



大阪+知的障害+地域+おもろい=創造

知の知の知の知

社会福祉法人大阪手をつなぐ育成会 社会政策研究所情報誌通算 4375 号 2018.5.13 発行

墓前に感謝のカーネーション 「母の日参り」じわり浸透 神戸新聞 2018年5月12日



母親が好きだった花を墓前に供える夫婦＝神戸市西区
カーネーションの香りの線香が
並ぶ「佐藤紙店」＝神戸市兵庫
区東山町1



5月13日は「母の日」。最近、母親を亡くした人たちが生前の感謝を込め、母の日の前後に墓参りをするケースが増えているという。

関係者によると、母の日を大切にしてきた世代の親が亡くなる時期に入ったことや、盆や彼岸など時期にとらわれず亡き人をしのぶ傾向が背景にあるとみられる。(貝原加奈)

母の日は100年以上前に、米国で母を亡くした女性がカーネーションを献花したことに由来するとされる。その後日本へ伝わり、1947年に5月の第2日曜に定められ、花などを贈る習慣が定着した。ところが最近、亡き母への感謝をささげる「原点回帰」が起きているという。

線香メーカーの日本香堂（東京都）の2017年調査によると、母の日前後に母の墓参りをした40代以上の割合は10・0%で、07年の約1・7倍に伸びた。同社は「母の日を大切にしてきた世代。この世代が母の日参りをけん引している」とみる。

「毎年欲しい物を聞いてプレゼントしていた」という女性（73）＝神戸市垂水区＝は今年の大型連休前、母が好きだったショウブやアジサイをカーネーションとともに墓前に供えた。「今は愚痴を聞いてもらうだけだけど、母を近くに感じると元気をもらえる」と話す。

母の日などに合わせた企画を考える霊園もある。神戸大霊苑（神戸市西区）は「お参りのきっかけに」と、今年から母の日にカーネーションとカスミソウを供えてもらう催しを開く。

線香メーカーも母の日を意識してカーネーションの香りの線香を提案。兵庫県内では薫寿堂（くんじゅどう）（淡路市）がカーネーションの香りがする「宝マイルド」を販売する。生花店も青や紫色のカーネーションやスターチスなどの色花をそろえる。

こうした動きについて、仏具などを扱う「佐藤紙店」（神戸市兵庫区）の佐藤典和さんは「仏壇や墓を持たない人が増え、従来の供養の形式にとらわれなくなったことも背景にある」と指摘。実際、墓や仏壇を持たずに、故人の遺骨や遺灰を小さな骨つぼに入れて自宅に置く「手元供養」や、自宅に思い出の写真を飾って線香を供える人も多いという。

3年前に母を見送ったという50代の主婦＝同市須磨区＝は、祖先をまつる仏壇とは別に、母の遺影を飾る。母の日参りを知り「今年は好物の栗まんじゅうでも供え、思い出を

たどりたい」と話した。

徳島) 知的障害者のスポーツ団体、認定NPOに 朝日新聞 2018年5月12日
飯泉嘉門知事(左)から認定証を受け取る田所健作理事長＝徳島県庁



スポーツを通じて知的障害者の自立や社会参加を目指すNPO法人、スペシャルオリンピックス日本・徳島(田所健作理事長)が、県内6例目の認定NPO法人に認定された。認定期間は5年間。

同法人は1997年に設立し、2002年にNPO法人となった。現在はバスケットボール、自転車、競泳など8種目を競技する知的・発達障害者アスリート約100人にトレーニングの場を提供したり、研修会を開いたりしている。認定コーチ31人、ファミリー137人のほかボランティア約160人もアスリート

トを支えている。田所理事長は「今後もスポーツを通じて障害者を支援し、県西部や南部にも活動を広げていきたい」と話す。

認定NPO法人になると、法人への寄付者が所得税の控除を受けられるようになるため、寄付金が集めやすくなる。スペシャルオリンピックス日本の国内組織として認定NPO法人となったのは7カ所目。(福家司)

