉kensyu@shakyo-osaka.jp

福祉・介護専門職のキャリアアップをサポート！

福祉・介護職員のキャリアデザインノート 受講履歴管理手帳

定価 **600円**（税込）

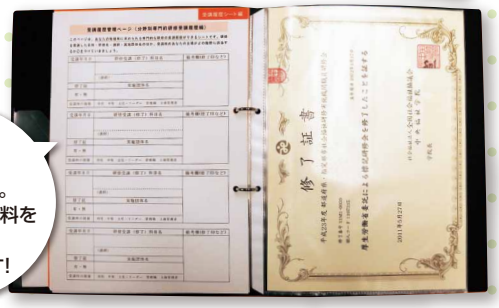


福祉援助職として、プロフェッショナルの力を高めるため、生涯にわたる学びを指し示す「大阪市福祉関係従事者生涯研修体系図」と、これまでの研修受講が記録できるシートがセットになった「福祉・介護職員のキャリアデザインノート　受講履歴管理手帳」を販売しています

（内容）
- A4判・リングファイル
- 人生カレンダー
- キャリアデザインシート（ワークシート編）2ページ
- 大阪市福祉関係従事者生涯研修体系図
- 受講履歴管理ページ（受講履歴シート編）9ページ
- ビニールファイル4枚

発行者：大阪市福祉人材養成連絡協議会
大阪市社会福祉研修・情報センター

問合せ・申込み先：☎06-4392-8201　FAX06-4392-8272
kensyu@shakyo-osaka.jp



これ1冊に
受講履歴を
ファイリング。
修了書や研修資料を
まとめて
保存できます！

あなたの“学びたい”“知りたい”を「ウェルふるネット」が応援！

社会福祉に関する研修・イベント・報告書などの情報満載！

メールマガジンの登録はこちらから

●スマートフォンや携帯電話への配信も可能です！

①受信制限をかけている方は、メールマガジンの配信元メールアドレス「jinzai@shakyo-osaka.jp」を受信できるように設定操作してください。
②右のQRコードを読み取り、空メールを送信してください。
③登録完了メールが届きます。

スマートフォン対応QRコード

携帯電話対応QRコード

※QRコードを読み込めない場合、携帯電話は254g2r@a07.hm-f.jp、スマートフォンは254g7r@a07.hm-f.jpに送信してください。
※購読料は無料です。通信費は各自の負担となります。

大阪市福祉人材養成連絡協議会のホームページ http://www.welful.net/

大阪市健康局からのお知らせ　健康と思う今こそ、受けよう検診！

すこやか大阪21

大阪市では勤務先等で受診機会のない40歳以上の方を対象に、各区保健福祉センターや、市内の取扱医療機関において**胃がん検診**（40歳代はエックス線検査、50歳以上の方はエックス線検査または内視鏡検査のどちらかを選択可能）**・大腸がん検診・肺がん検診**、20歳以上の女性を対象に**子宮頸がん検診**、30歳以上の女性を対象に**乳がん検診**（30歳代は超音波検査、40歳以上はマンモグラフィ検査）を実施しています。

また、歯の健康を守るため、各区保健福祉センターで実施するがん検診等に併せて歯・口腔に関する相談を実施するほか、市内取扱歯科医療機関において、40・45・50・55・60・65・70歳の方を対象に、**歯周病検診**を実施しています。

各種検診の詳細については、各区保健福祉センターにお問い合わせいただくか、本市ホームページをご覧ください。

大阪市健康局健康推進部健康づくり課　☎06-6208-9943

社会福祉思想の先導者・大塩平八郎

―森鴎外歴史小説『大塩平八郎』の言説に関連して―③

樟蔭東女子短期大学名誉教授文学博士　**森田　康夫**

本稿は四話完結の第3話です。

大塩にとっての「孝」は、「至徳要道」つまり道徳の至りつくところ、道理の要であったのです。これまで最高の道徳と考えられてきた「仁」に優る道徳でした。この親子関係から生まれた「孝」を親の親、先祖へとたどっていくと、最後には、物事の始まりである公正無私の世界「太虚」に至りつくと考えました。この「太虚」は春夏秋冬、雨嵐など目にみえる自然現象として現れ、それを人間が感じとることができ、また「太虚」は、人間の心の中にも天から発出する「太虚」と対応して存在すると大塩は考えました。

