



民生委員の

メンタルヘルスを考える



民生委員活動、
 おつかれさまです。
 毎日、仕事に家事、
 民生委員の活動と、
 頑張り過ぎていませんか？
 すこし、
 自分の心の健康、
 生活のバランスについて
 考えてみませんか？

1 特集 ……P 2～21

① 民生委員のメンタルヘルスを考える ……P 2・3

② 民生委員＋メンタルヘルス (寄稿：水澤都加佐氏) ……P 4～11

③ 私のメンタルヘルス ……P 12～19

④ メンタルヘルスマップ ……P 20・21

2 平成 29 年度県民児協 事業報告・決算 ……P 22・23

お知らせ ……P 24
編集後記ほか

本誌の統一
表記

「民生委員児童委員、主任児童委員」を「民生委員」、「社会福祉協議会」を「社協」、「全国民生委員児童委員連合会」を「全民児連」、「全国社会福祉協議会」を「全社協」と表記。

民生委員の メンタルヘルスを 考える

以前より指摘されている「活動しやすい環境づくり」。

活動に関する環境整備も大切ですが、

自身の健康や、私生活とのバランスなど、

「民生委員として活動するための環境づくり」についても

考えてみましょう。

来年の一斉改選まで1年と2ヶ月余り。この秋口から、後任者探しをはじめ、区域割や定数増減などの見直し作業を開始するところも多いかもしれません。

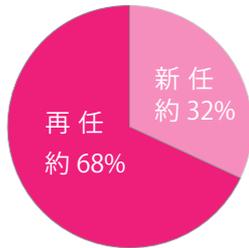
平成30年4月現在の県内民生委員（実数）は7,392名。このうち、およそ3割の委員が改選により交代することが予想され

ています。前回行われた平成28年度の改選データは下表①の通り。毎改選、全国及び県内どちらも約3割の委員が改選を機に交代しています。

全民児連が平成30年3月に発行した「これからの民生委員・児童委員制度と活動の

① (平成28年一斉改選時) 定数・実数の内訳

平成28年一斉改選時の定数と実数です。平成25年時と比較すると、全国の定数は2,081人(236,271→238,352人)増加する一方、実数は53人の増加に留まっており、欠員率(2.9→3.7%)が上昇しています。



	全国	千葉県
定数	238,352人	7,620人
実数	229,541人	7,248人
新任	72,578人 (31.6%)	2,319人 (32.0%)
再任	156,963人 (68.4%)	4,929人 (68.0%)

2 (平成 28 年一斉改選時)
全国互助共励事業における退任委員の在任年数

	全 国	千葉県
1 期 (3 年以下)	23,436 人 (31.3%)	676 人 (28.3%)
2 期 (4 ~ 6 年)	20,537 人 (27.4%)	668 人 (28.0%)
3 期 (7 ~ 9 年)	11,966 人 (16.0%)	400 人 (16.7%)
4 期 (10 ~ 12 年)	7,520 人 (10.0%)	301 人 (12.6%)
5 期 (13 ~ 15 年)	5,072 人 (6.8%)	179 人 (7.5%)
6 期 (16 ~ 18 年)	2,346 人 (3.1%)	58 人 (2.4%)
7 期 (19 ~ 21 年)	1,492 人 (2.0%)	41 人 (1.7%)
8 期 (22 ~ 24 年)	1,172 人 (1.6%)	31 人 (1.3%)
9 期 (25 ~ 27 年)	526 人 (0.7%)	13 人 (0.5%)
10 期 (28 ~ 30 年)	381 人 (0.5%)	11 人 (0.5%)
10 期 ~ (31 年以上)	493 人 (0.7%)	11 人 (0.5%)

あり方に関する検討委員会報告書(以下、「あり方報告書」)には、平成28年度の一斉改選結果に関する次のような考察が示されています。

左表②は、全国互助共励事業(最下段中央※)における退任慰労金の支給状況から、退任した委員の在任年数を表したものです。この内訳を見ると、退任する委員のうち、1期目で辞める方が約3割に達しており、これは民生委員総数(約23万人)の1割に相当します。以前からしばしば指摘されている「1期目の壁」を裏付ける数字として示されています。また、本県の退任者の内訳も併記してみました。また、全国と同程

度の割合となっています。

さらに、別の調査データをもとに、平成25年の一斉改選においては、退任委員の約8割は定年に達する前に辞めているという点も指摘されています。

「あり方報告書」には、こうした状況を踏まえ、行政をはじめとする関係機関と協力し、委員一人ひとりを支える体制作りや、活動しやすい環境づくりの重要性、今後に向けた方策などが提起されていますので、ぜひ一度ご覧ください。

本誌でも、これまで「民児協の活動を考える(第75号)」をはじめ、民児協内の役割分担や、活動の優先順位のつけ方など、環境整備に向けた特集を皆さまにご提示してきました。

ただ、1期あるいは、定年前に退任する委員の多さを見ると、活動の環境整備だけではなく、委員一人ひとりの心身の健康や、私生活とのバランスなどにも目を向けていく必要があります。

そこで、本号では、「民生委員のメンタルヘルス」に関する特集を組んでみました。次頁からは、ソーシャル・ワーカーの水澤都加佐氏にご寄稿いただき、委員一人ひとりが自身のメンタルヘルスについて考えていただくためのポイント(もえつき症候群やセルフケア)などをご紹介します。

また、(P12)「私のメンタルヘルス」

では、15名の方からストレス発散方法やリラクゼーション法、背負い込まない工夫などを聴きました。

ぜひ、本号を参考に、委員一人ひとりの「民生委員として活動するための環境」にも十分配慮し、どのように民児協として活動しやすい環境を整えていくのか、定例会の時に話し合う時間を設けてみてください。あわせて、左記冊子も活用ください。

※「全国互助共励事業」とは？
ケガや病気、退任などに一定の要件をもとに、見舞金や慰労金が支給される制度。全民生委員が加入している。実施主体は全民児連。お問い合わせは貴市町村民児協事務局へ。

本号とあわせて読みたいバックナンバー



(右から)●本誌第73号「活動のススメ」(平成29年3月・「日常生活とのバランス」を掲載) / ●同第76号「仲間づくりを考える」(平成30年3月・「偏愛マップ」を掲載)

民生委員 + メンタルヘルス

1 期目の方に多く見られる「もえつき症候群」や、支援者（民生委員）として備えておきたいセルフケアについて、官公庁や企業などで「メンタルヘルス」に関するセミナーを多数開催する水澤都加佐氏に、専門的見地からご寄稿いただきました。自身の心の健康について、チェックリストも含めて確認してみましょう。

執筆者プロフィール



Healing & Recovery Institute

水澤 都加佐 氏

(みずさわ つかさ)

1943 年生まれ、学習院大学卒。日本社会事業大学研究科修了。ソーシャルワーカーとして神奈川県立精神医療センターせりがや病院・心理相談科長を経て、1994 年より（株）アスク・ヒューマン、ケア取締役・研修相談センター所長。特定非営利活動法人 ASK（アルコール薬物問題全国市民協会）副代表。2005 年、横浜に HRI（Healing & Recovery Institute）を開設。講師として多くのセミナーや企業、官庁のメンタルヘルスに関するアドバイザーとしても活躍。本会「（2012 年）単位民児協会長研修会」での講演歴も。

1. 民生委員の活動領域

民生委員の活動領域は、おおむね次のように分類できます。

基本的な活動

- ① 関係機関との連絡調整
- ② 委員間での連絡調整
- ③ 研修・民児協の運営
- ④ 各種行事への参加・協力

直接的な活動

- ① 地域住民に対する支援・相談活動
- ② 個別訪問・連絡調整
- ③ 地域福祉活動

行政への協力

- ① 調査活動・実態の把握
- ② 協力の一環としての訪問活動

その他の活動

- ① 状況報告書（旧証明書）の作成
- ② 各家庭における問題の発見・通告・仲介など

民生委員の活動は、このように実に多岐にわたっています。地域住民にとっては、きわめて頼りになる存在ですが、一方民生

委員にしてみれば、こうした多岐にわたる住民サービスを無報酬で、しかも時間や曜日、年末も年始も関係なく、求められれば対応をしないわけにはいかない状況の中で行っています。

ここに、民生委員のメンタルヘルス対策が求められる背景があるのです。

2. 見落とされている民生委員など、支援者の「もえつき症候群」

様々な問題に対して相談や支援を日夜繰り返す民生委員。まず求められるのは、要支援者への人権的配慮です。

そして支援者は、問題、課題、病、障がい、生きにくさなどを抱えた要支援者の複雑で悲哀に満ちた話を常に聞き続けなければならず、そうした活動は頭脳労働であると同時に感情労働でもあるために、支援者側が疲労困憊するのは常のことです。

