

健康づくりを考える情報誌

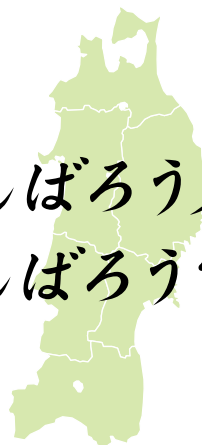
# kokuho

宮歯国保だより  
ニュースレター2016 [秋号]

No. 16

●仙台市 愛宕上杉通り

がんばろう東北  
がんばろう宮城



支部だより

## 出来事は見方次第

石巻支部 支部長 佐藤 隆保

特集 みやぎを歩く

## 震災から5年半 石巻の今 震災観光に思うこと

お知らせ

## インフルエンザの ワクチン接種を

心身の健康づくりシリーズ—6

## 『心から相手を思いやる』 社員が辞めない職場のコミュニケーション

## 支部だより



## 出来事は見方次第

石巻支部 支部長  
佐藤 隆保

石巻の今を紹介しようと思いますが、なかなか筆が進みません。見れば見るほど、聞けば聞くほど、震災は百人百様のドラマがあり、「復興の兆し…」と記すと「一向に進まぬ…」との言葉がよぎります。「あれから5年7カ月がたち」は、夢中で過ごした人達には「もう…」と置き換える。愛するご家族を亡くされた方には「まだ、昨日のように」と帰らぬ時の中に心を置いている。震災直後、共に助け合い、分け合ひ、「絆」を実感した多くの人達も、今は「なぜ私だけが…」と「どうしてあの人だけが…」と不平等や不条理、差別感を募らせる。「頑張ろう!!」は、誰が誰のために掛ける言葉? もう精一杯生きているのに、今はそっと見守ってほしい。「頑張ろうにも夫の介護で、なにも働けないよね」「身体がね…」「仮設住宅を出ると、金が余計かかるしさ…」どの言葉にも、其々の真実や現実があり、私が軽々しく一言でお話することは到底出来ません。従って、ここでは私自身の現在の状況をご紹介させて頂きます。

私の自宅は日和山の中腹にあったため、水害は免れました。地盤が硬かったため、玄関と屋根の

一部の修復で済みました。しかし、街中にあった診療所は、海から4キロも離れてはいましたが、北上川を遡上をした津波は、160cm程の高さで全ての診療機材と車を5日間もヘドロで浸し続け、結局残ったのは屋根と壁のみでした。

その後、自宅も避難道路の計画に決まり、いつ立ち退きになるのか不安で、改めて福島の人達の心情が身に染みてわかるようになりました。歳のことも考え、一からやり直しは困難と考え、職業安定所の許可を受け、スタッフに一度は解散を告げました。しかし、今、私は診療歴30数年の中で、一番楽しい充実した時間を過ごしています。それは、スタッフとの仲間意識、関係性がそう感じさせていると思っています。キッカケは、震災後の①ヨガ②箱庭との出会いでした。

## ①ヨガ

ヨガのインストラクター

岩田先生は、一見仙人のような風貌をした30歳の若者です。被災直後から支援に入り、今は石巻に定住しています。毎週一回、診療が



終わった時分に出張して貰い、スタッフとともにトレーニングしています。その日の体調やメンバーに合わせてエクササイズを組んで貰えるので、無理なく続けられます。普段使ったことのない筋肉や、つま先、指の先にまで神経を集中することにより、自分

の体がいかにナマっているかを知らされます。

瞑想の時間も入れて1時間半。程良い汗をかいた後、最後に岩田先生から呪文のような言葉でヨガが終わります。「今日も、体に感謝しましょう。」「今日も、心を感じながら感謝しましょう。」「ある時、質問をしました。「心を感じるって?」岩田先生曰く。「意識して自分の今の心に向き合って、今の心の有り様を認め、自分自身を褒めてあげることです。」

## ②箱庭

石巻は、様々な職種の方々に支援をして貰いました。今月も当院では、心理学部の先生のボランティアによる「箱庭遊び」のワークショップが続いて、もう50回を超えています。震災直後は当院のスタッフも参加していましたが、現在は一般の人も含め、ボランティアに携わっている人、行政職、介護職、保育士などの参加によるワークが行われています。

