

生き方・いろいろ・ゆたかな人生

# まなこ



95  
2015 Dec.



## ある日突然 介護がはじまったら



- ◎会社をやめなくても介護はできる……………P2
- ◎介護していても、自分の仕事や人生をあきらめてはいけない! ……P4
- ◎自分にあう方法で介護と仕事の両立を……………P5
- ◎一人で抱え込まずに相談に来てください……………P6

特集

# ある日突然 介護がはじまったら

親の元気な姿から「介護はまだまだ先のこと」と考えていませんか。けがや病気などにより、ある日突然介護に直面すると、どうしていいかわからず離職に向かっしまう恐れもあります。いざという時に慌てないために、仕事と介護の両立について考えてみませんか。

## 会社をやめなくても介護はできる

近年、介護による離職者が急増しているようです。「介護離職は悲劇の始まり」という高室成幸さんに、介護が始まった時への備えや、心得について伺いました。

—ある日突然、介護が始まったら、どうすればいいのでしょうか

まずは、慌てない。冷静になることです。介護者、要介護者それぞれの立場から、不安なことや困っている事をメモにして、市区町村の介護保険窓口や地域包括支援センターなどに相談に行ってください。

しかし、「慌てるな」と言っても、実際のところ慌てるものです。正直、始まってからでは遅いのです。だから自分の親が75歳頃を過ぎると、介護への心構えや基礎知識ぐらいは身につけておくべきだと考えます。また、自分の周りで介護をしている人がいるなら、どういう介護の仕方をしているか、どんな介護サービスを使っているのか、どうやって仕事と両立させているのかなどアンテナをはっておくといいです。

さらに、日頃から親の普段の暮らしぶりをよく見ておくことも必要。生活の導線というか、たとえば、どこを通過してトイレに行き、どんな姿勢で料理を作り、どこで食事をしているかなどを見るだけでなく、できればビデオやデジタルカメラなどで記録に残しておいてください。なぜなら、介護状態になった場合、これまでの本人らしい暮らしぶりに近づけることが大事だからです。その時、ビデオや写真が役に立つことになります。

—近年、介護離職者が増えているようですが、介護離職にもなうリスクはどういうものでしょうか

家族の介護が始まると多くの人が「介護か仕事か」の選択を迫られたように感じてしまいます。しかし、実際には「介護と仕事の両立」という選択肢があることを忘れないでほしいのです。介護は

必ず終わりますが、自分と家族の人生はその後続きます。介護者が最も優先すべきなのは、自分の暮らしを守ること。そのうえで、介護にどうかかわれるのかを考えることが大切なのです。介護離職をすると、収入がなくなる、再就職ができない、社会とのかかわりが薄くなる、精神的に追い詰められる、公務員や会社員の人は将来の年金が減る、ということが起こります。

最近多いのは、独り者の男性が離職して、故郷に帰って親を介護するというケースです。これが悲劇の始まり。介護といっても、24時間看ているというわけではなく、昼間<sup>※1</sup>デイサービスに行っている、意外に暇なんです。一見、孝行息子かもしれないけれど、暇をつぶすためにパチンコなんかに行っていたら、「何が孝行息子だ」ということになり、世間体も悪くなってくる。再就職もできないと、親がいるうちは親の年金でなんとか生活できても、親が亡くなると収入はゼロです。そうなれば、あとの人生どうするんだということになるのです。

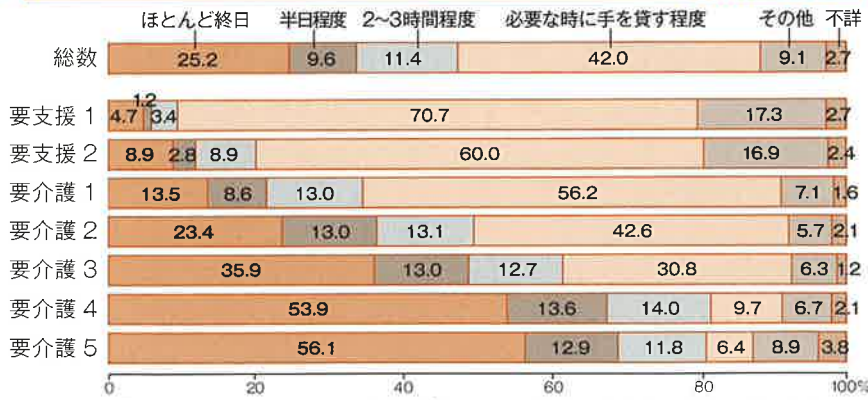
—介護離職をしないためにはどうすればいいのでしょうか

職場で早めに自分の状況を上司や人事に相談しておくといいです。子育てならば大変な時間は限られています、介護はいつまで続くかわからないから、そういうことは情報開示しておく。そのことで多少のリスクがあるかもしれないが、本当のリスクは辞めなくてはいいけ



