ライフプラン情報

2014.10月号　Vol.75

新しい生き方みつけませんか?

「ライフプラン情報」では、生活設計を考えるうえで必要な3K
“健康（K）”“経済・家庭（K）”“いきがい・心（K）”についての有益な情報を提供していきます。

Contents

●表紙写真 …… 1
フラワーロード服部内科
院長　服部 かおる氏

●生涯いきいき情報センター
移設のご案内 …… 2･3

●生きがい活動ステーションの
ご案内 …… 3

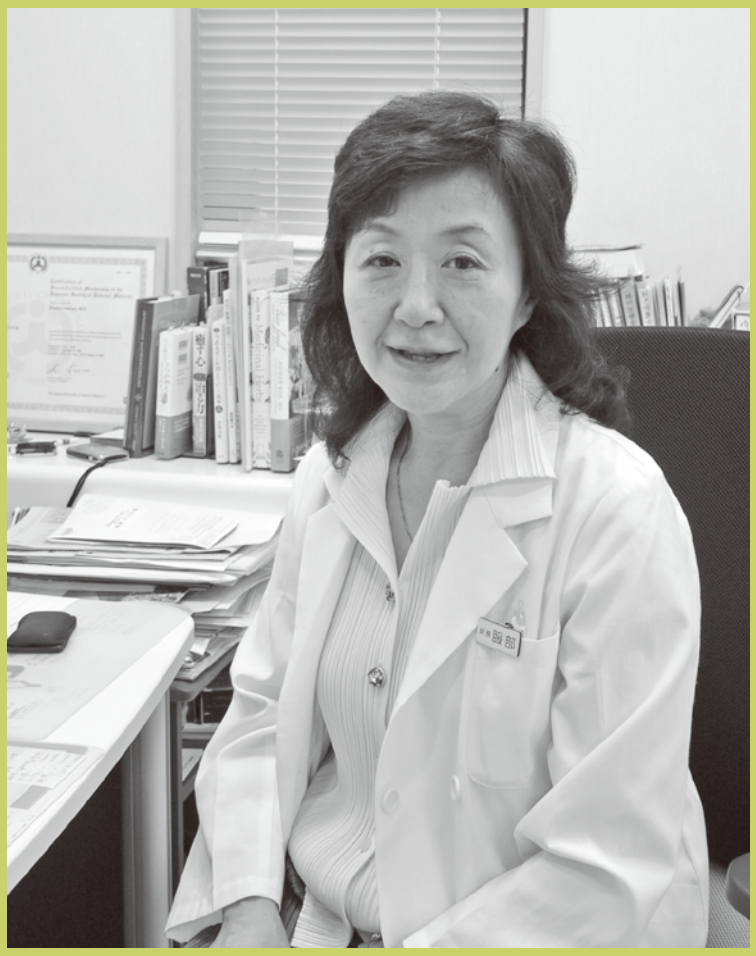
●いきいきと輝く人⑩ …… 4･5
服部 かおる氏

●いきいきシルバーのつどい …… 6

●受講生募集のご案内 …… 6･7
①女性のライフプラン講座
②ワーク・ライフ・バランスセミナー
③青年就職支援セミナー
④FP技能士2級受験対策講座
⑤転職・再就職支援セミナー

●登録制度のご案内 …… 8

●編集後記 …… 8



フラワーロード服部内科
院長　服部 かおる 氏

私の金言
（自然治癒力）
Spontaneous Healing Power

人生90年時代をイキイキと送りませんか

生涯いきいき情報センター

相談窓口を平成26年10月1日から神戸市勤労会館に移設します!!