心中の「太虚」は、私利私欲やよこしまな感情のない、王陽明の四言教でいわれた「善なく悪なき」鏡のような場所でした。この心を乱すのが気質の性としての、損得感情など人間の俗情です。それに対して私利私欲を超越した聖人の心こそが「太虚」の姿そのものでした。

そこで聖人の教えに従い心を「太虚」に帰すために、大塩は学問するということは身を慎むことから始まるとしました。

朱子学では聖人の心に到達できるのは武士階級に限られていましたが、大塩陽明学では、身分を越えて心を「太虚」に帰したら、誰でもが公正無私の判断を下せる「良知」にたどり着けるとしました。「良知」とは、分かりやすくいえば良心または理性といえます。心に「良知」がよみがえった時に、たとえ凡人であっても「太虚」に到達し、聖人と同じ考え方に立つことができると説いたのです。

江戸時代には厳しい身分制度がありました。当然、上層部には手厚くし、身分が下になるほど粗末に扱われました。生まれながら身分が決められていたのです。福沢諭吉は同じ武士でも彼の属した中津藩では100ほどの身分があり、一生かかっても階段を2つか3つ上がるのが精一杯。そこで下級武士の子、福沢諭吉は、「門閥制度は親のかたきでござる」といい放ちました。

江戸時代には民主主義や平等や人権などという言葉はありませんでした。昭和の15年戦争下に育った私なども、民主主義や自由、平等などの言葉は教えられることもなく知りませんでした。敗戦後に初めてお目にかかりました。そんな時代に、なぜ大塩は「太虚」という概念で人間社会をとらえようとしたのでしょうか。それは、現実社会の恣意的で不公正な秩序に対して、「太虚」こそは公正無私の秩序として、すべてを包含する、それに従わねばならない秩序と大塩は考えたからでした。公正無私な社会にしなければ、人間らしく生きいきと生きていけないと考えたからでしょう。

大塩の著書で、事件のさなかに出版されようとした『古本大学刮目』という、大塩の政治哲学を論じた本がありました。この本は結局、事件を起こした張本人の著作として発禁処分にされましたが、そのなかで孔子の書を朱子が注釈した『大学章句』に誤りがあるとして、王陽明が旧本から取り出した『古本大学』を大塩は自らのテキストにしました。これが『古本大学』の由来です。

さて、その「自序」冒頭に大塩は次のようなことを述べていました。

余、前ニ諸ヲ哲ニ聞クニ、学ハ之レ、人ニ益スル也。理ヲ極ムト云ハバ、則チ誠意正心修身ヲ以テナリ、四子五経ヲ読ミ、万物之理ヲ窮ムト雖モ、而シテ、正心修身ノ実ナケレバ、即チ豈ニ、人ニ益センヤ、豈ニ、亦タ学ハ貴ブニ足ランヤ

私は以前、理を窮める意義について碩学（偉い学者）にお尋ねしたところ、学問は人の役に立たねばならない。道理を極めるということは、物事に誠実な態度で立ち向かうということである。聖人の教えを読み、ありとあらゆる道理をわきまえても、正心誠意の実が伴わないと、どうして人の役に立てるだろうか。どうして学問も人々から尊敬されるようになるのだろうか。と教えられたとありました。

大塩にとって学問とは、自らの身を慎むことでした。それ故、門弟に厳しい自省を求めました。もとより大塩自身も、公正な役人として公私にわたり自らも厳しく持しました。そうでなければ誰もついてこなかったでしょう。

大塩の乱に従った門人の一人に、河内国志紀郡弓削村（現八尾市）の西村履三郎がいました。同家の特高はなんと11町歩余で、当時の富農といわれた家でも5町歩くらいでしたが、履三郎家は河内きっての豪農でした。事件に参加すればどのようになるかは、家族を抱える当主としては十分承知していましたが、それでも事件に参加したのです。同家は取り潰され家財は没収されました。その上、二人の息子は父の罪を背負い隠岐と五嶋に流刑されました。履三郎は、義のために利害を超越したのです。

