

# TOKIMEKI ときめき

東久留米の男女共同参画情報誌

NO.  
56

2016 春

特集 「女性活躍推進法」が全面施行されます！  
ファイフティ・ファイフティ誌上講座 「知っておきたい介護の備え」

「生きとし生けるものたちの饗宴」 Banquet of holo creature. 》Year 2015, pencil and acrylic on cotton mounted on panel, 20 units, size 316×190cm  
© Maki Okokijima All Rights Reserved. Protected by Hishahikurume Art Project



## Contents

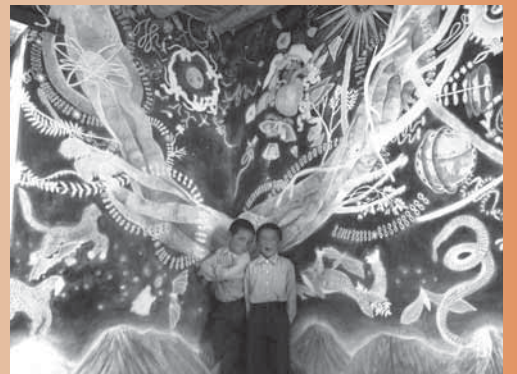
2. ときめきインタビュー
4. 特集 知っておきたい介護の備え
10. 「女性活躍推進法」が全面施行されます！
11. ファイフティ・ファイフティから



## この星とともに生きる 歌を絵に託して

現代アーティスト

おこじま まき  
大小島真木さん



この場所で空を唄おう  
2014年 壁画 インドラダック州ナング村にて  
Let's sing sky in this place. Material: acrylicpaint  
Size: all walls of a room (depth: 4m20cm  
Length: 3m60cm height: 2m44cm)  
2014 "Earth Art Project" Nang village, Ladakh, India  
Organized by Wall Art Project @Maki Ohkajima

### 生きとし生けるものたちの饗宴

平成の名水百選にも選ばれた東久留米の南沢湧水地に鎮座する南沢氷川神社。その拝殿に昨年の11月25日〜12月6日、316×490cmもの壮大な天井画「生きとし生けるものたちの饗宴」が展示された。

作品を描いたのは市内在住の大小島真木さん。彼女のアトリエにうかがって絵のテーマや作家としての思いを語っていた。

### “東久留米アートプロジェクト”との出会い

大小島さんは東久留米で生まれ育った28歳の若きアーティスト。女子美術大学付属高校から大学、大学院へ進み、2011年に修士課程終了。描くことを通じて、鳥や森、菌、鉱物、猿など他者の視野を自身に内在化し、物語ることを追及している。

ペインティング、壁画、映像などを使って表現し、2009年にワンダーウォール賞、2014年にVOCA奨励賞を受賞。

海外でもウォールアートプロジェクトでインドの学校4校で壁画を制作。ポラード、メキシコなどでも滞在制作をするなど精力的に活躍し、現在は、女子美術大学の非常勤講師も務めている。

今回、東久留米アートプロジェクトが主宰した天井画の展示は、代表の宮沢ロミさんとの出会いに始まる。東京都美術館で大小島さんの絵を見た宮沢さんから「アートを通して東久留米に新たな文化を創造したい」と相談された大小島さんはプロジェクトの趣旨を受けて、2014年11月に東久留米市男女平等推進センター(フイフティ・フイフティ)で『若きアーティストの創造する世界へ』という講座を開催した。

自身の作品と生き方を紹介したこの講座で、大小島さんの思いに共感したプ

ロジェクトメンバーが話し合いを重ね、氷川神社の宮司・栗原健人さんからも共催の快諾を得てこの壮大な企画が実現した。

「私は小さい頃から南沢の湧き水を家族で汲みに行き、飲んで育ったんです。私の血肉をつくってくれた湧水と氷川神社の鎮守の森。太古から自然と人の営みを守り、大切にされてきた神聖な場所でもあります。ここで私がテーマにしてきた命の根源、命の讃歌を表現できることは私にとって嬉しいことでした。

東久留米の豊かな自然と文化を未来に受け継ぎたいというプロジェクトメンバーの思い。神社を身近な存在として人が集まる場にしたという宮司さんの思い。みんなの思いが一致したのです」

宮司の栗原さんも「すべての生きるものには神様からいただいたお力があり、互いに共存し合っているという神社の考え方と彼女の絵の表現が重なり合うところがありました」と話す。

準備から1年。制作に3カ月をかけて完成し、神社拝殿の天井に設置された絵は、現代絵画であるのに驚くほど拝殿の空間に調和していた。

20枚ものパネルに分割され、アクリルで描かれた絵は、南沢の湧水をイメージした青を基調としている。

画面の中央に光のような空白の円があり、水中から太陽の光を仰いでいるようにも、鳥の目線になつて水源地を見下ろしているようにも見える。画面にはさまざまな動植物などが木々と溶け合うように繋がって描かれ、絵を見上げると自分も絵の中の一部となつて円の中に吸い込まれていくようだ。

「人間も動物も生き物は、その肉体を駆使して、生きている間は地球のものを食べて一生を終え、朽ちて鳥に食われた

り森そのものに食わせたり、灰となりして大地という地球に帰っていく。鉱物もまた地球が長い年月をかけて作り出してきた物。

何が私たちを創り、どうやって私たちは生命の連鎖を繰り返して生きているのか。途方もない時間の中に自分という点がある。それが未来に繋がっていくことを、私はこの絵で表現したかったのです」

展示会には1650名余の人々が氷川神社を訪れ、手水でお清めをし、お祓いをしていただいたから拝殿へ上り、作品を鑑賞した。

「自分の心に残っている大切なものと重ね合わせて語りだす人や、どこか懐かしいと言ふ人など、私が描いた絵だと思えなくなるほどみなさんがそれぞれに絵を見て語ってくれました」



「コンサート」  
言霊を歌う女性シンガー



「ワークショップ」  
木片に彩色する参加者たち

## 五感を揺さぶる企画

会期中、2つのイベントが開催された。一つは、『湧き水の流れを描いてみよう』というワークショップ。天井画を鑑賞した後、神社のそばの湧き水で大地のかけらにみためた木のピースに思い思いのスケッチドローイングをするというもの。

もう一つは、『コンサート』の夕べ、音々自然の灯り。天井画「生きとし生けるものたちの饗宴」の世界を音楽でも味わう野外コンサート。観客は枯れ葉舞う中、暮れなずむ光と風を頬に受けて、移りゆく季節を肌で感じながら、美しい歌声と演奏に耳を傾けた。