そのことを認識し、常に支援者として何らかの対応をしなければ、支援職務を遂行すること自体が困難になってしまうことを認識しなければなりません。

また、要支援者の今現在抱える問題に巻き込まれ、自分のケアがおろそかになってしまふことがめずらしくありません。

そうした中で生まれたのが、「支援者の職業病」といわれる「もえつき症候群」（バーンアウト・シンドローム）という言葉です。

1970年代のアメリカのある病院で働いていたソーシャル・ワーカーの異変に気付いた上司の精神科医がつけた名称です。

3. もえつき症候群の背景

「もえつき」は、エネルギーや感情、力量などを過度に使うことによって引き起こされる身体的、情緒的消耗状態で、いくつかの症状を示す「症候群」のことです。

ある時期までは意欲的に働いていた人が、次第に過大な負担に耐えられなくなり、また対処できなくなり、意欲が低下、ちょうど燃え盛っていた火がもえつきてしまふようなどころから「もえつき、バーンアウト」と呼ばれるようになったものです。

心身の諸症状以外にも、要支援者にかかわりたくなくなったり、自己否定感にさいなまれる、機能不全な（不健康な）行動が目立ち始め（過度の飲酒、ギャンブル、不健康な異性関係など）、ついには支援が困難になり家庭生活にも影響が及ぶこともめずらしくありません。

「もえつき症候群」の背景をあげると、次のようなことを言うことができます。

- 地域住民のために役に立ちたい、という理想と現実のギャップが大きい

（次頁へ続く）

(前頁の続き)

● 自分の内面の複雑な思い、やるせなさなどと、他人の明るい外面などを比べて、自分がますます情けなくなってしまう

● 仕事人間で、人生を楽しめない(人様を支援することと自分自身の人生の分離ができなくなり、次第に自分自身の人生を楽しむことをしなくなる)

● 自分に必要なことを自分のためにしない(セルフケアをしない。セルフケアに関しては「7. もえつき症候群の予防」で詳述)

● 仕事で報われようとする(無意識だが、要支援者からの感謝、賞賛、評価を求め、それらが得られると満足でき、得られないと、もっと努力をする)

● 援助対象と適切な境界が引けない(自分が何とかしなければならぬ)と思ひ、かかえこむ)

こうしたことが背景となつて「もえつき症候群」は引き起こされます。支援者教育の中で、しっかりしたもえつき防止教育が欠かせません。

4. もえつき症候群の諸症状

もえつき症候群は、いくつもの症状によって構成される症候群(シンドローム)です。その特徴的な症状は、次のようなものです。

- 些細なことに腹が立つ
- あちこちで対立する
- 逃避的な行動が目立つ(不在にする、電話に出ない)
- 重要な会議や打ち合わせに遅れてきたり休む
- 気分を楽にするために深酒をしていつも酒臭がする
- 支援者としてすべきことをしただけなのに、自分はやっている、やっている」と強調する
- 精神的、身体的、情緒的疲労感
- 意欲の減退
- 自信の喪失
- 仕事に疑いを持つ
- 人に温かくかかわれない(権威的に接する)
- 抑うつ状態

- 柔軟さに欠ける
- 責任の放棄
- 不健康な行動にのめりこむ

支援者がこつした症状を抱える場合には、多くは「もえつき」を疑ってみる価値はあります。

5. 自分の状態を知っておく

支援者は、常に自分の今の状態に気づいていなければならない。もえつきは、痛みを伴い、時には希死念慮(左記※)さえ伴う破壊的な「やまい」であるからです。そして、要支援者をも傷つけるおそれもあります。健康な自己管理が求められるのが支援者です。

P7の「もえつきの兆候チェックリスト」は、自分の今の状態を知ることの有効的です。5項目以上のチェックが付いた人は、「もえつき」を疑ってみる必要があるでしょう。あわせて、情緒的疲弊度をチェックすることで自分の状況を知っておくことも、もえつき防止には欠かせません。P8の情緒的疲弊度チェックリストも確認してみましょう。

※「希死念慮」とは、具体的な理由はないが、漠然と死を願う状態(出典:デジタル大辞泉)

もえつきの兆候 チェックリスト

● 5項目以上のチェックが付いた人は、「もえつき」を疑ってみる必要があるでしょう。

- 些細なことに腹が立ち攻撃的になってしまう
- 「だいじょうぶか？」とか「つかれていないか？」などと声をかけられると腹が立つ
- やらなければならないことを先延ばしする
- 一生懸命やっても、何もかもうまくいかない気がする
- これでいいのか？と、自分のしたことに自信が持てない
- 地域住民に関わることを考えると、ため息が出る
- 疲れているのに、ぐっすり眠れない
- 支援のことが頭から離れず、夜中に何度も目が覚める
- 以前は少し休めば疲労が回復したのに、最近は回復しない
- しじゅうなんとなく疲労感がある
- 体重が急に減った、あるいは増えた
- ぼうっとしてしまい、思考がまとまらない
- みんなといても、気が付くと口をつぐんでいる
- 民生委員の活動を引き受けなければよかったと腹が立つ
- 人とかかわるのが面倒くさい
- まわりの人たちは、のんき、鈍感、無責任、真剣さが足りないと思う
- お酒の量や、ギャンブルをする機会が増えた
- 大きな音に思わずびっくりする
- 何かにつけ、自分が責められていると感じる
- 孤立感を感じる

情緒的疲弊度 チェックリスト

●各項目それぞれに、下枠の中から該当するものを選択し(カッコ)内に点数を記入してください。

まったくない…0点 時々ある…3点 よくある…5点

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 以前より疲れやすい () | <input type="checkbox"/> 周りの人たちに幻滅感や憤りを感じる () |
| ----- | ----- |
| <input type="checkbox"/> 気がめいる () | <input type="checkbox"/> 地域住民と関わるのが面倒くさい () |
| ----- | ----- |
| <input type="checkbox"/> 毎日の支援が楽しくない () | <input type="checkbox"/> 自分が好きになれない () |
| ----- | ----- |
| <input type="checkbox"/> 体が疲れ果てる () | <input type="checkbox"/> 面倒な人とはかかわりたくない () |
| ----- | ----- |
| <input type="checkbox"/> 怒りがすぐ爆発しそうになる () | <input type="checkbox"/> ところが満たされていない () |
| ----- | ----- |
| <input type="checkbox"/> ないがしろにされた気分になる () | <input type="checkbox"/> 期待はずれの気持ちになる () |
| ----- | ----- |
| <input type="checkbox"/> みじめな気分になる () | <input type="checkbox"/> 夜ぐっすり眠れなかったり何度も目が覚める () |
| ----- | ----- |
| <input type="checkbox"/> 意欲的になれない () | <input type="checkbox"/> 力を使い果たしたような気分になる () |
| ----- | ----- |
| <input type="checkbox"/> すぐ、不安な気持ちでいっぱいになる () | <input type="checkbox"/> うんざりした気分になる () |
| ----- | ----- |
| <input type="checkbox"/> 面倒なことはすぐ投げやりになる () | |
| ----- | |
| <input type="checkbox"/> 気が弱くなる () | |

●50点以上の場合には、情緒的にかなり疲弊している可能性があるでしょう。

6. もえつき症候群のプロセス

「もえつき」は、進行性のやまいです。そのプロセスを理解しておくことで、P7のチェックリストと相まって、自分の置かれている状況をより深く理解できます。

もえつき症候群の進行プロセス

①態度の変化

些細なことにすぐ腹を立てる。不平不満ばかり言う。人や物事に疑い深くなる。冷ややか。口数が少なくなり引きこもりがちになる。

②逃げの行動をする

人に権威的に接する。上からものをいう。忙しそうにふるまう、あるいは何らかの理由をつけて地域住民の相談を受けなくなる。民生委員の委嘱を返上したくなる。

③ストレスによる様々な症状の出現

頭痛、肩こり、睡眠障害、胃腸障害、過食、身体的消耗感。

④もえつきを否認する

疲れ切っているにもかかわらず「なんでもない」という態度をとる。今まで以上に支援をしようと

する。わざわざ大変な仕事を引き受ける。スケジュールをいっぱいにする。

⑤崩壊

不安や怒り、恐怖などがひどくなる。抑うつ状態が続く。怒りによって対人関係がうまくいかなくなる。飲酒やギャンブル、不健康な異性関係の問題等が出現する。家庭生活にも影響が出る。

