

パルティ

2013. 03
VOL. 135

特集 人口減少・少子高齢時代の男女共同参画
みんなで変える！ vol.3 大介護時代にみんなで備える …… 2

イベント・講座報告 …… 6
本の紹介 …… 10
ちいき情報 …… 10
こんにちは相談ルームです …… 11
不妊専門相談センターから …… 11
講座案内 …… 12
インフォメーション …… 14



特集

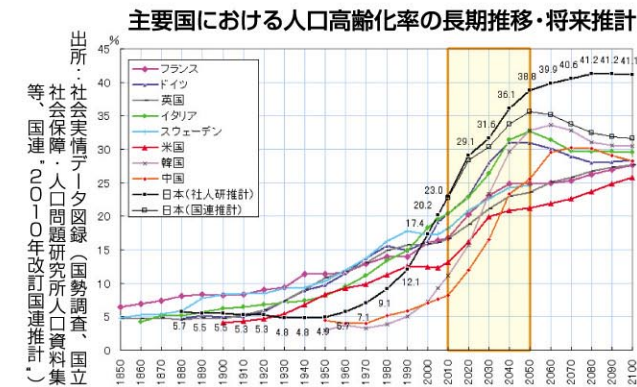
人口減少・少子高齢時代の男女共同参画

みんなで変える！ vol.3

～ 大介護時代にみんなで備える ～

少子高齢社会の進行により、高齢者の介護は、古くから担ってきた「長男の嫁」の問題にとどまらず、老老介護、男性による介護、シングル介護など、リスクを抱えた介護者が増え、社会全体の問題となっています。

今号は、ケアが必要な人々を社会全体でケアすることにより、一人に背負わせない持続可能な介護の支援についてや老若男女が生涯を通して介護と仕事と生活を両立できるワークライフバランスについて考えます。



介護の問題をみてみよう！

介護する人は誰？ ジェンダーの問題
女性は「中年期には親を介護し、高齢期には夫を介護する」という介護ケア役割を当然のように担い、固定化された性別役割分業が依然として続いている。

介護現場の離職率が高い
人手不足で仕事がハードな割には、給与が低いという厳しい介護現場では、離職率が高い。労働条件の改善が求められている。

介護による離職の増加
妻を介護する夫、親を介護する息子など、女性だけではなく男性の介護離職も増加している。介護と仕事をいかに両立しているか（ワークライフバランス）が課題。

老老介護
高齢の要介護者を、夫婦や兄弟姉妹などが高齢者が介護する。夫婦・家族が共倒れする危険性も。

遠距離介護
親世帯と離れた土地で暮らす子世帯も多い。遠距離で頻りに行けない家族が、どのように介護を支援できるか？ 家族の安全・安全確認をどのように行っていくか？

おひとりさま介護
介護する人が「おひとりさま」。「親の介護で仕事を辞めて帰省するべきか」、「協力が身内にいない場合、仕事を続けながら親の面倒を見るにはどうしたらいい？」などの問題を抱える。

介護の孤立化
一人で介護を背負う介護者が社会参加の機会を失い、不安と孤独の中で大きなストレスを抱えながら介護をするケースが増えている。介護による「うつ」など、心身に影響をきたしている人も少なくない。

個人

親の介護と仕事の両立を目指して 早い準備で離職を回避しよう！

これまで仕事中心で過ごしてきた人たちが親の介護に直面したとき戸惑いは大きい。介護による離職を防ぐためにも、親の介護が始まる前に、親や家族と事前の準備についてじっくり考えておこう。

1 知っておくべきこと

- 「介護保険制度を理解し、利用できる介護サービスを知ろう」
- 「介護保険制度」原則として40歳以上のすべての国民が加入する制度。介護が必要になると、自宅に手すりをつけたり、介護サービスを利用するなどの費用がかかる。介護保険はそのような介護に関する費用を軽減してくれる。
- 「居宅サービス」(ホームヘルパーによる訪問介護や日帰りのデイサービスなど)、「施設サービス」(施設に入所などがある。ケアマネージャーなどと相談しながら、介護の状態に合わせた最適なサービスを選ぶ)。
- 「介護施設」在宅での介護が困難になった場合は、介護や見守りのサービスが受けられる施設や高齢者施設に入居することに。施設によって、設備・サービスの希望や状態と合っているかを入念に選ぶ必要がある。
- 「地域包括支援センター」へ「地域包括支援センター」へ介護保険法の規定により、市町村が設置しているもの。保健師、ケアマネージャー、社会福祉士などの専門スタッフがいて、チームで個人に合った情報を提供してくれる。

