

# サロン・あべの

<サロン・あべの> NO. 24

昭和63年 6月18日(土)発行

△サロン・あべの▽五月の出会い

## 「ストレスで、なんやろ」

「ストレス」を今年のメインテーマとして考えてゆくその入口に  
当って、「ストレスで、なんやろ」と題して、パネラーを久米田病  
院心理検査担当技師 北田伸彦氏にお願いしました。

「ストレスで、なんやろ」のパネ  
ラーを引き受けてストレスに！

に浮び、ストレスに満ちた日々を通  
ごした。

三月末に山本さんから話を聞いて

ストレスって

から、いろいろと文献を調べた。私  
の仕事は一对一が主体なので、多く  
の人に話をするのは苦手。ネタ集め  
を四月中旬より始めたが、心配はつ  
のるばかり。小さい頃から赤面症で、  
何度断ろうかと考えた。山本さんに  
電話番号を教えたのが間違いだつた  
と考えたりもした。しかし、これも  
勉強になると思ひ直してやって来た。  
が、この二ヶ月間、今日の様子が目

ストレスは、私の担当の心理学で  
なく、医学の分野に入っています。  
ストレスという言葉は、物理学の  
言葉で生体がなんらかの内部障害を  
受けた時に出てくる症状をいう。  
人間の体には、正常保持機能があ  
る。高熱の場合も、熱を出すとい  
うのは、体をかばいあって、熱を出し  
体の正常・平衡を保つ為、体温の上

昇によって体の機能を正常に保つこ  
とをストレスという。また、体内の  
平衡が乱された時、それを元にもど  
すことをストレスという。例えば、  
ゴムマリを指で押えてへこんで変形  
されている状態をいう。しかし、指  
をはずすと元にもどる。押えられて  
も、離せば元にもどるといところで  
が、病気やケガでない状態であるとい  
うこと。

なんでストレスが

ストレスの原因には、五つの刺激  
(表1)がある。この1〜4に気付  
いてストレスが起こるが、ストレス  
の刺激は、ストレスとなる物が無く  
てもストレスとして残ってくる場合  
があるし、何も無くても起こって  
くる時がある。思いこみや、不安、怒  
りなどが生じてくる。1〜5の要因  
が単独で出てきて、ストレスになる  
ことは無い。二・三の要因が重なっ  
て出てくる。例えば隣の風鈴の音が  
気になってストレスが起こることが

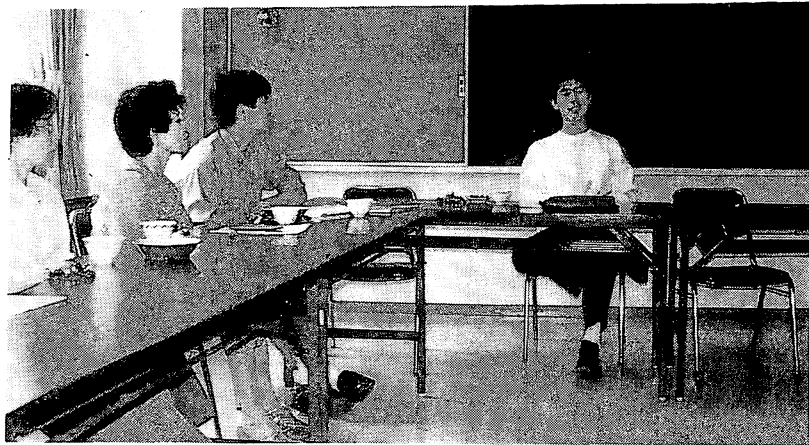
ある。風鈴の音は物理的なものだけ  
れど、隣人との感情的なものが重な  
って心理的なものに関与してストレ  
スとなる。

人によって ストレスもちがう

我々の生活の中でも同じ刺激を受  
けても各個人によって感じ方が違う  
個人別にストレスを起させる物外的  
条件—をどう受けとめるか、一つ  
の物事の受け取り方の違いや、その  
人の価値感の違い、疲労感、健康度  
その場面の状況によっても受け取り  
方が違ってくる。それに、ストレス  
の刺激の受け取り方も、うまい人、  
まずい人、小さく感じる人、大きく  
感じる人などによって差異が生じて  
くる。

