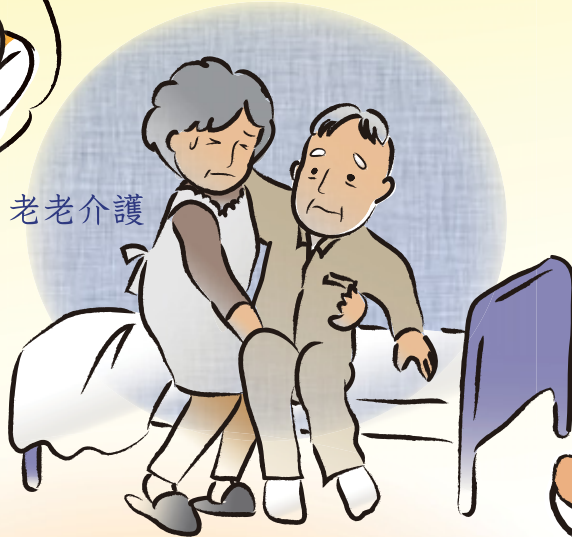


# 幸せな介護で

# かがやく

# かがやく家族

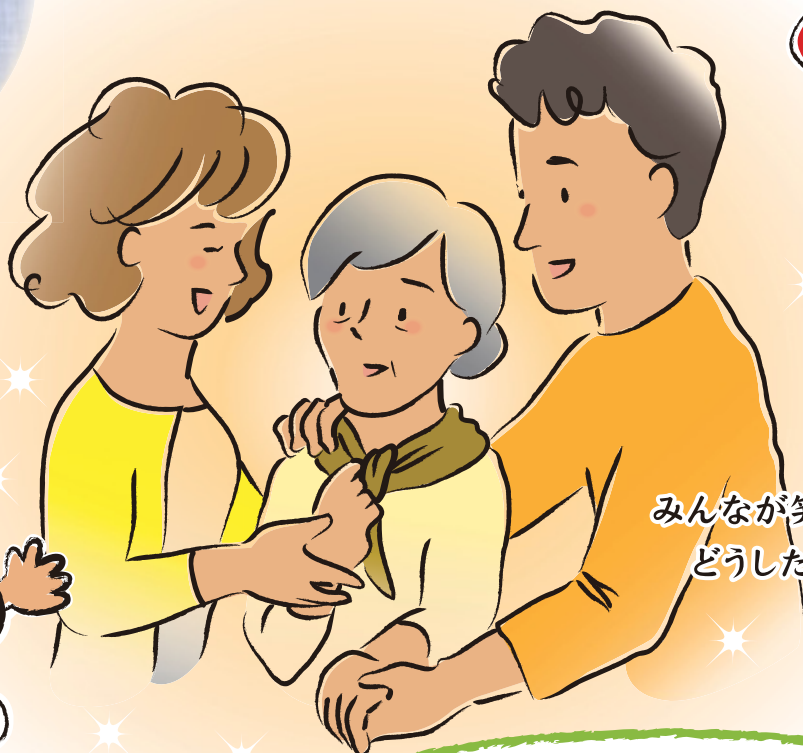
～いつか来る道、歩く道～



サンカクちゃんは  
見た...は  
厳しい現実を...



要介護でも独居



みんなが笑顔になるために  
どうしたらいいかな...?

P4...〈連載〉その道のプロにきく file 03

## 大学図書館の人にききました

子どもにおすすめの本

我孫子市は千葉県で唯一の  
男女共同参画宣言都市です

P4...我孫子市の男女共同参画情報 ワークショップの案内



# 幸せな介護でかがやく家族

～いつか来る道、歩く道～

親や配偶者の介護や看護など、いずれ誰もが通る道です。しかし、直面しないとなかなか実感できず、具体的に考えられないことでもあります。いざ身近な問題となった時に、家族が助け合って「幸せな介護」をするにはどうしたらいいのでしょうか—

現在、市の人口は約133,400人。そのうち65歳以上の割合は年々増加し、高齢化率は約27%（7月末現在）と高い水準です。この子ども世代である40～50代には、親の介護や看護が大きな課題のひとつとなっています。

兄弟姉妹が少なくなっている現代では、家族形態が多様化し、悩みはさまざま。男も女も、介護する方にもされる方にもなりえます。以下の3つのケースをもとに、家族みんなの問題と捉え、考えてみましょう。

## ケース A



二人暮らしの高齢者夫婦

妻が徘徊していると近所の人から聞き…

毎日一緒にいるので相手の変化に気がつかなかったり、気にはなってもあえて目をつむってしまうことも多いようです。普段から近所の方とのコミュニケーションを取っておくこと、相談できる場所を見つけておくことが大切です。また、60代のうちから介護予防教室や健康診断に通い、地域活動に参加するなど、健康とコミュニケーションに対する意識を高めておきましょう。

妻が認知症だと判明  
いったいどうしたら…!?

