

七隈の杜

七隈の杜

NANAKUMANOMORI

Active
福岡大学

2017 / 第13号

2017/第13号

Vol. 13

FUKUOKA UNIVERSITY

福岡大学



「人生の備え」

福岡大学

建学の精神

思想堅実・穏健中正・質実剛健・積極進取



教育研究の理念

「人材教育」と「人間教育」の共存
「学部教育」と「総合教育」の共存
「地域性」と「国際性」の共存

「人生の備え」

あなたは人生の備えができていますか。

「必要とは分かっているけれども、なかなかできていない…」というところが本音でしょうか。

2016年4月、熊本・大分地方を巨大地震が襲い、甚大な被害をもたらしました。これまでも阪神・淡路大震災、東日本大震災などから私たちは多くの教訓を得ていたはずですが、しかし、あらためて振り返ってみると、それらの教訓を生かして日頃の「備え」が十分であったかと言えば、決してそうではなかったと感じます。

人生において、備えが必要なのは何も地震だけではありません。豪雨、落雷、火災、病気、事件・事故など身体・生命の危険に対する「備え」、食、職、住、ストレス、結婚、出産、育児、介護、貯蓄、保険など日常生活や将来のための「備え」など、さまざまな「備え」が考えられます。

本書では、「人生の備え」をテーマにさまざまな角度からアプローチし、必要となる「備え」を取り上げてみました。完全に網羅することはできていませんが、本書が皆さまの楽しい人生の一助となれば幸いです。

七隈の杜 第13号／2017年

目次

建学の精神 七隈の杜 第13号テーマ「人生の備え」 目次	
キャンパスギャラリー	
松本英一郎「河川敷の風景」について 福岡大学人文学部文化学科教授 植野 健造	4
健康	
健康長寿の備え－抗加齢医学の知識と実践－ 福岡大学医学・医療担当副学長 大慈弥 裕之	6
自分の人生を生きる 福岡県副知事 大曲 昭恵	11
食事を正して患いに備える 福岡大学病院栄養部副技師長 倉橋 操	17
高齢期を健康に過ごすための備え －自助努力で豊かな高齢期を過ごしましょう－ 福岡大学医学部看護学科教授 久木原 博子	22
〔ロコモ度テスト 薬と情報－お薬手帳と患者向けの医薬品ガイドの利用－ 福岡大学薬学部教授 二神 幸次郎	30〕 36
暮らし	
情報化社会における人生の備え－情報技術との付き合い方－ 福岡大学総合情報処理センター教授 奥村 勝	41
身近な犯罪の被害防止対策について 福岡県早良警察署生活安全課長 稗田 俊弘	48
『多発する消費者トラブルと消費者教育の重要性』 ～安全で安心できる消費生活の実現に向けて～ 福岡市消費生活センター所長 山田 茂	53
ライフプランとお金の話 西日本シティ銀行営業推進部プライベートバンキング室 西村 絵美	61

災害	
コミュニティと企業による共助の防災力 ～熊本地震と地区防災計画制度～ 内閣府大臣官房付 福岡大学法学部准教授 西澤 雅道	69
熊本地震に学ぶ安全・安心な住まいとは 福岡大学工学部建築学科教授 高山 峯夫	77
喉元過ぎて、熱さを忘れない 福岡大学病院救命救急センター救急看護認定看護師 山浦 章平	84
グリーンインフラとあまみず社会 福岡大学工学部社会デザイン工学科助教 伊豫岡 宏樹	94
生き方	
釣りとしあわせ 福岡市博物館学芸課主任学芸主事 松村 利規	102
「家族する」ことの大切さ 福岡大学人文学部文化学科准教授 宮野 真生子	107
ねじり鉢巻きで保育園探し 備えの効果はいかに？ 福岡大学経済学部准教授 中村 由依	114
働く女性における「備え」とは？ 福岡大学博多駅クリニック脳神経外科助教 千住 緒美	122
私の人生を豊かにする備えとなる看護師としてのキャリア 福岡大学筑紫病院看護部教育担当看護師長 久保 伸子	127
学生・生徒	
21世紀に備える－AIが人類に与えたヒント－ 福岡大学人文学部教育・臨床心理学科2年次生 原 史美香	133
まずは動いてみよう！ 福岡大学スポーツ科学部スポーツ科学科4年次生 永田 杏菜	140
当たり前の「時間」を大切に～人生の備え～ 福岡大学附属大濠高等学校2年生 河井 聖奈	146
未来につながる備え 福岡大学附属若葉高等学校1年生 草場 真央	149
「人生の備え」チェックリスト100 153 減災グッズを備えよう！チェックリスト 155 いざという時に役立つ「電話番号100選」 157 福岡大学インフォメーション 159 第12回（平成28年度）全国高校生川柳コンクール入選作品 161 福岡大学校歌 163 情報発信 164	

キャンパスギャラリー



松本英一郎「河川敷の風景」

1983年

油彩・キャンバス、額装、72.5×91.0cm 30号F

右下に署名：ま

画裏面左書き込み：河川敷風景／一九八三年 盛夏 松本英一郎
福岡大学所蔵

「河川敷の風景」は、松本英一郎（まつもと・えいいちろう、1932-2001）が1971年から1986年頃まで取り組んだ「退屈な風景」のシリーズに含めてよい作品の一つである。

1970年は安保闘争、大学紛争などが最終局面を迎え、万国博覧会が大阪で華々しく開催された年として記憶される。以後の日本は列島改造論などのスローガンのもと強力に国土開発を進めてゆく時代となる。この時代に松本は、茶畑や山並みを描く「退屈な風景」のシリーズを制作し続けた。「河川敷の風景」はその変形バージョンとも言える作品であり、イメージの源泉には、作者自身が全画業の根底にあると言っていた故郷・久留米の筑後川の土堤沿いの風景があるものと思われる。

松本英一郎「河川敷の風景」について

福岡大学人文学部文化学科教授 植野 健造

松本英一郎が1971年から1986年頃まで取り組んだシリーズが「退屈な風景」であった。とても魅力的なネーミングである。「退屈な風景」に包まれている時間こそ、最も幸福であることを現代のさまざまな出来事は教えてくれるのではないだろうか。人生の備えとして、心に残る幸福な風景や光景をイメージとしてストックしておくことをお勧めしたい。

松本は次のように語ったことがある。「地球が壊されていく時代には変わりのない平明な風景が意味をもつようになる。空気・光・土―自然で根本のもののこそかけがえのないものであることをあっけらかんとした画面の奥に読み解くことができた時、退屈な風景が退屈ではなくなってくる。」（『月刊大樹』第157号、1994年6月20日）

松本英一郎は久留米市に生まれた。明善高等学校卒業後、東京芸術大学油画科に入学、林武教室に学び1957年卒業、さらに専攻科を修了。大学在学中、第25回独立展に初入選、翌年から三年続けて独立賞を受賞、1960年に独立美術協会会員となり、以後は独立展を中心に、個展や新表現展、十果会展などのグループ展のほか、日本国際美術展、日本秀作美術展などを発表の場として活躍した。1968年に多摩美術大学の講師となり、1983年からは教授を務めた。松本はこの後1997年から「花と雲と牛・花あかり」のシリーズを展開したが、大学在職中の2001年に若い頃からの心臓疾患で亡くなり画業を閉じた。享年68歳。松本は、独立展を主な発表の舞台として活躍する傍ら、多摩美術大学教授として多くの学生の指導にも当たった。この絵は、2012年に画家夫人より、「さくら・うし」（1996年）と共に福岡大学に寄贈を受けたものである。

執筆者紹介

植野 健造（うえの けんぞう）

1960年生まれ。福岡大学人文学部文化学科教授。石橋財団石橋美術館に25年間学芸員として勤めた後、2011年より現職。研究テーマは、日本近代美術史、博物館学。



健康長寿の備え

ー抗加齢医学の知識と実践ー

福岡大学医学・医療担当副学長 大慈弥 裕之

執筆者紹介

大慈弥 裕之（おおじみ ひろゆき）

1954年生まれ。福岡大学医学部教授。博士（医学）。専門は形成外科学。日本形成外科学会理事（2016年会長）、日本抗加齢医学会理事（2015年会長）、日本美容外科学会理事（2011年会長）、国際美容外科学会日本支部長、日本乳房オンコプラスチックサージャリー学会前理事長（2013年会長）。



抗加齢医学（アンチエイジング医学）は、健康長寿を目指す理論的・実践的科学である。わが国では、20世紀末に始まり、21世紀に入り急速に発展した。1）加齢メカニズムの解明、2）老化関連疾患の予防、3）運動、4）栄養、5）活力・生きがい・QOL（生活の質）向上、について研究がなされている。社会の高齢化が進む中、時宜を得ているところや、横断的で全体的（Holistic）なところが魅力となり、学会の注目度も高い分野である。

本稿では、皆さんの生活に役立つ抗加齢医学のトピックスを紹介する。



抗加齢医学研究のトピックス

百寿者研究

2016年10月に放映された「NHK スペシャル」で取り上げられたので、ご存じ

の方もいると思う。百歳を超える高齢者はセンチナリアン（Centenarian）と呼ばれ、健康長寿のモデルとして医学、運動生理学、栄養学、心理学の側面から研究されている。研究の結果、センチナリアンは1）動脈硬化や糖尿病が少ない、2）認知症が少ない、3）アディポネクチン（後述）が高い、4）幸せ感が高い、5）開放的な性格、といった特徴があることが分かった。

腹八分目に病なし

この言葉は、18世紀、貝原益軒により書かれた『養生訓』に由来する。これは現在、科学的に正しいことが証明されつつある。アメリカでは、アカゲザルを用いた寿命研究が行われている。2009年、ウィスコンシン国立霊長類研究所のグループは、自由に摂食させ肥満になった集団に比べ、カロリーを30%制限した集団の寿命が長いとする報告をした。マウスや線虫など、他の実験系でも同様の結果が得られている。カロリー制限によってサーチュインという酵素が活性化して、長寿遺伝子を発現することが、メカニズムとして明らかとなっている。興味深いことに、サーチュイン遺伝子の活性化は、運動や食物（レスベラトロール）によっても起きる。

善玉、アディポネクチン

肥満に伴う糖尿病や動脈硬化など生活習慣病のメカニズムとして、アディポネクチンが注目されている。アディポネクチンとは、脂肪細胞に特異的に発現して分泌される物質で、肥満になると低下する。肥満に伴いアディポネクチン作用が低下することによって、糖尿病、心血管疾患、がんなどの病気が起きるとされている。脂肪吸引の手術を受けるよりも、努力して運動と食事で体脂肪を落とす方が、美と健康の両方に良い。

見た目健康寿命が判断できる

デンマークの双子・加齢研究センター所長である Kaare Christensen は、見た目老化の生物学的意義を研究している。70歳以上の双子1,826人を追跡調査した結果、老けて見える方が早く死亡し、筋力や認知機能も低下していたと報告した。見た目の若さは、寿命、筋力、認知機能、染色体のテロメア長と関連していた。テロメアは、細胞分裂ごとに短くなることから生命の回数券とも呼ばれているものである。同窓会で若く見える人は長生きできる？

健康のためには、過激な運動より適度な運動を

福岡大学スポーツ科学部の田中宏暁教授は、長年、体力と健康との関連について

て研究をしてきた。加齢に伴う筋肉減少症（サルコペニア）は、下半身の大腿四頭筋、大腰筋、大殿筋を中心とした筋肉の減少によるもので、寝たきりや転倒、骨折の原因となる。予防には、運動と蛋白質の摂取が重要である。田中教授は、高齢者が無理なく必要な筋力を回復させることを目的に、スロージョギングを開発し、社会に広めている。



田中宏暁教授の「スロージョギング」

日本人の老け顔はまぶたから

私たちは、加齢に伴う容貌の変化を研究している。特殊な画像解析ソフトを開発し、高齢者の容貌を解析したところ、日本人（東洋人）の加齢に伴う容貌変化が眼瞼下垂^{がんけんかすい}に起因していることが分かった。また、眼瞼下垂は頭痛や肩こりとも深く関係し、手術により改善できることをデータとして示した。

愛情ホルモン

メンタルストレスや人文学・社会科学において、オキシトシンが注目されている。オキシトシンは、子宮収縮や乳汁分泌を促すホルモンであるが、年齢・性別に関係なく脳内に分泌されて、ストレス解消に働くことが明らかとなってきた。オキシトシンは、ストレスによる過剰な不安恐怖を和らげ、神経内分泌系のストレス反応を抑制する可能性がある。

また、オキシトシンには、社会活動の促進、情動行動、記憶、摂食終了、エネルギー代謝促進、鎮痛などの機能があり、ヒトに投与すると、他人の情動を読む能力が向上し、仲間への信頼と共感性が増加し、向社会行動が促進されると報告されている。オキシトシン分泌を誘発させるには心地よいスキンシップが有効とされている。

Happy people live longer !

アメリカの臨床心理士である Richard Ryan は、高齢者施設での聞き取り調査の結果、人が長く生きるには、ポジティブな考え方を身に付けることが大切との結論に達した。これは人が生きるための動機や幸福感とも関わるとし、ポジティブ・サイコロジーという領域を開いた。また、人がやる気に満ち、ポジティブな気持ちになるには、1) 自発性 (Autonomy)、2) 他人との関係性、3) 自身の能力を感じる、の三つの要素が必要になると述べている。この心の三大栄養素は、勉強、スポーツ、仕事などにも当てはまる。

体内時計を整える

健康にとって睡眠は重要である。深部体温やメラトニン分泌の振幅が減少すると、体内時計の周期が乱れ、不眠などの睡眠障害が起きる。体内時計の調整に重要な役割を果たしているのが網膜から入る光で、周期（サーカディアンリズム）をリセットしてくれる。毎朝規則的に起き、光を浴びるとよい。朝食を取ることは、生体リズムの点からも重要とされている。夜の光については、就寝の1時間ほど前には、メラトニン分泌抑制作用のある蛍光灯やLEDを避け、照度を落とし暖色系の光にすると良いとされている。

科学的根拠に基づいた抗加齢医学の実践

これまでに示したのは、抗加齢医学トピックスの一部にすぎないが、健康長寿はなにも特別なことをするのではなく、控えめで普通の規則正しい生活によりもたらされることがお分かりになったと思う。正しい情報を得て、心と体を制御することができれば、その人にとって理想的な健康長寿がかなう。

健康長寿のための“実践”は、科学的根拠に基づいたものでなければならない。根拠に乏しいものは、安全性と有効性が担保できず、胡散臭いものになってしまう。現在、抗加齢医学に関する情報は、溢れるほどあり、市民はむしろ情報の質を判別するの^{うた}に困っている。アンチエイジングを謳ったビジネスも多く、被害に遭う人の数が増え、社会問題となりつつある。

質の高い情報および実践方法を社会に提供するの^{うた}も、大学の使命の一つと考える。現在、福岡大学病院メディカルホールやKITTE 博多にある福岡大学博多駅クリニックなどで、市民向けの健康講座を定期的に開催していて、人気も高い。また、去年はメディアとの連携による「すこやかフェスタ2016」というセミナー

も開催した。このような取り組みを発展させることで、運動療法や予防医学の意義を地域社会に広め、抗加齢医学を認知していただきたいと考えている。抗加齢医学に関する産官学の連携も進めたい。このような取り組みによって、地域社会における健康長寿への「備え」ができる。



「すこやかフェスタ2016」の様相

おわりに

私自身の抗加齢医学の実践は、社会活動が続けるための「備え」である。還暦を過ぎ、年々仕事に対する処理能力が落ちる中、これを維持するために学会等で得た知識を基に実践を心掛けている。父や祖父の代よりも長く生産活動が続けることにより、増え続ける社会保障費を少しでも抑制できたいと思っている。

〈参考資料〉

- ・日本抗加齢医学会専門医・指導士認定委員会『アンチエイジング医学の基礎と臨床』第3版、メディカルビュー社、2015
- ・有田秀穂他『特集メンタルヘルスの基礎と臨床、アンチエイジング医学.11』18-33, 2015

健康

自分の人生を生きる

福岡県副知事 大曲 昭恵

執筆者紹介

大曲 昭恵（おおまがり あきえ）

1958年生まれ。1980年福岡大学法学部経営法学科卒業。1981年に福岡県庁に入り、人事、福祉、青少年育成、文化スポーツなどの様々な業務に従事。2015年に副知事に就任。



「人生の備え」と聞かれたら、あなたは何を思い浮かべるでしょうか？

老後のために？お金？家？家族との関係？防災グッズ？人それぞれかもしれませんが。

私にとっての「人生の備え」。それは、人生、生き方そのものかも知れません。人生を終えるとき、「もうこれでおしまい」と笑っておさらばできる、その一瞬のために今、何ができるのか。そんな気持ちで生きてきた、ちっぽけな人間のたわごとを少しお話ししてみたいと思います。ほんのちょっと耳をお貸しいただければ幸いです。

根無し草の私

なぜ、こんなことを考え始めたのでしょうか。

よく聞かれる「ご出身は？」という質問に、「ん～？」と即答できない私がいいます。生まれたのは富山だし、かといってそこがふるさとか？と聞かれると心もとない。18歳で福岡に来て、両親の出身地は福岡県。では、「福岡出身ですか？」と聞かれるとこれも素直に「はい」とは言えない。どこにも属していない自分がいいます。

泣き虫で人見知りの私が、転校を繰り返す中で心の中に誓ったこと。それは「誰にも頼らないでいられる自分をつくる」。そんなことが、始まりだったような気がします。

人は一人では生きていけない。そんなことは、分かっています。でも、「人に頼って生きていけば、きっと流されてしまう。根がない私は、流されればそれでおしまい。私を確認できるものはどこにもない。忘れ去られてもどうってことはない。でも生きている間は、自分を認める自分でしょう」、そう思って生きることにしたのです。

自分で決める

では、自分をつくるために何をやろうとしたのでしょうか。

中学3年生の後半から数えて高校を卒業するまでの3年半、暗い人生のトンネルの中にいました。自分の存在自体への疑問を持ち、周りと調和できない自分がいました。まずは全否定です。暗い暗い青春時代でした。思春期っていつ終わる？いつトンネルから抜け出せる？考える時間はたっぷりありました。「何もない自分に、^{ゼロ}0に立ち戻ったとき、新しい自分の第一歩が踏み出せる」、そんなことを考えていました。裸になった自分には、もう何もなくなすものがないのだと。

では、それからすることは？自分で人生をつくること。そう、自分主体の人生を。まず、自分に求めたものは自立でした。生きる術を自分で手に入れる、そんな単純な答えです。その答えを見つけたのは、20歳の時です。

女性の平均寿命は87歳。20歳の自分からすると、「まだまだ先は長いよね」って話になりますが、全否定から始まった私の新たな人生です。腹をくくった段階で、「この瞬間に人生が終わっても何も後悔がない」そんな生き方に変わっていききました。

自立する

さて、新しい第一歩の始まりは、仕事、就職です。自分で生きていかなきゃなりません。そのためには、まず仕事を手に入れなければなりません。当時、男女雇用機会均等法なんてありません。巷では、永^{ちまた}久就職、寿退職なんて当たり前。「女が…」と言われる時代、必死で、何とか公務員に採用していただきました。転がては起き、転がては起き、あきらめかけたときの採用通知でした（あー、あ

きらめなくてよかった。でもここは、備えが不十分だったのかもしれません(笑))。

開き直った人生は、それこそ誰に何を言われようと、自分の立ち位置で自分のためにBESTだと思いうことをしてきました（ただし人に迷惑をかけることなく、というのが前提ですが）。

結婚し、子どもにも3人恵まれました。子どもを産むなら3人、なぜって3人いれば一番小さな社会といわれる関係が生まれるからです。でも働きながらの子育ては、やっぱり大変で、必死でした。そんな姿に周りから、「もう辞めたら？」の声。弱音を吐けない、「きつい」と言えない自分がいました。自分を失いたくない。自分は自分でありたい。自分の人生の支え、備えが無くなってしまうのは、耐えられないことでした。

子どもたちに求めたもの。それもやっぱり自立です。いつか？18歳。これが目標です。

つまり、高校を卒業するころには、自立できる力を付けなければなりません。それは、経済的なことよりも、精神的な自立です。自分で判断する力を持つ。これが大事。そのためには、子どもの持つ個性を大切に、自主性を育てることに力を注ぎました。



長女は、おっとり型、でもとても情緒豊か。長男は、とってもシャイですが頑固な一面を持つ。次女は自己主張そのもの。なかなかのつわものぞろいです。何

が成功かは分かりませんが、とにかく3人、自分で生きる道を探してくれたのはうれしいことです（最後の一人はもう一歩ですが）。

親は、その子の代わりはできません。子どもが自分で寝返りを打ち、はいはいをし、そして立って自分の脚で一步を踏み出す。親としてそれを見守り、そのために支援し、十分な備えをしてやるしかできることはないのかもしれない。

私自身、もうここで十分のような気がしています。

自己管理

さてさて、ここまで私自身、健康に過ごしてきました。病気というものにほとんど縁がありません。健康は自分で守る。それがまた私の鉄則です。入院なんて出産だけ。健康診断で検査に引っかかったことはありません（やせすぎ？の診断がありますが）。

メタボなんて何のこと？18歳の頃からまったく同じ体重をキープしています（3度の出産の後もちろんと元どおり）。毎日、体重計にとらめっこしています。人からは、「やせすぎじゃない？もっと太ったら？」なんて言われますが、標準体重との比較ではなく、私は私として一番調子がいい状態をキープしているだけなんです。1キロ体重が増えると、おなかの周りが調子悪い。では、元に戻しましょう。ただこれだけです。これも備えの一つです。ちょっと自分を許してしまうと、ずるずるずる、後はどうなるか…皆さんお分かりだと思います。元に戻す苦勞というのは大変なものです。病気になって皆さんにご迷惑を掛けることがないよう、健康第一です。

以前は、地下鉄の駅まで自転車でした。毎朝チャリンコレースです。夫とどっちが早く自転車置き場に到着するか、1分が勝負の分かれ目です。ニヤッとしながら「お先に」の一声のために努力をしていたものでした。

ところが最近、車通勤になってしまい、運動する機会が減ってしまいました。これは大変、健康への備えが危うくなってしまいます。そこで、次の備え、いかに足の衰えを防ぐのか。老後への備え、衰えは足から始まります。考えたのは、「階段のぼり」です。これまでも地下鉄駅構内や少々のところでは、エレベーターなど利用せず階段利用でした。現在の執務室は8階です。「よし、階段しかない」と、県庁内の移動は全て階段。登庁時、退庁時、会議等移動は全て階段利用です。小さなことでも積み重ねることが大切です。何か一つでも自分にノルマを課して



常に移動は階段で

努力してみる。そんな備えが将来大きくなって自分に返ってくると思います。

自分を甘えさせず、かといって無理をせず、適当な生き方が、楽しい生き方に、後悔のない生き方につながっていくと思います。「また今度」と思っても、同じ時間は戻りません。思い付いた時がやり時です。時間は向こうからやってきません。自分でつくっていくしかないのです。

最後に

ばかばかしいお話をさせていただきました。こんな生き方もあるのです。甘いものを目の前にぶら下げられて、「パクッ」と食いつかず、まずは怪しいぞ、と疑いの目を持って見る。自分にとっていいものかどうか、判断する目がいるのです。人に何と言われようと世の中に流されず、それでも流れに乗りながら、ふらりふらり泳いで、自分の人生だったと言えるそんな生き方にしたいものです。

さて、あなたは最期の時、「みなさん、おさらば」と笑って言えますか？その備えは十分ですか？

「福岡県健康ポータルサイト」

福岡県の取り組みとして、県民の自主的健康づくりを応援する目的で運営している「福岡県健康ポータルサイト」を紹介します。まずは、「健康チェックツール」で今の健康状態と生活習慣病発生の危険性を確認してみましょう。その後、「生活習慣改善メニュー」を参考に運動や食生活など生活習慣を変えていきましょう。

「福岡県健康ポータルサイト」(<http://www.kenko.pref.fukuoka.lg.jp>)

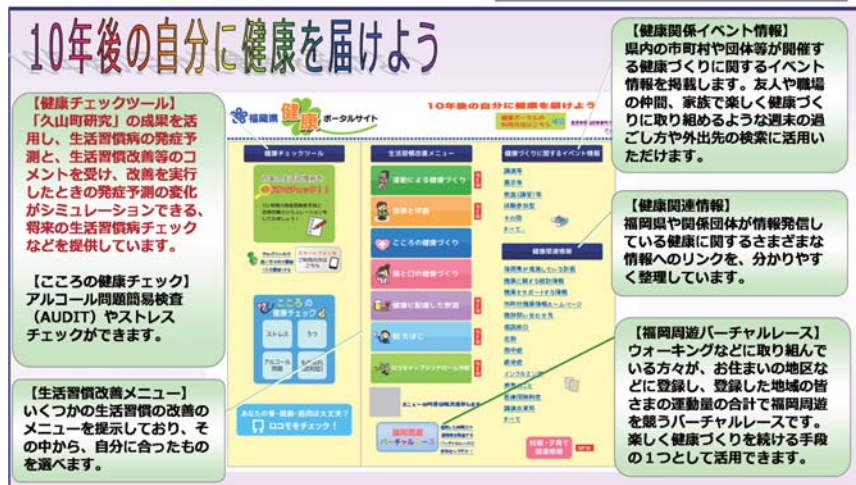
福岡県健康ポータルサイト^{〔平成25年4月開設〕}

県民の自主的健康づくりを応援するインターネットのサイトです。

〔市町村の保健指導や事業所の健康づくりにも活用されています。〕



www.kenko.pref.fukuoka.lg.jp



食事を正して患いに備える

福岡大学病院栄養部副技師長 倉橋 操

執筆者紹介

倉橋 操 (くらはし みさお)

1965年生まれ。福岡大学病院栄養部副技師長。管理栄養士として、入院患者の栄養管理と安全でおいしい病院食の提供に努めている。また、入院、外来患者の栄養食事指導も行っている。



1. はじめに

平成23年厚生労働省人口動態統計によると、日本人の死亡原因は、心臓疾患や脳血管疾患（動脈硬化）の循環器病とが割が多くなっています。その多くは生活習慣病といわれるものです。生活習慣病は食事、運動、ストレス、喫煙や飲酒など個人の習慣がその発症や進行に深く関与する病気の総称です。高血圧症、脂質異常症、糖尿病や肥満症などがあります。そして、どの病気も動脈硬化に関わっています。以下、生活習慣病と食事の関係を説明します。

2. 主な生活習慣病

(1) 高血圧症

高血圧症とは、何らかの原因で血管内の血液量が増加したり末梢血管自体の抵抗性が強く（硬く）なることによって血圧が異常に高い状態にあることを言います。自覚症状はありませんが、そのまま高血圧の状態が続くと、心臓、脳や腎臓などの血管の壁が硬くもろくなる動脈硬化となります。進行すると「脳卒中」「心筋梗塞」や「腎臓病」などの命に関わる病を引き起こす可能性があります。

(2) 脂質異常症

脂質異常症は、血液に含まれる悪玉（LDL）コレステロールや中性脂肪（ト

リグリセライド)などの脂質が一定の基準よりも多い状態、あるいは善玉(HDL)コレステロールが少なくなった状態を言います。自覚症状はないのですが、放置するとコレステロールが血管の内側に溜まり動脈硬化が進行します。

(3) 糖尿病

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンの分泌が不足したり、その働きが弱くなることで血液中の糖分が異常に高くなったりする状態です。自覚症状はほとんどないため、気付かずに病気が進行していることがあります。放置すると、血管がもろくなり、動脈硬化も進行し、目や腎臓・神経など全身のさまざまな臓器に障害を起こす危険があります。

(4) 肥満症

肥満症は、体の中に必要以上の脂肪を蓄えてしまう状態を言います。肥満により内臓に負担がかかり、高血圧症、脂質異常症や糖尿病などの生活習慣病の要因となります。肥満の中でも内臓の周囲に脂肪がたまる内臓脂肪型肥満は皮下脂肪型肥満に比べて生活習慣病が発症しやすいと言われています。

3. 生活習慣病を防ぐために気を付けるべきこと

(1) まずは食事！

ア.《1日3食を規則正しく》

食事を摂らないと必要な栄養素が不足するだけではなく、肥満の原因にもなります。食事は1日3食規則正しく摂りましょう。食事時間が規則的になることで生活パターンも改善されます。

イ.《適切な量の食事》

体の大きさに合った適量の食事を心掛けましょう。適量な食事であるかどうかの判断は体重です。身長に合った標準体重を知り、標準体重に近い体重を維持します(標準体重表参照)。例えば身長165cmの方の標準体重は、 $1.65 \times 1.65 \times 22 = 60.0\text{kg}$ となります。昔から体に良いと言われている「腹八分目」が最も適した食事量です。

ウ.《バランスの取れた食事》

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミンやミネラルの栄養素をバランス良く摂りましょう。食事のたびに栄養素を考えることは難しいため、毎食時、ご飯やパン、麺などの「主食」、魚、肉、卵および大豆製品などの「主菜」、

標準体重表

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

身長 (cm)	標準体重 (kg)	身長 (cm)	標準体重 (kg)	身長 (cm)	標準体重 (kg)
140	43.1	156	53.5	171	64.3
141	43.7	157	54.2	172	65.1
142	44.4	158	54.9	173	65.8
143	45.0	159	55.6	174	66.6
144	45.6	160	56.3	175	67.4
145	46.3	161	57.0	176	68.1
146	46.9	162	57.7	177	68.9
147	47.5	163	58.5	178	69.7
148	48.2	164	59.2	179	70.5
149	48.8	165	59.9	180	71.3
150	49.5	166	60.6	181	72.1
151	50.2	167	61.4	182	72.9
152	50.8	168	62.1	183	73.7
153	51.5	169	62.8	184	74.5
154	52.2	170	63.6	185	75.3
155	52.9				

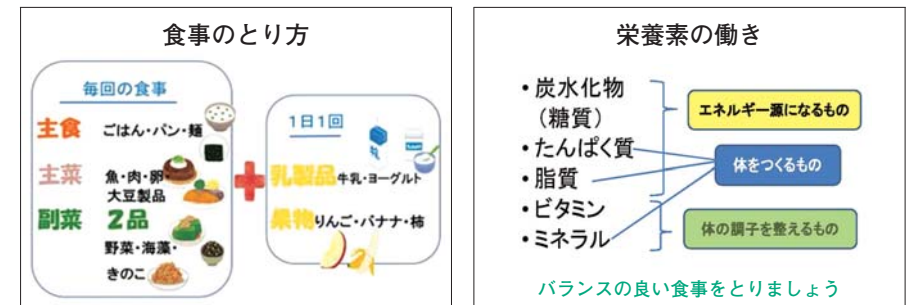
そして野菜や海藻の「副菜」をそろえるようにしましょう。1日1回果物と乳製品を摂ると栄養素のバランスが良くなります。

(ア) 食物繊維を摂る

食物繊維はコレステロールの吸収を抑制し、糖分の吸収を遅らせる働きがあります。積極的に摂るようにしましょう。食物繊維は野菜、海藻、豆類やキノコなどに豊富に含まれています。野菜類の1日の望ましい摂取量は350gで、1回の食事では120gです。毎食、生野菜では両手1杯、温野菜では片手1杯が目安となります。野菜は加熱すると食べやすくなります。

(イ) 塩分を控える

食塩の摂り過ぎは高血圧症、脳卒中や心臓病の原因となります。薄味を



心掛け、食塩を多く含む漬物や加工食品、外食などを少し控えましょう。

(ウ) 動物性脂肪を控える

動物性脂肪の摂りすぎは肥満、動脈硬化や心臓病などの原因となります。肉の脂身を控え、植物油や青魚を多く摂りましょう。

(エ) 糖分を控える

菓子類や清涼飲料の摂り過ぎはエネルギー、糖質の過剰摂取となり、肥満の原因になります。

(オ) アルコールは適量に

アルコールは肝臓での中性脂肪の合成を促進させ、血液中の中性脂肪を増加させます。これは、悪玉(LDL)コレステロールを増やし、善玉(HDL)コレステロールを減らしてしまいます。そして、動脈硬化を引き起こす原因となります。また、アルコールには食欲増進効果があるため、食べ過ぎにも注意しましょう。

エ. 《食べ方》

食事はゆっくり、よく噛んで食べ、ながら食いはしないようにしましょう。野菜などの低カロリーなものから先に食べることで食べ過ぎを防ぐことができます。楽しく食べることも大切です。

(2) そして運動！

食生活を整えることに加え、運動も取り入れましょう。1日15～30分間、週に3～4日以上を目安にウォーキングなどの有酸素運動をする習慣を付けましょう。また、日常生活の中で身体を動かすことも大切です。小まめに階段を使用したり、一駅歩くなどを心掛けましょう。

望ましい食習慣

- ・ 1日3食、規則正しい食事
- ・ 適量の食事
- ・ バランスのよい食事
- ・ 食事を楽しむ



日常生活に運動を取り入れましょう



(3) まとめ

「食べること」に対する考え方は空腹を満たすだけの食事、好みのものばかり選ぶ食事、健康に注意する食事と人それぞれですが、健康な体があってこそ、仕事、スポーツや趣味などの活動ができます。食事、運動、生活の改善について、できることから取り入れることで生活習慣病を予防し、そして治療することも可能です。病気に備え、毎日の生活の中で少しずつでも食生活を改善していきましょう。

4. 福岡大学病院栄養部の取り組み

おいしい食事を摂ることは、健康を維持するためにとっても重要です。平成28年度における福岡大学病院栄養部の取り組みの一つとして、特別メニュー「糸島あじわいメニュー」を始めました。JA 糸島農業協同組合の産直市場「伊都菜彩」から取り寄せた、糸島産の野菜、乳製品、黒毛和牛や玄海ポークなどの食材を使用したメニューです。有田焼の器に盛り付けられた料理は患者さんに好評です。ある高齢の女性患者さんからは、「がん化学療法の治療の副作用で食欲不振になりました。一口、二口しか食べることができず気分も落ち込んでいましたが、『糸島あじわいメニュー』は毎食、5～8割も食べられ、とても美味しく食べることができ、治療に自信が持てました。ありがとうございます」と喜びの言葉を頂きました。

患者さんに満足していただける病院食、病気が早く良くなる食事を提供できるように、福岡大学病院栄養部はこれからも努力します。



「糸島あじわいメニュー」

中華丼
天ぷら盛り合わせ
くらげの酢物
糸島野菜サラダ
吸物

高齢期を健康に過ごすための備え —自助努力で豊かな高齢期を過ごしましょう—

福岡大学医学部看護学科教授 久木原 博子

執筆者紹介

久木原 博子（くきはら ひろこ）

1958年生まれ。福岡大学医学部看護学科教授。専門は高齢者看護。現在、高齢者のレジリエンス（resilience）の調査をしており、調査地区の高齢者の皆さまを対象に、レジリエンスをテーマとした話もさせていただいている。また、急性期病棟や一般病棟での認知症ケアに対する看護師の困難感の調査もしており、少しでも皆さまのお役に立てる活動ができればと思っている。



はじめに

日本人の平均寿命は男女共に80歳を超え、日本は世界一の長寿国になりました。昭和初期までの平均寿命は約50歳でしたが、30年寿命が延びたことでわれわれは長い高齢期を過ごすことになります。高齢期をどのように過ごすかは個人にとって大きな課題です。健康で充実した高齢期を過ごし、自分の人生を能動的・積極的に生きるために備えることは必要不可欠なこととなりました。

高齢期を個人の課題として考える理由は、平均寿命と健康寿命（自立して生きられる期間）の差にあります。平均寿命と健康寿命の差は、個人の努力によってある程度は縮めることができます。2015年の健康寿命は、男性が71.11歳、女性が75.56歳であると報告され、平均寿命と健康寿命の差は男性が9.68年、女性が11.49年です。この差は何を意味しているかというと、男女共に死ぬまでの約10年間は他者からの介護が必要だということです。「私は現在健康で元気だから『ピンピンコロリ』と逝く」と考えて（望んで）いても、その確率（救急車で

病院搬送され、急死する確率）は3～4%¹⁾でしかありません。すなわちほとんどの高齢者は70～75歳を過ぎた頃から加齢現象による虚弱化や病気によって自立した生活ができなくなっているということです。

現代は、昭和初期のような家族形態や家族関係ではなくなっています。介護が必要になった時、家族だけでは介護が担えなくなっている現状があります。『ピンピンコロリ』は望めなくても、できるだけ死ぬまでの期間は自立していいたいと思うのは高齢者だけではなく全ての人々に共通する願いでしょう。今回、高齢期をより良く過ごすために、現在の高齢期の現状と高齢期を健康に過ごすための備えについて考えてみたいと思います。



1. 高齢期の現状

寿命の延びと同時に、日本の高齢化のスピードは他国に例を見ない速さで進んでいます。総務省統計局の発表では2016年の高齢化率（総人口に占める65歳以上の割合）は26.7%と超高齢社会に突入しています。さらに高齢化率は2060年には39.9%になり、2.5人に1人が65歳以上、4人に1人が75歳以上（75歳以上人口26.9%）になると予測されています。この頃になると、介護をしてくれる人の確保にも困難を来すことが予測されます。

われわれは、いやが応でも加齢とともに心身の機能は衰えます。病気やけがなどで自覚症状のある者を有訴者と言い、人口1,000人に対する有訴者数を示した数値を有訴者率といいますが、2013年の国民生活基礎調査によると有訴者率は高齢になるとともに上昇する傾向にあり、65歳以上では466.1人、75歳以上では526.6人、80歳以上では537.5人と、約半数が何らかの自覚症状を持っています。主な自覚症状は男女共に「腰痛」が第1位、「手足の関節が痛む」も上位に入っています（表1、表2）。年齢階級別受療率の推移を見ても入院・外来共に65歳以上の受療率が高いことが分かります（図1、図2）。

表1. 65歳以上と75歳以上の有訴率上位10位までの自覚症状（男性）

男性				
順位	65歳以上		75歳以上	
	症状	有訴率	症状	有訴率
1位	腰痛	176.1	腰痛	200.6
2位	頻尿（尿の出る回数が多い）	99.3	きこえにくい	146.9
3位	きこえにくい	96.6	頻尿（尿の出る回数が多い）	129.2
4位	手足の関節が痛む	93.9	もの忘れする	125.6
5位	目のかすみ	89.4	手足の関節が痛む	117.4
6位	肩こり	87.3	便秘	111.8
7位	せきやたんが出る	84.9	目のかすみ	111.3
8位	もの忘れする	84.8	手足の動きが悪い	107.4
9位	手足のしびれ	79.2	せきやたんが出る	102.7
10位	便秘	75.6	手足のしびれ	94.6

