

| | | |
|---|---|--|
|  | <h1 style="text-align: center;">全国センター通信</h1> | <p>働くもののいのちと健康を守る全国センター 発行責任者：岩橋 祐治 〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター・全労連会館6階 Tel (03) 5842 - 5601 年額1,500円 (送料込、会員は会費に含む)</p>  |
|---|---|--|

怒りと涙に時効はない

2019年なくせじん肺全国キャラバン 長崎からスタート

かつて長崎・北松の地には、130を超える炭鉱が操業し、働いていた人は4万人とされています。1979年11月、じん肺根絶・被害の全面救済を求めて、日本で最初の炭鉱夫じん肺訴訟が提訴され、その裁判の最高裁闘争を機にじん肺キャラバンがスタートしました。2019年(第30回)「なくせじん肺・アスベスト全国キャラバン」の全国出陣式は、9月30日、その長崎県・佐々町で開催されました。小雨の中、「じん肺根絶の碑」前で行われた慰霊祭では主催者を代表して東京地評の柴田和啓副議長があいさつし、献花を行いました。

新たな決意で

全国出陣集会は、佐々町文化会館で開催され、180人が参加しました。主催者あいさつでは、田中貴文全国じん肺弁連幹事長がキャラバン30年の歩みと意義を語り「この地で出発点を確認し新たな決意でがんばろう」と訴えました。

続いて北松じん肺訴訟で弁護団事務局長を務めた川西龍太郎弁護士と支援団体事務局長の篠崎正人さん、元遺族原告の石丸芳一さんが北松訴訟についてエピソードを交えて報告しました。

川西弁護士は、弁護を依頼された時を振り返り「これは資本主義とのたたかいだと思った。簡単には受けられないと感じたが原告の決意に動かされた」。また、篠崎さんは「最高裁の勝利には全国キャラバンをするしかない」と語りました。石丸さんは、日鉄鉱業で働いていた父の姿を重ねながら「会社からの攻撃はすごかった。しかし、一緒に頑張った女性たちは強く絵や芝居をして労働実態を知らせた。動ける原告は私一人になってしまったが、心からのお礼を申し上げたい」と述べました。

連帯挨拶

東京支援連の柴田和啓さんに引き続き、地元の支援組織として、佐世保地区労・社民党を代表して堤典子県議会議員と三浦正明元佐世保市議、長崎県労



左から石丸さん、川西弁護士、篠崎さん

連の乾哲夫議長が連帯あいさつを行いました。乾県労連議長は、理学療法士として働いている診療所でのじん肺患者との交流を通して、「労働の視点で疾病をみていくこと、職業病の根絶の取り組みの重要性を実感している」とキャラバンを支援していく決意を語りました。

全都道府県でキャラバン行動

全国のじん肺訴訟団が紹介され、決意表明が行われました。九州建設アスベスト訴訟は福岡高裁の判決言い渡ししが11月11日と迫っています。茨木代表は「勝利判決をかちとってなんとしても国を解決へのテーブルに着かせる」と述べました。今年のキャラバンは、この出陣式を皮切りに10月24日まで全県で取り組まれます。

第30回キャラバン成功に向け、決意を固め合う集会となりました。(全国センター 岡村やよい)

〈今月号の記事〉

- 「過労死防止白書」発表／厚労省若手改革提言… 2面
- 労働安全衛生教育の世界的潮流…………… 3面
- 各地・各団体のとりくみ 全教／建交労／NHK 記者の過労死が問いかけるもの／首都圏建設アスベスト決起集会／和歌山／医師ユニオン…………… 4～6面
- 過労死シンポ一覧／私の健康法…………… 7面
- 情報機器作業基準の改定…………… 8面

重点業種・職種として建設業・メディアについて分析

「令和元年 過労死等防止対策白書」を公表

厚生労働省は10月1日、今年の「過労死等防止白書」(以下「白書」)を発表しました。この白書は、過労死等防止対策推進法に基づき、2016年から作られています。

長時間労働の現場監督 (建設業)

今年、長時間労働が多いと指摘されている業種・職種として建設業、メディア業界が重点分析の対象となりました。2010~2015年3月までに労災認定された脳・心臓疾患、精神障害事案のデータをもとに分析が行われています。