「箱庭」というと「箱庭療法」と思われる方もいると思いますが、ごく普通の健康な人が、砂の入った浅い箱の中に自分の好きな玩具や人形等を配置して、自分の心の有り様を自由に表現し、心を解放する一種の「砂遊び」として開いています。私はただの参加者として、専門的なことは解りませんが、自分の制作物や他の人の箱庭作りの印象を、互いにフィードバックすることによって、自分自身の心の有り様や、他者との違いが多角的に見えてきます。

特集 みやぎを歩く

震災から5年半 石巻の今

## 震災観光に思うこと



「みやぎを歩く」は、無理ない健康運動と、県内のコース紹介しているコーナーなのですが、今回はちょっと趣向を変えて、石巻周辺の街歩きをお伝えします。震災によって、大きな被害が出た地域の復興と、震災観光の促進を目的に、現地を巡って石巻の今取材しました。

運動不足により始めたヨガ、家内の誘いで始めた箱庭は、今思うところの二種類のワークは、無意識の中で私が求めていたものだったのかもしれない。しっかりと自分を見つめると、震災を含めたあらゆる出来事は、今までと全く違う様相が現われます。人も、時間も、家や形あ

るもの全て。そして自分の拘りから解放されること、色々なものから支えられている自分がいることに気がつきます。いつもそばにいる家内や、一生懸命助けてくれるスタッフ。感謝です。震災観光は、ボランティアの多くがそうであつ

たように、何の助けにもならないかもしれない。しかしこの地に立って、その空気を吸って、何かを感じて欲しい。無理に言葉でまとめようとせずに想いを感じ、胸の中に大事に抱えていってほしい。いつかその種が、あなたの心の中で蓄えられ別な形で育ち、咲くかもしれない。

取材をしたのは、ちょうど東日本大震災の発生から5年半となる9月11日。

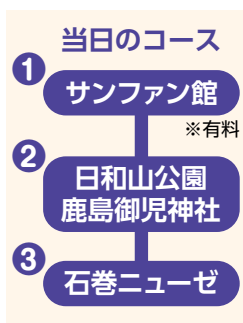
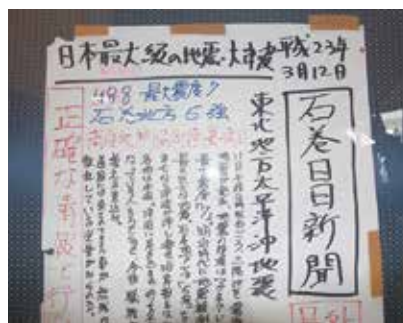
仙台市中部では「定禅寺ストリートジャズフェスティバル」が開催されている日曜日でした。演奏開始直前の午前10時59分からの1分間、一斉に「ラ」の音を楽器で鳴らして震災の犠牲者を追悼し、復興への祈りをささげたことがニュースとなりました。

## 被災の翌日からマジックの手書き新聞を「絆の駅石巻ニューゼ」

「石巻ニューゼ」とは、「ニュース」とフランス語で博物館を表わす「ミュージゼ」を合わせた言葉で「ニュース博物館」を意味するそうです。

館内には震災直後に発行した石巻日日新聞号外の「手書き壁新聞」実物と被災直後の石巻市、東松島市、女川町の写真等が展示されています。また地元関連の書籍、石巻のまちの足跡を辿る資料などもありました。

石巻の町の歴史が無料で見れる施設です。ぜひ一度足をはこんでみて下さい。





「旧観慶丸商店」は市教委が有形文化財に指定されている、石巻の中心部にある建物。1930年頃の建築とされており、当時としては珍しい木造3階で、延べ床面積約850平方メートル。道路に面した外壁を全面タイル張りにするなどの工法が使われ、雰囲気のあるモダンなデザインが当時を偲ばせる。



