

民医連厚生事業協

# 共済だより

2021年  
3月  
第155号

発行所●全日本民医連厚生事業協同組合

〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4  
平和と労働センター6F  
TEL03-5842-5650 FAX03-5842-5652  
E-メール:k-tayori@min-iren.gr.jp  
(共済だより用)  
kyousai@min-iren.gr.jp  
(厚生事業協宛)  
ホームページ:https://min-jigyo.or.jp



いわさきちひろ「どこかで はるが」1960年 (14ページに作品のコメントと美術館のご案内をしております)

## 主な記事

- 伝えていきたい私の民医連<sup>128</sup> 新潟・関川 智子(上)
- シリーズ ONE TEAMで立ち向かおう<sup>2</sup> / 愛媛・今村 高暢
- シリーズ 若者ととともに主権者になろう<sup>2</sup> / 東京都立大学・宮下与兵衛
- いま、なぜ憲法改悪なのか パートII<sup>86</sup> 若手弁護士の会
- 縮図からみる世界<sup>35</sup> 辺野古に「日本版海兵隊」 / 斎藤 貴男
- 新企画 私の趣味・こだわり紹介<sup>1</sup> 趣味が想像を超えた世界へ / 東京・阪倉 友弥

前期慰労金の現況報告書を4月中旬に発送します。5月になっても届かない場合はご連絡ください(03-3814-5044)。受付期間は5・6月です。しめきりは6月30日です。

2020年度  
スポーツ文化企画  
のお知らせ

<https://min-jigyo.or.jp>



ログイン 2020  
パスワード 1192  
(半角数字)

携帯電話でご応募の方は  
こちらからどうぞ  
応募先のメールアドレスが  
読みとれます



# ONE TEAMで立ち向かおう

## コロナストレスへの対処②・セルフケア

全日本民医連職員健康管理委員会委員長・  
愛媛医療生協理事 愛媛生協病院院長

今村 高暢たかのぶ（精神科・心療内科）



### セルフケアとラインケア

先行きの見えない感染状況の中、職員の肉体的・精神的負担は大きく、ストレスもたまっている状況かと思えます。職員の健康を守るには、個人が自身を守るセルフケアと管理者が職員を守るラインケアが必要です。今回は、職員が自分自身を守るセルフケアについての話をさせていただきます。管理者自身にもセルフケアの理解をしていただき、管理者自身のセルフケアにも生かしていただければと思います。

まずは定期的に食事を摂り、水分を摂りましょう。そして十分な睡眠時間の確保と質の良い睡眠をとりましょう。そのためには腹式呼吸などの呼吸法を取り入れ、飲酒量を減ら

すことも有用です。食事に関しては蛋白質・糖質・脂肪のバランスを良くすることも大事です。また疲労時にカフェイン入り飲料を飲みすぎることで動悸がしたり不安が強くなることでもありますので注意が必要です。適度な運動も効果的です。有酸素運動は心身の安定に有効です。そして休みを取り、患者や職場から離れて、仕事と関係のないことをして、リラクゼーションしましょう。基本的な身体のケアがされていないと、精神的な健康も保たれません。

### お互いにサポートし ほめあいましょう

次に同僚と話をして、お互いにサポートしあいましょう。自分の話を聞いてください。

### 過度に刺激的な情報でなく 自分自身をよく知ることも大事

そしてお互いにほめあいましょう。できれば家族や大切な人と連絡を取り、つながっていきましょう。直接に会えなくてもSNSやメールやLINEなどを使って連絡を取ったりするのもよいでしょう。その人たちは仕事外であなたの支えになるでしょう。一方、ひとりになることが必要なの人もいます。あなたの同僚の間にも、それぞれ違いがあることを理解して、尊重してください。

テレビやネットにはコロナの情報がない日はありません。過度に刺激的な情報や心配をおおる情報もあります。情報を得るのは必要最低限にしましょう。

セルフケアには自分自身をよく知ることが大事です。ストレスを感じたら、自分の体調や気分や行動はどう変化するかを知っていることは大事です。ストレスチェックシートなどで自分自身のストレスをチェックするのも有用です。

最後に学習動画において、松浦健伸医師（石川）の「『職員の皆さん』のセルフケアのための10のヒント」の活用を」という動画も配信されています。併せてご活用していただければと思います。

#### 参考文献

- (1) コロナウイルスやその他の感染症アウトブレイク中における医療従事者の健康維持  
([https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS\\_JPN\\_-\\_Sustaining\\_WellBeing\\_Healthcare\\_Personnel\\_During\\_Coronavirus.pdf](https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_JPN_-_Sustaining_WellBeing_Healthcare_Personnel_During_Coronavirus.pdf))
- (2) 高橋昌：新型コロナウイルス感染症の治療スタッフのメンタルヘルス、精神医学63:125-139,2021