札幌五輪、理念は「共生社会」 30年招致へ市方針 アイヌ文化紹介やパラ選手招待

北海道新聞 2018年5月12日

札幌市の秋元克広市長は2030年に照準を定めた冬季五輪・パラリンピックの招致で、大会の理念として「共生社会の実現」を盛り込む方針を固めた。先住民族としてのアイヌ民族の歴史を開会式などで紹介し、北海道の地域性をアピールするほか、五輪とパラリンピックの連動を強めることで、障害者など社会的弱者がスポーツに参加する意義を訴える方針だ。

五輪招致にあたり、市は1972年の冬季五輪のレガシー(遺産)の活用や都市のリニューアル(再生)を掲げている。こうした理念は立候補を目指す他の都市にも共通することから、札幌ならではのテーマが必要だと判断した。

秋元市長は取材に「スポーツを通し、普遍的な意味での共生社会の実現をアピールしたい。アイヌ民族との共生、歴史的な部分もしっかり訴える」と語った。

具体的には、開閉会式や文化プログラムなど関連行事を通し、アイヌ民族の歴史や文化を紹介する考え。10年バンクーバー五輪では先住民族グループが大会運営や開閉会式の演出に関わっており、こうした例も参考にする見通しだ。

意識のバリアー解消訴え ミライロ社長が講演 障害者対応「選択肢の提供必要」[福岡県]

西日本新聞 2018年05月12日

車いすを使う障害者で大学在学中に起業し、障害の有無や年齢に関係なく誰もが使いやすい「ユニバーサルデザイン」のコンサルティングを手掛けるミライロ(大阪市)の垣内俊哉社長(29)が、福岡市・天神で「障害を価値に変える」と題した講演を行った。

垣内さんは生まれつき骨がもろい骨形成不全症で「骨折は20回以上、手術は十数回、人生の5分の1を病室で過ごした」。高校を休学して治療しても歩けるようにならなかった挫折や、車いす姿を覚えてもらい営業で好成績を残したアルバイト体験など自身の生い立ちを語った。

また社会には環境、意識、情報の三つのバリアー（障害）があり、日本は環境面ではバリアフリー先進国だと説明。同社がスマートフォンアプリ「ビーマップ」でお店や施設のバリアフリー情報を広めていることを紹介し、「意識のバリアーの解消に注力すべきだ」と訴えた。



講演する垣内俊哉社長

同社は福岡市にも支店があり、障害者らが講師になって、企業や市民向けに高齢者や障害者などへの対応を身に付ける研修を手掛ける。垣内さんの講演も同社の企画で、約200人が耳を傾けた。

垣内さんは障害者への対応について、車いすで訪れた施設で椅子を撤去された経験を踏まえ「椅子に移って座りたい人もいる。椅子を動かす前にその人の希望を聞く。押しつけではなく、選択肢の提供が必要」と提起。来年九州でも開催されるラグビーのワールドカップ（W杯）などを見据え「ハード面はもちろん、ハードにおいても世界の手本となるような福岡や九州を皆さんとつくりたい」と語った。

アップ（W杯）などを見据え「ハード面はもちろん、ハードにおいても世界の手本となるような福岡や九州を皆さんとつくりたい」と語った。

名古屋城復元 愛知障害者団体、知事に差別救済求める 毎日新聞 2018年5月11日

木造復元後の名古屋城天守閣にエレベーターを設置しない方針を名古屋市が示したことについて、愛知県内の障害者団体でつくる「愛知障害フォーラム」は11日、大村秀章知事に対し、県障害者差別解消推進条例に基づく救済を求めた。

同フォーラムによると、新天守閣にエレベーターを設置しないことは、障害者権利条約や障害者差別解消法に違反していると指摘。市の方針は県条例が定める「不当な差別的取り扱い」に該当しており、市に対して知事が助言やあっせん、指導をするよう強く求めるとしている。

