

ありて

わたしの未来はわたしが創る

2015.3
14号

特集

家庭でも 職場でも 地域でも
みんなで考える家族介護のかたち ……p2

■家事ノートのススメ ……p6

■高岡市の男女平等・共同参画の取り組み ……p6
ワーク・ライフ・バランス推進事業所認定／男女平等EXPO高岡2014

■セピア色の写真から／南 桂子さん ……p7

■センター活動登録団体紹介 ほか ……p8

「ありて」は自分の力で問題を解決していくイギリスの童話「アリーテ姫の冒険」の主人公の名前です。



「男女平等・共同参画宣言都市」高岡

認めあい 支えあい
共に輝く
ひととまち
を目指しています。



高岡市 高岡市
平成27年春 北陸新幹線開業
新幹線の玄関口 高岡

特集

家庭でも 職場でも 地域でも

みんなでも考える家族介護のかたち

少子高齢化の進展に伴い、生産年齢人口が減少するなか、女性が社会で担う役割は多様化しています。そこで、男女が安心して育児や介護を仕事等と両立ができる、高齢期を迎えられる社会の実現に向け、男女平等・共同参画の視点から様々な家族介護の「かたち」を考えてみましょう。

実際に家族の介護をしている人、
していた人に、
介護についての意見や
感じたことを聞きました。

実母の介護をしていた。
理解のある勤め先で、勤務時間等の融通が利き、介護との両立ができた。結婚は、自分が一人娘ということでも嫁ぐ決心がつかず諦めた。でも母を看取った時、親孝行と恩返しのできたので、介護することができて心から良かったと思えた。

(50代・女性)

男性介護者

認知症の妻の介護をしている。もし妻自身で排泄ができなくなったら世話をしてあげる自信がない。施設への入所を考える節目かと思っているが可哀想にも思う。

(80代・男性)

仕事と介護の両立

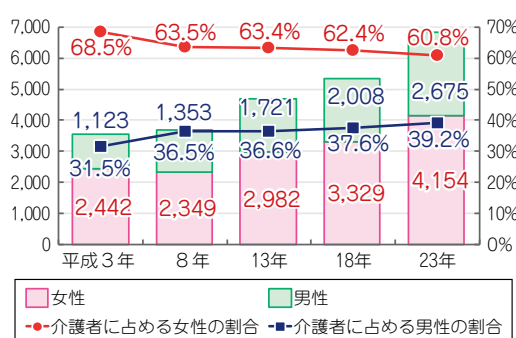
夫婦で協力し合い、認知症の義父母の介護をした。日中はヘルパーを頼んだので、仕事は休まずにすんだが、二人同時の介護だったことから、金銭的にも体力的にもきつかった。(50代・女性)

排泄介助

義父は介護が必要。主に義母が介護をし、私も手伝っている。排泄介助が大変そう。義母が元気でいてくれるから私は仕事ができるが、義母まで体調を崩してしまわないか心配。

(30代・女性)

男女別介護者数及び介護者に占める男女の割合の推移



女性も男性も介護をする

かつては、女性が介護を担っていることが多くありました。近年では、女性の社会進出が進んだことや、未婚・離婚の増加等により、男性の介護者も増えています。また、働き盛りの人が、突然介護者となるケースも多くあります。

高岡市では、男女平等・共同参画の施策を推進するにあたり、平成20年に市が策定した「高岡市男女平等推進プラン」において、「固定的な性別役割分担意識による慣行等の見直し」「家庭生活や仕事、地域活動等における平等な参画とそれらの両立」「男女の生涯にわたる健康の確保」などを重点課題として、様々な取り組みを行っています。

当事者同士の集いの場

実母の介護をしている。家族会や認知症カフェが自宅の近くで開催されたら良いと思う。アドバイスをもらっただけでなく、当事者同士でグチを言い合える場は癒しになるから。(50代・女性)

子どもと介護

同居の家族みんなで義父の介護をしていた。育児との両立は大変だった。私の子は、介護をされながら老いていく義父の様子を見ていたが、子どもに隠さず見せて良かった。家族介護を通して、子はおもいやりを学ぶことができたと思っから。(40代・女性)