（公財）神戸いきいき勤労財団では、市民の皆様の生涯現役人生を支援するために、平成23年10月に「生涯いきいき情報センター」を開設し、「社会の役に立つ活動がしたい!」、「趣味を深めたい、学びたい!」、「ボランティアや地域活動に参加してみたい!」、「働きたい!」…という皆様のご相談に誠心誠意お応えしています。素晴らしい仲間を見つけた方、就職が決まった方など、多くの感謝の声が寄せられています。

平成26年10月から「生涯いきいき情報センター」の相談窓口を三宮・サンパル10階から皆様にとってより便利な神戸市勤労会館２階に移設するとともに、市内の各勤労市民センターへ出向いて実施している出張相談の相談日を一部センターで増やします。

より便利になる生涯いきいき情報センターを、ぜひご利用ください。

地域活動　生涯学習　趣味　就業　を応援します

（公財）神戸いきいき勤労財団
生涯いきいき情報センター

相談時間　平日 10:00~12:00
13:00~16:00

神戸市中央区雲井通5丁目1−2
神戸市勤労会館2階

☎078-251-2522
電話での相談も受け付けます。

地域の中で「生きがい」と「役割」を見つけませんか?

生きがい活動ステーション

生きがい活動ステーションとは?

「生きがい活動ステーション」は、六甲道勤労市民センター内に開設され、(公財)神戸いきいき勤労財団と認定NPO法人コミュニティ・サポートセンター神戸が協働で運営しています。人々のつながりを築きながら、地域で役に立つ活動が生まれるよう、「人」と「地域」を結ぶ橋渡し役を担います。今までに培ってきた経験やノウハウを活かして、地域の中で「生きがい」と「役割」を見つけてみませんか? どうぞお気軽にお越しください。

はじめての方 やり方がわからない方
情報提供・相談

情報提供
主に地域活動や生涯学習に関する様々な情報を提供します。

無料相談
地域活動、生きがい創造、生涯学習.就労に関する相談ができます。
(就労相談は第1火曜・第3金曜で事前予約制)

仲間がほしい方 テーマが見つからない方
講座・サロン

市民塾
地域で様々な活動や事業をされている講師をお招きして開催します。(月1回)

交流サロン
毎回、テーマを設け、地域活動への入り口をさぐります。
(例:セカンドライフ、子育て、福祉、環境等/月1~2回)

社会貢献塾サテライト
座学と視察で地域活動について学ぶ連続講座です。(全4日/年1回)

実践してみたい方 グループづくりをしたい方
体験

トライやるサポート
グループづくりの体験の場として、周辺NPO等と連携しフィールド実習ができます。(随時)

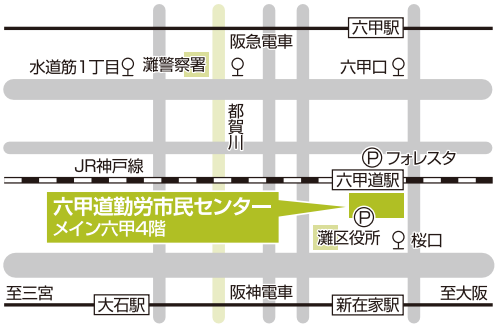
ボランティア体験
生きがい活動ステーションやNPO等でのボランティア体験をコーディネートします。(随時)

生きがい活動ステーション

〒657-0038 神戸市灘区深田町4-1-39 メイン六甲4階
(六甲道勤労市民センター内)
TEL.078-857-3022　FAX.078-857-3023
E-maill　ikigai@cskobe.com
http://www.kobe-kinrou.jp/shisetsu/rokkoumichi/ikigai/

月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	休	○	○	休

開館時間9:30~18:30
※祝日、お盆、年末年始はお休みです。

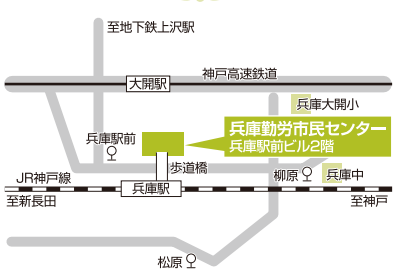


神戸市勤労会館の他、お近くの勤労市民センターもご利用ください

兵庫勤労市民センター 2階

兵庫区羽坂通4-1-1
☎078-576-0981

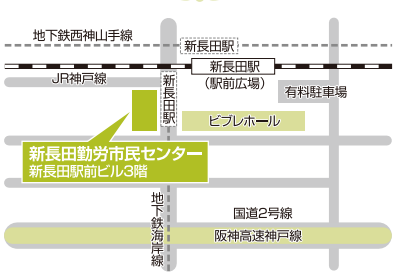
相談日　第2火曜日
相談時間　10:00~12:00 13:00~16:00
最寄り駅　JR兵庫駅 北へ徒歩1分