全日本民医連  
「職員の健康を守る動画」ページ  
<https://www.min-iren.gr.jp/?p=40258>

※「iZip」などの解凍アプリを利用すればスマホでも見れます。



# 若者とともに主権者になろう

東京都立大学 宮下与兵衛



## 第二回 世界の若者は社会変革に立ち上がっている

1月にNHKスペシャルで放映された「2030 未来の分岐点」第1回では、地球温暖化によって地球は破滅の危機をこのままでは防げないという科学者たちの警告を紹介して、若者たちがバイデン大統領候補の温暖化防止政策を変更させるなど、世界の若者たちが社会変革を担う時代を迎えていると報道しました。2019年9月に高校生のグレタさんが国連行動をした2日間で、世界の若者たちは700万人が温暖化防止を訴えるデモや集会に参加したように、その行動は高校生や大学生を中心にずっと続いています。

前回、新自由主義の「競争と自己責任」政策が公正・平等・連帯という福祉主義の社会を破壊してきたた

めに、生まれた時からその中で生きてきた若者たちは孤立し内向きになり、選挙に行かない、労働組合に入らない、保守化することになったと述べました。これは特に新自由主義の顕著なイギリス、アメリカ、日本で現れたのですが、欧米の若者たちはこの新自由主義を変えようと2011年から立ち上がり始めたのです。

アメリカでは2011年に若者たちがウォール街を占拠して「1%の超富裕層が99%の国民に経済的・社会的・政治的犠牲を強いている」と訴え、その後は新自由主義反対、最低賃金の引上げ、大学の学費無償化などを掲げる民主的社会主义者のサンダース候補を民主党大統領候補として支援してきました。今回の上・下

院議員選挙で左派のサンダース派の議員が90人になったのも若者たちの選挙運動の力です。

今や、地球温暖化防止、新自由主義反対、最低賃金引上げ、核兵器禁止条約実施、アメリカの銃規制、黒人差別反対などの運動の先頭に立っているのは世界の若者たちです。

それではなぜ、新自由主義政策によって内向きになっていた若者たちが立ち上がれているのでしょうか。なぜ、日本の若者たちは立ち上がれないのでしょうか。日本の場合には学校教育にその原因があるということをお前回述べました。それでは海外の教育はどこが違うのか。つまり若者を主権者に育てている教育とはどういふものか。次回からは私が視察し

### 宮下与兵衛（みやした・よへえ）

東京都立大学・特任教授（教育学）。元長野県立高校教諭。生徒の学校づくり参加、地域づくり参加による主権者教育を実践、研究してきた。現在は日本と海外の若者と主権者教育の比較研究をしている。著書『学校を変える生徒たち』『地域を変える高校生たち』『高校生の参加と共同による主権者教育』（いずれも、かもがわ出版）。各県の民医連の研修会で職場での主権者教育についてオンライン講演をしている。

てきたアメリカの教育、そしてフランス、ドイツの教育と若者たちの運動を紹介していきたいと思えます。そうした教育である主権者教育とは国の政治の主権者である国民がその権利を行使できる知識や行動力を、また地域や職場の課題について主体的に取り組んでいける力を身につけていく教育のことです。欧米では主権者教育のことをシティズンシップ教育、つまり民主的なシティズン（市民）を育てる教育といえます。



## 1. 自民党で「国旗損壊罪」創設の動き

コロナ禍での卒業式や入学式は、どの学校でも多かれ少なかれ簡素なものになるでしょう。それでも国旗の掲揚や国歌の斉唱が省かれず、特に東京都では教員に国歌斉唱が相変わらず強制されることが、懸念されます。

そんな中、政権によるさらなる「愛国心」強制の動きがありました。日本を侮辱する目的で日本国旗を傷つける行為を罰する「国旗損壊罪」の創設が、今国会で審議される可能性が出てきたのです。

自民党の議員グループ「保守団結の会」が、下村博文政調会長に「国旗損壊罪」を含む刑法改正案を今国会に提出するよう要請し、下村氏はこの提出を容認する考えを示しました（1月26日、NHK）。

要請した議員の一人、高市早苗前総務大臣は、「刑法には外国の国旗を壊したり汚したりした場合の処罰規定はあるものの、日本の国旗については規定がない」「日本の名誉を守るのは究極の使命のひとつ」と述べました。

## 2. 外国国章損壊罪とのバランス？

「外国の国旗を損壊する行為の処罰規定はあるのに自国の国旗を損壊する行為の処罰規定がないのはおかしい」

## シリーズ

# いま、なぜ憲法改悪なのか パートII

## ⑧6 日の丸を破ったら処罰!? 「愛国心」の押しつけです

～「国旗損壊罪」創設の動き～



「明日の自由を守る若手弁護士の会」共同代表  
公式ブログ <https://www.asuno-jiyuu.com/>

黒澤いつき



という理屈は、正しいものなのでしょうか？

処罰規定には、それぞれ「処罰規定を設けることによって保護する利益」があります（例えば、殺人罪は命が保護法益で、詐欺罪は個人の財産が保護法益です）。

外国の国旗の損壊や汚損を禁じる刑法92条「外国国章損壊罪」の保護法益は「日本と外国の間の円滑な外交関係」で、「外国に対して侮辱を加える目的で、その国の国旗そのほかの国章を損壊し、除去し、または汚損した者は、2年以下の懲役または20万円以下の罰金に処する」と定めています。外国との円滑な外交関係を守るための処罰規定なので、日の丸を損壊する行為について処罰規定がないのは当然です。したがって、高市氏らという理由は、まったく理由になっていません。