石巻市中瀬に立地する、宮城県出身の漫画家・石ノ森章太郎の記念館。2001年から運営が開始され、東日本大震災の休館を経て営業されている。  
 入館料800円（1階および3階は入場料無料）  
 開館時間：9時～18時（3月～11月）  
 9時～17時（12月～2月）  
 休館日：第3火曜日（3月～11月）  
 火曜日（12月～2月）

\*年始、ゴールデンウィーク、夏休み期間は無休

## 手書き壁新聞 「石巻日日新聞」

壁新聞は3月12日から  
はじまり、17日までの6  
枚が飾られています。濡  
水しなかった新聞ロール  
紙に、懐中電灯で照らし  
ながらマジックペンで書  
き込んだ「号外」壁新聞は、  
市内の避難所6箇所に張  
り出され、ライフライン

の復旧状況や避難所現状  
を伝えていました。  
被災したその日から、  
書き始められた新聞を見  
て、改めて震災の日のこ  
と、その後の復興を含め  
見直すきっかけをいただ  
いた気がします。

## 石巻ニューゼ館長に聴く 被災地の今

震災から5年半の今、  
見学に来られる方は減っ  
ているのでしょうか？

「全体から見るとそうで  
もないんです。今は、学  
生さんが多くいらっしや  
います。」

修学旅行のコースに組  
み込んでいただけている  
ようで、バスでいらっしや  
るんですね。」

県内に住む我々から  
してみても、程度は異  
なるが一応の被害が  
あった中、あまりにも  
大きな被害があった石  
巻を取り扱うには時間  
が必要であったことは  
否めない。おいそれと

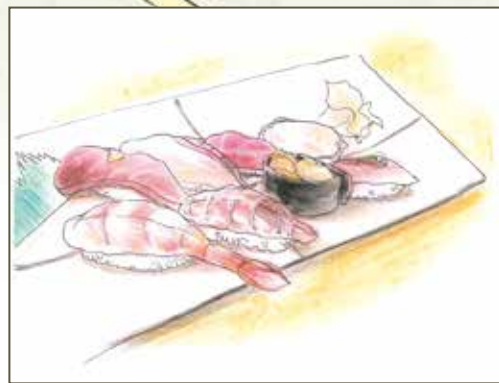
観光という言葉を出して  
よいのかという迷いも  
あったが、現地の方の意  
見はそうではなかった。  
「被災地観光」は、これ  
から増えるであろう大震  
災に対して経験の無い子  
ども達にとって、とても  
意味のあることが、取材  
の中で得た大きな意識で  
した。



## ■震災〜復興〜町中再生 石巻を訪れて

9月11日、仙台を出発し約1時間30分、石巻に到着。目の前には海が広がり、建築中の真新しい防波堤が震災の爪痕の大きさを物語っていました。

最初に訪れたのはサン・ファン・バウティスタ復元船の博物館「サン・ファン館」です。震災のため休業、その後再開し今年で20周年。残念ながら曇り空でしたが海からは気持ちの良い風が吹き、パーク展望棟からは太平洋と復元船を見渡すことができ周囲の自然と歴史を併せて感じられる場所でした。



石巻といえば海の幸。その水揚げ高は、平成20年当時、全国3位となっている。震災後、平成27年9月には石巻市水産物地方卸売市場石巻売場も完成、少しずつ復興してきている。

### 宮城県歯科衛生士 加藤 みゆき

その後に向かったのは観光スポットとしても人気の高い「日和山公園」です。展望スポットからは漁港を見渡すことができ、一角には震災時の写真があり多くの方がこの高台に避難している様子が写し出されていました。頂上の鹿島神社に向かうと「どこからきたん？」と街歩き恒例の地元の方からのご挨拶をいただき、温かい気持ちになったところで神社にお参りです。駅前商店街へ移動し歩いていると外壁全面タイル張りの建物、看板には「観

慶丸商店」とあり歴史を感じるモダンな建物に出会いました。さらに歩いていると同じ名前のお店を発見、そこは江戸時代から続く陶器店でした。陶磁器、ガラス、漆器の他、手工芸品を扱っており和モダンな店内についていっい長居、先程の建物が気になり話を伺うと、震災後石巻市に建物を寄付、市が耐震、改修工事を行い保存していくと教えていただきました。最後に訪れたのは町中再生を促す交流の駅「石巻ニューゼ」です。館内に



