

組合設立:1946年 組合本部所在地:〒921-8026 石川県金沢市糸田新町1-30

市従労NEWS 市従労 沢

高齢化による将来的な「ごみ処理」に与える影響とは？

我々も勿論、数年後には間違いなく高齢者と言われる世代ではありますが、このまま高齢化が進むことでごみ処理にどのような影響が生じてくるのでしょうか？

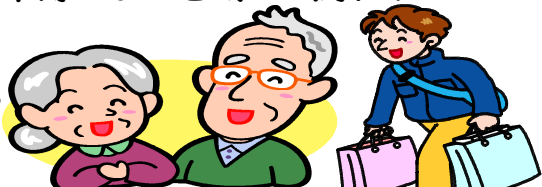
まず、指定ごみ袋（有料化）制度が進む自治体が多くなり、普通にごみはお金を出して処理（処分）してもらうものという位置付けが浸透し、当然ながらごみの中身が一変することが考えられます。

<社会的背景>

少子高齢化

核家族化

希薄となる地域との関わり



—— 高齢者の社会的孤立 ——

ごみ出しが困難でありながら、必要な支援を受けられない高齢者の増加

【分別方法が分からない】

【ごみ出しが出来ない】

【無理して我慢を続ける】



大人用・紙おむつ量は年々増加していき、調理済みレトルト食品を購入して自宅で食べる食事スタイルに慣れている世代が多く、それに伴うプラスチック容器包装製品のごみが今後も増加（将来的にはメーカー側も「ごみ減量」への対応をしていくとは思いますが…）が考えられます。

ごみを収集する側を見ても、全国的にも直営→民間委託化が加速しており、我々の金沢市もその影響は組織の低迷化（衰退化）を招き、地震や自然災害（天災）への不安がある一方で、環境問題（資源化率向上）等にも大きな課題が残されており、全国に目を向ければ自治体のおよそ9割が、全部または部分的にごみ集積所（ステーション）を利用したごみ収集方式（金沢市も同様）をとっているため、高齢化が進んだ自治会や地域では住民によるごみ集積所の管理（立番制度・後片付け）等が難しくなりつつあります。足腰が弱くなった高齢者には重労働です。

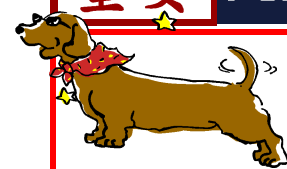
加齢によって、自治体や地域が決めた分別のルール通りにごみを排出することが難しくなり、細かな文字・イラスト（画面）を読んで、見て理解し判断することは年齢を重ねていけば自ずと面倒な作業となり、ごみ出しへの抵抗感・拒否感が影響を与えそうです。ちなみに、燃やすごみ（30リットル）指定袋にパンパンにごみを詰めると約4kg程度の重さになりますので、加齢に伴って年々ごみ出しが難しくなることも考えられます。昔のように、何世帯も同居をしながら暮らす時代とは違って、高齢者2人世帯・独居（孤立）者が多く存在し、身体の状態が良好な方々がどれ位なのか？全くの不透明であり、将来的に『ごみ出しサポート支援』を受けずに、適切に分別してごみを出すことは難しくなるのは目に見えています。※ 生前整理で粗大ごみを民間業者に依頼した際の費用を考えると…ごみの処理費用は負担が大きいかも！

ごみ出しが困難であるにも関わらず、必要な支援等が受けられなければ「住環境の不衛生」に繋がり、粗大ごみ等は特に処理（リサイクル）されず、遺品整理時まで最悪溜め置かれてしまうことにもなります。

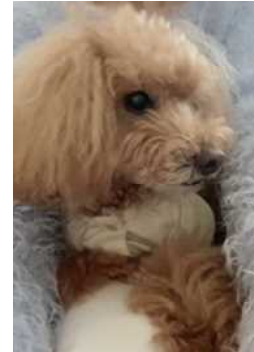
また、遠方には親族が居ても、ごみの分別・ごみの運搬には時間や車両が無かったり、無理なごみ出し作業中に転倒して怪我や入院（通院）といった、思わぬ災難が降り懸かり、そのことをきっかけに自立歩行が難しくなって要介護状態になることも十分にあり得ます。本当に感謝される「市民サービス」には、手を差し伸べる優しさが無いと…。

75歳以上の単身世帯は2020年時点で全世帯の7.3%（約400万世帯）を占めていました!!

