

# ウィズあい 大垣

学びあい、教えあい、支えあい、助けあいみんなで一緒に男女共同参画社会づくりを進めましょう

2020年（令和2年3月）第19号



## ★ 特別寄稿 ★ 親の介護に直面しても、あせらず自分らしく

家族の介護や看護を理由に仕事を離れる「介護離職」。直近1年間で約10万人の方が介護離職しています。

あなたの大切な家族の介護—仕事との両立は可能なのでしょうか？「もし明日、親が倒れても仕事を辞めずにすむ方法」（ボブラ社）の著者で、10月に大垣でご講演いただいた川内潤さんに、ビジネスマン・ビジネスウーマンの皆さんに向けて、あなたのもとに介護がやってきたときのために寄稿していただきました。今、介護に直面している人はもちろん、これからの人も、ぜひ、ご一読ください。



NPO法人 となりのかいご代表 川内 潤

1980年生まれ。上智大学文学部社会福祉学科卒業。老人ホーム紹介事業、外資系コンサル会社、在宅・施設介護職員を経て、2008年に市民団体「となりのかいご」設立。2014年に「となりのかいご」をNPO法人化、代表理事に就任。ミッションは「家族を大切に思い一生懸命介護するからこそ虐待してしまうプロセスを断ち切る」こと。誰もが自然に家族の介護に向かうことができる社会の実現を目指し日々奮闘中。

### ●親に介護が必要になった！

#### そのとき、まず何をすべきか

親に「いざというとき」が訪れて、介護が必要になってしまったら……。

「仕事はどうしよう？」「家族・子どもをどうしよう？」と、混乱から思考停止の状態になってしまうかもしれません。そんなときは、次に紹介する3つのステップを参考にいただければと思います。

#### 💡まずは「誰かに現状を話しましょう」

人に話すことで気持ちが落ち着き、現状を客観的に把握できるようになるからです。話す相手は仕事に関わりのある上司や同僚が良いかもしれませんが、いずれは話すことになるため、最初から話しておけば、仕事への影響も最小限にすることができます。

#### 💡次は「専門家に相談しましょう」

人に話をしたら、公的な機関かつ地域の高齢者に関するよろず相談所でもある“地域包括支援センター”や、親が入院している病院の“ソーシャルワーカー”などに相談し、プロと一緒に今後の対策などを考えましょう。

#### 💡最後は「介護の体制づくり」のための時間をつくる

介護休暇や介護休業を利用して、「介護の体制づくり」のための時間をつくり、働きながらも介護ができるようにしましょう。

#### ●「介護の体制づくり」とは？

3つのステップで最後に挙げた「介護の体制づくり」について、詳しくお話させていただきます。

親の介護に関わる人たちを「親を介護していくプロジェクトチーム」と捉え、ビジネススキルで得たマネジメント力を生かして「介護の体制づくり」をしてください。

私は、オムツ交換など直接的な介護でなくても、親の介護に関わる人たちのマネジメントをしていくことも立派な介護だと考えています。

会社組織に例えるなら、直接介護に関わる現場スタッフをマネジメントするケアマネジャーが「課長」、あなたは課長にあたるケアマネジャーをマネジメントする「部長」となり、プロジェクトを円滑に推進していくことが「介護の体制づくり」なのです。

ビジネススキルの一つである「コミュニケーション力」も、介護の場面で重要です。仕事を依頼する時のように、介護サービスを提供するスタッフへきちんと要望を伝え、不明なことは質問しましょう。それに応えることも彼らの仕事です。具体的に「褒める」ことも人間関係を円滑にし、スタッフのやる気と介護サービスの質の向上につながっていきます。

「家族の介護」と聞くと、自分がつきっきりで介護するもの、と考えてしまう方もいます。ですが、介護を一人で抱え込んであなたが倒れてしまったら、その代わりは誰もできません。プロの手を借りることで、あなたの心身に余裕が生まれ、笑顔で思い出話に花を咲かせる、それはプロにはできない家族だけができる介護なのです。