「もえつき」は、誰にでも起こる可能性があります。

自分のケアをしないで、他人の面倒ばかり見ていけば消耗してしまうのは当然です。特に、支援を始めて最初の1〜3年や、何か役割を与えられた時など、気を付けないとエネルギーが消耗してしまうまで無理をしてしまうことがあります。

7. もえつき症候群の予防

「もえつき」は、そのメカニズムを理解さえすれば防ぐことが可能です。

要するに、支援で消費するエネルギーを枯渇させないために、常にエネルギーを補給することです。そのエネルギーの補給を「セルフケア」といいます。

以下に「セルフケア」について詳述し、併せて「もえつき症候群」予防に必要ないくつかのポイントを示しましょう。

(1) セルフケア

「もえつき」を防ぐには、それまでのライフスタイルを見直す必要があります。ワーク・ライフ・バランスを図ることが求められるのです。

また、「もえつき」の予防を、民生委員個人の問題や資質の問題だとしなくて、民児協など、組織的に取り組むことが大切です。しかし、一人ひとりが「セルフケア」に努めることを生活の一部にしないと、「もえつき」を防ぐことは難しいのです。次に、「セルフケア」の具体的な内容を示しましょう。

セルフケアに必要なこと

- 遊ぶこと
- 笑うこと
- リラックスすること
- 弾力的な考えで生きること（柔軟性を持つこと）
- バランスの取れた食生活と十分な睡眠

(次頁へ続く)

(前頁の続き)

- 自分の感情を認め、それを十分に表現すること
- 必要な時には、誰かに助けを求めること
- 自分のための時間を確保すること
- なにごとも、ほどほどにすること
- 自分の限界を知ること
- イエス、ノーをはっきり言うこと
- 適度な運動をすること

(2) 健全な境界線を引く

支援者と要支援者(地域住民)との間には、健全な境界線(単に「境界」とか、「バウンダリー」ともいう。)を引くことが必要です。境界線がないと、情緒的に巻きこまれたり、支援者が要支援者をコントロールしたり、あるいは、金銭的な問題を生じさせてしまったりします。引くべき境界の例を次に示します。

支援者と要支援者との間における健全な境界

● 感情の境界

- ・相手の感情に引きずられない
- ・自分の感情を偽ったり隠したりしない
- ・相手の感情に無理にあわせない

● 体の境界

- ・疲れたら休む
- ・安心できる場所や休める場所を持つ
- ・自分の体のSOSに耳を傾ける

・要支援者の了解を得ないで体に触れない

● 責任の境界

- ・要支援者の負うべき責任や仕事を引き受けない
- ・何もかも支援者がやらなければならぬと思わない
- ・要支援者が自分でできることまで代わってあげようとしない

● 時間の境界

- ・プライベートな時間を楽しむ
- ・自分だけの時間を楽しむ
- ・要支援者と会う時間、電話を受ける時間等、できうる限りの範囲で決めておく(例外はあるにしても)

● お金の境界

- ・要支援者から金銭を受け取らない
- ・要支援者と、お金の貸し借りをしない

● 性的な境界

- ・要支援者に対して、特別の感情を抱かない
- ・要支援者が、男性か女性か態度の違いを持たない

8. 喪失体験に向き合う

喪失とは、何かを失うことです。「何か」には、目に見えるもの、見えないもの、有形なもの、無形なものがあり、あいまいな喪失というものもあります。

支援者の活動は、その機能が十分に果たせて、要支援者の問題が解決したり、要支援者が前向きに人生を取り戻したりすることも多いものです。

しかし、一生懸命にかかわったとしても、逆に要支援者が亡くなったり、援助を拒否されることや、また問題や病気が進行してしまふ場合もないわけではありません。

そのような場合の支援者の心の痛みは大きく深いものです。自分に対する信頼感を失ったり、要支援者からの非難により信頼

関係を失ってしまったのです。まして、亡くなられた場合には、それが病気によるものであれ自死であれ、支援者の喪失感は大きいものです。

喪失感に対する誤った対応

- 強く生きなければだめ
- 泣かないで頑張りなさい
- 何かに夢中になれば、忘れられる。代わりのもので埋めなさい
- 忙しくしなさい
- そんなことは、誰でも経験すること
- もっとたいへんな思いをしている人がいる
- 時間がたてば忘れる
- 後ろばかり見ていないで、前を見て生きなさい

問題は、支援者自身が深く、長期に持ち続けてきた喪失感にきちんと取り組んでおかないと、前述の要支援者との健全な境界が保てなくなったり、使命感が強すぎて、活動に埋没してしまうケースがあまりにも多く、支援者の「燃えつき」を招いてしまう原因の1つになっているのです。

言い換えれば、喪失感が癒されなのまま、支援者としての活動を選び、活動をしていくなかで、また喪失感を積み重ねていくことになるのです。

喪失感、つまり深い悲しみは、誰かに話を聞いてもらうこと、また聞く側に立つ人が喪失感を抱える人の話をそのまま受け入れながら聞くことで癒されます。批判をしたり、なだめたりしないことが重要です。

しかし、特にわが国では、悲しみをはじめとて否定的な感情を吐露する人に対して、抑圧させてしまうような言葉を述べる人が多いのです。それが喪失感が癒されない大きな理由となるのです。上記枠内のような言葉を聞くことは決して珍しくありません。

このような言葉は、深い悲しみ（又は喪失感）を癒すのではなく、抑圧させる効果しかありません。支援者（話を聞く側の人）は、特にこのような言い方に注意を要します。そして抑圧された喪失感はずから次へと蓄積されるのです。その結果、心の痛み止めがいつしか必要になるのです。心の痛み止めには次の3つが挙げられます。

- ① アルコールや薬物（化学物質）を使う
- ② 仕事やギャンブル、買い物など、何かをすること、行動すること

にのめり込む
③ 人間関係にのめり込む

このようにして支援者が自らのケアをしないで活動にのめり込めば、燃えつきるのは時間の問題です。また、癒されていない喪失感、愛する力を減少させ、周囲の人たちとの健康的なつながりをブロックしてしまい、人生における方向性や目的を惑わし、正直さをむしばむのです。

支援者は、「自らの喪失体験」と、「要支援者の喪失感」に向き合い、「両者の関係から生じる喪失感」、この3つと常に向き合う必要があります。

ぜひ、このような事柄に注意を傾けてみてください。地域社会において、民生委員の皆さんが今後も活躍をされることを期待される人たちがたくさんいるのですから。



仕事で燃えつきないために 対人援助職のメンタルヘルスケア／著：水澤都加佐／大月書店・2007年／¥1,566(税込)

私の メンタル ヘルス

現場で活躍されている皆さんが、
どのように民生委員活動と向き合っているのか、
どのようにストレスを発散しているのか、
15名の方にお話をお聴きしました。
1期目の壁を越えた方や、
長年民生委員を務めている方の実践方法から、
何か見えてくるものがあるかもしれません。

(取材内容)

次の3点のいずれかについて、ホワイトボードに記入していただきました。
①ストレス解消方法、②リラックス法、③背負い込まない工夫

(取材対象)

①2期目の方 ②地区民児協会長
③主任児童委員

(取材日)

平成30年
6月18日(月)～7月25日(水)

できないことはできないでいいー！
自然体でいるのが一番です。

2
期目

会田
寛
さん

(あいた・ひろし)

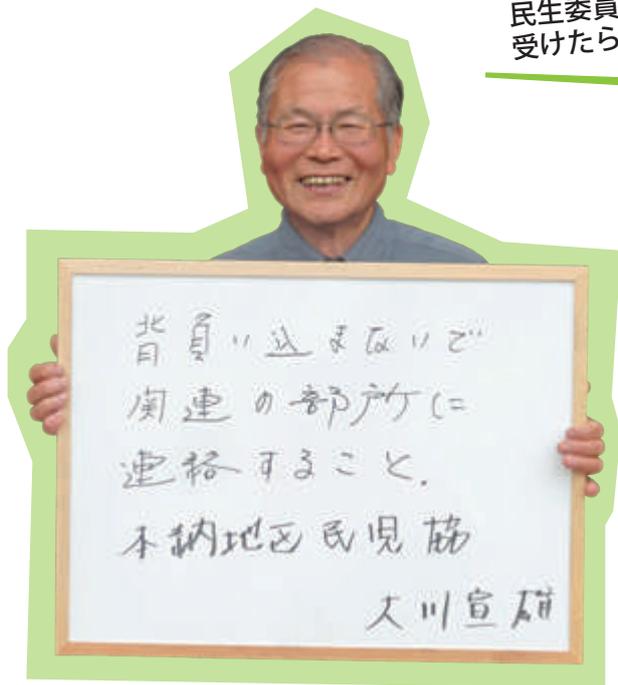


八千代市睦(むつみ)地区民児協。市民児協広報誌編集委員ほか地域シニアクラブの運営・企画も。趣味は、昔の同僚や町内の仲間と遊ぶゴルフ&麻雀&囲碁。

もともとストレスを感じない方だという会田さんが、日頃から心掛けているのが「ネアカ・伸び伸び・へこたれず」の3か条。「ネアカ」とは、「ネクラ(根暗)」の対義語で、「根が明るい性格、あるいはそのような性格の人」のこと。会社勤めの時から、仕事や対人関係の際の心のあり様としてこの3か条を心掛けているそうです。