2 やりかた

- 「働き方の見直しや地域コミュニティのつながりを作ろう」
- 「ワークライフバランスの実践」まず、職場のチーム全員の日々の仕事を見える化し、必要な情報をマニュアル化して共有する。その上で、一つの業務を複数名で担い、日頃から介護休暇などの制度を利用できる体制を整えておく。
- 「親の地域コミュニティのつながり」親が、日頃、どのような地域コミュニティ(町内会や老人クラブなど)と関わりを持って暮らしているのかわかり介護の味方、協力者となってもいい。
- 「法的制度と勤務先の制度を調べておく」法律で定められた介護支援制度には、「介護休業」や「介護休暇」がある。また、企業独自の支援制度を設けるケースも増えている。いざというときの為に最新の情報を常に確認しておく。

3 話しておきたいこと

- 「親の価値観を知り、家族の中で情報を共有する」
- 「何をしているときに幸せを感じるか」など親の根本的な価値観を知る。
- 「介護の基本情報や近隣の介護施設・サービスをおおまかに調べ、共有する。」
- 「親の資産状況や、希望する介護のスタイルを聞いておく。」



夫婦で・兄弟姉妹で みんなで共有

親と共有した価値観や介護に関する情報を夫婦や兄弟姉妹とも共有し、介護になったときの対応について話し合う。

解決するには…

- 個人、地域、企業、行政 それぞれが大介護時代に備えよう！**
- ひとりでは身動きがとれない大介護時代だからこそ、問題解決には個人、地域、企業、行政などが一体となって取り組むことが重要になります。次ページからは、みんなで助け合いながら持続可能な社会を目指して取り組んでいるグループなどを紹介します。
- 個人…●その時になって慌てない介護準備 (P3)
 - 地域…●介護者の自助グループ (P4)
 - NPO等の高齢者の居場所と活躍の場づくり (P5)
 - 企業…●介護休業、介護休暇等の活用促進 (P4)
 - 在宅も勤務可のIT環境整備など
 - 行政…●デマンドタクシー ●地域包括支援センター
 - 買い物代行など ●介護の相談窓口

職場の長時間労働などが仕事と介護の両立を難しくする大きな原因だね。



パルティのライブラリーから

パルティには、上記で参考にした介護準備ブックの他にも、仕事と介護の両立の参考になる本がたくさんあります。どうぞ、ご利用ください。

- 親の介護と仕事を両立させる本 上原 喜光 著 / 秀和システム
- おひとりさま介護 村田くみ 著 / 河出書房新社
- 男性介護者白書 津止 正敏 他 著 / かもがわ出版
- 介護保険は老いを守るか 沖藤 典子 著 / 岩波新書
- 離れて暮らす親のケア 太田 差恵子 著 / 七つ森書店

地域

介護の悩みを分かち合ったり、高齢者自身の力が発揮できる場所や居場所をつくったりと、今、大介護時代に備える地域力の充実が望まれています。栃木県内の2つのグループの取り組みを紹介します。

悩みを共有し情報交換 ~あなたはひとりじゃない~

佐野市在宅介護家族の会



身17年間に渡り夫の両親と美母の介護を経験。横須賀市と佐野市を往復し、8年間の遠距離介護の時期もあった。「介護の現場は生々しい。一緒に痛みを感じてくれる人がいることにより、よりよい介護ができます。」と、発足に至った思いを語ってくれた。

活動内容と介護者の特徴

現在の会員数は約90人。在宅介護をしている人とその経験者のほか、この会の活動に賛同してくれる専業主婦(介護士など)も所属している。会員の約2割は有職者だが、これまで介護職者はいないという。