『古本大学刮目』の本文に、「大学ノ道ハ明徳ヲ明ラカニスルニ在リ」とあります。大学の道とは道徳の根幹を明らかにすることで、そのために良知を取り戻すことが求められました。そしてこの明徳の指し示す先に「民ニ親ニ在リ」とあるように、庶民の暮らしに通ずることが天子（為政者）としての大切な職掌とされました。民に慈しみをもたらす仁政は庶民の方に顔を向けてこそ実現できるのだといっているのです。今日においても社会福祉行政は、現場に赴きその実情を見なければ問題を解決する方法は生まれてきません。その事を「民に親しむ」といっているのです。

次に「至善ニ於テ止マルニ在リ」とあります。これは最善の方法で物事を解決する必要があるということでした。この「明明徳」「親民」「止至善」を『大学』の三綱領といって、為政の掌にあるものの基軸精神とされました。しかし幕藩体制下においてはこの基軸精神が見失われたので、世の中が疲弊して庶民の暮らしは行き詰まりました。

とりわけ大坂という天下の経済をうごかす土地での、天下り役人とのあいだでの賄賂政治は、幕府政治の根幹にかかわりました。加えて天保期の連年にわたる凶作で飢餓に苦しむ庶民の姿を見て、大塩平八郎は社会的不正の告発と目の前の困窮民救済策を訴えました。しかし親民に欠けた天下り奉行の跡部山城守の無策と、奉行の圧力で救援から手を引いた、上ばかりを見る豪商に対しても誅罰として、平八郎は大阪市中を火の海にしました。

しかし、この事件がきっかけになって、豪商泉屋（住友）をはじめ大阪町人の間に事件への反省が起こりました。江戸と異なる町人のまちとしての、共同体的責任を豪商たちも自らに問いかけました。このような相互依存的な町人的雰囲気が、明治・大正を経て昭和になっても地域連帯の精神として、大阪人の心性に存在するようになりました。それは平八郎によって播かれた福祉の心として、大阪を支え続けました。

大阪はそれ故、昭和の前半まで福祉の先進地域として、官民ともに協力して日本の福祉社会形成の先頭に立ちました。その意味からも森鴎外が大塩思想を「未だ覚醒せざる社会主義」とか「米屋こわしの雄」などと評したのは、来るべき歴史への憂慮と裏腹に事件の矮小化によって大塩平八郎を歴史物語の世界に閉じ込めるものであったといえます。

図書・資料閲覧室からのお知らせ

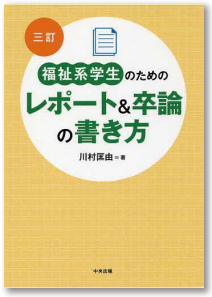
図書・DVD新着情報

図書紹介

『福祉系学生のためのレポート&卒論の書き方[三訂版]』

川村 匡由　著　中央法規出版
2018年

文章を書くときのルールは?テーマの選び方は?情報・文献はどう集めればいいの?等、福祉系学生に向けて、論文作成の基本ハウツーを伝授する。



『生活保護実践講座 利用者とともに歩む社会福祉実践』

新保 美香　著　全国社会福祉協議会
2018年

初めて生活保護の仕事に就いた初任者にも理解できるように、生活保護実践(生活保護における社会福祉実践)の基礎知識や実践方法を、わかりやすく紹介する。

『見えない違い 私はアスペルガー』

ジュリー・ダシェ　原作　ほか　花伝社
2018年

27歳でアスペルガーと診断された原作者の体験を基にしたマンガ。物語を通してアスペルガー症候群への理解が深められる一冊。

DVD紹介

『高齢者福祉における職業倫理』

シルバーチャンネル
60分(第1巻)、96分(第2巻)　2018年

高齢者虐待防止・身体拘束廃止の視点からの職業倫理について講義したDVD。第1巻「身体拘束廃止編」、第2巻「高齢者虐待防止編」。

『ボブという名の猫 幸せのハイタッチ』

コムストック　103分　2018年

人生に行き詰まったストリート・ミュージシャンと、野良猫ボブ。かけがえのない相棒となった2人に、思いも寄らぬ“セカンド・チャンス”が訪れる。心温まる奇跡の実話を映画化。

『毎日がアルツハイマー ザ・ファイナル　最期に死ぬ時。』

紀伊國屋書店　72分　2018年

認知症を患った母の日常を、映画監督である娘が撮影したドキュメンタリー映画。ついに完結!関口家の自宅介護生活を最大のピンチが襲う!