#### ●自分の周りに介護で苦しんでいる人がいたら…

「育児」と比べ、「介護」は社会制度上でも勤務先に報告する機会が少なく、明るい話題ではないため、職場ではなかなか表に出にくいものです。追い込まれてからの報告で仕事量が配慮されても、居づらさや疎外感などから職場と溝が生まれ介護離職となってしてしまうことが少なくありません。

そこで、周りで介護をしている人がいたら、それを“話しやすい環境づくり”に努めてください。育児や介護の苦労話や、周りに助けられた話をしながら、「お互いさま」という空気をつくるのです。その結果、急に介護に直面しても、早めに周りへ相談ができ、情報を共有することで直面した本人と周囲の負担を最小限にすることができます。

部下や同僚から相談を受けた場合は、「聞き役」に徹してください。相手の気持ちを整理するという点で、十分な支援に繋がります。できるだけ力になりたい、と自分の経験や想いを伝えてしまいがちですが、介護の状況は千差万別。アドバイスがミスマッチなこともあるため注意が必要です。

超高齢社会となった日本では、ほとんどの方が定年までに何らかの形で、介護に関わることになるでしょう。介護のことが話しやすい職場であれば、介護離職のリスクヘッジだけでなく、社員同士の信頼関係の強化にもつながっていくのです。

#### ●介護で家族関係を崩壊させないために、 自分の人生も大切にする

介護に必要な家族と余裕をもって関わり続けるには、“距離”が必要となることもあります。

その時に有効なのは、介護者がレスパイト（一時休止、休息）することです。「本人が嫌がる」からと、利用を避ける方もいらっしゃいますが、将来的に施設入居も検討しているならば、1泊2日からでもショートステイなど定期的な施設利用も考えてみてください。万が一、介護する側に何かあったときに、要介護の家族が混乱せずに施設での生活を送る準備にもなります。

親が介護をされる身になったとき、自分の介護により笑顔が消えた我が子の姿を見たくはないはずですが、介護サービス、会社の同僚、隣近所など、周囲の力を借りながら、できる限りみんなが笑顔で過ごせる時間を増やしていただければと思っています。

## 市民協働で進める男女共同参画

市民活動団体等と市が連携・協力して公益的な事業を実施する市民協働 ——  
男女共同参画における市民協働による取り組みの一端をご紹介します。

### 男女共同参画フォーラム

男女共同参画に取り組んでいる市民団体の皆さんが集う男女共同参画推進連絡協議会と市の協働で、男女共同参画フォーラムを「新たな時代のハーモニー咲かせよう一人ひとりの個性の花」のテーマのもと実施しました。1月25日に開催した全体会では、4分科会の報告後、作家で僧侶の家田荘子さんをお招きし、学校でいじめを受けている子どもやDVに悩む人への手助けなどについて家田さんの体験や取材に基づいた説得力あるお話をしていただきました。





また、女性史研究家で、市内外で男女共同参画に関わる講演活動等を積極的に実施されており、また、長年、大垣市男女共同参画推進連絡協議会の活動に取り組んでいただくなど、大垣市における男女共同参画のまちづくりに多大なご尽力をいただいた度會さち子さんを表彰しました。

## 市長のかがやきライフトーク

市長が市内で活動する市民団体の皆様と直接対話することにより市民の思い描く郷土・大垣の将来像や住みよいまちづくりへの意見を受け、今後の市政運営の参考とさせていただくために実施しているかがやきライフトーク。

男女共同参画について、実際に活動をしていらっしゃる女性団体の皆さんと一緒に考えるため、14団体の代表者とのトークを実施しました。参加者の皆さん、少し緊張されていましたが、子育てや、まちづくり、女性と仕事などについて、課題やアイデアなどを、市長と熱く語っていただきました。



## 市民活動団体による企画提案事業

市民活動団体の特性やノウハウを活かした市民目線の事業を実施するため、男女共同参画に関する取り組みを行っている市民活動団体の皆様に事業の企画提案を募集し、市と協働して取り組んでいただきました。令和元年度の実施事業は次のとおり。各団体、それぞれ知恵をしぼって特色ある事業を実施していただきました。