あまり近所付き合いがないお年寄りでも、見かけないと心配になる。見守るって、こういう気持ちのことなのかなと思う。次に見かけたら、あいさつなど声かけをしてみようと思った。(50代・女性)

見守り

昔に比べて堂々とオーブンに介護ができるようになったと思う。昔は、介護は嫁の役割だと言われていたが、結婚して家を出た子が、実親の介護をするために実家に入ることができるようになった。(60代・女性)

認知症

認知症の妻の介護をしている。此ると妻はパニックになったりして、はじめは目が離せず大変だった。今は優しく接している。同居している息子夫婦に迷惑はかけたくない。(80代・男性)

義母の介護をしている。義母は「自宅で最期をむかえたい」という意志が強く、訪問看護などを利用しながら、自宅で看取った。(50代・女性)

子どもと介護

聞き取りにご協力いただいた皆様ありがとうございました。次の4・5ページでは、高岡市で介護に関わっている方々にインタビュー取材し、より具体的にお話を聞きました。

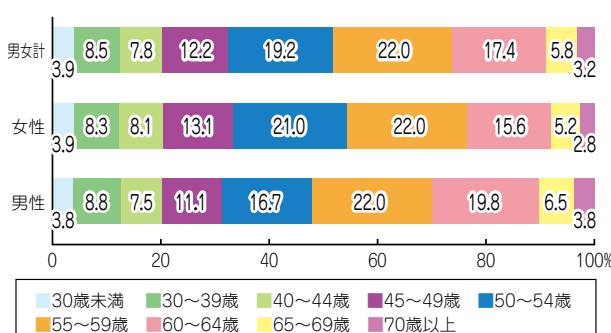


介護と仕事の両立

介護をしている雇用者の男女別の年齢階級の構成は、男女計で40歳代〜50歳代の割合が6割を超えています。この世代は、企業の中核を担っている場合が多く、介護を機に退職すれば企業にとって痛手となること予想されます。また、介護者にとっても経済面・精神面等の負担が増す可能性があります。

介護と仕事の両立のために、企業では、介護休業や短時間勤務等の柔軟な制度を積極的に導入し、日頃から雇用者への周知を図ることが大切です。

介護をしている雇用者の年齢階級別構成割合



参考…総務省「就業構造基本調査」(平成24年)

インタビュー1

前を向いてくぼく流のポジティブ介護



たかみね かつみ
高峰 克美さん

高岡市内で、前向きに妻の介護をしながら、趣味を楽しんだり地域活動に参加している男性介護者から、話を聞きました。

妻が要介護状態に

ある日、妻が体調を崩し入院しました。要介護状態になり、退院後は自宅で私が介護をするようになりました。

毎日の家事について

自宅での介護が始まってからは、私がお家事をしています。料理は子どもの頃から家の手伝いをしていたので、できましたし、掃除も洗濯も便利な家電製品があるので、特別大変だとは思いません。しかし一般的には、家事、特に食事面について、戸惑う男性は多いかもしれません。

私はある程度料理ができたし、今では楽をする「ツツも覚えましたが、毎日の料理では「女性は偉いなあ」と思うことがよくあります。介護を始めて三年目ですが、いつも「今日の料理は何にしようか」と考えてしまいます。

妻との食事の工夫

妻が退院した当初は、流動食のよいうな「介護食」でしたが、フードプロセッサーにかけたドロドロの料理は、食べてもつまらないだろうと思っていました。料理の見た目や食感を楽しむというのは、大切なことだと思います。そこで今は、妻が食べられるように食材の切り方を工夫したり、柔らかく仕上げたりするなどして、食べさせています。

そして食事の時は、必ずベッドから起こして部屋を移り、食卓で一緒に食べています。ベッドから起こすことで褥瘡(じよくそう)を防げますし、部屋を移動することで、妻の気分転換にもなっています。



