



「平成23年度 ライフプラン専門セミナー」を開催しました！

平成24年1月25日（水）、東京・千代田区平河町のルポール麹町で「平成23年度ライフプラン専門セミナー」を開催しました。

このセミナーは、主に地方公共団体、共済組合等の福利厚生担当者を対象に、ライフプランセミナー開催の参考とし、併せて担当者の専門知識習得を目的に、特定の課題を選定して開催しています。今年度は、昨年3月に起こりました東日本大震災の被害の一つでもある放射能汚染の人体影響について、「健康づくり」に欠かせないものとしてプログラムの一つに取り上げました。また、働いていくうえで切り離せない「職場のストレスの問題」や高齢社会の大きな課題でもある「雇用と年金の接続」をテーマとして実施しました。

各講演の紹介

講演1 「放射線と人体影響」

長崎大学病院 永井隆記念国際ヒバクシャ医療センター 助教

熊谷 敦史氏

昨年3月以降、放射能への関心が高まる中、熊谷先生をお招きし、放射線が与える人体影響についてご講演いただきました。

「放射線については、有用でよい面もありますが、人体への影響もある面も理解

した上で接していかなければならない。」とのことをお話され、テーマごとに順次お話をいただきました。

◆概要

○「放射線とは」

放射線とは何か、放射線の単位、放射能との違い、放射線の種類、その種類により人体に与える障害も異なってくることをわかりやすく図解で講義いただきました。

放射線の仕組みも懐中電灯に例えてわかりやすく説明されました。放射線には、アルファ線、ベータ線、エックス線、ガンマ線などの種類があり、これらは性質が異なり、人体に与える障害も異なるそうです。ものを通り抜ける力としては、エックス線やガンマ線が大きいとのことでした。（図1参照）

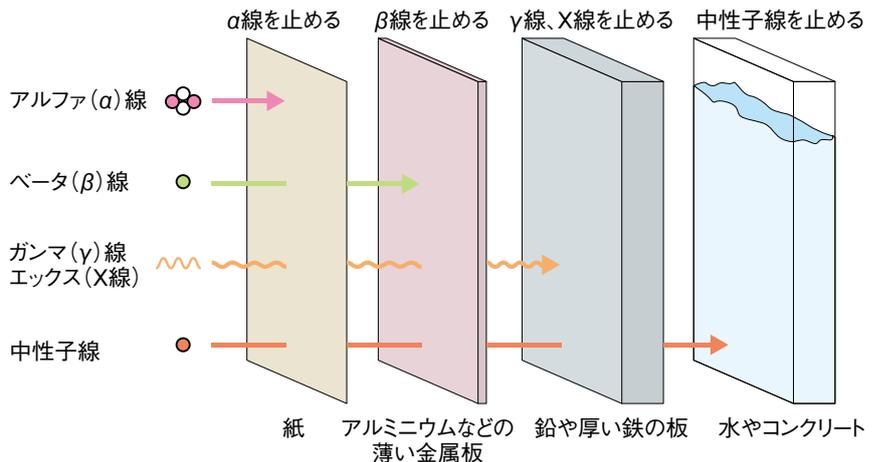
○「単位…ベクレル、シーベルトなど」

最近よく耳にするベクレル、シーベルト、



熊谷敦史氏

●図1 主な放射線の透過力



被ばくの種類について、また、放射線は測定することができると、その機器や方法、実際の福島での様子を説明いただきました。

・ベクレルは放射性物質の量を表す単位ですが、ただ単純にベクレルの多寡だけでは人体の影響をはかれず、放射性物質の種類によって人体への影響度合は異なります。

・放射線の強さを測るシーベルトという

平成23年度ライフプラン専門セミナープログラム

日程：平成24年1月25日（水）

時間	講演内容等
9:30～10:00	受付開始
10:00～10:05	開講挨拶
10:05～10:15	オリエンテーション
10:15～11:45 (1時間30分)	講演：「放射線と人体影響」 講師：長崎大学病院 永井隆記念国際ヒバクシャ医療センター 助教 熊谷敦史氏
11:45～13:00	昼食・休憩
13:00～14:30 (1時間30分)	講演：「職場におけるストレス対策法」 講師：株式会社樺沢心理学研究所 代表取締役 樺沢紫苑氏（精神科医）
14:30～14:45	休憩
14:45～16:15 (1時間30分)	講演：「雇用と年金の接続方策について」 (人事院の「定年を段階的に65歳に引き上げるための国家公務員法等の改正についての意見の申出」を受けて) 講師：総務省自治行政局公務員部 高齢対策室長 鈴木清氏
16:15～	閉会、アンケート記入解散