建設業に関する精神障害の労災支給事案(精神障害=149件)を見ると発症に関するストレス要因が「技能労働者」の「負傷などの労働災害」に対して、「現場監督」は長時間労働や業務量の変化が多くなっています。「現場監督」については、自殺事案が多いのも特徴として挙げられています(59件中30件)。また、技能労働者では「職場の人間関係」「賃金水準の低さ」がストレスや悩みとして多くなっています。

20歳代の自殺 (メディア)

メディア業界では、精神障害の労災支給事案(52件)は20~30代の世代が多く、自殺事案(4件)すべてが20歳代です。発症に関与したストレス要因としては、長時間労働に関するものが多く挙げられています。また、労働者アンケートによると年次有給休暇の取得も60.1%が「ほとんど取得できて

いない」「全くとれていない」と答えています。

仕事を理由とした自殺は増加

「白書」では、「労働時間・年次有給休暇、勤務時間インターバル制度導入の割合はいずれも改善傾向にある」としています。しかし、それでも週60時間以上の勤務をしているものは397万人(6.9%)。年次有給休暇取得率も50%をやっと超えたところです。

「仕事や職業生活に関することで強い不安、悩み、ストレスを感じている」人は58.3%で、ここ10年ほどほぼ横ばいの状況です。内容は、「仕事の質・量」が62.6%、次いで「仕事の失敗、責任の発生等」(34.8%)、「対人関係(セクハラ・パワハラ含む)」(30.6%)となっています。

厚労省の個別労働紛争解決制度施行状況調査によると、職場での「いじめ・嫌がらせ」に関する相談が8万件を初めて超えました。また、ここ数年減少傾向が続いていた仕事を理由とした自殺は2017年に続き増加しています(警察庁「自殺統計」)。自殺の理由は「仕事疲れ」(28.1%)、「職場の人間関係」(24.0%)と続いています。

労働基準監督署は、2018年度に計2万9097事業場に監督指導を行い、うち1万1766事業場に違法な時間外労働についての是正・指導を行いました。

過労死防止法制定から6年。早急に実効あるハラスメント・長時間過密労働対策が求められています。

(編集部)

厚生労働省改革・若手チームが「緊急提言」

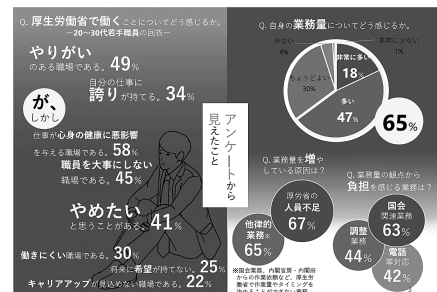
厚生労働省改革若手チームが、8月26日「厚生労働省の業務・組織改革のための緊急提言」を厚生労働大臣に提出しました。若手チームは、20~30歳代を中心につくられ、厚生労働省本省の3800人にアンケートを実施し、まとめました。

「提言」は「業務・組織を取り巻く状況」「業務・組織改革に必要な視点」を整理し「具体的な提言内容」を示しています。

省内のアンケート(退職者を含む)では、「入省して生きながら人生の墓場に入ったと思っている」「帰宅時間が予測できない。将来の多忙度が予測できない働き方は継続できない」と長時間・過重労働の厳しさを反映した具体的な書き込みが目立ちます。「業務量が多い」と回答した人は65%、業務

量が増える原因は「人員不足」が67%と最多です。また、「暑い、狭い、暗い、汚い」など職場環境改善を求める声が多数あがっています。

同時に厚生労働行政に「やりがい」を感じている人も多く、「厚生労働省だからこそ職員を大事にする組織であってほしい」との声も。よりよい国民のための行政実現に人員増を含め、いの健センターからも声をあげていきたいと思います。(編集部)



労働安全衛生と学校教育を統合する世界的な潮流

第5回いの健全国センター理事会学習会 (概要)

いの健全国センター第5回理事会学習会は、大阪社医研センターの重田博正さんを講師に、「EU諸国における労働安全衛生と教育の統合」について学びました。講演の概要を紹介します。

学校から安全教育を進める

EU諸国では、労働安全衛生を学校教育に組み入れることを20年近く取り組んでいます。その特徴を理解し、日本における課題を考えてみたいと思います。

EU諸国の学校では、1980年代から「ヘルスプロモーションスクール(健康増進学校)」の取り組みが進んでいました。大人になってからのライフスタイルと健康に影響を与える知識や生活習慣を学校教育で身に付けておくことが、実践的な教育課題であるという位置づけです。

