

栄養士  
さんの

## 健康教室

5月から毎月、栄養士による健康教室を開催する事になりました♪  
全11回の開催を予定しております。毎回違うテーマで真和館の皆さんがより健康で過ごしていける為のお話しが出来たらと思っています。

日本人の平均寿命は84.2歳で皆さんご存じの通り、世界一の長寿国です。ところで、健康寿命という言葉聞いた事がありますか？寝たきりや病気などで介護を受ける事もなく健康に生きる期間をいいます。その年齢は74.8歳です。ただし、この健康寿命は世界一ではなく、シンガポールの76.2歳に次ぐ世界第二位なのです。一位ではないのですね…。それに、健康寿命と平均寿命の差が9.4年もあるのです！その期間寝たきりで過ごすと考えたら、とても長いですね。

私たちが毎日頂いている食事や栄養のとり方は、後々、健康で過ごせるか寝たきりで過ごすかの決定に大きな影響を与えています。野菜や魚が嫌いだったり特定の調味料が苦手だったり、好き嫌いもあるかと思いますが、栄養バランスの取れた食事は残さず食べる事で達成されます。食事の代わりにカップ麺や間食にスナック菓子を沢山食べる方も要注意です。

これらの食品は手軽に食べられるものですが、カロリーや塩分は高いけれど栄養価は低いものです。ですから給食を残したり、欠食する事なく感謝の気持ちで食べて欲しいと思います。皆さんが食事について、それが健康に繋がっているという事を学んで頂けたらと思っています。

長い人生、健康で過ごしたいですね。

次回の健康教室も楽しみにして下さい♪



### お誕生者の案内

7月	10日	和田さん	10月	4日	藤岡さん
	16日	前川さん		4日	飯干さん
	18日	岡崎さん	11月	10日	小川さん
	19日	東條さん		1日	雨森さん
	22日	豊原さん	25日	葉井さん	
	23日	外井さん	27日	田山さん	
8月	30日	橋本さん	12月	8日	西山さん
	31日	林さん		9日	尾崎さん
	5日	貞永さん	14日	橋本さん	
	16日	田中さん	17日	小野さん	
	20日	益田さん	19日	平上さん	
9月	27日	増本さん	29日	三澤さん	
	30日	森川さん	30日	畑野さん	
24日	村上さん				

**編集後記**

コロナウイルスがなかなか終息しないことに加え、戦争、円安、物価上昇など暗いニュースが続く日々ですが、1日1日、自分ができることを、精一杯、積み重ねていくことが大切だなと感じています。  
1日1日を大切にしていきましょう。

<編集責任：二上>

発行：社会福祉法人 致知会  
**救護施設 真和館**  
 〒861-2401 熊本県阿蘇郡西原村鳥子3072番地  
 TEL:(096)279-1121 FAX:(096)279-1122  
 E-mail:shinwakan@utopia.ocn.ne.jp  
 HP:http://www2.ocn.ne.jp/~titikai/index.html

※「風の彩り」に掲載されている写真等は、ご本人の了解を得ております。

## 真和館だより 第29号



### 救護施設真和館が生き残るために



施設長 藤本和彦

11年前の東日本大震災に始まり、大変な痛手を被った6年前の熊本地震、3年前に感染が始まりパンデミックとなった新型コロナウイルス、2年前の球磨川の大氾濫、そして、今年の2月に始まったロシアのウクライナ侵攻と100年に一度というような大きな災害や危機が、次々に襲って来ています。

施設を取り巻く環境も大きく変化し、施設の経営や運営に関する法律や規則もどんどん変わり、真和館のような弱小施設では、外部環境の変化について行くのに大変な苦勞を強いられています。

一方、介護・支援の業務は、食事・排泄・風呂などの身辺介助、金銭管理、余暇活動、自立訓練など、日々、同じ仕事の繰り返しであります。周りは変わっても、施設の内部は十年前と何も変わらずともやって行けます。

そのため、ついつい、緊張が弛み、面倒な仕事や困難な仕事は放っておき、職員同士がなれ合い、事なかれ主義に陥りがちであります。

その中で、真和館は、倦まず弛まず、前進して来たつもりですが、振り返ってみれば、若い施設と思いついていた真和館も、いつの間にか16年が経過し、17年目に入っています。