善玉のストレスもある

現代社会は、ストレスフルの時代  
といえるので、この受け取り方次第  
となってくる。社会生活というのは、



北田伸彦氏

ストレスの中で暮しているようなも  
のなので、どうしたらストレスが避  
けられるか、予防が出来るかという  
ことになるが(表2)、一般的にス  
トレスは、悪いものと考えられてい  
るが、いちがいに悪いものばかりと

表1 ストレスの原因

種類	内容	
1 生物学的なもの	細菌、ウイルス、カビ、動物の毒など	例エイズ、フグの毒
2 物理学的なもの	音、光、暑さ、寒さ、	例飛行機の騒音等
3 化学的なもの	アルコール、タバコのニコチン、ほこり、臭い、食品添加物	
4 社会的なもの	①職 場	技術の進歩(自分がついていけない、よく理解出来ない等) 時間の拘束(時間が自分の自由にならない、決った時間、ある いは長い時間自由にならない) 人間関係(上下関係、同僚など色々)
	②家 庭	経済問題、住居問題、家族制度、老人問題
	③④は、社会の情報過多と人口過密が原因といわれている。 人生のライフサイクルの各ポイントで、大きく出てくる。就学時、思春期 就職時期、結婚生活等にも、ストレスが生じてくる。	
5 心理的なもの	不安、心配、怒り等、全ての感情	

表2 ストレスの予防

1	ストレス刺激を避ける	外部との接触を避ける 何も考えない
2	ストレス刺激を無視する	何が起っても自分に関係ないと無視をする 軽くやりすごす(精神的に楽になる)
3	ストレスをエネルギーに転換する	父親が死んで数くより俺がガンバラなくてはと、反発的なエネルギーが出てくる状態

はいえない。強くて大きすぎるストレスはよくないが、適度のストレスは、緊張感や集中力を養う。又、物事に対して耐性が出来る。(免疫)

ストレスがなければ、単調な仕事をしている場合、集中力が欠如して事故を起す。自動車運転していて平坦な道の方が事故を起しやさいのもそのためである。適度なストレスは、人間が生存していく上では必要なものであるから、上手にストレスに対処していくのがよい。その時点で落ち込んで、その時にそのことを身につけておれば、上手にストレスとつき合える。

ストレスとうまくつきあう

ストレスをうまく取り入れることが大切で、能力以上のものが来ると自分がつぶされる。ストレスが自分の許容範囲を越える場合は逃げられるようにしておくのが、自分を守る術である。長い間ガマンしていると元にもどりにくくなる。

ストレスと気づかぬ人に  
アドバイス

自分でストレスを持っていると気がつく人は良いが、自分でストレスに気付かない人が問題。この人には良いアドバイスをしてくれる人が必要。周りで見えていて、適切なアドバイスをしてあげる。この場合、相手の態度や行動に批判的な目で見るとではなく、優しい目を向けて少し位おせっかいといわれても、何がその人のストレスになっているかを考えてあげられるよう、周囲の人は心がけて欲しい。誰でも持っている問題ではあるけれど、それが、強く感じるか、弱く感じるかその人によってストレスとしての受けとめ方も違ってくる。

ストレスとは、ゆがみを元に戻す力である。と北田氏は結ばれた。

そのあと参加された二四人の方々から質問や自分の体験話等が出された。  
(司会 原田仁氏)

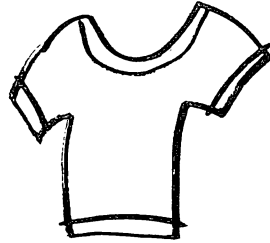
## ストレス

一口にストレスといっても人それぞれに原因も違えば、症状も違い、その解消法も十人十色に違うことでしょう。

そこで、皆さん方に「私のストレスと、その解消法」をお聞きしてみました。

私のストレス

山本 篤江



一種の現代病と云われているストレス、それは、人様々な、原因があると思います。仕事のこと、勉強のこと、人間関係、色々です。私の子供のときは、こんなストレスなんて、無かったように思います。そして、私自身、あまり縁が無かった様にも思っていました。ただ、だんだん年を重ねる毎に、一人で、外に出る回数が増えること