表2. 65歳以上と75歳以上の有訴率上位10位までの自覚症状（女性）

女性				
順位	65歳以上		75歳以上	
	症状	有訴率	症状	有訴率
1位	腰痛	205.8	腰痛	234.9
2位	手足の関節が痛む	146.9	手足の関節が痛む	172.7
3位	肩こり	146.8	もの忘れする	147.0
4位	目のかすみ	111.8	肩こり	141.0
5位	もの忘れする	107.6	きこえにくい	140.0
6位	きこえにくい	96.8	手足の動きが悪い	136.8
7位	手足の動きが悪い	95.4	目のかすみ	128.9
8位	便秘	89.3	便秘	111.7
9位	物を見づらい	84.7	物を見づらい	103.8
10位	手足のしびれ	83.7	足のむくみやだるさ	102.4

表1・2ともに平成27年「国民生活基礎調査」による e-Stat データから作成

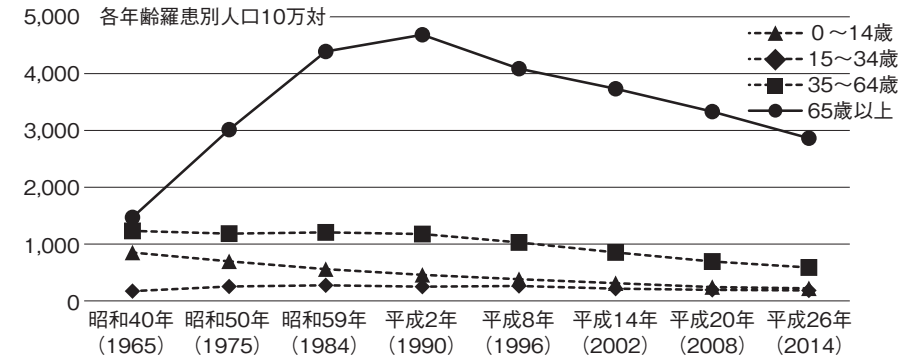


図1. 年齢階級別にみた受療率の推移（入院）

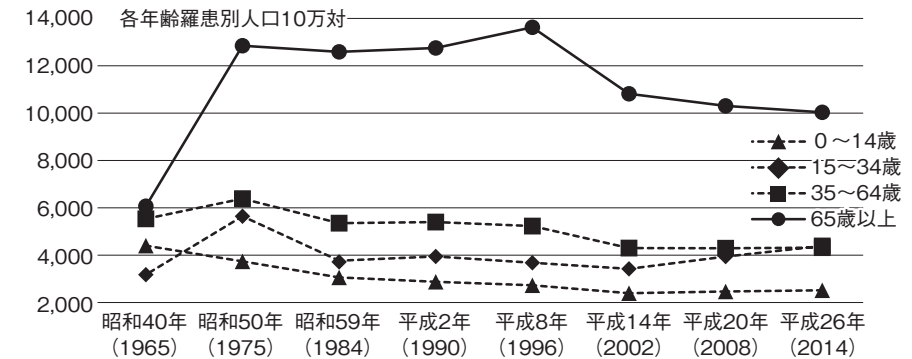


図2. 年齢階級別にみた受療率の推移（外来）

出典：図1・2ともに厚生労働省「患者調査（平成26年度）」のデータから作成

65歳以上の高齢者の死因は、第1位が悪性新生物（がん）です。次いで心疾患、肺炎の順で、これら3つで高齢者の死因の半分以上を占めています。そして、脳血管疾患、老衰が続きます。年を重ねるとともに私たちの体には老化現象が現れてきます。さらに、高齢になると多くの特徴的な症候（老年症候群）が現れてきます。例えば、認知症や抑うつ、移動能力障害や排泄機能障害などです。そして視覚や聴覚も衰え、低栄養や脱水にもなりやすくなります。

介護を必要とする人（要介護認定者）について見てみると、現在、介護保険の要介護認定者は625.4万人（男性：194万人、女性：431.3万人）です。65歳以

上人口の約2割（18％）に当たります。介護保険法が導入された2000年の要介護認定者数は218万人でしたので、15年間で約3倍に増加し、今後も高齢者の増加とともに要介護認定者の増加が懸念されています。

要介護認定者の増加が、介護保険に係る歳出を増加させていることは容易に想像できます。そのため、国は2015年8月から所得が一定以上（合計所得金額が単身で160万円、年金収入の場合280万）の第1号被保険者（65歳以上の人）の自己負担割合を1割から2割に引き上げました。さらに2016年10月現在、2割負担者の所得の基準を引き下げることが検討されています（2016.10.15 NHK ニュース）。

生命保険文化センター「平成24年度生命保険に関する全国実態調査」によると、自分が要介護認定者になった場合の経費（介護保険制度外費用）は、初期費用（住宅改修、介護用品購入、施設入居費など）が平均して約262万円、月々の経費（食費、居室費、光熱費など）が平均で約17.2万円×12カ月×10年間で、初期費用と合わせると一人当たりの自己負担費（介護にかかる費用）は合計2,326万円と試算されています。介護保険制度では、要支援1および2、要介護1～5までの介護度が設定され、要介護5が最も介護量を必要とする（寝たきり）状態ですが、重度になるほど国や個人の経済を圧迫することは言うまでもありません。

高齢期における介護が必要になった原因を図3に示します。

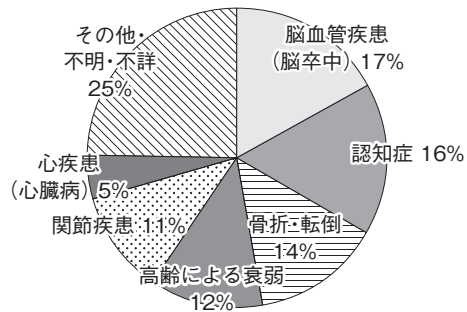


図3. 介護が必要となった原因

出典：厚生労働省「国民生活基礎調査」（平成25年）データから作成

このように、高齢者の死因と高齢者に多い特徴的な疾患、介護の原因から言えることは、高齢になると老化に伴う疾患や症状（有訴）が多くなるということです。

2. 高齢期に備える体力を維持・向上させることは可能か

しかし、われわれは元気な高齢者が社会で活躍していることも知っています。代表的な例は三浦雄一郎さん（1932年生まれ）でしょう。彼は登山家・プロスキーヤーとして活躍していましたが、40歳代後半頃から不摂生な生活を送り、自宅近くの藻岩山登山ですら息切れし、体重85kg（身長164cm）、血圧は200mmHg 近くまで上がり不整脈まで出る不健康な状態だったそうです。しかし、65歳の時に「5年後（70歳）にエベレスト登頂を果たす！」と自分で目標を立て、外出時には常に両足に重りを付け、重いリュックを背負うというトレーニングを実施し体力を回復させ、2003年（70歳）には見事に世界最高峰のエベレストに世界最高齢で登頂を果たしました。

三浦さんの例は、トレーニングによって体力が回復することを示した良い例だと思います。しかし、この他にも健康な高齢者の例は枚挙にいとまがありません。一方で前述したように、虚弱な高齢者もおられます。

図3で示したように、高齢による衰弱と転倒・骨折は合わせて26%に上ります。これらの人々は、適切なトレーニング（運動）をすれば、何歳（90歳以上）であっても介護を予防・軽減できる体力を維持・回復させることができると言われています²⁾。また、介護が必要になった脳血管疾患や、受療率が高い悪性新生物、高血圧性疾患、心疾患（高血圧性のものを除く）も、生活習慣を見直すことで改善・予防することができることを多くの研究結果は示しています。死因、疾患、老年症候群のほとんどは、遺伝的要素もあるかもしれませんが、生活習慣の見直しで予防できる生活習慣病と言われるものなのです。

3. 高齢期への備えで大切な体力・健康について

ここで言いたいのは、高齢期に要介護状態にならない方法があるということです。それは三浦さんのように自分で努力（トレーニング）することで、それこそが健康で充実した高齢期を過ごし、自分の人生を能動的・積極的に生きるために必要なことです。三浦さんのように目標を立



て（小さな目標でもかまいません）、トレーニングを積み重ねることが大切です。

国は健康増進法第7条に基づき「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」を2003年に立案し、2013年度から10年間の計画で新たに「健康日本21（第二次）」として全面改訂・策定しました。この計画の具体的目標値は厚生労働省のウェブサイト上で閲覧できます。その中の「別表第三：社会生活を営むために必要な機能の維持・向上に関する目標」は、私たちの体力回復・維持の目標を立てる参考になると思います。項目は、介護保険サービス利用者の増加の抑制、認知機能低下ハイリスク高齢者の把握率の向上、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を認知している国民の割合の増加、低栄養傾向（BMI20以下）の高齢者の割合の増加の抑制、足腰に痛みのある高齢者の割合の減少、高齢者の社会参加の促進（就業又は何らかの地域活動をしている高齢者の割合の増加）が挙げられています。

歩行能力（歩く速さ）と日常生活の自立度とは関連が深いようです。Shinkaiら³⁾は、歩行速度が日常生活動作（ADL；activities of daily living）に関する自立度の予測因子であることを報告しました。ほとんどの横断歩道の信号時間は秒速1メートルの歩行速度で渡り切れるように設定されています。青信号の間に横断歩道を渡り切れることが一つの目安となります。歩行能力を含めた運動器症候群をロコモティブシンドローム（locomotive syndrome）と言いますが、健康の維持・増進のためには歩行能力の維持・向上が必要で、ロコモティブシンドロームの予防につながるようです。

トレーニングを始めるにあたって、まずは歩行能力（＝下肢筋力）を調べられる「ロコモ度テスト（「ロコモチャレンジ！推進協議会」作成）」（30ページ）を使ってみるとよいでしょう。「立ち上がりテスト」「2ステップテスト」「ロコモ25（質問紙）」の3つのテストで調べられます。

おわりに

高齢者の健康状態は個人差が大きいです。遺伝的な要素もありますが、生活習慣を見直すことで、ある程度の体力維持・向上や健康状態を保つことは可能だと言えます。

毎年、高齢者を中心とするスポーツ、文化、健康と福祉の総合的な祭典である「ねりんピック（全国健康福祉祭の愛称）」が各県持ち回りで開催されていま

す。この祭典では健康でいきいきとした高齢者の姿を見ることができます。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とロコモティブシンドローム（運動器症候群）は互いに関連し合って健康寿命を阻害していると言われています。介護を必要とせず、死ぬまで健康で自立した生活を送るためには、毎日のトレーニング、例えば早足での散歩などの有酸素運動や、下肢筋力の衰えを予防する下肢筋肉トレーニングが必要です。健康な高齢期を迎えるための備えとして、今から生活習慣を見直し栄養バランスの良い食事と規則正しい生活、そして運動習慣を身に付けましょう。そのための目標と計画を立て、今日から実行してみましょ

〈文献〉

- 1) 鈴木隆雄『超高齢者期の基礎知識』講談社現代新書2138, p141, 2012
- 2) Maria A. Fiatarone, Evelyn F., et al: Exercise Training and Nutritional Supplementation for Physical Frailty in Very Elderly People, N Engl J Med 330: 1769-1775, 1994
- 3) Shinkai S I, Watanabe S, Kumagai S, et al: Walking speed as a good predictor for the onset of functional dependence in a Japanese rural community population. Age Ageing, 29, 441-446, 2000

「ロコモ度テスト」で歩行能力をチェック

次ページへ

「ロコモ」とは、筋肉、骨、軟骨、椎間板といった運動器のいずれか、あるいは複数に障がいが起こり、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。

「ロコモ度テスト」を定期的に行って「ロコモ」を防ぎ、健康寿命を延ばしていきましょう。次ページにある「ロコモ度テスト」（ロコモチャレンジ！推進協議会作成）で歩行能力をチェックしてみてください。

ロコモ度判定方法

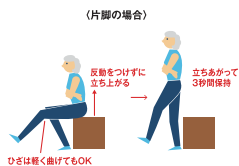
ロコモ度テストの結果から、
「ロコモ度1」・「ロコモ度2」に該当していないか確認してみましょう！

！ ロコモ度判定方法

現在の移動機能の状態からロコモティブシンドロームの段階を調べます。
移動機能の状態は「立ち上がりテスト」、「2ステップテスト」、「ロコモ25」、
各テストの結果から確認します。

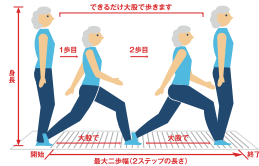
判定方法

ロコモ度1



1

どちらか一方の片脚で
40cmの高さから
立ち上がれない



2

2ステップ値が
1.3未満



3

ロコモ25の
結果が7点以上

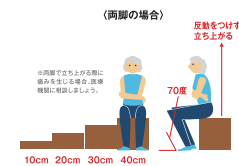
（ いずれかひとつでもあてはまる場合は**ロコモ度1！** ）

「ロコモ度1」は、移動機能の低下が始まっている状態です。筋力やバランス力が落ちてきているので、ロコトレ（ロコモーショントレーニング）を始めとする運動を習慣づける必要があります。また、十分なたんぱく質とカルシウムを含んだバランスの取れた食事を摂るように気をつけましょう。

定期的にロコモ度テストを行い、移動機能の状態をチェックしましょう。

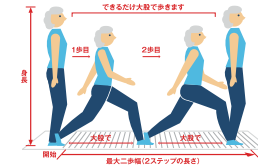
年齢に関わらず、各段階の項目にひとつでもあてはまる場合には、
「ロコモ度1」あるいは「ロコモ度2」と判定されます。

ロコモ度2



1

両脚で20cmの
高さから立ち上がれない



2

2ステップ値が
1.1未満



3

ロコモ25の
結果が16点以上

（ いずれかひとつでもあてはまる場合は**ロコモ度2！** ）

「ロコモ度2」は移動機能の低下が進行している状態です。自立した生活ができなくなるリスクが高くなっています。特に痛みを伴う場合は、何らかの運動器疾患が発症している可能性もありますので、整形外科専門医の受診をお勧めします。

ロコモ度テスト結果記入用紙

〈ロコモ度テストは3つのテストから成っています。実施したテスト結果を記入してください。〉

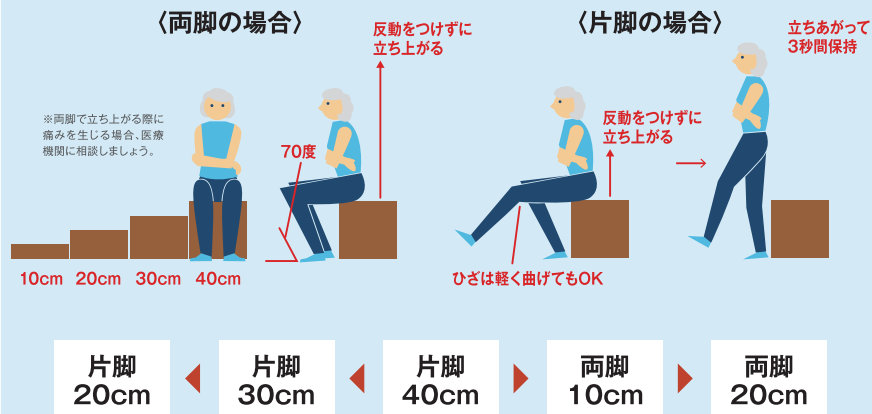
1 立ち上がりテスト

片脚または両脚で、決まった高さから立ち上がれるかどうかで、下肢の筋力を測ります。

片脚・両脚

cm

実施方法と結果測定



参考：村永信吾・昭和医学会誌 2001;61(3):362-367.

ロコモ度判定方法

ロコモ度 1

どちらか一方の片脚で40cmの高さから立ち上がれない

ロコモ度 2

両脚で20cmの高さから立ち上がれない

2 2ステップテスト

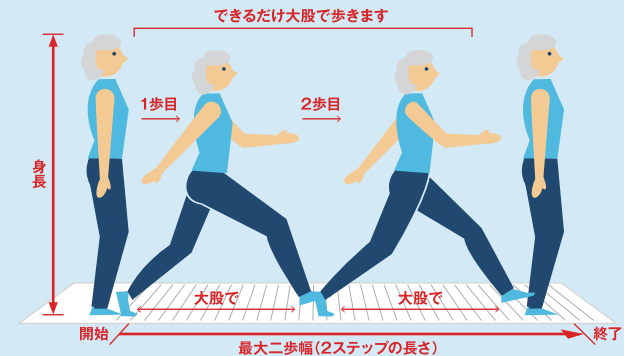
歩幅を測定することで、下肢の筋力・バランス能力・柔軟性などを含め、歩行能力を総合的に評価します。

cm

■ 2ステップ値の算出方法
$$\frac{2 \text{ 歩幅 (cm)}}{\text{身長 (cm)}} = 2 \text{ ステップ値}$$

実施方法と結果測定

■ 2ステップ値の算出方法
$$\frac{2 \text{ 歩幅 (cm)}}{\text{身長 (cm)}} = 2 \text{ ステップ値}$$



ロコモ度判定方法

ロコモ度 1

2 ステップ値が1.3未満

ロコモ度 2

2 ステップ値が1.1未満

ロコモ度テスト結果記入用紙

3 ロコモ25

この1カ月の間に、からだの痛みや日常生活で困難なことはありませんでしたか？
次の25の質問に答えて、あなたのロコモ度をしらべましょう。

■この1カ月のからだの痛みなどについてお聞きします。						
Q1	頸・肩・腕・手のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q2	背中・腰・お尻のどこかに痛みがありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q3	下肢(脚のつけね、太もも、膝、ふくらはぎ、すね、足首、足)のどこかに痛み(しびれも含む)がありますか。	痛くない	少し痛い	中程度痛い	かなり痛い	ひどく痛い
Q4	ふだんの生活でからだを動かすのはどの程度つらいと感じますか。	つらくない	少しつらい	中程度つらい	かなりつらい	ひどくつらい
■この1カ月のふだんの生活についてお聞きします。						
Q5	ベッドや寝床から起きたり、横になったりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q6	腰掛けから立ち上がるのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q7	家の中を歩くのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q8	シャツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q9	ズボンやパンツを着たり脱いだりするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q10	トイレで用足しをするのどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q11	お風呂で身体を洗うのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q12	階段の昇り降りのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q13	急ぎ足で歩くのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q14	外に出かけるとき、身だしなみを整えるのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q15	休まずにどれくらい歩き続けることができますか(もっとも近いものを選んでください)。	2~3km以上	1km程度	300m程度	100m程度	10m程度
Q16	隣・近所に外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q17	2kg程度の買い物(1リットルの牛乳パック2個程度)をして持ち帰ることはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q18	電車やバスを利用して外出するのはどの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q19	家の軽い仕事(食事の準備や後始末、簡単なかたづけなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q20	家のやや重い仕事(掃除機の使用、ふとんの上げ下ろしなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難
Q21	スポーツや踊り(ジョギング、水泳、ゲートボール、ダンスなど)は、どの程度困難ですか。	困難でない	少し困難	中程度困難	かなり困難	ひどく困難

Q22	親しい人や友人とのつき合いを控えていますか。	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
Q23	地域での活動やイベント、行事への参加を控えていますか。	控えていない	少し控えている	中程度控えている	かなり控えている	全く控えている
Q24	家の中で転ぶのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
Q25	先歩き歩けなくなるのではないかと不安ですか。	不安はない	少し不安	中程度不安	かなり不安	ひどく不安
回答数を記入してください →		0点＝	1点＝	2点＝	3点＝	4点＝
回答結果を加算してください →		合計 点				

ロコモ 25©2009自治医大整形外科教室All rights reserved:複写 可、改変 禁、学術的な使用、公的な使用以外の無断使用 禁

ロコモ度判定方法	
ロコモ度 1 ロコモ25の結果が 7 点以上	ロコモ度 2 ロコモ25の結果が16点以上



3つのテストのうち、1つでも年代相応の平均に達しない場合は、現在の場合が続くと、将来ロコモになる可能性が高いと考えられます。将来に備えてロコモ対策を始めましょう！

詳しいロコモ対策は [ロコモチャレンジ](#) [検索](#)

「ロコモチャレンジ！推進協議会」公式ウェブサイトより転載

薬と情報

— お薬手帳と患者向けの医薬品ガイドの利用 —

福岡大学薬学部教授 二神 幸次郎

執筆者紹介

二神 幸次郎（ふたがみ こうじろう）

1952年生まれ。福岡大学薬学部教授。薬学博士。専門は実務薬剤学、医療薬学、医薬品情報学。福岡大学病院薬剤部長、福岡地区勤務薬剤師会会長、福岡県病院薬剤師会会長等を歴任。



はじめに

薬は、使用量を間違えると副作用が現れるなど危険であることは皆さんよくご存知のことと思います。近年、糖尿病の治療薬、高血圧、高脂血症やリウマチの薬、C型慢性肝炎やがんに効く薬など新しい薬の開発には目覚ましいものがありますが、薬を飲むということは副作用というリスクも抱えており、リスクを小さくするためには他人任せではなく自らも危機意識を持って薬と上手に付き合う必要があります。そこで、薬の情報を効果的に活用するために知っておいていただきたいことについて少し述べてみたいと思います。

お薬手帳の情報—災害時の備えにも—

お薬手帳は、保険薬局と医療機関が薬に関する情報を共有するツールの一つです（図1）。薬局や病院で「お薬手帳はお持ちですか」と聞かれるたびに、これが一体どんなふうに関わるのか疑問に思っている方はいませんか？お薬手帳は患者さんが飲んでいる薬の記録、服用に際して注意すべき事項、副作用、アレルギーの経験歴、飲み合わせ（相互作用）の情報、病院の名前、薬局の名前などを薬剤

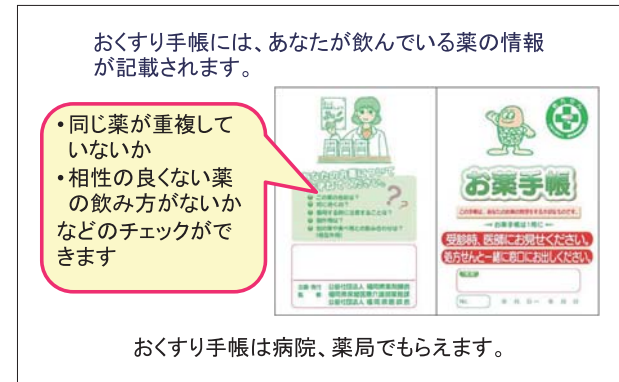


図1 「お薬手帳」とは

師や患者さん自らが記入するもので大切な情報の塊です。また、お薬手帳を病院ごとに持っている方はいませんか？お薬手帳を病院ごとに複数持って使い分けると、服用している薬の全てを一括して把握できないので薬の管理が難しくなります。1冊に情報をまとめることで副作用や重複投与、問題となる相互作用といった薬物治療における危険を回避するのにも役立ちます。ぜひ、お薬手帳は1冊にまとめてください。さらに、医師が処方した薬の情報だけでなく、薬局で買った大衆薬（市販薬）や健康食品などの使用状況も記録しておくことで病院の薬との飲み合わせも確認できます。お薬手帳を1冊見せるだけで、あなたの薬のことを分かってもらえるようにしておくことが望ましいです。旅行するとき、薬局で薬を購入するとき、病院に入院するとき、転居して新しい病院を受診するとき、休日診療所や救急病院を受診するときなどに便利です。常時携帯していれば災害に遭ったときなどに役立ちます。例えば、心臓病、高血圧、糖尿病など慢性疾患の患者さんは、非常時に健康状態に対するリスクが特に高くなります。お薬手帳があれば、どの病院でどの薬を、どれだけ使用していたかが分かり、すぐに適切な治療が受けられるのです。昨今、スマートフォンの携帯率が高いことからスマートフォン等を利用した電子化も進められています。自分の薬を写真に撮ってスマートフォンに保存しておくのも良いアイデアだと思います。

次に、薬局で患者さん157人にお薬手帳の活用方法についてアンケートした結果〔野呂瀬崇彦他（2014）『社会薬学』vol. 33〕を紹介します。回答者は60歳代

以上が約8割を占めます。「お薬手帳が役に立ったことがある」との回答が80%ありました。その内容は「医師や薬剤師とのコミュニケーションに役立った」が54.1%と最も多く、次に「飲み合わせの悪い薬をあらかじめ防ぐことができた」が38.9%、「同じ（またはよく似た）効き目の薬を重ねて飲んでしまうのをあらかじめ防ぐことができた」が29.3%、その他に「薬剤師からの服薬指導が理解しやすくなった」「お薬手帳を見て病院や薬局で質問をするようになった」が20%強でした。このことから医療関係者だけでなく患者さんがお薬手帳をコミュニケーションツールの一つとして使っているのが分かりました。お薬手帳に何が記載されているか確認してみて、分からないことを薬剤師にどんどん聞いてみてください。薬剤師はいつでも皆さんの質問に答えてくれます。

「患者向医薬品ガイド」の利用

薬に関する情報は、製造販売を許可されると医薬品添付文書としてまとめられ、これが薬の適正使用の基本となります。その添付文書は法律で記載事項や届出等が規定された重要な文書として取り扱われています（図2）。一般の方も医薬品医療機器総合機構ウェブサイト（<http://www.pmda.go.jp/>）から添付文書情報入手することができますようになりました。ただ、元来、添付文書は医師および薬剤師に対して医薬品を有効かつ安全に使用するために、販売する製薬企業が厚生労働省の指導の下、作成したものです。医薬品添付文書には、効能又は効果、用法及び用量、副作用などの使用上の注意事項などの情報が記載されており、薬剤師はこの添付文書を読んで薬の適正使用を行っています。専門用語が多く、特に副作用は一般の方々には理解しにくく過度に不安を招くことがあるかもしれません。そのため、患者さんやそのご家族には「患者向医薬品ガイド」が利用できるようになっています（表1）。「患者向医薬品ガイド」は一般の方々の薬についての正しい理解と、重大な副作用の早期発見などに役立てていただくために作成されたものです。自分が飲んでる薬について、情報を得たいと思った時は、読んでみてください。分からない箇所があれば、医師や薬剤師に遠慮なくお尋ねください。

なお、薬の情報は市販後も更新されます。その情報の中でも、副作用や相互作用という安全性に関する情報は頻繁に改訂されています。薬剤師は、全ての薬について改訂事項に関する情報の収集と伝達に万全を期するよう努めています。そ

作成又は改訂年月(版数)	薬効分類名	日本標準商品分類番号
貯法、取扱い上の注意等	販売名	承認番号 薬価基準収載年月、販売開始年月 再審査・再評価結果の公表年月 効能・効果の追加承認年月等
規制区分	日本薬局方等の名称	
	一般的名称	
	欧文名	
警告	副作用	薬物動態
禁忌	重大な副作用	臨床成績
(原則禁忌)	その他の副作用	薬効薬理
組成・性状	高齢者への投与	有効成分に関する理化学的知見
効能・効果	妊婦、産婦、授乳婦等への投与	取扱い上の注意
効能・効果に関連する使用上の注意	小児等への投与	承認条件
用法・用量	臨床検査結果に及ぼす影響	包装
用法・用量に関連する使用上の注意	過量投与	主要文献及び文献請求先
使用上の注意	適用上の注意	長期投与医薬品に関する情報
慎重投与	その他の注意	製造業者又は輸入販売業者の 氏名又は名称及び住所
重要な基本的事項		
相互作用		
併用禁忌		
併用注意		

図2 薬の添付文書の記載内容

表1 患者向医薬品ガイドの記載内容

【この薬は？】
【この薬の効果は？】
【この薬を使う前に、確認すべきことは？】
【この薬の使い方は？】
・使用量および回数
・どのように飲むか？
・飲み忘れた場合の対応
・多く使用した時（過量使用時）の対応
【この薬の使用中に気を付けなければならないことは？】
・副作用は？
【この薬の形は？】
【この薬に含まれているのは？】
【その他】
・この薬の保管方法は？
・薬が残ってしまったら？
【この薬についての問い合わせ先は？】

して、患者さんが安心して薬による治療を受けられるよう頑張っています。

おわりに

薬剤師は専門家として薬の情報を収集するだけでなく、その情報の内容を評価し適切に医師などの医療関係者や患者さんへ提供し、その情報によってリスクを最小に、効果を最大に発揮できるよう仕事をしています。しかし、近年、著しく薬が進歩し市販薬も増えている中で、医療関係者はもちろんですが、使う側の患者さんも薬の情報を知って正しく使用するスキルを身に付けておくと、危険をより回避できるのではないのでしょうか。新しく改正された法律（医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律）にも、第1条の6に「国民は、医薬品等を適正に使用するとともに、これらの有効性及び安全性に関する知識と理解を深めるよう努めなければならない」となっており、ぜひ、お薬手帳をはじめ、いろいろな情報をしっかりと活用してください。薬の効果を最大限に得たり、副作用を防ぐためには、患者さん自らが積極的に薬の情報を知ろうとする意識を持つことが大切です。

暮らし

情報化社会における人生の備え ー情報技術との付き合い方ー

福岡大学総合情報処理センター教授 奥村 勝

執筆者紹介

奥村 勝（おくむら まさる）

1970年生まれ。福岡大学総合情報処理センター教授。専門は情報処理機構に関する研究で、最近では地質学の研究グループと火山噴火史情報学の研究にも従事。家庭では3人の子供の情報技術との付き合い方を日々模索中。



1. はじめに

今号のテーマ「人生の備え」、特に「暮らしに関する備え」ということに関して、もはやわれわれの生活と切り離すことができない情報技術（IT）の利用という観点から、少し話題を提供したいと思います。本誌の読者の皆さんも、携帯電話をお持ちで、最近買い換えられた方の多くはスマートフォンと呼ばれる高性能携帯電話を利用されていることでしょう。インターネットの個人への利用普及とともに家庭におけるパソコン所有も一般的になり、情報検索やさまざまなオンラインサービスを利用する機会も増えました。さらにはスマートフォンの登場で、パソコンを用いずとも、手のひらの上で世界中の出来事を知ることや、買い物をする、自分の身の回りの出来事を遠く離れた家族や友人に知らせることなどが、いつでも、どこからでもできる時代、いわゆる社会全体が情報技術や、それを応用したサービスに支えられる高度情報化社会となり、個人レベルで誰もがその恩恵を受けることが可能な社会が到来したと言えます。こんな現代社会における「人生の備え」「暮らしに関する備え」について考えてみたいと思います。

2. 情報化社会時代の人生の備え

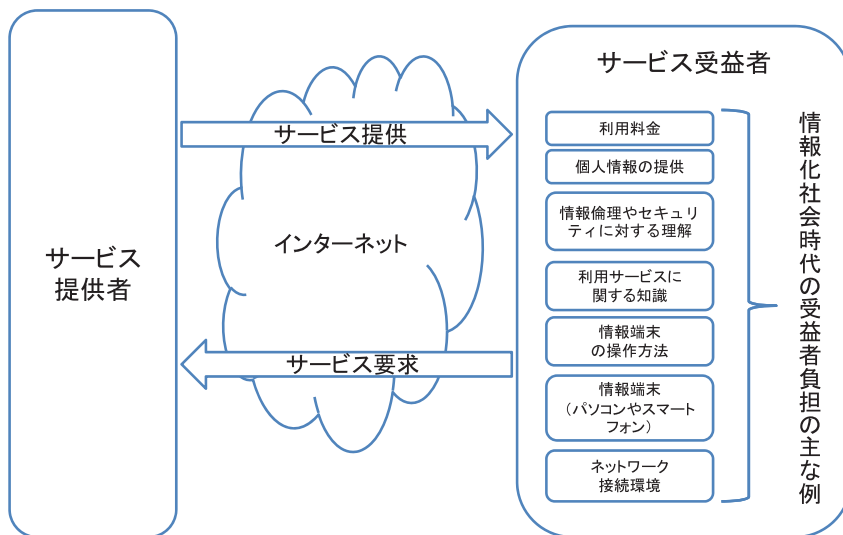
社会生活や経済活動の情報技術への依存度は高まり、総じて今後も世の中は便利になり、多様なサービスを享受できると考えられています。まずはその恩恵を受けるための受益者のコスト負担について考えてみましょう。情報技術を用いる、用いない、あるいは有償、無償に関わらず、サービスを受けることができるということは、当然サービスを提供する側がいて成り立つ仕組みです。ここでは主に、サービスを利用する受益者に話題を絞ることにします。例えば料理店で食事を取ろうと思えば、財布さえ持参すれば身体一つでサービス（食事の提供）を受けられます。ではインターネットを活用したサービスの場合はどうでしょうか？例えばインターネットにアクセスできる環境の準備、パソコンやスマートフォンのような端末機器の購入、そして利用するそれらの機器の使い方や、活用したいサービスに関する具体的な知識や理解を必要とします。場合によっては、あなた自身の個人情報の提供を必要とする場合もあります。残念ながら、先の食事の例の財布と身体だけのようにはサービスを享受できないことはお分かりいただけるでしょう。世の中の仕組みやサービスが情報技術への依存度を高めるほど、受益者側にも一定の知識や能力、費用といった負担が伴うということ、これをこ

こでは「情報化社会時代の受益者の負担」と呼ぶことにします。

一方、少しだけサービス提供側に目を向けてみましょう。商業サービスの場合、当然利益を産まなければならないため、サービス提供に掛かるコストを削減することで利益の拡大を求めます。そのためには世の中で広く普及していてコストを低く抑えることができる情報技術を活用することはもはや必然と言えます。飛行機の航空券の購入を例としましょう。LCC（格安航空会社）と呼ばれる航空会社では、チケットの購入は原則インターネット上での販売のみです。電話による購入では、別途手数料を取られます。このように人件費や設備コストのかかる窓口販売を実施しないことによって、サービスを低価格で顧客に提供しているのです。LCCで、より安い航空券を購入しようとするれば、インターネットで購入するための「情報化社会時代の受益者の負担」を受け入れる必要があるのです。では行政などの公共サービスはどうでしょうか。少子高齢化の加速する日本では、手厚い窓口サービスの維持は行政の経済的負担源でもあります。社会における情報サービスの充実具合に合わせて、いずれはインターネットやパソコンからの手続きが主流へと切り替わることも想像が難しくありません。

総じて言えば、商業サービス、公共サービスのいずれもが将来的にはインターネットや情報技術を前提としたサービス提供へシフトするという大きな流れがあると言えます。この流れに乗ることができれば、冒頭で述べたように情報化社会のメリットを享受できますが、そうでなければ窓口へ直接出向く必要や、あるいは提供側のコストを反映した価格や料金を受け入れざるを得なくなります。当然、多様な状況の方に対する最低限の配慮はなされることにはなるでしょうが、全体の主流を占めるサービスとの何かしらの差は生じる可能性があります。

当然誰もが便利で良いサービスを、安価で安全に受けたいと思うでしょう。そのためには、「情報化社会時代の受益者の負担」を受け入れるために、知識を身に付け、実践を通して経験を積むことは必然のものとと言えます。「人生の備え」という長期的観点からは、このような負担を受け入れることが現代社会で暮らしの上での必須の能力になりつつあるということを認識しておく必要があります。



情報化社会時代の受益者負担の主な例

3. 暮らしに対する備え

さて、前節で情報化社会の恩恵を享受するためには、受益者側にも一定の負担が伴うことをお話ししました。生活に密着した問題であるが故に、例えば大学に入ってから学んで身に付くという短期的なものではなく、家庭で、学校で、社会で、常に関わり続けながら、幅広く長期的に向き合う必要があり、一朝一夕で解決する問題ではありません。とはいえ、怖がってばかりや逃げてばかりいても始まりません。この負担を理解し、乗り越えれば、日常生活や人生を豊かにする仕組みや、新たな人とのつながりの機会を得ることもできるかもしれません。後半は、受益者の負担を意識しつつ取り組む、暮らしに対する備えについて触れてみたいと思います。



パソコンも薄く軽くなり場所を問わず利用可能に

一つ目の備えは、まずは何か一つでも生活に活用することから始めることです。多くの読者の方は、日常的にパソコンを活用し、インターネットを利用して情報を調べることや、SNS（ソーシャル・ネットワーク・サービス）のようなサービスを活用されているのではないのでしょうか。もし、まだあまり取り組んでいないという方は、とにかく何か目標をつくり、日常生活の中でインターネットやスマートフォンなど情報技術を活用することに挑戦してみることが最初の一步ではないかと思います。身近な例で恐縮ですが、実家に暮らす70歳を過ぎた私の母は多くのことはできませんが、タブレット端末を使って電子メールやSkypeと呼ばれる音声通話機能を用いて、家族や友人と日々やり取りをしています。パソコンそのものにも触れる機会が少なかった世代ですが、家族や友人とやり取りをしたいということで、まず電子メールの使い方を習得することを目標に、パソコンを使

い始めました。結果、母は電子メールのやり取りと音声通話ソフトの利用に関しては日常的に行えるようになり、最近ではタブレット端末でそれらを活用する日々を過ごしています。時折、タブレット端末のタッチ型キーボードで、よくもこんな長い文章を入力するものだと思心するほどの分量のメールが届くこともあります。



子供は新しいインタフェースにもすぐに馴染みます

一つ目の備えの活用の習慣ができれば、二つ目の備えとして、新しい機器にも積極的に取り組んでみましょう。母のパソコン奮戦記から得た経験の一つが、ユーザインタフェース（機器の操作方法の概念）の変化に対する戸惑いでした。マウスとキーボードで操作していたパソコンから、タッチ型スクリーンのタブレット端末に切り替えた時に、特にそのことを強く実感しました。電子メールという仕組みは理解していても、パソコンのようなメニューを選ぶという操作体系から、タブレット端末独特の「タップ」や「スワイプ」といった画面を指で操作するという操作体系へと全く違う仕組みに変わったことで、母はどのように操作すれば自分が意図したことが実現できるのかが結びつかず混乱につながったようです。われわれは、自分が知っている操作方法やその経験に基づいて、似たようなものであれば、ある程度推測して操作することができますが、未知の、あるいは未経験の操作方法が登場した際に、仮にそれまでの経験があったとしても、利用上の