特に1期目の壁も感じなかったというのも「こちらが身構えると相手も身構えるものです。つとめてその人との会話を楽しもうとする、前向きに取り組もうと思っています。できないことはできないでいいんです」と、自然体でいることの大切さを挙げてくれました。

民生委員はパイプ役です。相談を受けたら専門家へすぐつなぐ！



会長

2
期目

大川 宣雄 さん

(おおかわ・のりお)

茂原市本納地区民児協会会長。
趣味は樺材のテーブル作りと農作業。

会社を退職し民生委員の委嘱を受けたのは 68 歳の時。以前から町会活動には積極的に関わっていたので、スムーズに民生委員活動に入れたという大川さん。「民生委員は専門家ではありません。背負い込んでもしょうがないので、行政などにつなぐことが一番です。自分のところに置いておけばおくほど、モヤモヤ感を抱くことになりますしね」と、手放す勇気が必要だといいます。

現在の目標は、この 6 月から開始した「もばら 100 歳体操」を軌道に乗せ、地区の健康寿命を延ばすこと！だそうです。

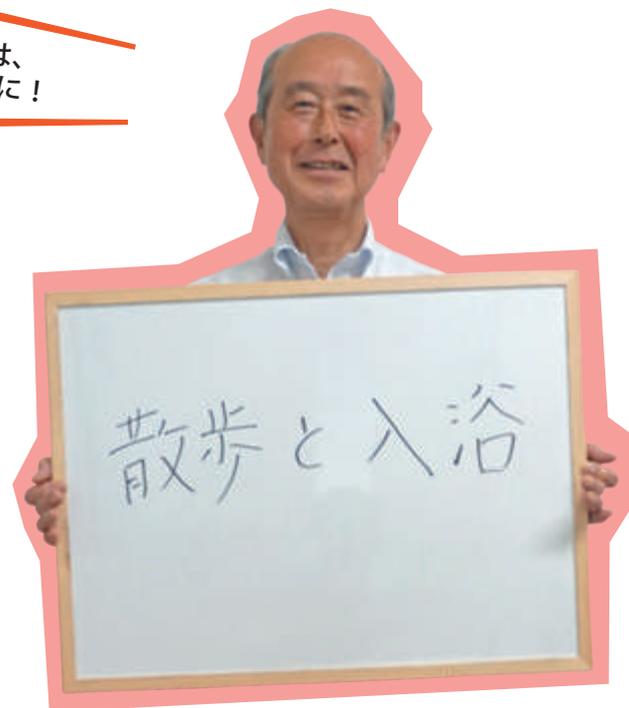
背負い込まないためには、
「話し合うこと」を大切に！

黒川さんのリラックス方法は、毎夕奥様と一緒に海・川沿いを回る 30～40 分ほどのウォーキングと、入浴。6 歳になるお孫さんと指す将棋もよい息抜きになっている様子。

都職員時代、児童福祉施設に都合 9 年ほど勤めていた経験から、民生委員になる敷居は低かったものの、仕事が忙しく地域との関わりは薄かったようです。定年退職する 1 年前から、町会の会計や区長・氏子総代などを務める中で、少しずつ地域との係わりができるようになり、今では「地域とつながりを持ちたい」と思うまでに。

2 期目を迎えた今期からは、町民児協会長に就任。「福祉という枠で考えると、どうしても堅苦しくなるので、日常生活の延長として捉えるようにすると、身近な話題・課題としてみんなでき合える気がしますね」とのことです。

鋸南町民児協会長。趣味は、囲碁・将棋・家庭菜園。都職員退職後は行政書士としての顔も。



会長

2
期目

黒川 起志夫 さん

(くろかわ・きしお)

週に1つでも楽しみがあると、生活に張りができますよ！

会長

2
期目

高司 金行 さん

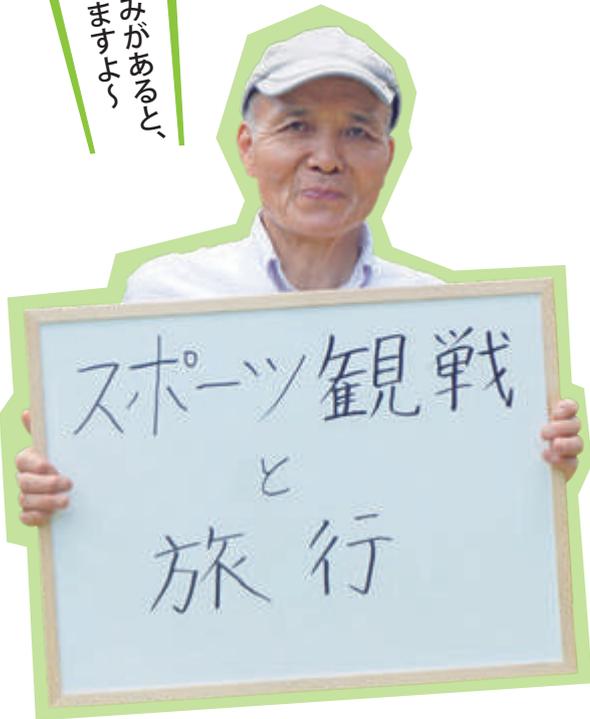
(たかじ・かねゆき)

匝瑳市匝瑳・吉田・飯高地区民児協会会長。毎朝1時間半をかけて行う約10kmのウォーキングや、(週数日)小学校の放課後教室に勤めていることも心身の充実に役立っている。

大分県生まれの高司さんが現在の地に居を構えて25年。小学校に勤める傍ら、地域に馴染むためにと、区長や相談役などを都合9年間務めたほか、自宅前の遊歩道の美化活動にも積極的に取り組んできたそうです。

民生委員活動への負担感を尋ねると、「負担に感じることはありませんね。むしろ、役割を与えられることが生き甲斐になっています」と、使命感や充実感につながっているようですが、その一方、救急車の音を聞くと深夜でも目が覚めたりと、細かなストレスはやはり感じているようです。

主なストレス解消方法は、スポーツ観戦と旅行。目下、8月に開催されるソフトボールの世界大会の観戦と、セブ島への旅行を計画しているそう。そんな高司さんの人生訓は「一生勉強、継続は力なり」。



積極的に地域との関わりを持つことがストレス減につながります！

2
期目

田原 裕子 さん

(たはら・ゆうこ)

世話焼きを自認する田原さん。18年前に越してきたからというもの、近隣のお年寄りのお世話をする姿を見込まれ、平成25年から民生委員に就任。

「就任してすぐ、長寿会(他でいうシニアクラブ)に加入したんです。顔見知りになると、いろいろと近所のお話も伺えますしね。今では150人ほどの方と関わりを持てるようになりました」と、地域との関わり増が情報把握にもつながっているようです。

「人と接するのが好き」という田原さんでも、個別ケースへの関わりの中で落ち込むことも。そんな時は「溜め込むとモヤモヤするだけですから、ベテラン委員さんや地区会長に相談したりグチを吐き出しています(笑)」。また、「カラオケや畑でバーベキュー等をしてストレス発散をしています。いろいろな人と交流すると、自分にはない視点や考え方に触れることができますし、自分の考え方にも広がりを持てるような気がして楽しいですね」とのこと。