★「依存症」関連本&DVDを紹介★

◎図書
「万引き依存症」

依存症の専門家が解き明かす「万引き依存」の実態。

斉藤 章佳　著
イースト・プレス　2018年

◎DVD
「出所後の道しるべ 薬物を使わない新たな人生に向かって」

薬物依存からの回復を支援する施設「ダルク」について紹介する。

Freedom　62分　2013年

大阪市社会福祉研修・情報センター2階にある「図書・資料閲覧室」では、社会福祉に関する書籍などを無料で貸し出しています(認知症、介護技術、手話のDVDや、福祉の関係の雑誌などが充実しています。)

●図書・約17,000冊　●DVD・約910本　●雑誌・約27種類
開室時間／月曜日～土曜日(祝日、年末年始は除く)午前9時30分～午後5時
貸出期間／2週間(図書・雑誌等は5冊、DVD・ビデオは5本まで)
利用資格／貸出し期間(2週間)内に、来館しての返却が可能な方
※郵送での返却はできません
※初回の登録時には、住所・名前などの証明ができる本人確認書類(免許証・保険証など)をご持参ください
問合せ先／☎06-4392-8233　　お電話で図書・DVDの予約も承ります

すこやか大阪21

身近なところで体を動かしてみませんか?
～介護予防ポイント事業の活動者募集中!～

健康のために何か始めたい!自分の得意なことを活かして生きがいづくりをしたい!そんなあなたの力を活かせる場所があります。ちょっとしたお手伝いで誰かを幸せにできるうえ、活動するとポイントが貯まって換金できます♪

おひとりでも、グループでも活動できます。あなたの参加をお待ちしています!

対 象 者／市内にお住まいの65歳以上の方
活動場所／登録された市内の介護保険施設や保育所
活動内容／施設を利用される方の話し相手やお茶出しといった日々のお手伝いから、手芸・楽器演奏といった特技の披露まで、様々です。保育所ではめんこやお手玉などの昔遊びを子どもたちに教える活動もあります。活動頻度や内容は、事前に相談できます♪
参加方法／登録のための研修(2時間程度)を受けていただきます。2月以降の研修日程は、管理機関のホームページやお電話でご案内しています。

日　時	場　所	所在地
12月13日(木) 14時～16時	大阪市立総合生涯学習センター	北区梅田1-2-2-500 大阪駅前第2ビル5階
12月18日(火) 14時～16時	メゾンリベルテ 地域交流センター	東淀川区東淡路1-4-49
1月17日(木) 14時～16時	シルバークレイン 地域交流センター	大正区北村3-5-10
1月18日(金) 14時～16時	旭区老人福祉センター	旭区森小路2-5-29
1月30日(水) 10時～12時	中央区東老人福祉センター	中央区農人橋1-1-6
1月31日(木) 14時～16時	住吉区在宅サービスセンター	住吉区浅香1-8-47

〈お問い合わせ〉**大阪市社会福祉協議会(介護予防ポイント事業担当)**
☎06-6765-5610　FAX06-6765-3512
✉kypoint@osaka-sishakyo.jp
〈大阪市ホームページ〉http://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000330868.html

今月の自助具

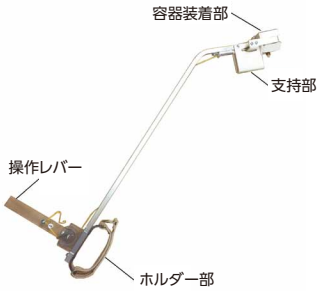
資料提供
特定非営利活動法人　自助具の部屋

長柄点眼器

主な適応疾患・対象者▶
- 手が上がらないため、目薬がさせない方。

機能・特徴▶
- 手元のレバーを引くだけで、長柄の先に装着した目薬を点眼できる。
- 先端部に設けた支持部を頬骨に当て、目薬を眼球の正しい位置に固定できる。
- 点眼容器のカップが眼球に触れない高さを保つので、目薬の汚染や怪我を防げる。
- 軽くレバーを握るだけで点眼できる。
- 点眼瓶の種類に関係なく固定が可能。

使い方▶
- 長柄の先端に設けた容器装着部に目薬を装着する。
- ホルダーに手を通して、操作レバー部を腹部に乗せる。
- 先端の支持部を頬骨に当てて、目薬を眼球の正しい位置に固定し手元レバー操作で点眼できる。