高室成幸さん たかむら しげゆき ケアタウン総合研究所 所長  
新しい福祉の人材育成と地域包括ケアシステムの構築をめざし、講演・執筆のほか自治体や団体等のアドバイザーとして活躍。ケアマネジャーや主任介護支援専門員の現任研修、地域包括支援センターの職員や施設長の研修も行う。著書に「新・ケアマネジメントの仕事術」(中央法規出版)、監修「もう限界!! 介護で仕事を辞めないために読む本」(自由国民社) など多数  
ケアタウン総合研究所 <http://caretown.com>

## 要介護度別にみた同居の主な介護者の介護時間の構成割合



注「総数」には、要介護度不詳を含む。要介護者の状態によって、要支援1から要介護5まで7段階に区分されている  
 (図表出典) 厚生労働省「平成25年 国民生活基礎調査」より抜粋

くなることなので、最小限のリスクにとどめるのです。あと、どういう状況だったから職場がまわるのか、自分で考えておく。フレックス制勤務の利用など柔軟な働き方を探りましょう。

一方、企業側にも言いやすいことがありません。そのようなことを言いやすくなる職場の雰囲気作りや、介護休業が昇進に影響しないという風土をつくるべきです。また、働きやすさは給与が高いだけではなく、休みの取りやすさにもあると

いうことを認識し、介護休業を有休といった形で担保するような制度の充実を図ってほしいと思います。

2つ目は介護をするために転職するという選択。働くことは絶対辞めない方がいい。たとえば短時間勤務ができるパートやかなり自由度のある仕事を探す。私の知り合いは営業職で結果を出せばいいという仕事なので、必要な時は昼間でも家で親の介護をし、あとは自分の都合に合わせて仕事をまわしています。あるいは、昼間デイサービスに預けて、その間週3日働くという人もいます。また、私の知っている施設では、自分の親を預けながらその施設で介護職員として働いている人がいます。いつでも親の様子を見られるし、介護の仕方も覚えられます。一緒にいられるから、親も大喜びです。つまり、「こういう条件で働けないでしょうか」という受け入れてくれる会社を探すのです。その時大切なのは、今までいくら稼いでいたかということにこだわらないことです。

——では、具体的にどのような介護の仕方が考えられますか

一般に介護というとみなさんは、食事作りや排せつ、入浴の世話だと思われるでしょう。しかし、そこは介護保険を使って、デイサービスやホームヘルパーの利用、訪問看護などプロに任せることができる部分なのです。では、家族は何をすればいいのか。それは「心の支援」です。たとえば、独居で介護

を受けている親に電話をかけたたり、ビデオメッセージを送ったり、LINEなどのSNSで励ましたりといろんな方法があります。また遠く離れていても、食事の世話をホームヘルパー任せにしないで、たまにはおかずを作ったり、宅急便で送ってあげることも気持ちよく伝わるものです。

大体介護が始まったひと月からひと月半が大変なのです。専門機関やケアマネジャーに相談し、介護に合わせた家の改修や片づけ、ホームヘルパーを週何回頼むかなど、介護の流れを整えることになります。その間だけ介護休業や有休でやりくりし、あとはプロに任せて、自分たちは心の支援にまわるという方法もあります。

——介護者のメンタルケアについて、アドバイスをいただけますか

とてもシンプルですね。ずばりストレスを溜めないこと。そのために悩みや愚痴を聞いてくれる人を探すことです。飲み屋でも病院でもいいです。さらに、私がお実践しているのは「心の汗は身体で流す」ということ。心のつらさを抱え込み、気持ちがおさまりで家にじっとしているより、ウォーキングでも何でもいから身体を動かして、介護を忘れる時間をつくるといいでしょう。それも親がデイサービスを利用しての間など、時間を決めてやるのが大切。他にも介護者家族の会に参加し、先輩介護者に介護のノウハウやアイデアを聞くのも有効です。

## 介護離職しないためのポイント

- ①「介護と仕事の両立」という選択肢を忘れない
- ②「自分の生活を守る」ことを最優先に、介護へのかかわり方を考える
- ③フレックス制など職場の制度を調べる
- ④職場の上司・人事に早めに相談する
- ⑤日頃から職場の人間関係を大切に、協力体制をつくる

——最後に、これからの介護はどうなっていくでしょうか

これまでは嫁介護が中心だったのが、長寿社会や女性の社会進出に伴い、老々の親子介護や夫婦介護になってきています。おそらくこの次は「友達介護」というのが増えていくのではないのでしょうか。友達と一緒にいて気がねしないし、話し相手にもなれる。介護の部分はプロに任せて、心の支援を家族以外の人がするという時代が来るような気がします。