ギャップが生じる可能性があることに改めて気付きました。恐らく次のユーザインタフェースの主流は「音声操作」ではないかと予想されますが、画面にも触れず言葉だけで何もかもを操作するという操作法のルールを会得しないと、電子メールそのものは理解していても、メールを送ることもできなくなるかもしれません。残念ながら世の中の情報機器や操作法は時とともに、常に新しいものに移り変わり、その変化に合わせてサービス提供側も仕組みを切り替えていきます。一つ目の備えから得た能力や経験を継続的に活用するためには、意識的に新しい機器に切り替え、慣れるということも必要ではないかと感じています。



携帯電話もボタンがなくなり、スマートフォンへ進化



情報へのアクセスを容易にしたタブレット端末

三つ目の備えは、情報化社会における個人情報を守る意識です。Facebook や LINE といった SNS をはじめ、魅力的でかつ無償のサービスがインターネット上で多数提供されており、利用されている方も多いでしょう。本来的にサービス提供側は何らかの形で利益を得ており、その仕組みの中で利用者の情報が活用されているケースも多々あります。例えば Facebook のような SNS は、現実世界の人間関係の情報の集合体であり、市場調査や広告活動など別の側面で多数の利用者の関係性を現実社会の縮図モデルとして活用していると思われます。あるいは、匿名で利用できる Twitter のようなサービスにおいても、利用者の発する情報の継続的な収集や、関連する利用者の情報から、他の人が利用者個人の本名などを特定することも現実的には不可能ではありません。また、インターネット上のオンラインショップや会員サービスを利用して、その運営会社からデータが漏えいすることで、われわれの個人情報が流出するという事件、事故も後を絶ちません。どこの誰とも知らぬ人に、自分や家族の情報が知れ渡ることは決して気持ちの悪いものではありません。このように個人の活動に密着したサービスを

利用する場合、これらのリスク（危険性）が伴うことを意識しながら取捨選択あるいは利用の可否を判断する必要があると言えます。しかしながら、一方でサービスを利用しなければ恩恵も受けられません。これらは第2節で述べた、避けがたい「受益者の負担」の一部と言えます。

4. おわりに

少し長くなりましたが、日常生活に欠かせなくなりつつある情報技術やそれを活用したサービスとの関わりという観点から、「人生の備え」「暮らしに関する備え」をそれぞれ取り上げてみました。結果的に頑張らないといけないこと、注意事項のようなことが話題になってしまいましたので、最後に一言。時折の海外出張の際に、欧米のシニアの方と接してうらやましく思うことがあります。年齢以上にスマートフォンを使いこなし、夫婦間、子どもや孫などの家族間で、あるいは友人達と SNS や Skype などを駆使して、楽しくコミュニケーションしている姿を各地で目にします。難しい知識や情報機器を扱う能力うんぬん以前に、人生を楽しむための術や関係を築けているか？もしそうであれば、先の負担も自然と解決に至るであろうと気軽に考えることができ、このことが人生や暮らしにおける「最大の備え」であるような気がしてなりません。今回の話題が、読者の皆さんの人生や暮らしの一助となれば幸いです。

身近な犯罪の被害防止対策について

福岡県早良警察署生活安全課長 稗田 俊弘

執筆者紹介

稗田 俊弘（ひえだ としひろ）

平成元年、福岡県警察採用。小倉南警察署を振り出しに、福岡県警察本部生活安全総務課、博多警察署、うきは警察署等を経て、現在、早良警察署生活安全課長として勤務している。

1 はじめに

福岡県における刑法犯認知件数は、平成14年をピークに13年連続減少し、数値的には一定の成果が見られます。

しかしながら、子ども・女性を対象とした性犯罪被害や高齢者を対象としたニセ電話詐欺被害が多発するなど、厳しい状況は続いています。

そこで本稿では、これらの被害防止対策について掲載しましたので、ご一読ください。

2 性犯罪被害防止対策について

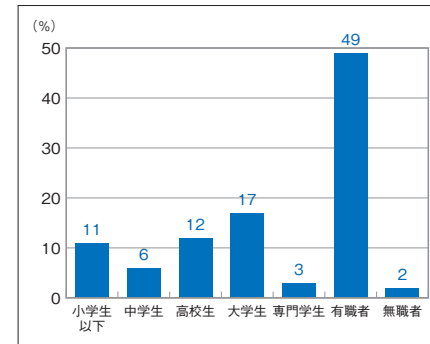
(1) 現 状

福岡県の性犯罪情勢は、その発生率が常に全国ワースト上位に位置するなど極めて憂慮すべき状況です。「魂の殺人」ともいわれる性犯罪は、被害者や家族に対して心身に深い傷跡を残す卑劣な犯罪であることから、性犯罪を1件でも無くしていく必要があります。

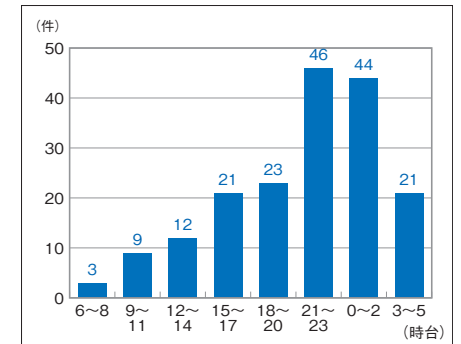
平成28年上半期の被害状況を見てみると、年代別では有職者（何らかの職に就いている社会人）が49%で最も多く、次いで大学生（17%）、高校生（12%）の順となっています。

時間帯別では、21～2時台までが全体の半数を占めており、場所別では、道

路上が42%で最も多い状況です。



年代別



時間帯別

(2) 犯人の声

性犯罪の犯人は、次のような視点で、犯行の対象となる女性を探していると述べています。

- 大学周辺は一人暮らしの女性が多いので物色している
- ピンク色のカーテンの部屋は女性の一人暮らしだと外から見れば一目瞭然
- アパートの最上階でも登ることは簡単。油断して窓を開けている女性が多い
- 防犯カメラのある物件は大嫌い
- 10軒に1軒は、必ず玄関の鍵が開いている
- 玄関やベランダに、男物の靴やサンダル、傘があったら、その部屋は諦めている

(3) 性犯罪から身を守るための 被害防止対策

被害の現状や犯人の声から、次の点に留意して対策を講じてください。

ア 夜道では隙を見せない

- 携帯電話を使用しながら、音楽を聞きながら帰宅するといった「ながら歩き」をしない
- ときどき後ろを振り返るなど、周囲を警戒し隙を見せない
- 帰宅するときは、友人や同僚などと帰る



- 遠回りでも人通りの多い、明るい道を選んで通る
- タクシーで帰るときは、玄関口まで乗り着ける

イ 自宅では鍵掛けを習慣づける

- 帰宅して玄関の鍵を開けるときは、周囲を確認する
- 帰宅したら、靴を脱ぐ前に玄関の鍵を掛ける
- 高層階でも窓には必ず鍵を掛ける
- お風呂に入る前には、玄関や窓の鍵が掛かっていることを確認する



【手口】犯人は、あなたが玄関に入ると同時に侵入し、押し倒して犯行に及ぶケースがあります。自宅の玄関といえども決して油断しないでください。

ウ 日常生活でも油断しない

- 見知らぬ訪問者には、インターホン越しやドアチェーンを掛けたままで応対する
- 防犯ブザーなどの防犯グッズを身に着ける
- インターネットなどで知り合った人に簡単に会わない

エ エレベーターでは常に警戒する

- 非常ボタンがすぐ押せて、周囲が見える場所に立つようにする
- 知らない男性が乗り込んできたら外に出るか、次の階で降りる

【手口】犯人は、あなたが降りる手前の階で降りて非常階段を駆け上がり、あなたがエレベーターから降りて来るのを待っています。男が降りたからといって安心してはいけません。

オ 一人暮らしの人は特に気を配る

- 帰宅時には、「ただいま」と言ってから入る
- 表札や郵便受けにフルネームを表示しない
- 玄関やベランダに男物の靴やサンダル、傘を置いておく
- 郵便ポストには鍵を掛ける
- 郵便ポストに自宅の鍵を入れたりしない
- 住所・氏名など個人情報が分かるものは必ず裁断して捨てる
- 窓に取り付けるカーテンの色や柄に気を配る



(4) 危険回避について

防犯対策を実践して危険な状況に身を置かない心構えが最も大切です。それでも暴漢に遭ってしまったら、相手に不意打ちを食らわせ、相手がひるんだ隙に逃げるのが重要です。

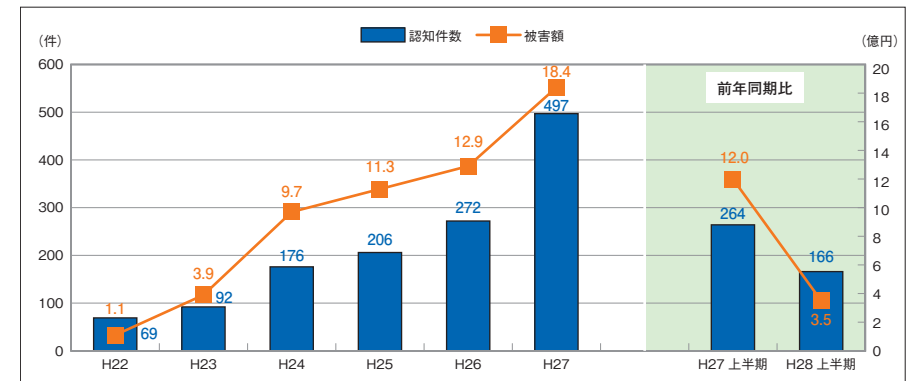
「逃げるが勝ち」、これも忘れないでください。

3 ニセ電話詐欺被害防止対策について

(1) 現 状

平成27年に、過去最悪を記録したニセ電話詐欺被害は、平成28年上半年については、被害件数・被害額共に約3割減少しているものの、その発生は後を絶たず、依然として厳しい状況は続いています。

特に、高齢者を狙ったオレオレ詐欺、還付金等詐欺、架空請求詐欺の3種類の被害が多発しています。



(2) 詐欺の手口と被害防止対策

ア オレオレ詐欺

息子や孫などになりすまして電話を掛け、「会社の金を使い込んでしまった。お金が必要」などと嘘を言って、現金をだまし取る手口です。

【被害防止対策】

- 「風邪をひいて声が変わった」「電話番号が変わった」という言葉は要注意！

- 息子や孫などがこれまで使用していた元の電話番号に掛け直して確認しましょう

イ 還付金等詐欺

区役所や税務署等の職員をかたって電話を掛け、「医療費（保険料）等を還付します」などと嘘を言って商業施設等に設置する ATM に誘い出し、携帯電話で還付手続きを教えるように見せかけ、ATM を操作させ、現金を口座間で送金させる手口です。

【被害防止対策】

- 公的機関や金融機関が ATM の操作を求めることはありません。電話で ATM に行くように指示されればすべて詐欺と疑いましょう
- 電話を掛けながら ATM を操作している高齢者を見かけたら一声掛けましょう

ウ 架空請求詐欺

電話で、「有料動画サイトの利用料金の滞納があります。支払わなければ裁判になります」などと嘘を言って被害者を不安にさせ、その後、コンビニエンスストアで電子マネーカードを購入させ、同カード番号を聞き出し、数十万円相当をだまし取る手口です。

【被害防止対策】

- 身に覚えのない電話やメールは無視しましょう
- 電話やメールで、電子マネーカードを購入して番号を送るように指示された場合は、すべて詐欺です

電話でお金の話はすべて詐欺。家族や警察に相談しましょう！

4 おわりに

今回は、「身近な犯罪の被害防止対策について」と題して本稿を執筆しました。本書のテーマである「人生の備え」は、自然災害に対する備えのほか、犯罪被害に遭わないための「防犯に関する備え」も重要な備えの一つだと思います。

上記の被害防止対策を参考にいただき、「自分の身は自分で守る」を基本に、常日頃から防犯に関する備えをお願いします。

暮らし

『多発する消費者トラブルと消費者教育の重要性』

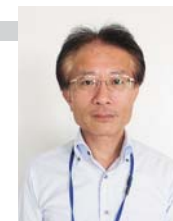
～安全で安心できる消費生活の実現に向けて～

福岡市消費生活センター所長 山田 茂

執筆者紹介

山田 茂（やまだ しげる）

1985年4月、福岡市役所入庁。福祉分野を皮切りに、財政、経済振興、企画部門などに従事。博多福祉事務所を経て、現職。



1 はじめに

近年、私たちの消費生活を取り巻く環境は、サービスの多様化や複雑化などにより、大きく変化しています。そして「振り込め詐欺」や「SNSを利用した悪質起業家育成セミナー」などさまざまな消費者被害の情報が、残念ながら新聞紙面に多々見られます。そのような消費者トラブルから身を守るためには、私たち自身が必要な知識を身に付けるとともに、周りの人にも伝え、また若年者・高齢者や障がい者など特に配慮が必要な人を見守ることが大切です。

皆さんが、これからの人生を安全で安心して暮らすための一助となるよう、消費者被害や消費者トラブルの現状とその未然防止対策や解決方法について事例を交えてご紹介します。

2 消費生活相談と消費者行政の歴史

消費生活センターに寄せられる相談内容は、時代とともに変化しています。1950

年代半ば以降、著しい経済成長の一方で、日本社会には「物価の急激な上昇」「公害」「消費者問題」などの歪^{ひずみ}が発生しました。消費者保護のため、1965年に消費者行政を統一的見地から総合調整する組織として、経済企画庁に「国民生活局」が創設されるとともに、1968年に「消費者保護基本法」が制定されました。高度経済成長を背景にさらに消費社会化が進むと、相談内容は、商品の品質や安全に関することが増加し、その後、販売方法や契約関連トラブルへと変化していきました。サービス業が拡大する中、1980年代頃からは訪問販売での虚偽説明や強引な勧誘、豊田商事事件に代表される現物まがい商法や靈感商法といった典型的な悪質商法関連の苦情相談が多く寄せられるようになりました。さらに2000年代になると電気通信サービス関連や高齢者を狙った金融商品関連のトラブルなど相談の内容が複雑化・多様化・深刻化しています。つまり消費生活相談の内容は時代を映す鏡と言えます。消費者行政等の推移を表1に示します。製造者に製造物の安全確保を求めた「製造物責任法（PL法）」の制定、事業者と消費者との情報力や交渉力の格差を前提に消費者の利益保護を図る「消費者契約法」の制定を経て、2009年には消費者の権利を明文化した「消費者基本法」が成立し、消費者施策を遂行する行政の司令塔として消費者庁のほか消費者委員会が設置されました。同時に消費生活センターを消費生活の相談を受ける機関として法律上初めて位置づけた「消費者安全法」が施行されました。歴史を紐解くと、消費者の声がさまざまな消費者問題を顕在化させ、その結果、被害の拡大防止や救済を目的に、新しい法律の制定や制度の整備など消費者保護推進の大きな原動力となったことが分かります。

3 福岡市における消費生活相談の現状

福岡市消費生活センターに寄せられた消費者相談の現状について説明します。

2015年度の相談件数は13,386件、過去10年間の相談件数の推移を図1に示します。



表1 主な消費者行政の歴史

暦年	法令等	概要・トピックスなど	暦年	法令等	概要・トピックスなど
1968	消費者保護基本法制定		2000	消費者契約法制定	消費者と事業者の間に存在する情報量の格差や契約トラブルの急増が背景（訪問販売法から改称） ○インターネット関連苦情急増
1969	地方自治法改正	自治体事務として消費者保護明記	2001	特定商取引法制定	○BSE相談増加
1970	国民生活センター発足	消費生活相談受付開始	2003	個人情報保護法公布	○オレオレ詐欺など架空・不当請求被害多発
1972	全都道府県に消費生活センター設置	専門的な相談体制の確立 ○消防署員を騙る消防器訪問販売被害多発 ○マルチ商法被害増加 クーリング・オフ制度導入（4日間）	2004	消費者基本法施行	消費者の権利の尊重と自立支援を基本理念とした消費者政策の基本となる事項を定めた（消費者保護基本法から改称） 外国為替証拠金取引を規制対象
1973	割賦販売法改正			金融先物取引法改正	
1975	消費生活用製品安全法制定		2005	福岡市消費生活条例制定	○未公開株被害多発 ○オンラインゲームトラブル急増 ○銀行窓口での保険商品販売トラブル急増
1976	訪問販売法制定 福岡市消費生活センター設置	訪問販売・連鎖販売取引・通信販売・ネガティブ・オプション規制 ○サラ金被害急増	2006	消費者契約法改正 法テラス設立	消費者団体訴訟制度導入 ○高齢者をねらう悪質住宅リフォーム被害発生（貸金業規制法から改称） 総量規制、みなし弁済制度廃止 ○こんにゃく入りゼリーの危険性について8回目の警告
1978	無限連鎖講（ねずみ講）防止法制定			貸金業法施行	
1981		○羽毛布団等訪問販売、化粧品キャッチセールス被害多発	2007	振り込み詐欺救済法制定	振込み利用のオレオレ詐欺や悪質商法被害規制
1982		○海外先物取引被害多発	2009	商品先物取引法制定	不招請勧誘の禁止等の導入 裁判外紛争解決手続（ADR）開始
1983	貸金業規制法制定、出資法改正	○サラ金被害多発		消費者庁及び消費者委員会設置	
1984	全国消費生活情報ネットワークシステム運用開始	全国の消費生活センターと国民生活センターで情報共有		消費者安全法施行	
1985		○豊田商事事件（現物まがい商法）問題化	2010	消費者ホットライン開始	
1986	預託法制定	金、ゴルフ会員権等の現物まがい商法を規制	2012	消費者教育推進法制定	
1987		○靈感商法被害多発	2013		○高齢者をねらう買え買え詐欺急増
1988	無限連鎖講（ねずみ講）防止法改正 訪問販売法改正	国債等の金品も規制 クーリング・オフ8日間に変更	2014	消費者裁判手続特例法制定	○東京オリンピック関連儲け話詐欺増加 ○消費者庁、消費者被害推計年約6兆円と発表
1992		○多重債務が社会問題化	2015	福岡市消費者教育推進計画策定	
1994	製造物責任法制定				
1995	保険業法制定	○こんにゃく入りゼリーによる死亡事故発生、危険性について警告 ○Q157便乗商法登場			
1996	民事訴訟法改正	少額訴訟制度開始			
1999	成年後見に係る法制定				

次に過去3年間の具体的な内容別の相談件数を表2、2015年度の年代別相談件数を表3、販売購入形態別相談件数を表4、さらに相談者の年代別割合を図2に示します。

表2、3を見ますと「デジタルコンテンツ」の相談件数は、いずれの年代においても第1、

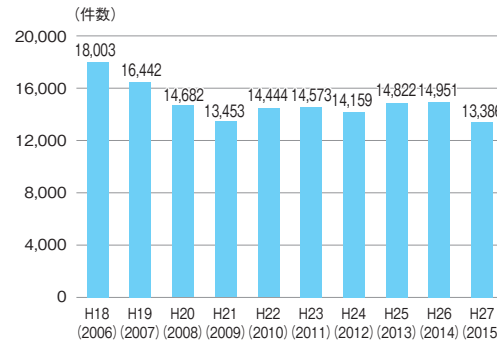


図1 相談件数の推移

表2 過去3年間の内容別相談件数

順位	年度 内容	H25 (2013)		H26 (2014)		H27 (2015)	
		相談内容	件数	相談内容	件数	相談内容	件数
1	デジタルコンテンツ※1	内) アダルト情報サイト	951	内) アダルト情報サイト	1,442	内) アダルト情報サイト	997
		内) 出会い系サイト	186	内) 出会い系サイト	179	内) 出会い系サイト	148
			1,826		2,422		1,932
2	不動産貸借		1,189	不動産貸借	1,063	不動産貸借	965
3	商品一般※2		553	商品一般※2	568	商品一般※2	552
4	フリーローン・サラ金		469	フリーローン・サラ金	448	インターネット接続回線	417
5	エステティックサービス		370	エステティックサービス	402	携帯電話サービス	390

※1 インターネットを通じた情報提供サービス。記載の他オンラインゲームなど

※2 商品を特定できない相談。架空請求などを含む。

表3 平成27 (2015) 年度 年代別相談内容

順位	年齢	20歳未満	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上
1	相談内容 件数	デジタル コンテンツ 190	デジタル コンテンツ 275	デジタル コンテンツ 300	デジタル コンテンツ 365	デジタル コンテンツ 308	デジタル コンテンツ 298	商品一般 181
2	相談内容 件数	テレビ放送 サービス 15	エステティック サービス 175	不動産貸借 214	不動産貸借 168	不動産貸借 140	商品一般 91	デジタル コンテンツ 160
3	相談内容 件数	不動産貸借 15	不動産貸借 164	携帯電話 サービス 67	携帯電話 サービス 99	フリーローン ・サラ金 70	不動産貸借 87	工事・建築 80
4	相談内容 件数	その他の 健康食品 9	インターネット 接続回線 71	フリーローン ・サラ金 62	インターネット 接続回線 98	インターネット 接続回線 65	インターネット 接続回線 58	新聞 63
5	相談内容 件数	携帯電話 サービス 9	医療 サービス 70	商品一般 58	フリーローン ・サラ金 65	携帯電話 サービス 60	工事・建築 46	健康食品 57

表4 平成27(2015)年度 販売購入形態別件数

順位	販売購入形態	件数
1	店舗販売	4,863
2	通信販売	3,905
3	訪問販売	1,104
4	電話勧誘販売	849
5	マルチ商法	183
6	訪問購入	125

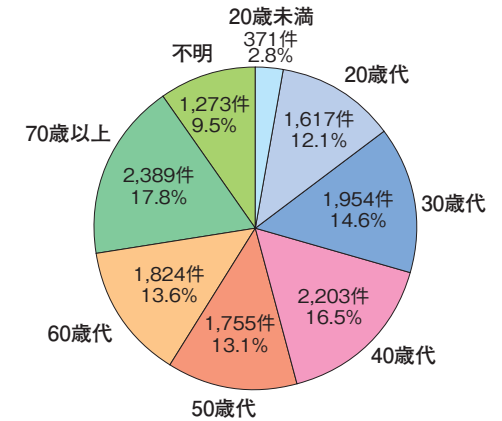


図2 平成27 (2015) 年度年代別相談件数の割合

表5 福岡県特殊詐欺被害状況

手口	年 被害状況	H26 (2014)		H27 (2015)	
		認知件数 (件)	被害額 (千円)	認知件数 (件)	被害額 (千円)
オレオレ詐欺		8	98,470	133	620,130
架空請求		146	711,610	156	735,140
融資保証		35	43,570	28	27,380
還付金等		15	8,910	145	150,990
金融商品等		39	277,110	21	257,810
その他		29	152,220	14	52,010
総計		272	1,291,890	497	1,843,460

※福岡県警察より提供資料

2位を占めています。また、複雑な料金プランや事業者の説明不足などによる、インターネット接続回線や携帯電話サービスの相談も多く寄せられており、インターネットやスマートフォンの普及など消費生活の変化が相談内容からもうかがえます。第3位の商品一般の内容ですが、心当たりのない未払い代金を請求する「架空請求」や公的機関や大手企業名を騙った詐欺の手口の相談が主で、年代別に見ると70歳以上および60歳代では第1、2位を占めています。

表4で販売形態別に見ますと、店舗販売での相談が最も多く、通信販売、訪問販売、電話勧誘など、主に在宅での契約トラブルも多くなっています。

図2に示す年代別の相談件数の割合は、主体的に消費活動を行っている年代で

は大差はありませんが、70歳以上が最も多く、60歳以上では全体の約3割を占めています。

また、オレオレ詐欺や還付金詐欺、架空請求などの特殊詐欺により発生した被害額について、福岡県警察のまとめを表5に示します。2015年における県内の認知件数は約500件、被害額は18億円に上っています。

4 事例と対策

最近、頻発している相談事例を2つ紹介します。

事例1 架空請求

【相談内容】

携帯電話やパソコンに、図3のような身に覚えのないメールが届いた。どのように対応すればよいか。

【手口の特徴】

- 注1**：[総合情報サイト] ひょっとしたら利用したかなと思わせるようなサイト名を使い、消費者を惑わせます。
- 注2**：本日の23時までに 短い期限を設定し時間的余裕を与えないことで、消費者を焦らせます。
- 注3**：～ご返信ください 悪質業者の狙いはあなたの個人情報を入力することです。「支払申込み」に返信を誘導したり、「退会申請」と思わせて返信を誘導します。
- 注4**：少額訴訟、法的措置 「訴訟」などの言葉を使い、正式な請求であるかのように思わせます。また、訴訟になっては困るとの消費者の不安を煽ります。

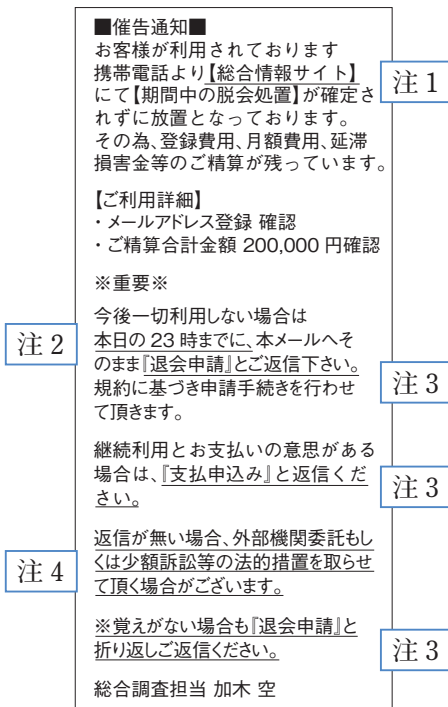


図3 架空請求のメール文例

【ポイントと対処法】

◆自分から相手事業者に絶対に連絡しない

事業者へ連絡すると氏名や電話番号などの個人情報を相手に知らせてしまいます。連絡するように記載されていても、絶対に電話やメールをしてはいけません。

◆慌ててお金を支払わない

一度お金を支払うと、現金は戻りませんし、悪質業者の標的になります。身に覚えがない場合は絶対に支払ってはいけません。

◆利用している有料サイトを把握する

自分が利用している有料サイトの情報はきちんと把握しておきましょう。

◆迷惑メール対策をする

メールでの架空請求・不当請求の被害防止のため、迷惑メール受信拒否などの対策が有効です。ただし万全ではありません。



事例2 振り込め詐欺（還付金詐欺）

【相談内容】

「社会保険事務所の者ですが、医療費の還付金のご案内です。今からコンビニエンスストアのATMコーナーに行って、これから説明するとおりに操作してください」と言われた。指示されるとおりに操作したところ、50万円を振り込んでしまった。担当者には連絡がつかない。騙されたようだが、どう対応すればよいか。

【ポイントと対処法】

公的機関の名を騙り「医療費」「保険料」「税金」の還付をするなどと言って、金融機関やコンビニエンスストアのATMからお金を振り込ませる手口の特殊詐欺が多発しています。公的機関が電話で手続きを直接指示することはありません。絶対にお金を振り込んではいけません。電話をしながら金融機関のATMを操作

している人を見かけた場合、振り込む前に確認するよう声を掛けてください。また万一お金を振り込んでしまった場合は、すぐに警察や振込先の金融機関に連絡して、振り込んだ預金口座の利用停止を依頼してください。

表6 クーリング・オフができない場合

- 現金取引で代金が3,000円未満の場合
- 店舗に自ら出向いて購入した場合
- 通信販売での買い物
- 化粧品、健康食品など指定消耗品を使用した場合
- 自動車、葬儀代金
- 事業主としての契約

その他、訪問販売などで契約してしまった場合、一定期間内であれば無条件で解除できる「クーリング・オフ」という制度があります。ただしクーリング・オフができない場合（表6）もありますのでご注意ください。

5 私たち消費者にできること

では、なぜこのようなトラブルが無くならないのでしょうか。消費者被害を減らし、悪質商法の犠牲にならないようにするため、子どもたちは学校において、消費者教育の授業で時間を費やし学んでいます。しかし、それだけでは消費者トラブルに適切に対応できる力が十分に身に付いたとは言えません。個別の問題を解決するためには、被害に遭ったことに気づき、疑問に思うことが大前提であり、次に関係機関に相談するといった主体的な行動が必要です。一人で悩まず、例えば消費生活センターに相談することが、消費者トラブルを解決する第一歩となります。その結果、最新の被害状況を行政機関が把握して原因の究明や事業者指導など必要な施策を実施することができ、悪質業者が淘汰され、健全な企業や社会の発展につながるのだという理解を深めることが求められています。つまり、私たち消費者一人一人が自律的に判断する能力を養わなければなりません。そのため家庭や学校、地域や職場において学習することが大切です。自らの消費行動が社会に影響を与えることを理解し、ここでは詳細に取り上げていませんが、環境やフェアトレードに配慮した消費行動をとる「倫理的消費」を念頭にライフスタイルを見直すなど、消費者の権利と責任を理解し社会参加することで、公正で持続可能な社会を実現させましょう。

暮らし

ライフプランとお金の話

西日本シティ銀行営業推進部プライベートバンキング室 西村 絵美

執筆者紹介

西村 絵美（にしむら えみ）

1981年生まれ。2004年3月、福岡大学商学部商学科卒業。同年4月、西日本シティ銀行入行。1級ファイナンシャル・プランニング技能士。門司駅前支店、大名支店等で預金、貸付、コンサルティング業務に従事。現在、営業推進部に所属し、支店のサポートを行っている。



私たちは、「30歳までに結婚したい」「子どもを希望どおりに進学させたい」「35歳でマイホームを持ちたい」「退職後は海外に移住したい」など、さまざまな夢や希望を持っています。このような自分や家族に関する将来の夢や希望を実現するためには、「ライフプラン（人生設計）」を立てることが重要です。将来を予想して、いつ、どんなライフイベントを迎えるかを考え、必要な資金を早い時期から計画的に備えることが肝心です。

しかし、毎日の生活の中では、思わぬ出来事によってライフプランの実現が妨げられることがあります。このように、起きては困る出来事を一般的に「リスク」といい、このリスクに備えることも必要です。

本稿では、ライフプランを実現するために、ライフイベントやリスクに対する備えとして、「貯蓄」や「保険」の一般的な活用について述べたいと思います。

1. ライフイベントにかかる費用

一生の中でまとまった資金を必要とする大きなイベントが4つあり、それに對する備えが必要となります。いつ、どの程度の資金が必要であるかを把握することが重要です。

(1) 結婚資金

リクルートの結婚情報誌『ゼクシィ』の「結婚トレンド調査2016」によると、結婚費用（結納・婚約～新婚旅行）の総額は九州地方の平均で約466.2万円となっています。ただし、披露宴等でのご祝儀として287.3万円程度あり、親や親族からの援助を含めると、挙式関連についての本人の負担は少ないと思われます【図表1】。しかし、家具等の購入や新居の敷金・礼金、引越し費用は別途見込んでおく必要があります。

【図表1】結婚費用（結納・婚約～新婚旅行にまつわる金額）（単位：万円）

		全国 (平均)	九州 (平均)
結納・婚約～新婚旅行までにかかった費用 総額（推計値）		469.7	466.2
項目別平均額	結納式の費用	14.2	13.6
	両家の顔合わせの費用	6.3	4.9
	婚約指輪	35.9	30.6
	結婚指輪（2人分）	24.3	22.4
	挙式、披露宴・披露パーティ総額	359.7	372.0
	新婚旅行	61.6	52.4
	新婚旅行土産	11.2	10.6
参考：披露宴・披露パーティのご祝儀額 総額		232.3	287.3

（注）「結納・婚約～新婚旅行までにかかった費用 総額」は、「項目別平均額」に掲載している平均値にそれぞれの実施・購入者の割合を乗じて調査対象全体における平均値を算出し、それらを合計して総額を推計して算出している。

（注）「結婚・婚約～新婚旅行までにかかった費用 総額」の算出時に用いた各項目の平均金額を掲載しているが、これは結納・会場費および両家の顔合わせ・会場費については実施した人の、その他の項目については費用の発生した人の平均金額であり、各項目の平均金額の合計は、「結納・婚約～新婚旅行までにかかった費用 総額」と一致しない。

※出典：リクルート『ゼクシィ』結婚トレンド調査2016

(2) 教育資金

教育資金については、学校を公立にするか私立にするか、大学で何を専攻するか、自宅通学かどうか、などによって、相当な格差が生じると考えられます。教育費の総額については、幼稚園から大学まで全て公立の場合で約1,000万円、私立の場合で2,000万円以上かかるといわれています【図表2】【図表3】。

(3) 住宅資金

昨今は、必ずしも住宅を取得することに執着しない人が増えてきていますが、

【図表2】教育費（幼稚園～高等学校までの学校種別の学習費総額）（単位：万円）

	幼稚園		小学校		中学校		高等学校 (全日制)	
	公立	私立	公立	私立	公立	私立	公立	私立
学習費総額(年間)	22.2	49.8	32.2	153.6	48.2	133.9	41.0	99.5
うち学校教育費	11.9	32.0	5.9	88.6	12.9	102.2	24.3	74.0
うち学校給食費	1.9	3.7	4.3	4.6	3.8	0.4	—	—
うち学校外活動費	8.4	14.2	21.9	60.4	31.4	31.2	16.7	25.5

（注）子ども1人当たりの年間支出金額。学校活動外費は、図書費や家庭教師費、学習塾費等。

※出典：文部科学省「子どもの学習費調査」（平成26年度）

【図表3】教育費（大学入学～大学卒業までの入学先別の必要な入在学費用）（単位：万円）

	国立大学	私立大学	
		文系	理系
入在学費用（年間平均額の累計）	457.5	675.5	818.0
うち入学費用	81.9	106.7	106.0
うち在学費用	375.6	568.8	712.0

（注）子ども1人当たりの費用（年間平均額の累計）。

※出典：日本政策金融公庫「教育費負担の実態調査結果」（平成27年度）

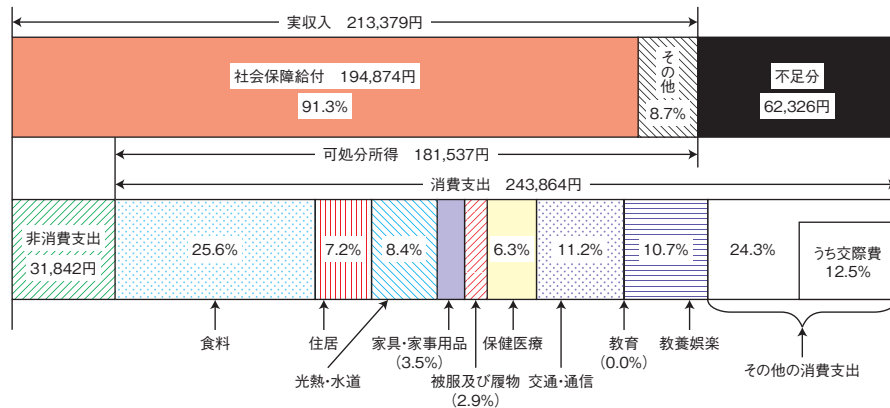
一般的に「マイホーム取得」は人生の大きな目標の一つであることには違いありません。住宅の購入価格はまちまちですが、物件代金の他、印紙税、登録免許税、不動産取得税、購入年度分の固定資産税等の諸費用も考慮に入れる必要があります。購入資金については、住宅ローンを利用するケースが多いと思われますが、物件価格の1～2割の頭金を準備する必要があります。

(4) 老後資金

生命保険文化センター「生活保障に関する調査」（平成28年度）によると、夫婦2人で老後生活を送る上で必要と考える最低日常生活費は月額で平均22万円、ゆとりのある生活をするためには、月額で平均34万9,000円が必要であるとの結果が出ています。

一方、「平成26年度厚生年金保険・国民年金事業の概況」によると、公的年金の受給者の平均年金額（月額）は、国民年金5万4,497円、厚生年金14万7,513円となっています。また、総務省統計局『家計調査年報』（平成27年）によると、世帯主が60歳以上の無職世帯（二人以上の世帯）の家計は、実収入から総支出を

【図表4】世帯主が60歳以上の無職世帯（二人以上の世帯）の1ヶ月間の収入と支出



(注) 1 高齢夫婦無職世帯とは、夫65歳以上、妻60歳以上の夫婦のみの無職世帯である。

2 図中の「社会保障給付」及び「その他」の割合(%)は、実収入に占める割合である。

3 図中の「食料」から「その他の消費支出」までの割合(%)は、消費支出に占める割合である。

※出典：総務省統計局『家計調査年報』（平成27年）

差し引いた額6万2,326円が不足しています。安心して老後生活を送るためには、この不足分を補うための備えをしておく必要があります【図表4】。

2. 人生を取り巻く主なリスク

私たちの日常生活で将来起こりうるリスクはさまざまです。どのようなリスクが起こりうるのかを理解し、それぞれのリスクに対して的確な対策を講じることが必要です【図表5】。

(1) 人に関するリスク

① 死亡リスク

家族にとっては、収入の担い手の死亡が最大のリスクです。最近では、共働きのケースが多くなっており、夫と妻のそれぞれの死亡リスクに対応する必要性が高まっています。

② ケガ・病気のリスク

ケガや病気による経済的損失には、「治療費用負担増」と「就業不能による収入減」があります。治療費用については、公的医療保険で相当程度カバーされるものの、自己負担額や保険対象外の医療費や差額ベッド代などの特別療養費も考

えられます。また、重度後遺障害となったケースでは、収入喪失と介護問題の両方が生じるため、家族の経済的負担がより深刻となります。

③ 長生きのリスク

わが国の平均寿命は、男性が80.50年、女性が86.83年（平成26年簡易生命表による0歳の平均余命）と、世界有数の長寿国となっています。長寿に伴う経済的負担として、老後資金、医療費用、介護費用、住宅メンテナンス費用等が増加することが考えられます。公的年金等の諸制度では不十分であり、自助努力が必要となります。

(2) 財産に関するリスク

住宅や家財、自動車等が物的損害を受けるリスク（物損事故）として、火災・爆発、風水雪害、地震・津波等の自然災害、他物との衝突、給排水事故、盗難・詐欺などがあります。これらのリスク対策としては、各種防災対策（建物の耐火・耐震構造化や防犯システムの導入など）や、火災保険、地震保険、自動車保険（車両保険）などの保険の活用が中心となります。