## ケース B



実家に行くたび…

父の一人暮らしはもう限界だと感じる

親の一人暮らしは心配なもの。実家の地域の相談窓口をあらかじめ調べておきましょう。近所の人や古くからの友人など親と交流のある人々に、自分の連絡先を知らせておくと、何かあった時に情報が早く得られます。とにかく自分だけで抱え込まないこと。見守りサービス、デイサービス、配食サービス、ショートステイなど介護サービスをフルに利用して「人に頼れることは頼り、自分ができることをする」という考えで仕事と介護を両立させましょう。

自分は単身者 仕事もあるし、  
つきっきりでもいられない

## ケース C



子育て中の女性

同居の親の介護も一人で背負い…

子育てと介護を同時に行うケースも少なくありません。しかも、現在では介護期間は長期化の傾向にあります。自分だけでなんとかしようと思ったり、他人に頼ることを引け目に感じる必要はありません。外部のサービスを積極的に利用しましょう。また、子育てと介護では、心理的な負担が全く違います。夫婦が協力し合うことで精神的にも肉体的にも負担が減ります。妻も夫も主体的に介護に関わりましょう。

夫は一日仕事でいないし、  
精神的に参ってしまう

## 昨年6月の講演会

「仕事も介護もあきらめない! ～もしも…親が倒れたら～」より **渥美由喜さんのお話** (抜粋)



渥美由喜さん  
厚生労働省政策評価に  
関する有識者会議委員

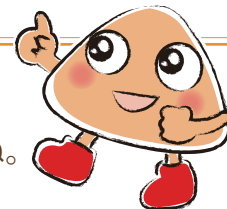
多くの人が「介護＝自分の手で世話をすること」と思っていますが、それは間違いで、「老親の生活を含めた**家族の生活プラン**を再設計する**一大プロジェクト**」と捉えることです。

誰もが家族として当事者意識を持ち、介護に関わるのが大事です。方法としては、介助や食事作りなど＝「手を動かす」、訪問して会話する＝「時間を使う」、サービス利用の費用を負担＝「金を使う」、情報収集＝「頭を使う」、その境遇に同情をする＝「心を動かす」という5つがあ

りますので、何らかの形で家族全員が携わることができるはずです。

また、仕事と介護の両立は大変だからと退職を考える方も多いようですが、むしろビジネスパーソンならば、仕事で培った知力、体力、精神力、情報収集力、人間関係構築力を活かし、この**一大プロジェクト**を乗り越えられる力を持っているのです。さらに、両立は**ストレス相殺効果**もあって、ライフの**ワーク**にも**ライフ**にも**ポジティブ**に向き合い、どちらにおいても「良かった」と思えることをたくさん作っていくことが介護を乗り越える**秘訣**なのです。

いくつになっても、親子で、夫婦で、誰もが「かがやく老後」を送れる社会になることを期待したいですね。



## ご利用ください!

### 高齢者なんでも相談室

何か困りごとがあったら、まずは「高齢者なんでも相談室」にご相談ください。市役所内を含めて市内に5カ所あります。

介護サービスは、居宅サービスから施設まで、さまざまな形態がありますので、その方に

合ったプランをケアマネジャーと一緒に考えていきます。

また、介護サービスの利用だけでなく、相続や終活セミナー、介護予防教室、その他些細なことにも対応していますので、気軽にご相談ください。「まずは誰かに話す」ことが第一歩になります。



湖北・湖北台地区 高齢者なんでも相談室

## 各地区の 高齢者なんでも相談室

<b>我孫子地区</b> TEL7179-7360 	<b>天王台地区</b> TEL7182-4100 	<b>湖北湖北台地区</b> TEL7187-6777 	<b>布佐・新木地区</b> TEL7189-0294 	<b>高齢者支援課内</b> TEL7185-1112 
我孫子4-5-28-1F	柴崎4-5-13-1F	湖北台1-12-19	布佐平和台1-1-112 D棟1F	市役所西別館3F

利用日:月～金曜  
(祝日、年末年始は除く)  
※布佐・新木地区は平成26年度は土曜日も開室しています  
利用時間:8:30～17:00  
※緊急の場合、電話は時間外でも対応しています