に、責任のある仕事を持つようになった今、私には、無関係とは、いつていられません。外に出かけていると、車椅子では、ある程度限界があります。ましてや、電動車椅子では、その限界が強くなります。車椅子で行けない所に、自分の欲しい物があるときなんかは、ストレスは頂点です。（買い物の時ですけど）教室の時なんかは、新しい作品を作る時になると、何回いっても解ってくれないときなんか、メーターが上ってプツンになってしまいます。そんな日にかぎってあちからも、こっちからも、先生、せんせい。自分の力のなさと、忙しさで、山本篤江というストレスが、動いている様なものです。私は、ストレスが多いほど、人間は、大人と言える気がします。

ストレスを感じる時

河合 恵子



あらためて、どんな時、ストレスを感じますか？といわれると、何かあれば、すぐに感情を顔に表わしてしまう私としては、ウーンと考えこんでしまったのですが、疲れているときや、寝不足状態でボーとしているときは、いつもは気にならない車の騒音や他人の言葉にムカツクとしてみたり、カリカリしやすい。そして、仕事の手順も狂いやすく、ちょっと予定外の仕事が増えても心に不満がたまって身体の動きは鈍り、あらぬ失敗をおかしたり、周囲の人への話調が強まっているのに気づいて、あっと思った時はすでに遅し…

怒りや憎しみ、悲しみ、いらだちといったマイナスの感情を長く持つと、体内の血液が濁りそうな気がしますが、まったく自分の思い通りにならぬことのなんと多いとか……

### 僕のストレス

寺内 隆



僕は作業所に通っている以外、いろいろなサークル活動をしています。その中で、例えば人の前で話をする時とか、会議で司会をやらせてもらう時とか、そんな時自分にプレッシャーがかかってストレスになります。僕のストレスの解消方法は、時間のあいてる時に家で音楽を聞いたり、あるいは一人で長居公園の植物園に行ったり、草花とか、自然にふれあっていたら、なんだかとてもさわやかな気持ちになります。これが僕のストレスの解消方法かな？と思っ

### 私のストレス解消法

福西 和男



以前に、一時的でいいから、何もかも忘れて無心になれることはないかなあと思うことがありました。仕事に熱中？するのもただなんとなくむなし。その仕事にも追いまわされている。そこで、考えてみたのが、走る（ランニング）を思いつきました。初めは体が疲れるのではと不安に思いましたが、反対に次の日は体が軽くなるし、その時の体調にあわせて、無心に思いっきり走ってみる。すっきりした気分になります。そのほかには、緑地公園や海へ行って、自然にひたるのも一つの手だと思えます。そして、なによりも一番いいのは、何でも話しあえる仲間とはしゃぐことです。自分の時間が持てるということがストレスの解消につながってくるのです。

### おしらせ

日時 昭和六三年七月一六日（土）

午後一時～四時

場所 育徳コミュニティセンター

二階研修室（地下、車は入れ有り）

〔大阪市阿倍野区阪南町5-15-28〕

地下鉄西田辺駅より北西五分

内容 「住環境の工夫」

パネラー 上平 幸雄 氏

会費 な し

問い合わせ Ⅷ〇六一六九二一〇二八

（富田慶子）

日々のよろこび添えて

△サロン・あべのVに贈るリ灯饰

五月のカンパ合計四六〇〇円

ありがとうございます。

# 自立

(8)

多くの障害者と広い交流を持ち、自らも電動車椅子で精力的な日常活動を送っておられる、セルフ社代表の井上さんに障害者の社会的自立について書いていただきました。

## 障害者の自立

井上 憲一

心身障害者対策基本法には「1. 心身障害者は、その有する能力を活用することにより、進んで社会経済活動に参与するように努めねばならない。2. 心身障害者の家庭にあっては、心身障害者の自立の促進に努めねばならない」と書かれている。

