

# スマイル Smile

みづかる  
つながらる  
ゆたかになる  
.....

Vol. 34  
2021  
秋号



Interview <らしにスパイス>

## 超高齢社会の最前線 日本のケアは 北欧から学んだ

連載！  入門

ペップトーク編 第3回

# 超高齢社会の最前線 日本のケアは北欧から学んだ

「超高齢社会」の到来から早10年超が経過し、お年寄りの介護や福祉などの話題はとても身近なものになりました。今回は福祉先進国の一つと言われるスウェーデンがどのように介護福祉の問題と向き合ってきたのか、そして日本の介護福祉の現在地や今後への期待などについて、スウェーデンの様々なケアを日本に紹介してきた一人であるグスタフ・ストランデル氏とパートナーの公子氏にお話を伺いました。

## スウェーデンが福祉先進国と呼ばれるようになるまで

### ——北欧にはなぜ「福祉先進国」と呼ばれる国が多いのですか？

スウェーデンの高齢化は100年以上前に始まりました。その頃の日本はまだ明治時代です。以来、100年以上の歳月をかけてゆっくりと高齢化、少子化と向き合い、様々な経験をしてきましたことが理由じゃないでしょうか。

### ——100年以上の歴史があることが大きな理由なんですね。

加えて「ゆっくり」というところがポイントです。スウェーデンは第二次世界大戦に巻き込まれなかった一方で、世界恐慌の影響を受けました。とても貧しい農業国だったスウェーデンでは、若者が大量にアメリカに移住します。実に全人口の4分の1もの人口が流出した結果、高齢化が始まったのです。

### ——戦争の裏でそんな出来事があったのですね。

若く、活力がある人口の流出は国の豊かさにも影響を及ぼします。ここで「人口危機」について1930年に論文が発表され、大ベストセラーになりました。この中で、「このままではスウェーデンが消えてしまう」「国を挙げて豊かにならなければいけない」などのことが謳われました。

### ——興味深い論文だったようですね。

こうして、皆さんがイメージする、税金が高く手厚い福祉制度をもったスウェーデンへの道が開かれます。

### ——なるほど

このうち高齢化に絞ってお話ししますと、これが一気にすごいスピードで整備されたわけではありません。先述の通り、ゆっくりと時間をかけて他の国がまだ経験していない様々な高齢化社会などの社会課題に向き合い、解決の道を探ってきたのです。

### ——じっくりと取り組めた理由はありますか？

安定・豊かさ・平和に付きます。スウェーデンは2度の世界大戦を免れ、先述の人口流出に端を発した、高い税率を課す代わりに国に豊かさをもたらす制度が作られ、高齢化が18%

前後で停滞している安定感があったからです。

ちなみに「高齢化社会」というのは65歳以上の方が人口の7%を超えることを言います。なお、14%に到達すると高齢社会、21%で超高齢社会と位置づけられます。

### ——社会全体で長い時間をかけて作ってきたのですね。

またそうした制度を形作り、現在進行系で改善していく背景には、国を挙げて課題解決型の人間を育てようという教育システムの存在も無視できません。幼い頃から遊びを通じて、新たな課題を解決していこうという訓練が定着しているのです。

## 北欧に学んだ日本の介護福祉

### ——では日本の高齢化とそこへの向き合い方というのはどうでしょう？

日本はある意味スウェーデンと真逆の道を辿ってきました。2度の世界大戦を経験し、敗戦から高度経済成長、そしてバブル経済の崩壊という経済的乱高下、戦後のベビーブームと凄まじい速さでの少子高齢化と、先述の安定・豊かさ・平和のキーワードで見た時、二国間には大きな違いがあると言えます。

### ——たしかにそうですね。

医学の進歩による平均寿命の長さも付け加えておきましょう。多く生まれ、長く生き、その後子どもがあまり生まれなかったとなれば、少子高齢化は避けられません。振り返れば、1970年代の日本はスウェーデンよりも平均年齢の若い国でした。それが今や一気に逆転し、世界屈指の超高齢社会を現在経験しています。