そこに、2002年EU-OSH(欧州労働安全衛生機構)が「青年労働者の労働災害を減らすためには学校教育の段階から安全教育を進める必要がある」ということを提起しました。

この提起が教育分野でも積極的に受け入れられ、実践が進みました。2005年にはEUから財政的な援助を受けるネットワーク(ENETOSH)が形成され、現在では、37か国が加盟し、経験交流や実践的研究が進められています。

「学校丸ごとアプローチ」

考え方の基本は「学校丸ごとアプローチ(whole school approach)」です。その特徴は①生徒と教職員両方の安全衛生問題を取り上げる、②学校におけるすべての活動(授業、行事、運営等)と設備を対対象とする、③リスク教育と実際の安全衛生管理活動を統合する、④学校の安全管理に子どもと教職員を積極的に参加させる、⑤生徒にリスク教育を行う教職員の教育を特に重視する、などです。その結果、安全衛生問題が学校生活の質を改善させているといわれています。

学校カリキュラムの実践例—スウェーデン

スウェーデンではカリキュラムの基本を「民主主義を学校のすべての活動の基本的な価値として、環境と同時に他人にも尊敬の念を表現すべき。いじめや人種差別などあらゆる形態の虐待的処遇に積極的に対抗するよう努める」としています。その上に年

別、科目別の学習目標が立てられます。また、労働環境法(日本の労働安全衛生法)により生徒を学校の「被雇用者」と定義して学校は生徒の安全代表を置かなければならず、その代表は作業環境管理に参加し学べることを校長が保障することになっていきます。生徒の安全代表が安全委員会に参加することを含むシステムの実施以降、学校でのインシデントや事故が顕著に減少しているという報告もあります。



ILO100の世界労働安全デーも「若年労働者の安全衛生を改善する」がテーマとされた

実践例—イギリス

イギリスの労働安全衛生法では、「雇用関係のない人々を安全衛生のリスクにばく露させない義務」を事業者に課しています。生徒はこの対象に含まれています。全国カリキュラムで「個人、社会および健康教育と公民(citizenship)のカリキュラムは児童と若者の事故による負傷や死亡の問題を取り扱うために用いられている。健康教育の狙いの一つは、子どもたちが生活のさまざまな状況に対して個人的社会的スキルを適用できることである」としています。そして、年代別・科目別のカリキュラムに位置づけられます。大切なポイントは、「自分と他人の健康と安全の確保」とセットになっている点です。

日本ではどこから進められるか

日本の現状はどうか。子どもの安全については重視されるようになってきました。しかし、事件・ケガ・事故が中心で、「健康」や「いじめ」などが一体のものとして捉えられていません。また、教師・学校による「管理」課題とされ、子どもの主体的参加がないのが現状です。これは、どのような子どもに育てるのか-という教育課題としての問題意識がないことが根本にあります。教員の長時間労働も改善されそうにありません。日本の学校は世界の潮流から深刻に学ばなければなりません。(まとめ：編集部)

各地・各団体のとりくみ

全教

長時間労働解消は、定数の抜本改善で！

せんせいふやそう9.16中央集会

9月16日、都内で「子どもと教職員にゆとりと笑顔を！ やっぱり『せんせい ふやそう』中央集会」が開催され、全国から208人が参加しました。

公立学校に「1年単位の変形労働時間制」を導入するための法案提出がねらわれている情勢の下、その問題点を明らかにするリレー報告が行われました。

全教常任弁護団の加藤健次弁護士は、①長時間労働の解消につながらない、②時間外勤務の実態を覆い隠し、業務改善や定数増を求める根拠を見えにくくしてしまう、③この制度は労使協定の締結が必須であり、労働基本権が制約された公立学校教員に導入することは労働法全体の体系を壊すものだとし、「導入を許してはならない」と報告しました。

労働科学研究所慢性疲労研究センターの佐々木司さんは、医科学研究のデータを示しながら、平日の勤務時間が延長され、睡眠時間が短くなることは、教員の「感情労働」がもたらす疲労の回復やストレスの解消を不十分にし、「過労死」や「過労自死」の増加につながる大問題だと指摘しました。