〔取材〕詩水淳子 名久井梨香／取材・文 矢後麻美

\*1 デイサービス、日帰りの介護事業所、デイサービスセンター  
 \*2 介護休業 対象家族一人につき、要介護状態にいたることに1回、通算93日まで休業を取得できる公的制度  
 \*3 ホームヘルパー 訪問介護員、利用者の居室を訪問し、身体介護や生活援助を行う  
 \*4 LINE(ライン) 無料でメッセージ交換や音声通話ができるサービス  
 \*5 SNS(エスエスエス) 登録された利用者と同士の交流ができるWebサイトサービス  
 \*6 ケアマネジャー 介護支援専門員。要介護者やその家族の相談に応じたり、ケアプランの作成などを行う

# ある日突然 介護がはじまったら

## 介護していても、自分の仕事や人生をあきらめてはいけぬ!

15年以上にわたって介護している方達を支えてきたNPO法人  
介護者サポートネットワークワーカーセンター・アラジン理事長の牧野史子さんに、  
介護の現状や打開策などを伺いました。

——センター設立のきっかけと活動について教えてください

もともと兵庫在住中に阪神大震災に遭い、仮設住宅の高齢者の支援活動をしていて、家族介護者が社会的にも精神的にも孤立している現状を見て、どうにかしたいと2001年に「アラジン」を立ち上げました。

まずは週1回の電話相談から始め、どういふサポートが必要か試行錯誤してきました。現在、電話相談、介護者サロン、訪問相談等を行っています。また、自治体の委託ですが、地域包括支援センターと一緒に介護者の会を立ち上げる活動もしています。(囲み参照)

2005年から若い介護者、特に娘さんの相談が増え「自分のような人がいるのか?」「同じ境遇の人と話してみたい」という要望から「娘サロン」を開き、当初は喫茶店で3人くらいから始めました。話を伺ってみると「どこに相談したらいいかわからない」「専門用語がわからない」「母との関係に疲れる」「突然介護が始まったのでパ

ニックになっている」と困惑していました。そこで、仕事帰りにちよつと立ち寄って気軽に相談したり、情報を得たりするスペースも必要なのではないかと思ひ、2013年にケアラース・カフェを阿佐ヶ谷にオープンしました。

通常「家族支援」は、在宅介護を継続するための支援を目指すことが多いのですが、アラジンは介護者の人生を支え、自己実現できるような支援、すなわち介護者の権利擁護に力を入れています。

——実際、介護をしている方はどういふ方が多く、介護が抱える問題は何でしょうか

昔は主流だったお嫁さんは減り、20〜40代の未婚の娘さんや息子さんも増えていきます。介護者は実にさまざまで、仕事を辞めたり、転職したり、仕事の形態を変えたり、最近では孫が介護し、働き盛りの親が仕事を続ける例もあります。

介護の問題の多くを占めるものは家族問題であり、兄弟姉妹間や親類間トラブルなど各家庭で異なります。その他、ケアマ



ふみこ  
牧野史子さん  
NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン 理事長

ネジャーや医者との関係などのトラブルがあります。介護者の気持ちを専門家が理解してくれなくて、本人の目の前で「認知症」と明言してしまったり、彼らの不本意な言葉で傷つき、それがイヤで関係を絶ち、孤立していくことなどが問題です。また「一人っ子だからあなたが看るのよね」といった、介護者に対しての周りの無理解や古い価値観も問題視されています。一番深刻なのは経済的な問題で、フルタイムで介護との両立は難しいけれど、仕事がないと経済的に困難だし、親が亡くなってからの将来の問題にかかわります。

——在宅介護をするには、どういった地域の支援やサービス、しくみが必要だと思いますか

いつでも駆け込める場所、緊急時や困った時に来てくれたり、24時間頼れるサービスが必要で、就職の斡旋までしてくれるイギリスのケアラース・センターのように、一貫して相談できる場があると、そこからいろいろなサービスを提供できると思います。ケアラース・カフェは象徴的な存在で、あちこちにあり、常設が理想です。今後「ケアラース・カフェinまちのたすけあいセンター」という名で、地域の支援、例えば仕

事中的見守りや病院の介助の手伝いなど、地域の人々のサービスをつくる予定もあります。

自治体にも、すでに市民レベルのネットワークがあるのですが、ご本人やご家族自体、誰が家に来るのかわからなくて不安で、利用しないことが多いです。自分の中で壁を作り「自分がやらなくては」という概念にとらわれている方が多くみられるように思ひます。カフェのような場所があれば、気軽に地域の人と顔を合わせ、信頼感が生まれ、サービスなどを利用できるようになると思っています。