自然とともに在る至福のひとつときに酔いしれる、まさに五感を揺さぶられるような素晴らしいイベントだった。

「本当にいい意味で絵が自分の手から離れ、絵自身が語る存在になっていました。絵を見て曲が生まれたり、未来に語り継いでもらえる物語が生まれたり、『連鎖』というものを感じました。コンサートで音楽を聴きながら、そういう〈連鎖〉を創り出していくことが自分の人生をかけるに値する芸術のひとつだという実感を持ちましたね」

## 天井画展を終えて

大小島さんはこれまでもインドやメキシコなど海外で制作してきた。

「その国や土地ならではの文化や死生観があり、それらを吸収しながら自分なりに解釈して制作しますが、その過程で

自分が改めて日本人であること、日本の風土によってつくられた考えをもっていることに気づかされます」

今回の絵も東久留米の豊かな湧き水や風土、文化を考えながら制作したという。東久留米アートプロジェクトの宮沢さんは「この『生きとし生けるものたちの饗宴』は、湧き水から生まれる生きものが繋がり、未来の光へと向かって行く。それは地球上のすべてのものたちへの平和の祈りの絵図ではないかとも思えます。

この素晴らしい天井画を東久留米から発信していきたいと言う私たちの思いが、大小島真木さんの思いと重なり、賛同、協力してくださる人々を得て実現しました。会場には大勢の老若男女がご来場くださり、ワークショップ、鎮守の森コンサートも同時開催し、新たな東久留米の魅力を発信できたことを嬉しく思います」と語る。

大小島さんはこれからどんな方向へ進むのだろうか？

「海外の人から見た日本の文化は『侘び寂び禅』みたいなもので単純に括られてしまつて、未だにミステリアスに包まれていると思います。日本は世界からみれば極東の島国で特殊な土地。だからこそこの風土が持っているものを今、世界の中で語ることが大事なピースのひとつではないかと。」

森羅万象を尊ぶ日本の文化や風土。この風土に基づいた『侘び寂び禅』を私なりのやり方で日本人たちにも、海外の人たちにも語っていきたい。小さなささやかな声であつてもやりがいのあることだと思つています」



拝殿内に展示された天井画  
《生きとし生けるものたちの饗宴》(Banquet of whole creatures.)  
2015. 東久留米アートプロジェクト in 南沢氷川神社  
©Maki Ohkojima

大小島さんは、この展示会の会期中にも千代田区で個展を開催。会期後は愛知県での展示会へと移動。年末からはインドネシアでの美術調査に飛び、2月にはインドで再度新たな絵を制作した。少女のように愛らしい笑顔で、エネルギーに世界中を駆け巡り、制作に取り組んでいる。グローバルな視点で日本を見つめ、この国の良さを誰よりも知っている彼女は、世界に大きく飛躍するアーティストになるに違いない。

大小島真木 <http://www.ohkojima.com/>  
南沢氷川神社 <http://www.hikawa-jinja.jp/>  
東久留米アートプロジェクト  
<http://higashikurume-artproject.tumblr.com/>

# 「知っておきたい介護の備え」



本人も家族も  
幸せになる介護



東久留米市は平成28年3月時点で65歳以上の人口は31,554人。総人口117,070人のうちの26.95%を占める超高齢社会となっています。介護はもはやひとつごとではありません。

近年、男性が親や妻の介護をするというケースも聞かれるようになりましたが、「介護＝女性の仕事」という意識はいまだに根強く、介護者の約7割は女性です。しかし共働き世帯の増加や家庭内の役割分担意識の変化により介護の形もさまざまになってきており、今後は男女ともに介護を支える社会をつくっていかねばなりません。

誰もが迎える老後。今号では「フィフティ・フィフティ誌上講座」として介護の現状を知り、介護とどうかかわっていけばよいか、男女共同参画の視点を含め、介護の現状に詳しい栗原知女さんにご提案いただきます。



くりはら ともじょ

講師：栗原 知女氏

NPO法人 ライフキャリア総合研究所主席研究員  
国家資格 2級キャリアコンサルティング技能士  
シニア産業カウンセラー

今号の特集はフィフティ・フィフティ(男女平等推進センター)講座の新しい試みとして、誌上講座を企画しました。センター開催のフィフティ・フィフティ主催講座情報は11ページをご覧ください。

## 介護パニックにならないために

### ● 親の「下の世話」は誰がする？

「介護」と聞いて「楽しいこと」と思える人は少ないでしょう。「育児は大変だけれども終わりがある。でも、介護は先の見えない真つ暗なトンネルのようだ」とも言われます。社会では、「介護を苦にして無理心中」といった痛ましい事件がたびたび起こります。自分が介護をされる立場に立つことを想像して、「夫や子どもに下の世話をさせるぐらいなら、早く死んでしまいたい」という人も少なくありません。

### ● 介護は誤解と偏見だらけ

(1) 要介護者の誰もが寝たきりの状態で、下の世話を必要とするわけではありません。介護施設では、寝たきりの状態を防ぐ目的で機能訓練が行われていきます。歩けなくても立てるだけで可能性は広がりますし、座つていられれば車いすで移動できます。

(2) 下の世話といっても、可能な限り自力でトイレに行けるようにケアをする方法、たとえばポータブルトイレを使う方法もあります。施設では介護というよりも、自立支援が重視されています。

(3) 最近では、おむつにもさまざまなタイプがあり、介護する側もされる側にも不

便さを最小限にしようとする努力がなされています。漏れなどの失敗がないような工夫や、装着感が不快にならない配慮が見られます。おむつ使用になつたからといって、悲観しすぎることはありません。

(4) 家族だけで介護を担うのは、はつきり言つて無理です。共倒れになるリスクもあるし、それまでの平穏な暮らしが破壊されてしまうかもしれません。専門家の助けを借りましょう。

2000年に介護保険制度が導入された目的の一つは「介護の社会化」です。重すぎる介護の負担によつて、個人の生活が脅かされることのないように、相互扶助の精神のもとに介護にかかる費用などを軽減しようというものです。

### ● 正しい知識が一番大切

介護についての正しい知識を持つていないと、必要以上に不安になつたり、ストレスを抱えたりして、いざ、実際に親や家族の介護が必要になつたときにパニック状態になつてしまうかもしれません。誤解や偏見に振り回されることなく、正しい知識をもつことが、介護に対する一番の備えといえるでしょう。

私は、介護保険制度ができた2000年から介護の専門誌の記者として現場を歩き、現在では介護事業所の経営者に人材育成のコンサルティングをし、現場で働く人のための研修講師やカウンセラーをしています。東京および埼玉の

介護事業所を年間のべ200カ所以上訪問し、千人近い介護職のみなさんと話をしています。その経験を踏まえ、介護パニックを防ぎ、正しい知識をもって現実に対処するためのアドバイスをしたいと思います。

