

# まなこ

manako.

# なこ



特集  
生きやすい社会 支えあう社会

みんなで支えるこれからの介護

80

2010 Dec.

\*この人に聞く 野の花メンタルクリニック **野田順子**さん  
一番大切なのは、介護者が自分の人生の時間を確保すること

企画・発行 武蔵野市企画政策室市民協働推進課 男女共同参画担当

# みんなが支ええるこれからの介護

「介護の社会化」を掲げた介護保険制度から10年。社会全体で支える介護とはどのようなものか、一緒に考えてみましょう。

## 22年度『まなこ』年間テーマ ＜生きやすい社会 支えあう社会＞

だれもが自分らしく生きていきたいと思っ  
ているはず。  
でも、一人では生きていけないのが人間社会。  
ライフステージのさまざまな場面で  
支えあえる生きやすい社会を  
目指しましょう！

### ●主な介護者の男女比率



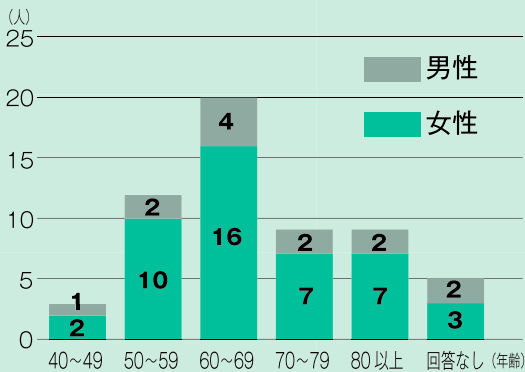
厚生労働省「平成19年 国民生活基礎調査の概要」から

介護の必要な状態になりやすい65歳以上の人口は、現在約2900万人。2025年には3635万人まで増えると予測されています。今後ますます施設の充実と同時に、在宅介護支援の充実が望まれますが、現状では、介護は女性の役割という意識がいまだに根深くあり、家族介護の約7割は女性が担っています。

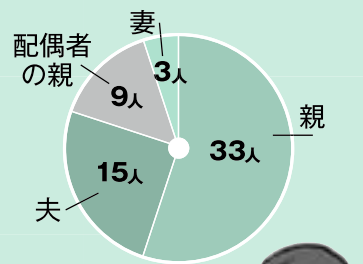
一方では、晩婚化や高齢化が進み、親の介護に直面するシングルの人たちや介護による離職者が増加し、男性の介護者も増えてきています。

ひとりで抱え込まずに、男女がともに関わり、介護をする人も、される人も、だれもが幸せになれる介護とはどのようなものでしょうか？

### ■介護を担っている人の年齢と性別



### ■家族の誰を介護しているか (複数介護含む)



市内のデイサービスセンターを利用している58人の方々に  
お聞きしました。



### ■介護をしていて困ることはどんなことですか？

- \* 認知症は病気だとわかっていても、怒りだすと男の力にはかなわず、怖さを感じる時がある。
- \* 認知症なので、外見上は健康そうに見られるため周りに理解されにくい。
- \* 介護のため急いで仕事から帰る。精神的疲労が大きい。
- \* 家を空けることができない。介護者の社会生活が著しく不自由になる。
- \* 認知症の症状に対応しきれない（同じことを繰り返し聞かれるなど）。
- \* いつまで自分が介護をできるのか。将来への不安。
- \* 深夜の介護。
- \* 介護を代わってくれる人がいない。

### ■どのように改善されたら良いですか？

- \* 気軽にショートステイが利用できれば。ショートステイの施設の量・質の充実。
- \* 介護によって家庭崩壊などが起きないような社会制度の整備。
- \* 家事援助、見守り、通院の付き添い、散歩などの助け。
- \* 介護する人たちの集まりなど、悩みを話す場があると良い。
- \* 紙おむつの値段。廃棄物処理の簡略化。
- \* 多様な必要に応える施設の充実。
- \* 介護認定区分の改善。