人間に寿命があるように、物事には全て寿命があり、事業にも寿命があります。一般的に企業の寿命は30年とされ、以下のようなサイクルがあると言われております。まずは創業期、そして成長期、成熟期、衰退期へと至り、やがて消滅してしまいます。社会福祉法人にも、寿命の長さは別にして、寿命があります。

真和館も17年目になります。現在の段階をどうとらえるか、改めて振り返って見ますと、やらねばならないこともやらず、変えねばならないことも変えきれず、見て見ぬふりをしていることも無きにしもあらずといった面もあります。

これまでは、創業期の気分で過ごして来ましたが、創業期どころか、成長期や成熟期が早々に過ぎさり、衰退期に入ってしまうのではと危惧されます。

衰退期に入れば、坂道を駆け落ちるのは早く、永い月日をかけて営々と築いて来た強みや良き伝統も、一朝のうちに崩れ去ってしまいます。

企業経営の目的は、利益を上げるのではなく、永続することにあります。ましてや、私ども、致知会は社会福祉法人であり、しかも、救護施設真和館は措置施設であります。末永く永続して行くことが、大事であります。

ところで、致知出版社(私どもの法人名の致知と同じ)が、「百年以上続いている企業はどこが違うのか? (田中真澄著)」という本を出版されています。

その中に、「事業永続の秘訣」として、①正直・儉約、②勤勉、③陰徳が挙げられています。大思想家であり、大実践家である二宮尊徳も、①勤勉、②儉約に加え、③譲(人に与える)と、今でいう社会貢献を説いています。

真和館という施設は、社会のために無くてはならない仕事(社会貢献)をしているのか。私どもは真面目で、勤勉で、儉約はできているのか。今一度、私どもの仕事に向き合う姿勢はどうなのか、確りと振り返ってみたいものです。



## 真和館 緊急一時救護事業(旧:無料低額宿泊事業)

生活困窮者に対して、福祉事務所等から依頼があれば短期間ではありますが、無料(法人本部の負担)で宿泊と食事を提供します。

コロナ下ではありましたが、令和3年度も8名の方が延べ128泊され、社会福祉法人致知会本部が負担した経費は、1,280千円となりました。

※緊急一時救護事業利用者数 (令和3年度利用者の状況)

- ・H28年度 9名 28泊
- ・H29年度 6名 140泊
- ・H30年度 3名 15泊
- ・R元年度 9名 61泊
- ・R2年度 6名 68泊
- ・R3年度 8名 128泊
- ・グループホーム入居まで、帰来先がない方(4月2日~4月19日)
- ・アルコール依存症のため、在宅生活が困難な方(5月11日~5月31日)
- ・グループホーム入居まで、帰来先がない方(5月30日~6月1日)
- ・社員寮を出され、帰来先がない方(6月28日~7月20日)
- ・寄留先を飛び出し、帰来先がない方(9月17日~10月7日)
- ・ホームレス生活で、路上で倒れた方(12月1日~12月22日)
- ・精神不安定でグループホームの生活が困難な方(12月24日~12月27日)
- ・寄留先を出たため、帰来先がなくなった方(2月28日~3月23日)

## 入所者統計

1) 障がい区分状況 令和4年4月1日 現在

	身体障がい	知的障がい	精神障がい	重複障がい			生活障がい	合計	(内アルコール依存症)
				身体障がいと知的障がい	身体障がいと精神障がい	知的障がいと精神障がい			
男	3	7	36(12)	1	2	5	4	42	(25)
女	0	1	12(8)	0	0	1	1	13	(6)
計	3	8	48(20)	1	2	6	5	55	(31)

※身体(3級以上)・知的・精神障がい(3級以上)の数は手帳所持者の数であり、合計とは一致しない。

※精神障がいの( )内は統合失調症者の数である。

※生活障がい者とは手帳は所持していないが、地域で生活できない人(業界用語)。

2) 年齢別入所者状況

	20~29	30~39	40~49	50~59	60~64	65~69	70~79	80~	合計
男	0	4	4	8	4	4	15	3	42
女	0	0	1	3	1	1	4	3	13
計	0	4	5	11	5	5	19	6	55