### 事例から学ぶ① 介護のためにキャリアを犠牲にしない

介護に対する誤解と偏見は根強く、介護者と要介護者の両方にとって、幸せな生活を維持していくうえでの大きな妨げとなります。例えば次の事例は、親が要介護状態になったときに、家族が介護をする以外の選択肢を見いだせなかったために起きた不幸な出来事です。

Aさんは35歳の専業主婦。短大卒業後に事務職で就職し、25歳で職場結婚した後、退職しました。現在、長男は9歳で長女が7歳。そろそろ再就職したいと考え、年齢のハンディを乗り越えるためにパソコンの資格取得を目指してスクールに通っています。

そんなとき、入院していた義母が退院して家に帰ることになって介護が必要となりました。義母は夫婦2人の暮らして、義父は自分の身の回りのことはできるけれども、義母の介護までは無理そうだから、「私たちで介護しなきゃダメでしょう」と、夫の姉から強く言われてしまいました。「あなたは専業主婦だし、私よりも母の家が近いから、週のうち4日は通って介護をしてね。残りの3日は私がやるか

ら」と言われ、反論ができませんでした。義姉は思い込みの激しい性格で、下手に反論するとひどく怒らせてしまうので、Aさんはいつも言いなりになってしまつたのです。

「私が介護をするとなるとスクールを続けられないので、資格は取れないし、再就職はあきらめないといけないのでしょうか。介護と仕事の両立なんて、できそうにな

### まずは専門家に相談

義姉は、親の介護を自分とAさんの2人で支えていかなければならないと思いついでいるようですが、選択肢は他にもあります。例えば、介護保険のサービスを利用する方法があります。「介護、パニック」になる前に、専門家の意見を聞き、複数の選択肢について情報提供を受け、それぞれのメリットとデメリットを検討してから、結論を下すべきでした。

本来、高齢の親が病気やケガで入院し、治療を受けて退院のめどが立つたら、すぐに退院後の生活について準備を始めるべきです。そのときに必要な情報を与えてくれるのは、病院の医療ソーシャルワーカーか、病院に地域医療連携室などの専門の部署がある場合は、その担当の看護師または保健師です。在宅での生活が可能なのか、リハビリテーションが受けられる他の病院や施設に転院すべきか、介護が必要な場合にはどうすればいいのかといった情報を与えてくれるでしょう。

Aさんの義母の場合はすでに退院して

しまつているので、住んでいる地域の地域包括支援センターに相談に行けば、複数の選択肢を入手できたはずですが。地域包括支援センターには経験豊富な看護師、保健師などの有資格者がいて、親身になつて相談に乗ってくれます。

### 多様な介護サービスを選べる

地域包括支援センターでは、介護保険制度の概要や、介護保険サービスを受けるために必要な要介護認定の手続きについて教えてもらいましょう。認定調査は、市区町村から派遣された専門の調査員が自宅に来て行います。認定結果が出たら、地域包括支援センターや市区町村の介護保険課から情報の提供を受け、ケアマネジャーを選任します。こちらの話をよく聞いてくれるケアマネジャーがいれば、よく聞いているケアマネジャーの助けを借りることができれば、多くの介護サービスの中から取捨選択して最適なケアプランを組み立てることができ

ます。ひとくちに公的介護サービスといってもさまざまにあり、大きく分けると、①訪問介護、②通所介護、③施設介護の3つがあります。この中から、要介護者本人および家族の望む生活を実現するために役に立ちそうなサービスを選べるわけです。

自分の家において受けられるサービスとしては訪問介護のほか、訪問診療、訪問看護、訪問リハビリテーション、訪問入浴、24時間サービスなどがあります。訪問リハビリテーションでは、PT(理学療法士)

やOT(作業療法士)の資格をもった専門家が家庭を訪問し、その人に合った方法で、筋力トレーニングなどを行います。

### 事業者情報を検索できる

同じ訪問介護でも、地域の中には複数の事業者があり、お互いに切磋琢磨して提供するサービスの質を高めようとしています。どの事業者がいいかについての判断材料になるのが、厚生労働省の「介護サービス情報公表システム」です。インターネットで見ることができ、住んでいる地域や介護サービスの種類で事業者を検索でき、介護スタッフの人数、利用者数、運営状況(安全・衛生管理、利用者の権利擁護従業者の研修等)などがわかります。

### 家族介護者の休息のためにサービスを使う

通所介護(デイサービス)は、送迎サービスつきで日中のケアを受けられるもので、機能訓練のみのタイプ、食事と入浴のサービスがあるタイプ、認知症ケアも行うタイプなど、事業所によって個性を打ち出しています。

通所介護は、要介護者本人のためであると同時に、家庭内で介護を行う家族を休ませる目的も含まれており、これをレスパイトといいます。

5段階の要介護度によって介護保険で使える限度額に差がありますが、その枠内であれば複数のサービスを組み合わせることができ

所介護を利用するといった使い方もできます。もしも義父に食事の世話を任せられないのであれば、ホームヘルパーに料理をしてもらうか、介護保険外ではありますが、自費で配食サービスを利用する方法もあります。

こうしたサービスを組み合わせれば、Aさんと義姉が頻繁に訪問しなくても、義母と義父の2人だけで今までのような平穏な暮らしを続けることも不可能ではないでしょう。Aさんが自分のキャリアを犠牲にする必要はありません。

様子を見に行ったり話し相手になったりするのであれば、夫や子どもたちでも役割を担えるはず。高齢者の多くは若い子どもとの交流を喜び、それが「生きる支え」になる場合もあります。夫や子どもたちも、家庭内介護における重要なマンパワーです。

### 施設入居という選択肢もある

家族と本人、それぞれのライフスタイルを両方ともに尊重しようとするうえでは、施設への入居という結論を下す場合もあるでしょう。

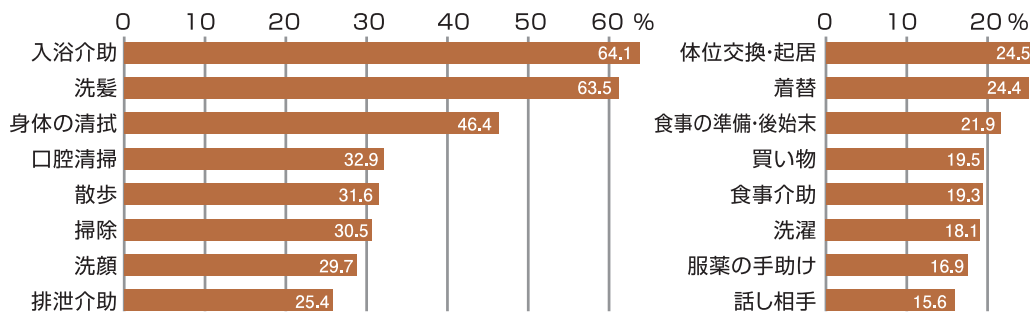
施設は、介護保険で介護費用の大半をまかなえる介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、介護老人保健施設(老健)、介護療養型医療施設、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)のほか、介護付き有料老人ホーム、住宅型有料老人ホームなどがあります。この2つの有料老人ホームの場合は、介護が必

