

西条ロータリークラブ 週報



インスピレーションになるう

週報 2019年4月25日 4月第4例会

例会日 木曜日 グランラセーレ東広島

事務局 東広島商工会議所会館3階

会長 山田 謙慈 幹事 奥本 哲之



本日の例会 第2666回

- 12:30 点鐘 (山田会長)
ロータリーソング 「手に手つないで」
忠恕への誘い (平賀職業奉仕委員長)
お客様の紹介 (廣幡副会長)
会長時間 (山田会長)
お祝い時間
☆連続100%出席者
金好会員 (4月10日) 11年
前垣会員 (4月25日) 5年
和田会員 (4月13日) 2年
- 12:40 会食時間
出席報告・スマイルボックス発表
委員会報告
幹事報告
- 13:00 本日のプログラム
「西日本豪雨と東広島市のこれから」
卓話者：細谷 和志 様 (東広島市総務部危機管理課長)
- 13:30 点鐘 (山田会長)

《幹事報告》

★5月2日(木)は休会。
5月9日(木)は通常例会を開催し、夜は創立55周年のチャリティコンサートが、東広島芸術文化ホール くらら において開催されます。
19:00 開演 (18:15 開場)
★来月(5月)から、クールビズです。

お知らせ

★今後の例会スケジュール

- 5月 2日(木曜日) **例会休み** (4月29日祝日振り替え)
- 5月 9日(木曜日) 会計監査担当 藤原昭典会員卓話
- 5月16日(木曜日) 地区研修・協議会報告(地区協議会参加委員会)
- 5月23日(木曜日) 学校訪問例会 於:志和中学校
- 5月25日(土曜日) 西条RC 創立55周年記念例会 (5月30日例会変更)
- 6月 6日(木曜日) 外部卓話
- 6月13日(木曜日) 1年を振り返って(クラブ協議会) 各理事・委員長

西条ロータリークラブ 創立55周年記念事業

西日本豪雨災害チャリティコンサート「オーケストラと夢の共演」

- 公演日時：5月9日(木) 19:00 開演 (18:15 開場)
- 会場：東広島芸術文化ホールくらら 小ホール (全席自由)



皆さんこんにちは、ご健勝のことお喜び申し上げます。

先週金曜日の4月12日、ブラックホールの撮影に史上初めて成功したとのニュースが飛び込んできました。

このブラックホールについては、ご存知の皆さんも多いかと存じますが、私は今まで子供レベルの知識しかありませんでした。異空間に黒い穴が空いていて何もかも吸い込んで自分が光りながら増殖して行く、まさに魔界の象徴でした。この報道を機会として少し調べてみました。

今までに私たちのいる銀河系の中心付近に、多数のブラックホールが集まっていることが明らかになりました。これから強烈な光を発しているのですが、この光は、ブラックホールに落ち込んで行く膨大な量のガスが渦を巻いて円盤状の構造を形成する際に、摩擦によって高温になり発光するとされています。このたび科学者たちが捉えたのは、太陽65億個分の質量を持つ超大質量ブラックホールです。地球から5500万光年の彼方、おとめ座銀河団の中心にある巨大楕円銀河M87のさらに中心にあります。いびつな光の輪に囲まれた暗い部分が見えます。これはブラックホールのシルエットを世界で初めて捉えたもので、ブラックホールの口に限界まで迫った画期的な画像です。

また別の報告によると、21年後には巨大ブラックホールが衝突する可能性が示されており、重さは恒星100億個分であるとのこと。もともと私は天文は苦手であり、小学生の時の夏休みの夜空の観測の宿題は全くしませんでした。最近の情報は興味深いものでした。

さて、この前の日曜日に仲間とちょっと変わったゴルフのイベントに参加をし、朝から夕方まで飲んで食べ続けその間にちょっとだけゴルフでした。流石にくたびれて帰宅後に早くから寝ておりましたら、このような状況では必ず苦しい夢を見ます。今回は上半身の皮膚に異常が出てきて、病院に行くとちょっと細胞を取ってみようと言われ、結局は皮膚ガンとの診断でした。かなり進んでいる、と言われましたがこの時はあまり驚きませんでした。先日の「生老病死」の話の中で思い出し、まあ私はしっかり生きてきたからもう死んでもいいだろう、という2重構造の夢でした。しかし、朝になって目が覚めたときにこの夢をもう一度思い出し、よかったなと思ったのですが、その日の午後までは、少し怖くて夢で見た皮膚ガンの部分を自分の目で確認することができませんでした。やはり夢の中では見栄を張っていたのだ、ということがよくわかりました。