新長田勤労市民センター 3階

長田区若松町5-5-1
☎078-643-2431

相談日　第3火曜日
相談時間　10:00~12:00 13:00~16:00
最寄り駅　JR新長田駅 南西へ徒歩3分



垂水勤労市民センター 3階

垂水区日向1-5-1
☎078-708-8901

相談日　第2金曜日・第4火曜日
相談時間　10:00~12:00 13:00~16:00
最寄り駅　JR垂水駅 北東へ徒歩3分

いきいきと輝く人⑩

「いきいきと輝く人」シリーズ10回目は、日本の未来につながる統合医療を実現しようと日々奔走しておられる、**フラワーロード服部内科院長 服部かおる氏**にインタビューしてきました。統合医療への熱い想いを語ってくださいました。

統合医療とは

統合医療とは、病気そのものを治療する「現代西洋医学」と病気の予防や身体が持っている自然治癒力を引き出す「西洋医学以外の伝統医学などの代替医療」を統合した医療のことを指します。この二つの医療をバランス良く統合することによって、両者の特性を最大限に生かし、患者一人ひとりに合った「オーダーメイド医療」を実現します。

洗練された院内の様子

超高齢社会が進む中で、疾病を予防し、自然治癒力を高める統合医療の推進が、医療の原点を見直すきっかけとなり、医療費の削減にも貢献して、日本の医療を救う大きな力になると信じています。

師匠であるワイル博士

アンドルー・ワイル博士は、西洋医学に世界の伝統医学など代替医療も取り入れ、人間に本来備わっている自然治癒力を引き出すヘルスケアシステムである「統合医療」の生みの親です。現在、アリゾナ州ツーソンにあるアリゾナ大学医学校の診療教授で、同校のアリゾナ大学統合医療センター所長を務めておられます。

ワイル博士が、統合医療を提唱しはじめたばかりの頃は、アリゾナ大学の裏庭のトレーラーに事務所を作り、たった１人の事務員さんと統合医療の研究をスタートされたそうです。

徐々に統合医療が認識されるようになってきた1994年頃からは、統合医療講座がアリゾナ大学の授業に組み込まれ、同大学病院の内科の外来の一部で統合医療の診察が始まりました。今では、統合医療センターとして発展し、ＥＲ部門・がんセンターなどのように、独立した大きな一つの組織にまでなりました。

ワイル博士との出会い

三木市民病院で内科医として勤務していた頃、医学雑誌の書評で紹介されていたワイル博士の「人はなぜ治るのか」(日本教文社）にぐっと惹かれ、面白そうだと思い、直観でワイル博士の統合医療ワークショップに参加することにしました。この1991年信州穂高でのワークショップに参加したことが統合医療を学び始めるきっかけになりました。

アリゾナ大学での「統合医療」の診察

患者さんはこれまでの医学検査データや病歴のまとめを持参し、レジデント（研修医）が１時間かけて問診をします。それに基づいて、医師と多職種の治療師（鍼灸師・栄養士・理学療法士・カウンセラー・牧師）が1人の患者さんのためにディスカッションを行い、主治医から治療や生活習慣の改善などの説明を行う、理想的なオーダーメイド医療が施されています。

ケーススタディで面白かった一例では、「何となく調子が悪い」と診察に来られた患者さんに対して、薬は出さず、生活習慣の具体的な改善を何点か指示し、それを実行してみて、また３週間後に診察に来るようにという「処方箋」でした。

このように患者一人ひとりに合った理想的な医療が日本でも行われるようになってほしいと願うばかりです。

統合医療医の理想の形

統合医療医の理想の形は、鍼灸も漢方も全てできるということではなく、各専門家の知恵を集め、一つに束ねるリーダーシップを発揮するということです。ですから、そのためには西洋医学のバックグラウンドも十分に持ち合わせていなければいけないのです。