会場：ルポール麹町2Fサファイア（東京都千代田区平河町2-4-3）

単位は、実際に人体に受ける影響（放射線による発がん影響）を数値化したものであり、日常生活ではシーベルトに注目する必要があります。

・被ばくには、人体の外から放射線を浴びる外部被ばくと、食物を通して放射線物質を取り込んだりしておきる内部被ばくの2つのパターンがあります。外部被ばくの場合は、時間・距離・遮へいをすることで影響を防ぐことが可能ですが、内部被ばくは放射性物質を取り込んでしまうと、防ぐことが困難で、尿や便で排泄されるまで人体に残るので注意が必要です。

・しかし、私たちは普通に生活しているだけでも比較的多くの放射線を浴びています。原発事故とは関係なく一人の日本人が日常生活の中で浴びている放射線は、1年間あたり1・5ミリSV（世界平均は2・4ミリSV）くらいとされています（自然被ばく）。そのうち食物から0・41ミリシーベルト、大気から0・38ミリシーベルトくらいを被ばくしています。これに加えて、医療でも放射線が使われており、例えば胸部CTスキャンでは1回あたりが数ミリから数十ミリシーベルト程度と高い被ばく量です。

○放射線による人体影響とリスク

このテーマでは、どうして放射線により人体に影響を受けるのか、また、放射線影響によりどの程度「発がん」に影響を及ぼしているのかについて次の内容の説明がありました。

・放射線を浴びるとDNAが損傷します。基本的には傷ついたDNAは修復され、修復されなかった細胞は自ら死んだり、老化したりするので問題ないが、まれに誤って修復されたものががん細胞になることがあります。

・障害の種類については、脱毛などの、ある程度被ばくするとほとんどの人に障害がでる確定的影響と、がんなどの、被ばくすればするほど危険性が高まる確率的影響の二つのパターンがあります。

・確定的影響の障害では、しきい線量（それ以上の被ばくをすると多くの人に障害が現れる線量）があり、そのしきい線量を超えなければ障害は発生しません。

また、しきい線量のない確率的影響については、100ミリシーベルト以下の線量では、被ばくして発がん率が上がるかどうかかわからないほど低く、科学的にはわかっていません。

・原爆被爆者で、最もリスクが高かったがんは白血病でした。

・年齢が若いほど被ばくによる発がんリスクは高くなりますが、低線量では認められていません。

・原爆被爆者のデータからこれらの放射線の人体影響がわかってきました。原爆の放射線被ばくは、一瞬の外部被ばくの影響が大きく、今回の福島での事故で一般住民が受けるのはゆつくりとした被ばくであるという点で、大きな違いがあります。