条例上、知事の助言や指導などの対象は市町村でなく「事業者」となっている。県は今後、対応を検討していくという。【道永竜命】

「18歳成人」若者保護策は 親同意なく契約可能 消費者被害拡大懸念

東京新聞 2018年5月12日

成人年齢を十八歳に引き下げる民法改正案が十一日、衆院法務委員会で実質審議入りした。政府は二〇二二年四月の施行を目指す。成立すれば、一八七六年に二十歳と定められてから初の引き下げとなる。この日の審議では、悪質契約からの若者層保護に議論が集中した。今後は飲酒、喫煙などで維持される「二十歳」との二重基準による混乱回避策なども議論となる。（大杉はるか）

上川陽子法相は、引き下げの意義を「十八、十九歳を経済取引で大人と扱う。自覚を高めて積極的に活躍いただき、社会に活力をもたらす」と説明した。

引き下げられれば、十八、十九歳も親の同意なくローンや売買契約が可能になる。与野党議員のほとんどが、社会経験の乏しい若者層を狙った悪質契約による消費者被害拡大の懸念を指摘。政府は対応策として、不安や恋愛感情を利用した契約の取り消しを可能とする消費者契約法改正案を提出し、同日の衆院本会議で審議入りした。

成人年齢を引き下げると…

- ▶ 帰化要件
- ▶ 有効期間10年のパスポート取得
- ▶ 性同一性障害者の性別変更審判請求
- ▶ 不利な労働契約の取り消し
- ▶ 商工会議所や宗教法人の役員
- ▶ 女性の婚姻年齢（16歳から引き上げ）

- ▶ 喫煙・飲酒・ギャンブル・猟銃所持の禁止
- ▶ 特別児童扶養手当の支給対象
- ▶ 児童養護施設など保護施設入所の延長
- ▶ 小児慢性特定疾病対象
- ▶ 母子・父子家庭の支援対象

成人式のタイミングも議論になった。これまで多くの自治体が開催してきたのは一月第二月曜日の「成人の日」前後だが、十八歳に引き下げられれば、受験期と重なる。

離婚後の養育費支払期限も取り上げられた。最高裁家庭局長は「養育費支払いは、子が未成熟で自立が期待できない場合に判断される」と、成人になったことは支払い打ち切りの理由にならないことを説明した。

一方、「二十歳」が維持された規定もある。飲酒、喫煙、ギャンブルや猟銃所持は、現行通り二十歳未満禁止。国民年金保険料の支払いも現行通り二十歳からになる。小児慢性特定疾病の医療費助成、児童養護施設など保護施設入所や自立支援も、必要なら二十歳になるまで受けられる。混乱防止のための周知方法が必要になる。



◆宮本みち子・放送大名誉教授 生活築くまでの支援必要

成人年齢の18歳への引き下げが適当と判断した法制審議会で委員を務めた宮本みち子・放送大名誉教授（社会学）＝写真＝に、意義や今後の課題などを聞いた。

先進国では早くから、若者の社会への参画政策を進めてきた。若者が発言できる機会が極めて少ない日本にとって、成人年齢を引き下げることが若者の参画推進の転機とするべきだ。高校教育が義務教育に近い現状では、十八歳で進路が分かれることが多い。十八歳は、選挙権など社会の一員としての資格を与える良い時期だ。

ただ、成人としての責任を与えるのと暮らしの保障がセットでなければならない。安定した生活基盤を築くまでの支援は必要だ。児童福祉法の対象は十八歳までに限られる。児童養護施設なども実態に合わせて対応しつつあるが、法的保障はなく、不安定だ。若者の実態に合わせた保護の手を緩めてはならない。（聞き手・柚木まり）