すでにこの制度が導入されている国立大学附属学校に勤務する黒川陽司さん

は、「所定の勤務時間を延ばしたり、縮めたりするだけでは、過重労働は解決できない」「そもそも時間内に終わる仕事量ではない」など、教職員の切実な声を紹介しました。

最後に、全教教育財政部長の波岡知朗さんが、1965年に教職員定数の算定方法の議論では、1人の教員が担当する授業を1日4コマとしていたことを紹介し、「小学校低学年から5～6コマある今、定数増の根拠を明らか」と発言しました。

参加した母親から、「子どもにとっても切実な問題。先生たちのとりくみに、ぜひ保護者を引き寄せてほしい」と発言がありました。「1年単位の変形労働時間制」導入に反対し、「せんせい ふやそう」のアピールを採択し、パレードが行われました(写真)。賛同数は約3万となりました。(全教 梶谷陽子)



建交労

過労死等認定件数は、ワーストワン

10月9日「トラックの日」

建交労全国トラック部会は、10月9日「トラックの日」行動をとりくみました。

医療機関などの協力を受け、各地の高速道路P A (パーキングエリア) やS A (サービスエリア)、T S (トラックステーション) など全国で100人にもおよぶ健康チェック(血圧検査・尿検査・体脂肪率)をおこない、アンケートや署名にとりくみ、対話と組合加入をよびかけてきました(写真)。

今回の行動は、全国9ヶ所で開催し、ご協力いただいた看護師を含めて105人が参加しました。

トラック輸送は、日本経済・国民生活にとってなくてはならない動脈と血液の役割を果たしています。その果たしている社会的役割にふさわしい賃金・労働条件の獲得が、私たちトラック運輸産業で働く労働者の要求です。しかしその一方で、運賃水準の低下、燃料高騰、規制緩和による過当競争、環境・安全規制への対応など、トラック輸送業界を取り巻く環境は厳しく、克服すべき課題も山積しているのが現状です。

また、トラックドライバーの過労死等認定件数

は、毎年ワーストワンを記録し続け、全産業の中で異常ともいえる高水準で推移しています。2018年度では道路貨物運送業の過労死等認定件数が238件中83件

の34.9%、うち死亡件数が82件中27件の32.9%となっています。「トラックの日」行動において、対話から浮かび上がるのは、相変わらず過酷なドライバーの現状です。全日本トラック協会が管理運営するトラックステーションでは、朝早くに仕事を終えたドライバーが休憩のために立ち寄り、次の仕事まで待機しています。全国各地のナンバープレートが確認でき、ドライバーは狭い車内での仮眠を余儀なくされています。

建交労全国トラック部会は、安全・安心のトラック輸送と労働条件の確保を目的に「トラック政策」を作成し運動を進めています。若者がトラックに乗りたいと思えるような魅力あるトラック産業に向けた運動を、引き続き取り組んでいきたいと思っています。(建交労 鈴木正明)



各地・各団体のとりくみ

過労死

NHK記者の死が問いかけるもの 未和さんのことを伝える会

10月6日、東京都内で「公表から2年 NHK記者の死が問いかけるもの」(主催：未和さんのことを伝える有志、参加者150人)が行われました。当日話されたことの内、働き方や職場の状況に関わる点についてまとめます。

2013年7月に過労死したNHK記者・佐戸未和さん。翌年、労災が認められましたがNHKは公表しませんでした。ようやく公表したのは4年後の2017年でした。また、異動が決まっていた未和さんが送別会から深夜に帰宅後、翌日は出勤していなかったにも関わらず、職場は何もしませんでした。

過酷な選挙報道班勤務

未和さんは、当時都庁記者クラブで選挙を担当していました。2013年は都議会議員選挙と参議院議員選挙が続いて行われた年で、未和さんの時間外労働は、都議選前188時間・参議院選前209時間(各1カ月間)に及びました。「より早く・正確に・外に漏れないように」という選挙報道のあり方がそうさせていたようです。

滅多に弱音を吐かない未和さんが、父・守さんへ



佐戸未和さんの父・守さんと母・恵美子さん

のメールで「寝る時間がない。しんどい」と書いていたそうです。また、母・恵美子さんの話で胸を突いたのは、「未和さんの指には3つのタコがあった」という話です。吸いダコ・ペンダコ・吐きダコです。吐きダコは、鹿児島勤務時代は警察担当で、勧められた酒を飲んで吐いて仕事をしていた跡です。これは、取材者へのハラスメントではないでしょうか。

さて、あなたの職場は?