平均年齢 男) 63歳 0ヶ月 女) 67歳 10ヶ月 全体) 64歳 2ヶ月

## 令和3年度 決算報告

貸借対照表

令和4年3月31日現在

法人合計		事業活動収支計算書	
資産の部		負債の部	
科目	当年度末	科目	当年度末
流動資産	85,124,177	流動負債	23,898,509
固定資産	942,226,870	固定負債	141,993,976
土地	7,881,175	負債の部合計	166,292,485
建物	770,666,881	純資産の部	
その他建物	3,974,930	基本金	71,446,947
構築物	13,438,959	国庫補助金等特別積立金	432,977,150
車両運搬具	4,049,992	積立金	112,900,000
器具及び備品	7,315,137	次期繰越活動収支差額	244,734,465
有形リース資産	3,146,000	(うち当期活動収支差額)	32,611,744
ソフトウェア	576,000	純資産の部合計	862,058,562
退職給付引当資産	18,241,976		
その他	112,935,820		
資産の部合計	1,027,351,047	負債及び純資産の部合計	1,027,351,047

事業活動収支計算書

(自)令和3年4月1日~(至)令和4年3月31日

法人合計	
勘定科目	決算
サービス活動収益計	342,495,133
サービス活動費用計	310,880,204
サービス活動増減差額	31,614,929
サービス活動外収益計	6,110,556
サービス活動外費用計	4,873,275
サービス活動外増減差額	1,237,281
経常増減差額	32,852,210
特別収益計	0
特別費用計	240,466
特別増減差額	-240,466
当期活動増減差額	32,611,744
前期繰越活動増減差額	234,622,721
当期末繰越活動増減差額	267,234,465
その他の積立金取崩額	0
その他の積立金積立額	22,500,000
次期繰越活動増減差額	244,734,465

## ギャンブル依存症への取り組み

### 取り組むきっかけ

アルコール依存症者の中には、ギャンブルに重大な問題がある方や、何かしらのギャンブルを経験している方、また、借金を抱えている方や、浪費癖がある方がおられるため、そういった方にはミーティングへの参加を促しています。また、地域で開催されているGAミーティングやイベントに入所者をお連れし、仲間づくりや退所後の居場所づくりを行ってきました。



### 「SAT-G」の導入

SAT-G(島根ギャンブル障がい回復プログラム)は、SMARPP(物質使用障害治療プログラム)を基に、ギャンブル障がい向けに作成された、全6回のプログラムです。

令和3年8月、「ギャンブル障害の基礎知識とSAT-Gを用いた支援」の研修に職員4名が参加し、真和館でSAT-Gを用いた学習会ができるようになりました。

平成26年からGAの方に来館していただき、ミーティングを行ってきました。そして、令和4年度より、職員が第2・第4火曜日にGAの書籍やミーティングハンドブックと、映像を用いたミーティングを始め、さらに、SAT-Gを使用した個別学習を月1回行い、6月までに3回実施しています。

### 「SAT-G」プログラム

- 第1回 あなたのギャンブルについて整理してみましょう
- 第2回 引き金から再開にいたる道すじと対処
- 第3回 再開を防ぐために
- 第4回 私の道しるべ
- 第5回 回復への道のり