自立の糧 配達始めました ビッグイシュー

中日新聞 2018年5月12日



ビッグイシューを販売する小坂保行さん＝金沢市内で
金沢・路上販売男性 「自転車の範囲で」

ホームレスらが路上で販売し、売り上げの一部を収入にできる英国発の雑誌「ビッグイシュー」。北信越地方で唯一の拠点として金沢市内で販売する小坂保行さん（51）＝同市＝は、路上に立つだけではなく、4月から自転車での配達も始めた。条例の規制などで、市中心部での販売拠点の確保が難しいため。「自転車で動ける範囲であればどこへでも

届ける。1冊の注文でもいいので、声を掛けてほしい」と呼び掛けている。（太田理英子）

月二回発行のビッグイシューはホームレスや安定した住居がない人が路上で販売し、一冊三百五十円の売り上げのうち、百八十円が販売者の収入になる。

小坂さんは脊髄梗塞を患い二〇〇六年に県内の会社を退職。後遺症で再就職ができず、車中泊の生活を経て一〇年にビッグイシューの販売者に登録した。現在は、奇数月に同市香林坊の商業施設前で販売している。

奇数月は日曜の午前を除くほぼ毎日施設前に立ち、計二百五十～三百冊ほどを売り上げる。だが偶数月は約四十冊の定期購読頼み。知人を頼ってイベントで販売するなどして、なんとか奇数月の収入の半分近くになる。人通りが多く屋根のある別の販売場所も探しているが、駅前には市の条例で物販ができず、商業施設や店舗の許可を得るのも困難だ。

購入者の約八割は常連で、最近では福祉に関心がある学生や、著名人のインタビューやアートの特集など雑誌の内容にひかれて買う人も多い。そうした常連から月によって購入できないことを残念がる声が多く、小坂さんは「自分から動くしかない」と配達を決めた。

移動手段が自転車となるため、配達できるエリアは市中心部か市近郊。「自分の生活がか

かっていることもあるが、せっかく欲しいと思ってくれる人がいるので届けたい。気軽に注文してほしい」と話す。(問) 小坂さん080(3044)3232

健常者2割の脳にアルツハイマー関連物質 60歳超調査 朝日新聞 2018年5月11日
アルツハイマー病の大規模研究「J-ADNI(アドニ)」で、60歳以上の健常者の約2割に、アルツハイマー病の発症と深い関わりがある「アミロイドβ(ベータ)」という異常なたんぱく質が、脳内に蓄積し始めていることが明らかになった。研究チームは、日本人で認知症が発症前から進行している実態を初めて明らかにしたとしている。

アルツハイマー病は、脳内にアミロイドβが蓄積し、神経細胞が徐々に死滅することが原因と考えられている。蓄積が始まってから、物忘れなどの症状が出るまでに15年ほどかかるとされる。

J-ADNIは2008年、アルツハイマー病を早期の段階で診断する方法を確立するための米国の研究「ADNI」と同様の手法で始まった。東京大など全国38の研究機関が参加し、軽度のアルツハイマー型認知症の人から健常者まで、60歳以上の計537人を2~3年追跡して調べた。

このうち、アルツハイマー病を発症していない健常者83人の脳を画像診断などで調べたところ、23%にあたる19人でアミロイドβが蓄積していた。また、発症していないが認知機能が低下している軽度認知障害のうち、すでにアミロイドβが蓄積していた人の約6割が3年後に認知症を発症していた。さらに、軽度認知障害の記憶や生活への影響を調べると、悪化するスピードが米国の対象者とほぼ一致していることがわかった。

主任研究者の岩坪威・東京大教授は「軽度認知障害の進行には、人種を超えて共通性があることがわかった。治療薬の開発に弾みがつく成果だ」と話している。論文が9日、米国の専門誌に掲載された。(佐藤建仁)