散歩や着替も  
お願いできるのね

### どんな介護サービスを利用しているの？

きちんと薬を飲むのって  
大変なんだよね

厚生労働省の平成25年「国民生活基礎調査」によると、要介護者のうち介護サービスを1種類でも利用した人は78.9%となっています。介護が必要な方が受けられる訪問介護にはどのようなものがあり、またそれらのサービスを訪問事業者のみに受けている方はどのくらいいるのでしょうか。



厚生労働省 平成25年 国民生活基礎調査 「介護内容別に見た介護者の組合せの状況の構成割合」より

要になったときに訪問介護などの在宅サービスを利用することもできます。  
施設は「現代版姥捨て山」であるといった見方をする人もいますが、これも介護にまつわる誤解と偏見の一つと言えるでしょう。

## 親の介護でパニックにならないための10のステップ

- 1) 専門家に相談する。在宅介護ならまずは地域包括支援センターへ。
- 2) 介護者の体験談を聞く。認知症介護なら、47都道府県に支部がある公益社団法人「認知症の人と家族の会」の情報が有益です。
- 3) 信頼できるケアマネジャーを選ぶ。必要な情報は、地域包括支援センターか市区町村の介護保険課で入手できます。
- 4) 本人が望む暮らしについて、本音を話してもらう。家族の暮らしを犠牲にせずに、本人の希望を実現する方法を検討します。家族会議を開くとよいでしょう。
- 5) 在宅介護か、施設介護かを選択し、ケアマネジャーのアドバイスを受けながら一緒にケアプランを立てていきます。
- 6) 複数の事業者情報を検討する。インターネットで介護サービス情報公表システムを活用しましょう。
- 7) 在宅介護の場合は、介護保険サービス、保険外の自費サービス、家族による介護を上手に組み合わせることも大切。費用の面からも、無理なく続けられる体制をつくります。
- 8) 場合によってはケアプランを変更する。要介護者の状態が大きく変化することもあり、その場合はケアプランを組み直す必要が出てきます。
- 9) クレームや質問は、ケアマネジャーか介護事業者の苦情担当窓口へ。「デイサービスに持参したタオルが紛失した」「施設へ面会に行ったときに、からだに小さな傷を発見した」等々のトラブルが起きることもあります。時間を置かずにすぐに解決するようにしましょう。
- 10) 家族には、息抜きや休息が必要。在宅介護の場合、短期入所(ショートステイ)を利用するなどして、その間、家族がたっぷり休息をとることも考えてみましょう。



## 2 介護ストレスを解消する

事例から学ぶ②

### 親戚の反対にあい、

施設入居をあきらめる？

Bさんは63歳の専業主婦で、家族は夫、長男夫婦と孫、自分の両親の7人暮らし。Bさんは一人っ子なので結婚後からずっと両親と同居していました。

数年前から母親が認知症を発症して以来、物静かだった性格から一変して、Bさんに「バカ野郎」「コンチクショー」などと暴言を吐き、殴る、蹴るといった暴力さえ振るうようになってしまいました。Bさんは最初のうちこそ気丈に対応していましたが、母親の暴力によるケガが度重なり、疲れ果ててしまい、食事がのどを通らず、体重が激減してしまいました。

週に5日、デイサービスを利用することにしてからは、母親がいない間に束の間の自由を楽しむことができるようになりました。母親は「デイサービスのヘルパーさんには愛想がよく、元の性格のまま、ニコニコとしているそうです。

しかし、家にいる間は、以前よりさらに暴言・暴力がエスカレートし、Bさんは必死に対応するうちに大声で泣き出してしまふことがあり、常にイライラが収まらず、寝付けない日が続きました。

心配した夫から「施設に入ってもらおうか」と言われて準備を始めたところ、聞きつけた親戚に「かわいそうだ」「実の親なのに、姥捨て山に捨てるのか」など

と言われて強く反対されてしまいました。「おかあさんの首を絞めて、私も死のうと何度思ったことか」とBさんは泣きながら心のうちを明かしてくれました。

### 認知症はストレスで状態が悪化する

親が認知症になると、家族はその変わり果てた姿を目の当たりにして、大きなショックを受けます。ありのままの事実を受け入れるまでには時間がかかり、当初は否定しようとしたり、相手を攻撃したりします。ただ、周囲の人々以上にショックを受け、混乱し、強いストレス状態になっているのは本人です。

認知症は物忘れ、とくに短期記憶の喪失が特徴的な症状であつて、これを「中核症状」といい、その日に食べたものを忘れてしまふとか、食べたことすらも忘れてしまふといった症状が見られます。精神状態が安定していれば、その他の症状は現われにくいのですが、ストレスがかかると「周辺症状」として暴力、暴言、徘徊、拒絶、不潔行為（便をもてあそぶなど）といった「行動症状」と、抑うつ、不安、幻覚、妄想、睡眠障害といった「心理症状」が現れます。英語では周辺症状のことをBPSDといいます。

Bさんの母親の暴言や暴力は、BPSDによる行動症状と見なすことができず。母親は、思うように歩けず、持病の関節痛があり、そんなことからストレスがたまり、はげ口をBさんへの暴力や暴言に求めてしまふといったパターンが固定

化してしまつたのでしょうか。

専門的な教育訓練を受けた介護職であれば、要介護者のストレスを受容し、共感的に話を聴き、優しく対応するといったことができるかもしれませんが、長年一緒に暮らしてきた娘からすれば、「優しかったお母さんが変わってしまった」「こんな人じゃなかった」という思いが強く、病氣として受け入れることが難しいのではないのでしょうか。

### ありのままの母親の姿を見せて正解だった

Bさんは、デイサービスを利用することわざながらレスパイトできましたが、中には認知症でひどく変わってしまった親のことを恥ずかしいと思ひ、家の中に隠して自分たちだけで介護しようとする家族もいるようです。しかし、それでは家族共倒れになってしまう危険があることは、Bさんの事例から容易に想像がつくでしょう。

実はこの後、Bさんには思いがけない結末が訪れました。父親が誤嚥性肺炎で病院に救急搬送された後に亡くなり、その葬儀の席に、車いすで母親を参列させたところ、読経の間中、意味不明の言葉をわめく様子を親戚が目当たりして、「かわいそうなのはBちゃんのおほっだったんだね。よく辛抱したね」と言つて、母親の施設入居を認めてくれたそうです。