【図表5】リスクに備える主な保険

リスク		保険の種類
人に関するリスク	死亡リスク	定期保険 終身保険（定額・変額） 養老保険（定額・変額）
	ケガ・病気リスク	医療保険 損害保険 がん保険 介護保険 特定疾病保障保険
	長生きリスク	個人年金保険（定額・変額） 国民年金基金 小規模企業共済
財産に関するリスク		各種火災保険 団地保険 地震保険 任意の自動車保険（車両保険）
損害賠償リスク		自動車賠償責任保険（自賠責保険） 任意の自動車保険（対人・対物） 個人賠償責任保険 ゴルファー保険
収入・費用リスク		所得補償保険

(3) 第三者に対する賠償責任に関するリスク

個人生活における他人に損害を及ぼす賠償事故として、自動車事故、子どもやペットによる賠償事故、スポーツ中の事故、住宅に関する賠償事故（賃借人の失火による家主への賠償など）、自転車の事故などがあります。これらの多くは保険での対応が可能です。

(4) 収入・費用に関するリスク

その他、個人の収入が途絶・減少し、または費用・損失が発生・拡大するリスクとして、失業、勤務先の業績不振による減給、本人や家族の事業不振による廃業・赤字拡大、インフレ（物価が継続的に上昇すること）、金融資産運用や不動産有効活用の不振による損失の拡大などが考えられます。これらのリスクについては、一般的に民間保険の活用が難しい分野であり、インフレヘッジやリスク許容度を考慮した資産運用などを検討する必要があります。

3. ライフステージ別の「貯蓄」と「保険」

人生における主な必要資金および主なリスクについて述べてきましたが、最後に、人生のライフステージに分けて主な「貯蓄」や「保険」の活用について述べたいと思います。

(1) 独身期

独身時代はライフプラン上のさまざまな資金を確保していくために、「積立貯蓄」および「積立投資」によって、基本的な資金を作っていくことが重要となります。会社員の場合は「財形貯蓄」が利用でき、その他の積み立て型商品としては、「自動積立定期預金」や「自動積立定額貯金」などがあります。

また、若い世代は、高齢者に比べてリスクを取ることができるので、将来の老後資金も念頭において、「投資信託の積立」や「株式累積投資（るいとう）」「従業員持株会」などによる積立投資も有効です。保険は「医療保険」「自動車保険」等が中心となりますが、あまりコストをかけず、手持ち資金を貯蓄と投資に向けていくことが大切です。また、独身時代は、失業や転職など「いざというとき」の緊急予備資金を確保しておくことも必要ですので、いつでも使うことができる普通預金や通常貯金等に一定の資金を確保しておくことも大事です。

(2) 新婚期

新婚で子どもがいない時期は、就業期間中で最も貯蓄・投資に資金を回せる時

期です。特に、共働きの場合はその傾向が強く、今後のライフプランを考え、住宅資金や老後資金の準備をしていくことが重要です。住宅資金は5年以上の積立期間であれば、安全性を重視し、「財形住宅貯蓄」等の活用が検討できます。また、リスク管理については、「医療保障」の他、片働きの場合は「死亡保障」を適切に確保することが大切になります。

(3) 子育て期

出産と同時に教育資金作りをスタートさせることが重要です。具体的な金融商品としては、「学資保険」「自動積立定期預金」あるいは「投資信託の積立」等が考えられます。また、子どもの養育費や教育費を考慮し、生命保険の保障額をさらに充実させることも大切です。さらに、子育ての時期は一般に住宅取得の時期でもあります。できるだけ、頭金を大きくし、住宅ローンは少なくすることが重要です。経済環境の見通しとライフプランに応じて、変動金利型、固定金利期間選択型、固定金利型など住宅ローンの適切な選択に留意すべきです。

(4) 壮年期（40～50代）

壮年期になると、住宅ローンがある場合はその繰上げ返済に一定の資金を充当し、定年までに完済するような資金計画を立てることが一つのテーマとなります。また、教育費負担も増えてくるため、教育費の不足分については、新たに積立を行うか、「教育ローン」の利用あるいは「奨学金」の活用を検討します。さらに、これらと並行して老後資金の準備も必要です。「投資信託」や「個人年金保険」等の活用によって資金運用していくことも検討します。生命保険については、死亡保障を徐々に減らし、「医療保障」「所得補償」を充実し、全体の保険料負担コストの軽減を図ることも大切です。

(5) 熟年期（50～60代）

この年代は子どもの自立と老後準備の時期です。老後資金については、若い世代に比べてリスクを取ることができなくなるため、安定運用するように運用資産の組み合わせを見直す必要があります。また、退職金を含めた金融資産について、老後のライフプランに応じた運用計画を作成することが大切です。その際、すぐに使える一定の資金を確保した上で、安全性と収益性のバランスを考えることがポイントです。最近は老後に向けて住宅の住み替え・買い換えも多くなっており、その資金繰りも考える必要があります。さらに、リスク管理については、医療用の貯蓄と併せ「医療保険」の活用も検討します。

(6) 老後

旅行、ボランティア、文化活動などの生きがいに関わる「ゆとり資金」をある程度確保しつつ、病気や介護、そして相続や贈与を意識した運用が必要になります。子どもへの贈与や相続税の納税資金あるいは遺産分割資金等については、「定期預金」などの安全性を重視した運用を考えます。子どもなどに相続させる資金については、生命保険金の非課税枠を活用した「終身保険」への加入も検討できます。老後資金は、安全性を重視しつつ、一定部分はインフレに備えて市場性商品で運用することも検討します。また、老後の病気や災害などに備えてすぐに使えることを重視した「いざというとき」の資金を確保しておくことも大切です。

以上、人生にはさまざまなイベントとリスクがあるため、ライフステージに分けて「貯蓄」や「保険」の一般的な活用について述べました。実際には、人それぞれの家族状況、資産状況、趣味嗜好、人生の考え方等により大きく異なってきます。

一度、ご自身の「ライフプラン（人生設計）」を考えて、備えが十分であるかどうか検討されてみてはいかがでしょうか。



コミュニティと企業による共助の防災力 ～熊本地震と地区防災計画制度～

内閣府大臣官房付 西澤 雅道
福岡大学法学部准教授

執筆者紹介

西澤 雅道（にしざわ まさみち）

1973年生まれ。中央大学法学部卒。1999年総理府・総務庁（現内閣府・総務省）に入り、内閣府大臣官房総務課企画調整官等を経て2016年4月より現職。内閣府では東日本大震災後の災害対策基本法改正等を担当。専門は公法・行政学。地区防災計画学会会長代理、情報通信学会災害情報法研究会幹事。論文執筆、学会発表が多数。実学教育を重視。大教室での講義のほか、基礎ゼミ（1年）、演習Ⅰ（2年）、行政特別演習（3・4年）の3つのゼミを担当し、通説的な基本書の読み込みと主要判例や過去問を題材とした議論によって、司法試験・上級公務員試験レベルの学力を養成。赴任1年目で公務員試験や九州大学大学院への合格者を輩出。



1 福岡赴任直後の熊本地震

わたくしは、2016年4月に福岡大学に着任いたしました。今回は、初めての東京以外での勤務であり、最初はかなり緊張しておりましたが、福岡は、東京と変わらない発展した大都市であり、食や文化のレベルも高く、大変過ごしやすい良い場所だと思います。また、福岡大学での教務につきましても、慣れないため苦労しておりますが、教員の先生方や事務局の御指導をいただき、対応しております。

さて、わたくしが福岡にまいりましてから、2週間後に熊本地震が発生し、九州地方に大きな被害が出ました。9月時点で災害関連死の疑いのある方を含めて100人以上の方が亡くなっています。

たまたま、わたくしが東日本大震災後に防災行政を担当した経験があったこと

から、いくつかの授業やゼミでは、熊本地震が発災した前の週に防災行政を取り上げ、専門的にみて、九州は火山も多く、別府－島原地溝帯等もあり、大きな地震が発生してもおかしくないので、備えが重要であるという話をしておりました。そのため、学生さんからは、予知能力があるのではないかといわれたこともあります。防災行政をやったことがあれば、特別のことではないように思います。

発災後、わたくしは、ゼミの学生たちを連れて熊本市、益城町、西原村等の被災地で調査を行いました。そして、1995年の阪神・淡路大震災や2011年の東日本大震災で指摘されてきた問題が、再び同じように発生しているのを目の当たりにしました。例えば、テレビ等でも報道されておりました防災意識、建物の耐震化、備蓄、避難所の整備等の問題は、これまでも繰り返し対応が求められてきた問題です〔西澤・金・筒井（2016）、林・金・西澤・筒井（2016）参照〕。

しかし、被災地の行政官や住民にインタビューをしますと、「東日本大震災の様子をテレビで見て、災害に対する備えが重要だというのは知っていたけれど、これまで九州には大きな地震がなかったので、自分たちは無縁だと考えていた。」という回答が多かったのです。また、ある人は、保険会社の方から、九州には地震がこないで、地震保険は不要だといわれたことがあるそうです。

人間は、災害のような災い事について、自分だけは大丈夫だと考える心理的な傾向があるといわれており、災害を「わが事」として考えるのが、実は大変難しいのです。さらに、最近では、残酷でリアルな戦争映画やゲーム等も巷に溢れていることから、災害

の映像を見たり、話を聞いたりしても、それを重く受け止めることが難しくなっているのかもしれない。



熊本地震で倒壊した家屋（2016年5月・熊本県益城町）

2 被災地の共助の事例

一方で、コミュニティや地元企業による共助の活動では、優れた事例も見ることができました。例えば、立派なボランティア活動を行っていた子供たちには大変驚きました。ある避難所では、子供たちが、やかんに水をくみ、洗面器を持ってお年寄りの間を回っていました。子供たちが、からだの弱いお年寄りに、身体を清潔にして健康を保ってもらおうと自発的に始め、それが広がったそうです。

また、福岡に本社を置き、ロイヤルホスト等を展開するロイヤルホールディングス株式会社では、物流が途絶えて食材の入手が難しくなる中で、限られた食材で各店舗独自のメニューを開発し、各店舗のキッチンで調理をして、採算を度外視して、コミュニティの速やかな復旧のために、被災地での食の提供を続けたそうです。被災地では、企業が無料でモノを配ることも多いのですが、同社では、東日本大震災の際に、被災者の方々から、「お金がないわけではないので、今後のコミュニティとの関係のため、しっかりお金を払って食のサービスを提供してほしい。」という要望を受けたことがあるそうです。そして、モノを配るのではなく、地域のコミュニティ支援の観点から、店舗を開き続けるという事業継続的な取組が重視されています。

外食産業では、発災時には、店舗を閉じることを考える企業が多いのですが、ロイヤルホールディングスでは、九州の地元企業としての意識を強く出して、コミュニティのために事業を継続しました。また、同社によって設立された公益財団法人江頭ホスピタリティ事業振興財団は、後述のシンポジウム「熊本地震を踏まえた地域防災力強化の在り方」の開催を通じて、福岡大学をはじめとする全国の大学と連携して、広くコミュニティ防災の重要性を訴えています。このようなコミュニティを尊重した取組が、コミュニティの早期回復につながっていくのではないかと思います。

3 コミュニティや企業による地区防災計画

ところで、大きな災害が発生したとき、被災者の支援を行うべき行政が、十分な支援を行うことができないという「公助の限界」を迎えることがあります。阪神・淡路大震災や東日本大震災で注目されましたが、今回の熊本地震でも同じように、被災者が、行政の支援を期待することができなくなる場面がありました。

そうなったときに、被災者が頼りにできるのは、地域コミュニティとか地元の

企業による共助になります。東日本大震災後には、この点が注目され、2013年の災害対策基本法の改正では、地域コミュニティの住民や企業が、自ら地域の特性に応じた共助による防災計画を作成し、それを市町村の地域防災計画に規定するように提案できるボトムアップ型の地区防災計画制度が創設されました〔図1、金・西澤・筒井（2015）参照〕。

この制度は、地域コミュニティや地元企業の共助と市町村による公助を連携させることで、大規模広域災害に備え、地域防災力の底上げを図ることを狙いとしています。

そして、2014年度及び2015年度には、内閣府によって全国37地区で同制度のモデル事業が実施されており、その中には、地域コミュニティが市町村と以前から連携しており、高度な計画を作成し、その計画に基づく実践的な訓練を実施している例もありました。

ここでは紙面の関係で詳細に取り上げることができませんが、参考事例については、内閣府のガイドライン〔内閣府（2014）〕の別冊のほか、内閣府の地区防災計画のウェブサイト（<http://www.bousai.go.jp/kyoiku/chikubousai/>）等に掲載されています。これらの事例は、地域コミュニティや企業で防災に取り組む方の参考になると思いますが、これらが無条件にまねるようなことは避けてください。内閣府（2014）では、金太郎飴のように各地区で同じような計画をつくるのではなく、地域特性（例えば、山側と海側では想定災害が異なることから、計画の内容が違ってくるはずです。）や社会特性（例えば、高齢化率が高い地区とそうでない地区では、計画の内容が違ってくるはずです。）に応じて、各地区で毎年訓練等を通じて見直しを行い、継続的に活用できるオリジナルな計画を作っていただくことが重要だと指摘しています〔図2、西澤・筒井（2014）、西澤・金・

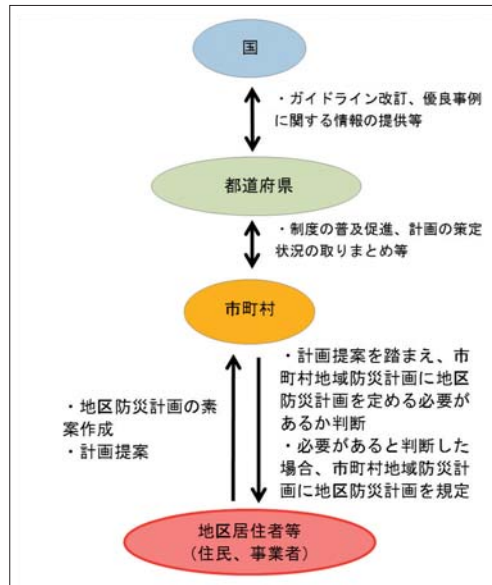


図1 地区防災計画制度の概要〔内閣府（2014）参照〕

地域コミュニティ主体のボトムアップ型の計画

地域防災計画は、地区居住者等により自発的に行われる防災活動に関する計画であり、地区居住者等の意向が強く反映されるボトムアップ型の計画です。また、地区居住者等による計画提案制度が採用されていることもボトムアップ型の一つの要素です。

地区の特性に応じた計画

地区防災計画は、都市部のような人口密集地、郊外、海側、山側、豪雪地帯、島嶼部等あらゆる地区を対象にしており、各地区の特性（自然特性・社会特性）や想定される災害等に応じて、多様な形態をとることができるように設計されており、計画の作成主体、防災活動の主体、防災活動の対象である地域コミュニティ（地区）の範囲、計画の内容等は地区の特性に応じて、自由に決めることができます。

継続的に地域防災力を向上させる計画

地区防災計画については、単に計画を作成するだけでなく、計画に基づく防災活動を実践し、その活動が形骸化しないように評価や見直しを行い、継続することが重要です。

図2 地区防災計画制度の特徴〔内閣府（2014）参照〕



モデル地区における防災訓練（2015年12月神奈川県横須賀市ソフィアステイシア自主防災会）

筒井（2016）参照〕。

しかし、このモデル事業ですが、九州では宮崎県に二つのモデル地区があったのみで、熊本県は全く手つかずでした。事業の成否はともかくとして、その手つかずの地域で今回のような大きな災害が発生した事実を重く受け止めなければならないと考えています。

4 地区防災計画の可能性

熊本地震発災の翌月には、地区防災計画学会（会長 室崎益輝神戸大学名誉教授）、情報通信学会災害情報法研究会（主査 林秀弥名古屋大学大学院法学研究科教授）や福岡大学福岡・東アジア・地域共生研究所等の主催で、熊本地震を踏まえた地区防災計画に関するシンポジウム「熊本地震を踏まえた地域防災力強化の在り方」が、福岡大学で開催されました。大学や研究所の研究者だけでなく、行政や企業の防災担当者、町内会や消防団等で防災活動に取り組まれている方等が九州全域から集まり、参加者は120名にのぼり、立ち見が出るほどでした。そして、新聞やテレビでも報道されました。

これは、熊本地震が、九州の人々に与えたインパクトは大変大きかったことから、この福岡大学でのシンポジウムが、注目を集めたということだと思います。

このシンポジウムでは、熊本地震では、地域コミュニティや企業の基礎力、つまり、事前の準備や体質が問われたということが多数のパネリストによって指摘されていました。そして、事前に多くの地域コミュニティや企業で市町村と連携した形で地区防災計画が作られていれば、対応は大きく変わったのではないかと、この点、参加者の意見は一致していたように思います。この点、筆者は、制度の立案や普及啓発に携わってきたことから、大変遺憾に感じているところであり、この教訓を踏まえ、制度の普及啓発にさらに努める必要があると感じています。



シンポジウム「熊本地震を踏まえた地域防災力強化の在り方 in 福岡」の様相（2016年5月福岡大学）

内閣府の法定白書である防災白書や地区防災計画づくりのためのガイドラインによれば、コミュニティで地区防災計画づくりに取り組むことは、地域住民のネットワーク、信頼感、互酬性（お互いさまの意識）等を主要要素とする「ソーシャル・キャピタル」を豊かにして、地域コミュニティの活性化やまちづくりにもつながっていく可能性があるとして指摘されています。

また、企業が災害時に事業を継続するための事業継続計画（BCP）に関する内閣府のガイドライン等では、地域を構成する一員として、企業には、地域への積極的な貢献を行うことが求められており、平常時から地域と連携していくことが重要であるとされています。そして、そのような取組が、発災後に企業が地域コミュニティの支援を得ることにつながり、速やかな復旧につながるとしています〔内閣府（2013）参照〕。

地域コミュニティの住民や企業が、熊本地震の教訓を踏まえ、地区防災計画づくりのような防災活動に取り組んでいくことは、住民や企業が主体となって、いつくるかもしれない未知なる災害に備えるだけでなく、地域コミュニティを活性化させるための効果的なツールとなるのではないのでしょうか〔西澤（2016）参照〕。

ただ、地区防災計画づくりには、多様な住民や地元企業が関係してくることから、ボトムアップによる合意形成は容易ではなく、地元の行政との関係づくりも簡単ではないでしょう。さらに、計画ができてからも継続的で実効性のある防災活動が求められます。そのため、簡単に目標を達成できたり、すぐに効果が得られる性質の取組ではありませんが、隣人との人間関係づくりやそれをいかした地道な防災活動の取組が、地区全体の安心感を高め、いざというときに自分自身や家族の命を救う可能性があるのです。ぜひ、読者の皆様も、地区防災計画制度の趣旨をいかして、まずは、お隣との日頃の人間関係づくりから始めていただきたいと思います。

（追記）

地区防災計画制度についてより詳しくお知りになりたい方は、拙著で恐縮でございますが、同制度についてQ&A形式で説明している西澤雅道・筒井智士（2014）『地区防災計画制度入門』（NTT出版）をお読みいただくことをお勧めします。

本稿で紹介した福岡大学でのシンポジウムの様子は、読売新聞、毎日新聞、産

経新聞、西日本新聞、RKB 毎日放送、テレビ西日本等で取り上げられました(『読売新聞』2016年5月31日朝刊「地域の防災力考えるシンポ」等参照)。その後、地区防災計画学会及び情報通信学会災害情報法研究会によって、同様のシンポジウムが、2016年11月までに東京大学、名古屋大学、香川大学及び大阪大学で連続して開催され、合計で600名以上の方が参加しました〔地区防災計画学会ウェブサイト <http://www.gakkai.chiku-bousai.jp/>、『地区防災計画学会誌』7号(2016年8月)等参照〕。なお、2017年2月には早稲田大学で、3月には京都大学での開催が予定されています。

〈参考文献〉

- ・金思穎・西澤雅道・筒井智士(2015)「コミュニティにおける防災活動に関する実証的考察」『都市問題』106号
- ・内閣府(2014)『地区防災計画ガイドライン』
- ・内閣府(2013)『事業継続ガイドライン第3版』
- ・西澤雅道(2016)「地域が主体で防災力の底上げを」『西日本新聞』2016年6月24日朝刊
- ・西澤雅道・金思穎・筒井智士(2016)『法と行政と市民社会』地区防災計画学会(単行本)
- ・西澤雅道・金思穎・筒井智士(2016)「熊本地震及び地区防災計画に関する社会学的・行政学的考察」『福岡大学法学論叢』61巻2号
- ・西澤雅道・筒井智士(2014)『地区防災計画制度入門』NTT出版(単行本)
- ・林秀弥・金思穎・西澤雅道・筒井智士(2016)「熊本地震を踏まえた地区防災計画等による地域防災力強化の在り方」『名古屋大学法政論集』267号



熊本地震に学ぶ安全・安心な住まいとは

福岡大学工学部建築学科教授 高山 峯夫

執筆者紹介

高山 峯夫(たかやま みねお)

1960年福岡県生まれ。1982年福岡大学工学部卒業。1986年東京大学大学院修了後、福岡大学にて免震構造の実用化に取り組む。免震構造とは、大地震でも建物とその内部に被害を生じさせない構造のこと。免震構造の実現に欠かせない積層ゴムの実大破壊実験、有限要素解析に取り組み、積層ゴムの優れた荷重支持性能のメカニズムを解明する。その成果により1998年日本建築学会奨励賞受賞。免震構造だけでなく地域やまちの災害リスク低減をする方策の研究にも力を入れている。著書に『4秒免震への道』(理工図書)、『耐震・制震・免震が一番わかる』(技術評論社)がある。専門は建築構造、免震構造。



建築の役割

建築(住居)の役割とは何でしょうか。

それは、さまざまな外乱^{がいらん}から居住者を守るシェルターとして、安全と安心をもたらすものであるべきです。ご存じのとおり日本は地震、台風、洪水などの災害がとても多い国です。2016年熊本地震の本震(4月16日)では布田川断層帯で地震が発生しました。日本には2,000もの断層があるといわれていますが、それぞれの断層の活動周期は1,000年を超えており、地震発生確率を計算すると非常に低い数値となります。しかし、わが国の主要な活断層のどこかで今後30年以内に地震が発生する確率を試算してみると約96.5%となります¹⁾。

日本全体でみれば、どこかの断層でいつ地震が起きても不思議ではないのです。こうした自然災害に対して、安全で安心できる建築(住居)を造っていくことが

求められています。

熊本地震での建物被害

2016年熊本地震では、死者が50人（関連死を含めると111人）、住家被害は全壊が8,176棟、半壊29,463棟、一部破損130,873棟、計168,533棟となっています（熊本県発表資料2016年9月14日現在）。今回の熊本地震の被害の特徴は、益城町や西原村などの木造住宅に被害が集中したことです。日本建築学会九州支部では熊本地震災害調査委員会（委員長：高山峯夫）を組織して、各種構造の被害調査に当たるとともに、被害が甚大であった益城町においては全数建物調査を実施しました（図1参照）。

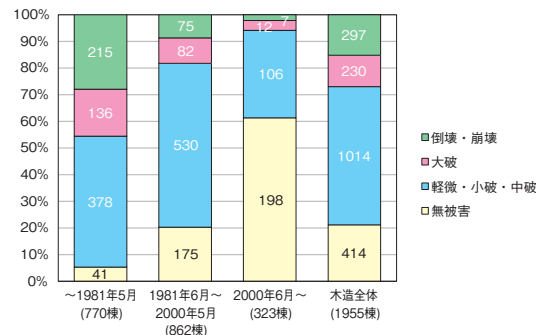


図1 全数建物調査による木造の建築時期別の被害状況（文献3のデータに基づいて作成）

調査の結果、大破・倒壊（全壊）した建物の割合は、分析対象建物全体でみると約24%でした。この全壊率は1981年以前の旧耐震基準の建物では40%を超えていますが、1981年以降の新耐震基準の建物では大きく減少し、特に2000年以降に建築された建物では6%となっています²⁾。2000年以降の建物では無被害の割合が60%を超えており、さらに耐震等級3¹⁾の住宅16棟のうち、14棟は無被害であったと報告されています³⁾。益城町では震度7に相当する揺れが2回連続して発生したにもかかわらず、適切な耐震性能を有していた住宅の被害は小さかったことが分かっています。

また、以前から指摘されているように、地震被害を減らすためには旧耐震建物

の耐震改修・補強の促進が重要であることが再認識されました。益城町の被害が甚大だった県道28号線の南側の地域には分岐断層があったとの指摘もあります⁴⁾。存在が分かっている断層の近くであっても、「布田川断層が家のそばを通っていることは20年前から知っていたが、どうすればよいか分からなかった…」という被災者の無念の声⁵⁾にどう答えていけばいいのでしょうか。単に建物の耐震化だけではなく、断層の位置を考慮した都市計画やまちづくりを進めていく必要があると思います。

マンションの被害については、マンション管理業協会⁶⁾がまとめています。これによれば、熊本県内では建て替えが必要な「大破」が1棟、大規模補修が必要な「中破」は48棟で、タイルのはがれ落ちやひび割れなどの「小破」は348棟でした。廊下や玄関ドア、エレベーター、貯水槽といった共用部分の損傷は多数見られました。大破でなくても、避難所暮らしや引っ越しを強いられた住民もいるといいます。大破となった1棟は、昭和47年から56年の間に建築された物件で、昭和57（1982）年以降に建築された物件でも中破となっている建物が23棟ありました。新耐震建築（1981年以降）でも損傷が発生するのです。



写真1 熊本地震による建物の被害（左：益城町の住宅被害、右：南阿蘇村のアパートの倒壊）

Ductility is Damage

被害を受けたマンションがこれほど多いことに驚かれるのではないのでしょうか。

建物の被害調査では大破などの大きな被害に注目しがちですが、マンション居住者にとっては中破であっても、地震直後には住み続けることが難しく避難所に行くケースもあります。また、補修する場合にも経済的な負担がのしかかってきます。建築基準法が求める耐震性能は大地震では倒壊を防ぐことであり、建物やその内部が被害を受けることはある意味許されているのです。こうした耐震性能

は建築業界内では当たり前ですが、一般市民にはあまり知られていません。このことは2005年福岡県西方沖地震の際にも問題となりました(写真2)。当時、比較的新しいマンションで非構造部材が大きく損傷しましたが、柱や梁などの構造体の被害は無かったため、中破としか認められなかったのです。マンションに住んでいる人には、耐震建築なのに壁に穴が開き、ドアも開かなくなるほど変形するなどということは想像もできなかったといいます。耐震建築の性能を社会に正しく伝えていくことが必要だと思います。



写真2 2005年福岡県西方沖地震のときのマンションの被害

“Ductility is Damage” は、1999年の耐震構造シンポジウムで、米カリフォルニア大学名誉教授の V. V. Bertero 先生が力説されていた言葉です⁶⁾。構造物の塑性変形 (Ductility) は構造物の損傷 (Damage) そのものである、という意味です。建築物は中小地震に対しては被害が出ないように設計されています。しかし大地震というのは減多に発生しないので、それに対して無被害となる設計をすることはある意味無駄と考えられており、ある程度の損傷が生じることは許容しています。簡単に言えば、耐震設計では建築物を揺れに対して少し弱く設計する代わりに、粘り強くすることで倒壊させないような設計が推奨されているのです。大地震は極めてまれにしか来ないから、建築物は多少壊れても仕方がないという発想からそろそろ抜け出すことが必要ではないでしょうか。より高い耐震性を持つ建築物 (住居) を造っていくためにも、耐震性能の高さと被害の程度、そして建設費との関係を明らかにしていくことが求められていると思います。

基準を満たしていれば安心？

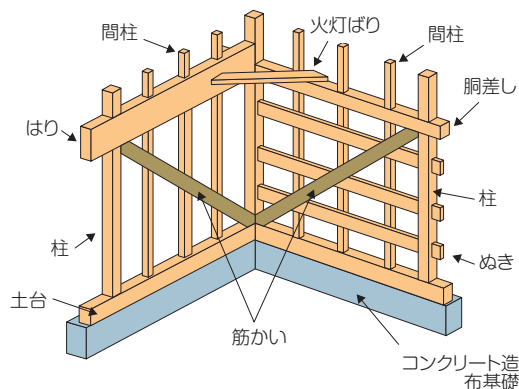
一般的に建築物を建てるには確認申請が必要です。確認申請では、設計された

建築物が建築基準法に則^{のつと}っているかどうか審査されます。その際、構造計算書が必要となりますが、通常の木造戸建て住宅は、構造計算書の提出が免除されています。もちろん、耐震性を確保するための壁量計算などは提出する必要がありますが、住宅の耐震性に関しては設計者や住宅メーカーの良心と技量に一任されているともいえます。

被害が大きかった住宅を詳細にチェックしてみると、設計の配慮不足や施工のミスなどが見られます⁷⁾。設計・施工の配慮不足としては次の3点が指摘されています。

- ①耐力壁や柱の位置が、1階と2階でそろっていない
- ②住宅の荷重（重さ）を正しく評価していない
- ③筋交いの使い方が悪い

耐力壁とは、建築物において、地震や風などの水平荷重（横からの力）に抵抗する能力をもつ壁のことをいいます。耐力壁には、柱と梁で囲まれた部分に斜めの材を入れた筋交い（図参照）や、構造用合板などのボード類を固定したものがあります。耐力壁は地震のとき、建物に作用する水平力に大きく抵抗します。水平力是最終的には建物の



基礎に伝える必要があります。例えば2階の耐力壁が負担した水平力を1階で負担できるようになっていないと1階が大きく変形してしまうのです(①)。地震による水平力は慣性力ですから、建物の重量(質量)に加速度を掛けたものとなります。そのため建物の重量をできるだけ正しく評価することが必要となりますが、建築基準法の規定ではベランダや外壁の種類などを考慮していないのが現状です(②)。筋交いは壁の中に入れる斜めの材をいいます。この筋交いは単に入れておけばいいというものではなく、入れ方や接合部の仕様などで十分性能を発揮できるかどうかが変わってきます(③)。

設計や施工のプロで耐震構造のことを理解していれば、こうしたミスはしない

と思われます。また、単に耐震基準を満たしているだけでは安心と言えそうにありません。家を建てる場合には、どういう設計をしているのかを納得できるまで尋ねてみることも必要でしょう。品確法(住宅の品質確保の促進等に関する法律)や長期優良住宅の申請などのときには、構造計算書を提出し、審査を受ける必要がありますので、そうした方法で第三者のチェックを受けることも住宅の性能を確認する方法と言えるでしょう。

自宅が地震で損壊しなければ、多くの人たちは地震後ライフラインが復旧した段階で、自宅で生活できたはずですが、損壊を防ぐためには、建物の耐震性能の向上と、十分な備蓄により「避難する必要のない建物(住居)」を目指す必要があります。今後発生が想定されている海溝型の巨大地震や大都市直下での地震では、できる限り速やかに自宅での生活を再開・継続するための取り組みを進める必要があるともいわれています。震災時に大量の避難者が発生することを防ぐことが重要であり、自助の取り組みを充実させることによって、できる限り避難をする必要のある人を減らすことを目指すべきでしょう⁸⁾。そのためにも、建物(住居)の耐震性向上と耐震補強をさらに進めていく必要があります。

安心できる建築、免震構造

もう一つの問題は、たとえ建物(構造体)が無被害であったとしても、家具が転倒したり、電化製品が落下したりして、家の中は簡単には住める状態にならないことです(写真3)。家に戻りたくてもすぐには戻れないのです。そのためには家具は作り付けにするなど、構造体だけでなく、住居の中の安全性を確保することが重要となります。

建物(構造体)だけでなく家の中身も守ることができるのは、免震構造です。免震構造とは、地盤と建物の間(免震層といいます)に免震部材を設置して、地震の揺れを直接建物に伝えないようにする構造です。そのため免震層より上にある構造物に被害は出ませんし、家具などの転倒も非常に起きにくくなります。



写真3 2005年福岡県西方沖地震後の住宅内の状況

熊本県内には24棟の免震構造建築物があり、いずれも免震効果を発揮したことが分かっています。熊本地震のときには、免震層が片方向に30cmから46cmほど大きく変形したものの、建物は無被害であり、さらに建物内の家具などの転倒もほとんど起きませんでした。免震構造を採用した病院やホテル、庁舎などでは、建物の機能が維持され、病院では地震後もすぐに治療に当たることができましたし、ホテルも営業を継続することができていました。免震庁舎では地震災害対策を確実に進めることができています。免震マンションに住んでいる方々は、ライフラインが復旧してからは、自宅で通常通りの生活を送ることができており、免震マンションを購入して良かったとの感想を聞いています。

まさしく免震構造は、大地震時でも避難する必要のない建物(住居)であり、居住者に安全と安心を提供できる唯一の建築なのです。

〈参考文献〉

- 1) 地震調査研究推進本部：活断層長期評価の表記見直しについて(案)
<http://www.jishin.go.jp/main/seisaku/hokoku16j/sg60-5.pdf>
- 2) 日本建築学会災害委員会：2016年熊本地震災害調査報告会資料、日本建築学会大会(九州)、2016年8月
- 3) 国土交通省：熊本地震における建築物被害の原因分析を行う委員会報告書(案)
<http://www.nilim.go.jp/lab/hbg/kumamotozisinninnkai/20160912pdf/0912shiryou2.pdf>
- 4) 鈴木康弘ほか：2016年熊本地震を教訓とする活断層防災の課題と提言、科学、岩波書店、2016年8月号
- 5) マンション管理業協会：九州地方会員受託マンションの被災状況概要について(第2報)
<http://www.kanrikyo.or.jp/news/data/160614kyusyu2.pdf>
- 6) 和田 章：Ductility is Damage, Structure, JSCA, No. 71, 1999. 7
http://www.akira-wada.com/00_img/article/1999/9903r03_1999_structure.pdf
- 7) 五十田博：壁量2倍の住宅はほぼ無傷、日経ホームビルダー、2016年7月号
- 8) 日本建築学会編：逃げないですむ建物とまちをつくる一大都市を襲う地震等の自然災害とその対策一、2015年

注

- ⁱ 耐震等級とは品確法(住宅の品質確保の促進等に関する法律)で規定されている等級のこと。耐震等級1は住宅の壁量(耐力壁や筋交いの量)が現行の建築基準法の規定と同じ、耐震等級2は壁量が約1.25倍、耐震等級3は約1.5倍となっています。一般的には壁量が増えることで、耐震性能も向上します。



喉元過ぎても、熱さを忘れない

福岡大学病院救命救急センター救急看護認定看護師 山浦 章平

執筆者紹介

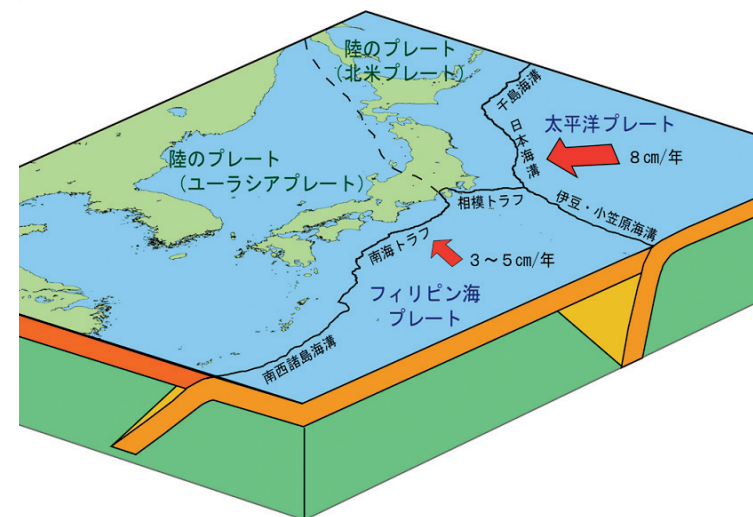
山浦 章平（やまうら しょうへい）

1983年生まれ。九州看護福祉大学卒業後、3年の臨床経験を積み福岡大学病院に入職。救命救急センター所属、救急看護認定看護師。日本DMATとして熊本地震の際、医療活動を実施。



1. はじめに

災害とは、その原因が自然的・人為的なものにかかわらず、人間および社会に何らかの破壊力が加わることで、人命が失われたり、社会的財産等が失われたりすることによって、それまでに構築されてきた社会的均衡が崩れることをいいます。災害を引き起こす要因には、暴風・豪雨・豪雪・洪水・高潮・地震・津波・噴火・その他の異常な自然現象・大規模な火事もしくは爆発などがあります。人間社会が構築している均衡というものは、時代背景の違いや技術力の差、地域特性の違いなどによって異なるため、災害の様相は自然的地域特性や文化的地域特性の違いによって、極めて多様な現象となって現れます。特に地震に関していうと、日本は、自然的な特性として北米プレート・ユーラシアプレート・太平洋プレート・フィリピン海プレートと4つのプレートが接しており、約2,000もの活断層があるとされています。1980年から2000年までの20年間におけるM（マグニチュード）5.5以上の地震発生年平均回数を見ると、日本は1.14回／年であり、中国の2.1回／年、インドネシアの1.62回／年、イランの1.43回／年に次ぐ、世界第4位の地震大国となっています。世界の地震の約20%が日本で起きており、残念ながら日本に住んでいる限り、地震の恐怖から逃れることはできません。



日本付近のプレートの模式図（気象庁ウェブサイトより）

ん。近年では、約5年に1度の割合でM6.0以上の地震が発生しています。

2. 日本の災害医療の歴史 — 2つの大地震を通して —

1995年1月17日5時46分、淡路島北淡町野島断層を震源とするM7.3の兵庫県南部地震が発生し、1923年の関東大震災以来の甚大な被害をもたらしました。日本の災害医療は、この阪神・淡路大震災を契機に整備されるようになりました。阪神・淡路大震災による被害は、死者6,434人、重軽傷者43,792人、全半壊家屋274,181棟、焼失家屋約7,500棟、断水130万世帯、停電260万戸、ガス停止86万世帯、電話不通30万回線、同時多発火災約290件という悲惨な状況をもたらしました。市民が頼りにしていた多くの大病院が倒壊し、代わりに中小規模の病院や診療所が医療活動を行いました。また、患者受け入れ可能な医療機関が付近にあったにもかかわらず、その情報を伝達する方法がないため、一部の医療機関に患者が集中してしまうという問題も起こりました。この教訓を踏まえ、災害時医療の中心を担う災害拠点病院が整備され、医療救護所で傷病者を集め、災害拠点病院に搬送して治療を行うようになりました。また、各都道府県において「広域災害・救急医療情報システム」が整備され、地域の災害拠点病院や二次医療機関などが

