

診療所
待合室

スウェーデンの人と暮らし

大山口診療所

久野 淑枝

9月号に引き続き、今月もスウェーデンの話題にしたいと思います。

スウェーデンは、豊かな森が広がり、1年の半分が雪と氷に閉ざされ、冬は太陽がほとんど当たることがありません。夏が短いため、光があふれる森で人々は、かけがえのない太陽の季節を楽しみます。こうした風土の影響もあり、スウェーデン人は「今」という時間を大切にし、個人の義務と権利をはっきり意識して生活しているように見えました。

高い税金を払い、職場では権利として休暇もきちんと取り、消費もしますから、家族の貯金はほとんどないそうです。多くの家庭は2〜3か月給料がストップすれば、すぐ生活に困ると言っていました。

しかし、失業手当や学費の支給、医療など国が保障してくれるという信頼があり、貯蓄がなくても、あまり心配はしていないようです。実際、高齢で収入の少ない人ほど国からの給付は多くなっており、収入がなくても、ある程度の個人が自由になる金銭が残るように法律で定められています。子どもは18歳になるとほとんどの場

合、親元を離れて自立し、親は老後について計画を立てます。これは国を一つの家のように信頼し、家庭内の扶助よりも国の制度の中で、個人の自由や生活の保障を考える生き方の現れです。国や政治家は、身近な存在で、選挙では非常に高い投票率になっています。

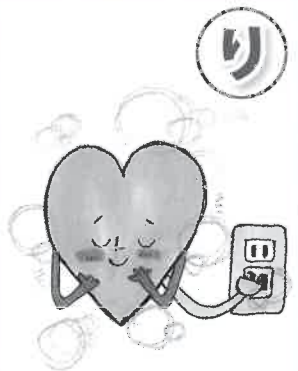
労働者の権利は固く守られています。医師は8時間労働で、午前午後のタイムタイム休憩を必ず取ります。休憩時間には何があっても仕事はしないそうで、大臣が怪我をして急患で運ばれてきても、専門医は時間外であるからと診察をしなかつたそうです。診療が遅れても労働者の権利だから仕方ないと考える人が多いようです。

また、女性の強さについても印象深く、視察先の管理職はすべて女性でした。ほとんどの家庭が共働きで、食事を作るなどの家事も男性がすることが多いと聞きました。もちろん、男女平等に産休・育休も十分に取ることができま

す。スウェーデン人と日本人との大きな違いは、個人として自立して生きるという姿勢です。

このようなスウェーデンの生活がよいかどうかは、考え方によります。家庭よりも個人の自由、女性の社会進出を望む人はスウェーデンのほうがよいでしょうし、家族のつながりや助け合いを望み、労働者の権利より利用者の利便性を重視する人は、日本のほうがよいのかもしれないですね。

リフレッシュ 疲れたところに 充電を
(投稿してくださった方 立林典子さん)



(イラスト) 長谷川由美さん

「こころの健康カルタ」の利用について

日々の暮らしの中で大事にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。使い方も説明しますので各種会合、地域の行事に活用してみませんか？

＜心の健康カルタ、心の健康相談
についての問い合わせ先＞
保健課 ☎ 0859-54-5206

ストレスサインに気づいたら

自分のストレスのサインを理解し、ストレスのサインに気づいたら、次のように心がけてみてください。

1) いったんストレスの原因から離れる

普段と比べて仕事がかたどらなと感じたら、過重なストレス状態に陥っているサインです。そんなときは、無理してそのまま仕事を続けるよりも、いったん退却して休養をとることでエネルギーを充電しなおした方が、結果的にはよい仕事ができます。

2) 優先順位をつけひとつのことに集中する

3) 軽い運動で汗をかく

4) 自分だけの時間をつくる

ストレスとうまくつきあうには、自分のための時間をつくるのが大切です。ほんの少しの時間でよいので、誰のためでもない自分だけの時間を味わうことが、仕事を続けるうえでよいリフレッシュとなるのです。

5) できていることにも目を向ける

竹田伸也著「認知行動療法による対人援助スキルアップ・マニュアル」

遠見書房、2010、P157-160

こころの健康コーナー
こころの健康に関連する内容を掲載します。



こころの健康カルタ…心の健康について正しい知識を持っていただき、より健康な町になることを願って作成しました