最初から法律の文章を持ち出したのですが、ここでの「自立」とは、能力を活用して社会経済活動に参加すると理解している。

と思います。

このような法律すべてが経済的自立であり、すなわち、「自立」「イコール」「更生」なのである。

しかし、これははたして障害者の本当の「自立」と呼べるだろうか。

私の場合、この「サロン・あべの」紙の印刷もいただいているセルフ社では、七人の重度の障害者が働いて、一年間の売り上げが三〇〇〇万に手がとどかない。

このような現実の中で（障害者の中には何人かは完全に経済的自立をクリアしている人もいますが）どこを押して、上記の自立といえるのだろうか。まさしく、健常者の発想の「自立」ではないでしょうか。

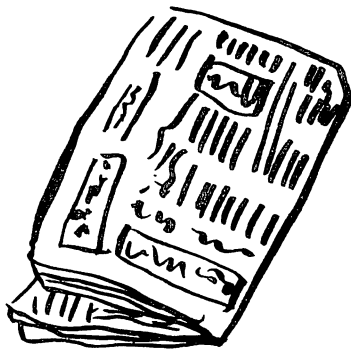
先程、セルフ社の現状の中で、自立ではないように書きましたが、私は、このセルフ

フ社及び、現在障害者が集って何かやっているという所が、障害者の自立に向かって進んでいるように思う。

私は、現在妻一人と子供二人で、生活基盤といえば、障害者年金と、生活保護の二本立てで生活している。これこそ、経済的自立といえば、一番「自立」できていない現状である。

しかし、私がいくらシャカリキになって仕事をしたからといって、現年金や生活保護の金を手にできることは、まずあり得ない。

私は、つねに思っているのですが、「我々も国家公務員である」と、それで、障害者の自立を考えていかなければならないと思います。



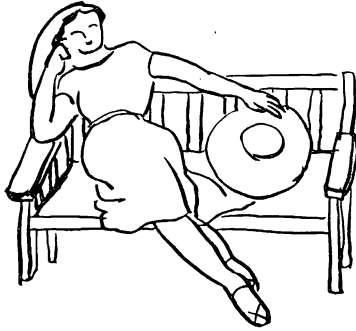
現在、健常者も「自立」しているかとい  
えば、必ずしもそうではないでしょう。  
たんなる健常者のさっかくではないだろ  
うか。(おごりともいえる)

例えば、現在一人では、全く、生活は  
成り立たないのでは…

いろいろな人間が集って社会が成り立ち、  
初めて「自立」というものが成立するの  
ではないだろうか。

早くそのようなことが理解できる時代が  
やって来、障害者自身が、障害者である事  
を示しつつ社会に参加できてこそ障害者の  
自立が完成し、また、「自立」そのものの  
概念がはっきりするのではないだろうか。

早くこないかなア——



## THE DEAF MUTE

14

旭 純子



手話サークル

手話サークルとは手話を学ぶことを  
通じて聴覚障害者が等しく自己の能力  
を発揮して職場や地域社会に平等に暮  
らしていくことを目指して諸活動を行  
う集団である。昭和三十八年、京都に  
発足した「みみずく会」が全国の先駆  
けと言われているが、その後手話サー  
クル設立の気運は急速に拡大して、そ  
の数は昭和五十七年現在で、職場、学  
校内サークルを除いても七百から八百  
といわれ、市民大衆の手話活動として  
広がっている。

この手話サークルの活動内容は様々  
であるが、その成立や地域の現状を考  
えると手話通訳活動はサークル活動の  
主要なものの一つである。サークルの  
通訳活動は、地域の通訳力を進め、発

展させる重要な役割を持つ。内容的に  
は、買物、町内会に参加するといった、  
公的通訳保障では手の届きにくい、日  
常的で地域に根ざしたものである。

大阪においては昭和四十八年に「な  
にわ」が設立されたのが最初となり、  
翌年には筆者の活動拠点である「つく  
し」を始め、府下各市でもいくつもの  
サークルが結成された。昭和五十年に  
は大阪の手話サークルが互いに連絡を  
取り合う必要から全大阪手話サークル  
連絡会が発足し、現在では各私鉄沿線  
単位のプロックサークル連絡会や昼間  
のサークルの集まりとして昼手話サー  
クル連絡会も結成されて、より地域に  
根ざした活動の組織化が目指されてい  
る。しかし、昭和六十年現在のサーク  
ル数が府内でも百を超え、この十数年  
間の手話を巡る動態の活性化にめざま  
しいものがみられる反面、活動のマン  
ネリ化、地域の基盤に欠けるなどの理  
由から、この二三年の間に解散され  
たサークルも「なにわ」をはじめ幾つ  
か出ている。