患者さまを中心にした医療の実現

当医院では、病気を治療するだけでなく、健康を保つことや病気を予防することを目指し、からだと心の結びつきを考慮した、いわゆる「全人医療」を行います。

良質なライフスタイルのための統合医療的助言を必ず処方箋にプラスする診察を行っています。医師の最も大切な仕事のひとつは健康になるための方法を人に教えることだと思っています。

診察室の様子

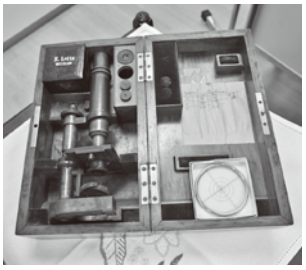
仕事と勉強の両立

2000年から始まった統合医療プログラムは、今でいうe-learningのはしりでした。２年間のプログラムで3回合宿があり、実際にアリゾナ大学に行ったのは3週間でしたので、あとは自宅での勉強でした。毎日、仕事を終えてから、勉強を始めるのは22時。1,000時間のプログラムですが、全て英語で課題をこなさなければいけなかったので倍以上の時間がかかりました。仕事と勉強の両立は大変でしたが、クラスメイト達と励まし合って乗り越えました。

しかし、その甲斐あって、それまで話せなかった英語が、急に話せるようになり、今も外国人の患者さんの診察にとても役に立っています。

祖父の形見である顕微鏡

診察室にある顕微鏡は、加古川で産婦人科医をしていた祖父が使っていたドイツ製のものです。


祖父の使っていた顕微鏡

幼い頃から、地元の人のために一生懸命働き、皆に慕われている祖父を尊敬していました。また、薬を天秤で計り素早く薬包紙に包む祖母の手さばきをいつも見とれていました。

その影響もあって医師の道へ進みました。

利休居士の茶道精神

昨年、アリゾナ大学学会で、茶道精神を伝えようと、100名余りの医師らに茶道点前を披露し、アメリカで注目されている「禅」と深く関わっている利休居士の茶道精神「和敬清寂」を説き、大成功を収めました。今、日本の食文化や精神など、世界が大注目しています。

趣味はガーデニング

今年は野菜作りと並行してジギタリス(写真右)を作りました。このジギタリスが風に揺れている姿が幻想的に美しくてうっとりしてしまいました。

綺麗に咲いたジギタリスの花

こんなに綺麗なジギタリスですが、心臓の筋肉の収縮を高める作用があり、大昔から狭心症の薬に使われています。薬は現在でも薬草から作ることが多く、抗がん剤なども植物由来のものが多くあります。

リフレッシュ法

アロマをすることです。アロマの中で一番好きな香りはアンチエイジングに効くフランキンセンス（乳香）です。乳香は東方の三博士がイエス・キリストの誕生の際に贈った３品（乳香・没薬・黄金）の中のひとつでした。

この病院でも、アロマを常時使用し、季節に応じて使い分けています。

嗅覚神経は、脳に直接つながっている神経なので、脳と密接に関わっており、匂いを嗅ぐことが脳の機能にとって良いことが最近の研究で分かってきました。

フラワーロード服部内科 院長
服部 かおる 氏

神戸市生まれ。
1983年　神戸大学医学部卒業
　　神戸大学医学部旧第一内科教室、六甲病院、公立日高病院などで勤務。
1990年　神戸大学医学博士の学位取得。
1990年～2003年
　　三木市立三木市民病院に勤務し内科主任医長
　　緩和ケア・人間ドック室長を兼務。
2001年～2003年
　　アリゾナ大学統合医療講座アソシエイト・フェローシップ課程
2004年　フラワーロード服部内科開業。

若い世代の人に伝えたいこと

最近、診察をしていて心配していることは、痩せすぎで生理が止まったり、ピルを飲んでいる若い女性が増えていることです。生理が止まるということは、大変なことなのですが、若い人たちはなぜそれが大変なことなのかを知りません。

日本の将来を担う若い人たちに向けて、健康の捉え方を教育していかなければならないと日々感じています。

神戸から健康を発信

今、神戸から健康を発信できるような施設が作れないかと考えているところです。この施設のイメージは、一般の方だけでなく医療関係者にも「健康になるための方法」を教えるところです。