アンコールセッション  
回復のために~正直さと仲間~

【第1回】ギャンブルの魅力やギャンブルがどんな結果をもたらしたか、また、メリット・デメリットを明らかにし、目標を立てる。

【第2回】外的な引き金(環境)と内的な引き金(感情)を調べ、引き金をさける工夫や対処について学びます。

【第3回】再開と再発について理解した上で、自身の悪い行動パターンや正当化(言い訳)について明らかにします。

【第4回】引き金について表を作成します。また、再開へいたる道すじについても目に見えるようにします。

【第5回】ギャンブルについて勉強したからといって、すぐに結果が出るわけではないことを理解し、再開してしまった場合の対処について学びます。

【アンコールセッション】自分に対して、また、仲間に対して、正直でいようと提案され、仲間をやることの大切さを学びます。

### 「SAT-G」参加者の声



アルコールの問題の原因にギャンブルが関連していたことに気付かされました。どちらの依存も回復していなければ、本当の回復は出来ないと思いました。



自分はただのギャンブル好きだと思っていたので、目を背けていましたが、SAT-Gを取り組み始めて、ようやく、ギャンブルに問題があることを認めることができました。



## 児童虐待が損なうもの「大切な子ども時代」を再考する

～支援者にできることは～

八代児童相談所長 和田登志子先生講演

真和館では、アルコール依存症を始めとした様々な依存症の方、統合失調症や躁うつ病などの精神障がいをお持ちの方など、生きづらさを抱えておられる方が多くいらっしゃいます。依存症や精神障がいの学習会を行い、また入所者の皆さんのお話を聞いている中で、実は、真和館入所者の多くの方が、子ども時代に虐待を受けながら生育されたことが、アルコール依存症を始め精神障がいにも繋がっているのではないかと。物の見方や考え方が歪み、常識外れな言動も子ども時代の生育歴が大きく影響しているのではないかと。従って、アルコール依存症等の回復のためには、子ども時代の問題に取り組む必要があるのではないかと感じることがありました。

そこで、まずは職員が体系的な知識を得るため、令和4年2月28日にオンラインによる職員研修を行いました。八代児童相談所長 和田登志子先生(臨床心理士・公認心理師)に「児童虐待が損なうもの『大切な子ども時代』を再考する～支援者にできることは～」と題し、ご講演いただきました。

生育歴・子どもの愛着(アタッチメント)形成の大切さをお話いただき、それらが適切になされていないと、対人関係の障害や自己概念の障害、感情調節の障害があらわれること、不適切な養育により脳が傷つくこと、児童虐待によるトラウマ体験がその後の人生に影響を与えることなどを教えていただきました。そして、支援者としてどのような心や態度で援助を行えば良いかを教えていただきました。長年現場で活躍されておられる先生のお話は、とてもわかりやすく、また深く学ぶ必要があると感じた素晴らしいご講演でした。

職員だけでなく、入所者さんにも聞いていただきたいと思い、令和4年4月26日には、「心の発達と子ども時代の大切さ～児童虐待の影響から～」と題し、入所者の皆さんと前回受講できなかった職員を対象にお話しいただきました。入所者の方からも、「良かった」という感想や、「自分の経験もそれに当たるのかも知れない、自分の子どもにも、やっていたかもしれない」という感想もいただき、何かを気づききっかけになられたようでした。

### 職員の感想

真和館におられるアルコール依存症の方も、重複した疾患、併存した精神疾患や障害を抱えておられる方が多く、とても勉強になりました。アルコール依存症の方も、元をたどれば親からの虐待があったのでは・・・トラウマを抱えているのかな？と思うと、支援の方法や、声掛けの仕方も変わってくるなと感じました。(M.K)

(自分の感情がわからない人は、他者への共感ができないという話を伺い)対人関係に困り、自分の居場所を失ったりして、自己否定や信頼障害につながってしまうのではないだろうかと思った。(虐待を受けてきた方たちに対する支援は)本当に時間をかけて気長にやるしかないと感じた。(T.S)

愛着の再構築が、依存症者の支援に必須と考えます。そのために、安心・安全な人、場所(安全基地)と思ってもらえるような関わりが大切だと思いました。(T.N)

豊かになり過ぎたこの社会に、豊かではない心を持つ人々が往々にして存在している。責任のない無力な子どもを虐待する親もまた被害者だったりする。「子どもは虐待的な環境でさえ適応しようとする」。想像するだけで胸が潰される思いである。ただ、救護施設の入所者は背景に家族問題を抱える方が大半である。被虐待児であった方もおられる。そのような方々が大人になり生活を共にしていると、心が子どものまま、あるいは歪んだ思考で成長している姿が目に見える。「人の温かさ」「関心」「大切にされた体験」を入所者に感じていただくことが、心を豊かにすることになると思う。(Y.I)