・一回で被ばくすると、何回にも分けて（あるいはゆつくりと）被ばくするのでは、総線量が同じでも、一回で被ばくするほうが影響は大きいことがわかっています。

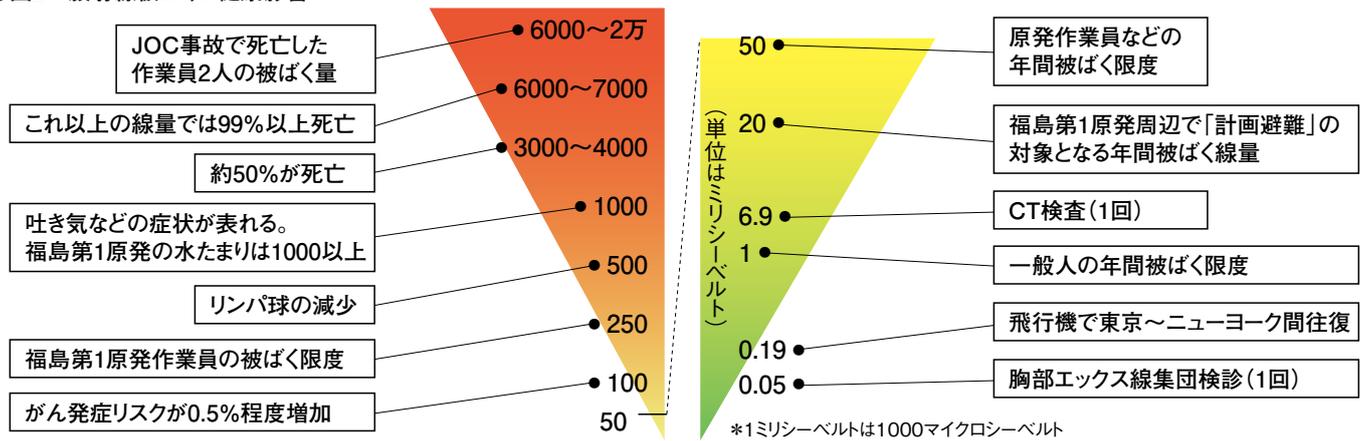
○チェルノブイリの被害、福島原発事故について

1986年に起こったチェルノブイリの事故で特に問題となったのが内部被ばくの問題でした。汚染した食物の流通制限がされず、子供たちが食べ続けて内部被ばくが続き、その結果「小児甲状腺がん」が増加しました（2011年4月までには約6000人に発生し、死亡者は15名）。

特に影響を受けたのが、事故当時、5歳未満の幼児だった世代であり、時間が経過してもその世代は影響を受けていますが、事故以降に生まれた世代には影響は見られていません。甲状腺がんの原因は、汚染されたヨウ素の摂取にありました。

現在のところ、白血病も含め他の疾患の増加は確認されておらず、最大の影響

●図2 放射線被ばくの健康影響



は、精神的な障害だったとのことでした。つぎに福島第一原子力発電所事故についてですが、放射性物質が環境中に放出された結果、低いレベルの放射性物質が長期間存在するという問題が起こっています。環境中に放出された放射性物質の量は、チェルノブイリの約10分の1以下とされていますが、食品と水が汚染され、住民にとって内部被ばくするリスク（ヨウ素131、セシウム）が発生しましたが、原則として水や食品は放射性物質の検査がなされており、基準値によって流通制限が適切になされています。外部被ばくが問題となるのは現在原発で作業されている方のみと考えられています。

また、ヨウ素とセシウムについて、福島での線量の影響、食物制限、プルトニウムの検査などについても詳しく説明がありました。

「発がんリスク」として見ると、今回の事故で考えられる被ばく量による放射線の影響よりも日常生活でのリスク（喫煙、飲酒など）の方が高いこともお話されました。

最後に、放射性物質は身の回りに残留していますが、このまま事態が収束するならば、今後徐々に影響は減少してゆくと予想されること、市場に流通している食品であれば、健康影響のあるレベルの内部被ばくをする可能性は極めて低いと考えられると、今後の展望を述べられました。

講演②

「職場におけるストレス対策法」

株式会社権沢心理学研究所
代表取締役

権沢 紫苑氏

職場でのストレス対策について、精神科医であり、作家でもある（株）権沢心理学研究所の権沢紫苑氏にご講演いただきました。講義は、権沢先生の新聞でみる『「苦しい」が「楽しい」に変わる本』の内容から3つのテーマにわけてお話いただきました。

◆概要

まず冒頭にうつ病は、早期発見、早期治療が非常に有効であり、治療してから早くて3ヶ月、大半が半年から1年かかること、また、うつ病と自殺者を減らすためには、「知識」・「情報」を浸透させて、ストレスになる前に「苦しい」を取り除くことが必要であることの説明が

ありました。

1つ目のテーマは、「ストレスになる前に「苦しい」を「楽しい」に変える方法」です。この講義は、受講者がペアになり実習する形式で行われました。最近自分に起きた苦しいこと、楽しいことを洗い出し、隣のペアと話をすることで実際どのような気持ちになるのか体験し学びました。