父親の葬儀の間、母親を短期入所（ショートステイ）させて介護のプロに任せする方法もありましたが、「夫の葬儀のときぐらい正気に返るのでは」という期待とは逆に、思わぬ展開を招いたのです。

ほどなくBさんの母親は特別養護老人ホームに入居することができ、以来、Bさんは自分らしい生活を取り戻すことができました。白髪を染めて、いつの間にか目の下のクマが取れ、眉間に深く刻まれていたシワも消えて、長身の美人であるBさんは見た目が10歳くらい若返つたといわれます。

### 罪悪感と向き合う

「親を施設に預けていることに対して罪悪感がないわけではありませんが、これで良かったのだと思います」と、Bさんは話しました。

Bさんが母親を施設に預けてからは、夫と旅行に出かけたり、孫の学校の行事を見に行ったりと、日々の暮らしを楽しむ余裕ができました。以前のよう笑顔を取り戻したBさんを見て、何よりも夫や子ども、孫たちが喜んでいました。

認知症の母親は、施設での生活になじんだらしく、今では「家に帰りたい」と言わなくなったそうです。

罪悪感といえば、Bさんは家で母親を介護していたときに、暴言に対して暴言で応じてしまふと、ひどく後味の悪い思いがしたそうです。自分を大切に育ててくれた親に対して、なんてひどい仕打ちをするのだろうか、罪悪感に襲われたといいます。

母親に手をあげてケガをさせたりする前に、距離を置いてよかつたのだと自分に言い聞かせているのだそうです。

## 施設での暮らしはどうなる？

「姥捨て山だ」などと偏見の目で見られる人もいますが、実際のところ、施設での暮らしはどのようになっているのでしょうか。心配であれば、入居前に見学に行き、施設長から詳しい話を聞くことをお勧めします。

比較的安い費用で利用できることから人気のある特別養護老人ホームは、新しい施設であれば「ユニットケア」の方式をとるところが多くなっています。リビングルームやキッチン、トイレ、バスルームなどの共用施設を囲むように個人の居室が配置される形になっています。通常は10居室で1ユニットとする構造になっています。

従来は朝食何時、昼食何時と一律にスケジュールが決められていましたが、最近では入居者1人ひとりの生活リズムを調べ、それに合わせて介護のスケジュールを組んだ「24時間シート」を用いる方式もとられています。

人によって朝は9時に起き、朝食と昼食が兼用で、3時のおやつに軽食をとるといった気ままな暮らしも可能で、その人らしさが尊重されます。ストレスがないから、BPSDの問題が現れにくい、穏やかな暮らしが実現するという理想が

描かれています。「私たちは介護職というよりも、生活支援者と呼ばれるべきなのかもしれません」と、ある施設の施設長が話していたことを思い出します。必ずしも介護だけが仕事ではなく、暮らしのサポートが本来の仕事の目的であるということでしょう。

実際、介護保険の目的は要介護者の自立支援と尊厳の保持であると、介護保険法の第1条に書かれています。

大きな特別養護老人ホームでは、10ユニット以上が設けられていますが、その人らしい暮らしが実現されているユニットを訪れると、入り口には季節を感じさせる生け花が飾られていたりして、全体になんとも言えない温かみを感じられ、昔からある家に客として招かれたような気分になるそうです。



### ◆ 医師に説得 ついてもononon

以上、2つの事例を通じて、介護保険のサービスを利用することで、心身ともに負担が軽減し、介護する側もされる側も希望が見いだされるまでの道筋を紹介しました。

もちろん、中には「家に他人を入れたくない」とヘルパーを拒否する人もいます。しかし、だからといって介護サービスを利用しないで、家族の誰かの人生を犠牲にしてまで、家庭内介護をすることには無理があります。

経験豊富なケアマネジャーは、多くの事例を見てきて、介護に対する偏見や誤解から来る抵抗を除去する知恵を持つています。場合によっては、在宅介護に熱心な医師から説得してもらおうようにすれば、要介護者本人や他の家族も納得するのではないのでしょうか。

### ◆ 介護離職をしてはいけない

介護のために離職する人は、年間10万人に達するといわれ、政府は介護離職ゼロを目標にさまざまな政策を打ち出しています。介護離職の一番の問題点は、離職によって収入を失うことにあります。親の年金だけで、介護費用と生活費のすべてをまかなうことは非常に難しいでしょう。

離職して、自分が100%親の介護を担おうとしても、無理があります。プロの介護職は、他のメンバーと交代しながら

チームでケアに当たっているものであり、24時間、365日のすべてを介護に捧げているわけではありません。

ましてや、介護の専門知識もスキルもない素人が24時間、親のそばにいて介護をしようとしても、うまくいかずに、罪悪感にさいなまれたり、親を怨む気持ちが出てきたりするかもしれません。そのような強いストレスがかかった状態が続けば、親との関係が悪化し、最悪の場合は虐待につながってしまいます。

そうならないためには、介護を自分だけで担おうとせず、プロの助けを借りることが必要です。

### ◆ ダブルケアは

#### 夫婦間の役割分担が必要

最近では、晩婚化の影響で、子育てと親の介護が重なってしまう、ダブルケアが増えてきています。横浜国立大学准教授の相馬直子さんが2012年から行っている実態調査では、6歳以下の子をもつ母親約1900人のうち、ダブルケアに「直面中」が8%、「過去に直面」が6%、「数年前の直面を予測」が18%いました。

ダブルケアの担い手は、多くの場合、女性です。厚生労働省の「国民生活基礎調査」によると、要介護者と同居する「主な介護者」は、2001年に女性76%、男性24%であったのに対し、13年には女性69%、男性31%で、男性が増えたものの、依然として女性の割合

合が圧倒的です。

子どもを保育所に預けて仕事を続ける人もいますが、中には介護のために勤務時間を制限せざるを得ない場合も多いようです。

短時間正社員制度があったり、介護のための休暇制度や休業制度が充実している会社であれば、周囲の理解も得やすいでしょうが、そうでなければ仕事を続けることが難しくなる場合もあります。また、介護のために仕事をセーブしなければならぬとなれば、昇進が遅れてしまうかもしれません。大きな視点で見れば、女性活躍推進法が目指している女性管理職比率の向上の妨げの一つとなりかねないでしょう。

男性が親の介護のために休暇をとったり、仕事をセーブすることは、女性以上に厳しい状況かもしれません。夫婦間でよく話し合い、どちらかが犠牲になるのではなく、役割分担をしたいものです。