例えば、料理の一例で言うと、医学関係者は医学部で栄養学や料理法は習いませんが、診察では「油を使った料理はダメ」と言います。健康になるための料理法や抗炎症作用のある食べ物を知らないのに、患者さんにどうして伝えることができるのでしょうか。

ですから、医療関係者も自身の健康を保って、そのロールモデルとなれるようなプログラムを受講し、自らの健康観を確立して、患者さんに伝えられるようになるための大きな施設を神戸に作りたいと考えています。

第29回「いきいきシルバーのつどい」大盛況!

～紙ふうせんのお二人が『冬が来る前に』を熱唱～

9月3日（水）に当財団の主催で「いきいきシルバーのつどい」を神戸文化ホール大ホールで開催しました。今回は団塊の世代が65歳を迎える最後の年であることから「団塊世代よ、永遠に!」をテーマに、団塊世代であるフォークデュオの紙ふうせんのお二人を迎え、歌とトークで懐かしい青春時代に誘って頂き、約1,500名の方が楽しいひと時を過ごされました。

結成40周年と同時に結婚40周年のお二人に夫婦円満の秘訣をお聞きしたところ、「会話のキャッチボールが大切。若いころはハートで伝わる部分もあるけれど、年齢を重ねれば重ねるほどお互いに言いたいことをしっかり伝えることが必要。」とのこと。

トークの後は、「冬が来る前に」、「翼をください」などの大ヒット曲を披露、懐かしい歌の数々に同世代の観客から大きな拍手が送られました。

神戸いきいき財団の講座 受講生募集のご案内

女性のライフプラン講座

～イキイキと人生を歩んでいる女性から明るく前向きに生きていくためのヒントを提供してもらいます～

日　時　平成26年11月12日（水）14時～15時30分
場　所　神戸市勤労会館 2階 多目的ホール
定　員　100名（女性のみ）
テーマ　「神戸に魅了された私の人生 ～ホテルウーマンから行政ウーマンへ～」
講　師　神戸市広報官　松下 麻理 氏
申込方法　10月8日(水)より電話･FAXで先着順受付。
〒･住所･名前（フリガナ）･年齢･電話番号を明記の上、下記までお申込みください。

受講料は無料です

ワーク･ライフ･バランスセミナー

介護または育児と仕事の両立は、女性が仕事を続ける中で直面する大きな課題の一つと思われます。本セミナーでは育児・介護休暇等、仕事と両立させるために利用できる制度の紹介、講師自身の体験など、介護または育児と仕事を両立するための秘訣をお話ししていただきます。

日　時　平成26年11月20日（木）18時30分～20時
場　所　神戸市勤労会館 4階 405講習室
定　員　30名（先着順）
テーマ　「仕事と介護と育児の両立」
講　師　社会保険労務士　藤原 弥季 氏（藤原弥季社会保険労務士事務所 代表）
申込方法　10月8日（水）午前9時から　ハガキ、お電話、FAX、Eメールで下記までお申込みください。

受講料は無料です

上記２講座のお問合せ・お申込先

（公財）神戸いきいき勤労財団（土･日曜休み）
〒651-0096 神戸市中央区雲井通5−3−1　TEL：078-251-5561　FAX：078-252-9448
E-mail：info−kobe−lp@kobe−kinrou.jp

青年就職支援セミナー

「企業が必要とする人材・求める人物像」をテーマに、企業の人事担当者から、直接、採用に関する本音を聞く質疑応答をメインにした企画です。

受講料は無料です

日　時　平成26年10月30日(木) 14時～16時
場　所　神戸市勤労会館 4階 405･406号室
定　員　30名（先着順）
対　象　就職活動中又はこれから就職活動を始める若年者（学生を含む）
プログラム　【第1部】基調講演「若年者の就職の実現」
●自己理解　●応募書類の作成　●面接の対策
ひょうご･しごと情報広場　若者しごと倶楽部統括責任者　中内 隆三 氏
【第2部】フリーディスカッション「ここが聞きたい!採用になるための攻略法」
《参加企業》　・㈱コープベーカリー　・白鶴酒造㈱
コーディネーター　㈱ビーザム 代表取締役　中本　渉 氏
申込方法　勤労会館窓口、電話またはFAXで受付中