後半の司会者の金平茂紀さん(「報道特集」キャスター)は、「今日のことを未和さんが番組にしたら、『さて、あなたの職場はどうですか?』と結ぶのではないかと思います」と会を閉じました。

(全国センター 宮沢さかえ)

アスベスト

首都圏訴訟東京ルート2陣が結審 東京地裁29回期日・結審大集会

9月27日、東京地裁第103号法廷で首都圏建設アスベスト・東京ルート2陣訴訟の第29回期日が開かれました。開廷前の午前9時から地裁前集会を開き、約300人が参加。原告の田中更さん(東京土建府中国立支部)を先頭に、入廷行進する一団を集会参加者が拍手で送り出しました(写真)。

法廷で遺族原告の吉田重男さん(東京土建村山大和支部)は、「2陣提訴から5年4カ月の間に26人の原告が無念のうちに亡くなり、113人の原告の内本人原告は34人になってしまった。遺族原告も高齢化している。命あるうちの全面的な解決を」と訴えました。弁護団は、各ルートの判決での到達点を不動のものとし、そこからさらに前進させる立場で国・メーカーの責任を問うとともに、1人親方救済などに関する意見陳述を行ないました。

その後、国会議員会館に移動して結審大集会を開催しました。集会は、児玉晋統一本部副部長のあいさつで始まり、全建総連や東京地評など5つの友好



団体から強力な支援を約束する発言が続きました。原告の訴えでは、東京1陣遺族原告の森川順子さんが時に涙で声を詰まらせながら「基金制度を作り1日も早い解決をのぞみます。全面解決まで声を上げ続けますので支援をお願いします」と話しました。国会からは近藤昭一(立民)、福島瑞穂(社民)、初鹿明博(立民)、山添拓(共産)、宮本徹(共産)の5議員が駆けつけ、解決への政治の責任を強調しました。

最後に行動提起を行ない、その後集会参加者は賛同議員を訪れ、全国連絡会国会ニュースなどの資料を手渡しました。なお、判決日は2020年4月17日と指定されました。

(東京土建一般労働組合 唐澤一喜)

各地・各団体のとりくみ

和歌山

**労働者のいのちと健康を守る運動強化を
ハラスメント学習会**

10月3日、和歌山県センターと和歌山県地評共催で、「ハラスメントをなくすため『国際水準』の法改正を～ハラスメント対策法とILOハラスメント除去条約について～」をテーマに、和歌山市勤労者総合センター会議室で、講師に岩橋祐治氏（全労連副議長・全国センター事務局長）を迎え、講座が開催されました（写真）。参加者は25人でした。

5月29日に成立した「女性活躍推進法等改正案」では、ハラスメント防止対策強化の内容として、事業主に対して、パワーハラスメント防止のための雇用管理上の必要な措置をとることを義務づけ、その措置の適切かつ有効な実施を図るための指針を策定するとしています。しかし、事業主が、ただ措置をとりさえすればよいことになり、セクハラ防止、マタハラ防止と同じ仕組みであり実効性がないことは明かです。また、ハラスメントそのものを禁止していないなど不十分な内容であることを強調しました。

一方、ILOハラスメント除去条約は、第1条で、「ジェンダーに基づく暴力とハラスメントを含んだ

身体的、精神的、性的あるいは経済的な危害を目的とし…」と、ハラスメントを幅広く捉え、第2条

では、労働者、研修生、退職者、などあらゆる人を対象にしていること、第7条では、暴力とハラスメントを禁止する法規の採用を求めているなど、現行の日本の法律と比べると、大きな前進面があることを評価しました。

参加者から、職場で起こっている上司からのパワーハラスメントの実態が報告され、労働組合があるのに、職場で労働者のいのちや健康が破壊されるということがあってはならず、今回の法改正の内容、政省令や指針をはじめ「職場のパワーハラスメント防止対策についての検討会」報告書など活用し、労働者のいのちと健康を守る運動の強化を呼びかけました。
(和歌山県センター 藪野寛)