皆さんもお悩みください。ありがとうございました。



地上の電波望遠鏡をつないだ地球サイズの巨大望遠鏡「イベント・ホライズン・テレスコープ (ELT)」が、おとめ座銀河団の大質量銀河M87の中心にある超大質量ブラックホールとブラックホールシャドウの画像撮影に史上初めて成功した。
(PHOTOGRAPH BY EVENT HORIZON TELESCOPE COLLABORATION)



がんと就労について

社会貢献がもたらす再発予防の重要性
広島県がんピアサポーター 村中 千鶴 さま

1. はじめに

本日はお招きくださり、ありがとうございます。このような正式な会合の場で発表させていただけることを大変光栄に思います。人前で発表するのは不慣れで、お聞き苦しいところもあるかもしれませんが、精一杯努めたいと思います。最後までよろしくお願いいたします。

さて今日は、がんの三次予防についてお話しさせていただく予定ですが、予防について医学的な観点からの話というよりは、がん患者にとって「働く」ことが、精神的な三次予防の役割を担っているという観点から、私自身の体験を踏まえながら「がんと就労」についてお話しさせていただこうと思います。なぜ「がん患者の就労」をテーマにしたかという、がん患者同士の話の中に、「働きたくても、働ける職場がない」「今の職場では休みが取れないから復帰は無理」など、悲観的な言葉が多く聞かれたからです。今日は経営者の方もいらっしゃるようなので、是非この機会にがん患者が抱える問題と求められる「働きやすさ」とは何かを知っていただき、がん患者にとって三次予防につながる働き方が社会に浸透するきっかけになればと思います。

2. がんの予防について

がんの予防については、段階的に三つあります。三次予防については、私自身も乳がんの手術をしてから、術後薬物療法を行い、今も定期的に血液検査や診察を受け、医療的な再発予防対策をしています。また生活する上では、食事でもできるだけ野菜を中心としたメニューにしたり、運動不足にならないようにウォーキングをしています。このような実質的な取り組みは医学的にも、ここに挙げられるように、「免疫力をつける」ことにつながると考えられますが、それだけではない精神面で「免疫力をつける」取り組みがあります。それは、私自身が、がんサバイバーでありながら一般の人たちと同じように社会復帰し、自分に合った働き方ができていることです。そのおかげで私は、今は「がん」のことを考えて落ち込まなくなり、精神的に明るく前向きでいられるようになりました。このことが私の再発予防になっているのではないかと思います。

3. 乳がん発症から現在に至るまで

それではここで、私が乳がんと告知を受けてからの経緯をお話しします。ここにある休職ではなく離職を決断した理由は、当時特別支援学級で教育補助員として知的障害や自閉症の生徒を担当していましたが、私が休職することになれば、担当教員が頻繁に代わることになるので、その生徒の精神的負担が大きいという判断から、止むを得ず一旦離職し、治療に専念することにしました。職業柄、生徒の立場が優先されるため、今後は教職員が「がん」となった場合も、働き方の工夫と改善が必要ではないかと感じました。

またここで触れた「がんピアサポーター」というのは、「がん経験者が同じ立場でがん患者やその家族の気持ちに寄り添い、精神的に支える人」を意味し、広島県がん対策推進計画にあるピアサポートの充実を図る目的で、広島県が養成や研修を行っています。また各がん診療拠点病院や地域のがんサロンの相談支援活動もバックアップしています。私はその活動の1つとして、現在東広島医療センターのがんサロン「百花の会」と東広島市と医師会が運営するがん患者・ご家族・支援者の集い「こころの駅舎」にて、相談支援活動と子どもたちへのがん教育をテーマにした講演会を行なっています。

4. 性別・年齢別がん罹患者数

ではここで、性別・年齢別がん罹患者数を見てみたいと思います。私のがんになったのは43歳の時です。まさにこのグラフからも分かるように、がん患者の約3人に1人は働き盛りの世代に該当しています。私も例外ではなく、この時は治療しながらでも何とか働き続けたいと考えていました。