月1回の集いの他にも、料理教室や防災講習、1泊2日のリフレッシュ研修などを行い、会員同士が絆を深めている。

介護者には性別による特徴もあるという。女性性は夫の無理解によるストレスを多く抱える一方、男性は仕事ばかりで近所付き合いもなく、孤独な介護になりがち。手抜きが出来ず、弱音を吐けないのが特徴という。

10月1日の思いを語り合い

1月11日(金)に開催された集いには、約15名が参加。お茶を飲みながら、穏やかな雰囲気の中で、皆が発言者の言葉をじっくりうなずきながら聴く。

半身不随の母親を約21年間介護をしている男性は、「毎日忙しく、いっぱい、いっぱい。ついつい怒ってしまっているので、介護される人もストレスが溜ってしまっています。」と語った。長年にわたり仕事と介護を両立してきた男性は現在まで一人で、近所に住む妹の協力を得ながら介護を続けてきた。仕事をしていた頃は、昼休みに一時帰宅して世話をすることも多く、職



会長前橋さん(上段向かって左から2番目)と各地域の世話人の方々、事務局の社会福祉協議会 和田さん(上段向かって左端) 【問い合わせ先】佐野市社会福祉協議会 総務福祉課 TEL 0283-22-8136 FAX 0283-22-8199

場の人に状況をすべて話し、理解を得ていたという。他の女性には「介護認定は介護者に寄り添った認定してほしい」と語った。それに対し、この日参加していたNPO法人風の詩(社会福祉事務所)の代表者社会福祉士の永島徹さんは、「日ごろの介護で苦しんでいることを簡易書きのメモにしておきます。そのメモを調査員に見せたり渡すことで、介護の状況を知ってもらいやすいです。」とアドバイスをした。最後に永島さんは、「介護サービスの利用者側からも経験に基づいた知識や情報を提供していくことが大切」と地域資源である家族の会の重要性を語った。

一人で悩みを抱えないで

「佐野市在宅介護家族の会」の合言葉は「明るく楽しく笑顔で」。より多くの家族介護者にこの会に参加してもらい、苦しみを吐き出し、介護に向かうエネルギーを得てほしいと、今後も積極的に参加を呼びかける。

ケアされる人から、支え合う人へ

街中サロン なじみ庵



地域の高齢者の「もったいない力」を活かす

「家じいちゃん毎日同じ。ももこにあればみんなが居て、毎日学ぶことがあるんだ。賑わうカフェスペースで朗らかに話す80代の女性。」

ここはNPO法人ゆいの里が運営する「街中サロン なじみ庵」。地域高齢者の「生きがい」と「居る甲斐」づくりの場、そして世代間交流や商店街の活性化をめざし、2005年に県と那須塩原市との協働事業として始まった。

なじみ庵の様々な仕事や活動は、会員(那須塩原市に住む65歳以上の)と地域ボランティアの力で担われている。会員は元気な高齢者だけでなく、要介護者や要支援者の方もいる。一人ひとりでできることは異なるが、それぞれが得意分野を持つ。長年の生活や仕事で身に付けたスキルをサロンの運営や自主グループの活動、会員同士やサロンに集まる子ども達との交流に活かしている。

「お互いさま」で支え合う

ゆいの里の代表の飯島さんは、「誰かの役に立っている」必要とされている」という自信は、それだけで生きる力となりま



「街中サロン なじみ庵」とは? JR西那須野駅近くのマンションの1階部分をリフォームし、オープンしたサロン(カフェスペースと工房スペースで構成)。運営は会員(地域の高齢者/平均年齢78歳)が主体となり、日替わりランチを提供したり自主グループ活動に参加するなど、自分出来ることをそれぞれが行う。仲間づくりや介護予防を目的とした「転ばぬ先の知恵教室」や「物忘れ知らず教室」(代表の飯島さんと主任コーディネーターの堀内さんが担当)も人気。



バランスの取れたランチのヘルシーメニューは近所の会社員さん達にも人気。この日は会員の皆さんが作った干し柿が付いていました!