問合せ▶特定非営利活動法人　自助具の部屋
☎FAX06-6777-6844(月・水・金　10:00～15:00)
NPO自助具の部屋ホームページ▶

健康生活 応援グッズ

安心して外出を楽しむために

長時間でも楽に使用できます

●ロフストランドクラッチ
太めの握りで体重をしっかり支えることができます。手すりに頼らず、介助無しで自立ができる方の安定した歩行を補助します

周囲からの被視認性に優れ、暗い夜道も安心

●ライト付きステッキ「蛍」Ⅱ
グリップの前方と後方の2カ所にLEDライトを装備したステッキ。高性能のLEDライトが暗い夜道も明るく照らしてくれます。抜群の被視認性で自動車や自転車などに歩行者の存在を知らせます。

四点で路面をしっかり捉え安定します

●カーボン四点可動式スモールタイプ
支柱が前後に可動するので接地しやすく、坂道でも安心。四点で路面を捉えるので手を離しても自立します。

問合せ
公益社団法人関西シルバーサービス協会 事務局
〒542-0065　大阪市中央区中寺1-1-54
大阪社会福祉指導センター内
☎06-6762-7895　FAX06-6762-7894
HPhttp://kansil.jp

URテナント

URテナントは「子育て・高齢者支援事業」を応援しています!

UR都市機構では、団地内施設を活用し、
子育て世帯から高齢者の方々が
健康的で安心して暮らせるまちづくりを推進しています。

♥保育園・幼稚園・小規模保育
♥学童保育・放課後デイサービス
♥ファミリーケアステーション・親子カフェ・コミュニティスペース
♥児童発達支援　など

♠訪問介護
♠居宅支援介護
♠通所介護　など

子育て支援事業者への賃貸料優遇制度
賃貸料最大50%OFF

高齢者支援事業者への賃貸料優遇制度
賃貸料最大20%OFF

公共性・社会性の高い子育て支援・高齢者支援事業者の方々には、一般商業施設の賃貸料に対しての減額を実施しています。
※申込後の審査により、賃貸料が割引になる事業かどうか判断させていただいております。 ※既存店舗との競合業種は、団地によっては受付できない場合があります。

メリットいっぱい
merit-2 権利金・礼金・手数料不要 初期費用が安い!
merit-3 開店までの準備期間も安心 工事前の賃貸料無料
merit-4 面倒な手続きいらず 保証人不要!
merit-5 大型団地内だから 潜在顧客が豊富

街に、ルネッサンス UR都市機構
独立行政法人 都市再生機構 西日本支社 住宅経営部 経営課
〒536-8550 大阪市城東区森之宮1-6-85 TEL.06-6969-9044
詳しい内容や資料請求はこちらから▶ URテナント 関西 検索

〔広告〕

自分の命を守り、大切な人の命を守る

防災介助士

無料 説明会のお知らせ

“知る”“守る”“助ける”

普段からどのように備えるか、災害時にどのように行動し、実践に結び付けるのかが防災介助士です。
日常から防災を意識し、行動することで、いざというときに自分や大切な人を守ります。

●説明会開催日

	サービス介助士	防災介助士	認知症介助士
2018年12月10日(月)	15:30～17:00	17:00～18:00	適宜
2019年 1 月21日(月)	15:30～17:00	17:00～18:00	適宜
2019年 2 月18日(月)	15:30～17:00	17:00～18:00	適宜

講座説明会では、**前後の時間で「サービス介助士」「認知症介助士」も開催しており、一度にお聞きいただけるチャンス**です。
実際の実技演習も一部体験いただきますので、お楽しみに!
個人ももちろん、企業・学校ご担当者様のご参加もお待ちしております。

●説明会開催場所・お問い合わせ
公益財団法人
日本ケアフィット共育機構 大阪事務所
〒542-0083 大阪府大阪市中央区東心斎橋1-7-30
☎06-6251-6101 FAX06-6251-6102 HPhttps://www.carefit.org/

〔広告〕

大阪市社会福祉研修・情報センター

福祉職員のメンタルヘルス相談

相談・予約電話 ハローサンキュー
06-4392-8639
k-kanri@shakyo-osaka.jp
予約方法　上記番号へお電話ください。
平日 9時30分～21時　土・日 9時30分～17時