情報を得る

私は介護の本を読んで福祉用具などについて知り、妻に合った車に買い替えたりしました。介護に役立ちそうなテレビ番組などの情報は、意識してチェックし、メモをとるようになっています。本やテレビ番組を見ても分からないときは、専門の人に相談すればよいですよ。

人との繋がりが大切

家に閉じこもらず、外出することもあると思います。家の中でじっとしていたら、気分が落ち込んでしまいます。外に出て、いろんな人と繋がりをもちたいです。

時間に余裕があるときは、地域活動にも積極的に参加します。地域の人と互いに気にかけてながら、楽しんでいきます。行事に参加するときは、ショートステイを利用します。便利な制度やサービスを利用しながら、自分一人で抱え込まないようにしています。

自分自身も大切に

もちろん、私自身の体にも気をつけています。食事の栄養面だけでなく、散歩や地域の清掃活動に参加し、体づくりにも心がけています。

また、釣りや読書とボトルシップ作りが趣味なので、この時間も大切にしています。特に釣りは、いろんな人と出会えるので楽しいです。



ボトルシップと高峰さん

ポジティブに考える

「妻は要介護4である」という現実を認識し、ネガティブではなくポジティブに考えて生活しています。体力を要することなので、介護をするのが自分で良かったと思っています。下を向いていたってしょうがない。下を向いて妻の体調が良くなるわけではありません。前向きに考えています。

編集員メモ

介護を生活のリズムとしてちゃんと取り入れ、笑顔で「体力的にも自分が介護する側で良かった」と話されていたのが印象的でした。介護する側・される側、お互いの気持ちがいっしょ寄り添い合う高峰さんご夫婦の絆を感じました。自助・互助・共助・公助を上手に利用して頂き、どうぞお体を大切に、と願います。

インタビュー2

介護をサポート

『なんでもご相談ください』



看護師・主任介護
支援専門員
みやした みつこ

宮下光子さん



社会福祉士
おつか さとし
大塚智史さん

予防に関する出前講座等に参加できます。介護が必要となるおそれのある高齢者に、日常生活の過ごし方や生活環境を見直すとともに、必要なサービスを紹介します。



家族が倒れてしまった…
どうしよう…

家族の誰かが体調を崩し、要介護状態になってしまった場合、介護者となる家族は精神的ショックを感じることが少なくありません。気持ちの整理をすることが大切です。

実際に介護者になって初めて分かる視点や気持ちがあると思います。身内や知人に相談しにくい場合があるかもしれませんが、その様な時は私達センター職員や訪問看護師、ケアマネージャー、ヘルパー等に相談してください。また様々な家族会があるので、家族介護をする人同士で情報交換や交流を深めることもできます。



家族介護は昔と変わった？

以前は、家庭において女性が介護者となるケースが多かったのですが、近年では女性の社会進出が進んできたことや、未婚・離婚の増加等により、男性の介護者も増えてきました。高齢者だけでなく、家族も様々な問題

高陵・下関地域包括支援センターの専門職員から、話しを聞きました。



地域包括支援センターって
どんな場所？

地域包括支援センターとは心身の健康や介護予防など、地域の住民のよろず相談窓口です。全国にあり、高岡市内には10ヶ所設置されています。

センターには社会福祉士、認知症コーディネーター、介護支援専門員（ケアマネージャー）、保健師、看護師があり、様々な相談に対してチームで支援を行っています。

地域包括支援センター 一覧 (名称・電話番号)

| | |
|-----------------------|-----------|
| 伏木・太田地域包括支援センター | ☎ 44-7885 |
| 守山・二上・能町地域包括支援センター | ☎ 25-0809 |
| 横田・西条・成美地域包括支援センター | ☎ 27-7363 |
| 牧野・野村地域包括支援センター | ☎ 20-8920 |
| 高陵・下関地域包括支援センター | ☎ 26-7062 |
| 博労・川原地域包括支援センター | ☎ 28-7717 |
| 木津・福田・佐野・二塚地域包括支援センター | ☎ 31-0700 |
| 国吉・五位地域包括支援センター | ☎ 31-5721 |
| 戸出・中田地域包括支援センター | ☎ 62-1777 |
| 福岡地域包括支援センター | ☎ 64-1186 |