無給医シンポ

**歯科医師・遺族の家族も訴え
無給医シンポジウム**

10月19日、東京・中央大学駿河台記念館において、無給医問題シンポジウムが、ドクターズデモンストレーション実行委員会主催により開催されました。7月の緊急集会開催後、2回目の開催で64人が参加しました。

司会の本田宏さん（医療制度研究会副理事長）が開会あいさつを兼ね「国民のいのちが国策に翻弄させられている。無給医問題はその象徴」と根底にある医師不足、医療費抑制による病院経営の厳しさなどを指摘しました。

松丸正弁護士（過労死弁護団代表幹事）は、医師の働き方を見ると労基法にある「人たるに値する生活」がまったくできておらず、「病院の玄関に『労働基準法立ち入り禁止』とあるようだ」と発言しました。

歯科医師の宮沢裕夫さん（前松本歯科大学教授）は、歯科医療の特殊性として、歯科医師の95%以上が最終的には開業すること、医科よりも診療報酬体系が全般的に低いことを背景に小児・矯正歯科など専門医をとることが強く志向されていると指摘しました。また、歯科医師の5人に1人が年収300万

円のワーキングプアであるといわれており、無給医問題の解決には歯科医療・医療政策のあり方が問われていると語りました（写真）。

無給医として働いていた息子を過労運転事故で亡くした鳥取の前田三女子さんは、事故は付属病院で徹夜の心臓手術後に関連病院にむかう途中で起きたこと、13回忌まで毎月事故現場に花を手向けにしていたことなどを述べ、「医師に人並みの生活を」と強く訴えました。

実行委員会の一人である住江憲勇医師（保団連会長）は「違法、搾取を放置していることはできない。早急に実態と原因を明らかにすることが必要になっている。医師の増員、医療費抑制政策の転換、社会保障の充実を目指して、医師・国民の意識改革を含め取り組んでいきたい」と閉会挨拶でまとめました。
(いの健全国センター 岡村やよい)