◆ 介護になる前に親とよく話し合う

「転ばぬ先の杖」ではありませんが、介護についてはそれが必要になる前に、親とよく話し合うことが大切です。抵抗感を小さくするには、身近な人の体験談を例にすると話しやすいでしょう。

高齢者のすべてが要介護状態になるわけではありませんが、可能性はゼロとは言えません。病気やケガで体が不自由になり、それまでのような日常生活を送るのが難しくなったときに、親はど

## 介護予防のポイント

介護を予防するポイントは、次の6つです。

ひとこと言えば、よく食べ、よく運動し、友人と会う時間をつくって人生を楽しめば、介護を遠ざけることができます。

### 1) 運動機能の向上

- ・毎日できるだけ歩く
- ・腹筋などの筋力アップの運動を生活の中に取り入れる
- ・楽しみながら歩けるハイキングなどのイベントに参加する



### 2) 栄養状態の改善

- ・主食(ごはん、麺、パン)と主菜(肉、魚、大豆食品)をしっかりとり、低栄養状態を防ぐ。
- ・間食に乳製品、チーズ、プリンなどのたんぱく質をとる
- ・食べたいものを食べたいときに食べる
- ・水分不足にならないように注意
- ・仲間と楽しみながら食べる会食に積極的に参加する

### 3) 口腔機能の向上と歯周病予防

- ・毎食後、歯みがき、うがい、洗口剤などで口の中を清潔に保つ
- ・歯をみがけないときも、うがいなどで食べかすが残らないようにする
- ・義歯(入れ歯)の点検など、定期的に歯科医の検診を受ける



### 4) 閉じこもりを予防する

- ・できれば週に3~4回は外出する
- ・知人と会うなど、外出習慣をつける
- ・地域のさまざまな活動に参加してみる

### 5) 認知症を予防する

- ・食事や日常生活の改善で、認知症の原因の1つである脳梗塞を予防できる
- ・ほかの病気同様に早期発見と早期対応が大切
- ・認知症に見えても、「うつ病」など、ほかの回復可能な病気の場合もあるので、パニックにならない

### 6) うつを予防する

- ・高齢期はうつになりやすいことを知り、注意する
- ・「うつかな」と思ったら、かかりつけ医に相談する
- ・決して放置しないで、早めに診断を受ける

うすることを望んでいるのか、今後の生き方について話し合ってみてはいかがでしょうか。  
介護のプロは、残存能力を維持する、状態が悪くなることを予防する、その人が望む暮らしを実現するといったことを原則として、介護の目標を立て、実行します。早いうちから生活の中に介護予防の考え方を取り入れれば、介護を防ぐことができるかもしれません。

介護の有無ではなく、どのような形であれ、最後まで親や自分が望む平穏な暮らしを維持するために必要なことを、いまから準備してみませんか。人生や生きがい、働きがいというものを掘り下げて考えるきっかけになるかもしれません。人間は何歳になっても変わることができません。「よりよい人生」を開くカギを握っているのは、あなた自身です。

### つらいときや苦しいときには

<こころの健康相談統一ダイヤル>

☎0570-064-556

<こころの相談>

東京都多摩小平保健所 ☎042-450-3111

東京都立多摩総合精神保健福祉センター

☎042-371-5560

<東久留米市の相談窓口>東久留米市役所 ☎042-470-7777

・介護福祉課(介護サービス係、地域ケア係、保険係)・福祉総務課(高齢者福祉係)

地域包括支援センター \*高齢者の総合相談窓口です!( )内は担当地域

・西部地域包括支援センター ☎042-472-0661 (前沢4、5丁目・滝山・野火止・八幡町・柳窪・弥生・下里)

・中部地域包括支援センター ☎042-470-8186 (本町・幸町・中央町・南沢・学園町・ひばりが丘団地・南町・前沢1~3丁目)

・東部地域包括支援センター ☎042-473-9996 (上の原・金山町・神宝町・氷川台・大門町・小山・東本町・新川町・浅間町)





## 女性活躍推進法ってなあに？

正式には「女性の職業生活における活躍の推進に関する法律」と言います。職業生活、つまり、働くことについて、「働きたい」とか「もっとキャリアアップしたい」「短時間でも自分の力を思う存分発揮して働きたい」など、状況や思いは人それぞれ違いますよね。女性の誰もが、働く場面のそれぞれの希望に応じて、十分に能力が発揮できる環境をつくっていくためにできた法律なんです。行政と事業主に対して、その責務を定めています。

☆この法律は正規雇用、非正規雇用といった雇用形態、自営業などの就業形態にかかわらず、既に働いている、またはこれから働こうとするすべての女性を対象としています。



## 取り組みが進むとどうなるの？

女性が希望に応じて働いていくためには、男性の働き方や生活が変わることも必要です。だから、女性活躍推進法は「働き方改革」とも言えます。この取り組みが進めば、女性も男性も仕事と生活を両立させることができ、みんなが暮らしやすくなるし、さらには持続可能な社会の実現につながるものと期待されています。みんながいきいきと暮らすことができるようになるといいですね。

\*1:平成27年総務省「労働力調査(詳細集計)」より

\*2、\*3、\*4、下図:季刊オピニオン・プラス(ヒューマン・コミュニケーション研究所 ☎03-3545-8038)より



## なぜ女性活躍推進法ができたの？

これまで、男女共同参画社会基本法に基づく国の基本計画などで、女性の就労や登用促進に取り組んできました。しかし、女性が希望通りに働いていくことは、まだまだ難しいのが現状です。働きたいと思っているのに働けない女性は全国で301万人\*1もいます。加えて、将来的に心配される労働力不足や人材の多様性確保に対応するために、女性の働く力がより重要視されるようになりました。だから、女性の職業生活について、もっと実効性のある取り組みを進めるために作られたんです。



## 具体的にはどんな内容なの？

まず、3つの基本原則があります。

1つ目は「女性に対する採用、昇進等の機会の積極的な提供・活用と、性別による固定的役割分担等を反映した職場慣行の影響への配慮が行われること」。これは「結果の平等」ではなく「機会の実質的平等」を求めるもの\*2なんです。

2つ目は「男性も含めた両立支援や働き方改革の必要性」\*3を唱えた「必要な環境整備により、職業生活と家庭生活の円滑かつ継続的な両立を可能にすること」。

そして3つ目が「女性の職業生活と家庭生活との両立に関し、本人の意思が尊重されるべきこと」。この法律が女性に働くことを強要するものではないことをうたって\*4います。