どんな相談が寄せられますか？

介護や介護予防、認知症高齢者に関する相談などです。高齢者虐待や金銭トラブル、悪質な訪問販売に関する相談も寄せられます。本人だけでなく家族のことも考え、関係機関や専門家と連携して対応します。



介護予防とは？

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で長く健康に生活できるように、筋力アップトレーニングなどの出前講座を開催したり、デイサービスで行う体操の指導等を行います。要支援・要介護認定を受けていない高齢者も、介護

男女平等・共同参画に積極的な男性は「粋」でかっこいい!!



粋(いき)メン養成講座

高岡市では、子育て世代からブライチ世代(中高年以上)までの幅広い男性を対象に、男女平等共同参画に積極的な男性を育成するために、介護、育児、仕事と生活の調和などをテーマとした講座等を実施しています。平成26年度は、「父と子(祖父と孫)の簡単コースター作り」と「防災用保食を使った簡単料理講座」を実施しました。

編集員メモ

自宅で家族の介護をするのは大変なことです。介護をしている方自身の生活も大切にしてください。悩みや困りごとなどを抱え込まずに、気軽に相談してください。一緒に考えていきましょう。



家族の介護をしている方への
メッセージをお願いします

を抱えるなど、問題が複雑化・多様化してきました。介護者、被介護者が孤立しないよう、フォローの必要性が高まっています。

女性の社会進出が進み、働く女性が増えている中、家庭における役割についても平等が求められています。私自身も経験したことです。それまでの仕事と家事に育児が加わったとき、パートナーから「手伝うよ、何でも言ってくれ。」と言われたことはありませんか？そう言われて「ありがとう」と笑顔で答えても、心の中では「私だけが考えるの？」と思ったりしませんか？家事や育児は、夫が妻の「手伝いをする」のではなく、普通のこととして夫婦で「分担」できればよい、と思います。

今回のありーての特集で取り上げた様に、夫婦・家族の誰かに介護が必要となったとき、直面する問題の一つに「家事」があります。もし、皆さんの家庭で家事全般を行っていた人が倒れてしまったら、大丈夫ですか？家族の日常が変わってしまったときに、「それまで通り」の生活ができるように、普段から家事一般を身に付けておきましょう。各家庭では、それぞれに工夫をしておられると思います。こ

家庭での
男女共同参画

「家事ノート」のススメ...



うしなければならぬという決められた形はありませんが、例えば「家事ノート」をつけておくという方法もあります。家族みんなが書ける・見られる「家事ノート」を作り、覚え書きや、家族に向けたアドバイスなどを書き記してはどうでしょうか。「こんな時はどうするんだっけ？」と悩んだときに、読み返してみると、きつと役立つでしょう。また、ノート以外に、ホワイトボードへの走り書きや、パソコン・スマートフォンで写真と一緒に保存するのも良いですね。

書く内容や方法は家庭によって様々であっても、大切なのは、家族がお互いに協力し合い、情報も共有することだと思えます。家事がストレスになる前に、家族が楽しく気持ちよく暮らせるように、普段から話し合うことが大切です。そして、家族で家事を分担していることが、あたりまえの日常として暮らしている子どもたちは、「家庭での男女共同参画」が自然に身に付くのかもしれませんね。

(編集員K)

高岡市の男女平等・共同参画推進の取り組みを紹介します

ワーク・ライフ・バランス推進事業所認定

高岡市では、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）が実現した社会に向け、仕事と生活の両立に配慮した働きやすい職場環境づくりに積極的に取り組んでいる事業所を、ワーク・ライフ・バランス推進事業所として、平成24年度から認定しています。平成26年度は、新たに次の5事業所を認定しました。

エスエイチ(株)／(株)協和総商／相互企画印刷(株)／(株)フジタ／(株)瑞穂

【認定事業所】

(株)アキデザイン／(株)才高／(株)せんだ／(株)北陸化成工業所／(株)本田ししゅう／社会福祉法人高岡福祉会(施設名：特別養護老人ホームアルテン赤丸)／(株)イカイ硝子建材／高岡ガス(株)／チエコペットクリニック／(有)仁光園／丸進商事(株)