Q 小学生、中学生の子を持つ母親です。子どもに「男だから」「女だから」と生き方を決めつけず、可能性を広げてほしいと思っています。子ども向けの本があれば読ませたいのですが…

A まず入口として、ジェンダー（社会的文化的につくられる性別・性差）について知り、考えるきっかけとなる本はいかがでしょうか。小学生には絵本「みんなちがって… 未来へ伝える『男女共同参画』」がおすすめです。これは北九州市立男女共同参画センターが2005年に実施した男女共同参画に関する創作コンクールにおいて、こども部門優秀賞を受賞した作品です。作者は当時9歳の女の子で、ユーモアに富んだ発想となぞ解き風の語りによって多様な男女のイメージを描き出しています。

「女らしさ・男らしさ ジェンダーを考える」は、心理学の実験結果を盛り込みながら、親しみのある話し言葉で綴られた一冊。中学生はもちろん、大人の方でも楽しく読める内容です。男女ともにジェンダーに縛られず、自分らしく生きていくヒントがいっぱいですよ。

みんなちがって…  
未来へ伝える『男女共同参画』  
作・絵 伊藤美希  
2006年 明石書店刊 1,200円（税別）



心理学ジュニアライブラリ  
女らしさ・男らしさ ジェンダーを考える  
森永康子著  
2002年 北大路書房刊 1,200円（税別）



回答者：高島明美さん  
川村学園女子大学図書館事務室長。図書館司書。1989年より同館に勤務、事務やレファレンスなど図書館業務全般に携わる。資料を探す学生の強い味方。

我孫子市の男女共同参画情報

どうせやるなら **ポジティブケア!**

～介護が必要になっても  
**夢**を持ち続けるために～

さまざまな負担を伴う「介護」も、発想を変えれば夢が開く。

介護の担い手・受け手になるあなた。

ワークショップでみんなで話そう!



講師：小黒信也さん  
浦安市のNPO「未来介護プロジェクト」代表。認知症の父の介護経験から「対処療法的介護から未来予測的介護へ」が持論。1971年生まれ。

日 時 ■ 9月20日(土) 14:00～16:00 (13:30 開場)

場 所 ■ アビスタホール

参加費 ■ 無料 ※要事前申込(先着 100人)

託 児 ■ あり ※要申込(先着 10人)

9月16日(火) 締切、2歳以上就学前

申込方法

電話、FAX、Eメールで、氏名(連名可)と連絡先電話番号を明記してお申し込みください。

あびこ女性会議 濱田

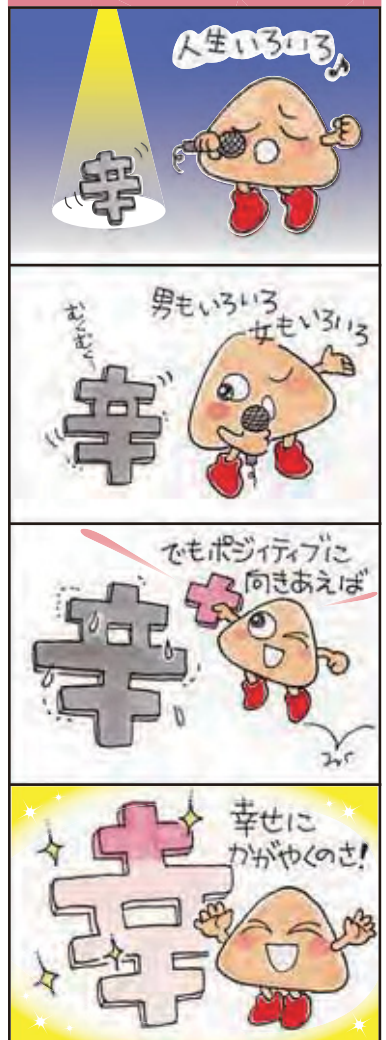
TEL/FAX:04-7183-2789

我孫子市男女共同参画室

TEL:04-7185-1752/FAX:04-7185-0127

Email:koenkai-danjo@city.abiko.chiba.jp

サンカクちゃん  
—プラス志向で行こう!の巻—



ご意見、ご感想、取り上げてほしいテーマなどありましたら、お気軽に男女共同参画室までお寄せください。

我孫子市男女共同参画情報紙「かがやく」通巻27号 平成26年9月発行

◆発行：我孫子市 総務部 秘書広報課 男女共同参画室 〒270-1192 我孫子市我孫子1858番地  
TEL 04-7185-1752 (直) FAX 04-7185-0127

◆編集・印刷：有限会社マエダ印刷 〒270-1121 我孫子市中峠1515 TEL 04-7188-2428