東金市正気(まさき)地区。趣味は、カラオケと畑仕事。PTA幹事や町会の防犯・防災委員なども歴任。

2
期目

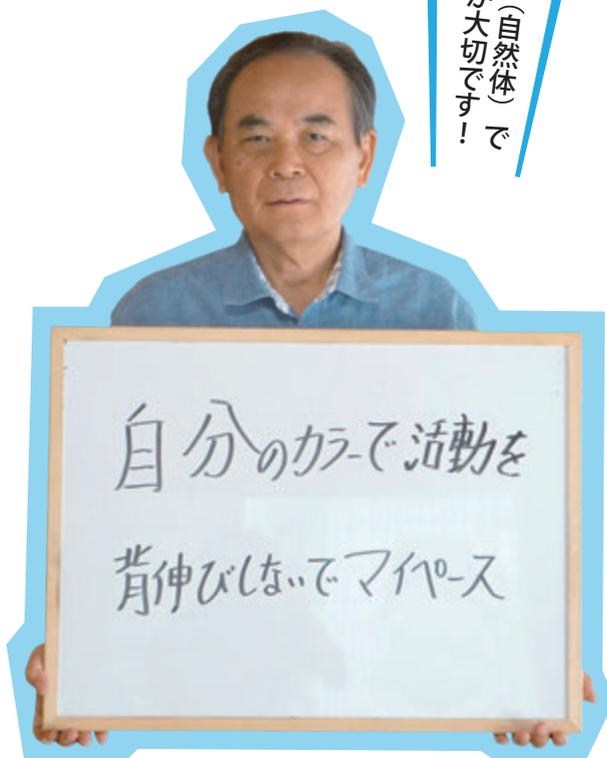
石井 美喜男 さん (いしい・みきお)

幼少期、背広をピシッと着こなした、父の友人（男性）の佇まいに憧憬の念を抱いていたという石井さん。後に、その男性が民生委員を務めていたことを知ってからは、いつの日か民生委員をやりたいという思いを抱いていたようです。

いざ就任してみると、思いもよらなかった出来事も。病気の家族を持ち、毎日泣き暮れる女性からの相談など、就任後わずか1年のうちにいろいろな経験をし、「一時でも相談者の人生を預かる（携わる）ことへの重大さに、大変なことを引き受けてしまったと感じたこともありました。ただ、経験を重ねるうちに、道筋のつけ方がわかってくと、少しずつやりがいを感じるようになりました」と、心境の変化とあわせて「散歩の際なども空家や郵便受けなど、より住民の生活状態に目が向くようになりました」と、地域の見方も就任前後でだいぶ変わったようです。

今ではライフワークの一つだと言う石井さんの民生委員活動の心得は、自分のカラー（自然体）で堅苦しくなく茶飲み話の延長として接することだそうです。

自分のカラー（自然体）で活動することが大切です！



袖ヶ浦市昭和地区民児協。地区社協の高齢者部長も務めており、バスハイクや敬老会、サマーチャレンジなどの企画にも携わっている。

新任委員には話せる環境が大切！



2
期目

井上 三恵子 さん

(いのうえ・みえこ)

月1回の定例会に出ればいいと言われて就任した民生委員。フタを開けてみたら出席する活動も多く、初めは戸惑いもあったそう。なかでも、担当区域の住民宅を訪問するのは苦勞したようで、はじめの挨拶や用件の伝え方、性別に応じた言い回しなど、言葉選びには頭を悩ませたと言います。そんな時、「すぐにわからないことを先輩委員にお聴きできたのはありがたかったですね」と、新任委員が気軽に聴ける・話せる環境があったと言います。4年半が経過した今では、訪問時の挨拶のレパトリーも増え、特に負担に感じることはないようです。

「子育てもひと段落した今が一番楽しい」と公私ともに充実している井上さんのストレス発散方法は、週3回ほど通う（女性のための）健康教室と、月に2・3回ご主人と鑑賞するクラシック音楽の演奏会だそうです。

我孫子市第3地区民児協。趣味は、（上記のほか）夫婦連れ立っての旅行や散歩も。読書好きだという井上さんの愛読書は「ユダヤジョーク集」などお笑い関連が多いそう。

範囲で、
ることを楽しく！

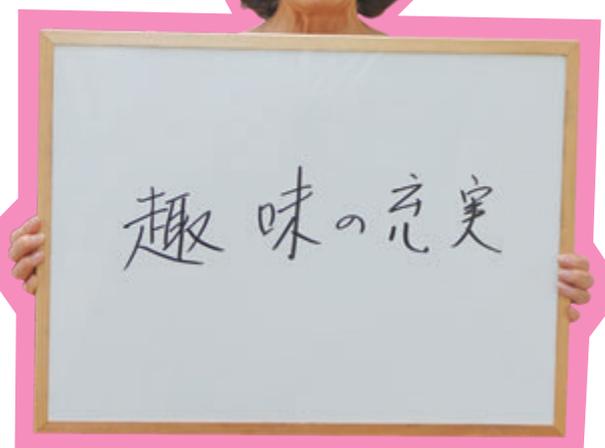
「生まれ育った地域のことを知っているつもりでいたが、こんなにひとり暮らしの方がいたのか」、「民生委員として、どこまで関わるべきなのか」、「もっと手助けすべきではないか」……。

東日本大震災後3年間は、月1回のペースで被災地に赴きボランティア活動を続けてきた藤江さん。10年程前からは保護司も務める中、直接的な支援には慣れていたものの、民生委員としての住民との距離感に慣れるまでは（上述の）戸惑いやもどかしさもあったといいます。

「できる範囲で、できることを楽しんで行う」ことを心がけ、活動の中で意識しているのは「訪れた先の高齢者の話をよく聴く」こと。「不満やグチを吐き出したら、その分心にも余裕が生まれ、人の話に耳を傾けることができるものです。そうしたら、こちらの言葉が少しは入るのかなと思っていますね」。

見返りを求めない奉仕の心を持って活動していきたいと話す藤江さんの人生訓は、「人を助けて我が身助かる」。

の充実にも



は、週に1回はひとり暮らしのお宅を訪問しているそうです（420世帯のうち対象は20世帯余り）。「そのたびに『成嶋さんで本当によかった』と言われると、辞めたくても辞められないんです（笑）」。

もう一つが趣味の世界。20年続けている歌以外は、退職後から始めたものばかりですが、私生活の充実が活動の支えとなっているのも確かなようです。

会長

吉田綾子 さん

（よしだ・あやこ）

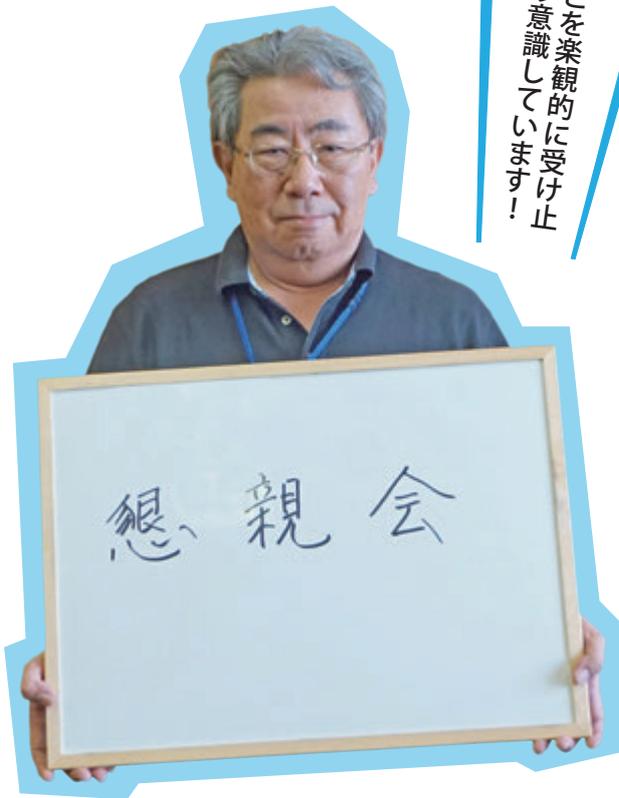
船橋市松ヶ丘地区民児協会長。
住民の方と会う際はよく人の話を聴くこと、笑顔で接することを大切にしています。

自分なりの「よい加減」を
見つけてくださーい！



40代で民生委員の委嘱を受けてからはや30数年。「就任時は名誉職の時代でもあったので、今よりはるかに厳格な雰囲気、毎月の定例会は緊張の連続でしたね。初めは知らない固有名詞が飛び交う状況に不安を感じていました」と当時を振り返ります。1期目で辞めようと思ったこともあったそうで「千葉市の実家で、義姉も何期か民生委員をやっていたので相談したこともありましたが、『嫌なことも多いけど、そのうちいいことあるわよ』と煙に巻いたような回答を真に受けて、ここまで続けてきた感じですね（笑）」

ストレスを貯めない心得を尋ねると、「自分なりのよい加減（ペース）を見つけることが大切です。それと、嫌なことがあるかもしれませんが、趣味でも何でもよいので気持ちを割り切る（切り換える）術を持つことが大切です。私は、愛犬のももちゃん（♀・パピヨン・12歳）と、1歳半になる孫のつばさ（君）と過ごす時間が一番リラックスできますね」