男女平等EXPO高岡2014

高岡市の男女平等・共同参画に対する姿勢を市内外に発信し、実現に向けての機運を一層高めていくため、市民、事業者、各界各層の団体と協働で、毎年実施しています。

本年度はウイング・ウイング高岡開館10周年を記念し、10月に第1弾として「男女の健康の確保」をテーマに男女の視点から乳がん検診の重要性について、考える講演会やシンポジウムを開催しました。そして、第2弾はDV予防全国統一活動週間に、DVが身近な問題であることを知り、若い世代からの予防啓発の必要性などについて考えるセミナーを開催しました。



第1弾でおこなわれたパネルディスカッションの様子

セピア色の 写真から

「高岡から世界へ」

「はばたいいた銅版画家」

南桂子さん

(一九二一年～二〇〇四年)



子供と花束と犬
(1963年 銅版画)
1966年度版ユニセフの
カレンダーに採用

り一層芸術にのめり込んでいった。

この頃に後のパートナーとなる銅版画家の浜口陽三(一九〇九年～二〇〇〇年)と運命的な出会いをしている。浜口の影響により銅版画の面白さに惹かれた桂子は、浜口と共に一九五四年(昭和二十九)フランス・パリに渡った。桂子四十三歳、

十七)にアメリカへ移るまでの約二十八年余続き、その後一九九六年(平成八)に帰国し東京で暮らした。桂子は、自身のことを振り返り「よろこびも悲しみも、すべて制作の中に昇華させてしまったのだと思います。(略)どうしても自立して、人のたすけの必要のない女としての生き方をしなければ、と思っていたように思われます。」と語っていた。

二〇〇四年(平成十六)九十三歳で亡くなった。彼女は晩年「高岡のことはすごく思い出に残っていて、雨晴の思い出、それから女学校に通う道すがら千保川がきらきらと輝いていたのを思い出します。」と故郷を振り返っている。

彼女の作品には、少女や鳥が多く登場する。どのような思いで描いたのだろうか…。想像するのは難しいが、生まれ育った境遇が、きっと彼女の内に秘めた強さや情熱を表わしていたのであろう。

南桂子は一九二一年(明治四十四)、射水郡下関村中川(現・高岡市中川)の大地主の三女として生まれた。父達吉は科学に興味を持ち、母きよは文学や芸術を愛した。母は桂子を出産後間もなく病死し、父も桂子が十二歳のときに急死した。幼い桂子ら姉妹の後見人は、父の弟がなり全財産を管理した。生活の苦労はなかったが、両親がいなくということが、桂子らに孤独を感じさせていたかもしれない。

やがて成長した桂子は、富山県立

高岡高等女学校(現・富山県立高岡西高等学校)に進学し女学校生活を送った。学友たちと英語の歌を大声で歌ったり、当時は珍しかった水着を颯爽と着てプールや海で水泳を楽しんだり、また詩を作ったり油絵を描いたりもしていたという。時代が大正から昭和へと移り自由主義的傾向が

強く現れた頃であり、これまでの女学校教育にも影響が及んでいた。高岡高等女学校生たちも女学校生活を謳歌することや、卒業後に良妻賢母としてだけでなく、各方面で活躍することとなった。

一九二八年(昭和三)に女学校を卒業した桂子は、一旦は家庭に入るが、日増しに強まる芸術への情熱や「何かやってみよう」という思いから、ついに終戦後上京した。

そして多くの芸術家たちと交流を深めながら、油彩画を展覧会に出展、童話を新聞紙上に発表するなど、よ

言葉も分からない異国での新しい生活の始まりであった。フリードランド版画研究所で銅版画の技術を学び、版画の面白さに改めて好奇心を抱き、制作に夢中になっていった。試行錯誤しながらも意欲的に続けていたことから、作品には次第に買い手がつき、高く評価もされるようになった。一九五八年(昭和三十三年)には、ユニセフ(国際連合児童基金)のグリーンディングカードに『平和の木』(下図)が採用され、世界の多くの人々に知られることとなった。