5. がん患者にとって「働く」理由とは

ではがん患者が「働く」理由にはどんなことがあげられるのでしょうか？

このように義務的な理由が多い中でも「働くことで生きがいを感じたい」というのは、ここで唯一ポジティブな理由です。実は私も働きたい理由は、収入面でというよりは誰かのために働き「生きがい」を感じたいというのが大きな理由でした。ではがん患者にとって「仕事は生きがいだ」と思っている人はどれくらいいるのでしょうか。

6. がん患者にとって仕事は生きがいである

「がん患者の就労等に関する実態調査（2014年）左図」によると、約8割の患者が「仕事を続けたい・したい」と答えています。その主な理由は、「家庭の生計を維持するため」が72・5%「がん治療代を賄うため」が44・5%と経済的な理由がありましたが「働くことが自身の生きがいであるため」と答えた人が約57・4%もあり、就労ががん患者の精神的な支えになっていることがわかります。

7. 仕事の生きがいをもたらす効果

では、仕事の生きがいをもたらす効果はどんなことがあるのでしょうか。

がん患者が一番不安に感じることの1つに、「治療のために社会との繋がりが断たれてしまうのではないか？」ということがあります。それは、職場側の「がん」に対する偏見や思い込みにも原因があるように思います。例えば、「手術や抗がん剤治療で長い入院が必要ではないか？」「副作用がひどければ今の仕事はできないのではないか？」などです。しかし現在のがんの治療法はとても進歩していますし、治療を続けながらも「働く」ことは可能です。例えば、がん患者がこれまで通り社会との繋がりを保つことができれば、収入面でも安心できますし、「働いている」という姿は、家族にとっても安心感を与えることになると思います。さらにがん患者にとって、どんな小さな仕事でも任せられた仕事があれば、「責任を持って頑張ろう」という意欲や責任感が持てます。そして日々継続して仕事をやり遂げるために、「健康維持は欠かせない」という意識が強くなり、自ら体調管理に気をつけるようになるはずです。

これは結果的に再発予防につながります。また、がん患者が職場の人達と同じように働き続けることで、職場内での信頼関係ができます。さらに仕事をやり遂げるという達成感があれば、自分はまだ働けるんだという自信が持てます。

このように考えると、がん患者にとって「仕事の生きがいをもたらす効果」は多く、改めて職場が社会との繋がりを保つ大切な場所の1つであると言えるのではないのでしょうか。

8. がんと診断されると働き方が変化する

しかし、働くことができたとしても「どのように働けるのか」というのは、がん患者にとっては、とても重要なことです。やはり同じ職場でこれまで通り、正規雇用として安定して働き続けられることは理想です。報告書によれば、診断時の就労状況と現在の変化に



において、正社員として継続している率が60・9%から49%と大幅に減少しています。また無職になった人も4・9%から13・3%に増加しています。これは正社員として働き続ける難しさを示しています。右図の働き方の変化については、診断後も「同じ職場の同じ部署に勤務した人」は55・2%と半数を超えますが、「退職して再就職した」「再就職していない」「同じ職場の違う部署に勤務した」を合わせると約37%となり、診断前とは働く場所などの環境が変わっている人が多いことがわかります。

9. 現在の仕事の勤務状況について

次に私の仕事の勤務状況についてお話ししたいと思います。このような仕事内容で、一見、不安定な非正規雇用で、待遇も良くないように思われますが、これは私の場合の仕事と治療の両立を優先した結果です。

10. 仕事と治療の両立に求めること

では仕事と治療の両立に求められることは何だったのか見てみます。

私の体験からお話しさせていただくと次のようになります。私の場合、見た目では全然わからないと思うのですが、抗がん剤治療の副作用で手足の指先に痺れがあること、術側の腕がむくみやすいことから、長時間の立ち仕事や黒板への板書、さらに体に負荷がかかるような作業や時間外の残業はできないということを伝えました。さらに定期的に検査や受診の必要があったため、短時間の勤務や休みが取れる事が必要条件でした。また常勤ではないという事で業務に必要な情報が得られないという事態にならないよう、積極的にお互いがコミュニケーションを取れるよう机の配置などの工夫もお願いしました。私の望む働き方として、このような条件を提示し、管理職とよく話し合った結果、非正規雇用という形となり、職種や勤務時間は変化しましたが、職場内でも理解を得られ、今も無理なく働き続けることができています。