会長

2
期目

中村 光夫 さん

(なかむら・みつお)

栄町民児協会長。親睦会以外のリラックス方法として、スポーツ観戦や、映画・音楽鑑賞などのひと時も。

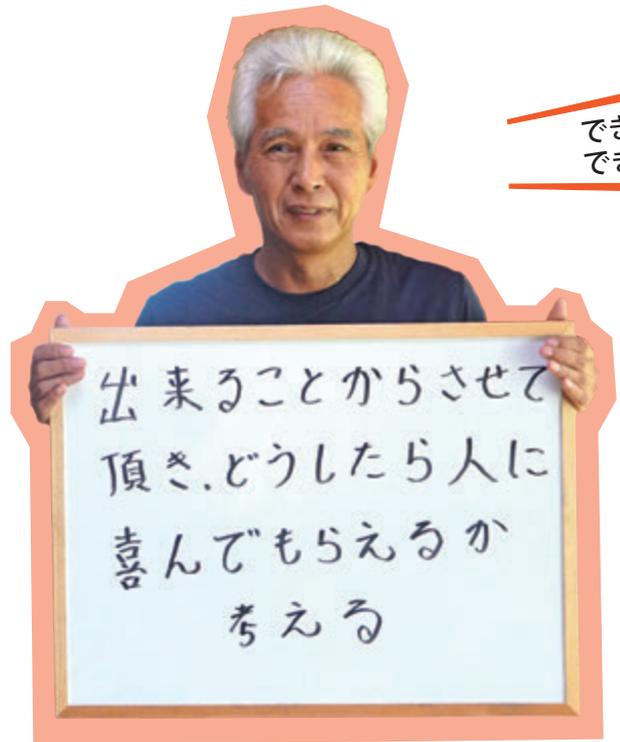
さかなおだい

栄町酒直台に越して30年。「同じ地区で、以前民生委員を務めていた長老から、『民生委員はつながることが本分』であることを就任時に重々聞いていたので、今まで気負うところも負担感も特にないですね。早期退職をして実父の介護をしていた経験も役立っているのかもしれませんが」と話す中村さん。また、意識的につなぎ役に留めることも背負い込まないためには必要なことだと感じているようです。

その他、自治会の祭り担当や防犯・防災委員なども歴任。平成28年からは自主防災組織の役員として、災害時の安否確認用に、黄色の旗を玄関先に掲げる取り組みを進めるなど、「地域づくり」の視点も大切にしているようです。

そんな中村さんの楽しみは、酒直台で震災後に開始したサロンの参加者や自治会関係者との懇親会。胸襟を開くことができる飲み会や旅行には積極的に参加！を心掛けているそうです。

ものごとを楽観的に受け止めるよう意識しています！



2
期目

藤江 順理 さん

(ふじえ・よりみち)

御宿町民児協。趣味はスポーツ観戦。特にテニス&ゴルフ。夜中でも、テニス中継(錦織圭選手の試合など)は観ていますね。

私生活の充実が活動につながりますよ～

2
期目

成嶋 サヨ子 さん

(なるしま・さよこ)

流山市八木中学校地区。趣味は、刺繍(月1回)・手芸(月3回)・パトミントン(月3～4回)・歌(週1回)。現在の目標はこれ以上趣味を増やさないこと。

義兄が経営するスーパーに30年ほど勤務。その頃から民生委員へのお誘いがあったようですが、責任を持ってやりたいからと断っていたという成嶋さん。お店は震災を機に閉店。その後、手ぐすね引いて待っていた町会長からの再打診を受けて福祉の世界に入ったものの、初めのうちは活動の多さや「わからないことがわからない」状態に戸惑いもあったそう。それでも、1期を終える頃には慣れてきたこともあり徐々に負担感も減っていったそうです。

成嶋さんを支えるものは2つ。ひとつは高齢者からの感謝のことば。人の話を聴くのが好きだという成嶋さん

いろいろな意見を出しあいながら、
みんなが同じ方向を向くこと、
協調性が大切！



片岡 仁 さん

(かたおか・まさし)

市原市市津地区民児協副会長、
市主任児童委員部会長、市民児
協理事。



少路 香子 さん

(しょうじ・きょうこ)

柏市主任児童委員連絡会代表。
酒井根地区民児協。酒井根小学
校及び酒井根中学校評議員他。

民生委員さんは人生の先輩！
プライベートも含めて、
何でも相談してま〜す。



千葉市消防局に勤務する傍ら、中学校のPTA役員を務めていたことをきっかけに主任児童委員の委嘱を受けたのが16年前。職業柄、地域の防災会や町会、民生委員とも接点があったことから活動には違和感なく入れたそうです。「温かく・楽しく・適当に」をモットーに、定期的な学校訪問や行事への参加、学校支援ボランティアとして草刈りや植木の手入れ、月1回の子育てサロン「ひよこクラブ」の運営等に携わる中、「年を重ねるにつれ笑顔で感謝の気持ちを伝えられた時にやりがいを感じるようになりました」という片岡さん。

その一方で、現役世代&子育て中ということもあり、家族の理解を得ることや、任期を重ねるごとに活動が増え自分の趣味や家族との時間が減ることに負担感を感じることもあるようです。それでも、活動の合間にゴルフや旅行で気分転換を図りながら、「住民が笑顔で生活できる地域社会づくりのコーディネーターとしての役割を全うしたい」と話します。



エネルギー補給は女子会ランチ！「定期的に学生時代の友達とワイワイ取りとめもない話をする時間が何より気晴らしとなっています」とは、4期目を迎える少路さん。

一方、時間を見つけては、刺しゅうやパッチワーク、ピアノとおひとり様の時間も。特に、「就寝前、布団の中で心静かに本を読む時間に小さな幸せを感じています」と嬉しそうに話してくれました。

主任児童委員としては、子育てサロン「ふくろう」や相談会の運営、学習支援会「天の川」の立ち上げなど、子どもの居場所づくりに力を入れているそうです。

「お母さん達から相談されても、適切なアドバイスができていいのか不安に感じることもあります……。ただ、子ども達には、この街でのいろいろな経験や出会いを通して、大人になっても心の拠り所となる『ここが私のふるさと！』と呼べるような場所をつくってあげたいです」と意気込みを語ってくれました。

定例会で
悩みや心配ごとは全部吐き出す！
家に持ち帰らない！

会長

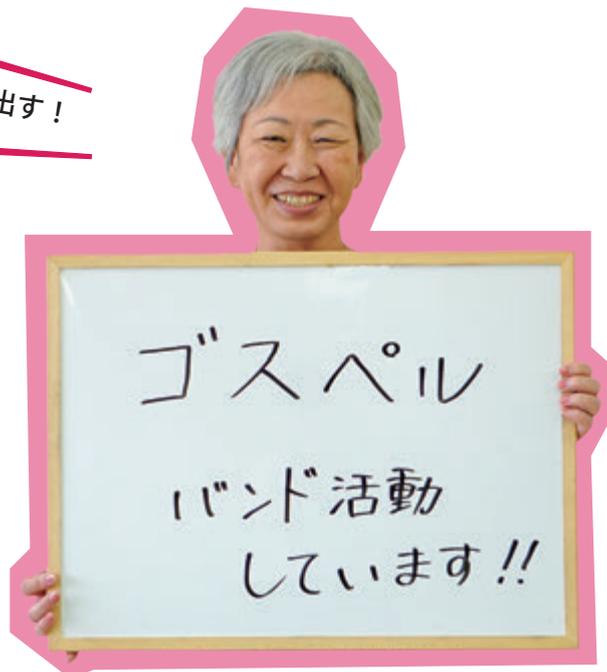
主任
児童

笠井 和枝 さん (かさい・かずえ)

浦安市海浜地区民児協会長。社協海浜2支部副支部長、小中学校学校評議員・評価委員・要保護児童対策連絡協議会委員等も。

2006年、ゴスペルサークルで出会った女性メンバーと、7人組コーラス(ゴスペル)バンド「AVANTI」を結成。「ディズニーシーやX'masイベント、教会、ホテルなどでライブ活動をしています。このバンド活動が一番のストレス発散になっていますね」と話す笠井さん。ちなみに「アヴァンティ」とはイタリア語で「前進」の意。