2019年度 過労死等防止対策推進シンポジウム開催予定一覧 ※時間は開始時間

| | | | | | |
|--------|-----------------|--------------------------------|-----|------------------|------------------------------|
| 北海道 | 11月18日(月) 13:30 | ホテルポルスター札幌ポルスターホール | 三重 | 11月8日(金) 13:30 | 四日市商工会議所 ホール |
| 青森 | 11月27日(水) 18:00 | ハートピアローフク 大会議室 | 滋賀 | 11月21日(木) 13:30 | ホテル ポストプラザ草津 びわ湖 リンカーンボールルーム |
| 岩手 | 11月15日(金) 13:30 | 岩手教育会館 2階 多目的ホール | 京都 | 11月19日(火) 13:30 | 池坊短期大学 洗心館 B1F ころろホール |
| 宮城 | 11月14日(木) 18:00 | せんだいメディアテークスタジオシアター | 大坂 | 11月27日(水) 14:00 | コングレコンベンションセンター ルーム1.2.3 |
| 秋田 | 11月11日(月) 13:30 | 秋田市にぎわい交流館AU(あう) 多目的ホール | 兵庫 | 11月22日(金) 18:00 | 神戸市産業振興センター ハーバーホール |
| 山形 | 11月25日(月) 13:30 | 大手門パルズ 3階 終・橋 | 奈良 | 11月26日(火) 14:00 | 奈良商工会議所 5F 大ホール |
| 福島 | 11月5日(火) 14:00 | 郡山商工会議所 6階 中ホール A | 和歌山 | 11月18日(月) 13:30 | 和歌山ビッグ愛 展示ホール |
| 茨城 | 11月7日(木) 13:30 | 水戸プラザホテル ガーデンルーム | 鳥取 | 11月20日(水) 13:30 | 米子コンベンションセンター 第7会議室 |
| 栃木 | 11月20日(水) 14:45 | 白鷺大学 白鷺国際ホール(東館1階) | 島根 | 11月21日(木) 13:30 | 雲南市木次経済文化会館 チェリヴァホール |
| 群馬 | 11月29日(金) 13:30 | 昌賢学園まえばしホール(前橋市民文化会館) 4階 第5会議室 | 岡山 | 11月28日(木) 14:00 | 岡山国際交流センター 2F 国際会議場 |
| 埼玉 | 11月27日(水) 14:00 | 浦和コルソ 7階 コルソホール | 広島 | 11月22日(金) 18:00 | 福山市ものづくり交流館 9F スカイホール スタジオ A |
| 千葉 | 11月12日(火) 14:00 | 千葉市生涯学習センター 2階ホール | 山口 | 11月27日(水) 13:30 | ホテルサンルート徳山 3F 銀河の間 |
| 東京(中央) | 11月6日(水) 14:00 | イイノホール | 徳島 | 11月23日(土祝) 13:30 | 徳島文理大学内 23号館 23303教室 |
| 東京(立川) | 11月7日(木) 17:30 | 立川グランドホテル スカウラ | 香川 | 11月25日(月) 14:00 | かがわ国際会議場 |
| 神奈川 | 10月31日(木) 13:30 | はまざんホール ヴィアマール(1階) | 愛媛 | 12月17日(火) 10:20 | 愛媛大学 南加記念ホール |
| 新潟 | 11月13日(水) 14:00 | コープシティ花園 4階 ガレソホール | 高知 | 11月29日(金) 13:30 | ちよテラホール |
| 富山 | 11月28日(木) 14:00 | ポルファートとやま 琥珀の間 | 福岡 | 11月22日(金) 18:30 | JR博多シティ会議室 ABCD |
| 石川 | 11月20日(水) 14:00 | 石川県地場産業振興センター 新館コンベンションホール | 佐賀 | 11月8日(金) 16:30 | 佐賀大学経済学部4号館2階 第5講義室 |
| 福井 | 11月18日(月) 13:30 | 福井県国際交流会館 3F 特別会議室 | 長崎 | 11月15日(金) 18:30 | 長崎県建設総合会館 大会議室(8階) |
| 山梨 | 11月28日(木) 18:30 | ベルクラシック甲府エリザベート | 熊本 | 11月7日(木) 14:30 | ホテル熊本テラス たい樹 |
| 長野 | 11月25日(月) 13:30 | JA松本市会館 大会議室 | 大分 | 11月26日(火) 13:30 | ホルトホール大分 大会議室 |
| 岐阜 | 11月12日(火) 13:30 | 長良川国際会議場 大会議室 | 宮崎 | 11月13日(水) 18:00 | 宮日会館 11階 ホール |
| 静岡 | 11月14日(木) 13:30 | パルシエ貸会議室1.2.3 パルシエ7F | 鹿児島 | 11月21日(木) 13:30 | TKPガーデンシティ鹿児島中央 霧島プレミアム会議室 |
| 愛知 | 11月15日(金) 13:30 | 名古屋国際センター 別棟ホール | 沖縄 | 12月4日(水) 15:00 | パシフィックホテル沖縄 2階 カネオハ |

シリーズ 私の健康法(15)

宮城センター 芳賀 直

実は、65歳を過ぎたのを境に私の健康に陰りが見えて自信がなくなっているときにこの原稿を依頼されて戸惑いながら書いています。

いま特に気をつけているのは、体力と気力を維持させることです。

第1には、ウォーキングと里山歩きを楽しみながら続けています。我が家は仙台市の郊外で熊も住んでいるような所です。近くには、森林公園があり、そこには一周5Km程度の沼があり標高差100m程度のアップダウンの遊歩道があり、1時間程度のウォーキングを楽しむのが日課になっています。また、通勤は、4つ手前のバス停で下りて片道2Km程度の徒歩通勤をしています。

里山歩きは、4年前まで続けていた登山をやめてから、実家のある「栗駒山」を中心に、宮城、岩手、秋田、山形のハイキングコースを中心に月1回のペースで歩いています。登山時とは違う花や虫などに自然と目が向くようになってきました。

第2は、家庭菜園を楽しんでいます。私の事務所勤務は週3日に限定。その日以外は極力顔を見せないように



しているの、持て余している時間に土と戯れながら、実験も兼ねて様々な野菜作りに挑戦しています。完全無農薬有機農法にこだわり、安全なものを作っています。今年は、夏が暑かったこともあり、キュウリ、トマトなどの夏野菜は豊作で、隣近所にお裾分けをして近所づきあいの円滑化にも一役買っています。今は、秋野菜と越冬の春野菜に挑戦中です。