お気軽にご相談ください。秘密厳守

疲れやすい、やる気が出ない、眠れない、対人関係がうまくいかない…など、仕事上のストレスなどから生じる**悩みの相談窓口**です。ご本人だけでなく、同じ職場の上司や同僚の方から相談いただくこともできます。

●対　　象
大阪市内在住又は市内にお勤めしている福祉職員
●相談方法／電話または来所(まずは、ご予約ください)
●相談日時／毎週土曜日と第1・3水曜日
土曜日の場合は、祝日も実施(年末年始は休み)いずれも午前9時30分～午後4時
●相 談 員／臨床心理士　●相 談 料／相談無料

来所による相談に加え、大阪市内の社会福祉施設への福祉職員対象のメンタルヘルスに関する出張研修を始めました。(追加で個別相談も可能)
センターにご相談ください。☎06-4392-8201

大阪市社会福祉研修・情報センターのご案内

開館時間／午前9時から午後9時まで（土・日曜日は午前9時から午後5時まで）
図書・資料閲覧室は午前9時30分から午後5時まで（月～土曜日）
休 館 日／国民の祝日（土・日曜日と重なる場合は除く）、年末年始（12月29日～翌1月3日）

項　　目	直通電話番号	お問合せ時間
会議室など利用の問合せ	06-4392-8200	午前9時～午後9時（土・日曜日は午後5時まで） （会議室の申込・お支払いは午前9時30分～午後5時）
研修関係の問合せ	06-4392-8201	午前9時～午後5時
図書・資料閲覧室の問合せ	06-4392-8233	午前9時～午後5時

貸室ご利用の皆様へ

1 空室状況をホームページに掲載しています。

空室状況は、ホームページの「貸室のご案内」→「空室一覧」に、PDFで6か月分掲載。

ウェルおおさか　検索

2 利用申込の受付は6か月前からです。

利用日の6か月前（6か月前の同じ日）から、電話や窓口で予約いただいたうえ、所定の用紙で申し込みください。
受付時間は午前9時30分から午後5時まで

☎06-4392-8200
FAX06-4392-8206

※FAXでの申し込み可能な期間は、利用日の6か月前の午前9時30分から利用日の3日前までです。

■会議室等の使用料

利用できる貸室および料金は、次のとおりです。ご予約は利用日の6か月前からです。

室区分	利用人員のめやす	時間区分	午　前 9：30～12：30	午　後 13：00～17：00	夜　間 18：00～21：00	昼夜間 9：30～21：00
4階	会議室	99	3,800	5,100	3,800	11,400
	会議室 東	45	1,900	2,600	1,900	5,800
	会議室 西	54	2,900	3,800	2,900	8,600
	介護実習室	36	5,700	7,600	5,700	17,100
	演習室	18	1,000	1,300	1,000	3,000
5階	大会議室	144	5,800	7,700	5,800	17,400

（単位:円）

交通／ご来所には［大阪シティバス］［JR］［地下鉄］をご利用ください

大阪シティバス
「長橋二丁目」バス停すぐ
52系統（なんば ～あべの橋）

JR大阪環状線・大和路線
「今宮」駅から徒歩約9分

地下鉄・四つ橋線・御堂筋線
「花園町」駅（①・②出口）から徒歩約15分
「大国町」駅（⑤出口）から徒歩約15分

所 在 地／〒557-0024 大阪市西成区出城2丁目5番20号
設置主体／大阪市
運営主体／（指定管理者）
社会福祉法人 大阪市社会福祉協議会
電　　話／☎06-4392-8200（代表）
ファックス／FAX06-4392-8206
U R L／http://www.wel-osaka.jp/

Facebookもチェック

「ウェルおおさか」に広告を掲載しませんか
詳しくはお問合せください…▶大阪市社会福祉研修・情報センター
☎06-4392-8201　FAX06-4392-8272　kensyu@shakyo-osaka.jp

人権啓発キャッチコピー

〔テーマ〕女性をめぐる人権
男女の差　バリアフリーは　工事中
PON5さん（平成29年度「人権に関する作品募集事業」キャッチコピー　一般の部　優秀賞）

大阪の福祉を知る みんなの情報誌 ウェルおおさか 2018.12 vol.117
2018（平成30）年12月1日発行　発行部数 36,000部　大阪市社会福祉研修・情報センター　制作協力：（株）アド・エモン