### 🌸 ウーマン起業おおがきスタートアップ講座 (実施団体：NPO 法人クローバ)

働き方の一つとして起業を考えていたり、趣味や特技、資格を活かして働きたいと考えているが何をすればよいか分からない「起業初心者」の女性向けに連続講座・交流会を実施し、講座の最後に、ワークショップや販売を体験する実践型の講座「ワタシゴトフェスタ」を開催しました。

### 🌸 「聞いてみよう！話してみよう！家事・育児・働き方」～育児も育自も～

(実施団体：NPO 法人 くすくす)

子育て世代の女性を対象に、「女性を取り巻くキーワード（ワンオペ育児、家事など）について考える」と「パート労働、フルタイム労働、内職など、女性の様々な働き方について考える」の2回連続講座を開催しました。

### 🌸 2019 年いいお産の日イベント

(実施団体：一般社団法人 岐阜県助産師会西濃地区)

兄弟をもつこと、子育て・家事と仕事の両立などについて助産師・育児の先輩パネリストが乳幼児の母親の皆さんとトークする会場参加型トークショーと、産後の体を整えるヨガタイム、わが子の足形クラフト作りを実施しました。

### 🌸 防災アンケート

(実施団体：大垣市女性団体懇話会・清流の国ぎふ女性防災士会)

大垣市女性団体懇話会（大垣市くらしのセミナー、大垣市食生活改善協会、大垣市女性連合会、大垣市生活学校、大垣市日赤奉仕団）の会員に、防災に対する意識と災害時における役割分担に関する意識についてアンケート調査を実施し、防災に関する取り組みの課題を検討しました。

## 男性の家事・育児を応援します！

市では、2月24日に男性の家事応援講座として、「プロが教えます！簡単でもおいしい和食の料理教室」（講師：粹料亭 助六 中村料理長）を開催しました。



当日の料理のひとつ、出し巻き玉子のレシピを公開いたします。初めはきれいにできなくて当然！何度かチャレンジすれば、きれいにできるようになりますよ。

### ◆材料

- ・卵 3個
- ・出汁 80cc
- ・薄口醤油 12cc
- ・砂糖 8グラム
- ・サラダ油 少々



### ◆道具

- ・出し巻き玉子用のフライパン
- ・菜箸
- ・巻きす
- ・キッチンペーパー



### ◆作り方

1. サラダ油以外の材料をボールに入れ、よく混ぜる。
2. 出し巻き玉子用のフライパン（四角いフライパン）で焼く。火加減は中火で。
  - ①フライパンを熱し、サラダ油をひき、キッチンペーパーで伸ばす。
  - ②菜箸の先で1をフライパンに落とし、ジュッと音がしたら、卵液の1/4程度を入れて全体に広げる。
  - ③半熟程度に固まってきたら、手前に向けて巻き寄せて、かたちを整える。
  - ④巻き寄せた卵を奥へ移し、空いた手前側にサラダ油をしみ込ませたキッチンペーパーで油をひく。
  - ⑤残りの卵液を2～3回に分けて、手前に流し入れ、③④を繰り返す。
3. 焼けたら、巻きすで形をつくる。

粹料亭 助六さん 提供レシピ

## topics

岐阜県では、女性が企画・開発に貢献した商品から「ぎふ女のすぐれもの」を認定し、女性の創造力を応援しています。大垣市からは、OKB大垣共立銀行の「キレイをかなえる女性専用ローンBi-sket」・「不妊治療関連ローン Futari-de」有限会社 大橋量器の「Math Salt」が認定されています。詳しくは、<https://gifujo.pref.gifu.lg.jp/gifujo-good>

### 大垣市男女共同参画に関するメール配信サービス

男女共同参画センター「ハートリンクおおがき」等で実施する男女共同参画に関する講座やイベントなどの情報を配信しています。ぜひご登録ください。



### 大垣市 かがやきライフ フェイスブック

あなたのかがやきライフを応援する「大垣市かがやきライフ フェイスブック」男女共同参画のほか、地域コミュニティ、多文化共生、地域交流、生涯学習、市民協働に関する情報をお届けします。たくさんの「いいね！」をお願いします。



◆編集・発行 大垣市かがやきライフ推進部

まちづくり推進課 男女共同参画推進室

電話：0584-47-8549 Eメール danjo@city.ogaki.lg.jp