自治体によって、介護家族が社会から取り残されてしまうのを防ぐために訪問して、介護者支援している所もあります。今後さらに訪問活動も必要でしょう。

——仕事や人生をあきらめなくていい社会を実現するために、どうしたらいいと思いますか

教育ですね。特に、メンタリティーの教育が大事です。日本は頑張れば評価される社会で、介護でも感情的にのめり込んでしまう傾向があります。ケアはいいものですがリスクを伴い、依存的になり、のめり込んでしまうという性格もついています。それを教えてくれる場所も人もいなくて、一生懸命やれば「親孝行ね」とほめられ、つい頑張ってしまいます。

そうではなく、介護が始まったら、まず自分の人生を優先し、その中のどこに介護を組み込むかを考え、体制を予め整えておくことが大事なのです。介護で困ったところへ行くか、介護保険制度の基礎くらいは知っておかなくてはなりません。

<http://arajin-care.net/>

アラジンの行っている  
介護者を対象とした活動

◎「心のオアシス」(介護者のための相談電話)  
毎週木曜日 10:30 ~ 15:00  
TEL: 03-5368-0747

◎介護者のための訪問相談「ケアフレンド」

◎介護者サロン

●娘サロン

(実父母を介護する娘が集まるサロン)  
原則 毎月第4土曜日午後開催

●息子サロン「つくし会」

(実父母を介護する息子が集まるサロン)  
原則 毎月第1土曜日午後開催

◎ケアラズカフェ in 新高円寺

まちのたすけあいセンター  
<http://cafearajin.com/>



娘サロンの様子

## 自分にあう方法で介護と仕事の両立を

働く介護者へはさまざまな法的制度が適用されます。また、大事な社員が仕事と介護を両立できるようにと、法定制度以上の内容を整備している企業もあります。社員の働きやすい環境づくりに積極的な横河電機(株)の担当者に、介護休業にまつわる実例や課題をお話いただきました。

昨年、福祉センターに加入する約8500人に対して介護についてアンケートを取ったところ、回答者の約8割が「将来、現在、介護にかかわる可能性がある」と回答しました。加入者の平均年齢が44歳と高いため、今後5~10年に介護に直面する社員が増えていくことは避けられないとらえています。横河電機では、法定制度のほかに、フレックスタイム制度や、失効した有給休暇を積み立てて介護が必要な時に利用できる支援制度を会社独自で導入しています。また、福祉センターでは、介護に関する情報にすぐにアクセスできるようにと、加入者向けに介護支援の情報が集まったウェブサイトを立ち上げました。また、加入者に

1年に1度配付する福利厚生についての情報をまとめたガイドブックにも、介護支援の情報を新規に掲載しました。さらに介護セミナーや専門家との介護相談室を継続して開催しています。介護が必要な社員には、制度を利用して自分にあう方法で仕事と介護を両立してほしいというのが会社の考えです。しかし、介護休職の取得者は年間数人(社員の1%以下)に留まります。介護休職を取りにくい要因としては、①介護というプライベートのことを会社に言いづらい、②自分の仕事を他人に振り分けることが難しい、③休職することによる経済的な問題、④大きいです。同じ休職でも育児休

基本的な介護の知識、病気、制度を学ぶ予備・予備教育の場が必要です。ケアラズ・カフェもその一環だと思っています。そういう学習を予めしておけば「あの時習ったなあ」と思い出し、「これだけやってあげたいけどちょっと我慢しよう」「やり過ぎることがいいことではない」と調整できるようになるのです。親との距離をとって、気持ちのコントロールをはかることで精神的に自立し、自分がつぶれないで

### 上村敬司さん

横河電機株式会社  
人財本部 人財政策部長

### 嶋津幸彦さん

横河グループ福祉センター長

### 横井里絵子さん

横河電機株式会社  
コーポレートコミュニケーション室  
広報グループ長

職は期間が限定的なこともあり取得率は高いものの、介護休職については①の壁が厚いのです。介護休職の取得希望者は、年代的に職場の中核となる社員が多く、仕事を代わられる人を確保するのが難しいというのが実情で、そんな人を見ている周囲の人もまた介護休職を取りにくいという状況にあります。こうした職場風土を変えるのが課題と考えています。

相談しやすい社内環境作りと共に、実際に介護に直面した社員から生の声を聴き、どんな支援があれば役に立つのか検討しながら、ライフステージに応じたサポート体制の構築を進めていきたいと考えています。

すむのです。自分の気持ちをコントロールする力をつけ、家族主義の呪縛を解くことが大切です。そうすれば罪悪感なく仕事に復帰したり、学校に行ったり、自分の人生をあきらめなくてすむと思います。

「取材・文 杉田真奈美」

※ケアラズ・カフェ 介護者 介護家族が集うカフェ  
参考資料 ケアコンハンドブック(ワーク&ケアバランス研究所発行)  
ワーク&ケアバランス研究所Eメール <http://wobalabo.com/>