そんな桂子であったが、浜口の仕事を第一に大事としていたことから、浜口の手伝いや家事を終えてから自身の作品を制作していた。このことは後に『郷土での初めての個展への思い』で「私は家庭の女」、「日本の明治女」と語っている。

パリでの生活は一九八二年(昭和五



平和の木
(1957年頃 銅版画)

【参考文献】

北日本新聞／ボヌール 南桂子作品集(南桂子著)／南桂子生誕100年記念展 きのう小鳥に聞いたこと(ミユゼ浜口陽三・ヤマサコレクション編) 南桂子・浜口陽三展図録 メルヘンの情趣と超越した静寂との出会い(高岡市美術館発行)／南桂子全版画作品集(中央公論美術出版) 菊友薫りて 高岡女子高等学校学園物語(富山新聞社編)／高岡西高校百年史(富山県立高岡西高等学校創立百周年記念事業実行委員会編)



高岡市男女平等推進センター 活動登録団体紹介

ふあん・ふあしい・cafe

話す★学ぶ
★つながる

職場、地域、学校など、いろいろな場所で多様な価値観、環境を持った人と関わりが必要となってきた昨今、みなさんはいかが対処しているのでしょうか？

男女を問わず、個々を認めつつ、互いの良さを持ち寄り、目指す目標に向かって共に参画できるようになるためのコミュニケーション、ファシリテーションスキルを共に学ぶ場をつくり、繋がりを広げていきます。

代表：岸 靖久

ホームページ <https://www.facebook.com/Fan.facilitation.cafe>

公益社団法人 認知症の人と家族の会 富山県支部 (高岡地区グループ)

安心して
暮らせる社会

認知症の人とその介護家族が共に集い、悩みを話し合ったり、介護や認知症について学んでいます。また、一般の方々に認知症についての正しい理解を深める広報活動や地域の集い、男性介護者の集い等を開催しています。

認知症があっても安心して暮らせる地域づくり、仲間づくりをする集いを通して、認知症の人と介護家族が、励ましあいながら、介護を行っています。

代表：堀井 隆子

あなたのグループも男女平等推進センターに登録しませんか？

男女平等推進センター活動登録団体になると、センターをグループ・団体の拠点として活用できます(交流スペース、活動用ロッカーの無料利用等)。

センターのホームページで、登録方法や、上記以外の登録団体・グループも紹介しています。

高岡市男女平等推進プラン情報誌「ありて」は、男女平等・共同参画の推進を目的に、公募による市民編集員が企画・編集しています。



編集員ひとことメッセージ

✿アイデア豊富な編集員の皆さんと一緒に紙面作りを考えて、視野を広げる貴重な体験をさせていただきました。(逸見 王紀子)

✿いろんな年代や立場の編集員の皆さんと一緒に、いろいろな話ができて楽しかったです。(浜井 絹子)

✿介護に直面してみないとわからない事や、困った時はどうしたら良いのかがわかり、有意義でした。(小林 瑞穂)

✿介護の取材を通して、自分自身の生活についても見つめ直すきっかけとなりました。(室谷 弘子)



ありて キャラクターデザイン：山崎 可菜さん (高岡市在住)

「ありて」の感想をお寄せください

- ◆ 下記QRコードから
- ◆ E-mail / gec@city.takaoka.toyama.lg.jp
- ◆ FAX / 0766-20-1815



いずれかの方法で
お願いします。



発行 / 高岡市男女平等推進センター

〒933-0023 富山県高岡市末広町 1-7

(ウイング・ウイング高岡 6階)

電話 / 0766-20-1810 FAX / 0766-20-1815

E-mail / gec@city.takaoka.toyama.lg.jp

ホームページ /

<http://www.city.takaoka.toyama.jp/gec/kurashi/kyodosankaku/center/index.html>

※「ありて」のバックナンバーは、上記のホームページでご覧いただけます。