### 3. 「表現の自由」への重大な侵害

国旗を損壊する行為を「日本の名誉を汚す行為」と見なして処罰することは、表現の自由への重大な侵害です。アメリカではすでに米国旗を燃やす行為の処罰は、表現の自由を侵すもので違憲であるという最高裁判決が出ています。

国民が自国の旗を燃やしたり破ったりする行為は、時の権力（政府）を批判する表現行為として選ぶるので、

いかにそれが権力にとって不愉快であつても保障された表現行為です。

官公庁が掲揚した日の丸や、誰かの日の丸を破った人がいればそれは器物損壊罪で処罰すれば済む話で、自分が購入したり描いたりした日の丸をどう燃やそうが破ろうが自由であり、処罰規定は市民の自由を奪う上に芸術への萎縮にもつながりかねません。

### 4. 「愛国心」の押しつけ

また、国旗損壊罪の創設は、「愛国心」の強制につながり、思想・良心の自由への侵害にもなります。君が代と同様、日の丸を（例えばその歴史的文脈を理由に）拒絶する人は少なくとも国民に「どんなに嫌悪しても日の丸を破らない」という行為を強要することは、結局、日の丸への敬意の強要につながるのです。

### 5. 国民の自由より尊い

#### 「国の名誉」などない

いうまでもなく愛国心のあり方は人によってさまざまで、国家から強制されるものではありません。

時の権力が考える「国の名誉」も一つの考え方にすぎず、国旗を破ることではかかせない愛国心もあるでしょう。権力があるひとつの国家観を国民の表現の自由を奪ってでも押しつけることは許されません。



## 縮図からみる世界【35】

齋藤 貴男



## 辺野古に「日本版海兵隊」

沖縄県名護市辺野古で建設中の米海兵隊の新基地に、「日本版海兵隊」こと「水陸機動団」を常駐させる計画が、日米間で極秘裏に合意されていた。あくまで米軍の基地だとされてきた辺野古新基地の実態は、日米軍事一体化の中核拠点であり、沖縄を半永久的な軍事要塞とする意図を帯びていた。

沖縄タイムスと共同通信の合同取材により、1月25日付の紙面で明らかにされたもの。翌々27日の参院予算委員会で菅義偉首相が将来的な配備も含めて否定したが、取材は精緻を極めており、また政府のこれまでのやり口に照らして、真に受ける沖縄県民はいないだろう。海兵隊と陸自のタッグは、近い将来、宮古島や下地島などの先島諸島にまで拠点を伸ばしていく腹だろうと恐れられている。

水陸機動団は2018年3月に発足。陸自の部隊運用を一元的に担う「陸上総隊」の直属で、尖閣諸島をはじめ南西諸島の離島防衛を掲げて編成された。垂直離着陸輸送機オスプレイも擁している。新基地に常駐する人数は不明だが、1つの連隊は650人規模と言われ、これとは別に水陸両用車や後方支援のための部隊も配備されると見られている。

モデルになった米海兵隊は外征専門の、要は

「殴り込み」部隊だ。「専守防衛」を旨とする自衛隊とはまったく相いれないはずの、いかにもアメリカ帝国の急襲軍である。

日本は、しかしそんな海兵隊の日本版を立ち上げ、すでに幾度も合同演習を重ねてきている。安倍晋三前政権以来、しばしば喧伝された「日米同盟の深化」が「日米軍事一体化」に他ならない証左だが、これは一般に受け止められていないほど生易しい状況ではない。

憲法史学者の古関彰一氏（和光大学理事長）は、近著『対米従属の構造』（みすず書房）で、日米安全保障条約に関わる共同声明やガイドライン、および多岐かつ膨大な「密約」を丹念に分析し、米国は日本を、現状のままでもいつでもどこでも戦争に参戦させることができると論じている。岸信介やその孫の安倍が憲法改正を叫ぶのは、いずれ戦争に駆り出す国民に覚悟させておく狙いだ、と。

私たちは、とりわけ沖縄の人々は、こうしている間にも米国の戦争に引き摺り込まれようとしている。辺野古新基地への「水陸機動団」配備をめぐる日米合意も、菅首相の嘘も、しかし全国紙やテレビは沈黙するのみで、後追い報道さえしていない。彼らはもはや、完全に権力の走狗に成り下がったのか。

## 齋藤 貴男（さいとう たかお）

1958年東京生まれ。早稲田大学商学部卒。英国バーミンガム大学大学院修了。主な著書に『機会不平等』『国民のしつけ方』『戦争経済大国』『平成とは何だったのか』『驕る権力、煽るメディア』『決定版 消費税のカラクリ』など。