横井里絵子さんと嶋津幸彦さん

#### ●横河電機株式会社 会社概要

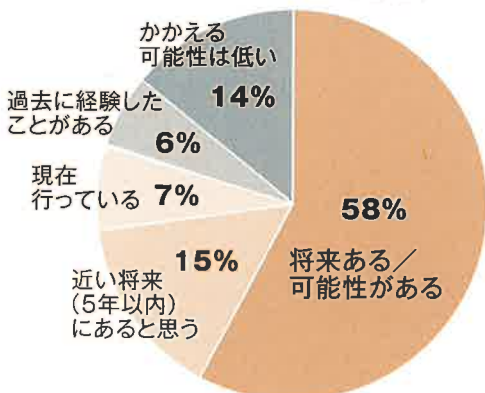
従業員 2871人 平均年齢 45歳  
男性 2466人 女性 405人

※福祉センター加入者:

横河電機およびグループ会社等  
14社 8656人 (2015年3月現在)

### Q. あなた(配偶者)の介護の経験は?

(横河グループ福祉センター調べ) 回答数 (1155人)



# ある日突然 介護がはじまったら

## 一人で抱え込まずに相談に来てください

「老後も住み慣れた町で暮らしたい」そんな市民の相談窓口である  
武蔵野市地域包括支援センター職員の高永慶志さんに、  
介護について伺いました。

国や自治体の介護制度やサービスを上手  
に活用してください

相談窓口で多く聞かれることのひとつ  
に「介護保険制度の概要と申請の手順」  
があります。介護保険制度は、40歳以上  
の方が保険料を支払い、それを財源とし  
て介護が必要になった時にサービスを利用  
できるという国の社会保険制度です。

サービスを利用する時には、保険者であ  
る武蔵野市に申請し、要支援・要介護認  
定を受けた後、サービス提供事業所を自  
由に選択して「契約」を交わし、原則と  
して利用したサービス費用の1割を負担  
することになります（平成27年8月1日  
より合計所得金額が160万円以上の方につ  
いては原則2割負担）。

介護保険制度は平成12年4月から「社  
会全体で介護を支えよう」と始まったも  
のです。それまでは行政がその人の介護  
内容を決定する措置という対応でしたが、  
高齢者本人がサービスを自由に選び、事  
業者と直接契約して利用する制度となり  
ました。

介護保険サービスにはさまざまなものが  
あります。その中でも利用が多いのが、訪

問介護やデイサービスです。また介護環境  
を整えるという目的で、車いすやベッドな  
どの福祉用具レンタル（介護レベルに応じ  
ます）や、被介護者が生活しやすいように、  
手すりをつけたりする住宅改修の利用も多  
いです。また、訪問看護などの在宅医療系  
のサービスもあるということ覚えておい  
てください。

介護保険外のサービスでも、武蔵野市で  
は日常生活を営むのに支障がある認知症高  
齢者に対して「認知症高齢者見守り支援ヘ  
ルパー派遣」や、ひとり暮らしの高齢者に  
安心して暮らし続けられるように専門職が  
毎週1回、決まった曜日、時間帯に電話を  
して安否確認する「高齢者安心コール」と  
いう事業などを行っています。

次に武蔵野市の現況です。<sup>1</sup>現在、市内に  
おける65歳以上の人口は3万1220人で  
総人口の22%です。その内75歳以上の方が  
51%を占めており、10年後には60%を占め  
ることが見込まれています。また、現在65歳  
以上の5人に1人、75歳以上の3人に1人  
が要介護認定者です。今後は高齢者人口の  
増加にあわせて、要介護リスクの高い後期  
高齢者が増加することは必至でしょう。

介護保険サービスの利用の傾向をみる  
と、武蔵野市では在宅重視の施策を推進  
してきたことから、訪問系の在宅サービ  
スの1人あたりの利用費用は、全国平均、  
東京都平均を上まわっています。また、  
有料老人ホームや<sup>2</sup>特別養護老人ホームの  
利用が多いことも特徴のひとつで、ひと  
り暮らしになっても安心して住み続けら  
れるための施設系サービスも充実させて  
きました。

このような現況から、今後ご家族等の  
介護にかかわる方も確実に増えていくと  
思われます。介護というと「何をどうし  
たらいいのかわからない」「先が見えな  
い」と不安になる方も多いと思われます  
が、誰でも未経験のことは不安です。ま  
ずは「介護は特別なものではない」「身  
近な問題である」ということを理解して  
頂きたいです。

**ポイントをおさえておけば、介護の心構えができます**

まずは、介護の相談ができる機関や窓  
口があるということです。市役所の高齢  
者支援課、地域包括支援センター、また  
市内には地域の相談窓口として在宅介護  
支援センターが6か所あります。（図1）  
地域にお住いの高齢者の身体や日常生活  
のこと、介護について相談することがで  
きます。また、ここでは介護保険認定申  
請手続きをおこなったり、ケアマネジャー  
の紹介を受けたり、介護サービスの利用  
方法などを知ることが出来ます。在宅で  
介護を希望する高齢者とその家族の相談  
もできます。