参加し、各医療機関の受け入れ体制などの情報をすみやかに収集できるようになりました。兵庫県南部地震発生当時は、医療に「災害医療」という分野が確立しておらず、災害医療の担い手がいなかったため、初期医療体制の遅れから、平時の救急医療が提供できていれば防ぐことのできた「避けられた災害死」が500人いたと報告されています。そのため、“災害急性期に活動できる機動性を持ったトレーニングを受けた医療チーム”として「日本 DMAT (災害派遣医療チーム)」が誕生しました。

そのような中、2011年3月11日14時46分、東北地方太平洋沖地震に加え、波高10m以上の津波の発生により、東北地方と関東地方の太平洋岸部に壊滅的な被害をもたらした東日本大震災が発生しました。死者15,894人、行方不明者2,561人という戦後最大の被害規模となり、巨大津波以外にも液状化現象や地盤沈下、ダム決壊等も発生し、広大な範囲に被害をもたらし、人々の生活に必須なライフラインが寸断されました。さらに、福島第一原子力発電所の臨界事故により複合的災害へと発展し、今もなお、多くの人が避難所生活を余儀なくされています。被災地域において信頼していた大病院や災害拠点病院でさえも地震・津波被害によるライフライン途絶により医療活動が行えないことが数多くありました。全国から参集した340隊のDMATにより被災地域内の病院支援や患者搬送、被災地域外への広域搬送が行われました。その中で、医療機関としてライフラインなどが途絶した状況下で、医療活動継続可否の判断基準や医業を継続する計画の整備が課題となっています。

ここで私自身の話になりますが、東日本大震災の悲惨な状況を目の当たりにし、被災者のために少しでも役に立てる看護師になりたいと災害医療に興味を示すようになりました。災害拠点病院にDMATが配置されますが、福岡大学病院にはすでに数隊のDMATがおり、志望してもなかなか入る状況ではありませんでした。2016年1月に厚生労働省DMAT事務局より講習受講の許可が下り、4日間の研修を受けました。講義内容は災害医療に特化しており、START法やPAT法といったトリアージ方法や生理学的所見の評価など、実技を交えた訓練を受けた後、試験に合格し晴れてDMATとなることができました。DMATは5年毎の更新制で、定期的な実働訓練等に参加し、技能を維持しておかなければ更新できません。

3. 熊本地震における DMAT 活動

(1) DMAT 隊員として出動

2016年4月14日21時26分、熊本県益城町を震源とするM6.5、最大震度7の地震が発生し、発災から20分後に厚生労働省DMAT事務局から待機要請がありました。自宅にいた私は、家族に出動の可能性について説明し、食料や水、着替え、防寒着などを持参し、福岡大学病院へ向かいました。病院には次々とDMAT隊員が参集してきており、テレビやインターネットから情報を収集し、被災者の被害状況などを想定しながら携行資器材の準備を行いました。隣県での発災であり、私自身の出身大学が熊本県にあったため、微力ながらも何か力になりたいという気持ちで準備を行いました。発災から約3時間半後に出動要請があり、病院のドクターカーに3日分の食料と水、寝袋、医療資器材を詰め込み、私たち福岡大学病院のDMAT隊（医師2人・看護師2人・業務調整員2人）は被災地へ向かいました。

(2) 避難所での医療活動

4月15日3時00分、参集拠点の熊本市にある熊本赤十字病院に到着しました。その時、すでに20隊近くのDMATが参集していましたが、情報が錯綜^{さくそう}しており、正確な被害状況等を把握するために、先発隊が被災地の益城町へ情報収集に向かっていました。そのため、状況把握できるまで隊員交代で仮眠を取りながら朝を待ちました。その後、約500人が避難しているという益城町にある小学校の避難所に向かいましたが、実際に避難していたのは100人程度で、他の約400人は自宅に帰り、がれきの撤去など掃除をしている状況でした。避難所は電気や水道は止まっており、くみ置きの水でトイレの排水をしていたので、衛生環境の悪化に



A病院 患者避難後



よる感染症などの二次被害に関する情報提供を行い、衛生面での予防対策を行いました。しかし、今回の地震被害は、益城町に限られ、医療支援を必要としない状況であったため、数時間後には福岡に帰ることも可能だと思っていました。この時までには…。

(3) 熊本赤十字病院での DMAT 本部運営

現場での医療ニーズが少なく、その後は、熊本赤十字病院 DMAT 本部の運営に従事し、熊本県の災害対策本部（熊本県庁）や現地対策本部（益城町役場）との連絡調整や、EMIS（広域医療搬送システム）による被災地域内の病院や避難所の把握を行いました。益城町に被災した病院があり、その診療に DMAT を派遣しました。そのような中、EMIS 上でライフラインの途絶や倒壊の危険信号を出している A 病院を発見し、情報収集に向かうと、病院入口は陥没し、壁は半壊で、医療者 6 人が穴にはしごを渡し、患者避難を行っている状況でした。すぐに DMAT を 6 隊派遣し、消防・自衛隊と協力し、安全を確保した上で、残された患者 27 人の搬出を指示し、その患者の受け入れ先の選定を行いました。



本震直後の DMAT 本部



(4) 本震後の医療活動

4月16日午前1時25分、M7.3、最大震度7の地震が発生しました。熊本赤十字病院でも立ってられないほどの激しい揺れが起き、とっさに机の下に身を潜めました。天井は一部損壊し、天井との連続性をなくした壁はパカパカと今にも崩れ落ちるのではないかと恐怖を覚えました。暗闇の中、死をも覚悟した状態で、揺れが収まるのを願いました。粉じんが舞い、余震が続く中、ヘッドライトの明

かりを頼りに、すぐに本部の立て直しを図りました。A病院へ派遣した DMAT の安否確認を行いました。奇跡的に27人の患者を搬出した後に倒壊したとのことでした。EMISを確認してみると危険信号を出している病院が200施設以上に増えており、熊本県内での医療体制が破綻し、被災地域内での医療供給が困難な状態になりました。建物自体も被害を受けている中、病院には次々に負傷者が押し寄せ、許容量をはるかに超えた状態で医療を提供した病院もありました。スタッフ総出でも診療しきれないほどの負傷者に、医療資器材も大量に不足した状況でした。そこで、熊本県内の医療施設への域内搬送から県外への広域搬送へと移行し、重症患者や小児患者、透析患者などを優先的に、ドクターヘリやドクターカー、自衛隊機にて被災地域外に搬送を行い、参集してきた DMAT の構成員や携行資器材等を考慮し、随時派遣を行いました。同時並行で、受け入れ先病院の選定や患者の調整、搬送手段の調整を行いました。4月16日の時点で空路では27人の重症患者をドクターヘリで福岡県筑後地区と鹿児島県の医療施設に広域搬送し、陸路では消防と連携し、2,000人以上を九州各地の医療施設に搬送しました。他の組織や医療施設との掛け合いの中で、指揮・統制の難しさを実感し、今までになくくらい頭をフル回転させ、円滑に医療が継続できるよう努力しました。飲まず食わずの状態数十時間、本部運営を行っていたこともあり、DMAT 事務局から後発隊に本部運営を交代するよう指示されたため、出勤してから約40時間の現地活動ならびに本部活動を終え、後発隊に引き継ぎました。



患者救出の様子



広域搬送のためドクターヘリが参集

(5) 活動を振り返って

今回の熊本地震のように、震度7規模の地震が2度観測されたのは、1996年に現在の気象庁震度階級が制定されて以来初めてのことで、この2度の地震により死者49人、重軽傷者1,663人の人的被害が起き、建物は全壊7,151棟、半壊21,181棟、一部損壊102,032棟の被害を受けました。災害の規模や局面によって現場のニーズが変化するため、その時々ニーズに合わせて迅速に対応し、最善を尽くすことの大切さを実感しました。また、それを可能とするためには、日頃から訓練を受けているDMATや自衛隊・消防・警察などの組織間の連携による活動支

援の存在が重要となります。数日間活動を共にしたDMATのスキルの高さを目の当たりにし、個人レベルでのスキルアップやチーム内の連帯感、同じ目的を達成しようとする仲間の大切さを感じることができました。しかし、医療の中心は患者であり、被災者です。被災地域内の病院での医療供給が困難となり、広域搬送され他県で治療を継続することになった患者は、住み慣れた土地を離れる不安や被災地に家族を残す不安などさまざまな思いを抱きます。今までのコミュニティを離れ、社会的にも精神的にも孤独な状況で治療を継続することになるため、患者の精神的変化に注意し、その思いに配慮した対応や関わりをすることが重要だと感じました。

災害という非日常の中ではあるものの、提供する看護の本質は変わらず、いかに日頃の看護と同じものを提供できるかが大事だと思いました。現在も避難生活を余儀なくされている方もおられます。この状況が福岡県の隣で起きたことを忘れてはいけません。

4. 災害への備え

2011年の東日本大震災から5年が経過し、防災対策やそれに関連する防災グッズについていろいろな場所で情報を得たり、購入したりすることができるようになりました。地震による被害で多いのが家具の転倒やガラスの飛散による外傷です。日頃より防災意識が高ければ、家具の転倒防止のための固定や配置の変更、ガラスの飛散防止フィルムを貼るなどの対応をしているでしょう。しかし、内閣府の防災に関する世論調査によると、大地震が起こった場合に備え、防災グッズ、非常食、医薬品の準備や家具、冷蔵庫などの転倒防止などの対策を行っている人の割合は、大規模な地震の発生後には上昇しますが、時間の経過とともに減少していく傾向にあるという結果が出ています。特に今回、「まさか熊本でこんな地震が起きるとは思わなかった」という声が多く聞かれました。東日本大震災以降、次は南海トラフ地震がいつ起きてもおかしくないメディアでも取り上げられ、地震や津波、火災により、東日本大震災以上の被害が想定されています。九州も例外ではなく、地震の影響を受ける可能性があります。どこか他人事のように感じている人がほとんどだったのではないのでしょうか。ことわざに『喉元過ぎれば熱さを忘れる』がありますが、人々の災害に対する防災意識は、災害の記憶がある間は高まりますが、時間の経過とともに薄れてしまう傾向にあります。また、

〈福岡大学 DMAT 活動報告～熊本地震～〉

4月14日

- 21:26 地震発生 (M6.5、最大震度7)
- 21:46 厚生労働省 DMAT 事務局 (東京都立川) から全都道府県 DMAT に待機命令発信

4月15日

- 00:58 厚生労働省 DMAT 事務局から出動要請
- 01:00 福岡大学 DMAT 出動
- 03:00 DMAT 参集拠点である熊本赤十字病院へ到着
- 08:00 広安小学校 (日赤病院から2km) で避難所アセスメント
- 11:00 益城町役場 (広安小学校から2km) に設置された現地対策本部へ現状報告
- 13:00 熊本赤十字病院 DMAT 本部へ帰隊
- 15:00 現地対策本部 (益城町役場) の本部運営の交代指示あり出動
- 17:00 倒壊した家屋やがれき、道路の破損などにより到着までに時間を要す
途中で、DMAT 事務局から熊本赤十字病院 DMAT 本部の運営を指示される
- 18:30 熊本赤十字病院 DMAT 本部を福岡大学 DMAT と米盛病院 DMAT で共同して運営
- 21:00 EMIS 上、危険信号を出すA病院を発見、情報収集のため DMAT 1 隊を派遣
- 22:00 A 病院に残された患者27人の搬出を指示、受け入れ先病院の調整

4月16日

- 01:25 地震発生 (M7.3、最大震度7)
熊本赤十字病院の壁は半壊、天井の崩落、ライフラインの途絶
- 02:00 A 病院へ派遣した DMAT の安否確認
- 03:00 DMAT 本部を別棟の会議室へ移転
- 04:00 EMIS 上、危険信号を出している病院が200施設あり
熊本県内での医療が破綻し、被災地域内での医療供給が困難
- 05:00 重症患者や小児、透析患者などを優先的に、
ドクターヘリやドクターカー、自衛隊機にて被災地域外に広域搬送
受け入れ病院の選定や患者の調整などを実施
- 15:00 本部運営を後続隊に引き継ぎ福岡大学 DMAT の活動終了
- 17:30 熊本赤十字病院を出発し、帰路へ
- 20:00 福岡大学へ帰隊

災害に関して知っているつもりでも基本的な知識が間違っている場合や災害に関する警報が周知されても危険を回避する行動を取らないといった場合もあります。

災害による被害をできるだけ少なくするためには、一人一人が自ら取り組む「自助」、地域や身近にいる人同士が助け合って取り組む「共助」、国や地方公共団体などが取り組む「公助」が重要だと言われます。その中でも基本となるのは「自助」であり、一人一人が自分の身の安全を守ることです。特に災害が発生したときは、まず、自分が無事であることが最も重要です。「自助」に取り組むためには、災害に備え、自分の家の安全対策をしておくとともに、家の外において地震や津波などに遭遇したときの、身の守り方を知っておく必要があります。また、身の安全を確保し、生き延びていくためには、水や食糧などの備えをしておくことも必要です。特に今回の活動において、おにぎりなどの食糧は持参していましたが、毎回同じものだと食べる気にもなりません。共に活動していた他の病院のDMATは、カセットコンロや鍋を持参しており、その場でお湯を沸かし、パスタをゆで、ソースを温め、サラダや果物と一緒にふるまってくれたのですが、危機迫った中でも普段と変わらないような温かい食べ物を食べるということのありがたみを感じました。ただ食糧を備えておくだけでなく、簡単な調理器具も備えておくことも一つ重要なことだと思います。

5. 応急処置（出血・骨折）

万が一、出血や骨折などの怪我を負ってしまった場合に備えて、応急処置の方法を知っておく必要があります。

(1) 出血

まず、直接圧迫止血法を試みるのが一般的で、ほとんどの出血はこれで止血できます。きれいなタオルを用い、面で押さええます。この際、血液に触れないためにもビニール袋などで手を覆い、手袋の代用をします。止血できたならば、傷の汚れを取るために患部を水で洗い、傷が乾かないようラップで覆います。浸出液が外に出るよう出口を開け、毎日患部を洗って張り替えます。

(2) 骨折

折れた骨の上下の関節が動かないよう、段ボールや雑誌などを添えて、ガムテープやタオルなどで巻いて固定します。筋肉が裂けたり、骨が見えたりする深い傷やガラスなどが残存した傷、動物に咬まれた傷などはすぐに病院で受診した方が



圧迫止血法



ラップ療法（湿潤療法）



骨折一次固定法



よいですが、上記の方法で一時的な応急処置は可能です。

6. おわりに

防災対策についてはさまざまな手段で情報を入手することができ、防災グッズ等も購入できる時代となりました。しかし、情報の入手や商品の購入は、防災意識を持つことで起こされる行動です。前述したように、災害直後、防災意識は保たれますが、時間の経過とともに薄れる傾向にあります。喉元過ぎても、熱さを忘れず、いつ災害が起こっても対応できるように防災意識を継続することが大切ですし、住んでいる地域の特徴や現段階での被害想定などを把握しておく必要もあります。災害の備えには、十分とか絶対大丈夫といったものはありません。「必ず災害は起こる」という危機意識のもと、一人一人が自分の周りにどのような災害の危険があるのかを考え、その被害をできるだけ少なくするために必要な対策を講じることが重要です。



グリーンインフラとあまみず社会

福岡大学工学部社会デザイン工学科助教 伊豫岡 宏樹

執筆者紹介

伊豫岡 宏樹（いよおか ひろき）

1980年生まれ。福岡大学工学部社会デザイン工学科助教。水環境工学が専門。河口域の自然環境と開発を両立させるための工学的手法の検討などが主な研究テーマ。「あまみずタメルンジャーZ」のプロデュースのほか、室見川でのシロウオ保全活動など、住民や学生の力を生かした地域づくりにも取り組んでいる。



はじめに

福岡市の鉄道交通の拠点である博多駅が浸水した1999年と2003年の福岡豪雨、玄界島で甚大な被害をもたらした2005年の福岡西方沖地震、福岡大学のそばを流れる樋井川が氾濫した2009年の中国・九州北部豪雨、東北の沿岸一帯を襲った津波により甚大な被害を受けた2011年の東日本大震災、矢部川が破堤した2012年の九州北部豪雨、益城町を中心に大きな被害をもたらした熊本城の損壊も記憶に残っている災害を列挙するだけでも、日本が災害大国であることの片鱗がうかがえます。このような災害に対して、事前の備えが重要であることは言わずもがなですが、私が携わっている「土木」という分野では、まちづくりとしてこのような災害に備えることを求められます。しかしながら、場合によっては何十年と住み慣れたまちが大きく変わってしまう、コンクリートを多用した大規模土木事業は住民にとって受け入れ難いものであることも多々あります。近年では「グリーンインフラ」と呼ばれるコンクリートだけに頼らない社会資本整備が注目されており、ここでは、われわれが近年実践している「グリーンインフラ」整備やその一環と

して学生と実施している地域での学習プログラム等の取り組みについて紹介します。

2009年の中国・九州北部豪雨と樋井川流域治水市民会議

2009年7月24日、中国・九州北部豪雨によって福岡大学のすぐ近くを流れる樋井川が氾濫しました。福岡の中心部を流れる樋井川周辺は都市化が進み、雨水が排水溝を伝ってすぐに川へ流れ込む構造になっており、典型的な「都市型水害」と言える災害でした。福岡県では、その後、同等の豪雨が降っても川を溢れさせない「床上対策特別緊急事業」を進め、川の掘削や護岸の補強を行いました^{くさくさ}が、都市化により川に一斉に水が流れ込む構造は大きくは変わっていません。川に入り込む前にマンホールから水が噴き出すような内水氾濫の危険性も残っています。私たちは2009年の水害後すぐに「樋井川流域治水市民会議」を立ち上げ、樋井川周辺での「流域治水」について検討してきました。「流域治水」とは、降った雨が一つの川に流れ込む地域（流域）で、雨をすぐに排水溝へ流さず一旦それぞれの場所で受け止める「流出抑制」を図ることで、排水溝や下水管、ひいては川に流れる水の量を減らし、川や下水道が氾濫するのを防ぐというとてもシンプルな概念です。机の上で計算してみると、流域内で40%程度の流出抑制を実施すれば大規模な雨でも洪水のリスクを減らすことができることが分かります。しかし、現実にはこのようなまちづくりを行うことはなかなか簡単ではありません。樋井川流域の土地利用をまとめてみると、25%程度を一般の住宅（私有地）が占めており（図1）、「流域治水」で水害を防ぐには、公共の空間での流出抑制に加えて、一般の住宅でもあまみずの貯留や浸透に努める必要があります。また、下流側の洪水を防ぐためには上流側においても流出抑制に取り組む必要があります。しかし、このような取り組む者の利益が少ない構造では

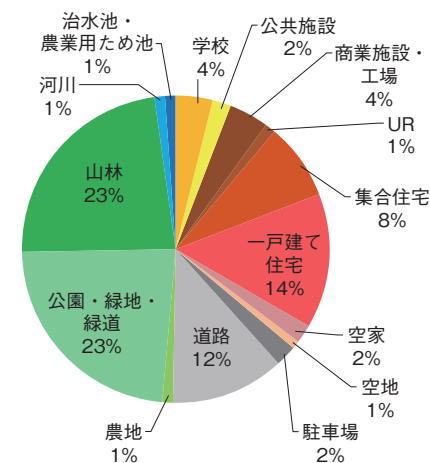


図1 樋井川流域の土地利用

一部の意識の高い市民の協力しか期待できず、先ほどの机上の計算のようなまちづくりはなかなかうまくいきそうにありません。

グリーンインフラという切口

近年、これまでより一歩前進した社会資本整備の手法として「グリーンインフラ」というものが注目されています。私たちは、このグリーンインフラを前述のような問題の打開策となりうる重要な概念として位置付けています。グリーンインフラとは、国土交通省によると「社会資本整備や土地利用等のハード・ソフト両面において、自然環境が有する多様な機能（生物の生息の場の提供、良好な景観形成、気温上昇の抑制等）を活用し、持続可能で魅力ある国土づくりや地域づくりを進めるもの」とされ、社会資本整備重点計画の一つであり重要な国策となっています。大雑把に言ってしまうえばコンクリートで固められていたまちづくりから、緑や自然を上手に取り込んだまちづくりへの転換ということになりますが、重要なのは、グリーンインフラは「自然回帰」的な発想ではなく、「自然がもともと持っている力を積極的に活用する」という発想であるという点です。



写真1 福岡大学仮設サッカーグラウンド

例えば、福岡大学の雨水貯留浸透グラウンド（写真1）は、比較的小規模なグリーンインフラと捉えることができます。人工芝で覆われていますが、もともと自然の大地が持つ「雨が降ったら地面にしみ込む」という機能に着目し、特殊な地盤改良を行うことで地中に雨水を浸透させ、その場で貯留する能力を強化することで、下水道や川への流れ込みを抑制しています。もちろんグラウンドとしての機能も高く、本学サッカー部の実績がそれを実証していると言ってもよいでしょう。このように、グリーンインフラとは従来の「安全・安心なまちづくり」としての社会資本であると同時に、多面的・分野横断的・包括的なメリットを追求する概念でもあるわけです。雨水貯留や浸透施設による副次的効果や貯めた雨水をどのように利用するかといった雨水活用まで考慮に入れば、水害リスクの低い上流側の人にも流出抑制

に取り組む動機が生まれてきます。

あまみず社会研究会

一方で、これらのグリーンインフラや雨水活用については、まだまだ概念が浸透しているとは言い難く、積極的にグリーンインフラを導入していくことと並行して、このような考え方を広く普及させていくことが重要です。樋井川の床上対策特別緊急事業が完了した2015年、私たちは、樋井川流域治水市民会議を“発展的に解消し”、「あまみず社会研究会」として再出発することにしました。これはグリーンインフラを積極的に取り込み、雨水を積極的に活用する社会が実現していけば、流域治水も自然と達成できるのではないかというチャレンジでもありま



写真2 ミズベリング樋井川の「水辺で乾杯！」

す。この研究会は福岡大学をはじめ、九州大学、九州産業大学、福岡工業大学、熊本大学、東京大学、東京学芸大学の7大学が連携し、「多技術・知恵をつなぐチーム」「多分野・空間をつなぐチーム」「多世代・時間をつなぐチーム」で構成され、多角的にあまみず社会を実現するためのアプローチをしています。例えば、「多技術・知恵をつなぐチーム」では効率的に雨水を確保するような技術の検討や、治水能力を持たせた雨水タンクの開発、IoT（Internet of Things）と連携した雨水処理技術の検討が行われています。「多分野・空間をつなぐチーム」では、樋井川流域住民の日常の取り組みをつなぐネットワークとして、「ミズベリング樋井川」を2016年の4月に立ち上げました。公民館や地域のカフェなどで樋井川流域の抱える問題や雨水の活用方法について話し合ったり、実際に雨水タンクの設置も行っています。同年7月には、樋井川の上流から下流までの水辺の5カ所をつないで「水辺で乾杯」というイベントを行いました。これは、樋井川流域に住む皆さんで一つのイベントを行うことにより上下流の空間をつなぐ試みです。（写真2）

将来のグリーンインフラを担う人材育成へ

福岡大学が主体となる多世代・時間をつなぐチームでは、地域のさまざまな世代にグリーンインフラやあまみず社会の概念を浸透させる役割を担当しています。学内には「あまみず科学センター」を設置し、雨水を貯めて利用する技術을展示しています。また、工学部社会デザイン工学科の渡辺亮一教授は「あまみず実験住宅」として自宅に42m³の雨水を貯留し、あまみず生活を実践しています。さらに、研究会で開発した技術をメンバーの自宅に実装し「あめにわ憩いセンター」として地域に開放しています（写真3）。このチームで私が特に力を入れているのが、大学生が、未就学児や小学生を対象に行う学習プログラムです。主に土木を学んでいる学生が保育園や小学校に赴き、分かりやすく防災や環境、グリーンインフラの概念について伝えています。2016年6月には、あまみず教育のキャラバンカー「あまみずタメルンジャー号」をつくり、地域の保育園や小学校、公民館を中心にあまみず社会に関する学習会を本格化させました（写真4）。講義形式やクイズ形式で災害の際にどのような行動を取る必要があるのかを学んだり、子どもたちと一緒に川に入って自然の魅力や役割を体験したり、緑のカーテンづくりなどを通して身近にグリーンインフラを実装する活動を行っています。



写真3 (上) あまみず科学センターとあめにわ憩いセンター
(下) センターの展示内容と会議中の地域の皆さん



写真4 あまみずタメルンジャー号の出発式の様子

中でも子どもたちに人気なのが、戦隊ものによる寸劇を取り入れた「あまみずタメルンジャーZ」による防災学習です。流域治水やグリーンインフラを卒業研究のテーマにしている学生を中心に、「都市型水害の原因」や「雨水を一時的に貯めて活用する」こと、そして「水を大切にすること」などをテーマにどのように水害に向き合っていくべきか、あまみず社会研究会で検討してきた内容が十分反映されるよう教員と一緒にストーリーを考えていきます。このようなプロセスや活動は、子どもたち、保護者、保育士、地域の皆さんら多くの世代にグリーンインフラやあまみず社会について知ってもらう機会をつくることに加えて、学生自身のグリーンインフラやあまみず社会に関する理解を深めることに役立っています。今後、このような活動に関わってくれた学生や学習プログラムを受けた子どもたちが成長し、まちづくりに携わっていく中でグリーンインフラという考え方が身に付いていけば、彼らが5年後、10年後、20年後、30年後に時間をつなぎ、私たちの目指すあまみず社会をどんどん実現していくことでしょう。

最後に、「あまみずタメルンジャーZ」の活躍の様子（写真5、6）を簡単に紹介して本稿の結びとさせていただきますと思います。

ここは樋井川の近くのとある保育園。

豪雨と雷の音とともに現れたのは「都市型水害マン」だ！

「今日はこの保育園を雨でびちゃびちゃにしてやるぞー！」

「ゲリラ豪雨部隊」と共に教室中に雨をばら撒いてあたりは水浸しだ！子どもたちは興奮気味に後ずさり。泣き出してしまう子もいます。

「そこまでだ！都市型水害マン！」
さっそうと現れたのは、赤・青・緑の衣装を身に着けた「あまみずタメルンジャーZ」だ！「ハザードマップ」を使って子どもたちを避難させた後は、「スーパーアマミズタンク」に水を貯め、雨を吸い込む「魔法の地面」を使って都市型水害マンの降らせる雨を受け止めようとする。しかし、彼らだけでは到底受け止められる量ではない！危うし、あまみずタメルンジャーZ!!

「オレたちだけでは無理かもしれないけど、ここにいるみんなで力を合わせれば受け止められるんじゃないか!?」

タメルンジャーグリーンの発案で子どもたちにも手伝ってもらうことに！

「みんな！手をお椀の形にして都市型水害マンの降らせる雨を受け止めてくれ！」

タメルンジャーブルーの声が響く。それでも都市型水害マンは容赦なくアメ(飴)をばら撒いていく！

(ぼくたちもあまみずタメルンジャーZを助けるんだ！)

子どもたちは、われ先にとアメを受け止める。みんなの手にアメがたまったところで、最終奥義「流域治水」だ！都市型水害マンは持っていた雨を全て使い切ってしまう、今回はそのまま退散。何とか保育園は水害から守られた。その後、あまみずタメルンジャーZは都市型水害マンとのやり取りで貯まった雨水について、子どもたちと使い道を考える。

「花の水やりにつかったら？」

「お風呂の水に使おう！」

「洗濯に使う！」

「飲むー！」

「魚を飼う！」



写真5 あまみずタメルンジャーZ登場！

子どもたちの素直で元気な声が飛び交う。

「雨を貯めるって夢が広がるだろ！でも都市型水害マンはまた必ず現れる！その時に備えて、今から雨を受け止める準備をしておくんだ！」

タメルンジャーレッドがクールに締めくくる。そうだ。まちが緑でいっぱいにならない限りあまみずタメルンジャーZの戦いは終わらないのだ。

戦え！あまみずタメルンジャーZ

負けるな！あまみずタメルンジャーZ、

あまみず社会が実現するその日まで…



写真6 「みんな！手をお椀の形にしてアメを受け止めてくれー！」

釣りとしあわせ

福岡市博物館学芸課主任学芸主事 松村 利規

執筆者紹介

松村 利規（まつむら としき）

1966年生まれ。1994年より福岡市博物館に勤務。現在、同館学芸課主任学芸主事。専門は民俗学。企画した主な展覧会に「しあわせ博物館——夢と招福のスタイル」「ドンザ——知られざる海の刺し子」「釣道楽の世界——多彩なる水の趣味文化」など。



日本の釣りを文化史的に概観しようと試みた展覧会「釣道楽の世界——多彩なる水の趣味文化」（2016年9月17日～11月6日、福岡市博物館）を開催することができたのは、当初から企画を担当した私にとって、とてもしあわせなことでした。それはこの展覧会を、例えば水辺の風景を描いた「釣りの絵画」展でも、和竿や魚籠といった「釣りの工芸」展でもなく、あるいは見本市的な「釣りの道具」展とも違って、私たちの人生の中にある「釣りそのもの」の意味をさまざまな角度から取り上げた、これまでに無かったものにすることができたからにほかなりません。

「釣道楽の世界」というタイトルからも分かるように、この展覧会で扱ったトピックは、ほぼ全てが「遊びとしての釣り」に関連するものでした。ただ、人類の漁撈活動（仕事）としての釣りに数万年の歴史があるのに比べ、遊びとしての釣りはせいぜい数百年の歴史しか持ちません。また、私が専門とする民俗学においても、生業としての漁業、あるいは漁民や漁村についての研究には膨大な蓄積がありますが、遊びとしての釣りはほぼ等閑視（なおざりに）される状況が続いてきました。釣りという遊びは、取るに足らぬもの、ただの暇つぶしと捉えられてきたようです。

しかしながら、現代に生きる私たちが「釣りをする人」を思い浮かべたとき、一本釣りの漁師さんを最初に思い浮かべる人がどれほどいるのでしょうか。おそらく大多数の人が連想するのは、アマチュアの釣り人の姿のはずです。それは私たち自身の姿にほかなりません。ならば、そうした釣り人が培ってきた「遊び」について調べ、考えてみることも、あながち無駄なことではないでしょう。そこには私たちの感性やものの考え方的一端が表れ出ているかもしれません。

*

遊びとしての釣りとは何か、近代日本の文豪・幸田露伴は「遊漁の説」と呼ばれる一文の冒頭で、次のように述べています（読みやすくするため、漢字は新漢字に、仮名はひらがなに改め、また適宜改行しました）。（図1）



図1 石井研堂『釣遊秘術釣師氣質』序文（幸田露伴「遊漁の説」）

魚を釣るの人おのづから二種あり。其の一は利益の為にするの人にして、其の一は娯楽の為にするの人なり。

利益の為にする人は、即ち真の漁夫にして、其の魚を釣るや、之を獲、之を鬻ぎ、以て衣食に代へ、以て妻子を養はん^{ひき}と欲するなり。

娯楽の為にする人は、別に各自の職業を有するの人にして、其の魚を釣るや、興を感じて以て心神を怡悦^{いえつ}せしめ、労に服して以て身肢を強固にせんと欲するなり。

此の故に二者の其魚を釣るは即ち一なるも、而も魚を釣る所以^{ゆえん}は即ち同じからずして、二者各々其の相異なりたる目的あり、相異なりたる性質ありとい

ふべし。二者の間にはおのづから^{まさ}応に巨溝厳界あるべき也。

露伴は「魚を釣るの人」には「利益の為にする人」と「娯楽の為にする人」があって、両者の間にはその目的も性質も明確な違いがあるのだと説きました。わざわざ言われなくとも分かりきったことだと思われるかもしれませんが、漁撈技術としての釣りではなく、遊びの文化としての釣りを語る上で、この宣言はとても大きな意味を持っています。そこには人生の中の非労働時間の意義を問う姿勢があるのです。

展覧会の図録の中で、私は「ここで対置される利益と娯楽という言葉は、例えば仕事と趣味、あるいは労働と余暇といった、私たちがいまだ抱え、これからも悩み続けるであろう、人の生き方の問題に直結している」と書きました。遊びを語ることは、人生を語ることにほかなりません。

*

「遊漁の説」が序文として収められた『釣遊秘術釣師気質』の著者・石井研堂は、露伴の親しい釣り仲間でした。研堂の名著『明治事物起原』には「趣味の熟字」という項目があり、「趣味と云ふ語は明治四十年頃より盛に座談、平話にも使用せられ、月刊雑誌の題にも、趣味、趣味の友、釣魚趣味など種々に使用せり」と記されています。そこにはまさに釣魚という研堂の趣味が反映されているのですが、当時、趣味という言葉は英語“taste”の訳語として、美や秩序や善といったものを感受する心の作用を表す言葉として普及しつつありました。「あの人はよい趣味をしている」というときの「趣味」です。

研堂や露伴にとって「釣魚趣味」とは、もちろん娯楽の対象としての釣り（= hobby）でしたが、それが、釣りという娯楽を楽しむための心のありよう（= taste）だということにも、かなり自覚的であったように思われます。釣りを通して人生を味わう感性を持っていたというわけです。

ですから露伴も「遊漁の説」の中で繰り返し、遊びに臨む私たちの姿勢を説いています。曰く「遊漁者の釣は興を得るを主とすべし。必ずしも魚を獲るの多きと少きとを論ずべきにあらざるなり」。曰く「遊漁者は心を^{たの}娛ましめんが為に釣るなり。されば不快を招くべきが如きことは総べて之を避くるを智ありとす」。曰く「財を論ぜざれ。釣して遊ぶは財を費やすの事たり。損益を論ぜんものは寧ろ市に^{はし}趨つて魚肆を問うべし」。そしてこうした遊漁者の心構えを忘れぬ者は「心

に憂無く、身に病無く、清福十分、俗にして仙たり、愚にして哲たらん」と。

*

福岡市博物館所蔵の重要文化財『洛中洛外図屏風』（狩野孝信筆、江戸時代初頭）には、草色の着物に柿色の羽織を着た釣り人の姿が描かれています。京都五条の橋のたもとで竿を振っているその人は、おそらく京都の町衆でしょう。右隣の人も、左から駆け寄ってくる人も釣竿を持っています。中世末から近世初期に富裕層の間で遊びとしての釣りが行われていたことを示す貴重な資料です。（図2）



図2 狩野孝信『洛中洛外図屏風』（部分）（福岡市博物館所蔵）

近世になると、釣りという遊びが広く受け入れられるようになってきます。特に江戸では早い時期から、江戸湾に舟を浮かべてのキス釣りやハゼ釣りが好まれ、都市住民の優れた遊びと考えられていました。

ここで興味深いのは、こうした遊び釣りを発展させたのが武士階級の人々であったということです。太平の世を迎え、世の中が安定したこともあり、将軍家臣団の一員であるという身分は保証されているものの、特段の役目を持たない旗本・御家人が、江戸には多く住んでいました。そんな武士たちが見つけたのが釣りという遊びであったのです。

享保八（1723）年頃に書かれた『何羨録』^{かせんろく}は、現在に伝わる最も古い釣りの指南書です。極めて詳細な江戸前のキス釣場の記録、釣竿・鉤・糸・^{はり}・^{おもり}・^{うき}・浮子といった釣道具の紹介、気象に関する知識など、現代にも通じる内容が記されているこ

の本を著したのも、小普請組に属する無役の旗本・津軽采女でした。有り余るほどの時間を使い、幾度も実地を踏んで経験を蓄え、この書物はまとめられていったのでしょう。

『何羨録』の序文は次のような言葉で締めくくられています。

釣徒楽一釣糸外也 利名軽一釣艇内也 生涯淡恬淡無心 屢避塵世 則仁者静 智者楽水 豈其有他乎

釣り人は釣りそのものを楽しむだけではない。釣り船では利益や名誉は重要でないのだ。人生を無欲無心にすごし、しばしば汚れた世の中を避ける。つまり仁ある者は静かであり、智ある者は水を楽しむということだ。そのほかに何があるろう。

釣りに対するこうした捉え方は、自然との一体化を目指し、漁師を知恵の象徴とした老荘思想や、仁者・智者のありようを説いた儒学に端を発し、江戸の釣り人を経て、露伴のような近代の釣り人に至るまで受け継がれたものでした。それは一見、とても消極的で後ろ向きに映るかもしれませんが、これから先、どのようにして自らの時間と向き合うかを示した思いにほかなりません。言わば人生への「構え」なのです。

釣りというスタイルを取った人生への「構え」は、その結果として、本誌のテーマである「備え」へとつながっていくことでしょう。南米アマゾン舞台にした釣りルポルタージュの傑作『オーバ!』の冒頭で、小説家・開高健は、美しい口絵の写真とともに、中国の古い諺だという印象的な言葉を掲げています。

一時間、幸せになりたかったら酒を飲みなさい。
三日間、幸せになりたかったら結婚しなさい。
八日間、幸せになりたかったら豚を殺して食べなさい。
永遠に、幸せになりたかったら釣りを覚えなさい。

私たちはしあわせを備えることはできませんが、しあわせを呼び込む構えをとることは、いつでもできるのです。

生き方

「家族する」ことの大切さ

福岡大学人文学部文化学科准教授 宮野 真生子

執筆者紹介

宮野 真生子（みやの まきこ）

1977年生まれ。福岡大学人文学部文化学科准教授。専門は近代日本の哲学・思想史。九鬼周造を中心とした京都学派の哲学と、愛・性・家族の問題を精神的視点から研究している。



「あなたにとって、家族って何ですか？」と問われたら、何と答えるだろうか。安らぎの場所、帰るべき家、愛情のある空間、はたまた、束縛の原因や煩わしい人間関係だろうか。あるいは、改めて問われるまでもない、あつて当然の居場所だろうか。確かに、かつて「家族」という関係は、多くの人にとって当たり前のもので、わざわざ「家族とは何か」と定義するまでもないと思われていた。家族の中に産み落とされ、そこで育ち、そして、一定の年齢になれば自ら家族を作って生きてゆく。それがスタンダードな生き方だった。