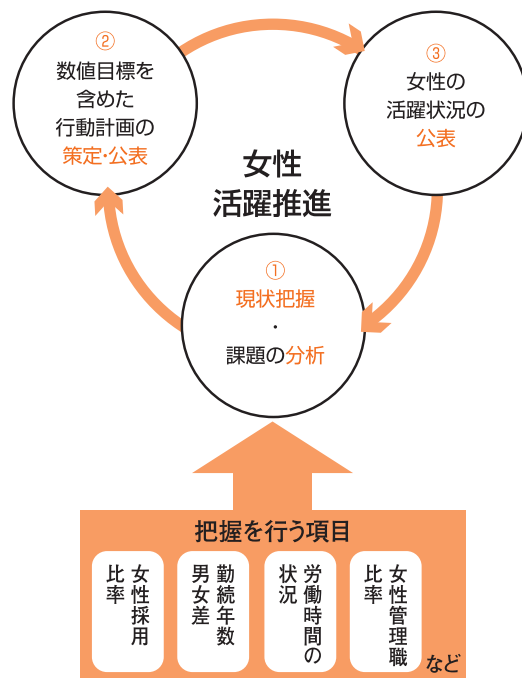
この基本原則にのっとって、国は女性の職業生活における活躍の推進に関する施策の基本的な方向等を示す「基本方針」を策定すること、地方公共団体はそれぞれの区域内における女性の職業生活の活躍についての計画を定めるように努めること、事業主には事業主行動計画を策定することなどが定められています。

## ～働く環境はどう変わる？～

事業主行動計画(平成28年4月1日～)

★事業主ごとに異なる状況・課題に応じて女性活躍のための計画を策定して公表します。

民間企業(労働者301人以上)及び国・地方公共団体……義務  
民間企業(労働者300人以下)……努力義務



- ①女性の活躍に関する状況の把握、改善すべき事情についての分析
- ②①の状況把握・分析を踏まえ、定量的目標や取り組み内容などを内容とする「事業主行動計画」の策定・公表など(取組実施・目標達成は努力義務)
- ③女性の活躍に関する情報の公表(省令で定める事項のうち、事業主が選択して公表)

★国は、優れた取り組みを行う一般事業主の認定を行います。

このコーナーでは、フィフティ・フィフティの所蔵書籍、主催講座・講演会などを紹介しています

## 書籍紹介



### 「女性なぜ活躍できないのか」

大沢真知子 著  
東洋経済新報社 / 2015年 / 301頁

男女平等推進センターでは、男女共同参画に関する、約 1,500 冊の本を所蔵しています。その中から今回はこの 1 冊をご紹介します。

装丁から印象深い本である。多様なフォントの文字が、抑え込まれた反動のように躍動しているタイトル。滑り台のようなフォルムは、裏表紙までスロープが続く。パンプスをイメージしたものであろうが、滑り落ちた先に何があるのか。いや、ジャンプ台かもしれない。

労働経済学を専門とする大沢氏は、膨大なデータを丁寧に分かりやすく読み解き、現代の女性が置かれた状況をリアルに浮かび上がらせる。

各省庁や研究機関のみならず、女性誌のアンケート、多岐に渡る分野で活躍する方々のインタビュー等も含めた多角的な根拠から、日本で女性が能力を発揮できない原因を明らかにしていく。高学歴女性の離職率が高いのは、育児や介護などの両立支援体制が不十分ゆえのみならず、企業側が女性に十分な能力開発の機会

を与えていないからだが、企業からすれば、離職率が高い女性を重要なポストにつける訳にはいかない。

この「事実」に正面から向き合い、女性の活躍を推進してきた代表的な企業の取り組みが紹介されている。さらに、少子化、労働力の非正規化、女性の貧困問題なども詳細に分析される。

問題提起にとどまらず、大沢氏は具体的な提言を挙げている。企業はこれまでの人事管理制度を見直し、男女にかかわらず能力ある社員が昇格するしくみ(均等政策)をつくり、働き方の多様性を活かすダイバーシティ・マネジメント\*を導入することが必要であり、政府は両立支援制度を整えていくこととともに、ポジティブアクションの積極的導入を検討する時期にきている、などだ。

道標は示された。「すべての女性が輝く社会」への一歩を踏み出すのみである。

\*ダイバーシティ・マネジメント

あらゆる多様性を積極的に受け入れることで、優秀な人材を幅広く確保し、ビジネスの成長につなげようという経営手法。

フィフティ・フィフティの図書は1人2冊2週間まで貸し出しをしています。東久留米市図書館のHP (<https://www.lib.city.higashikurume.lg.jp/>)で検索できます。ぜひご利用ください。

## フィフティ・フィフティ主催講座

平成27年7月から12月に以下の講座を開催しました。



| 開催講座   |  |
|--|--|
| <ひがしぐるめ女性起業・創業支援事業><br>スキマ時間でもできるわたしたちの働く場づくり                    |  |
| 男女共同参画の視点から考える減災対策<br>～あなたと、あなたの家族を守るために～(「防災まちづくり学校」公開講座)       |  |
| 市民企画講座 自分らしい働き方を見つけたい!<br>一起業・在宅ワーク……、多様な働き方から、あなたに合った生き方を探しませんか |  |
| <ひがしぐるめ女性起業・創業支援事業><br>ミニ交流会 vol.1                               |  |
| 市民企画講座<br>カラフルライフ～じぶんらしさってなんだろう～                                 |  |
| アンコールシネマ 「オフサイド・ガールズ」上映とイランのお話                                   |  |
| シネマdeおしゃべり 「そして父になる」   |  |
| シネマdeおしゃべり 「マダム・イン・ニューヨーク」                                       |  |

男も女もジモトで学ぶ、ジモトで語る。  
～『イクメン』から『終活』まで～

平成27年度、西武池袋線沿線の隣接3市(清瀬市、東久留米市、西東京市)が連携し、「男性にとっての男女共同参画」をテーマに、以下の講座を開催しました。

これからも3市のつながりを大切にしていきたいと思います。

\*この事業は「多摩・島しょ広域連携活動助成金」を活用し実施しました。

| 開催地                      | 開催講座                          |
|--------------------------|-------------------------------|
| 東久留米市                    | イクメンスクール 「パパすごい!初めてのバルーンアート」  |
|                          | 写真ワークショップ 「パパ父 お父さんの一日」       |
|                          | 写真展とトークセッション 「いま、働くこと育てること」   |
| 西東京市                     | 地域の情報発信基地を作ろう～アラ還世代のホームページ作成～ |
|                          | イクメンスクール 「マジック(パパがやるマジック)講座」  |
|                          | イクメンスクール 「パパが楽しむ料理講座」         |
| 清瀬市                      | イクメンスクール 「我が家の子育てパパ次第」        |
|                          | イクメンスクール 「えほんうた・あそぶうた」        |
|                          | 映画 「エンディングノート」上映会             |
|                          | 映画 「ベコスの母に会いに行く」上映会           |
|                          | 一詩人一伊藤比呂美さん講演会                |
|                          | 映画 「毎日がアルツハイマー」上映と監督トーク       |
| 終活セミナーと樹木葬見学バスツアー        |                               |
| 片山善博さんが語る「男性にとっての男女共同参画」 |                               |