### ——これは「ゆっくり」とは程遠いんですね。

スウェーデンが100年かけて経験し、学び、向き合ってきた少子高齢化に、日本はわずか20年ばかりで対応せざるを得ない状況となったのです。そして1990年代、多くの日本の研究者がスウェーデン、デンマークの福祉を学ぼうと視察に訪れ、これが2000年に始まった介護保険制度など現在の姿につながっています。

——今のケアを形成した先駆者がいたのですね。

この頃、新しいサービスやケアの手法など数多く登場しましたが、中でも「地域包括ケアシステム」の誕生が劇的に日本のケアを変えていきました。

日本における高齢者ケアは、古くはイエで面倒を見る、もっと言えばヨメの仕事でした。このような「家族がケアすべき」という考え方は、かつてスウェーデンにもありました。

——え、意外ですね？

100年向き合ってきた経験の中で、ケアの必要な高齢者を、地域社会でケアしようと変えていったのです。それを見て生まれたのが、日本の地域包括ケアシステムです。

——90年代の取り組みがここに結実したわけですね。

地域社会のど真ん中に地域包括ケアセンターが作られ、高齢者は住み慣れた地域でケアを受けられるようになり、家族も安心して相談できるようになりました。この取り組みは世界的にも高く評価されていて、2018年にロンドンで開かれた高齢社会の世界的スタンダードを話し合うISOの会議内で「スウェーデンを参考に作られた日本の地域包括ケアセンターは称賛に値する」と、紹介されたほどです。

## 今、ケアの現場で起きていること

——わずか20年ほどで世界と肩を並べるくらいの介護福祉の仕組みを構築したわけですが、現在の課題は何ですか？

お金と人材、です。

——率直でシンプルな課題ですね。

すでに税金からの補助は限界で、色々なサービスを維持するのに難しい状況です。こうした財源の豊かさはスウェーデンとの違いかもしれません。税率の高さに目が行きがちですが、スウェーデンの出生率は日本と比べ高い水準を保っているため、税収が一定以上見込めるのです。

——少子化が抑えられているのは素晴らしい成果ですね。

人材不足はもっと深刻です。このペースで少子高齢化が進行すると、2060年には、健康な人が健康な人向けのサービス業が成り立たなくなる試算です。



二人が普及を進めるブンネの活動の様子

——あと40年しかありませんね！

解決するためには「女性の働く率を引き上げ」「ケア現場で働くロボットを開発」「外国人を積極的に採用」「高齢者も現場に活用する」という選択肢のすべてが必要です。

——タスクが多すぎますね。

これらの課題を乗り越えるためにも、私たちや若者たちの選択が必要になるわけですが、数々の社会課題を自分ごととして捉えていく、またそうしたことを経験できるような教育へとシフトしていくことも、今の日本には必要だと感じています。

——お二人の普段の活動を教えてください。

スタッフはこひつじ会グループで傘下の施設の経営に携わり、公子はスタッフと社内に所属し、二人でケア業界発展のために人材へのアプローチ、特に夜勤専門のスタッフをスポーツ業界から登用する取り組みにチャレンジしています。傍ら、個人貿易会社を運営し、スウェーデンの様々な分野の素晴らしいものを日本に紹介しています。

また、スウェーデンからケア現場でとても喜ばれる仕組みや手法の紹介もしています。特に老若男女を問わず、心身の好不調を問わず、あらゆる人が平等に音楽を楽しめ、やりがいや活力を感じられるブンネ楽器とブンネ音楽メロッドの組み合わせは、これからもアピールし続けていこうと考えています。

——楽しそうですね。今日はありがとうございます！



こひつじ会グループ (株)  
朝日ケアコンサルタント取締役  
グスタフ・ストランドル  
(ぐすたふ すとらんでる)

1974年スウェーデン生まれ。高校時代、大学時代に日本への留学を経験。2000年、ストックホルム大学東アジア学部卒業。2003年、スウェーデン福祉研究所所長を経て、2009年に(株)舞浜倶楽部総支配人に就任。2012年には同代表取締役就任。2021年から現職。

KNUTLLC代表、Bunne Japan日本代表、介護求人コミュニティ代表、朝日ケアコンサルタントプログラムマネージャー

高橋 公子  
(たかはし きみこ)