ハンセン病 3割が「いまだに差別」 元患者、不安抱え生活 退所者調査

毎日新聞 2018年5月12日

ハンセン病問題に関する啓発や元患者の生活支援に取り組む「ふれあい福祉協会」(東京都渋谷区)は11日、療養所を出て社会復帰した「退所者」を対象に実施したアンケートの結果を発表した。病歴を誰にも告知していない人が2割、いまだに病気への差別や偏見があると感じている人が3割おり、差別や偏見が解消されない中で、不安を抱えながら社会で暮らしている実態が明らかになった。

ハンセン病患者の強制隔離を定めた「らい予防法」の廃止(1996年4月)から20年が経過したのを機に、2016~17年、全国の退所者に面接調査を行い、155人から回答を得た。回答者の平均年齢は77・4歳。

それによると、病歴の告知(複数回答)は、「誰にも話していない」19・4%▽「配偶者に伝えている」35・5%▽「子どもたちにも伝えている」26・5%▽「近隣の人にも伝えている」13・5%—などだった。

「現在困っていること」(同)は、「在宅生活が難しくなった時の居場所」と「重度の障害を持ったらどうするか」がいずれも34・8%で最も多く、「(病気への)差別や偏見がある」も34・2%あった。「病歴を明かして医療や介護を受けづらい」との回答も2割程度あり、差別が残る中で、老後の医療や介護に不安を抱えていることが分かった。

協会は「相談する相手がいない退所者への個別支援を急ぎたい」と話している。【江刺正嘉】

スキンヘッド女性の写真展 「一人じゃない」伝えたくて 多鹿ちなみ

朝日新聞 2018年5月11日



抗がん剤治療で髪が抜けたときの高橋絵麻さん＝2016年2月23日撮影、高橋さん提供
「ママ大好きー！」と声を合わせる息子2人に挟まれて撮影する土屋光子さん＝2018年3月10日、東京都渋谷区、多鹿ちなみ撮影

抗がん剤の副作用や脱毛症などで髪を失った女性らの写真展が福井県で計画されている。今月末からの開催に向け、撮影に参加したモデルたち。ウィッグをつけずに、あるがままの姿で過ごしたい―。それぞれの思いで、自らの生き方と向き合っている。



3月上旬、東京都渋谷区のスタジオ。スキンヘッドモデルとしても活動する埼玉県の自営業土屋光子さん（38）が長男（5）に「ハゲハゲだ」と頭を触られながら、次男（3）と3人でカメラに笑顔を向けた。

自分で髪を抜いてしまう「抜毛症」だ。成人の1～2%ほどが発症しているとされるが、隠している人も多い。髪の中のほか、まつげや眉毛などを抜くことも。思春期以降の10代前半に発症するケースが多く、長年悩む人もいる。

老いも若きも楽しく夕食 こどもじばやん食堂1年

神戸新聞 2018年5月12日



おなかいっぱいになった後、ゲームで遊ぶ子ども

夕食を楽しむ参加者。大勢で食べるとおいしい＝三田市三田町、三田じばやん倶楽部

子どもやお年寄りらが月1回、一緒に夕食を楽しむ「こどもじば



やん食堂」が開設から1年を迎えた。県民交流広場「三田じばやん倶楽部」（兵庫県三田市三田町）が企画。最初は10人ほどだった参加者も、今では約50人が集まり、毎回、満席になる。地域の憩いの場として定着しつつある。

「おばちゃん、今日のご飯は何？」「食べ終わったら将棋しよー」。午後6時。続々と子どもたちが集まり、元気な声が響く。この日のメニューはカレーとサラダ、ホウレンソウのおひたしなど。外までおいしそうな匂いが漂っている。

倶楽部は、民家を改築し、多世代が集えるカフェや、子どもに勉強を教える「寺子屋」などを展開している。食堂は大東真弓副代表（61）＝屋敷町＝を中心に、昨年4月末に始めた。