また、次のような内容の説明があり、変えられない「苦しい」も間違いなく取り除くことができ、その方法についてもお話されました。

・楽しいから笑顔になるよりは、笑顔をつくると楽しくなる

・「苦しい」とは、脳内物質の変化であること

・「苦しい」と視野狭窄（苦しいことしか考えられなくなる）に陥る

・「苦しい」があるから「楽しい」が生まれる

・孤独が最大のストレスであり、ストレスは自分自身ではなかなか気づけない
・人生で最も大切なものは、仕事ではなく、健康である

2つ目のテーマは、「職場での「苦しい」を「楽しい」に変える方法」です。

職場ストレスの90%は、「人間関係のストレス」と言われています。そして、人間関係からのストレスの説明があり、職場から「苦しい」をなくす方法として、①相



権沢紫苑氏

談する②表現する③笑う④やめるということが大切だというお話がありました。

また、楽しい職場にするために、経営者・管理職だからできる職場の「苦しい」を「楽しい」に変える3つの方法の説明がありました。

3つ目のテーマは、「うつ病をできるだけ早く発見する方法」です。うつ病の症状の説明があり、職場で発見するうつ病候、またその対応方法、職場だけでなく家庭で発見するうつ病候など、早期発見に繋げるためにどのような事に気をつければよいのか教えていただきました。

講演3

「雇用と年金の接続方策について」

総務省自治行政局

公務員部高齢対策室長

鈴木 清氏

公務員のライフプランを設計するうえで、平成25年度から生じる雇用と年金の空白についてどのように対応するのかという課題は非常に重要です。

この度、雇用と年金の接続方策の検討について担当されている総務省自治行政局公務員部高齢対策室の鈴木清氏にご講演いただきました。

◆概要

・平成25年度から、公的年金の報酬比例部分の支給開始年齢が段階的に60歳

から65歳に引き上げられることになり、定年を60歳のままとすると、定年退職後に公的年金が支給されない無年金期間が生じることになりました。「雇用と年金の接続」を図ることは、官民共通の課題となっています。

・国家公務員については、昨年9月末に人事院から、「定年を段階的に65歳に引き上げるための国家公務員法等の改正についての意見の申出」があったところとす。

・この意見の申出において、人事院は、雇用と年金の接続方策として、

①再任用の義務化（60歳定年を維持した上で、定年退職後の再任用希望者全員の採用を義務付けようとするもの）による対応

②段階的な定年の引き上げによる対応の2つの選択肢を比較した上で、「段階的に定年を引き上げることによって、来るべき本格的な高齢社会において公務能率を確保しながら職員のもの」による対応

能力を十分活用していくことが適当」としています。

・国家公務員の雇用と年金の接続方策については、この人事院の申出を受け、国家公務員制度改革推進本部において、現在、60歳以降の職員の雇用と年金の接続に向け、民間の状況等をも踏まえつつ、必要な措置を講じることとして検討を進めているところです。

・国家公務員の検討に当たり踏まえることとしている、民間の状況を見ますと、厚生労働省の平成23年6月1日時点の調査では、定年延長等を講じている企業は少数であり、31人以上企業約13万2千社（高齢者雇用確保措置導入済み）のうち、10万9千社（82・6%）

は継続雇用制度（現に雇用している高齢者が希望するときは、当該高齢者をその定年後も引き続いて雇用する制度をいう。）を採用しています。また、1月6日付けで労働政策審議会から厚生労働大臣に建議が出され、①直ちに法定定年年齢を65歳に引き上げることは困難である。

②現行の継続雇用制度の対象となる高齢者に係る基準は廃止することが適当。とされています。

・雇用と年金の接続は、官民共通の社会的な課題です。このような状況を踏まえて、国家公務員の対応を決定してい

くこととなりますが、現段階では、定年延長か再任用の義務化か、どちらで対応するか決定してはいない状況です。地方公務員については、民間の状況を踏まえた国家公務員の検討結果を踏まえ、地方公共団体においても空白期間が生じないように、国家公務員に遅れず必要な措置を講じていく必要があります。定年延長でも再任用の義務化でも高齢職員が増えるという意味では同様の課題がありますので、各地方公共団体におかれても、課題の整理等に努めていただきたいと思います。

※この講演の後、2月29日に「国家公務員の雇用と年金の接続に関する意見交換会」が開催されています。次のURLで資料や議事概要などを見ることができます。

<http://www.gyovokaku.go.jp/kounmin/ikenkokan/kaisai.html>

●セミナーを終えて

今回の参加者は64名でした。皆さまのアンケート結果において、「非常に参考になった」とのご意見が一番多く、今回取り上げたテーマが注目されている話題でもあり、皆さまの関心の高さを実感しました。今後とも皆様のお役に立てるよう、本セミナーをより充実したものにしたいので、次回以降も是非参加いただけますようお願い申し上げます。



鈴木清氏