株式会社伊勢丹(現三越伊勢丹)へ就職後、株式会社オリエンタルランドへ転職。博報堂、三菱倉庫、第一生命保険で経験を積み、スウェーデンオーガニックブランドの立ち上げに携わる。ヘッドハンティング業界を経て、2017年に(株)舞浜倶楽部へ。同社のブランディングに大きく貢献した後独立し、現職。





# マスク着用時代の



## コミュニケーション

### 声

マスクを着用していると、声が通りにくく、こもったようになり、いつも以上に聞こえづらくなってしまふ、あるいはマスクをした人の言葉が聞き取りにくいなどという経験はありませんか？

より円滑なコミュニケーションを行うためにも、以下の2点に気をつけてみましょう。

まずはマスク非着用時よりも、意識して大きな声ではっきり、ゆっくりと話す、ということです。

大きな声で話す、というのは誰もが気づく点でしょうが、これを意識してやり続けるのが意外なストレスかもしれません。しかしマスクによって物理的にフィルターがかけられている以上、どうしても伝えるべき言葉があるなら、意識していつもより大きな声で話してみてください。

次にはっきり、ゆっくり話す、という点です。例えば意味のつながりに応じて、短く区切ってみたり、いつもよりオーバーにゆっくり話したり、といった工夫はいかがでしょう？

特に、伝える内容が多い時ほど、はっきりと話し続けることが難しくなります。一呼吸入れながら、慌てずに話してみましよう。

またこの合わせ技として、「フレーズ」や「抑揚」を意識してみてもいかがでしょうか？ 声の大きさだけでなく声の高さ、低さ、話すテンポを変えるなどしてみるのです。

声にも“表情がある”と言われることがあります。表情に“好ましい表情”と“好ましくない表情”があるのと同様に、声にも表情の違いが現れるのです。そこで、「声の表情」を可能な限り“好ましい表情”に変化させられれば、笑顔を見せられなくても、それを補うことが期待できるでしょう。

「声の表情」を好ましくするには、「やや高め抑揚のある話し方」を心掛けることがポイントです。人は、「低い声」よりも「やや高め声」に好感を持ちやすく、また、「抑揚のない声」よりも「抑揚のある声」に好感を持ちやすいとされています。これを実現するためには、体の準備も必要です。“やや高め声”を出すためには背筋を伸ばし、口角を上げて笑顔で声を発するようにするのがコツです。

また、“抑揚のある声”は声の高低を意識すると表現しやすくなります。



「コロナ禍」とのお付き合いもかれこれ1年半以上。マスクの着用は「新しい生活様式」「ニューノーマル」などの言葉とともに新たなマナーとして定着しました。一方で、常時マスクを着用しているからこそその不自由さがあることもまた事実。今回はマスク着用時のコミュニケーションをより円滑にするコツをいくつか紹介します。



マスクで顔の表情が半分ほど隠されてしまうと、「感じが悪い」と誤解されしまうのではないかと、つい不安になることも。

ここでご紹介したいのは「アイコンタクト」と「目元の笑顔」です。それぞれポイントをご紹介します。

まず「アイコンタクト」です。例えば「おはようございます」、「いらっしゃいませ」などのあいさつの場面で、視線が合わずに発せられていれば、聞き手は自分にあいさつをされたと感じない場合があります。相手の目をしっかり見つめながら、笑顔で「おはようございます」、「いらっしゃいませ」と言った時に、そうした言葉はあいさつとしての役割をさらに発揮してくれることでしょう。

それだけに相手との関係を良好に保つためにも、そして双方にとって前向きな気持ちで過ごすためにも、目を見る、視線を合わせる「アイコンタクト」は重要です。

加えて必要なのが「目元の笑顔」です。

人は笑顔になる時、目尻が下がり、目が細くなる傾向があります。そこで、マスクを付けていて「口元の表情」を見せられない分、目尻を下げて目を細めるという表情の変化を大げさも思えるくらいに表現してみましょう。