ファイナンシャルプランナー(FP技能士)2級 受験対策講座

※FP3級に合格された方が対象の講座です。

ファイナンシャルプランナー(FP技能士)とは、さまざまな金融商品の知識を身に付け、資産のプランニングを行う人生設計のアドバイザーです。本講座は就・転職により有利なファイナンシャルプランナー２級の合格を目指します。

日　時　平成26年11月12日(水)～平成27年3月4日(水)
全14回 18時30分～21時
場　所　神戸市勤労会館 4階 403講習室
定　員　35名（先着順）
受講料　23,000円（消費税･教材込）
申込方法　10月8日(水)午前9時から勤労会館窓口、電話またはFAXで先着順受付

転職・再就職支援セミナー

おおむね40歳以上の離職者、転職予定者の方を対象に、企業での人事及び各種研修での指導経験豊富な講師が応募書類のポイントや面接のコツをわかりやすく解説します。

受講料は無料です

日　時　平成26年11月28日(金) 10時～16時30分
場　所　神戸市勤労会館 4階 405講習室
定　員　20名
講　師　㈱ビーザム 代表取締役　中本　渉 氏（産業カウンセラー、キャリアコンサルタント）
申込方法　10月8日(水)午前9時から勤労会館窓口、電話またはFAXで先着順受付

上記３講座のお問合せ・お申込先

神戸市勤労会館（第3月曜休）

〒651-0096 神戸市中央区雲井通5−1−2　TEL：078-232-1881　FAX：078-232-1876

企業・労働組合の生涯生活設計普及のための登録制度のご案内

人生90年時代を心豊かに生きるために生涯生活設計をはじめませんか。

お手伝いのために研修講師の派遣、情報提供等を行います

定年後の人生を心豊かにいきいきと生きるためには、在職中のできるだけ早い段階から、生涯にわたる生活設計をして、「健康」「家計」「生きがい」等の老後の不安要素に対する備えをしておくことが必要です。

しかしながら、個人ではわかっていてもなかなか踏み出せないもの。

（公財）神戸いきいき勤労財団では、登録していただいた企業・労働組合と手を携えて、従業員・組合員の皆さんが、生涯生活設計をするためのお手伝いをします。

登録制度の内容

●対　象　　市内に事業所・事務所のある企業及び労働組合

●登録料　　1年間　1口 10,000円

●サービス内容

◎生涯生活設計に関する研修に講師を無料で派遣します（年1回）

◎生涯生活設計に関する情報誌「ライフプラン情報」を無料でお送りします（年4回）

◎当財団が実施する講座につき
　社員（職員）・組合員は受講料割引又は優先的に参加いただけます。
　福利厚生担当者は、無料で受講できます。

◎当財団が発行する研修教材が割引になります。

お問い合せ先

（公財）神戸いきいき勤労財団 生涯現役支援課
〒651-0086 神戸市中央区雲井通5－3－1
☎078－251－5561

編集後記

今回、統合医療を推進しておられる服部先生を取材させていただくため、三宮のフラワーロードにある服部内科を訪れました。院内はとてもリラックスできる空間で、取材でありながら癒されて帰ってきてしまいました。先生はとても温かいお人柄で、難しい医療のことが全く分からない私に、優しく丁寧に答えてくださいました。治療だけでなく、病気を予防するためのアドバイスを必ず行う先生の診察にとても感銘を受けました。私も、健康のためにできることを日々実践していきたいと思います。（M）

ライフプラン情報
2014.10月号　Vol.75

公益財団法人　神戸いきいき勤労財団
ホームページ http://www.kobe-kinrou.jp/
〒651-0096　神戸市中央区雲井通5丁目3-1 サンパル10階
TEL 078-251-5561　FAX 078-252-9448
Eメール info-kobe-lp@kobe-kinrou.jp