## 令和4年度 年間支援計画

	指導班	生活支援班	医務班	調理班
4月	・対話集会 ・創立記念式典 ・心みがきの講演会 ・AA健軍グループ 青空ミーティング (アスペクタ)	・誕生者食事会 ・春の旅行 ・春の食事会 ・花見学	・健康指導	・創立記念弁当 ・栄養指導
5月	・対話集会 ・ピアカウンセリング (統合失調症)	・誕生者食事会 ・ゴールデンウィーク 特別映画鑑賞会 (連休中) ・西原村区役 ・春のスポーツ大会	・感染症予防勉強会 (食中毒)	・端午の節句献立 ・バーベQ大会
6月	・対話集会 ・熊本県断酒友の会 一般公開セミナー ・AA九州沖縄地域 ラウンドアップ	・誕生者食事会 ・カラオケ大会 ・地域防災訓練 ・還暦祝い	・口腔ケア勉強会	
7月	・対話集会	・誕生者食事会 ・会長杯卓球バレー大会	・熱中症予防勉強会	・土用丑の日献立 ・七夕メニュー
8月	・対話集会 ・心みがきの講演会	・誕生者食事会 ・夏の食事会 ・お盆特別映画鑑賞会 ・青年会館杯卓球バレー 交流大会	・健康診断(第1回)	・お盆献立
9月	・対話集会 ・熊本地区オープン スピーカーズ ミーティング	・誕生者食事会 ・夏の旅行(キャンプ) ・西原村区役		・お彼岸献立 ・敬老の日献立 ・お弁当(外部仕入れ)
10月	・対話集会 ・ピアカウンセリング (統合失調症)	・誕生者食事会 ・秋のスポーツ大会	・健康指導	・ハロウィンメニュー ・非常食メニュー ・栄養指導 ・バーベQ大会
11月	・対話集会 ・アディクション フォーラム	・誕生者食事会 ・秋の一泊旅行 ・秋の食事会 ・紅葉見学 ・星野富弘美術館見学 ・西原村老人健康 づくりスポーツ大会 ・火の国杯卓球バレー 大会	・インフルエンザ 予防接種 ・感染症予防勉強会 (インフルエンザ)	
12月	・対話集会 ・心みがきの講演会 ・年納め式 ・熊本アルコール関連 問題学会 ・球磨・人吉地区合同 断酒 ・益城病院忘年断酒会 ・真和館忘年アルコール 学習会	・誕生者食事会 ・なかよし祭り ・カラオケ大会 ・大掃除 ・餅つき ・年末・年始特別映画 鑑賞会	・感染症予防勉強会 (ノロウイルス)	・冬至献立 ・クリスマスメニュー ・年越しそば
1月		・誕生者食事会 ・初詣		・おせち料理 ・七草粥 ・鏡開き献立
2月	・対話集会 ・ピアカウンセリング (統合失調症)	・誕生者食事会 ・植木市見学	・健康診断(第2回)	・節分献立 ・バレンタイン メニュー ・お弁当(外部仕入れ)
3月	・対話集会 ・心みがきの講演会 ・益城病院アメリシ ト例会(年3回～4回) ・九州アルコール関連 問題学会	・誕生者食事会 ・お花見会		・桃の節句献立 ・お彼岸献立 ・お花見お弁当

# アルコール依存症学習会

令和元年9月から、地域の方を対象として、アルコール依存症や断酒に関する事が学べる「アルコール依存症学習会」を、姉妹施設のあそ上寿園で始めました。毎月第4土曜日(午後2時～3時)に、あそ上寿園で定期的に開催していましたが、コロナ禍のため、入所者と職員を対象に真和館で継続して行っております。令和4年6月までに32回開催し、職員が交代で講師を担当し、個性あふれる講義内容となっております。

今回は、令和4年5月に行われた講義を要約して紹介いたします。

## 依存症とトラウマ ～「生きづらさ」の背景にあるもの～

### ●トラウマ=こころのケガ

周囲からは、些細な出来事(トラウマ)と思われることも、個々の主観や、認知・発達課題を持つ人々には、大きなトラウマになる可能性がある。また、些細な出来事(トラウマ)でも、繰り返し体験すると、大きなトラウマになる可能性がある。