「目元の表情」の変化だけで「スマイル」を感じ取ってもらえる確率が高くなるはずです。

更に「ボディランゲージ」も意識してみましょう。

しっかりと相手と視線が合わせられるように立ち位置を意識したり、身振りや手ぶりなどを交えて話したりしてみてもいいかもしれません。

# アイコンタクト



## まとめ

常時マスクの着用が求められる生活スタイルは、もうしばらく続きそうです。その一方で、日々の生活の中で周囲の人とコミュニケーションを取る必要がある方も多くは必ずです。コロナ禍にあっても、力をあわせてこの不自由さを克服しながら生活していくために、マスクの着用時にコミュニケーション能力を上げるコツの数々を実践してみませんか。

# 体を鍛えてロコモを予防しよう！

新型コロナウイルス蔓延に伴いおうち時間が増え、体を動かす機会が減っていませんか？ オリンピックで日本が燃えた今年は、ぜひ「運動の秋」で運動機能の維持・増強を図りましょう！

## ロコモとは？

「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」の略です。骨や関節、筋肉などの運動器の衰えや疾患のために、「立つ」「歩く」といった日常的な移動機能が低下し生活に支障が出る状態をいいます。早い人では40歳代から運動器の衰えの兆候が出始めます。

## いますぐロコチェック！

- 家のやや重い仕事が困難（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難（1L牛乳パック2本分）
- 片脚立ちで靴下が履けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 15分くらい続けて歩けない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

1つでも当てはまれば  
ロコモの心配があります。

## 「ロコトレ」でロコモを予防しよう

いつまでも元気な足腰でいるために「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」を始めませんか？ 年齢に関係なく、筋肉や骨は「体は動かすもの」という指令が伝わると、強くなるとうとします。ただし、膝や腰に痛みがあったり、体に心配なことがある場合は医師に相談してから始めましょう。

### ○ 開眼片足立ち

左右1分間ずつを1日3回

1. 転倒しないように机などつかまるものがある場所に立ちます
2. 床につかない程度に片足を上げます



### ○ スクワット

5～6回を続けて行い、1日3セット

1. 足を肩幅に広げて立ちます
2. お尻を引くように、2～3秒かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります



※支えが必要な人は机に手や指先をつき安全な方法で、無理せず行いましょう

ラジオ体操やウォーキング、水泳、卓球などのスポーツもおすすめです♪

参考：日本整形外科学会

# 連載！まるまる入門

## ペップトーク編



### 第3回

## 周囲を励ますペップトークの原則

大切な誰かを応援する「ドリームサポーター」を、日本中に増やそうと普及が進むペップトーク。いよいよ周囲の誰かを支えるペップトークへと進んでいきましょう。

### 4つのステップ1 「受容」

あなたが励ましたい誰かのありのままを受け入れるのが「受容」です。今どんな状態なのか、状況や感情をそのまま受け止めます。誰かの心の吐露を前にすると、大抵は①無関心 ②否定 ③ムリヤリポジティブ（通称ムリポジ）④受容の4パターンに大別されます。このときは、ネガティブな言葉もそのまま受け止め「受容」に徹してください。分かってもらえたと思うと、心の中に相手のポジティブな言葉を受け入れる余裕が生まれます。



出典：日本ペップトーク普及協会

### 4つのステップ2 「承認」

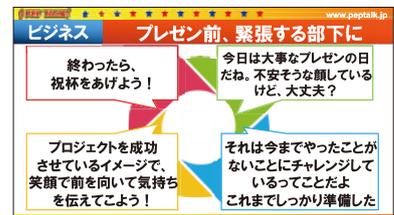
次に「承認」というステップに進みます。これには2つの代表的な手法があります。一つは「とらえ方変換」です。リフレーミング、とも呼ばれます。例えば「問題が起こった…」→「改善のチャンスが来た!」や、「雨が降った…」→「集中して室内作業ができる!」などのようにとらえ方を置き換える方法です。もう一つが「あるもの承認」です。「私には〇〇がない」という相手に対して、「それでも君には△△もあるし、△△もあるじゃないか」などのように、今あるものでベストを尽くすことを伝えるのです。