サークルの活動のあり方としては運  
営面、通訳者の育成、地域ろう団体と  
の関係など、多くの克服すべき課題を  
抱えながらもその根底にはろうあ者の  
地域生活に根ざしたニーズへの対応を  
考慮し、ろうあ者と共に歩む姿勢を持  
つべきであると思う。

## 知らされない愛について



愛というものは知らされないものだと思う。もちろん知らされる愛もある。ぼくたちが知っているのは知らされた愛ばかりだ。プレゼントをもらったり、愛の言葉ならべた手紙を受け取って、愛を知るときがある。知らされる愛がみんな偽ものであるとは限らない。しかし、知らされた愛がすべて真実のものであるとは限らない。

知らされる愛がある一方で、知らされない愛がある。知らされない愛は、永遠に気づかれないままなのではないか。そして、それは知らされる愛に比べて、ずっと大きく深く、ぼくたちを背後から見守ってくれているのだという気がする。

知らされない愛はきつと純粹なのだ。報いを求めていないからこそ、愛されるものには決して知らされることはないのだろう。それは自身を隠しているのではなく、むしろ知らせるということには何の関心もないのだらう。そして、もしも、それがま

いがけなく、ぼくたちの目の前にあらわれたとき、ぼくたちは、岩かげに眠っている天使の寝顔を見つけたような驚きを感じるにちがいない。

例えば、アルツハイマーによって、まだ五〇代の若さで、妻の顔もわからなくなつてしまったひとりの男性と出会ったことがある。彼は非常な貧困のなかで若くして結婚し、病弱な妻と、ひとりの息子のために、きわめて劣悪な労働条件のなかで働きつづけた。やがて、二十数年、鉄粉のとびかうなかで働きつづけたために、肺を病み、公害認定患者として在宅生活を強いられることになる。心臓病が持病の妻は、その間も入退院をくりかえしていた。

病苦と貧困と家族への思いに苦しんだ彼に安らぎが与えられたのだらうか、在宅生活を数ヶ月続けたのち、彼は妻の顔もわからなくなつた。医師の制止を振り切つて退院した妻は、文字どおり「命がけ」で夫の

介護をしていた。

その女性が目をうるませ微笑みながら、ぼくに語ったことは、痴呆のために何もかもわからなくなつてしまった夫が、それでも毎朝、鉄粉のとびかうあの町工場に行くうとするのである。彼女が止めようとする。彼は「姉さん（彼は自分の妻は入院している）と信じており、目の前の妻を自分の姉と思ひこんでいた）、わしが（工場に）行かないと、家族が食っていけなくなるんだ」と必死になつて訴えるのである。

妻は、そのとき初めて無口な夫の深い思いを聞くことができたのだという。いままでも仲のよい夫婦だった。しかし、その口から直接に何か語られるということはなかつたのである。

下着姿のままポロポロになつた古カバンを腕にかかえ、彼は毎朝、工場跡の空き地向かおうとする。妻は心臓病の発作を恐れながらも、自分たちのために鉄粉だらけの肺で懸命に息をしながら働きに行こうとしている夫を追いかけるのである。