主任児童委員には、中学校のPTA会長を務めていたところ校長先生からの打診を受けて平成13年に就任。



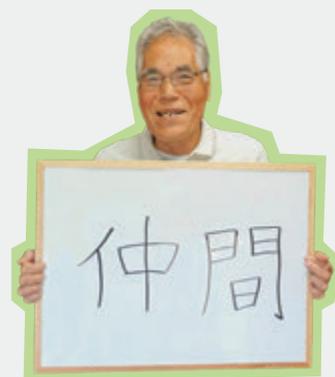
学校訪問や子育てサロン、夏休みのラジオ体操、中学生と一緒にやる歳末募金活動など、「子ども達が楽しそうに活動する様子や、母子の笑顔に触れた時が一番うれしいです」とのこと。現在の課題は、「サロンなどママ達の居場所づくりを進めていますが、本当に来てほしい人に情報が届いていないんです。子育てを楽しめる、温かく見守ることができる環境づくりを進めていきたい」と目標を語ってくれました。

取材後記

15名の委員の方それぞれ、活動している環境も違えば、当然活動内容や関わり方も異なります。しかし、この取材を終えてみて、活動への向き合い方など、いくつか(下記のような)共通点も見受けられました。

ぜひ、P20・21「メンタルヘルスマップ」を活用し、皆さんのストレス解消法などを話しあってみてください。その中で、地区民児協として、委員一人ひとりの「生活環境」や「私生活とのバランス」を尊重した活動への関わり方について検討してみてください。

- オンとオフの切り替えをしている。
- 公私(民生委員活動と私生活)のバランスを取ることが上手い。(優先順位のつけ方を含む)
- 肩ひじ張らずに、できることをできる範囲でやるという姿勢。
- 民生委員は話を聴いたら、行政や地域包括支援センターなどの専門機関に「つなぐ」ことを徹底。割り切ること。



会長

三枝 貫治 さん
(さえぐさ・かんじ)

本誌編集委員長。一宮町民児協会長。背負い込まないためには仲間との相互理解&話し合い。週1回マクドナルドに行くのが楽しみ。

みなさんは、日常生活の中で溜まったストレスを、どのように発散していますか？

「3. 私のメンタルヘルス」では、孫やペットにはじまり、読書、散歩、ゴルフ……、はたまたストレスを感じないという方など、委員それぞれ趣味や関心事も異なり興味深い内容でした。

ここでは、第75号でご紹介した「偏愛マップ」と同様のやり方で、「メンタルヘルスマップ」を作り、お互いの“ストレス解消法”や“リラックス法”などを話し合ってみましょう。

特集4

メンタル ヘルス マップ

偏愛マップとは？ 「偏愛マップ」は、『声に出して読みたい日本語』等の著書で有名な齊藤孝氏（明治大学教授）が提案するコミュニケーション方法です。「あらためて人に言ったことはないけど、実は〇〇が好き」といった自分が愛して止まないものを書きだしたものが「偏愛マップ」です。詳細は本誌第75号参照。

STEP 1 | テーマ1～4を書き出す

書き方は自由です。思いつくままに書き出してください。

次の4テーマに分けて書きだしていくと、自分の整理にもつながりますし、この後の会話相手にとっても読みやすいでしょう。

- ① ストレス発散法・リラックス法
- ② 背負い込まない工夫
- ③ 最近のマイブーム(欠かさずやっていること)
- ④ その他ストレスを溜めない心得

STEP 3 | 時間があれば 他者のマップを発表

興味深かった方のマップについて、グループを作り発表しあいましょう。

この時、自分のマップではなく、会話をした他者のマップについて肯定的な意見で発表し、その方の魅力を皆さんに紹介してみましよう。

STEP 2 | ① 2人組を作る→ ② マップを交換→ ③ 会話

2人組を作ります(①)。

次に、お互いのマップを交換します(②)。

ひと通り、相手のマップに目を通したら会話のスタートです(③)。

相手のマップを、肯定的に捉えることや、共通点、関心のあることを見つけるように心掛けましょう。

初めて行う際は、交互に質問するとやりやすいかもしれません。

時間配分は自由ですが、はじめは10分程度を目安に、たくさんの人と会話してみましよう。

テーマ
1 ストレス発散法
リラックサ法

記入用紙

(P12～19)「3. 私のメンタルヘルス」を参考に
思いつくままに記入してみ
ましょう。

テーマ
2 背負い込まない
工夫

記入例
ストレス発散法

寝ること／子どもと遊ぶ／
旅行／温泉／読書／スポー
ツ／音楽鑑賞…etc

自分

テーマ
3 最近のマイブーム
(欠かさずにやっていること)

テーマ
4 その他ストレス
を溜めない心得

(私生活とのバランスや、活動す
る時間の取り方なども)

2 事業報告
決算

平成29年度
事業報告
(概要版)

※詳細は、本会HPをご参照ください。
(http://www.chiba-minkyo.or.jp)

1. 研修事業

(委託事業)

- ① 単位民児協会会長研修会 (1回)
(期日) 平成29年11月20日(月) / (場所) 京葉銀行文化プラザ / (人数) 295名
- ② 中堅民生委員児童委員研修会 (7回)
(期日) 平成29年9月12日(火) 他 / (場所) 千葉市文化センター (人数) 計1889名
- ③ 中堅民生委員児童委員講座 (6回)
(期日) 平成29年11月2日(木) 他 / (場所) 君津市生涯学習交流センター / 計558名
- ④ 新任民生委員児童委員研修会 (3回)
(期日) 平成29年4月20日(木) 他 / (場所) 千葉市文化センター (人数) 計432名
- ⑤ 主任児童委員研修会 (1回)
(期日) 平成30年1月24日(水) / (場所) 京葉銀行文化プラザ / (人数) 計454名
- ⑥ 相談技法研修会 (3回)
(期日) 平成30年3月1日(木) 他 / (場所) 千葉県教育会館 / (人数) 計277名

(自主事業)

(派遣事業)

- ⑦ 民生委員制度創設百周年記念
全国民生委員児童委員大会
(期日) 平成29年7月9日(日)・10日(月)
(場所) 東京ビッグサイト他 (人数) 348名
- ⑧ 全国民生委員児童委員リーダー研修会
(期日) 平成29年11月13日(月)・15日(水)
(場所) 東京都 / (人数) 2名
- ⑨ 全国主任児童委員研修会
(期日) 平成29年9月14日(木)・15日(金)
(場所) 千葉市 / (人数) 9名
- ⑩ 全国児童委員研究協議会
(期日) 平成30年1月24日(水)・25日(木)
(場所) 横浜市 / (人数) 1名
- ⑪ 第77回関東ブロック民生委員児童委員活動
研究協議会
(期日) 平成29年9月28日(木)・29日(金)
(人数) 新潟県 / (人数) 10名
- ⑫ 全国民生委員指導者研修会
(期日) 平成30年2月14日(水)・16日(金)
(人数) 神奈川県 / (人数) 2名

2. 指導事業

- ① 指定民児協助成事業
(概要) 5地区への助成、合同会議の開催
- ② ちば民児協だより・ひだまり合併号の発行
(概要) 年3回発行、編集委員会4回開催
- ③ 市町村民児協事務局会議・事務局運営講座
(概要) 事業説明・全国互助・全国大会他
- ④ 活動記録記入講座DVDの作成・配付

3. 法人事業

- ① 理事会 (2回)
- ② 評議員会 (3回)
- ③ 正副会長会議 (7回)
- ④ 決算監査会 (1回)
- ⑤ 慶弔事業 (下記のとおり)
- ⑥ 活動記録・状況報告・福祉票記入マニュアルの修正 (シールの配付)
- ⑦ ホームページの作成・管理
- ⑧ 主任児童委員連絡会 (年3回開催)

●全国互助事業給付金状況(本会収支には関連なし)

種別		件数	金額	
公務	公務死亡	0件	0円	
	公務傷病	3件	110,000円	
一般	一般死亡	16件	480,000円	
	配偶者死亡	25件	375,000円	
	一般傷病	2ヶ月未満	14件	112,000円
		2ヶ月以上	65件	650,000円
	災害見舞	居宅	0件	0円
		居宅以外	0件	0円
退任慰労		60件	232,000円	
計		183件	1,959,000円	