私にとってのベストな働き方とは、このような身体的に負担の少ない短時間勤務の非正規雇用の仕事でした。しかしこれは私のケースであって、がん患者一人一人の治療法や治療期間、副作用の種類などによっても、条件はみんな異なり、求める働き方が違うというのが現状です。

11. がん患者・経験者の就労問題

では、がん患者が働きたい希望があり、職場に条件を提示して働き方の要望を伝えれば、全て受け入れてもらえるのでしょうか？ 勤務者の依願退職や解雇の割合は34%もあり、自営業では17%が廃業しているという結果です。これは患者側と職場側の求める条件が上手く噛み合わないことで起きた可能性があります。このような問題に対応するためには受け入れ側である職場や自社に、がん患者への対応マニュアルのようなものが必要だと思います。

12. 治療と仕事を両立させるには

このように今後がん患者が職場で働くケースが確実に増えていけば、患者側、職場側のどちらか一方の努力だけでは、共存は難しいと思います。ここではお互いがどのような取り組みをしたら良いか考えてみたいと思います。

以上の取り組みが挙げられますが、実際に行うかについて、厚生労働省のホームページには様々なガイドラインがあります。



13. 企業（上司・同僚・人事労務・事業主）のための「がん就労者」支援マニュアル

企業（上司・同僚・人事労務・事業主）のための「がん就労者」支援マニュアルというものがあります。細かい状況別に対応策の提示や支援策の方法など記載されていますので、参考になると思います。このように、患者それぞれが持つ条件が違いうように、職場もそれぞれに色々な働き方を提案できるよう準備が必要だと思います。大事なことは、普段からがん患者が働きやすい環境とは何かを話し合い、職場全体で「がん」について学ぶ研修なども行い、職場として「何が支援できるのか」や「どのような支援体制にするか」など明確に決めておくことです。また誰が「がん」になっても業務が滞らない体制づくりや、普段から情報交換や情報共有がしやすい雰囲気づくりをしておくことも大事だと思います。

私も含めがん患者は、ただ働ければよいのではなく、自分に合った働き方ができてこそ、本当の「生きがい」を感じられるのです。

以上のことから、「がん」は誰でもいつでもなる可能性があるという認識が大事であり、「がんでも働く」が当たり前の社会にする体制づくりが必要だとわかります。

「ヘルパー・セラピー」という言葉があります。これは「人の役に立つことで、結果的に自分自身が元気になれる」という心理学用語です。

この言葉が示すように、がん患者にとって、社会貢献という「生きがい」は、結果的に免疫力をつけ、再発予防につながると考えられるのではないのでしょうか。

西条RC創立55周年実行委員会



西条RC創立55周年実行委員会 実行委員長 小早川 清

西条ロータリークラブは今年の5月11日創立55周年を迎えます。

私共記念行事実行委員会では、記念事業としまして昨年の西日本豪雨災害の復興支援を行うことといたしました。

その支援の趣旨に則りチャリティーコンサートを開催し、その支援金と合わせて東広島市の復興に役立てていただくことにいたしました。

つきましては誠に厚かましいお願いではございますが、西条ロータリークラブの会員の方はその入場券おひとり様2枚お願いしたいと思います。

勿論もっとたくさん協力いただける方は是非お願いいたしますとともにお誘いの上多数の御来場をお待ちしております。

コンサートの開催日は、連休明けの5月9日木曜日でございます。

例会通信（4月18日例会）

★結婚記念日

- ・新開会員（平成元年4月1日） 30年
- ・島会員（平成6年4月16日） 25年



★お客様の紹介

- ・卓話者：村中 千鶴 さま（広島県がんピアサポーター）
- ・CLARE MUHINDO さま（ウガンダ カンパラ南RC）



スマイル・ボックス (Smile Box) 4月18日例会出宝分

本例会：28,000円
(今年度累計金額 778,000円)