高齢者の知恵や技を伝え合う「伝習会」H24年12月には高齢者の指導の下、たくあん漬けに挑戦しました



ほかに、高齢者の見守りとしての組織が立ち上がっています。 【たとえば【地域で】】 ●大田原市の高齢者の見守り組織「あったか思いやりの会」 【自治体と地域が協働で】 ●壬生町の「地域見守りチーム」 ●足利市の「市高齢者見守りネットワーク連絡会」 【県が推進し26市町に設置】 ●孤立死を防ぐための見守り活動「とちまる見守りネット」

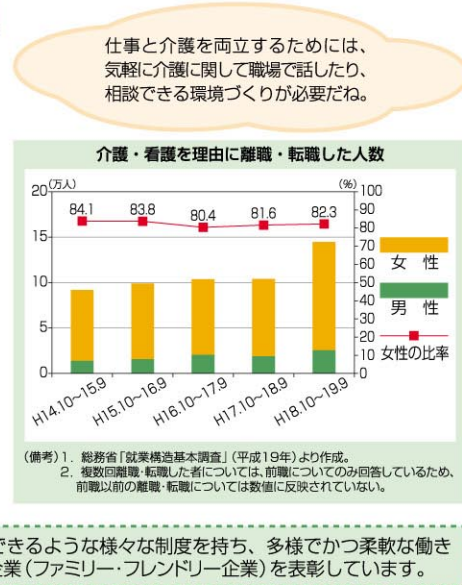
企業

働きやすい環境をつくる! 仕事と介護が両立できる、柔軟な働き方を目指して

従業員が、介護に関するストレスや悩みを一人で抱え込まないためにも、企業は様々な取組みが必要。ワークライフバランスを実践することにより、優秀な人材の確保や従業員のモチベーションの向上、離職率の低下、生産性の向上などの効果が生まれます。

介護離職者の8割が女性

一度離職すると、再就職も難しい。今後は男性介護者が増える傾向に...



(備考) 1. 総務省「就業構造基本調査」(平成19年)より作成。 2. 複数回離職、転職した者については、前職についてのみ回答しているため、前職以前の離職、転職については数値に反映されていない。

企業がやっている仕事と介護両立への取組み例
介護休業: 身の回りの世話など介護のためにとる、ひとまとまりの休暇
介護休暇: 家族の通院の付き添いや買い物などのためにとる単発の休暇
短時間勤務制度: 所定労働時間を短縮する制度
フレックスタイム制度: 一定期間の総労働時間を労働者本人が、始業・終業の時間を決めることができる制度
テレワーク: パソコンなどを使い、時間や場所の制約を受けずに、在宅勤務などで柔軟に働くこと
その他、業務の「見える化」・複数担当制など行っている企業もある
厚生労働省では、仕事と育児・介護を両立できるような様々な制度を持ち、多様でかつ柔軟な働き方を労働者が選択できるような取組を行う企業(ファミリー・フレンドリー企業)を表彰しています。

行政

安心して暮らせる毎日をサポート ~人と地域をつなげる 自治体の取組み~
デマンド交通: 利用者のニーズに合わせて、バス・タクシー・ワゴン車などで目的(病院や買い物、公共施設など)まで送迎を行う。車を運転しない高齢者や交通弱者の移動手段として、幅広いエリアで利用されている。 ※事前に、登録や予約が必要。各市町による。

お買い物代行・宅配サービスなど
「お買い物代行・宅配サービス例」
●栃木市
●株式会社「フラットおおひら」(まごころ宅配便)
●希望する商品を自宅まで届けるサービス
●「買い物支援事業例」
●鹿沼市「買い物支援」モデル事業
(食料品などを積んだ車が出向く事業)
とちぎ権利擁護センター「あすていす」(栃木県社会福祉協議会)
「あすていす」では、認知症や知的障害など判断能力が十分でない方を対象に、地域で安心して生活できるように、福祉サービスの利用手続きや日常的な金銭管理などに関する無料相談に当たっている。現在、県内13ヶ所に設置。
【内容】
①福祉サービスの利用援助
②福祉サービスを安心して利用できるお手伝い
③日常的な金銭管理サービス
④日常生活に必要なお金の出し入れ
⑤書類等預かりサービス
⑥印鑑や証書などを安全な場所でお預かりする
※サービス利用や利用方法はお近くの市町社会福祉協議会へお問い合わせください。詳しくは、
http://www.tochigikenkenkyo.jp/service/kenri/index.html