大東さんは、倶楽部で遊ぶ子どもたちが、ホットケーキやたこ焼きを食べながら「昨日、お母さんとお父さんがけんかして...」「学校で友達にいじわるされてるねん」などと漏らすのを聞いた。「『食べること』を通して、子どもが自分を解放できる場になれば」と、食堂の開設を思い立ったという。地域では1人暮らしのお年寄りも増えており、交流の場として高齢者も参加できるようにした。

毎月、月末の金曜日に開く食堂のメニューはカレーが中心。食材は地域の人提供してくれることも多い。子どもたちは食後、大学生やボランティアと遊ぶ。

毎回参加するという女性（35）は、小学2年の長男と幼稚園に通う双子の娘の母。「夫の帰宅が遅いので、家ではいつも家事に追われてゆっくり子どもと食事をできない。食堂

はありがたい」。1人で参加する小学3年の男児（9）は「学校は苦手だけど、ここは楽しい」と笑顔だ。

大東さんは「大人になっても『おばちゃんが作ったご飯、また食べたいな』と感じてもらえる“古里”にしたい」と話す。

午後6～8時。大人300円、中学生以下100円。同倶楽部TEL079・550・5113（山脇未菜美）

社説:「3人産め」発言 女性蔑視の本音見えた 中日新聞 2018年5月12日

またか。その思いを強くする非常識な発言が与党議員から出た。子どもを産まない女性に対し配慮に欠ける。政府・与党関係者による女性への差別発言は後を絶たない。本音だからだろう。

あきれた発言である。

自民党の加藤寛治衆院議員が会合で「(結婚する女性に) 三人以上の子どもを産み育ててほしい。これが世のため人のためになる」と語った。

最後は発言を撤回したものの、その非常識さを自覚しているようには見えない。女性蔑視と言わざるを得ない。

出産するかどうかは個人の自由である。親の介護で余裕がなかったり、夫婦で働かないと生活が成り立たなかったりと、不妊以外にも産みたくても産めない事情を抱えている人はいる。こうした事情に無自覚な発言が言われる側を傷つけることを自覚すべきだ。

安倍政権は少子化対策の目標に「希望出生率一・八」を掲げる。若い世代の望む結婚や子ども的人数を実現するとこの出生率になるからだが、政府が数値目標を設定することは出産を国民に強いているととられかねない。それだけに政府・与党関係者の発言には慎重さが求められる。

女性への政府・与党関係者の差別発言は枚挙にいとまがない。二〇〇三年に森喜朗元首相が「子どもを一人もつぐらない女性の面倒を税金でみなさいというのはおかしい」と発言、〇七年に当時の柳沢伯夫厚生労働相が女性を「産む機械」と発言して批判された。

今回の財務省前次官のセクハラ問題では、麻生太郎財務相が十一日の国会でもセクハラを認めていないととれる発言を繰り返した。この問題では与党議員からも心無い発言がされている。女性に対する差別的な意識は変わっていないのではないか。

加藤氏は「少子化は一番大事な問題」と発言の動機を説明した。ならば求められているのは、女性が働きやすい職場環境の整備や、男性も子育てするための長時間労働の見直し、育児しながら働いても生活ができる賃金の実現などを通して、産みたい人が安心して産める社会の実現のはずだ。

加藤氏は「結婚しなければ、人様の子どもの税金で老人ホームに行くことになる」とも言った。年金、医療、介護などの社会保障は支え合いの制度だということを理解していない発言である。

国会議員として取り組むべき課題は何か、再考してもらいたい。

社会保障改革へ国民会議 政府・与党検討 骨太方針に盛り込み

産経新聞 2018年5月12日

政府・与党が中長期の社会保障制度改革について議論する新たな国民会議の設置を検討していることが11日、分かった。65歳以上の高齢者数がピークを迎える2040（平成52）年ごろの社会像を念頭に、消費税率を10%に引き上げた後の社会保障のあり方を議論する。政府・与党は6月ごろに策定する経済財政運営の指針「骨太方針」に盛り込みたい考えだ。