しかし、平成27年度の厚生労働白書によれば、現在、生涯未婚率は男性で24.2%、女性で14.9%になっており、さらに20年後には、男性29.0%、女性19.2%に達すると予測されている¹。今は自由な時代、それぞれのライフスタイルに合わせて自分なりの人生を生きることが



できる。未婚率が上がっているのも、そうした自由を謳歌するためだろう、と思われるかもしれない。では、未婚を選んだ人は結婚に対してどのような考えを持っているのだろうか。ともかくある程度の年になったら結婚を選ぶべきだと思っているのか、それとも、好きな人が現れないなら結婚しなくてもいいと思っているのか。これについても国立社会保障・人口問題研究所が調査を行っている。その調査によれば、未婚者のうち「ある程度の年代までに結婚するつもり」と考えている人の割合は1990年代を通じて低下を続けていた。結婚は「個人の自由」、合う人がいれば結婚するが、無理にする必要はない、というわけである。しかし、こうした選択をする人は現在減ってきている。図1を見ても分かるように、2000年代に入ったあたりから、「ともかくある程度の年になったら結婚をしたい」という人が増えてきている。つまり、結婚願望は強くなっているのだ。なのに、未婚率は上がっている。一体なぜなのか。

図2は、結婚願望のある未婚者に対し「いま結婚するとしたら何が障害になりますか」と質問し、得られた回答の結果である。最も多い回答が「結婚資金」となり、結婚を妨げる要因の一つが金銭的理由であることが明らかになった（もち

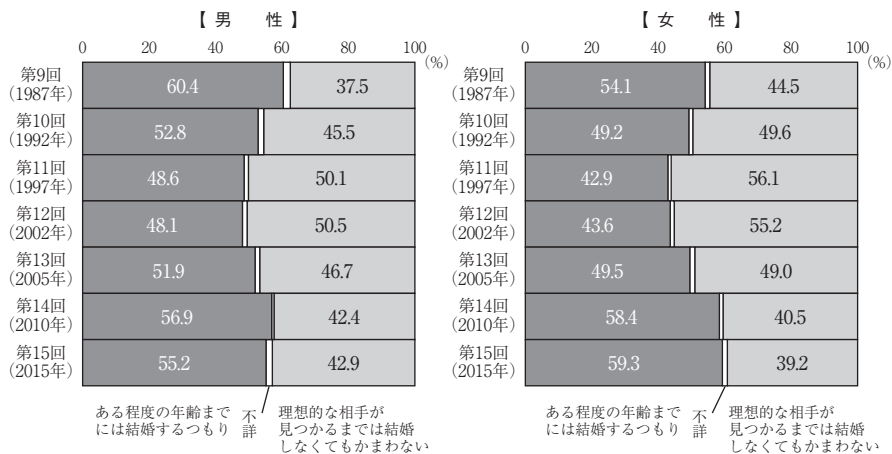
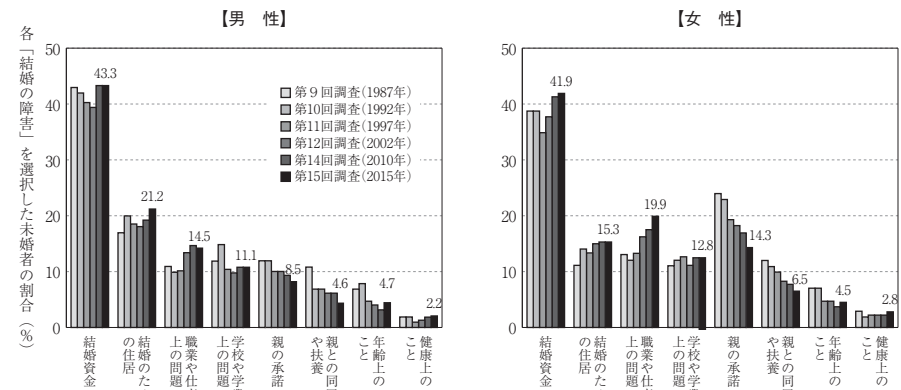


図1 (結婚意思をもつ未婚者の結婚に対する考え方)²



注：対象は18～34歳の未婚者。何%の人が各項目を結婚の主要な障害(2つまで選択)と考えているかを示す。グラフ上の数値は第15回調査のもの。一年以内の結婚に障害があると回答した割合は、第9回(男性67.1%、女性69.2%)、第10回(同67.9%、71.3%)、第11回(65.0%、67.8%)、第12回(64.5%、70.1%)、第14回(68.1%、71.5%)、第15回(68.3%、70.3%)。

図2 (未婚者に対して尋ねた結婚の障害)³

ろん、「良い人に出会わない」などの実際面の理由もある)。ところで、「結婚資金」とは一体何を指しているのだろうか。そもそも、結婚とは、制度的にいえば婚姻届を出すだけのことで、特段お金のかかるものではない。では、一緒に住むための住居費のことだろうか。確かに引っ越しにはお金がかかる。だが、それも元々一人暮らしをしている者同士であれば、むしろ一つの家をシェアすることで金銭的には楽になるはずである。あるいは、結婚式や新婚旅行のためのお金だろうか。しかし、それも結婚に「必須」のことではない。こうした状況に対し指摘されるのが、特に男性たちが根強く持つ「結婚するなら、家族を養えるだけの稼ぎを」というプレッシャーの存在である。だから、結婚に踏み切れない男性たちは「いやあ、まだちゃんとしてないから…」と言葉を濁す。この発言が、現在の結婚と家族を巡る問題を考えるときの鍵になる。「家族を養う」という発言の背後には、おそらく「この程度の暮らしをしないと」「こういう毎日が結婚したら可能になるんだ」という、「ちゃんとした家族」のイメージや生活のかたちが隠れている。それはいったい、どんなものだろう。恋をした相手との温かい生活、かわいい子ども、笑いの絶えない食卓、癒やしのマイホーム。一言で言うならば、愛情溢れる家庭である。こうした家庭像が悪いというわけではない。ただ、あまりに家族というものを理想化していないだろうか。家族の理想像を高く設定し、

それにふさわしい自分じゃないと諦める。それは勝手にハードルを上げて、「そんなの自分には無理」と踏み出す前から撤退しているだけではないだろうか。

一方で、問題のある家族も増えてきている。DV（ドメスティックバイオレンス＝家庭内における暴力行為）の被害件数は年間5万件にのぼり、児童虐待も10万件を超えている。ここにも「愛情のある家族」のイメージはちらつく。特にDVでは、相手への憎しみゆえに暴力が振るわれるのではなく、むしろ、「なぜ、自分のことを分かってくれないのか、大切にしてくれないのか」「愛しているなら、できるはず」といった、ある種の歪んだ愛情表現の結果として、暴力が振るわれることが多い。そして、DVを受ける側も「自分が至らないから」「自分の愛情が伝わっていないから」と愛情という名の下に自分を責め、そこから動けなくなる。歪んだ愛の理念の下に互いを縛り付けていく、いわゆる「共依存」である。だが、そこで言われている愛情とは一体何なのか。

先日、「家族とは何か」というテーマで哲学カフェを開催した。哲学カフェというのは、先生が一方的に哲学の講義をするものではなく、一つのテーマについて参加者が思い思いの発言をし、それを聞き、議論しながら、テーマについて掘り下げていくというものである。その時の哲学カフェは、ある大型書店での開催だったため、集まった人も老若男女さまざま、語られた言葉もさまざまだった。

さて、改めて「家族とは何か」と問いかけて、皆さんはどのような答えを思い付くだろうか。血のつながった者同士が一つの家で共に暮らすこと、だろうか。だが、そもそも夫婦に血のつながりはない。それに対し、参加者からは「夫婦という血のつながりのない者同士を結び付けるのが、子どもなのではないか」という意見があった。つまり、子どもを介して、夫婦は血を共有する存在になるというわけだ。だが、こうした考え方に立つと、家族において「子ども」というのは実の子しか認められないことになり、養子では家族になれないということになる。それに対して、「いや、大切なのは血のつながりということではなく、子どもを『育てる』という行為ではないか、夫婦が共に子どもを養育するという共同の責任によって、血のつながりもない二人が強く結び付くことになる」という意見を述べる参加者もいた。実際、「育てる」という行為は、人に責任感を芽生えさせる大きなきっかけになる。シェアハウスを運営し、自らもそこで暮らしている社会学者の方とお話をした際、シェアハウスがうまくいくコツとして挙がっ

たものの一つが「植物でもいいので、一緒に何かを育てるといろいろ変わりますよ」ということだった。たとえそれが、いずれ食べることになるバジルだとしても、「葉がついた!」「ちょっと元気がないよ、誰か水やり忘れてない?」というふうに、育てゆくプロセスを共有し、一つの対象に責任を持つことは、そこで暮らす人たちのつながりを強化するというわけ

だ。さらに言えば、おそらく「育てる」という経験を通じて、人は愛情を注ぐことの難しさと大切さを覚えてゆくのだろう。

では、やっぱり家族は愛だよということになるのだろうか。そして、そのためには、共に暮らすことが必要なのだろうか。いや、事はそう簡単ではない。哲学カフェでも「やっぱり家族ってある種の愛があるのかなあ」という結論に傾きかけたのだが、そこで転機になったのが、ある年配の男性からの発言だった。少し恥ずかしそうに彼は、「私はもう退職して、子どもも独り立ちして、妻と一緒に暮らしていますが、とって愛情深いという感じでもないですね。子どもも滅多に帰ってきませんし、育てた記憶もはるか彼方ですよ」と語り始めた。家族は子どもでつながると言うが、その子どもはずっと一緒にいるわけではない。その時の苦労を共有することは意味のあることだが、それだけが夫婦をつなぐのだとしたら、子どもが巣立った後の夫婦の関係とはある種の抜け殻のようなものになってしまう。だから、子どもが巣立った後にこそ、「家族って何だろうって思うんですよね」とその男性は言った。家族と聞くと、父母がいて、子どもと一緒に暮らすと私たちはイメージしがちである。だが、実のところ、子どもがいて、賑やかに食卓を囲んでワイワイやっている期間は20年にも満たない。家族の暮らしは変わってゆく。私たちが持つ「温かな家族」というイメージも、その変化の中の一つに過ぎない。だとしたら、今皆さんが所属している家族もまた、ある意味で「かりそめ」のかたちでしかない。だが、この「かりそめ」が大切な視点だ



丸善名古屋本店での哲学カフェ「家族って何?」の一コマ

と私は思う。家族とは、次へと出発するための拠点であり、そのために「このようなカタチ」でたまたま今一緒に暮らしていると考えてみてはどうだろう。いわば、家族は一時的な集団に過ぎないという捉え方である。これに対して、子どもは巣立つが、夫婦は残るではないかと思うかもしれない。確かに、表面的に見れば、子どもが独立しても、夫婦だけは変わらずに残っているように見える。だが、子どもを持つ前の夫婦と子育てをする夫婦、そして、子どもが育った後の夫婦は、全く違う関係性になっていないだろうか。だからこそ、近年では、子どもが独立した後に田舎暮らしを始めたり、それまでの広い家売り、新しい暮らしにふさわしい家に住み替えて、もう一度夫婦の関係をリスタートする人たちが増えている。つまり、家族は、脱皮し、形態を変えるものなのだ。その意味で、家族とは誰か（何か）を育てる場なのではなく、そもそも、家族それ自体が育てられねばならないものと言える。これは至極単純なことだが、忘れがちなことである。なぜなら私たちは「家族」と聞くと、「愛情」をイメージし、それは恋愛して結ばれた二人が共に暮らせば、自然と出来上がってくるもののように考えてしまうからだ。それゆえ、始めに見たような、理想の家族像のハードルが無闇に高くなったり、あるいは愛の名の下に相手を束縛するようなことが生じてしまう。だが、家族とは、結婚によって自動的に出来上がるものではない。家族とは「家族である」という状態のことではなく、「家族する」行為によって初めて成り立つものだ。と私たちは心に留める必要がある。そして、「家族する」という行為によって家族が成り立つ以上、それは変化し、変化に合わせたメンテナンスも必要であるし、手間を掛けねばならない。しばしば、家族は最後のセーフティネットであるということが言われる。家族は確かにセーフティネットとして機能することがあるだろう。だが、それはセーフティネットとして作り上げてきた人だけと言えることなのではないだろうか。



2016年4月出版『愛・性・家族の哲学』シリーズ(ナカニシヤ出版)

〈参考文献〉

- ¹ 『平成27年度版 厚生労働白書』 8頁、<http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/15-1/dl/gaiyou.pdf>
- ² 『第15回 出生動向基本調査』 2頁、国立社会保障・人口問題研究所、2016年、http://www.ipss.go.jp/ps-doukou/j/doukou15/NFS15_gaiyou2.pdf
- ³ 同上、6頁

ねじり鉢巻きで保育園探し 備えの効果はいかに？

福岡大学経済学部准教授 中村 由依

執筆者紹介

中村 由依（なかむら ゆい）

1978年生まれ。福岡大学経済学部准教授、博士（経済学）。専門は開発経済学。発展途上国の貧困問題に関心があり、効率的に貧困を緩和できるシステムを模索している。



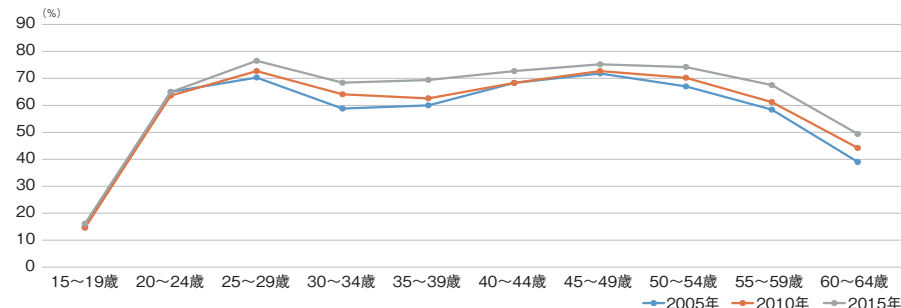
さまざまなリスクへの「備え」には、時間や費用、そして、忍耐が必要です。当たって砕けたくはないけれど、そうしたコストを前になかなか重い腰が上がらず、今日まで「案ずるより産むがやすし」「learning by doing」と、あまり「備え」に力を入れていませんでした。しかし、現在、わが子（2017年4月時点で3歳児と1歳児）を認可保育施設に入園させようと、本腰を入れて「備え」に奔走中です。

女性の就業率上昇と保活

就活（就職活動）は昔からなじみのある言葉で、婚活（結婚活動）や妊活（妊娠活動）は昨今社会に浸透した感じのする言葉ですが、子どもを認可保育施設に入園させるための活動を「保活」と呼ぶことを最近知りました。もちろん、「保活」という造語が生まれた背景には、女性の社会進出が存在します。

日本の女性の就業率はM字カーブを描くことが知られています（図1参照）。これは、女性が出産・育児をする時期にいったん離職し、子育てが一段落したと

図1 年齢階級別就業率（女性）



（出所）総務省統計局 労働力調査長期時系列データより筆者作成

ころで新たに職に就く傾向があることを示しています。そして、このM字カーブは欧米では見られない現象です。ある国際学会で、日本の女性の就業率に関する研究が報告された際に、このM字カーブになじみのなかった外国の研究者が、不思議そうにいろいろと質問していました。欧米では、就業中の女性は、育児期に正社員の身分のままフルタイムからパートタイム労働に転換できるなど、育児と仕事を両立する環境が整っているため離職しないのが一般的です（内閣府男女共同参画局のウェブサイト参照）。とはいえ、日本の女性の就業率は年々上昇し、国立社会保障・人口問題研究所による2015年の「出生動向基本調査」では、第1子の出産前後の就業継続率が、初めて50%を超えました。それに伴い、「保活」が社会現象になるのも納得です。

認可保育施設と認可外保育施設

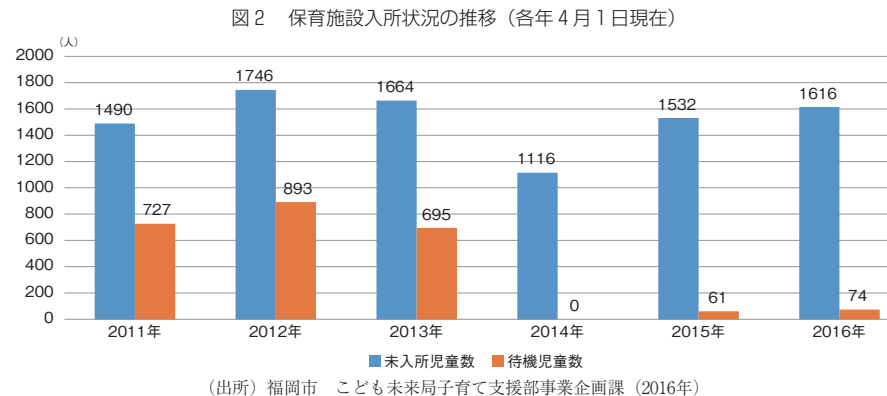
保育園には、園庭の広さ、保育室の広さ、保育士の人数などにおいて児童福祉施設最低基準その他の関係法令に適合している認可保育施設と、適合していない認可外保育施設があります。また、福岡市の認可保育施設は、同一世帯が同時に複数の子どもの入園を希望した場合、上から



2人目の子どもの保育料が半額に、3人目以降は無料となり、認可外保育施設と比較して経済的負担が軽減される傾向にあります（高収入の世帯では、認可外保育施設の保育料の方が低いこともあります）。一方、認可外保育施設では独自のサービスを提供していることも多く、わが子が現在お世話になっている園は、保護者の希望があれば365日、6時から22時まで開園してくれるため、残業や夜勤、休日や祝日出勤のある共働き世帯には頼もしい存在です。

待機児童と未入所児童

昨今、社会問題となっている「待機児童」とは、認可保育施設への入園を希望している子どもたちのことです。福岡市のこども未来局子育て支援部事業企画課によると、2016年4月1日現在の福岡市の待機児童は74人でした。意外に少ない数字に驚きながら待機児童の定義を調べてみると、自宅から通常の交通手段で20～30分未満の範囲内にある保育園に空きがあっても入園せず、特定の保育園を希望して入園を待っている子どもは、待機児童と認められないことが分かりました。つまり、保育園の保育目的や保育環境が希望のものではないから入園しないということはもちろん、例えば、職場と反対方向にバスで30分かけて毎朝子どもを保育園に送っていくというような条件でも受け入れないと、待機児童にはなりません。入園できるならどこでもいいと考える家庭は少ないので、保活の厳しさは、待機児童の数よりも、保育施設への利用申込者数と入所児童数の差である未入所児童数が物語っているといえます（図2参照）。



第1次保活

2014年、福岡市の未入所児童数が1,000人を超える中、私は、1歳になるわが子のための保活を始めました。年度途中に育児休業が明けた時点では、通える範囲の認可保育施設はどこも定員に達していたため、一端、認可外保育施設に子どもを預けながら、2015年4月の認可保育施設入園を目指すことにしました。

福岡市の場合、認可保育施設への入園希望者は、幾つかの保育園で施設見学や保育環境などの重要事項の説明を受けた後、希望する保育園を5つまで挙げて利用申し込みの申請を行います。申込書に記入した家庭環境に基づき、各家庭の保育の必要性が点数化されます。そして、高得点がついた子どもから、福祉事務所長によって入園が認められていきます（表1参照）。

表1 保育の必要性の評価

1. 基本点数表

大分類	中分類	小分類	基本点
居宅外労働	被雇用者	1カ月の勤務が160時間以上の労働	150
		1カ月の勤務が140時間以上160時間未満の労働	140
	自営(中心者)	1カ月の勤務が160時間以上の労働	150
		1カ月の勤務が140時間以上160時間未満の労働	140
	自営(協力者)	1カ月の勤務が160時間以上の労働	120
		1カ月の勤務が140時間以上160時間未満の労働	110
	採用見込み	1カ月の勤務が160時間以上の労働	120
		1カ月の勤務が140時間以上160時間未満の労働	110
居宅内労働	居宅内労働	1カ月の勤務が160時間以上の労働	120
		1カ月の勤務が140時間以上160時間未満の労働	110
妊娠・出産	出産	出産月の前2カ月から出産日の後8週間の期間にある	80
求職中	求職中	求職中	50

2. 調整点数

項目	内容	調整点
ひとり親家庭	ひとり親家庭(離婚、離婚調停中、未婚、死別、行方不明等)	75
育児休業明け	育児休業を取得しており、復帰する場合	15
兄弟姉妹(多胎児を含む)が同一の保育所等の利用を希望する場合	入所(利用)希望の保育施設等にすでにきょうだい児が入所(利用)している場合	45
	兄弟姉妹(多胎児を含む)が同時に申し込みする場合	15

（出所）福岡市保育施設等利用調整基準表（2014年）から一部抜粋

早速、福岡市保育園のガイドブックを握りしめて、子どもと自宅近辺の保育園を幾つか巡りました。最初は、見学の目も肥えていませんし、保育園側に質問する事項も特に思い付きません。ただただ、わが子と同年齢の子どもたちを見つけるとは、みんな何をしているのかな？どんなおもちゃで遊んでいるのかな？と興味深く見学した記憶がよみがえります。ワクワクし過ぎて、抱っこひもを園に忘れて帰宅したこともありました。

各園を回り、利用申込書を提出したのが12月初旬。そして、第1次選考結果が送付されてきたのが2月初旬。結果は、保育園の利用決定の保留でした。夫も私もフルタイムの居宅外労働に従事しているにもかかわらず、子どもが入園できなかった事実に変え驚きました。第2次、第3次選考でも結果は変わらず、引き続き認可外保育施設でお世話になりながら時を過ごしているうちに、第2子の育児休業を迎えて保活を終えました。

私の場合、幸いにも、育児休業明けに子どもを預けられる認可外保育施設を見つけることができ、予定通りの復職となったのですが、どこにも子どもを預けられず、育児休業を延長したり、離職せざるを得ない事態に追い込まれたりする女性が多くいる現状を肌で感じ、保活の深刻さを再認識しました。

第2次保活

時は流れて2016年、第1子が3歳、第2子が1歳。お世話になっている認可外保育施設に感謝しつつも、体力が有り余っている第1子を広い保育室や園庭のある保育園に通わせてあげたいと、2017年4月の入園を目指して再び保活をスタートさせました。今回は二つの強い希望があり、下調べも入念です。

1. 第1子、第2子の通う園が異なる場合、運動会などの行事日程が重なると、各行事に家族がそろって参加できなくなるため、2人とも同じ保育園に入園させたい。
2. 第1子の保育園入園が不可能ならば、幼稚園へ入園させたい。

3歳児といえば、幼稚園に入園できる年齢です。福岡市私立幼稚園連盟によると、福岡市内の9割以上の私立幼稚園では、夕方まで預かり保育を実施しているので、両親の就労形態によっては、子どもを幼稚園に入園させることも可能になっ

てきます。問題は、多くの幼稚園の願書受付が11月に設定されており、保育園入園の第1次選考結果が届く年明けでは、すでに定員に達した人気のある幼稚園には入園できないことです。この現実を知った時は、親が共働きであると、子どもが希望する保育園にも幼稚園にも入れてあげられなくなることがあるのかと、悲しくなりました。できる限り情報を集め、もし、保育園に入園できない場合でも、慌てずに幼稚園に入園させられるよう備えが必要だと、気持ちも一段と引き締まります。

① 保育コンシェルジュに相談

福岡市には各区の子育て支援課に、保育コンシェルジュがいます。「ふくおか子ども情報」ウェブサイトによれば、「福岡市保育コンシェルジュは、保護者からの相談を受け、それぞれのニーズに合った保育サービス等について情報を提供し、選択肢を提案する専門の相談員です。また、保育所等に入所できなかった世帯への情報提供や、状況確認などのアフターフォローも行います」とのことです。早速、保育コンシェルジュを訪ね、質問してみました。

質問：3歳児の認可保育施設利用申込時には、幼稚園に併願することが一般的ですか？

回答：どうしても行きたい幼稚園がある場合は、そうされる方もいらっしゃいます。でも、個人的に電話調査した結果、昨年3月時点で、同区の半分の幼稚園に空きがあることが分かりました（各幼稚園の入園状況の資料が提示される）。保育園に入れた場合でも幼稚園へ支払った入園金は戻ってきませんし、保育園利用申し込みの結果を待ってから幼稚園への入園手続きをしても、保育園も幼稚園もどこへも入れなかったという状況にはならないと思います。

保育コンシェルジュが見せてくれた資料を眺めているうちに、調査時の3月と保育園利用申し込みの第1次結果が発表された直後では、各幼稚園の入園状況も異なってくるのではと疑問に思い、幾つかの幼稚園に後日問い合わせしてみました。その結果、「確実なことは言えませんが、例年の状況から、秋の時点で募集の定員に達することはないと思いますので、保育園の結果が出てから当園にお申込み

くださっても大丈夫だと思いますよ」との回答をもらい、一安心です。

その他、新設保育園の経営母体に関してなど、次々に情報をくれる保育コンシェルジュは頼もしい存在でした。また、相談しているうちに、保育園見学時に質問したいことも浮かんできました。

保育園の利用申込書の書き方に関してもアドバイスを受けてました。そして、第1次保活時に、事業主に記載してもらう就労及び復職（予定）証明書の中の復職年月日の欄を未記入のまま申込書を提出するという、痛恨のミスを行っていたことを発見しました。福岡市の場合、育児休業明けに認可保育施設に入園を希望すると、調整点数が加算され保育の必要性の点数が上がります（表1参照）。そして、例えば、年度初めの4月に入園を希望する場合、前月の3月で育児休業を終了させ復職する場合だけでなく、前年度途中で復職する場合もこの調整は適用されるのだそうです。「1点でも多い方がいいでしょう？」と念には念を入れてくださる保育コンシェルジュの親身な対応には感謝できません。

② 区役所に問い合わせ

参考までに、希望する保育園の今年度4月の入園者のボーダー得点や、申し込み人数と実際の入園人数を区役所に問い合わせ、各保育園の入園の難易度を把握しました。

③ 保育園の見学

いよいよ保育園の見学です。園ごとに異なる特色があり、見学会自体も、重要事項の説明と施設見学が主である園もあれば、体験入園会に参加したり、自由に園内や園庭を散策させてもらったりとさまざまです。10月の週末は、親子でワクワクしながらせっせと保育園を巡りました。後は、12月初旬までに利用申込書を提出するだけです。



保活という経験

他の方の申し込み状況がわが子の入園結果に影響してくる以上、残念ながら保活に万全な備えはありません。しかし、できる限り情報を集めることで、希望が叶わなくても、落ち着いて次善の策に移る自信が湧いてきました。遅まきながら「備えあれば患いなし」を実感しています。

うれしい収穫もありました。各保育園にある遊具や楽器、飼育されている動物や給食を見て興味津々なわが子。広い廊下やホールの舞台上で小躍りするわが子。たくさんの刺激を受けて「いいよー、いいねー」と興奮するわが子と対面したのは初めてでした。また、保育園巡りをきっかけに、普段、育児に関してあまり意見を述べない夫のささやかな希望も分かってきました。最初は右往左往だった保活ですが、今ではすっかり家族だんらんの機会に。入園の選考結果が楽しみです。

働く女性における「備え」とは？

福岡大学博多駅クリニック脳神経外科助教 千住 緒美

執筆者紹介

千住 緒美（せんじゅう おみ）

1983年生まれ。福岡大学医学部脳神経外科助教を経て、現在、福岡大学博多駅クリニックに勤務。脳神経外科の一般診療、頸動脈エコー、ロボットスーツ HAL リハビリ、腰痛治療を行っている。



女性に特有な環境

働く女性の心配事とは何か。結婚、育児、病気、老後、金銭面などたくさんある。女性としての在り方は昔と変わってきており、人生設計の中で仕事を組み込むことが多くなった。ある程度働いてから結婚するとなるとどうしても晩婚となってしまう、30代以降での出産が増えて高齢出産の割合も高くなる。平均寿命87歳という今の時代で、30歳までを自分のために使う時間として考える女性も多いかもしれない。女性が仕事と私生活の両立で悩むことといえば、「結婚や育児」との答えが返ってくる。昔よりも生き方に多様性が生じている現代の女性は、ある年齢で親の選んだ人と結婚して家庭に入ることではなく、自由に生きていると言える。だが、それなりに特有の悩みも増えているように感じる。

私が通った高校や大学も親の時代と比較すると女性は何倍も増えており、生活や職業への不安は男性と特に変わらないと思っていた。ところが、いざ働いてみると女性としての気質や身体の構造上、仕事へまっしぐらに進む男性と異なり、何かと私生活面での心配事が出てくるようになった。出産はある一定の年齢までの女性にしかできない上（現代の医学では高齢でも充分可能だが、母子共に合併症の確率が上がってしまう）、育児や家族・親の病気の世話は女性がする場合が

多い。脳神経外科医をしていると、よく高齢者が脳卒中で救急搬送されて来るが、その時“長男の妻”や“娘”が真っ先に駆け付け、いろいろな同意書にサインをし、その後も必要な衣類やタオルを交換しに来院する場面によく遭遇する。昔とは変わってきてはいるものの、女性が家のことや看病をする傾向にあるのが現実だと実感している。女性は、自分のライフプランが変化していくことと、それが予測困難であることに戸惑うことが多いのではないだろうか。

女医としての悩み

私は仕事を始めてから、私生活や将来について同僚と相談し合っていたが、多くの悩みは仕事と私生活の両立にあった。私たちは学生期間が6年間、研修医として2年間、その後ようやく新人として扱われ、より専門的な資格を得ようと思ったら追



友人との食事会 今はみんな先輩ママです

加で4年くらい必要なので、少し自信を持って働けるには高校卒業から10～15年かかる。この期間を過ごしているうちに、私の高校時代の友人は会社で肩書きを持ち、子供を2、3人産み、家を建て始めていた。一方、私は休日出勤や夜間勤務、呼び出しで自分のことは後回しになり、時間的にも婚活や妊活の暇はなかった。しかし、歳はどんどん重ねていく。仕事を休むととても迷惑が掛かるし、いっそのこと辞めて他の仕事をしようかと思いついても、周りからは“せっかくお金をかけて医者になったのに”と言われ、やはり社会に貢献せねばとまた奮起する。

仕事と家庭の両立をしなければならない女性はたくさんいる。しかし、働いて思うのは、仕事には経験が必要であるし、責任の重さは家庭の有無や性別では変わらない。突然休めば迷惑を掛けるのは当然で、上司の指示は絶対だし、同僚ならば助け合うのが当然だ。海外では保育所の発達と夫の協力、時間がきっちりと細分化され効率化された part time job の一般化により当然のごとく女性が働いているが、日本ではまだまだ難しい部分がたくさんあるのではないか。

女性が働く上での「備え」とは？

そんな中で、女性が仕事と私生活を両立するために持っておくべき「備え」とは何か。環境に柔軟に対応できることが、最も必要になってくると思う。結婚、引っ越し、出産、家族の病気による介護などは突然やってくる。また、私のように、思い描いていた年齢では結婚や出産はできず予定外に働き続け責任が増えるということもあるのが現実である。それでも私生活と仕事を両立するためにはどうすればよいのか？

まずは自分のライフプランに優先順位を付けておくことが必要であると思う。タイミングを“決められない”、そして、“逃せない”女性にとって、ある時にどう選択するかを決断するのは非常に重要なことだ。仕事と結婚のどちらを優先するか、子どもをつくるか、いつ妊活に足を踏み入れるか、子どもができたなら仕事を再開するか、他にも若いうちに世界一周旅行を必ずしたいとかいろいろと夢もあるだろう。人生において何をしたいかを選択できる時代だからこそ、その選択は、自分で決めておかねばならないと実感する。

次に必要なのは、それを踏まえた環境ではないか。最初から判断するのは難しいが、何よりもキャリアを優先するのであれば、女性も男性と同等に扱ってくれるところに行くべきだし、他のことと両立したいと思えば、今後自分が休職しても代わりをしてくれる人がいる職場に身を置くことが必要であると思う。後輩を育てたり、同じ考えの仲間を募ったり、時には先輩にも頼る必要があると考える。また、自分がキャリア以外を優先したときでも、可能な限り責任を果たせる場所であるかどうかを考えながら環境や、時には上司、仲間を選択していく必要がある。

もう一つは、新たな場所に行かなければならない場合、例えば引越しや仕事の再開などへの備えだ。職場から必要とされるには、その道での経験が必要だが、新しく雇ってもらふ身分である以上、その証明をしなければならない。経験値の証明書が資格であると思う。私たち医師にとってはそれが専門医であったり、検査の技術資格だったりする。特に人より少し別のことが幾つかできるようになっておくと、幅が大きく広がり、需要が増え何かと役に立つものと考えてる。

上司との出会い

私は、脳神経外科という救急対応の多い職業に就いた。毎度のように“なぜ脳外科を選んだのか？”と聞かれる。そのきっかけは私の今の上司である井上亨教授との出会いにあった。先生は当時脳神経外科で女医の育成を考えておられ、私は、“女性は働くだけではなく出産や育児もしながら働けるようにならないといけない”という教授の意見に賛同した。もともと脳神経外科に女医は少なく、なんとなく外科を選ぶ女性は気が強く、男性と戦いながら手術の腕を磨く印象だった。私自身の偏見もあると思うが、子育てとの両立ができるようになるわけがなく、男性と対等に何年もやっていく者しか立ち入れない領域、という風潮があった。確かに、医師は、常に急患対応ができ24時間駆け付けられるのが理想ではある。しかし、医学部に進む女子学生が増え、出産などでやむを得ず仕事を辞めていたり、入局先が偏ったりしている女性の状況を見て、教授は女医の働き方について、改めて考えられたのであろう。将来男性と必ずしも同じことができるようにならなくてもよい、ただ、他の人にはできない技術を幾つか持っておくべきだというアドバイスの下、入局後も脳神経外科の診療だけでなく超音波検査やリハビリテーション、腰痛治療など数々のことを勉強させてもらった。“役に立つ脳神経外科医になれ”と。同じような先輩のいない状況で、一人で開拓しているような環境であり、他の人よりも余計に勉強したり資格を取ったりすることも多かったが、今では結婚し子どもを持つようになって、手術や救急対応ができない状況になっても私を必要としてくれる場所がある。それは、このように外来診療で役に立つ特技を持っているからこそできる仕事であり、当初からそのようなアドバイスをし、実際にやらせてくれた教授にとっても感謝している。



私を入局へ導いてくださった井上亨脳神経外科教授（右）岩朝光利救命救急センター准教授（左）

多様化した女性の人生設計において、誰もが安心できる「備え」を持つことは難しい。しかし、振り返って満足できる人生にしていけるためには、何かしら前もって自分で考え方を身に付けておいたり、少しでも特技を持っておくと良いのではないかと考える。

福岡大学博多駅クリニック

福岡市博多区博多駅中央街9番1号 KITTE 博多8階
TEL: 092-435-1011 <https://www.fumc.fukuoka-u.ac.jp>



2016年4月21日に開院。高度で最先端の医療を提供している福岡大学病院・福岡大学筑紫病院と連携を図り、患者さん一人一人を大切にする「あたたかい医療」を博多駅でも展開。女性専用ユニットでは、形成外科、美容皮膚科、乳腺外科、産婦人科、泌尿器科、肛門科、精神神経科などの診療、そして、乳がんおよび婦人科検診を行っており、超音波やマンモグラフィー等の検査は女性スタッフが行います。一般診療ユニットでは、一般診療はもちろん、専門外来としては頭痛外来やフットケア外来、もの忘れ外来、渡航（ワクチン）外来、育毛外来などの他、ロボットスーツ HAL®を用いたリハビリテーションなども行っています。

また、一般市民向けの健康セミナーを定期的に開催し、健康・医療情報を広く提供しています。2020年には地下鉄七隈線が博多駅まで延伸し、アクセスの利便性がさらに向上する見込みです。より多くの方々が、気軽に利用できる医療施設として期待が高まっています。

※初診時の選定療養費（5,000円以上）は必要ありません。

※初めての方でも診療情報提供書（紹介状）なしで受診できます。

生き方

私の人生を豊かにする備えとなる 看護師としてのキャリア

福岡大学筑紫病院看護部教育担当看護師長 久保 伸子

執筆者紹介

久保 伸子（くほ のぶこ）

福岡大学附属看護専門学校卒業後、福岡大学筑紫病院に入職。外来や外科病棟で勤務。現在は、福岡大学筑紫病院看護部教育担当看護師長。



はじめに

「備え」とは、用意、準備、特に敵が来るのを待ち受けて兵を配置すること、また、「供え」となると神仏などにそなえさげることという意味が最も一般的だろうか。広辞苑を見てみると、「備え」とは、必要な種類と数を欠けるところなく用意する意で、物事に対する必要な準備を整える、物を不足なくそろえておく、欠けるところなく身に付ける、自身のものとして保持している、その地位に付けるなどの意味がある。「そなえる」対象は物、設備、事物、能力、地位などがそれに当たるようだ。

さて、今回のテーマは「人生の備え」である。今の私に備えることができるのは、辞書に説明がある備えの中で言う能力であろうか。言い換えてみると、人生の備えとしておきたいものが能力であるかもしれない。もちろん不自由のない生活が送れるような品物や設備なども身の回りに備えておきたいし、緊急事態への備えや健康のための備えも大切であるが、今の自分が備えておきたいものは、能力や心の豊かさである。

ここで冒頭の文章に戻りたい。「備え」とは、特に敵が来るのを待ち受けて兵

を配置することとある。私の敵とは何か。それはおそらく自分自身であろう。何の取り柄もなく、記憶力が悪く、怠け者の自分である。その敵が来るのを待ち受ける兵を配置することとは、自分を研鑽^{けんさん}していくことであると思っている。私が研鑽できることは、25年間続けている看護師としての能力であると思う。そこで、今回は自分自身のキャリアを見つめてみたいと考えた。私のキャリアとはどのようなプロセスを辿り、どんな形をしているものであろうか。