### ■家族の中に介護を一緒に担ってくれる人がいない

58人中 **26人**

### ■介護をしている期間

- 1年未満…………… **5人**
- 1年以上3年未満… **18人**
- 3年以上5年未満… **16人**
- 5年以上…………… **18人**
- 回答なし…………… **1人**

# 認知症の夫と共に

堀江睦子さん (吉祥寺南町・79歳)

堀江睦子さんの夫、憲さんは2年ほど前から認知症の症状が現れました。現在はゆとりえ在宅介護支援センターの支援を受けながら、睦子さんが家で介護をしています。



「庭の木にある巣箱には、たくさん鳥が来ます」と睦子さん。

睦子さんが憲さんの変化に気づいたのは、いつもの散歩の途中に迷子になったときでした。幸い無事保護されましたが、睦子さんはとても心配をしました。そんなことから近所に住む民生委員の方が、ゆとりえ在宅介護支援センター（以下、ゆとりえ）を紹介してくれました。

初めはゆとりえに通うことは気が進まなかった憲さんですが、今では週に3回デイサービスを利用してきます。ゆとりえでの温かいケアによって、いつも穏やかな笑顔になって帰宅します。ピアノ演奏会の催しときには、ピアノを弾くお孫さんのことを思い出してから、身を乗り出して聞き入っています。

残念ながらこの2年の間には、失語症も進んでいくそうです。庭に飛んできたシジュウカラをクジャクと言う憲さんに、睦子さんは気持ちを抑えきれずについしかつてしまい、お互いにイライラし、また悲しくなってしまうときも。都内に住んでいる娘・息子さんたちも週末には手伝いに来てくれますが、なるべく迷惑をかけたくないという気持ちだけです。

そんな睦子さんの気持ちを察し、職員の方々にはさまざまな支援をしてくれます。憲さんの体調や気持ちの細かいケアが、睦子さんの安心と心の支えになっています。認知症で生活は困難になってしまいましたが、感情やその人らしさは残っています。「これから介護をする人や介護中の人にメッセージを」という問いに「優しく接したいと心がけています。しつけるような態度は効果的ではないように思います」と答えてくださいました。

取材・文 林直子

# 二人で話をすることが刺激に

高橋十一さん (境・82歳)

13年ほど前に妻の智恵子さんの具合が悪くなって以来、十一さんは智恵子さんに寄り添って暮らしています。



昨年家を大幅にリフォームしたので、車椅子での移動も楽にできる。

智恵子さんは目まい、手足のしびれなどの症状であちこち病院を回りましたが、原因は分からず、治療法も見つかりませんでした。こうして病院めぐりをしながら十一さんの介護生活が始まったのです。

「最初は慣れないことばかりでした」と十一さんは振り返ります。智恵子さんが入院しているときはどんな日でも毎日見舞いに通うほどの几帳面さが災いしてか、7年ほど前には介護が原因でうつ病にかかってしまいました。新聞が読めない、字も書けない、そして思わぬことを口走る…担当医に勧められ十一さんは入院することに、そのひと月ほどの間、智恵子さんはヘルパーと市内に住む娘さんのお手伝いで乗り切りました。今もいちおう薬だけはもらっていますが、「この暮らしにだいたい慣れてきたから、もう大

丈夫だと思えます」と穏やかに話されました。

食事作りや掃除などはヘルパーの力を借りています。手伝ってもらうのは最初は気が引けていたのですが、今ではなくてはならないものに。5年間も来てもらっている人は身内のように感じるほど頼りにしています。

二人は考え方がまったく違うので、ぶつかることも多いのですが、「それもひとつの刺激かな」と十一さん。だんだんボーッとする時間が増えてしまっただけで、刺激は大切です。智恵子さんには週1回のデイケアやお友達に誘われて出かける陶芸などで、刺激を受け楽しんでもらいたい、と話してくださる十一さんに、智恵子さんへの温かなまなざしを感じました。