彼は、このような病身の妻の命がけの看護を決して知ることなく生涯を終えるのだらう。

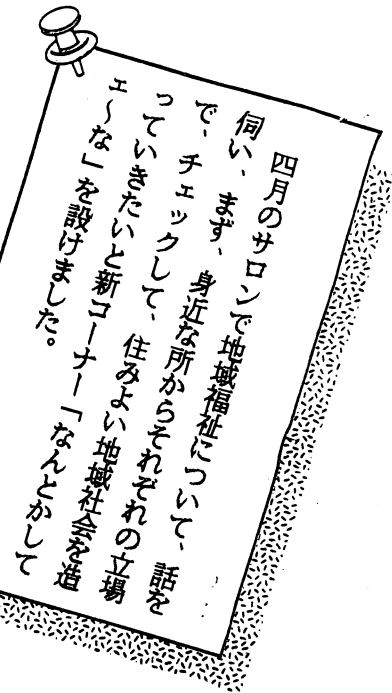
愛は知らされないものである。知らされない愛が、ぼくたちにどれだけ与えられているか、それはぼくたちには決してわからない。そして知らされない愛のひとつが、もしも知らされることがあるのなら、それは偶然のできごとか、あるいは悲しいことだが、愛する者の崩れた姿のなかに現われるのである。





上平幸雄

ほくは、自分で車いすをこいで、よく外出するのですが、ときどき、なんとかかしてエ〜なと思つことがあります。



まず、歩道（道路）が、汚れていると困ります。犬のフンを車いすのタイヤでふんずけて、それが手についたときなんて、泣きたくなります。その次が、ガムです。そして、タバコです。そのほかにも、いろいろあると思いますが、ほくたちは、足のかわりに、手で歩いているようなものなのです。その手に靴は、はけません。

道路にすてられたタバコも、気になります。すが、くわえタバコならまだしも、吸いかけのタバコを手持って、街を歩かないでほしいと思います。ちょうど、そのタバコの火が、ほくたち、車いすに乗っている者

の、顔のあたりにくるのです。

ちょっと話ばかりですが、街で人とぶつかりそうになって、なぜ、車いすのほくたちがあやまって、相手はあやまらないのですか？ 目の高さが少し違っただけで、歩いている人が偉いわけでも、ほくたちが、わざとぶつかっていつているわけでもないのです。

車いすの人のために、街を美しくしろと言いません。でも、街が汚れていて、喜ぶ人もいないはず。必要なのは、人としてのモラルではないでしょうか？

「ボランティア活動事例集」に  
ハサロン・あべのVを紹介

ボランティア活動を広く紹介することを目的に、大阪市社会福祉協議会では「ボランティア活動シリーズ」を発行しており、このたびその一として「障害者問題にとりくむボランティア活動事例集」が発行され、その中にハサロン・あべのVが紹介されました。冊子を数部いただいておりますので、ご希望の方委員会までお申し出下さい。

あべのカーニバル開催

恒例の「あべのカーニバル」(八月二八日予定)が、今年も開催されます。

サロン・あべのでは、「なんでも市」に参加しますので、販売する品物のご寄贈をよろしく願っています。

皆様の御支援・御協力をおまちしております。



編集後記

目まぐるしく変る現代社会では、仕事や暮らしにせわしく追いつけられ、生活や人間関係のひずみから精神的ストレスがたまり、不安、不満、心配が昂じて、体をこわすこともある。

社会生活をしている限り、精神的ストレスは避けられない。むしろ、北田先生もおっしゃっているように、いくらかストレスがあった方が記憶力や注意力、分析力が高まり、意欲に満ち、張りが出る。要は、仕事と休養、睡眠、遊びのバランスが大切である。仕事のほかに心のよりどころ、打ち込める趣味や運動が見つければ、変調はきたさないだろう。

(石)

5月のサロンへ小川様、浦野様、柿岡様よりお茶受けをいただきました。ありがとうございました。

第二回 たんぼぼ作業所バザー開く

第二回たんぼぼ作業所のバザーが、六月二二日(日)同所前で開かれた。

梅雨のどんよりした天気をぶっとぼす程の盛況。昨年同様大変な賑わいで、中でも、もちつきに子供達の人気が集っていた。

(〇)

<サロン・あべの>第24号

発行日 昭和63年 6月18日(土)

発行・編集<サロン・あべの>運営委員会

[大阪市阿倍野区阪南町6-3-26

電話(06)691-1028富田慶子]

印刷 セルフ社 電話(06)652-0337

[阿倍野区阿倍野筋4-18-19]

定価 ¥60.