また、介護者同士を支え合う取り組みを



たけなが けいし  
**武永慶志さん**  
武蔵野市役所健康福祉部高齢者支援課  
武蔵野市地域包括支援センター  
社会福祉士 主任介護支援専門員



高齢者サービスの手引き  
「い・き・い・き」  
高齢者のためのサービスや  
介護保険制度の内容・利用  
方法をまとめた冊子。高齢  
者支援課、市政センター、在  
宅介護支援センターの窓口  
で配布

行っています。地域には、同じように介護  
で悩んでいる方がたくさんいます。時代の  
変化にともない、ひとり暮らしの高齢者や  
高齢の夫婦の世帯が増え、家族のサポー  
ト力が小さくなり、家事に慣れていない男性  
が介護する場合も多くなり、認知症のある  
方を介護する家族も増えてきました。その  
ような介護している家族のサポートとし  
て、武蔵野市では、家族介護支援事業を行っ  
ています。在宅介護支援センターなどでは  
家族会や講演会などが定期的に開催され  
ており、相談や情報提供を受けることがで  
きます。

そして最後に、一人で抱え込まないとい  
うことです。家族だけで抱え込んで介護し  
ようとすると、無理が過ぎて、お互いがつづ  
けてしまう場合もあります。福祉の現場で  
働いている私たちも一人では解決すること  
はできません。医師や看護師、福祉・介護  
職と協力しながら介護を受ける方と家族を  
サポートしていきます。介護の相談は、家

図1 ● 武蔵野市在宅介護支援センター・地域包括支援センター一覧



施設名称	住所・電話番号	施設開館時間	家族会など
1 ゆとりえ 在宅介護支援センター	吉祥寺南町4丁目25番5号 TEL0422-72-0313	月～土曜日 8:30～17:15	「ほほえみサロンゆとりえ」 偶数月20日 13:30～15:00
2 吉祥寺本町 在宅介護支援センター	吉祥寺本町4丁目20番13号 TEL0422-23-1213	月～土曜日 8:30～17:15	「十色の会」 奇数月第2金曜日 13:30～15:30
3 高齢者総合センター 在宅介護支援センター	緑町2丁目4番1号 TEL0422-51-1974	月～土曜日 8:30～17:15	「みどりの輪」 偶数月第4水曜日13:30～15:00
4 吉祥寺ナーシングホーム 在宅介護支援センター	吉祥寺北町2丁目9番2号 TEL0422-20-0847	月～土曜日 8:30～17:15	「だんだん畑」 毎月第4木曜日 13:30～15:00
5 桜堤ケアハウス 在宅介護支援センター	桜堤1丁目9番9号 TEL0422-36-5133	月～土曜日 8:30～17:15	「さくらちゃんの介護教室」 不定期 年8～9回開催
6 武蔵野赤十字 在宅介護支援センター	境南町1丁目26番1号 TEL0422-32-3155	月～土曜日 8:30～17:15	—
7 武蔵野市 地域包括支援センター	緑町2丁目2番28号(市役所内) TEL0422-60-1947	月～金曜日 8:30～17:15	—

の中のことをさらけ出すことになるので、言いづらいものですが、相談することを恐れて先延ばしにすることで、必要な判断ができずにサービスを受けられなくなってしまうったり、後々の介護に影響してしまうケースも少なくありません。多くの方が「難

しい」と言う医療機関への相談方法についてもアドバイスをいたします。まずは相談し、上手にサービスを利用していくことが必要です。  
「取材・文 丸山麻帆」  
\*1 「武蔵野市高齢者福祉計画 第6期介護保険事業計画」より  
\*2 特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設 常時介護が必要な方の入居施設）



「まなこ」サポーターの200字コラム  
ある日突然介護がはじまったら

**いずれの選択も尊い人生** 大久保力 ● 境

まず、医師や市、又は地域包括支援センターを訪ね、法律面も含め、今後の日常生活や仕事関連の全てを相談されるとよいでしょう。さらに、職場の介護関係の特典も十分調べるなどの初期動作が最も大切だと思います。

その上で、介護者自身の選択が求められます。経営トップの座をすて母親の介護に故郷へ帰る人もいれば、従来のキャリアを考えず一から挑戦している人もいます。どちらの道を選ぶにせよ、信念を持って前向きに人生を送ることが尊いことと思います。

**介護家族への理解** 奥野依理子 ● 境

母は高齢で関西で一人暮らし。軽度の要介護認定を受けている。一人っ子の私は育児真っ只中。いわゆる、遠距離ダブルケア。「お母さんと一緒に暮らさへんの？」「一人はかわいそう」この、なんでもない一言が心に刺さる。もちろん大切な家族に寄り添うべき、でも…。幸い、親身になって接してくださるヘルパーさんのおかげで私は育児と仕事に奮闘できている。感謝してもきれない。「頑張り過ぎなくていいんだよ」。介護家族への理解が深まることを願いたい。

