

今日は、ベジ気分！

ベジタリアンと大豆は切っても切れない間柄。
少し、ベジで楽しい生活をのぞいてみませんか？

第9回日本ベジタリアンアワードで学術賞を受賞された、NPO法人大学院連合メンタルヘルスセンター代表理事の三戸秀樹さんを、加藤裕子をご紹介します。



第9回日本ベジタリアンアワード授賞式



今日のベジーさん 三戸 秀樹 さん
～NPO法人大学院連合メンタルヘルスセンター代表理事、関西福祉科学大学名誉教授～

●「働く人が人間らしく生き生きと働ける」がライフワーク●

私のライフワークは「働く人が人間らしく生き生きと働ける」ことについての研究・教育です。大学は当初、理学部物理学科に進学しましたが、モノからヒトの“こころ”へと関心が移り、文学部心理学科に学士入学、学部と大学院で心理学を学ぶ中、さらに「ヒトを大切にする福祉的視点」が強まってきました。博士課程終了後は医学部公衆衛生学講座で23年間勤務し、主に労働衛生学を研究、2003年に関西福祉科学大学で健康福祉学部創設に参画し、同学部長を務め、産業福祉学を中心に研究を深めました。(財)労働安全衛生研修所理事長を経て、2009年に特定非営利活動法人として大学院連合メンタルヘルスセンターを創設、働く人達の支援を行う心理専門家の育成や産業現場での支援活動をさらに充実・発展させるべく、活動を行っています。

●ベジタリアン学会との関わり●

日本ベジタリアン協会の垣本充会長とは大学の理学部時代からの付き合いです。日本ベジタリアン学会会長の高井明徳先生のこと、私が医学部に勤務していた頃から存じ上げており、そうしたご縁で2000年に日本ベジタリアン学会が設立された際、理事として参加することになりました。2018年の第18回大会長のほか、学会誌『ベジタリアン・リサーチ』の編集委員を務めています。

●職場のメンタルヘルス問題に取り組んで●

「『過労死』という言葉が使われるようになってから40年以上が経ちますが、過労死や過労による自殺は未だ解決できていません。日本の労働者が健康かつ安全に働いていくために、もつとこまごまな方策が必要です」と話す三戸秀樹さん。長年、産業福祉学を研究し、現在は大阪市にあるNPO法人大学院連合メンタルヘルスセンター(MHC)の理事として、一般企業等のカウンセリングや研修に加

え、学生の實習などを通して教育事業を行っています。

「1922年に大阪労働学校を開いた賀川豊彦、児童福祉の父・石井十次を支援し、1919年に大阪市天王寺に大原社会問題研究所を創設したクラボウの大原孫三郎など、戦前から関西には社会の貧困問題の解決に向けて取り組んできた先人がいました。当時もそうであったように、社会問題の多くはその背景に労働と絡んだ社会システムが観望できます。現代においては、非正規・派遣労働といった働き方が格差社会や貧困問題

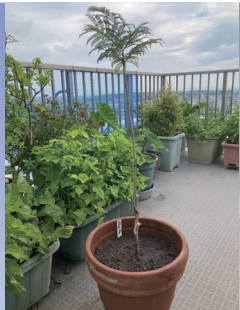
を生み、8050問題、孤独死、出生率低下、子どもの貧困等、さまざまな課題と深くつながっています。こうした状況は、先人達が奮闘した1920年前後と非常によく似ていると言えるでしょう」

しかし、労働現場の問題は十分に対応されていないと、三戸さんは言います。

「企業等でメンタルヘルスの対応を行うとき、心理相談はあくまで緊急避難的なものすぎません。本来は予防を前提に労働管理のあり方を考える必要があるのですが、その役割を担う臨床心理士



著名な執筆陣と三戸さんのお祖父様が共編著された『経済的衛生的最善法』



屋上テラスの家庭菜園



水菜の鉢植え



大葉の種の佃煮



山の栗



収穫された里芋



お手製のニラ玉

三戸さんとベジタリアンとの縁は、お祖父様の代まで遡ります。「祖父の三戸玄三（1884-1975）は陸軍軍医を務めたこともある医師で、1917年に、北里柴三郎や高木兼寛等、著名な執筆陣を迎えた『経済的衛生的最善法』を秋穂益実との共編著で出版しています。900ページ近い大著は食生活についての記述に重きが置かれ、日本人はもともと非肉食だったと述べる中で①豆類の価値やその製品としての豆腐と納豆について②菜食養生法について③菜食論が展開されています。祖父自身もフィッシュ・ベジタリアンで91歳の長寿を全うし、**野菜とは**

● **菜食を勧めた祖父とベランダ菜園** ●

が養成課程で産業に関する講義を受ける機会は限られています。社会福祉士、介護福祉士、精神保健福祉士が活躍しているように、労働社会における弱者に対応していくために、産業社会福祉士という専門職をつくる時期にきていると思います。また、学校教育でも、健康で働くための知識をもっと教えていくべきでしょう」

三戸さんにもまた、野菜を多く食べる食生活を続けていくつもりです。「35歳頃からそれまでの洗い場専門から料理をするようになり、いい食材を使いたいと考えて、2000年にマンシヨンの最上階に転居したことをきっかけに、**屋上テラスで野菜作り**を始めました。現在は多種多様な野菜を無農薬栽培していますが、夏場の屋上環境は過酷で最初は失敗続きでした。沖縄野菜など暑さに強い野菜を植えたり、土の保水性を改善したり、コーヒーかすやコンバニオンプラントを駆使して虫や病気を防いだり等の工夫を重ね、家では玄米を精米したご飯を食べているので、そのときに出たヌカを肥料にしています。屋上テラスの環境に適した品種の育成につながるよう、採れた野菜の種は自家採取し、翌年、また植えるようにしています。また、本業のかたわらの農作業を簡便にできるよう、プラスチックケースに土や石灰等を項目ごとに分

たい粉と牛乳で作った自家製ドリンクを毎朝飲んでいました。この本の菜食について書かれた箇所を現代語訳し、日本ベジタリアン学会誌で紹介する予定です」



三戸 秀樹さん DATA

◆NPO法人大学院連合メンタルヘルスセンター
URL : <https://www.mental-health-center.jp/#top/>

- ◆「産業保健シリーズ講座 2024」／第5回、第6回は10月26日（土）
 - ◆「産業福祉シリーズ講座2024」／2024年11月9日（土）、30日（土）
- ※詳細は上記公式サイトで。

けて入れておき、必要なときに取り出して使うことで、コマ切れの短い時間で作業ができます。秋にはベランダで芋煮会を催し、子どもや孫たちと一緒にプランターで実った**なまなぼろ**、調理も含めて楽しむ**毎年の恒例行事**です。私は被爆者で子どもの頃は体が弱かったのですが、健康的な食生活のおかげもあるのか、現在は元気にしています」

いままでも、これからも
いなりのある生活をお届けします。



■味付け油揚げ（いなり揚げ）大豆加工食品の製造・販売



松田食品工業株式会社

〒544-0005 大阪市生野区中川5-4-21
TEL:06-6758-5501 FAX:06-6758-6680
拠点:大阪、東京、名古屋、福岡



<協会事務局>
〒532-0011
大阪市淀川区西中島
5-7-25 チサンマンション
新大阪十番館505号室
☎ 06-6868-9860
<http://www.jpvs.org>

認定NPO法人日本ベジタリアン協会
加藤 裕子（顧問）
著書に『食べるアメリカ人』など。