当日、取材をお手伝いいただいたお二人、歯科衛生士の加藤みゆきさんと伊藤淳子さんです。

## 国保からのお知らせ

### インフルエンザのワクチン接種を

平成28年度補助金は1,500円まで

繰り返し襲来する台風と厳しい残暑から一転、不安定な天候と共にいっきに秋に突入した感があります。

9月には早くもインフルエンザの発生情報が聞かれ、行政の対応が急がれたところ です。

組合員の皆様には既にご案内をしておりますが、インフルエンザの予防接種をされた場合は、昨年同様1回につき1,500円を限度に補助を行っております。

事務処理上、補助金申請書は原則として診療所単位でまとめて提出をいただき、指定口座に一括振込となりますので、当国保組合に加入されている従業員・ご家族の分も含めて申請されますようお願いいたします。

なお、詳しい内容は、10月下旬に送付済みの通知文書「平成28年度インフルエンザワクチン接種補助について（通知）」をご覧ください。

### 予防接種は！

発症する可能性を減らし、発症したとしても重症化を防ぐものです。

また、ワクチンの効果が出るまで約2週間かかると言われていますので、早めに接種しましょう。

### 日頃の注意は！

普段の生活でも、口腔ケアを万全に行うことは勿論のこと・外出後の手洗いや・人込みを避けること・室内は適度な湿度を保つなど、飛沫感染・接触感染からの予防にも気を付けましょう。

また、適度な運動やバランスのとれた食事、そして休養と睡眠をしっかりとって、抵抗力を高めしておくことも大切です。

### 特に重症化が！

子供や高齢者、慢性疾患がある方などは重症化しやすく、特に高齢の方は肺炎を招く恐れもあり、生命に係わることも心配されます。

流行前に、予防接種を受けることを、お勧めします。

## 心身の健康づくり——シリーズ⑥

## 社員が辞めない職場のコミュニケーション

## 『心から相手を思いやる』

院内で役立つ  
良くなる  
深い～お話

栗原市にある小田島歯科医院 院長 小田島正博先生にお話しを伺ってまいりました。栗原支部長（現在は交代）だった際に、支部長だよりも投稿いただいた記事は従業員さん達との楽しげな旅行の様子でした。社内行事が様々諸事情により縮小傾向にある中、どういった工夫がされているのかお話しいただきました。

組織開発コンサルティング・社員研修  
ユア・ベスト・コーチ株式会社  
代表取締役

宮崎良徳



小田島歯科医院 院長

小田島 正博

「安心して長く勤めること」が  
できるための取り組み

**宮崎** 本日は宜しくお願ひ致します。早速ですが歯科医院に限らず社員の採用や定着に困っている企業様が増えているのですがこちらではいかがですか？

**小田島** そうですね、実はうちではスタッフで困ったことはほとんど無くて、「みんな長いですね」ってよく言われます。先日開業30周年を迎えたのですが、30年近く働いてくれているスタッフもいますし、一度辞めて戻ってきてくれたスタッフも3人いるんです。

**宮崎** なるほど。それだけ働きやすい環境なんだと思います。意識して取り組まれていることとてありますか？

**小田島** あまり意識してはいないのですが、子どもがいるスタッフが多いので、隣の部屋に午後になると子ども達が集まってきて宿題をやったりしてまね。「小田島託児所」とみんな呼んでます(笑)

## 家族も含めて「従業員」…私設託児所！

**宮崎** それは素晴らしい取り組みですね。企業内保育所が増えてきていますが、それは意図して始められたのですか？

**小田島** いえ、実は最初はたまたま1人のスタッフがあつたとしても子どもを家に置いておけなくて一

回だけということでもオッケーしたのですが、それからたまに来るようになって、そのうち2人になって3人になってと段々増えていって、途中で「うーん」と思った時期もあったのですが、それでスタッフが働きやすいならいいかと思って受け入れました。