1. 看護師としての私の歩み

私は、福岡大学筑紫病院に入職し、内科外来に配属になった。外来で、糖尿病や心疾患などの生活習慣病に罹患^{りかん}している患者さん、若くして炎症性腸疾患にかかり今後に不安を抱く患者さん、がんの治療を受けながら社会生活をつづける患者さん、がんとの闘病生活が終わりに近づいている終末期の患者さんなど多くの患者さんとお会った。外来でお会った全ての患者さんは病を抱えながら生活していた。私は、病気や治療と向き合いながら生活をする上で生じる困難を乗り越えようとする力や、これまでと違った生活をしなければならなくなった人がさまざまな生活の工夫^{すべ}をしていく術を目の当たりにし、人がその人らしい暮らしを続けることの難しさと偉大さを感じた。私が勤務していた当時の内科外来では、看護師が自己管理が不十分な糖尿病患者さんと外来面談をする取り組みを行っていた。その時に面談した患者さんから「頭では分かっているけどなかなか甘いものが止められない。でも、ここに来て話を聞いてもらおうとまた頑張ろうって思う。自分のことを理解してくれる人がいると思うと心強い」と話されたことがあり、印象に残っている。患者さんとお話すること、話を傾聴し理解を示すこと、「それでいいと思います」という承認と「この点をこうしてみても」と提案すること、患者さんと共に次回受診までの生活の目標を考えることを意識し、経験を重ねた。また、病を抱えながら社会で暮らす人の視点に立ち、社会での生活をつづけていけるように支援することが外来看護であると考えようになった。

その後、消化器外科病棟に配属になった。外科病棟で手術を受ける患者さんの



看護学校卒業時

ほとんどが、がんの患者さんであった。そして、手術を受けるだけではなく、抗がん剤治療や疼痛^{とうつう}コントロール治療を受ける患者さん、終末期に対症療法を受ける患者さんというように、さまざまな治療の段階にいる患者さんとお会った。患者さんに共通して感じたのは、全ての患者さんは病と必死に闘っているということであった。そのような患者さんに向き合うためには自分自身が知識や技術を習得し、少しでもその人に合った看護を提供し、共に闘病することが責務だと考えた。この時期は、参考書の学習内容と目の前にいる患者さんの状態を行ったり来たりしながら経験を積んだ。

スタッフとして経験を積み、主任看護師となった。外科病棟、外来で現場責任者としての役割を模索する毎日で、主任看護師への役割移行は私にとって大きな経験となった。その後、教育担当主任看護師となった。教育担当の役割を十分に理解できないまま、福岡大学筑紫病院看護部の教育体制を堅持しなくてはという思いで必死の毎日だった。少しずつ、臨床現場の看護師の学習環境を整えることや、どのような看護師を育成したいか、看護師が臨床現場で成長するプロセスについて、教育の成果は何で測るかなどを考えるようになった。現任教育やキャリア開発、キャリア発達支援の方略、成人学習論などを学習した。私は教育担当の役割を担いながら多くの看護師と関わり、看護師たちが就職して2年、3年と経験を積み中で看護の素晴らしさに触れ、看護観を深めていくさまを目の当たりにした。また、命の現場で命を救いつなぐために高度な知識技術を駆使して看護を実践するさま、家族に寄り添い、落ち着いて患者さんを見守ることができるように支える看護師の行動から、医療現場の一つ一つの経験により看護師が成長することの奥深さを実感している。私自身は、これらの経験から看護師へのキャリア発達支援は、看護の質を高めるため重要な役割であると考えようになった。

2. 節目デザインとキャリア発達による備え

このように私は、幾つかの節目を経験している。看護師としての配置転換(キャリアドリフト)や役割移行(ロールトラジション)が私の節目になっているように思う。経営学者である金井壽宏氏は、「キャリア発達は、成人になってからの生涯発達とほとんど重なり合う。仕事以外の領域で自己実現を図ることもできるが、仕事の世界に費やしている時間投入量を考えると、趣味でも人は発達するであろうが、やはり仕事をしながら発達していく面が大きい。節目だけはデザイン

し、節目をくぐる度にさらに一皮むけるような生き方を目指したい」と述べている。また、米国の心理学者エドガー・シャイン氏は、『『キャリア』とは、個人が人生において蓄積していく職業に関連した一連の活動や経験、役割であり、キャリアは生涯を通して発達する」と定義している。私のキャリアである看護師は、人を対象に自分という人間を使ってケアを提供する職業である。看護の道具である自分が豊かでなければ人を回復へと導き、人を感動させることはできない。私はまだまだ豊かな人間とは言えないが、豊かな人間になりたいと心から思っている。そして、豊かになるためには人との出会いが最も大切であると考えている。私は幸いにも多くの尊敬する人々に出会ってきた。それは、病と闘い、向き合いながら生活する患者さん、その家族、共に看護する看護師、チームで支える他職種の方々である。看護という職業経験や看護する中での人との出会いが、現在のキャリアにつながっている。そして、発達し続けるキャリアは私のこれからの人生の備えになると思う。



看護学校での戴帽式

3. キャリア発達は自己実現となり、さらなる人生の備えへ

私の恩師が、「私のやりがいはいは…」と何気なく話し掛けてくれたことがある。「自分といるとほんの少し良いことがあるとその人が思ってくれること、飛び切りの良いことでなくていいんです。私といるとちょっとしたヒントやきっかけになる、そう感じてくれることがいいんです」と話された。私は、この恩師の「ほんの少しの良いことがあると思ってくれること」という表現がとても好きだ。その意味を十分に理解できていないかもしれないが、素敵な考え方だと感じ、私もそうありたいと思うようになった。それは、何かの出来事、人との出会い、きっかけはさまざまであっても、その局面で必要な意思決定は自己実現の重要なプロセスである。自己実現を導く意思決定に何らかの影響することができる存在や関わりにな

れるのであれば、影響した自分がその人やその場にほんの少し貢献できたと思えること、それが私自身の自己実現につながるかもしれないと思うからだ。人は大小、善し悪し、常に意思決定している存在であると思う。その意思決定がそれで良かったと思えることがその人の幸せにつながるのではないかと考えている。看護は人々の意思決定に深く関わることができる職業だ。さらに、看護そのものが自らの行為を省察し、意思決定し、行動することの繰り返しである。少しでも患者さんやその家族の役に立つことができた実感できる経験は、自己実現となり、人生の備えになっていくのではなかろうか。

おわりに

最後に金井氏が述べている「いいキャリアを歩むとは」を記しておきたい。

いいキャリアとは、

- ①節目がしっかりデザインされているキャリア
- ②流されることさえも楽しめる余裕をもった人生やキャリア
- ③節目で選んだ後は、流れに身を任せつつ、つぎつぎとアクションをしっかり取っているキャリア
- ④個人のニーズと組織のニーズがうまくマッチングされたキャリア
- ⑤そのふたつのニーズがダイナミックにマッチングされていくようなキャリア
- ⑥緊張とリラクゼーションが絶妙に入り混じったキャリア
- ⑦＜私が選んだ道だ＞という尊い自己決定の感覚と、＜皆とともに生きている、皆に生かされている＞という他の人びととつながるネットワーク感覚をふたつながらに感じさせてくれるようなキャリア
- ⑧キャリアをより長く歩めば歩むほど、より自分らしく生きていると実感できるようなキャリア
- ⑨よいガマンはしっかりとしているけれども、悪いガマンは排しているキャリア
- ⑩いくつになっても一皮むけて発達を続けるキャリア
- ⑪物語の多いキャリア
- ⑫知識創造や知恵につながるキャリア
- ⑬一皮むける度に行動や発想のレパートリーを広げながらも、ひとりの人間としての深み、統合感、存在感、人間的魅力を絶えず磨きあげているようなキャリア

という多様な13通りを挙げている。

私は、自分にとってのいいキャリアとは何かを考え答えを見つけながら、看護師のキャリアを邁進し人生の備えとしていきたい。

〈参考文献〉

- 1) 金井 壽宏『働く人のためのキャリア・デザイン』PHP 新書
- 2) 松尾 睦『経験からの学習 - プロフェッショナルへの成長プロセス -』同文館出版
- 3) 松尾 睦『職場が生きる人が育つ「経験学習」入門』ダイヤモンド社
- 4) エドガー・H・シャイン『キャリア・ダイナミクス』白桃書房
- 5) 中原 淳、金井 壽宏『リフレクティブ・マネージャー』光文社新書
- 6) 勝原 裕美子『看護師のキャリア論』ライフサポート社

学生・生徒

21世紀に備える —AI が人類に与えたヒント—

福岡大学人文学部教育・臨床心理学科2年次生 原 史美香

執筆者紹介

原 史美香（はら ふみか）

1996年生まれ。福岡大学人文学部教育・臨床心理学科2年次生。心理学研究会サークルに所属。第27回福岡大学懸賞論文において優秀賞を受賞。本稿は、当該論文を一部改編したものである。



1. はじめに

『ブレードランナー』『マトリックス』『ターミネーター』…どれもSF映画の傑作とされているタイトルです。映画に詳しくない方でも、これらのタイトルには聞き覚えがあることでしょう。

ところで、この3作品には共通点があります。「人間と機械の戦い」です。そして、これらの映画で描かれている「人類に歯向かう機械」に最も近い存在はおそらく人工知能、AIでしょう。そのせいか、どうしてもAIが話題に上ると同時に出てくるのが、「人類の脅威になる」「仕事が奪われる」といったような悲観的な主張です。このような主張の中には、時にAIへの敵意すら感じます。

確かにAIの能力は未知数です。後で紹介しますが、AIの発展には非常に目覚ましいものがあります。それに恐怖するのはある意味では自然なことでしょう。ですが、AIを単なる脅威の対象としてだけ捉え、恐怖する、というのは少々もったいない気がしてなりません。そこで、そのAIの発展を「21世紀に生きるわれわれに、これからどのような力を身に付けるべきかのヒントを示している」というように、肯定的に捉えてみるのはいかがでしょう。

今回は、AI とは何かという話題から、2016年に注目された AI 関連のニュース、そして、AI が人類に示した21世紀を生きるヒントとは何か、について私なりの考えも交えつつ紹介します。



2. AI とは

「文章を読む」「理科や算数の問題を解く」「掃除をする」「洗濯をする」…これらは、ほとんどの方がさほど苦勞することなく日常の中でこなしていることです。ですが、機械にとっては非常に難しい動作であることが少なくありません。なぜなら、これらのことをするには「知能」が必要だからです。つまり簡単に言うならば、知能を用いて人間が行っていることを機械も実行できるよう、人工的な知能を与えられた機械が AI なのです。

3. AI の目覚ましい発展

ここで、主に2016年に話題となった AI に関するニュースを紹介します。

(1) 韓国の囲碁プロ棋士に勝利した AI 「AlphaGO」

2016年3月、米グーグル傘下のベンチャー企業であるディープマインドが開発した AI、AlphaGO が韓国の囲碁プロ棋士と対戦しました。対戦は3月9日から15日にわたって5回戦行われ、結果4対1と AlphaGO がプロ棋士を大きく勝ち越した結果となりました。

なぜこの対局が大きな話題になったのでしょうか。それは、囲碁はチェスやオセロなど他のテーブルゲームと比べ盤面が広く、対局展開パターンが10の360乗以上あるため計算が追い付かず、AI が人間に勝利するにはまだしばらく時間がかかるだろう、と言われていたからです。

同年11月には Deep Zen Go という日本製の AI がプロ棋士と対戦し、こちらは AI が敗北してしまいましたが、AI 同士がタイトルを巡って対決する日も近いかもしれません。

(2) 白血病のタイプを10分で見分けた AI 「ワトソン」

2016年8月4日、AI が60代の白血病患者の白血病のタイプが治療の困難な珍しいタイプの白血病であると分析した上で適切な治療を助言、患者が回復するのに貢献していたことが報道されました。この白血病患者の治療を行った東京大学医学研究所がその際用いた AI は、米国のクイズ番組で人間のチャンピオンを破ったアメリカ IBM の人工知能システム「ワトソン」です。この白血病のタイプをわずか10分足らずで見分けたワトソンは膨大な量の医学論文を学習していたそうです。

これと関連して、2016年11月30日に、国立がんセンターが、がん治療の最適化のために AI の導入を決定したと発表しました。これを導入することで、抗がん剤の効果や副作用を加味しながら、がん患者に最適量の薬を投与することができるといいます。

(3) ロボットが接客するホテル「変なホテル」

長崎県佐世保市にあるテーマパーク「ハウステンボス」に2015年7月に開業した「変なホテル」の2号館が千葉県浦安市に開業すると2016年8月5日に発表されました。変なホテルとは、さまざまなデザインのロボットが接客や掃除等を担当していることで一躍話題となった宿泊施設です。このホテルをご存知の方も多いでしょう。開業時と比べ効率化が進み、人間の従業員は30人から10人に減ったそうです。

このようなサービス業における AI の展開は、おもてなしの精神を持つ日本では敬遠されている一方で、強い期待が寄せられているのも事実です。

4. AI は敵か？

前章では、人工知能の目覚ましい発展を紹介しました。一方で冒頭でも触れましたが、「AI は将来、人間から職業を奪ってしまうのではないか」という議論も盛んに行われています。

確かに、AI がこのまま発展していけば、ある程度の仕事は AI が代替するようになるでしょう。その過程で消えてしまう職業もあるかもしれません。しかし、それを「脅威」「恐怖」とだけ捉えてしまうと、そこから先に進めなくなってしまう。AI は人類の敵か味方か、まだ誰にも分からないにもかかわらず、です。

そこで、AIは「これからの人類に求められる能力」について再考察する機会を21世紀の人類に提供した、と考えてみるのはいかがでしょうか。AIは発展途上の技術ですが、人類もまた発展途上の存在です。その証拠に人類はこれまでも危機に直面しては、進化と発展を繰り返して生き残ってきました。今こそ、その力を発揮する時ではないでしょうか。

つまり私たち人類はこれから先、21世紀に生きるためのアイデンティティを模索する必要があるのです。

5. 21世紀の人類に必要なもの

先述した「21世紀に生きるためのアイデンティティ」とは具体的に何なのでしょう。私は「機械にはない独創性と社会性」であると考えます。

数年前、英オックスフォード大学のオズボーン准教授の論文『雇用の未来－コンピューター化によって仕事は失われるのか』（“The future of employment: how susceptible are jobs to computerisation?”）が発表され、大きな話題となりました。この論文は、2030年までにどのような職種が機械によって代替されるか、ということについて論じているものです。この論文はこれから到来するだろう、いわゆる「ロボット時代」がいかに人類にとって恐怖かを論ずるときによく引き合いに出されます。ですが、「代替されやすい職種」を論じているということは逆を言えば、「代替されにくい職種」も論じていることになるのです。その証拠に、オズボーン准教授は論文の中で、「今後10～20年以内に進歩したコンピューターによって自動化される確率の低い職業は、創造的でなおかつ社会性が要求される職業」と論じています（表1参照）。

表1. 近い将来自動化される可能性が高い職業と低い職業の比較

自動化する確率の高い職業	自動化する確率の低い職業
（銀行などの）窓口	聖職者・僧侶
スーパーなどの販売員	（舞台などの）振付師
通信士	作業療法士
（店などの）レジ	栄養士
レストランの料理人	内科医・外科医
機関士	心理学者
（オフィス等の）事務員	小学校教員（英才教育を除く）

Frey, C. B., & Osborne, M. A. (2016) を基に作成

では、なぜ「創造性」と「社会性」が要求される職業が自動化されにくいという結論に至ったのでしょうか。

「創造」というと、ゼロから何かを生み出す力だと思われがちですが、既知の知識同士を新たな方法で結び付け、新しいものを生み出すことも含まれています。この能力をAIにも持たせようという研究が進みつつありますが、人間のような創造力を身に付けるにはまだ時間が必要だそうです。

社会性もまたコンピューターが苦手とする分野です。人間は非常に社会性の高い生物であることは周知のことであり、その証拠に集団に属さない人間はいません。人間は集団生活の中で常に誰かとコミュニケーションを取っているのです。その際、交わす言葉の内容は勿論、相手の仕草や声色、振る舞い等から相手の感情を完全ではないにしろ、リアルタイムで読み取っています。これはコンピューターがまだまだ苦手としていることだといわれています。

このように「創造性」と「社会性」は今すぐ人間と同等のレベルになることは難しく、まだ研究段階であり、人間に近づくにはあと数十年かかるといわれています。つまり、「創造性」と「社会性」が21世紀の人間のアイデンティティなのです。ロボット時代の到来に備え、この2つの能力を育てないという手はないでしょう。

6. 未来に備えるための教育

「創造性」と「社会性」を育む教育への転換はすでに行われつつあります。

世界的に有名な学力テスト「PISA（Programme for International Student Assessment）」を実施しているOECDのアンドレアス・シュライヒャー教育局次長・事務総長教育顧問（2013年当時）は福島大学で講演した際、次のような発言をしています。「今日、グーグルでコンテンツにアクセスでき、ありきたりの認知技能はデジタル化されるかアウトソーシングされ、仕事は急激に変化する時代にあっては知識の蓄積にそれほどの意味はありません。成功するためにこれよりもはるかに重要なのが思考方法、独創性、クリティカルシンキング、問題解決そして判断です。連携やチームワークを始めとする働き方なのです。そして世界と交流できるようにする社会文化的ツールなのです。こうしたものが市民としての行為、人生そしてキャリアのためのスキル、また個人的・社会的責任のためのスキルを提供する上でますます中心に据えられるようになっていきます」（OECD東

北スクールウェブサイト「アンドレアス・シュライヒャー氏講演会」より)。

実際に OECD は、ロボットや AI の普及による労働環境の大きな変化を見越して、「21世紀型スキル」を提唱しています。「21世紀型スキル」とは、知識を積み重ねるだけでなく、「積み重ねた知識で問題を解決し、新たなアイデアを生み出す力」を中心に据えています。これはまさに先述した AI は苦手としていますが、人間ならばできる、いわば「創造力」そのものです。これが今からの新しい学力観になりつつあるのです。

「21世紀型スキル」の導入は既に教育現場で行われています。福岡県久留米市にある久留米大学附設中学校の入試問題では、2枚の写真を提示し、そこからどのようなことが読み取れるか○字以内で答えよ、という問題が出題されました。この問題の意図は、「2枚の写真」という「情報」から何を「考えるか」という思考プロセスや発想力を問うことです。これはまさに、「創造性」を問うテストと言えます。

「21世紀型スキル」はコンピューター技術の進歩、ひいては AI の進化・発展がなければ、提唱されなかったでしょう。やはり AI は21世紀の人類に対しどのような進歩を遂げればよいか考察する機会を与えていたのです。そんな AI が果たして私たちの敵なのでしょう。

7. おわりに

未知のテクノロジーは人々に希望を提供しますが、同時に悲観的な考えも人々にもたらします。AI はその最たる例ではないでしょうか。

ところで、AI は既に心のようなものを持ちつつあります。ソフトバンクが開発した Pepper (ペッパー) というロボットは「感情を中心に据えた」ロボットだそうです。Pepper は人間に対して友好的であり、目の前に居る人間の感情を認識し、それにふさわしい態度を取ります。これは「ロボットの心の萌芽」と言っても過言ではないでしょう。AI が人間のような心を持つ日は近いのかもしれませんが。

AI が人間と同じような心を持ったら、いったいどのようなことを考えるのでしょうか。人類との共存を望むのか、それとも SF 映画のように人類を抹殺するのか—それは実際に AI が心を持つようにならないと分かりません。

AI は人間には到底成し得ないようなことを可能にする能力を十二分に秘めて

います。その上、これからそれを開花させるための研究が人々の想像をはるかに超えるスピードで進むでしょう。AI の進歩は確実に次世代への転換の引き金となります。しかし、現段階で21世紀を生きる人類に「創造性と社会性の能力向上」という新たな課題を提供した AI に対して必要以上に恐怖することはないのでしょうか。“少なくとも今は” 人類に対して友好的なのですから。

〈参考文献〉

- [1] Frey, C. B., & Osborne, M. A. (2013) 『The future of employment: how susceptible are jobs to computerisation?』
- [2] Softbank Robotics 「Pepper、Aldebaran 社の人型ロボット、本格的なコンパニオン」
- [4] 産経ニュース (2016年8月5日) 「人工知能、がん治療で助言 国内初か 白血病のタイプ10分で見抜く」
- [5] 産経ニュース (2016年8月5日) 「「変なホテル」浦安に来春開業へ ハウステンボス、ディズニーに“挑戦状”」
- [6] サイエンスポータル (2016年3月16日) 「人工知能碁が世界トップに4勝1敗 人間棋士も健闘」
- [7] 西日本新聞 (2016年9月25日付朝刊) 「9月のテーマ「アクティブラーニング」」18 (29)
- [8] 戸内順一 (2010) 『新 図解人工知能入門』日本理工出版会, p1-13, p113
- [9] 日本経済新聞 (2016年11月23日) 「日本製囲碁 AI 敗れる 趙治勲名誉名人に1勝2敗 囲碁電王戦」
- [10] 毎日新聞 (2016年11月30日) 「AI 活用、がん最適治療…5年後を目標」

学生・生徒

まずは動いてみよう！

福岡大学スポーツ科学部スポーツ科学科4年次生 永田 杏菜

執筆者紹介

永田 杏菜（ながた あんな）

1994年生まれ。福岡大学スポーツ科学部スポーツ科学科4年次生。福岡大学入学後、2013年2月にオーストラリアのグリフィス大学、2014年2月にアメリカのハワイ大学でそれぞれ1ヵ月間の海外研修を経験。2015年8月から約1年間、ブラジルの連邦立サンタ・カタリナ大学へ留学した。



「なんでブラジル？」「Porque Brasil？」「Why did you choose Brazil？」

ブラジル留学前後、私に多くの人が問い掛けた言葉です。

本稿では、私が将来に対する「備え」としてブラジルへ留学した理由と、その留学経験から得たことについてお話します。

ブラジル留学を決めるまで

私は、2015年8月から2016年7月までの約一年間、ブラジルのサンタ・カタリナ州フロリアノポリスにある連邦立サンタ・カタリナ大学に留学しました。

大学生で留学することは子どもの頃からの私の夢でした。そのため、中学生になって部活で忙しくなり、他の習い事をやめても小学二年生から通っていた英会話だけは続けました。

2012年4月、私は福岡大学のスポーツ科学部に入学しました。高校時代はスポーツを広めたい、サポートしたいと思い、保健体育の教員免許が取れるスポーツ科学部への入学を目標にしていました。しかし、実際に入学してみると、同級生のスポーツの実力に圧倒されてしまい、このままやっていけるのか不安になって泣きながら母に相談しました。その時、母が掛けてくれた言葉があります。それは

「辞めるのはいつでも辞めれるけん、次が見つかるまでやってみれば？」です。それからは、自分がしたいことを探しながら大学へ通っていました。

入学して1ヵ月が経った頃のことです。学内を歩いていると英語で会話をしている集団を見つけました。恐る恐る覗いてみると、それはEnglish Plaza（以下、EP）という学生が英語に触れ合う機会を増やそうと大学が行っているプログラムでした。

EPは、日頃休み時間に友達と話しているような会話をネイティブの先生方や留学生と楽しむところです。私は、子どもの頃抱いていた海外に留学するという夢を思い出し、母が言っていた「次にしたいこと」によりやく出会うことができました。それからは毎日のようにEPへ通い続け、他学部の友達もたくさんできました。そして、2年次の春にオーストラリアのグリフィス大学へ、3年次の春にハワイ大学へそれぞれ1ヵ月間の海外研修に行きました。どちらも大学のプログラムで、EPで知り合った方からの情報がきっかけでした。1ヵ月という短い期間でしたが、日本にはない空の広さ、自然の豊かさを感じるとともに日本にしかない他国との大きな文化の違いにも気付きました。そして、日本文化の素晴らしさを外国の方々にもっと知ってもらいたいと思うようになりました。

2013年9月、2020年東京オリンピック・パラリンピックの開催が決定しました。これは、世界の方を相手に、スポーツをサポートしたり広める活動をしたいという高校時代からの夢を実現できる機会であり、何らかのかたちで運営に関わりたい！と思うようになりました。しかし、私に何ができるのか、どんな仕事があるのか、何をすればいいのか何も思い付きませんでした。

一方、EPで仲良くなった先輩方が留学に出発したり、留学から帰国するのを目の当たりにして、長期留学に憧れを持ち始め、大学にある国際センターで交換留学生の募集情報を見るようになりました。そんな矢先、ブラジルの大学への留学プログラムを見つけたのです。ブラジルは2016年リオデジャネイロオリンピッ



English Plazaでは、このようにテーブルを囲んで会話をしています

ク・パラリンピックの開催地となっていたため、私は実際に行って「私ができること」を探そうと思い、ブラジル留学を決意しました。

このようにさまざまな出会いとチャンスが縁で留学を決意したブラジルでした。福岡大学では過去10年間ブラジルの大学へ留学した学生がいなかったため、ビザの取り方を調べることから準備を始めました。また、留学先の大学には留学生寮がなかったため、留学先の大学の紹介を受けてルームシェアをすることになり、現地の方とのやり取りは英語と習いたてのスペイン語を駆使して行いました。

福岡大学にはブラジルの公用語であるポルトガル語の授業はなく、ポルトガル語に似ているスペイン語の授業を3年次から受講し、ポルトガル語の勉強は独学で始めました。そして、出発直前の4カ月間だけ週1回のレッスンに通いました。しかし、新たな言語を一からしかも独学で習得することは、子どもの頃から継続して身に付けた英語のようにはいきませんでした。そのため、ブラジルへ向かう際に話せるポルトガル語は、おはようの挨拶と自己紹介程度で、聞き取る力も不十分な状態でした。それでもブラジルへ行くことをためらわなかったのは、心のどこかで、英語は話せるので何とかできるだろうと思っていたからでしょう。

乗り越えた言葉の壁

実際にブラジルに着いてみると、英語が通じるのはサンパウロの国際空港のみで空港から一歩外に出ると全く英語は通じませんでした。幸いにも、日本にいる間に連絡を取っていたルームメイトが空港まで迎えに来てくれたので助かりました。また、連邦立サンタ・カタリナ大学でも英語が通じるのは国際センターだけで、学生課や学部の先生、学生とは全くコミュニケーションが取れませんでした。100人以上もいた留学生の中で、日本どこかアジアからの留学生は私一人でしたので、当時はとても心細かったです。しかし、留学する前に福岡大学のヒューマンディベロップメントセンターが留学する学生に向けて行っているカウンセリングを受けて心構えができていましたし、自慢の笑顔と持ち前のチャレンジ精神ですぐに友達ができました。最初の3カ月間は、座学の授業では必死に単語を聞き取り、先生が何を伝えているのかを想像しながら授業を受け、実技の授業や休み時間は友達とジェスチャーを使いながらポルトガル語を身に付けていきました。3カ月経つと徐々に分かる言葉が増え、半年経った頃には友達と冗談を言い合ったり、一緒に旅行したりとかなりコミュニケーションが取れるようになりました。



実技の授業の合間に



友達の誕生日はみんなで祝います

リオオリンピック観戦を通じて

帰国直前には、留学する目的の一つでもあったリオオリンピックが開幕しました。半年以上前から、ブラジル人の友達の手を借りながらウェブサイトチケットを購入し、楽しみにしていました。柔道、バレーボール、体操競技、陸上競技を観戦しました。リオは予想していた以上に警備が厳重で、私が思っていたよりも安全で綺麗な街でした。私は、オリンピックの運営に関心を持っていたため、競技以外のことにも興味を持ちました。競技中のアナウンスによる会場の盛り上げも良かったのですが、各競技前に会場でブラジル文化の一つであるサンバの実演が行われ、終始大盛り上がりでした。

一方で、ボランティアスタッフが会場で寝っ転がって記念写真を撮影していたり、会場の目の前の路上にたくさんのスタッフが配置されている反面、駅などの会場から離れているところにスタッフがいなかったりしたことから、ボランティアスタッフの態度や配置場所と人数をもっと考える必要があると感じました。また、会場内でチケットの座席番号のチェックがなかったため、安くて遠い席のチケットしか持っていない人でも前の席に座ったりしていたので、チケットの確認が必要なのではないかと思いました。開催前に聖火ランナーが私の住む町を通ったのですが、聖火ランナーの道と沿道を分ける柵を観客が乗り越えてしまい、大混乱でした。その結果、1時間前から最前列で待っていた私には聖火が全く見えませんでした。

これらの経験から、オリンピックは開催国の国民性が出るイベントでもあるの

で、日本は4年後にどのように運営すべきか、運営する側はボランティアとどのように付き合っていくべきかなど、自分なりに考えたい課題が見つかりました。この点からも、実際に現地でオリンピックを見るという経験は、私にとって必要なものだったと言えるでしょう。



「念願のリオにきました」

ダメ元でも動こう！

地球の裏側まで一人で行き、言葉も十分に通じない中で生活できたことで、「どこに行ってもやっていける！」という大きな自信が持てるようになりました。以前から、後悔することのないように何事にも挑戦する方でしたが、ブラジル留学を経て、ますます何事もチャレンジしてみなければ分からないし、チャレンジすべきだと強く思うようになりました。チャレンジすることによって、自分は何ができるかなど、自分のことをもっと知ることができ、世界も広がっていきます。こうして、自分の世界を広げていくことが、今後社会に出たときの何よりもの「備え」になるのでしょうか。

もしも今、夢やしたいことがあるのならば、ダメ元でも、まずは行動に移すことが大切です。どんなに小さなことからでも、動いてみなければ何も始まりません。行動に移すことによって、目に見えなくても少しずつ夢に近づいていくのです。夢や挑戦したいことが見つからないときは、友達と出掛けてみたり、学校の先輩や先生方など周囲の方と話をする中で、自分の知らない世界が見えてくることもあります。自分が興味を持てる話題があるかもしれません。人との出会いは、自分の知らない新しい世界との出会いでもあるので、たくさんの人と出会うことは大切なことです。そして、私は不安なことがあっても、常に笑顔で心掛けています。笑顔でいると、周りの人から接しやすいと感じてもらえ、コミュニケーションが取りやすくなります。また、自分自身の気分も明るくなって、頑張ろうという気持ちにもなれます。

私は、本を読んだり勉強することがあまり得意ではありません。しかし、常に

「ダメ元でも動こう！」と意識して行動することによって、一人でブラジル留学をすることができました。今後も、自分の夢に向かって進むことができると思っています。まだ2020年東京オリンピックで何ができるか探している最中ですが、これからも「ダメ元でもチャレンジ！」をモットーに楽しんで生きていきます。

連邦立サンタ・カタリナ大学(Universidade Federal de Santa Catarina)



所在地：ブラジル連邦共和国サンタ・カタリナ州 Florianópolis市

創立年：1960年 学生数：約24,000人 教職員数：約4,900人

学群：健康科学（医学）、体育（スポーツ）、教育科学、社会・経済学、工学、コミュニケーションと表現、法科学（法学）、農科学（農学）、生物科学、物理・数学、哲学・人文

各学群の下に学科がある。学士課程約40、修士課程約40、博士課程約20を提供している。また、大学病院、歯科クリニック、博物館、植物園、プラネタリウムなど、地域社会に開かれた研究施設を有している。

ブラジルには総合大学が約100校ある。民間の調査（大学案内）によるとサンタ・カタリナ大学は、常にトップ12校に入っている。

ブラジル文部科学省による学科別評価で、特に高い評価を得た学科は以下のとおり。

- ・機械工学、ジャーナリズムが共に国内最高位と認定
- ・数学、土木工学、電気工学が国内最高水準であると認定
- ・経済学が教員、カリキュラム、施設から見て教育条件優良と認定

学生・生徒

当り前の「時間」を大切に ～人生の備え～

福岡大学附属大濠高等学校 2 年生 河井 聖奈

私も含めて多くの人は、日々何気なく過ぎていく「時間」が当り前のものだと思っているでしょう。きっと、毎日が楽しくてあつという間だと言う人や、逆に退屈でつまらないと言う人もいるでしょう。いずれにせよ、大抵の人は目の前のことや日々の忙しさに紛れて見えていない大切なことがあるのではないのでしょうか。

私の祖母は、5年前にくも膜下出血で倒れました。当時小学校5年生だった私は、その知らせを聞いた時、思わず泣き出してしまいました。しかし私は、祖母とは幼いころに会ったきりで、それ以降は会いに行った記憶すらほとんどありませんでした。だから、なぜそんなに涙があふれるほど悲しかったのか、当時は分かりませんでしたが、とにかく急いで東京の祖母に会いに行くことになりました。実は祖母がどんな人かも知らなかったのですが、無事だということを聞いた時には、緊張状態だった私の心は急にほっとして、体中の力が抜けていったことを今でもはっきりと覚えています。

そんな出来事があって以来、毎年介護施設にいる祖母に会いに行くようになりました。祖母は体調が悪いといった様子もなく、一見元気そうにしています。しかし、倒れるまでは好きだった生け花や裁縫などをそこではほとんどしなくなったそうです。さらに最近では、認知症の傾向も出始めているようなので、会うたびに私のことを思い出してもらえなくなるのではと不安になります。

あるとき、母が「どうしてこうなる前にもっとおばあちゃんに会っておかなかったんだろう」と言いました。その母の一言でようやく気付いたことがあります。それは、祖母が倒れたと知ったあの日に私の涙を誘ったのは、祖母にずっと会っ

ていなかったという時間に対する後悔だったのだということです。「おばあちゃんにはいつでも会える」という「当たり前」をいきなり奪われてしまったことが悲しかったのです。私はそのとき初めて失われた「時間」の大きさを思い知らされたのです。

私の経験から捉えた「時間」とは、違う捉え方をすることもできます。

2011年の東日本大震災、2016年の熊本地震。私は、そのどちらも震源地から少し離れた場所にいました。東日本大震災が発生した時には北海道に住んでいました。そこでは棚が倒れたり、停電したりすることはありませんでしたが、それでもかなり大きく揺れたので、私は強い不安を感じたことを記憶しています。当時、私は家の中にいてずっとテレビを観ていたのですが、そこに信じ難い光景が映し出されました。それは津波です。私は、津波というものはもっと激しくて勢いがあるものだと思っていました。しかし、実際の津波は地を這うように、静かに、とても静かに家、車、電柱などの多くの物や、人までも飲み込んでいきました。見るに耐え切れないほどの映像もありました。すぐ後方に津波が迫っている状況で必死に逃れようとしている一台の車が映っていました。道路は途中で乗り捨てられた車で塞がっていて、思うように前に進めない状況です。どうすることもできず、結局その車は逃げ切ることができませんでした。その様子は私は大きな衝撃を受けました。人はこんなにも簡単に命を奪われてしまうものなのかと感じました。とても恐ろしかったです。いつもどおりならば何事もなかったはずの誰もが、いつもと変わらないと信じていたはずの日常が、あんなにも静かにあっけなく奪われていく様子が私の頭の中に残っています。

熊本地震の時、私は身近な所で大地震が起きたという事実には驚きました。福岡で大地震を経験したことがほとんどなかったからです。事実、九州が震源地となって起こる地震はめったにありません。だから、熊本の人たちは私以上に驚きと不安、恐れを抱いたことなのでしょう。地震が起こるまでは、熊本の人たちはいつもどおり変わらない「時間」が訪れることに、何の疑いもなく過ごしていたと思います。

この二つの地震は、それぞれの地域で営まれていた普通で「当たり前」の日常をいとも簡単に奪い去っていきました。しかし、誰も未来を知ることはできません。予想することはできるかもしれませんが、いつ何が起こるかなんて誰にも分からないのです。もしかすると、自分の家族や友達などの大切な人が突然、病氣

になったり、事故に巻き込まれたりするかもしれません。あるいは、それが自分の身の上で起こることだってあり得ます。そして、「時間」を巻き戻すこともできません。どんなつらいことがあっても過ぎ去った「時間」は取り戻せないのです。

忙しさに気を取られ、私たちが忘れかけていること、それは当たり前を訪れている「時間」の大切さだと思います。当たり前だと思っている一日一日がいつも同じであるとは限りません。だから、私たちは変わらない日常や当たり前に流れていく「時間」を無駄にせず、常に一瞬一瞬を大切にしていかなければならないと感じます。

自分と関わってくれる人との付き合いや、出合う出来事に対する自分の取り組みなど一つ一つに真摯^{しんし}に向き合うこと、それが私にとっての「人生の備え」です。



学生・生徒

未来につながる備え

福岡大学附属若葉高等学校 1 年生 草場 真央

「備えあれば憂いなし」という言葉がある。普段から準備をしておけば、いざという時に何も心配がないという意味の殷の宰相傳説の言葉である。「備え」と聞けばさまざまなことが連想される。

例えば、地震や台風などの災害への備え。2016年は、熊本を震源とする地震や日本各地を襲った台風による被害が多く、いつ起こるか分からない災害への備えの大切さを身に染みて実感したという人も多いと思う。私自身、災害は遠い存在であると心のどこかで思っていただけに、熊本地震の後、今までの災害に対する意識の低さを痛感した。最近では、「備え」というキーワードでインターネット検索すると、災害に対する備えに関するサイトが数多くヒットする。それだけ多くの人々が災害に対して備える意識を持つようになったのだろう。

私たち生徒にとっては、テストや将来のために勉強することも大切な「備え」であると言える。日用品や消耗品が切れてしまった時のために予備のものを準備しておくことも立派な「備え」であろう。こうして考えると、私たちにとっての「備え」というのは、身近で大切なことだと分かる。

近年、医療の発達により健康寿命が大幅に延びているが、多くの人々は自分の人生をより長く生きるために、さらに健康に気を配っている。また、さらに加速する高齢化に伴って、新しい言葉も生まれている。例えば、とある雑誌から生まれた「終活」という言葉である。おそらく誰もが一度は耳にしたことのある言葉であろう。これは、人生のエンディングを考えることを通じて自分を見つめ直し、今の自分をより自分らしく生きるために行う活動を指す。この活動はここ数年で認知度を増し、お寺などに相談に来る人の数も増えているという話を、先日法事でお会いしたお坊さんに聞いた。自ら入るお墓を自分自身で選び、荷物を片付けたり遺影に使用する写真を選んだり、葬儀の中身まで決める場合もあるらしい。

このような活動をする背景には、自分がこの世を去る際に家族や遺された人々に迷惑を掛けまいとする気持ちや、何かをやり残したことで後悔したくないという考えが根底にあるのだろう。