●県民児協弔慰金給付状況

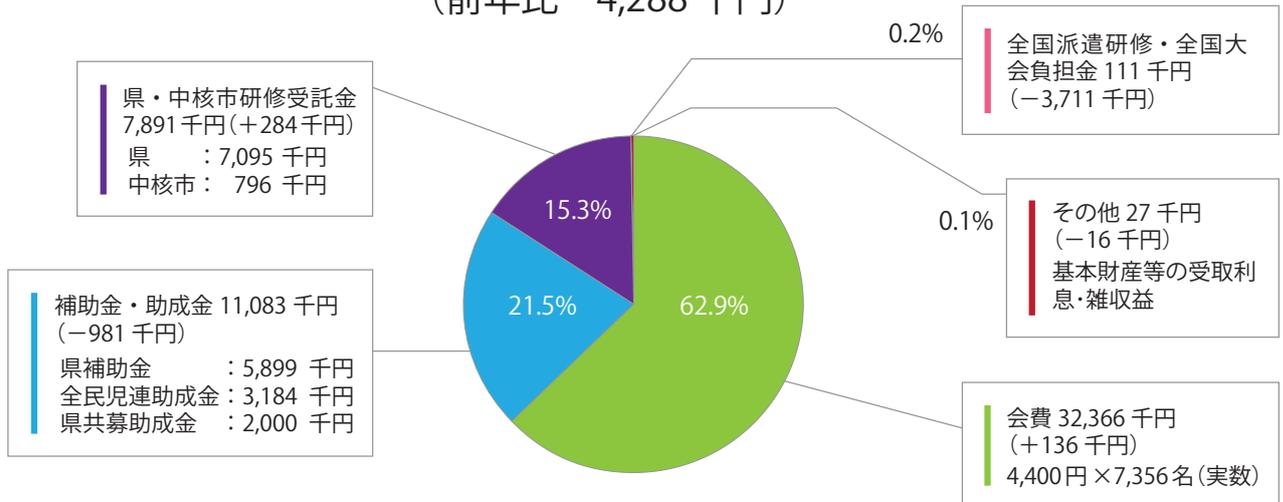
種別	件数	金額
物故者委員	17件	170,000円
配偶者	25件	75,000円
計	42件	245,000円

平成 29 年度 決算 (概要版)

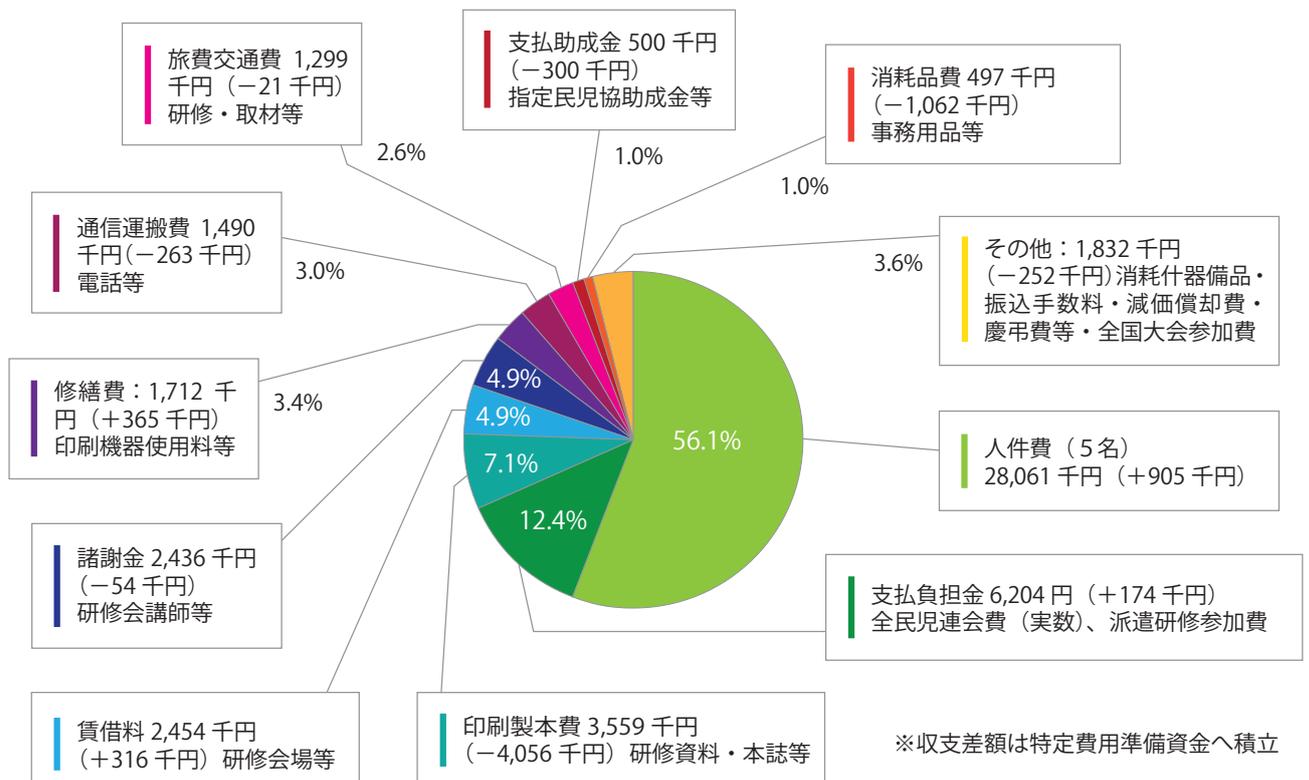
平成 29 年度の事業決算（正味財産増減計算書）概要は、下図の通りとなります。より詳細な内容についてご覧になりたい方は、当会HPに平成 19 年度以降の財務諸表を掲載していますので、そちらをご覧ください。

※(カッコ) 内の ± は前年比の増減です。
※下記数字は、100 円以下は四捨五入で記載

1 収入の内訳 (概要) 経常収益計：51,478 千円 (前年比－4,288 千円)



2 支出の内訳 (概要) 経常費用計：50,044 千円 (前年比－8,186 千円)



お知らせ

1

今年も10月から「赤い羽根共同募金」が始まります！

赤い羽根をシンボルとする「共同募金」は、時代とともに変化する地域福祉の課題解決や、地域住民が安心して暮らすことのできる社会づくりに活用される募金として、様々な社会福祉を目的とした事業・活動に役立てられています。

この運動の始まりは、昭和22年に戦後の社会福祉施設などに対する財政補填のために行われていた民間の募金運動（国民たすけあい運動）として創設され、昭和26年には社会福祉事業法（現・社会福祉法）の成立とともに法的に位置づけられました。今日では、民生委員をはじめ、町会・自治会やボランティアグループなど多くの皆さまに支えられ、制度創設70年以上にわたる歴史ある運動になりました。

皆さまのご協力、宜しくお願いいたします。



社会福祉法人 千葉県共同募金会

(住所) 〒260-0026
千葉市中央区千葉港4-3
県社会福祉センター2階
(TEL) 043-245-1721 (FAX) 043-242-3338
(HP) <http://www.akaihane-chiba.jp/>
(E-mail) c-kyoubo@akaihane-chiba.jp

編集後記

本号は、「メンタルヘルス」について特集を組みました。

本号でご登場いただいた方以外にも20～30名の方にストレス発散法などをお聴きしましたが、「ストレスを感じない」という方も多くいました。そういう方は、自然と生活リズムの取り方が上手なのかもしれません。

ただ、ストレスは、自分の自覚がなくても自然と蓄積されているものです。毎日忙しい生活を送る皆さんは、意識的に息抜きをする時間を取るようになってください。

もう1期・2期と継続していただくためにも、この機会に自身のメンタルヘルスについて、再確認してみてください。

次号は、「一斉改選」を特集予定です。

ちば民児協だより編集委員長 三枝 貫治

お知らせ

2

平成30年度 春の勲章受章者

平成30年4月に、次の方々が勲章の栄に浴されました。

誠におめでとうございます。

春の勲章 瑞宝単光章（社会福祉功労）
市川市 後藤 久子 様

瑞宝単光章（警察功労）
佐倉市 鈴木 滋 様

瑞宝双光章（消防功労）
勝浦市 雉嶋 仁 様

瑞宝双光章（警察功労）
四街道市 伊東 秀郎 様

発行日：平成30年10月1日

発行人：公益財団法人 千葉県民生委員児童委員協議会 会長 大野 トシ子

発行所：公益財団法人 千葉県民生委員児童委員協議会

〒260-0026 千葉市中央区千葉港4-3 千葉県社会福祉センター内

電話：043-246-6011 / FAX：043-248-0084 E-mail：home@chiba-minkyo.or.jp

作成：公益財団法人 千葉県民生委員児童委員協議会「ちば民児協だより編集委員会」

作成協力：合同会社 泉恵造研修企画工房

その他：当会会員以外の方が複製・転載等で使用される際は、事前にお申し出ください。本誌の発行には、皆様の善意による共同募金の配分金を一部活用させていただいております。