**宮崎** それは本当に素晴らしい取り組みですね。小学校に上がってしまうと下校後に行くところが無いので親御さんとしたら助かりますよね。子どもを親御さんに任せられるなら辞める理由が無くなりますよね。他には何か取り組まれていますか？

**小田島** そうですね、毎年の旅行でしょうか。一緒に行くことでスタッフ同士が仲良くなりますし、家族もオッケーにしているのでご主人にも職場の人間関係を理解して頂けて安心して働いてくれているのかなと思います。

**宮崎** ご家族もですか？ 旅行代はどうしてるのですか？

**小田島** はい、スタッフの旅行代は医院持ちなのですが家族分は自己負担にしています。家族で海外旅行に行こうと思ってもなかなかきつかけが無いので、費用も全員分だと大変ですし、休みを合わせづらいというこ



ともありますからね。それと行き帰りの飛行機の中と現地で一度だけ食事会をするくらいでそれ以外は自由行動なのでほとんど家族旅行のように過ごせますからね。

**宮崎** それは本当にいいですね。ちなみにそれは有給休暇なのですか？

**小田島** いえ、特別休暇ということでスタッフにしたら休みが増えてるだけです。

**宮崎** スタッフのために手厚く対応している印象が強いですが、それで病院経営としては大丈夫なのでしょうか？

**小田島** はい。結局スタッフが末永く働いてくれることが一番で、海外旅行も共通体験を増やすといえますか同じ釜の飯を食べると言いますか、後で振り返った時に「あの時は楽しかったね」という話ができるのは一体感が生まれていいと思うんですよね。写真もたくさん撮っているんで30周年記念パーティーで振り返ってみたりすると新しく入ったスタッフにも医院の雰囲気は伝わるのかなと思います。



**宮崎** なるほど。

実際にそれで30年も続けられているのですから経営的にも問題無いということですよ。でもちょっと思うのは「休みの日くらい仕事を離れた

い」と思うスタッフもいるのではないかと思います。

**小田島** そうですね、だから旅行を無理強いらしませんでしたので行きたくないスタッフは家で休んでいいんです。ただ、何故私がそういう取り組みをしているのかを理解して



もらうことは重要だと考えていますので毎朝必ず朝礼を行っています。10分程度と短いのですが、連絡事項等は1分くらいでそれ以外は私の考えをスタッフに伝える時間に使っています。なるべく自分をさらけ出すようにしていて、仕事以外の個人的な考え方を伝えることも多いです、政治とか経済、為替なんかの話もします。たぶん院長が一生懸命話しているのでスタッフも温かい目で見ているくれてるんじゃないかと思えます(笑)「

## 楽しく仕事をして もらえるよう常に考えて

**宮崎** なるほど、そういう院長のさらけ出す姿勢がスタッフの皆さんに伝わって、裏表の無さみたいのが伝わって安心して長く働けるのでしょうか、旅行や飲み会なんかへの参加率も高いのかもしれないですね。

最後にまとめとしてお伺いしたいのですが、今回お話をしてみていると、スタッフ定着のポイントとして改めてお気付きになった点がありますか？

**小田島** そうですねー、やっぱり仕事が苦痛だと最悪だろうなと思っていて、仕事が面白くないと可哀そうと思っているのと、とにかくどうしたらスタッフが楽しく働いてくれるかを常に考えていますね。その結果が託児所だったり旅行だったりするのかかと。

**宮崎** そういう院長の気持ちがいっしょにスタッフに伝わって辞めない歯科医院になっているのかなと思いますね。今日は本当に勉強になりました。ありがとうございました。

### ■編集後記

他にも定期的な飲み会、独立支援、なぜ地元を離れて今の地に開業されたのかなどたくさんのお話を伺いましたが文字数の関係でここまでとさせて頂きました。

全体を通じて感じたことは、小田島先生は常に関わる相手のことを考えて行動されていて、それは「自己犠牲的」と言ってもいいくらいの献身性を伴っていると感じました。

そういう院長の想いが伝わってスタッフにも患者さんにも愛される医院になっているのだと思います。