人は生きていく中で、必ず何かしらの病気にかかるのは間違いない。風邪などの小さいものから入院や手術を伴う大きなものまで病状はさまざまであるが、明日、突然病に襲われて命を奪われてしまうこともないとは言い切れない。何の前触れもなくわれわれを襲う病にとっさには対処できないのが普通であり、私も過去に病気で入院した経験がある。病気から回復した後に病気に対しての認識を新たにしたのを覚えている。私と同世代の人の中にも私と同じような経験をした人や、現在も病と闘い続けている人もいると思うが、そうした病気を経験するまでは、「自分は大丈夫」と思い、「自分には関係ない」と気に留めずに毎日を過ごすのが普通ではないだろうか。すなわち、災害にも病気にも言えることは、実際に経験するまではその重大さに気付くのは難しいということである。

2016年は例年に比べて台風の被害が各地で相次ぎ、これまで台風をほとんど経験したことがなかった北海道や東北での被害は、全国でも大きく取り上げられた。多くの畑や建物、そして人々が被害を受け、ある老人ホームでは逃げ遅れて亡くなられた方もいたが、なぜこのような結果になったのだろうか。

日本には「避難準備情報」「避難勧告」「避難指示」といった三段階の避難情報がある。まず始めの段階として「避難準備情報」があり、これは「避難勧告」が発令される可能性が高い時に一般住民に避難を促し、お年寄りや体の不自由な方々を早期に避難させるために呼び掛けるものである。次の段階の「避難勧告」は、災害の発生する恐れがある場合に避難のために立ち退きを勧めるものである。最後の段階の「避難指示」は、災害が発生している、もしくは発生する恐れが非常に高いと判断された時に発せられ、避難勧告よりも危険が切迫した状況で、避難のために立ち退きさせるためのものである。一般的なイメージとして、「避難準備情報」や「避難勧告」は「危ないかもしれないので気をつけてください」という段階であり、その次の段階の「避難指示」になってから逃げればよいと考える人もいるかもしれない。しかし、その考えが大きな被害を招くことになる可能性がある。なぜなら、「まだ大丈夫」と思っている間に手遅れになってしまうことも考えられるからだ。だからこそ、早めに準備することが大切なのである。家庭や職場に災害時のために備えた物を用意している人も多いと思う。その「小さな」

備えがもしもの時に「大きく」役に立つかもしれないのである。自分の命を大切にするという意味で、もしもの時のために小さなことから備えることも大切ではないだろうか。



人間は生活の中で何かしらに備えているものである。自分ではそこまで意識していなくても、振り返ってみると、思い当たる節が必ずあるだろう。「塵も積もれば山となる」というように、小さな備えを毎日の生活の中で行うことで、それがいざという時に役立つものになっているかもしれない。貯金に例えると分かりやすいが、1円でも10円でもいいのでコツコツと貯めていけば、いずれは大きな金額となる。

あるスポーツ漫画に「油断せずに行こう」と言う台詞が口癖の登場人物がおり、この台詞を発しているのが中学生であるということに驚かされると同時に、私たちはやはり心のどこかで油断しているところがあると感じさせられる。だからといって常に気を張っていなければならないというわけでもない。どんなに小さなことでも見くびってはいけないということである。とは言うものの、「備え」ということを意識し過ぎるとかえって難しく感じてしまうので、あまり固く捉えずにもっと柔軟な気持ちでいることも大切だと思う。

「備え」ということについていろいろと考えてみたが、それはまだほんの一部分に過ぎない。しかし、今の自分が将来に向けて備えていることが、やがて大きなものになるかもしれないと考えることができるのであれば、今の自分にできることを少しずつでもいいので積み上げていくことが大切であり、それが「備え」となって自分の未来をつくるのだと思う。

「人生の備え」チェックリスト100

あなたにとって必要な備えを考えるための資料としてご利用ください。



【総合】

- 1 困ったときに相談できる窓口を把握している。
- 2 今後の備えについて家族や友人と話したことがある。
- 3 困っている人のために、わずかでもボランティア活動をしたことがある。
- 4 被災地の方や事件・事故の被害者の言葉に直接触れたことがある。
- 5 地域の活動に参加している。

【からだ】

- 6 日頃から自分の姿勢を意識している。
- 7 1回30分以上のウォーキングを週3～4回行うなど適度に運動する習慣がある。
- 8 少なくとも1年に1回はロコモ度テストをしている（30ページへ）。
- 9 毎年、健康診断を受けている。
- 10 定期的に歯医者に通っている。
- 11 就寝・起床時間を一定にし、睡眠を十分に取っている。



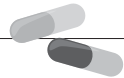
【食生活】

- 12 食料品を購入する際は、食品表示を確認している。
- 13 食中毒に関する正しい知識を持っている。
- 14 1日3食を規則正しく「腹八分目」に摂取している。
- 15 毎食、「主食」「主菜」「副菜2品」を食べている。
- 16 塩分、脂質、糖分、アルコールの摂り過ぎに気を付けている。
- 17 野菜などの低カロリーのものから先によく噛んで食べている。
- 18 楽しんで食事をしている。



【薬】

- 19 1冊にまとめた「お薬手帳」を常時携帯している。
- 20 薬局などで買った市販薬を「お薬手帳」に書いている。
- 21 薬の使用方法や効果、副作用等を確認してから服用している。
- 22 緊急時に備え、持病の薬・かかりつけ医が誰でも分かるようにしている。



【情報技術】

- 23 積極的にパソコンなど情報通信機器を活用している。
- 24 情報通信機器のウイルス対策ソフトは、常に最新のものにアップデートしている。
- 25 定期的に情報通信機器に入っている電子データの整理をしている。
- 26 情報通信機器で自分が利用しているサービスを把握している。

- 27 個人情報の登録・提供先やその内容を把握している。
- 28 パスワードは生年月日などの分かりやすいものにしていない。
- 29 SNSでの個人情報の発信は慎重にしている。
- 30 迷惑メールは受信拒否などの対策をしている。
- 31 情報はうのみにせず真偽は公的機関などで確認している。

【防犯】

- 32 詐欺等の手口や被害状況などの情報を把握している。
- 33 家族（特に子どもや高齢者）と防犯の知識を共有している。
- 34 自宅のドアや窓は二重ロックなどでしっかり鍵をかけている。
- 35 自宅の鍵を郵便ポストの中など誰でも取れるところに置いていない。
- 36 個人情報が分かる書類は裁断して捨てている。
- 37 夜の不必要な外出はしていない。
- 38 防犯ブザーを持ち歩いている。
- 39 襲われたときに身を守る方法を知っている。
- 40 利用している有料サイトを把握している。
- 41 身に覚えのない請求がきてもすぐに支払わず、公的機関などに相談している。

【お金】

- 42 定期的にお金に関するライフプランを見直している。
- 43 預金は貯蓄用の口座で管理している（普通預金口座と分けている）。
- 44 普通預金には、しばらく生活できるだけの預金がある。
- 45 お金を借りる場合、複数の専門家に相談するなど十分に検討している。
- 46 家計の大まかな収支を把握している。
- 47 無駄な買い物を避け、節約を心掛けている。



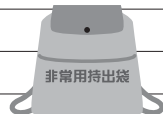
【保険・年金】

- 48 人生設計に合わせ、定期的に保険を見直している。
- 49 自分が受け取る年金の額を把握している。
- 50 加入している保険の掛金や補償期間、補償内容を理解している。

【防災など】

- 51 自分の身の回りでどんな災害が起こる可能性があるのか想定できている。
- 52 災害時、どこからどのように情報を得ればよいか知っている。
- 53 公的機関が発信する警報の意味を理解している。

54	自宅や勤務先近くの緊急避難場所を知っている。
55	緊急時に連絡を取る方法を家族で共有できている。
56	災害用伝言ダイヤルの使い方を知っている。
57	いざという時に近隣の住民と助け合えるくらいの付き合いがある。
58	家具や照明等は、揺れで倒れないように固定している。
59	自宅には最低3日分の水・食料の備蓄をしている。
60	避難時に持ち出すものを把握している（詳しくは155ページへ）。
61	けがをした場合に簡単な応急処置ができる。
62	消火器の使い方や、安全に避難する方法を知っている。
63	AEDの正しい使い方を知っている。
【住まい】	
64	安全・安心な住まいについて正しい知識を持っている。
65	住宅関連の各種優遇制度があることを知っている。
66	住宅の換気は小まめに行っている。
【仕事】	
67	ワークライフバランスを心掛けている。
68	仕事での緊張を細切れにするように工夫している。
69	落ち着ける環境をつくって仕事をするようにしている。
70	資格取得などを通じて得意分野を持っている。
71	仕事を通して社会に貢献したいという意識がある。
72	仕事とは別に趣味を持っている。
【学び】	
73	新聞を毎朝読んでいる。
74	読書をする習慣がある。
75	日記やメモなど文章を書く習慣がある。
76	主体的に学んでいるものがある。
【こころ】	
77	ストレスが溜まらないように気分転換をしている。
78	ストレス解消をたばこやお酒に頼っていない。
79	親しい人たちと交流する時間を持っている。
80	日常生活で笑う時間がある。



81	自然に親しむ機会を持っている。
【日常生活】	
82	自分の持ち物を把握している。
83	大切なもの、貴重品等の置き場を決めて整理している。
84	書類等を整理し、必要な情報はいつでも取り出せるようにしている。
85	ポイントカードなどは使うものだけを必要な時に取り出せるようにしている。
86	自宅の冷蔵庫に何が入っているか分かっている。
87	ごみの分別を正しく行っている。
88	ごみを減らすように気を付けている。
【旅行】	
89	異なる環境、街、地域、国などを訪れる機会を持つようにしている。
90	家族など連絡を取る必要がある人には行程を伝えている。
91	安全に旅行できるよう旅行先の情報を事前に確認している。
92	現地で手に入りにくい必需品（常備薬等）から荷造りをするようにしている。
93	パスポートの期限を把握している。
【子ども・高齢者】	
94	家庭内で起こりやすい子どもの事故を想定して対策をしている。
95	高齢者がかかりやすい病気とその予防対策を把握している。
96	介護について正しい知識を持っている。
97	子どもや高齢者の交通安全には特に気を配っている。
【終活】	
98	高齢になるにしたがって起こる問題を想定できている。
99	親族に預貯金や重要書類の保管場所を伝えている。
100	死生感について親族に自分の考えを伝えている。



<参考>

国民生活センター『くらしの豆知識2017』
時事通信社（2008）『改定家庭の安全・安心あなたと家族を守るリスクマネジメント Q&A』
NPO 法人プラス・アーツ『「暮らしの備え」アイデア本』
NHK オンライン「そなえる防災」
外務省「海外安全ホームページ」
厚生労働省「こころの耳 働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト」
ニフティ株式会社「暮らしづくり終活」

減災グッズを備えよう！

① いつもケータイ ② 非常持ち出し ③ 安心ストック

チェックリスト



活用版

今回チェックした日: 年 月 日

次回チェックする予定の日: 年 月 日

family

name

新しい用紙が必要な時はダウンロードしよう！ www.dri.ne.jp

版神・淡路大震災記念 人と防災未来センター

このリストは1995年1月17日に起こった阪神・淡路大震災の被災経験者の声を反映させて作った「非常持ち出し品リスト」を、その後17年以上の月日が流れる中で変化した社会情勢や、進化した防災・減災の知恵を考慮に入れ、誰もが自分の備えをはじめるためのガイドとなるよう改定したものです。これを使って巨大地震をはじめ、いつかは遭遇するかもしれない自然災害への備えを進めてみてください。
【この用紙はダウンロード・コピーして、減災の啓発にご活用ください。】(できましたら活用の実績をメールでご報告ください。kikaku@dri.ne.jp)



リニューアル新版 ver.1

20120422

編集:ひとぼう未来サークル

発行:版神・淡路大震災記念 人と防災未来センター

●非常時に備える 3 ステップ。まずは、1次から。ついで、0次・2次も。

0 次 の備え いつもケータイ！



「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯ができてしまうものは、いつも使うバックや、ポケットに入れ、身につけてみよう！
いつでもどこで被災するかわからない災いへの安心感を待ちこごう。

1 次 の備え 非常持ち出し品



家庭や勤務先……1日の多くを過ごす場所には「非常持ち出し品」を備えよう！とっさの時に、さっと持ち出して逃げられるコンパクトな1バック。
●被災の1日、命が安全なところへ逃げる時にこれだけは持っていきたい、という最低限の備え。
●合わせて頭・足元を守って逃げられる備えも。
●どこに置くか・種類・数量……持ち出しやすいところに、車のトランクに予備を置くのも良い。

2 次 の備え 安心ストック



非常時、ライフラインが途絶え、もしも助けの手が届かなかったとしても、何日間かは自給自足してしのげる物品を備蓄しよう！
●キッチンや、押し入れ、ガレージ、物置などに、ケースにまとめ取り出しやすく、持ち運びしやすく。
●飲食など消耗品は、少なくとも3日間分～備えたい。
●ライフラインが止まった家で、被災生活を過ごすことになるかもしれない時に、安心なセットを考えよう。

●グッズを揃える心がけ、4つ。

1年に2回は、 チェックしよう！

●次のチェック日を決めておこう。
●飲料・食品の賞味期限、薬品や電池の使用期限等をチェックして新しいものに交換しよう。それぞれの品物が古くて劣化していないか、確認しよう。
●保存食品は交換の際に試食しよう。
●衣類など、季節で変わる必需品を取り替えるために、年2回、春と秋。

使い方を覚えよう、 身につけよう！

●つかい方を身につけてこそ、いざという時に役立つ。慣れ親しんで、身体で覚えられるような機会を持つ。
●ロープの結び方
●簡易トイレのつかい方
●救急箱の中身。ケガの手当。
●三角巾のつかい方
●簡易防寒具(サバイバルブランケット)……etc.

日用品の汎用性。 工夫・知恵を知ろう！

●日常的に使うものは、いざというときにさまざまな用途で役立てられる。それぞれの可能性を知り、実際に試してみよう。
●新聞紙、ラップ、ビニール袋……
●これまでの被災経験者の声から、知恵・アイデアを調べてみよう。
●情報をウェブサイトなどでも入手・確認してみよう。

「自助」に加えて、 「共助」の備えも。

●いざという時は誰もが、助け、助けられる立場になる可能性がある。わが家の備えだけでなく、町内会・自治会などでの共同の備えが、どこに、どのようにあるか、確認しておこう。
●自治体からのハザードマップ、非常時の行動、備えのインフォメーションを確認しておこう。
●地域の防災訓練に参加しよう。

備えを進める 減災グッズ チェックリスト

0 1 2 に記入の○は0、1、2次のどの備えとするべきかを検討した補足情報です。

○を参考に、あなた自身、あなたの家庭、通勤・通学先の備えを検討してください。

あなた自身にとって必要な数量、品目の3ステップをプランし、活用ください。

分類	品目	0 携帯	1 持ち出し	2 備蓄	メモ
基本品目	非常持ち出し袋		○		
水	飲料水	○	○	○	0次:500ml 1次:一人1.5L程度
食	携帯食	○	○		チョコレート、キャンディー、栄養補助・調整食品など。
	非常食		○	○	乾パンなど、水・調理なしでそのまま食べられるもの。
装備	ヘルメット・防災ずきん・帽子など	○			頭を保護して逃げるもの。
	ホイッスル	○			
	手袋(作業用)		○		革製など丈夫な素材のもの。
	運動靴		○		
	懐中電灯(予備電池・電源も)	○	○	○	0次はミニライト等携帯用。充電・充電式も参照。
道具	万能ナイフ類		○		ハサミ、ナイフ、カンナなどの複数ツールが便利。
	ロープ(10m)		○		救助、避難にこの代用。体重を支えられる長さ。
情報	携帯ラジオ(予備電池も)	○	○		緊急情報(ラジオ・携帯電話充電など)のものもある。0次は携帯用。1次・2次ではスピーカー付きがよい。
	携帯電話(充電器・バッテリーも)	○			
	連絡メモ・備えリスト	○	○		
	身分証明書(そのコピー)	○	○		健康保険証、運転免許証、パスポート、外国人登録証など。
	筆記用具(メモ帳とペン)	○	○		
	油性マジック(太)		○		伝言を書く。
	現金(10円硬貨含む)	○	○	○	公衆電話に10円、100円玉が必要。携帯・自宅電話がつかない時。

分類	品目	0 携帯	1 持ち出し	2 備蓄	メモ
基本品目	救急用品セット	○	○		消毒薬、救急箱、ガーゼ、ばんそうこう、包帯、三角巾などケガの手当て用品をひとまとめに、救急袋。
	毛抜き		○	○	とげ抜き、ピンセットとして使える。
	持病薬・常備薬	○	○	○	合わせて処方箋のコピーも。
衛生	マスク	○	○	○	防塵用としても重要。
	簡易トイレ	○	○	○	非常時において、トイレにいけないことはかなり深刻。
	ティッシュペーパー・トイレペーパー	○	○	○	トイレペーパーは汎用性が高い。
	ウェットティッシュ		○	○	水がない時、役に立つ。
防寒	使い捨てカイロ	○	○		
	サバイバルブランケット		○		非常時の軽量簡易防寒具。
汎用	ハンカチ(大判)・手ぬぐい	○			
	タオル		○	○	汚れた拭き取り、ケガの手当て、下着の代用等、高い汎用性。
	安全ピン	○	○		タオルを留めて下着の代用として使うこともできる。
	ポリ袋	○	○	○	大小あわせて10枚程度。汎用性が高い。
	ビニールシート類(レジャーシート・ブルーシート)		○	○	
	ライター(マッチでも)		○		暖房器具への点火などに。マッチよりも使い勝手が良い。
	布ガムテープ		○		多用途。服外に伝言メモを貼るなど、利便あり。

分類	品目	0 携帯	1 持ち出し	2 備蓄	メモ
貴重品	予備鍵(家・車等)				
	予備メガネ・コンタクトレンズ				
	通帳・証券類のコピー				
	印鑑				
女性	生理用品(おりのシート)				備の手当て等、ガーゼの代用としても実用。
	防犯ブザー				
	くし・ブラシ、鏡				
	化粧品				
	髪の毛をくくるゴム				
高齢者	介護手帳				
	紙おむつ				
	介護用品				
	入れ歯				
	補聴器				
乳幼児	粉ミルク・哺乳瓶、離乳食				
	清浄綿				
	バスタオル				
	紙おむつ				
	だっこ紐				
	母子手帳				
障害者	障害者手帳				
	助けを求める手段				ホイッスル、サイレンなど
外国人	移動を助ける手段				靴、白いTシャツ、おんぶひもなど
	情報を得る手段				ラジオ、ワンセグ、紙大紙など
	コミュニケーションを助ける手段				筆談用具、レコーダー、コミュニケーションボードなど
	落ち着ける・安心できるもの				お気に入りのグッズなど
	要保護者と確認できる外装				ゼッケン、ワッペンなど
ペット	ペット用品				食料、など

分類	品目	0 携帯	1 持ち出し	2 備蓄	メモ
備蓄する生活用品目	衣類			○	季節・気候の状況により、必要な物、数量を把握。
	毛布			○	
	雨具(ポンチョ・雨合羽など)	○	○		雨具が濡れにくい、持ち運びしやすい。防寒性にもなる。
	保存食類		○	○	お米、乾パン、缶詰、乾菜、インスタント食品、缶詰など。嗜好品も併せて。
	塩・調味料			○	精・ステンレスなど。
	食器類(皿・コップ・箸・フォーク・スプーン)			○	食器に耐えて用いると洗わずに済み、清潔な状態になる。内装品。
	ラップ			○	
	アルミホイル			○	
	缶切り			○	
	カセットコンロ・ボンベ			○	
	鍋			○	
	歯磨きセット・洗口剤			○	
	石けん			○	
	ドライシャンプー			○	
	重曹			○	清潔スプレー、掃除機など、多用途に使える。
	ふろしき		○	○	汚れた物を拭き、乾いてお掃除など汎用性が高い。
	予備電池(バッテリー)		○	○	
	工具類			○	ジャッキ、バール類。
	地図(避難用・帰宅支援などの)			○	
	新聞紙・ダンボール		○	○	
	ローソク			○	電気がない、暖かき時に長時間の灯りに、火事にはくれぐれも注意。
	非常用給水袋・タンク類			○	水を運ぶ、備える。
	キッチンペーパー			○	
	ホワイトボード			○	メモ書き、情報伝達などに、紙や板書よりも書き換えが容易。
	さらしの布			○	汚染が強い、濡った状態でも乾く。
	スリッパ			○	避難所での上履きとして。
	蚊取り線香			○	避難所の蚊対策に役立つ場合がある。



この減災グッズチェックリストは、阪神・淡路大震災記念人と防災未来センターウェブサイト (<http://www.dri.ne.jp/>) からダウンロードできます。

いざという時に役立つ「電話番号100選」

■ 電話番号

【病気・ケガ・健康】	
救急電話相談・医療機関案内	#7119
小児救急電話相談	#8000
(独) 医薬品医療機器総合機構「くすり相談窓口」	03-3506-9457
厚生労働省「感染症・予防接種相談窓口」	0422-70-1485
厚生労働省献血のお問い合わせ先	03-5253-1111
(公財) 日本対がん協会「がん相談ホットライン」	03-3562-7830
(公財) エイズ予防財団「電話相談」	0120-177-812
(公財) 日本骨髄バンク「ドナー登録お問い合わせ窓口」	03-5280-1789
(公社) 日本臓器移植ネットワーク「お問い合わせ」	0120-78-1069
福岡市健康づくりサポートセンター	092-751-2806
【こころ】	
厚生労働省「こころの健康相談統一ダイヤル」	0570-064-556
(一社) 日本いのちの電話連盟「自殺予防いのちの電話」	0120-783-556
福岡(社福) 福岡いのちの電話	092-741-4343
福岡県「ふくおか自殺予防ホットライン」	092-592-0783
【事故・事件・災害】	
警察	110
警察相談専用電話	#9110
火事・救助・救急車	119
海上の事件・事故の急報	118
災害用伝言ダイヤル	171
天気予報	(市外局番+)177
警察庁「匿名通報ダイヤル」	0120-924-839
法テラス「犯罪被害者支援ダイヤル」	0570-079714
(公財) 日弁連交通事故相談センター「弁護士による無料の電話相談」	0570-078325
(一財) 自賠責保険・共済紛争処理機構「無料電話相談」	0120-159-700
福岡県交通事故相談所	092-643-3168
福岡県警犯罪被害者相談電話「ミズ・リリーフ・ライン」	092-632-7830
福岡市暴力追放相談センター	092-711-4076
福岡市交通事故相談所	092-711-4097
【法律】	
日本弁護士連合会「ひまわりお悩み110番」	0570-783-110
法テラス・サポートダイヤル	0570-078374
福岡市役所市民相談室	092-711-4019

福岡(社福) 福岡市社会福祉協議会「心配ごと相談所受付専用」	092-731-5300
【消費生活】	
消費者庁「消費者ホットライン」	188
(公財) 日本クレジットカウンセリング協会「多重債務ほっとライン」	0570-031640
日本貸金業協会「貸金業相談・紛争解決センター」	0570-051-051
(独) 日本学生支援機構「奨学金返還相談センター」	0570-666-301
(公財) 住宅リフォーム・紛争処理支援センター「住まいるダイヤル」	0570-016-100
福岡県消費生活センター	092-632-0999
福岡(一財) 福岡県建築住宅センター福岡本部	092-725-0876
福岡市消費生活センター	092-781-0999
福岡市住宅相談コーナー	092-711-4808
【暮らし】	
時報	117
電話番号案内	104
国内電報	115
郵便局「お客様サービス相談センター」	0120-23-2886
内閣府食品安全委員会「食の安全ダイヤル」	03-6234-1177
消費者庁「製品事故に関するお問い合わせ」	03-3507-9204
(公財) 日本動物愛護協会「お問い合わせ」	03-3478-1886
九州管区行政評価局福岡総合行政相談所	092-781-7830
福岡県パスポートセンター	092-725-9001
福岡市粗大ごみ受付センター	092-731-1153
福岡市自己搬入ゴミ事前受付センター	092-433-8234
福岡市水道局お客様センター	092-532-1010
【交通】	
道路緊急ダイヤル	#9910
(公財) 日本道路交通情報センター「お問い合わせ先」	#8011
(一社) JAF「ロードサービス救援コール」	#8139
(NPO) 日本福祉タクシー協会「お問い合わせ」	0120-294-944
国土交通省九州地方整備局「道の相談室」	092-672-5614
福岡市営地下鉄「お客様サービスセンター」	092-734-7800
西鉄お客様センター	0570-00-1010
JR 九州「お問い合わせ窓口」	050-3786-1717
(一社) 福岡市タクシー協会	092-434-5100
【子ども・人権】	
児童相談所	189

法務省「子どもの人権110番」	0120-007-110
(NPO) チャイルドライン支援センター「チャイルドライン」	0120-99-7777
文部科学省「24時間子供 SOS ダイヤル」	0120-0-78310
法務省「みんなの人権110番」	0570-003-110
法務省「女性の人権ホットライン」	0570-070-810
内閣府男女共同参画局「DV 相談ナビ」	0570-0-55210
福岡市「こども総合相談センター（えがお館）」	092-833-3000
福岡市 福岡教育事務所「子どもホットライン24」	092-641-9999

【労働】

全労連「労働相談ホットライン」	0120-378-060
厚生労働省「労働条件相談はっとライン」	0120-811-610
福岡県子育て女性就職支援センター	092-725-4034
厚生労働省福岡労働局福岡わかものハローワーク	092-726-5700
福岡県中高年就職支援センター	092-433-9211
福岡県70歳現役応援センター	092-432-2577
福岡市障がい者就労支援センター	092-711-0833
厚生労働省福岡労働局総合労働相談コーナー	092-411-4764

【年金・保険・税金・社会保障】

日本年金機構「ねんきんダイヤル」	0570-05-1165
日本年金機構「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用ダイヤル」	0570-058-555
社会保険診療報酬支払基金「給付金等支給相談窓口」	0120-918-027
総務省「マイナンバー総合フリーダイヤル」	0120-95-0178
(一社) 日本損害保険協会「そんぽ ADR センター」	0570-022808
九州北部税理士会「税金に関する一般的な相談」	092-433-2366
全国健康保険協会福岡支部	092-283-7621
福岡市生活自立支援センター	0120-17-3456
福岡市生活保護ホットライン	092-711-1162

【高齢者・介護】

(公社) 認知症のひとと家族の会「電話相談」	0120-294-456
(社福) ふくおか福祉サービス協会福岡市住宅改造相談センター	092-731-3511
福岡県後期高齢者医療広域連合	092-651-3111
福岡市働く人の介護サポートセンター	092-982-5407

【情報・ネット】

(一財) 日本データ通信協会「迷惑メール相談センター」	03-5974-0068
(独) 情報処理推進機構「情報セキュリティ安心相談窓口」	03-5978-7509
(公社) 著作権情報センター「著作権テレホンガイド」	03-5348-6036

【冠婚葬祭】

全日本葬祭業協同組合連合会「相談ダイヤル」	0120-783494
(一社) 全日本冠婚葬祭互助教会「消費者相談センター」	0120-034820
福岡県委託事業福岡県出会い・結婚応援事務局	092-722-6111

【ボランティア】

福岡市 NPO・ボランティア交流センターあすみん	092-724-4801
(社福) 福岡市社会福祉協議会ボランティアセンター	092-713-0777

こちらのウェブサイトもご参照ください。

■ 機関サイト

(独) 国民生活センター
各都道府県警察サイバー犯罪相談窓口
環境省「不法投棄ホットライン」
厚生労働省「支援情報検索サイト」
国税庁「確定申告書等作成コーナー」
国土交通省「自動車不具合情報ホットライン」
(公財) 自動車製造物責任相談センター
総務省支援事業違法・有害情報相談センター
精神保健福祉センター
電気通信消費者相談センター
独立行政法人農林水産消費安全技術センター
内閣サイバーセキュリティセンター
内閣府男女共同参画局婦人相談所
発達障害情報・支援センター

これらの情報は2017年1月現在のものです。

利用可能な期間・曜日・時間等の詳細は、電話またはウェブサイトで再度ご確認ください。

福岡県や福岡市に所在する機関です。

<参考>

国民生活センター『くらしの豆知識2017』
政府広報オンライン
内閣府「暮らしの相談窓口のご案内」
福岡県「相談窓口一覧」
福岡市「相談・消費生活」



今後完成予定の 福岡大学の2施設を紹介

福岡大学総合体育館

福岡大学の新たなシンボルの一つとなる福岡大学総合体育館。現在の第一記念会堂の機能をパワーアップさせて生まれ変わります。

柔道や剣道、合気道、重量挙げ、卓球、バスケットボール、バレーボール、バドミントンなど、それぞれ専用の練習場と部室を備え、これまで以上に競技に打ち込める、充実した4階建ての施設が誕生します。

館内には、正課授業や部活動、サークル活動、課外活動や職員の福利厚生施設としての基本機能を担う最新設備を導入。さらに、キッズスポーツ教室や健康づくり教室、各種スポーツ大会の開催など、地域社会に貢献する場としての活用や国際交流の場としての活用を視野に、安全で快適なスポーツ施設の実現を目指します。



2017年2月竣工予定

工学部棟（仮称）

現在、「次代の発展に貢献する人材育成のための交流と創造のイノベーション拠点」というコンセプトの下、工学部棟（仮称）を建設中です。

環境に配慮した設計を行い、新たな研究に取り組む工学部の先進性をアピールするシンボリックな建築デザインとなる予定です。

棟内は、学生や教員が専門分野の垣根を越えた交流や連携ができるよう開放的な空間に。また、電気工学科と電子情報工学科の特性を十分に発揮するための充実した設備を整える。さらに、文理融合型の教育を実践する創造活動の場や地域支援多目的室といった空間やものづくり工房（仮称）も整備する予定です。



2018年2月竣工予定

第12回(平成28年度) 全国高校生川柳コンクール入選作品

福岡大学主催の第12回(平成28年度)全国高校生川柳コンクールには、全国123校の9,674人から23,613作品の応募がありました。

その中から金賞[福岡大学長賞]、銀賞、銅賞、全日本川柳協会賞[特別賞]、西日本新聞社賞[特別賞]、入賞(45作品)、学校賞[特別賞](3校)を選出しました。

金 賞 [福岡大学長賞]	LINE 鳴る既読付けるか心理戦 茨城県 つくば開成高等学校 3年 三浦 悠希
銀 賞	姉帰省家族みんなの箸そろう 長崎県 純心女子高等学校 1年 森内 美帆
銅 賞	あたり前じゃないと知った震災後 福岡県 福岡大学附属若葉高等学校 3年 清水 彩音
全日本川柳協会賞 [特別賞]	友達と日影を探して帰る道 福岡県 福岡大学附属若葉高等学校 2年 進 菜々実
西日本新聞社賞 [特別賞]	ラムネびん君とはじけた甘い夏 福岡県 福岡大学附属大濠高等学校 2年 吉村 圭祐
学校賞 [特別賞] ※入選作品の多かった高校を表彰 福岡大学附属若葉高等学校(福岡県) 県立天白高等学校(愛知県) 純心女子高等学校(長崎県)	
入 賞	
見とれてる浴衣の君と夏の花 勇気出し君に伝えるこの想い 太陽と君の笑顔と夏休み 謝れない父のお詫びのよもぎ餅 いつからか口喧嘩より文字喧嘩 的を射る歓喜のあとに汗の味 暑い夏消えゆく花火と進路先 失敗は芽が出る前の下準備	埼玉県 県立草加東高等学校 2年 秋山 沙絵 愛知県 県立天白高等学校 1年 浅井暉一朗 兵庫県 県立姫路南高等学校 1年 浅海 陽菜 愛知県 県立天白高等学校 3年 石原 菜月 長崎県 長崎女子高等学校 2年 井手あゆみ 徳島県 阿南工業高等専門学校 1年 井上 仁 福岡県 福岡大学附属若葉高等学校 3年 今永 愛 福岡県 県立福岡講倫館高等学校 2年 岩佐香桜里

進路先悩みに悩んでお嫁さん
通学路覚えた景色あとわずか
セミがなく受験生はゼミでなく
総選挙あらゆるチャンネル総占拠
ないときに限ってやりたい部活動
電車内昔はおしゃべり今、スマホ
あの人と続く会話はラインだけ
夏休みはじまる前に戻りたい
引きたいな「辛」そんな君に「一」つの線
料理来て秒でインスタ「ゴハンなう」
初めてのメイクを試みまいこはん
期限切れ賞味か消費か母は問う
折れかける仲間のために声かける
旅に出る自分の未来決めるため
夏休み君に会えない日々長し
夏休み海より川よりポケモンGO
ぼくたちはたびの途上にたっている
エゴイズム『こころ』で学んだ恋の道
つらくても未来の自分のためならば
テスト後の反省だけは高得点
笑い声セミの声より天高く
夏が来る高校球児モチ期くる
つうしんぼなくのは蝉か弟か
絶望の思考変えれば希望論
知らないよ！提出期限が今日なんて
ネット上繋がってるけどあなた誰
君とぼく二人の想いは不等式
寝不足はオリンピックを言い訳に
懐しき私の母校は投票所
課題より先に終わった夏休み
朝起きて今日は休日夢だった
早生まれ投票横から見てるだけ
夏休み課外に部活休みどこ
夏祭り金魚のように恋が逃げ
切りすぎた前髪失恋疑われ
速報のSMAP解散に騒ぐ母
皆の気持ちホールに響くハーモニー

島根県	県立情報科学高等学校	3年	岩崎 愛理
北海道	北海道旭川工業高等学校	3年	氏原 宏樹
福岡県	福岡大学附属若葉高等学校	2年	大里 夏海
福岡県	福岡大学附属若葉高等学校	3年	緒方さくら
愛知県	県立天白高等学校	1年	奥村 菜桜
大分県	県立別府翔青高等学校	1年	甲斐嶺二郎
愛知県	名古屋市立緑高等学校	1年	加藤 優奈
福岡県	中村学園女子高等学校	3年	金丸 理紗
福岡県	福岡大学附属若葉高等学校	2年	雁瀬奈々夏
群馬県	高崎商科大学附属高等学校	3年	北村 光
福岡県	福岡大学附属若葉高等学校	3年	栗栖 芽生
福岡県	福岡大学附属大濠高等学校	2年	後藤あいか
長崎県	創成館高等学校	3年	酒井 辰巳
大分県	県立別府翔青高等学校	1年	佐藤春風子
徳島県	阿南工業高等専門学校	1年	瀧野 大直
長崎県	純心女子高等学校	3年	下村 真樹
群馬県	県立伊勢崎工業高等学校	2年	鈴木 優太
福岡県	福岡大学附属大濠高等学校	2年	関 英恵
東京都	足立学園高等学校	1年	滝澤実勇児
福岡県	福岡大学附属若葉高等学校	2年	田中 結菜
長崎県	長崎女子高等学校	3年	辻郷 なつ
鹿児島県	樟南高等学校	1年	中越野々花
愛知県	県立天白高等学校	3年	中村 有伽
大阪府	府立島本高等学校	1年	西川 胡桃
愛知県	県立天白高等学校	1年	播磨 未玖
青森県	千葉学園高等学校	3年	日澤 真藍
福岡県	福岡大学附属大濠高等学校	1年	平木 那奈
長崎県	純心女子高等学校	3年	平原 千帆
福岡県	福岡大学附属若葉高等学校	3年	堀 瑞希
長崎県	純心女子高等学校	3年	丸田 楓
京都府	府立朱雀高等学校	2年	鋒山 太地
京都府	大谷高等学校	3年	宮永 沙季
福岡県	福岡大学附属若葉高等学校	1年	山下 千晴
大分県	県立別府翔青高等学校	1年	山村愛里咲
福岡県	県立大川樟風高等学校	3年	吉川 七海
愛知県	県立天白高等学校	1年	吉田 和輝
愛知県	県立天白高等学校	1年	米光 日和

(敬称略)

※作品は受賞者氏名の五十音順に記載

福岡大学校歌

作詞/狩野 満 作曲/飯田 信夫 編曲/平井 哲三郎



一、筑紫野は
玄海の汝さいはるか
背振ねを指さすところ
うつくしきわれらが母校
道こそはけわしかれ
人らしき人にあるべく
輝ける明日を望みて
若き日の今日を学ばん

二、とうときは
もゆる火の熱さいのちか
経世の旗かざしつづ
たくましくわれらが母校
夢こそは大いなる
あたらしき土ふみしめて
花散らう春には酔わじ
ゆたかなる秋を祈らん

三、ゆかしきは
自由なる学のほこりか
友情の若草もえて
讃うべきわれらが母校
時こそはやがて逝け
うつろわぬ誠を胸に
つどいあう今日を歌わん
ひらけゆく明日を歌わん

情報発信

公式ウェブサイト



福岡大学の最新情報やトピックス等さまざまな情報を発信しています。サイトには新着情報収集機能（RSS）を備えており、情報発信をリアルタイムで確認することができます。また、公式Facebook、Twitterでも情報発信しています。
<http://www.fukuoka-u.ac.jp/>

大学案内



主に高校生やその保護者、高校教員等を対象にした広報誌です。学部学科の紹介をはじめ、卒業生の活躍や在学生の学びの様子等について紹介しています。入試情報も一部掲載しています。
 （A 4判約230ページ）

学園通信



大学の現況や取り組み、卒業生や在学生の活躍、教員の研究、医療活動等を掲載した広報誌です。年4回（4月、6月、10月、1月）発行しています。公式ウェブサイトではバックナンバーも読むことができます。（A 4判約40ページ）

大学要覧



福岡大学の概要や取り組みを紹介している広報誌です。本学の教育研究活動等の基本情報や各種データ（学生数や財務状況等）を分かりやすく掲載しています。
 （A 5判約90ページ）

『七隈の杜』 第13号

2017（平成29）年1月31日発行
 編集 福岡大学広報課
 発行 福岡大学
 福岡市城南区七隈八丁目19番1号
 TEL 092-871-6631（代）
fupr@adm.fukuoka-u.ac.jp
<http://www.fukuoka-u.ac.jp>

『七隈の杜』に対するご感想、ご意見をお寄せください。