### ●ACEs (小児期逆境体験)

逆境…子どもが生きるうえで欠かせない安心や安全が守られていない環境のこと。

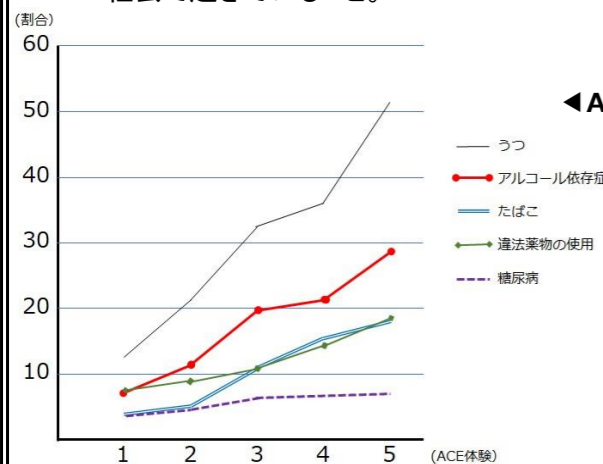
(例) 虐待、ネグレクト、性被害、機能不全家族など

#### ▼ACE体験チェックリスト

※ACE体験が重なると、**精神疾患**(気分障害、不安障害、物質乱用、衝動制御障害など)や、**身体疾患**(虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患、性感染症など)の**有病率が高まる**。

- ・繰り返し、身体的暴力を受けていた(殴られる、蹴られる等)
- ・繰り返し、心理的暴力を受けていた(暴力的な言葉で痛めつけられる等)
- ・アルコールや薬物乱用者が家族にいた
- ・母親が暴力を受けていた
- ・家庭に慢性的なうつ病の人がいたり、精神疾患を患っている人がいたり、自殺の危険がある人がいた
- ・両親のうち、どちらもあるいはどちらかがいなかった
- ・家族に服役中の人があった
- ・親に無視されていた
- ・親に食事や生活の世話をしてもらえなかった
- ・性的暴力を受けていた