**バランスを大事に** 中野沙織 ● 吉祥寺北町

昨年、祖母2人が続いて要介護認定を受けた。幸いにも両家とも、動く範囲に親戚家庭が数軒あり、交代で介護を行っている。これまでも機会を見つけては親戚で集まり、いい関係を築けていたのですが、一大事にも自然な形で支え合うことができていたのではないかと感じている。先の見えない介護だからこそ、日中はヘルパーさんやデイサービスなどを利用し、皆で協力できるところは協力しながら、バランスよく見守っていかれたらと思う。

**もしDVにあっているなら… 相談窓口をご案内します (相談は無料です)**

●警視庁総合相談センター 03-3501-0110 (祝日・年末年始を除く月～金曜 8:30～17:15)

【配偶者暴力相談支援センター】

●東京ウィメンズプラザ 03-5467-2455 (年末年始を除く毎日9:00～21:00)

●東京ウィメンズプラザ (男性のための悩み相談) 03-3400-5313 (祝日・年末年始を除く月・水曜 17:00～20:00)

●東京都女性相談センター多摩支所 042-522-4232 (祝日・年末年始を除く月～金曜9:00～16:00)

●東京都女性相談センター 03-5261-3110 (祝日・年末年始を除く月～金曜9:00～20:00)

●警察(事件発生時) 110番

●東京都女性相談センター 03-5261-3911 (夜間・休日のみ)

☆ 夜間・緊急の場合

●武蔵野市役所 女性総合相談 専門の女性相談員が対応します。予約制 第2木・第4火(相談時間50分) 予約専用 0422-60-1921

●武蔵野市役所 ひとり親・女性相談 0422-60-1850 (祝日・年末年始を除く月～金曜9:00～17:00)

『まなこ』は文字通り「まなこ」目。人やまちや文化や地球を、男女共同参画の視点で「まなこ」で見たい！という思いで名付けられました。1991年創刊以来、市民が企画・編集にかかわっています。

活動補助金事業を紹介します



「社会的養護」について学ぶ～地域社会でできること～

日時：9月26日(土) 13:00～15:00  
会場：武蔵野プレイス スペースC  
講師：松田雄年さん (児童養護施設 東京家庭学校校長)  
参加者：20名  
主催：HBB (Happy and Boon Buddy)

東京家庭学校30年の松田校長から、少し前話題になったTVドラマとは全く違い、衣食住は公的資金でかなり恵まれている児童養護施設の実態や、今時らしい子どもたちの現状等幅広いお話を伺った。講演会後のアンケートからは「想像とは随分違った」との声が多かった。やはり子育てのキーワードは「自立」と実感させられたお話だった。

[文「HBB」古川圭子]

INFORMATION 市民活動推進課 男女共同参画担当から

●武蔵野市男女共同参画推進委員会を設置しました

第三次男女共同参画計画の進捗状況について点検・評価するため、平成27年10月に設置しました。

委員名簿	氏名(所属等)	
敬称略、五十音順、 ◎は委員長 ○副委員長	小川拓哉 (武蔵野市立第五中学校副校長)	原 利子 (むさしの男女共同参画市民協議会代表)
	◎ 権丈英子 (曲柳亜大学経済学部教授)	二子石 薫 (第三次計画策定時の公募委員)
	○ 野田順子 (野の花メンタルクリニック医師)	松井滋樹 (第三次計画策定時の公募委員)

●武蔵野市男女共同参画基本条例(仮称)検討委員会を設置しました

第三次男女共同参画計画に基づき、武蔵野市男女共同参画基本条例(仮称)を制定するため、平成27年11月に設置しました。

委員名簿	氏名(所属等)	
敬称略、五十音順、 ◎は委員長 ○副委員長	小山田 穰 (元市立境南小学校長)	高木紀子 (公募市民(緑町在住))
	栗原 毅 (公募市民(境南町在住))	中山健一 (武蔵野商工会議所副会長)
	小林智子 (弁護士(かえで通り法律事務所))	向井一江 (むさしの男女共同参画市民協議会会長)
	○ 千田有紀 (武蔵大学社会学部教授)	◎ 諸橋泰樹 (フェリス学院大学文学部教授)

●平成26年度 武蔵野市 第三次男女共同参画計画推進状況調査報告書ができました

報告書は、むさしのヒューマン・ネットワークセンター、市政資料コーナーや市HPで閲覧できます。

●女性に対する暴力をなくす運動

毎年11月12日～25日(25日は女性に対する暴力撤廃国際日)を、女性に対する暴力をなくす運動期間としてしています。本来、暴力は性別や加害者・被害者の間柄を問わず、決して許されるものではありませんが、配偶者などからの暴力、性犯罪、セクハラ、ストーカー行為、売買春などの暴力が女性の人権を著しく侵害している現状があります。この運動を通して、暴力や人権尊重について一緒に考えていただくため、関係団体との連携・協力の下、講座やDV防止パネル展、関連図書展示等を実施しました。