出典：日本ペップトーク普及協会

### 4つのステップ3&4 「行動」、「激励」

いよいよ行動の変容を促していきます。これが「行動」のステップです。この時、「失敗しないようにね」「焦らないでね」は禁句です。脳は「失敗しろ」「焦れ」と認識してしまうからです。それよりも「ベストを尽くしてほしい」「楽しんでほしい」のように、「～してほしい」に変換して行動に促していきましょう。最後に「激励」です。最後に背中をひと押ししてあげてください。これも大きく「やってこい!」のように強くドンッと背中を押す激励系と、「終わったら美味しいもの食べに行こうね」のように優しくそっと背中を押す見守り系に分かれます。相手の個性、特徴を理解し、それに合わせて言葉をかけることが重要です。



出典：日本ペップトーク普及協会

### 最高のペップトークって?

右の図は「承認のピラミッド」と呼ばれるものです。人がまず存在し、そこから夢や希望が生まれ、行動、結果に繋がる。どの段階もペップ（ポジティブ）な言葉をかけると承認、プッペ（ネガティブ）な言葉をかけると、否定されたと思ってしまうのです。ただ大事なことは、プッペがダメなのではなく、日頃から良い人間関係が築けていれば、たとえプッペでも相手の心に火が付くのです。簡単に始められることがあります。それは「ありがとう」を置いてみる、ということです。お薦めは、存在、行動、結果に「ありがとう」を伝えること。ありがとうこそ、「最幸」のペップトークなのです。



出典：日本ペップトーク普及協会

志伯 暁子

一般財団法人日本ペップトーク普及協会認定講師、人財育成コンサルタント、キャリアトーク代表。アナウンサーのキャリアを活かし、1985年より、人財育成に従事。コミュニケーション、プレゼン等の研修事業で人々の幸せ度アップに貢献。「言葉の力で、人と企業の未来を拓く」がモットー。



# 協会通信

2021  
秋号

TOPIC

## 新型コロナウイルス感染症対策の取り組み (ご理解とご協力をお願い)

新型コロナウイルス感染防止に配慮し、厚生労働省ほか関係省庁の通知、関連学会の見解等を踏まえ皆様が安心して受診いただけるよう適切な感染症対策に取り組んでおります。取り組み内容及び受診の際のお願いについてはホームページの最新情報をご覧ください。

ホームページは  
こちら



## 期間限定 個人向け 健康診断

健康で充実した日々を暮らしたい方へ  
この機会に人間ドックを受診しませんか？

# ほっと★ドック

生活習慣病が気になる方におすすめの  
スタンダードな人間ドックプランです。

**ぜひこの機会にご利用ください。**

◇現在、コロナウィルス感染防止のため肺機能検査・結果説明・健康相談を中止しております。

※企業様による団体でのお申込みはできません。

1～4月限定  
特別料金の  
コースです。

受診期間 **1月～4月**  
特別料金 **33,000円 (税込)**  
通常料金 41,800円 (税込)

1日の流れは以下の通りです

**受付** 受付時間/午前7時40分～8時  
午前8時10分～8時30分  
午前8時40分～9時

**健診** 受付終了後～11時半頃

**お食事** 昼食はサービス券をご用意しております。  
※当協会おすすめの特約店舗をご案内いたします。  
■和・洋・中華・イタリア料理・総合レストラン等  
(詳しくは、検査が終了後にご案内します)

検査結果がお手元に届くのは約2週間後です。

お申込み・  
お問い合わせは  **0570-0109-55**

お申込みの際「ほっと★ドック」とお申しつけください。

## 健康診断のお申し込み・お問い合わせ

巡回健診(学童・住民・事業所)  
検体検査

一般財団法人  
宮城県予防医学協会

TEL 022-343-7001(代)  
FAX 事業部・健診部 022-343-7032  
FAX 総務部 022-343-7083  
仙台市青葉区高森2丁目1番地39

施設健診(人間ドック・  
一般健診・脳検診等)

一般財団法人  
宮城県予防医学協会  
健診センター

※健診センターへのご予約・ご変更・その他  
お問い合わせはこちら

 **0570-0109-55**  
仙台市青葉区上杉1丁目6番6号



宮城県予防医学協会 ホームページ <http://www.mhsa.jp>