※ACE体験は稀なものではなく、一般に**過半数の人が1つは経験しているほど**社会で起きていること。



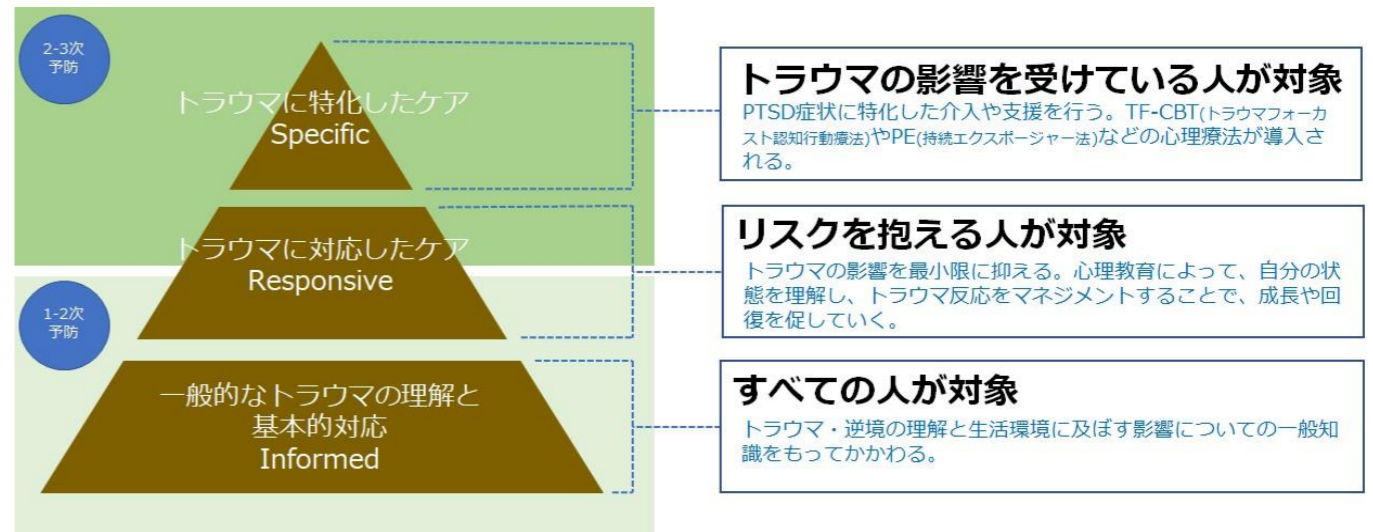
#### ◀ACE体験と精神疾患

- ※ACE体験と精神疾患には**正の相関関係**がみられる。
- ※ACE体験が4つ以上ある人は、ACE体験がない人に比べて、**自殺リスクが12倍上がる**。
- ※**発達性トラウマ・複雑性トラウマ**にも関係している。
- ・幼少期に虐待やネグレクトを体験すると、脳の発達が学習よりも**生存(本能)が優先される**ため、通常の発達が阻害される。
- ・情動調節と衝動性に悪影響を及ぼし、健全な対人関係や**安全感が損なわれる**。

### ●トラウマとアディクション

トラウマによる症状(強い怒り・対人不安や対人恐怖・睡眠障害・フラッシュバック等)による**苦痛をやわらげるために、アディクション行動につながる**ことがある。そして、トラウマ症状をコントロールしようとして、用いていた手段(酒・薬物等)が、自分でコントロールできなくなり、依存症になっていく場合もあると考えられる。

### ●トラウマにどう対応するか



2-3次予防は医師や心理の専門職による心理療法が必要となる部分である。1-2次予防については、トラウマ・インフォームド・ケアの考え方にに基づき、セルフケアもしくは支援職でも対応可能な場合もある。

#### ◆理解する

「行動はトラウマ体験による影響を反映する」  
トラウマ体験によって生じる行動は、本人が適応及び対処しようとする最大限の努力をしている → **生き延びるための術**

#### ◆認識する

「リマインダー(思い出させるもの)」  
場所・状況・匂い・言葉・曲・身体的特徴・人・癖といったものが、「考え(どうせ私なんて)」「記憶(手をあげられた)」「感情(孤独感・悲しみ)」等のいろいろなものに影響を及ぼし、トラウマ反応を引き起こす → **安全、信頼・依存、自信、親密な関係に影響する**

#### ◆対応する

「トラウマの影響を『見える化』する三角形モデル」  
・この行動はトラウマ反応(症状)かもしれない  
・何かのきっかけ(リマインダー)に反応したのかもしれない  
・過去の体験(トラウマ体験)が今、影響しているのかもしれない

#### ◆再トラウマ化を予防する

「再発に備える」  
・今の自分に「ある」ものを考える → **自身の強み(ストレングス)**  
・フラッシュバックが起こりそうとき → **ポジティブな言葉を口に出す**  
・心の安全・安心の確保 → **人とのかかわりによって癒されていく**

人とのかかわりで傷ついたことは、人とのかかわりの中で修復されていく

### ●再体験 ～安心できる関係の中で、語ったり書いたりして過去を再体験する～

心の痛みを語ることで、「思い出しても安全だった」という体験を重ね、過去の記憶にまつわる感情が感じられるようになる。特に**涙を流す**ことによって、記憶と感情の統合が起こる。そして、良い気持ちと嫌な気持ちという極端な状態ではなく、その間にさまざまな「気持ちの幅」があることが分かり、その幅を持った気持ちに耐えられるようになる。

### ●人とのつながりを育てる

人間関係に問題が起こっている時は、自身の「過去の再演」のサインということに気付くことが大切。自分が被害者(〇〇された!)や加害者(〇〇してやった!)にならないようにする。また、**みんなが自分のために完璧な行動をしてくれることは、ありえない**と思うと、人付き合いが楽になれると思います。

※参考文献:『トラウマインフォームドケア』(野坂祐子著)、『赤ずきんとオオカミのトラウマ・ケア』(白川美也子著)