市民部市民活動推進課 男女共同参画担当

TEL: 0422-60-1869 FAX: 0422-51-2000 URL: <http://www.city.musashino.lg.jp>

ご存知ですか? 「むさしのヒューマン・ネットワークセンター」

むさしのヒューマン・ネットワークセンターは、武蔵野市の男女共同参画推進の拠点として、性別等にかかわらず誰もが自分らしく生きられる社会の実現を目指し活動しています。男女共同参画に関する情報の提供、各種講座の開催などを行っております。また、センターの会議室やフリースペースでは登録団体の方々をはじめ広く市民の方々の自主学習会や交流などが行われています。どなたでもご利用できますのでお気軽にお越しください。

<これからのセンター主催講座予定>

2015年12月19日(土) 10:00～12:00「現代メディアの中の性差別を考える」  
2016年1月14日(木)・21日(木) 14:00～16:00「別れを選ぶその前に(仮)」  
2016年2月(2回シリーズ)「シングルマザーのためのしごと応援講座(仮)」  
このほか、3月にも講座を予定しています。講座の詳細・お申し込みは市報やセンターのホームページ <http://www.mhnc.jp/> をご覧ください!

<センター利用案内>

◆住所：武蔵野市境 2-10-27 武蔵境市政センター 2F  
◆開館時間：月～土曜日 9:30～17:00 ◆休館日：日曜日・祝日・年末年始  
◆Tel/Fax: 0422-37-3410 ◆E-Mail: [mhnc@tokyo.email.ne.jp](mailto:mhnc@tokyo.email.ne.jp)

\* STAFF \*

サポーター 大久保 力 奥野依理子 尾崎真弓  
小西美穂子 中野沙織  
取材・編集 詩水淳子 杉田真奈美 友野その子 名久井梨香  
丸山麻帆 矢後麻美 市男女共同参画担当職員  
編集協力 栗原 毅  
表紙・イラスト ふじわりりわ  
デザイン 上田ジュンコ  
印刷 プリンティングイン株式会社

\* \*

『まなこ』は市役所、市政センター、図書館、コミュニティセンター、駅、市内の医療機関、美理容院、大型店舗、金融機関、おふろやさんなど市内の約450カ所に置いてあります。バックナンバーをご希望の方は、市民活動推進課男女共同参画担当まで。

\*配布は、公益社団法人武蔵野市シルバー人材センターのご協力を頂いております

**BOOKS** ★ 貸し出しのご案内!

むさしのヒューマン・ネットワークセンターの蔵書から

**「介護離職から社員を守る」**  
ワーク・ライフ・バランスの新課題!

佐藤博樹・矢島洋子(労働調査会)

総務省統計局「就業構造基本調査」の2012年調査によると、2011年10月からの1年間で、介護を理由に離職や転職をした人が10万人を超えた。団塊の世代が70歳代後半になる2025年になれば、兄弟数が少なく、単身者や共働きが多い団塊ジュニア世代が、さらに困難な介護に直面するだろう。このままいけば、企業は働き盛りの人材を大量に失いかねない。本書はさまざまなデータをもとに、介護と仕事の両立の仕方を提案している。会社員として働く人は、一読しておきたい一冊である。 [文名久井梨香]

Editors' Notes 編集 \* 後記

自分の未来のこと、子どもの将来のことは考えているけれど、親のことを視野に入れて計画をしていなかったことに気がついた。よい機会をいただけた。(詩水淳子)

今回介護について学んだので、介護が始まっても慌てず、自分だけで抱え込まず、家族やフコに相談、お任せして、自分の人生も大切にしたい。(杉田真奈美)

いつ訪れるかわからない身内の介護問題。まずは冷静に情報を知ることが不可欠と知りました。(友野その子)

「介護休業」と「介護休暇」の制度があることも知らなかった私。知識を得ることで、介護に対する不安が和らぎました。(名久井梨香)

「未経験のことはわからなくてあたりまえ」という言葉に救われました。介護というのは家族の数だけ違いがあります。頭でっかちにならず、家族を抱え込みます。まずは相談!と心構えをしておきます。(丸山麻帆)

「介護って大変なもの」と漠然と持っていたイメージが、取材を通して、明るく前向きなものに変化。介護について知ることもいい機会になりました。(矢後麻美)

縦読み返信はがきで、ご意見やご感想をお寄せください。次号は、28年3月初旬発行予定です。介護については、バックナンバー80号「みんなを支えるこれからの介護」(平成22年12月発行)を市のHPにてご覧いただけます。