重要 Point 動物からの癒やし効果でメンタル調整 & 職場アンケート1人1要求



動物の癒やし効果は無限大∞



約3年間という長い年月を『新型コロナ感染予防対策』に費やし、ソーシャルディスタンスに始まり、外出自粛や対人交流の減少、大きなストレスや将来への不安・絶望感からの気分の低下、倦怠感等を感じながら過ごして来た方々が非常に多いのではないかと思います。メンタルヘルスに動物（ペット）は意外な心理効果が期待できます!!

ストレス社会の中、無条件で自分を受け入れてくれる存在として動物（ペット）にストレス緩和の心理効果があるのではないかと…某米国心臓学会（AHA）の調査によれば、猫や犬などの動物を飼っている人の約95%に、動物はストレス解消のために役立つ存在となっていると感じていることが明らかになった。そのうち、動物を飼っている人の約70%は「動物（ペット）と一緒に過ごす時間」こそが「ストレス解消のために貴重」だと考えており、特に犬を飼う人の多くに身体活動（軽い運動）を増やすのにも役立っていると感じています。

他の理由についても「動物は寄り添ってくれる」「笑わせてくれる」「孤独感を和らげてくれる」等、多くの人達が幸福感が増し、仕事や家庭でも良い影響を与えてくれていると考えています。

専門家の調べでも、犬を撫（な）でると脳内で『オキシトシン』*が分泌され、コルチゾールなどのストレスホルモンが減少し、そのことによって「血圧が低下する」といった効果がある結果も報告されています。

動物と暮らすことは、一般的に「コレステロール」や「中性脂肪の低下」をはじめ、身体的な健康とも密接に関わっているという報告も挙げられています。

オキシトシンとは → 心を回復させてくれる『ホルモン』であります。

オキシトシンは「幸せホルモン」「抱擁ホルモン」「信頼ホルモン」とも呼ばれ、神経伝達物質の一つです。

オキシトシンは「脳の視床下部という部位で産生され、脳下垂体に運ばれることで作用します。」

代表的な機能としては『ストレスホルモン』として知られる「コルチゾール」の分泌を抑える抗ストレス作用にあります。

本来、動物が人間にもたらす効果としては3つに分類され、身体的・心理的・社会的に効果があるとされています。

☆ 身体的：オキシトシンの分泌、心拍数の安定、リラックス効果… など

☆ 心理的：孤独感の軽減、幸福感の向上、気分の安定… など

☆ 社会的：人と人との繋がり、人と人との関係性を円滑にする… など

最近では、これまで定番だった犬、猫、鳥、魚類に加え、ハムスター、ウサギ、ハリネズミ、フクロモモンガ、爬虫類などを飼う人など…… 生活環境に合わせて、それぞれ求めるものが多様化しています。

また、犬や猫などの動物（ペット）を5年以上飼うことによって、高齢者の認知機能の低下を遅らせることにも繋がるという結果も報告されています。

但し、人に勧められたから、可愛いから…などの安易な気持ちでペットショップで購入してから、「鳴き声（吠えて）うるさい」「しつけが難しい」「思っていたより餌代がかかる」「世話が大変」「大きくなりすぎ」「散歩が面倒」…といった、自分勝手な理由で飼育を放棄してしまう人も増えているのも事実。一方で、犬や猫などのペットは単なる動物ではなく、人間と人生を共にする『仲間』として認識されるようになってきたのも事実。

それ故に、ペットの喪失いわゆる「ペットロス」は、愛情を注いだ動物（ペット）を死別や別離で失う対象喪失の一つであり、それに伴う一連の苦痛に満ちた「深い悲しみ」や「悲哀の心理」については、家族の一員として暮らしているものにとっては『ペットはかけがえのない存在』であり、失った家族に関しては共感的な態度で対応する必要があります。

メリットやデメリットばかりを考えていては、人生の大切な時間（瞬間）は得られません!! 出逢いは「偶然」ではなく、「必然」なのかも!?



もしも…生涯の相棒（運命のパートナー）をお探してあれば

< 飼い主に必要な10の条件 >

- ① 住宅がペットを飼える状況にあること
- ② ペットを迎えることに家族全員の合意があること
- ③ 動物アレルギーの心配がないこと
- ④ 経済的負担を考慮すること
- ⑤ 世話をする体力があり、その時間を避けること
- ⑥ 高齢になったペットの介護をする心構えがあること
- ⑦ 必要なしつけと周囲への配慮ができること
- ⑧ 引っ越しや転勤の際に継続飼養する覚悟があること
- ⑨ 飼えなくなった場合の受け皿を考えておくこと
- ⑩ ペットの寿命まで（終生飼養）飼育する覚悟があること

♡♡ 動物に語りかけ、何気ない仕草を見ているだけで「リラックス効果」に繋がります ♡♡