フィフティ・フィフティでは平成28年度も引き続きくひがしぐるめ女性起業・創業支援事業>や「シネマdeおしゃべり」をはじめ、防災や健康、法律など、皆さんに身近なテーマから男女共同参画を考え、実践にも役立つ講座を開催予定です。ぜひご参加ください。

フィフティ・フィフティの講座情報は……

広報ひがしぐるめや市ホームページでお知らせしているほか、メールでも配信しています。配信をご希望の方は、下記メールアドレス宛てに、件名に「メール配信希望」と記載の上、お名前とメールアドレスをご連絡ください。

fifty2@higashikurume-city.jp



## 沿線3市男女共同参画連携事業

清瀬・東久留米・ひばりヶ丘(西東京市)西武池袋線の隣同士の3つを最寄り駅とした場所に各市の男女平等推進／男女共同参画センターがあります。

「女性と男性がともに生きることを考える機会、ひとと自分の人生に向き合うチャンスを作りたい。そして、もっと大きな人の輪を作りたい」。そのような思いから、平成27年度にこの近隣3つのセンターが力を結集し、沿線3市男女共同参画連携事業実行委員会を発足しました。実行委員会では7月を皮切りに「男性にとっての男女共同参画」をテーマに各市で趣向をこらした企画を開催しました(11ページ参照)。

### サクサク進めよう、イキイキ楽しもう 「男性にとっての男女共同参画」

かたやま よしひろ  
講師：片山 善博氏  
(慶應義塾大学教授・元鳥取県知事)

平成27年度3市連携事業の締めくくりとして、片山善博氏を清瀬市生涯学習センターにお招きしての講演会が1月17日に開催されました。

鳥取県知事時代には女性のキャリアアップや男性の育児休業など「男女共同参画の課題」にも積極的に取り組み、多くの県民に支持された片山氏は6人の子育ての経験者でもあります。講座では、大事なことは誰もが相手を尊重し個々々がその能力を発揮できる社会をつくることであり、「家事や子育てなどは苦手なことも自分なりに楽しくできる工夫をしながらスキルを上げる」「仕事では組織や職場の慣行を見直し、女性も働きやすい環境を整えることで男性も働きやすくなり、女性の視点が入ることで良い成果が生まれる」など、ご自身の経験から、地域・職場・家庭においての、生きやすい社会をつくるコツが語られました。



### 写真ワークショップ 「パパ 父 お父さんの一日」参加者と落合由利子の写真展 「いま、働くこと育てること」

平成27年10月3日(土)～10月8日(木)まで、東久留米市役所市民プラザにおいて、3市連携事業の一つとして、写真展が開催されました。この展示は、忙しい日常の中で自分の生活や家族にカメラを向け、撮った写真と向き合うことをテーマとした連続3回の写真ワークショップ「パパ 父 お父さんの一日」から生まれた写真と、ワークショップの講師、写真家の落合由利子氏の「働くこと育てること」シリーズ(平成13年)を展示したものです。

6日間にわたる写真展示には、赤ちゃん連れのお母さんやスーツ姿の男性から小学生まで、市内外から幅広い年代の多くの方たちが来場され、「見ていて涙が出そうになった」「心が温まった」「お父さんたちの家族に対する愛が溢れていた」などといった感想が寄せられました。



真っ赤な屋根のおうちをかたどったパネルへの写真展示は可愛いと好評でした。



### ■専門相談のご案内

相談無料 秘密厳守

女性問題に理解が深い女性弁護士や専門のカウンセラーが悩み解決のお手伝いをします。相談してみることで、一人では気づけなかった解決法が見つかるかもしれません。年間170件を超える相談を実施しています。

\*どちらの相談も1日3名までの予約制(先着順)です。  
詳しくはセンターへお問い合わせください。

| 平成28年度前期 専門相談予定表(相談日/相談時間) |              |             |             |        |        |        |
|----------------------------|--------------|-------------|-------------|--------|--------|--------|
|                            | 女性弁護士による法律相談 |             | 女性の悩みごと相談   |        |        |        |
|                            | 9:30~12:30   | 10:00~13:00 | 13:30~16:30 |        |        |        |
| 4月                         | 8日(金)        | 4日(月)       | 11日(月)      | 18日(月) | 25日(月) |        |
| 5月                         | 6日(金)        | 13日(金)      | 9日(月)       | 13日(金) | 16日(月) | 23日(月) |
| 6月                         | 3日(金)        | 6日(月)       | 13日(月)      | 20日(月) | 27日(月) |        |
| 7月                         | 8日(金)        | 4日(月)       | 11日(月)      | 22日(金) | 25日(月) |        |
| 8月                         | 5日(金)        | 1日(月)       | 8日(月)       | 22日(月) | 26日(金) | 29日(月) |
| 9月                         | 2日(金)        | 5日(月)       | 12日(月)      | 23日(金) | 26日(月) |        |

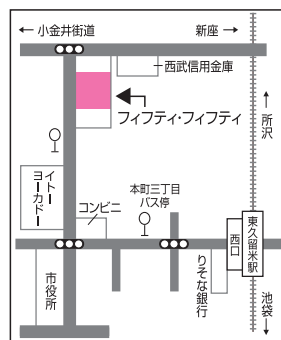
### フィフティ・フィフティ(男女平等推進センター)をご利用ください。

#### ■施設案内

交流ロビー  
参考図書・資料コーナー  
会議室・保育コーナー  
会議室は貸し出しをしています。  
(有料・要予約)  
使用申請は、使用日の2カ月前の初日から使用前日まで

#### ■所在地

東久留米市本町3-9-1-102  
TEL (042)472-0061  
FAX (042)472-0053  
メール fifty2@higashikurume-city.jp



開館時間/月、水～日曜日 午前9時から午後9時30分  
(但し、午後7時30分以降の会議室利用がない場合は、午後7時30分まで)  
休館日/毎週火曜日と年末年始(12月29日～1月3日)

「ときめき」は、年2回発行。公募の市民による編集委員6人が企画編集しています。内容についてのご意見・ご感想は市民部生活文化課、またはフィフティ・フィフティ宛にお寄せください。

●表紙/「生きとし生けるものたちの饗宴」 大小島真木 作

「ときめき」はフィフティ・フィフティ、市役所、東久留米駅、図書館および生涯学習センター(ほか)、市内各所で入手できます。最新号とバックナンバーは市のHPでもご覧いただけます。