取材・文 菅野理恵子

お困りではありませんか？ じっくり相談ください

# 在宅介護支援センター

武蔵野市内には6か所の在宅介護支援センターがあり、高齢者の相談窓口になっています。今回は実際の相談例とともに、どのようなことを行っているか、

高齢者総合センター在宅介護支援センターの荻原係長、スタッフの熊谷さん、高橋さんにお話を伺いました。

**Q** 膝や腰が痛くて家事が辛くなってきたのですが、介護認定を受けていなくてもヘルパーさんは頼めますか？

**A** このようにご相談があれば、まず対象者の方がどのような状況なのか職員が自宅を訪問し、その方の状況に応じて、介護保険申請や武蔵野市の日常生活支援事業（生活支援ヘルパー派遣）、民間等のサービスをご案内させていただきます。

**Q** 武蔵野市の日常生活支援事業（生活支援ヘルパー派遣）が認められない場合はどんなときですか？

**A** 生活支援ヘルパー派遣は、今もっている力をできるだけ維持して元気でいるためのものです。「おおむね65歳以上のひとり暮らしまたは高齢者のみの世帯、介護状態の予防あるいは自立支援が必要な高齢者の方」という対象要件があります。ご自分で歩ける方やご家族の助けが借りられる方は利用できない場合があります。

**Q** 入院中だけだと次の病院のあてがない。どうやって探せばいいか困っています。

**A** 最近では病院内に相談窓口を設けているところも多いのでまずは確認させていただきます。病院によっては相談室が設けられていない場合もありますので、そのような場合は在宅介護支援センターでも病院・施設などの情報が多少なりともありますので、できる範囲内でご相談に応じます。



左より 荻原さん 熊谷さん 高橋さん

ほかにも認知症相談や介護者に対する支援なども行っています。介護者が孤立しないように、そして何らかの見通しを持てるよう、高齢者総合センター在宅介護支援センターでは、介護者サポート教室と称して「車椅子の正しい利用の仕方」や「ヘルパーさんの上手な活用法（予定）」などの講座も開いています。このような介護者に対する支援は、現在介護に関わっていない方でも参加できますので、情報をお知りになりたい場合はお住まいの地域の在宅介護支援センターにお問い合わせください。

在宅介護支援センターの相談窓口は月曜から土曜日の午前8時30分～午後5時15分、電話相談は24時間対応しています。お困りのこと、気がかりなことがあればぜひ一度ご相談ください。お待ちしております。

まだ介護は他人事……という人も、前もっていろいろな介護や福祉のサービスを知っておくと、いざというときにあわてなくてすむかも知れません。身近な相談窓口を知っておくことは、とても心強いことだと思います。

取材：文 齋藤夕璃

在宅介護支援センター名	住所	電話	担当地域
ゆとりえ	吉祥寺南町 4-25-5	72-0313	吉祥寺東町・南町 御殿山1丁目
吉祥寺本町	吉祥寺本町 4-20-13	23-1213	吉祥寺本町 御殿山2丁目
高齢者総合センター	緑町 2-4-1	51-1975(昼) 54-4300(夜)	中町・西久保 緑町・八幡町
吉祥寺ナーシングホーム	吉祥寺北町 2-9-2	20-0847	吉祥寺北町
桜堤ケアハウス	桜堤 1-9-9	36-5133	関前・境 桜堤
武蔵野赤十字	境南町 1-26-1	32-3155	境南町

ご存知でしたか？  
市にはこんな  
在宅支援サービスもあります！

安心して住み続けられるまちづくりのために高齢者・認知症の方向けに市が独自に行うサービスをいくつかご紹介します。

## テンミリオンハウス

近所にある、気軽に利用できる、小さな施設。市から年間千万円（テンミリオン）を上限とした補助を得て運営する「家」のことです。現在高齢者向けの「家」は市に7か所あります。「家」では、手芸・体操など各種プログラムの他に喫茶・世代間交流・緊急シヨートステイなどが行われています。対象者は、市内在住65歳以上で自分で施設に通える方。介護保険の認定を受けていなくても利用可能です。利用は各「家」登録制です。地域住民による有志団体や特定非営利活動法人で運営されており、多くのボランティアの協力があり、地域社会の中で支え合っくみとなっています。