★俳句大会表彰祝い 1位：本田会員 2位：今谷会員 3位：佐々木弘子さま

★親睦委員会&四役：花見例会、お疲れさまでした。

★三木会員：花見例会にたくさんのご参加を頂き、有り難うございました。素敵な俳句、有り難うございます。

★佐々木(正)会員：昨夜の広島カープ、久しぶりの逆転勝ちでした。これからも、がんばれ。



スマイル・ボックスとは、例会場で会員が自由意思で善意の寄付金を入れる箱(ボックス)です。会員、家族、事業場等の慶び事、お祝い事をスマイルしながら披露し、喜びを分かち合い、又失敗したり、迷惑をかけた時もユーモアたっぷりに苦笑し、例会を賑わせて親睦を増進します。集まったお金は、西条ロータリークラブ奨学金として使われますので、スマイル・ボックスへの出宝、宜しくお願いします。



出席報告(4月18日例会)

例会出席は正会員の最も基本的な責務で、会員が互いに胸襟を開いて親交を深め、奉仕を語り合う機会です。会員は、クラブで定めた前半・後半の6ヶ月間に、自己の所属クラブでは、それぞれ30%以上出席し、且つ、年間通算の出席率は出席補填を含めて50%以上であることが必要です。また、例会は概ね1時間ですが、少なくともその60%は会場に止まる義務があります。

出席の補填(メイクアップ)

クラブの例会に出席できなかった場合には、例会前後の14日以内に他のロータリークラブの例会に出席すること。出席補填は、訪問先での出席証明を受け取り、自クラブに郵送または直接幹事に提出または申告することで完了します。

◆会員数 35名 ◆出席者 25名
◆来訪者 2名 ◆欠席者 8名
◆免除者 2名
◆4月4日の欠席者 9名
◆メイクアップ 9名
★出席率 100%
★通算出席率 99.75%

近隣ロータリークラブ 休会/例会変更(例会変更時のみ、受付メイクアップ可能)

受付メイクアップ(12:00より30分間)の際は会員証を呈示し、氏名を自署(代理者不可)する。同時間2カ所以上で実施の場合、1カ所でのメイクアップのみ有効。

- ★4月30日(火) 東広島RC(休会) 受付なし
- ★5月1日(水) 広島空港RC(休会) 受付なし
- ★5月7日(火) 東広島RC(休会) 受付なし
- ★5月9日(木) 広島西RC(例会変更) 受付:ANAクラウンプラザホテル広島
- ★5月9日(木) 広島安佐RC(休会) 受付:リーガロイヤルホテル広島
- ★5月20日(月) 東広島21RC(休会) 受付なし
- ★5月22日(水) 広島空港RC(休会) 受付なし
- ★5月30日(木) 広島北RC(例会変更) 受付:ホテルグランヴィア広島
- ★6月3日(月) 東広島21RC(休会) 受付なし
- ★6月5日(水) 広島空港RC(休会) 受付なし
- ★6月17日(月) 東広島21RC(休会) 受付なし
- ★6月24日(月) 東広島21RC(例会変更) 受付:グランラッセレ東広島
- ★6月25日(火) 東広島RC(例会変更) 受付:グランラッセレ東広島
- ★6月26日(水) 広島空港RC(休会) 受付:広島エアポートホテル

ロータリー特別月間 Special Month in Rotary

4月:「母子の健康月間」

(Maternal and Child Health Month)

5歳未満の幼児の死亡率と罹患率の削減、妊婦の死亡率と罹患率の削減、より多くの母子に対する基本的な医療サービスの提供、保健従事者を対象とした研修、保健ケアの提供、母子の健康に関連した仕事に従事することを目指す専門職業人のための奨学金の支援を強調する月間である。(ロータリー章典 8.030.1.職業奉仕に関する声明より抜粋)

西条ロータリークラブ

創立 1964年5月11日 例会日 毎週木曜日12時30分~13時30分

事務局 東広島商工会議所会館3F 東広島市西条中央7-23-35

TEL(082)420-0320 FAX(082)420-0319

西条RC公式ウェブサイト <http://www.saijo-rc.jp> メール saijorc@eagle.ocn.ne.jp

会長 山田 謙慈 副会長 廣幡 勝祐 幹事 奥本 哲之 副幹事 菅生 一郎