現行の社会保障・税一体改革の枠組みは、すべての団塊世代が75歳以上の後期高齢者

入りする2025年を踏まえて制度設計しており、来年10月に予定されている消費税率の10%への引き上げで一段落する。25年以降、高齢者の増加ペースは緩やかになるが、現役世代が急激に減少し、社会保障制度の支え手が大きく減ることが見込まれる。

給付と負担の見直しは避けて通れないことから、国民会議では、高齢者と現役世代の両方が安心して納得できる社会保障制度のあり方を検討する。

具体的には(1)健康な生活を送ることができる「健康寿命」の延伸策(2)大幅な増加が予想される介護費抑制に向けた介護予防、重症化予防の取り組み(3)介護、保育人材の処遇改善、働き方改革—などについて議論する見通しだ。

現在、政府には中長期の社会保障制度改革を議論する場として、有識者による「社会保障制度改革推進会議」がある。同会議は22年1月まで存続可能としており、国民会議は現行の推進会議を発展的に改組する形で発足することも検討している。

国民会議の設置を検討している背景には、自民、公明両党が来年夏の参院選に向け、安定した社会保障制度を打ち出すことで、議論の成果を国民にアピールする狙いがある。すでに自民、公明両党の幹部は調整を始めている。

国民会議は主に有識者で構成されるとみられるが、人選次第では大幅な社会保障費の削減を通じた「財政再建路線」に傾く可能性がある。財源論として消費税率の10%超への引き上げが議論の対象となることも考えられる。

社説 睡眠不足が招く生産性低下

日本経済新聞 2018年5月12日

日本人の睡眠不足が深刻になっている。仕事中の居眠りなどにとどまらず、うつ病や生活習慣病、認知症のリスクが高まることもわかってきた。労働生産性を押し下げる一因ともなるため、企業は働き方改革のなかで社員の睡眠確保を優先課題の一つとすべきだ。

経済協力開発機構(OECD)の調査では日本人の平均睡眠時間は7時間22分と、加盟国中で最短だ。国立精神・神経医療研究センターの研究によると、これは必要な睡眠時間より1時間ほど短い。

不足の影響は蓄積し、自律神経の働きやホルモンの分泌に異常をきたす。気持ちを落ち着けストレスを低下させることが十分にできず、うつ病を発症しやすくなる。

血糖値を調整するインスリンや血圧の調整にも支障が生じ、糖尿病の悪化などにつながる。アルツハイマー病と関係が深い、脳内にたまった不要なたんぱく質の排出機能が弱まる。週末の寝だめでは改善しないこともわかってきた。

働き盛りの人では実際の睡眠時間は平均よりも短く、5～6時間の場合も多い。必要な睡眠時間には個人差があるとはいえ、これではまったく足りないというのが専門家に共通した見方だ。

ところが残念なことに、仕事の生産性向上や働き方改革を考える際、十分な睡眠の確保という視点は忘れられがちだ。

早朝の出勤や勉強会などを奨励し、残業の短縮をめざす企業が増えるなかで、夜の時間を自己研さんや自宅での仕事に使う人は少なくない。働き方を柔軟に決められることは大切だが、睡眠時間がさらに減る懸念が出ている。

終業から始業までの間に一定時間を確保する「勤務間インターバル制度」は、通勤時間を差し引いても間隔が短くなりすぎないように設計すべきだ。不規則な交代勤務が必要な職場でも、睡眠を犠牲にしない工夫が要る。

心身の病が増えれば生産性の低下だけでなく、医療費の膨張も招く。

国の健康政策でも、睡眠問題をもっと重視すべきだ。

月刊情報誌「太陽の子」、隔月本人新聞「青空新聞」、社内誌「つなぐちゃんベクトル」、ネット情報「たまにブログ」も
大阪市天王寺区生玉前町5-33 社会福祉法人大阪手をつなぐ育成会 社会政策研究所発行