栃木県から

新しい自分に会いに行こう！ とちぎ次世代人材づくり2013

参加者募集！～地域で活躍するリーダーを目指して～

◆内容

人間性豊かで地域に貢献する青年リーダー及び女性リーダーとなるためのスキル習得や地域の課題、県外の取組などについて学びながら、仲間との交流を図る研修です。

- 1 基礎研修…リーダーとして必要な能力を身につけます。
- 2 応用研修…青年リーダー、女性リーダーに分かれて、グループで設定したテーマについて調査・研究を行います。座学やグループワークに加え県外研修も実施します。
- 3 研修成果発表会…グループの研究結果を発表します。

◆研修期間（日程は現時点での予定です。）

平成25年7月20日(土)～平成26年2月1日(土)
 青年リーダー：8回延べ11日間（うち県外研修3日間）
 女性リーダー：9回延べ11日間（うち県外研修3日間）

◆参加資格

青年リーダー：18歳以上40歳未満の男女
 女性リーダー：30歳以上66歳未満の女性

◆募集人員 青年リーダー・女性リーダー 各15名

◆参加費用 研修時の食事代等で多少の個人負担が生じます。

◆募集期間 平成25年4月22日(月)～5月24日(金)

◆応募方法 所定の申込書を居住する市・町の担当課へ

◆お問い合わせ先

栃木県青少年男女共同参画課
 ☎028 (623) 3074

栃木県男女共同参画地域推進員を募集しています！

県では、地域で男女共同参画に関する普及啓発などの活動をしていただく方を「男女共同参画地域推進員」に委嘱しています。多くの方に、市・町のイベントや広報紙編集などでご協力いただいています。

◆お問い合わせ先 栃木県青少年男女共同参画課
 ☎028(623)3074

男女共同参画社会を考える 「とちぎ県民のつどい」を開催します！

6月23日(日)にとちぎ男女共同参画センター（パーティ）において、男女共同参画社会を考える「とちぎ県民のつどい」を開催します。私たちのまわりの男女のパートナーシップについて、この機会に考えてみませんか？

◆日時 平成25年6月23日(日)
 10:00～12:00 地域推進員・団体等による発表
 13:00～13:20 記念式典
 13:30～15:00 講演

◆講演 「女性も男性も息苦しくない社会へ～男女共同参画社会の今とこれから」
 講師 和光大学教授 竹信三恵子

◆主催 栃木県 講師 竹信三恵子
 (公財)とちぎ男女共同参画財団
 栃木県女性団体連絡協議会

◆お問い合わせ先
 栃木県青少年男女共同参画課
 ☎028 (623) 3074

鹿沼市から

男女共同参画セミナー in かぬま 次世代につなぐ参画の輪

◆開催日 平成25年6月25日(火)～11月28日(木)

◆場所 鹿沼市民情報センター ほか
 詳しくはお問い合わせください。

◆お問い合わせ先
 鹿沼市人権推進課
 ☎0289 (63) 8352

表紙作者 よしこSUN

パーティ とちぎ男女共同参画センター

☆開館時間 9:00～21:00（日曜日は17:00まで）

☆休館日 ・国民の祝日

・毎週月曜日

・12月29日～1月3日

☆施設の利用 会議・イベント等にご利用ください。（有料）

☆利用申込み 受付時間 9:00～17:00

ホームページで各研修室等の貸出利用状況がご覧になれます。

詳しくは、電話にてお問い合わせ下さい。

情報誌のご意見・ご感想をお寄せください。

○編集・発行／公益財団法人とちぎ男女共同参画財団

〒320-0071 宇都宮市野沢町4番地1 TEL 028-665-7700 FAX 028-665-7722

URL <http://www.parti.jp/>

○印刷／株式会社 井上総合印刷