### ●お問い合わせ

各テンミリオンハウス  
または高齢者支援課 ☎600-1940

## レモンキャブ

このサービスは、高齢者や障害者で、バスやタクシーなどの地域公共交通機関を利用できない方を支援する送迎サービス。自立歩行が難しい方や車イス利用の方に配慮された福祉型軽自動車を利用しています。

私たち編集委員も受けてみました

# 「認知症サポーター養成講座」 その内容は…

市で  
随時開催

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気。  
この認知症についての正しい知識と理解のための  
養成講座を市の職員と一緒に受けてみました。

こんな人をみかけたことはありませんか。不安気に近所をうろついている人、お店のレジの前で小銭の支払いに戸惑う人…。もしかしたらその人は認知症かもしれません。

この高齢化社会で今や85歳以上の4人に1人、武蔵野市では65歳以上の10人に1人が認知症といわれています。

認知症とは脳に障害が起こり、日常生活に支障が出る病気のことです。もの忘れとは違い、体験そのものを忘れてしまふのが特徴です。記憶したり、時・場所・人を認識したり、理解や判断したりすることができなくなり、それに伴い感情も不安定になります。しかし早期診断や治療によって、改善したり進行を遅らせたりすることが可能な場合があります。一日も早い受診が大切です。

症状に最初に気付くのは本人で、誰よりも不安に、悲しく思っています。認知症の方には、その気持ちを汲んだ上で、

理屈での説得ではなく、あたたかく接することが大切です。「驚かせない、急がせない、自尊心を傷つけない」ことです。たとえば、街で認知症と思われる人を見かけたら、まずはさりげなく様子を見守り、「何かお手伝いしましょうか」と声をかけするなど。また、本人がまだできることまで取り上げないことも大切です。

認知症の予防には、運動や食事に気を配ることが効果的です。生活習慣病対策が発症のリスクを減らすのです。これには進行を遅らせることも期待されています。

具体的な援助はできなくても、認知症の方やその家族を理解し応援することがサポーターの役割です。認知症は自分たちの問題でもあります。認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指していきたいと思いました。

「取材：文 渡邊絵里」



9月9日市役所にて。認知症の方との関わりを考えるきっかけになりました。



サポーターの目印は「オレンジリング」です。

講座に興味がある方、5人以上のグループに講師を派遣します（参加者には「オレンジリング」を差し上げています）。

### ●お問い合わせ

高齢者支援課

☎600-1846

## 認知症高齢者 見守り支援事業

ご自宅から病院、お買い物、友人宅などへ、市内と隣接市・区なら個人のニーズにお応えします。利用時間は、月～土曜日の午前8時～午後6時まで。利用料は30分ごとに800円で。有料道路代などは別途かかります。利用するには、会員登録をし（年会費千円）、毎回利用日の2日前までに直接電話予約が必要です。

### ●お問い合わせ

社会福祉法人 武蔵野市民社会福祉協議会  
☎231-0701



街でみかけませんか「レモンキャブ」

介護保険給付の対象とならない支援で、以下のサービスもあります。内容は、①見守り ②話し相手 ③外出支援（散歩） ④その他、認知症の周辺症状が緩和できるための援助、です。対象者は、①65歳以上の市民 ②認知症 ③利用にあたって身体介護を必要としない、これら全ての該当者。担当者は「武蔵野市認知症ケアヘルパー認定研修」を受講し認定されたヘルパーです。利用料は1時間500円。週2回、1週合計4時間まで利用可能です。

### ●お問い合わせ

各在宅介護支援センター  
または高齢者支援課 ☎600-1846

野の花メンタルクリニック 野田順子さん

# 一番大切なのは、介護者が自分の人生の時間を確保すること

介護の辛さは、それを担っている人にしかわからないもの。する側もされる側も幸せな介護の形とはどんなものか、メンタルケア専門医の野田順子さんに伺いました。

## 介護はみんなで担うもの

介護を行う上で一番大切なのは、自分一人で頑張ろうと思わないことです。責任を一人で背負ってしまう人が多いようですが、介護は一人でできるものではありません。介護を始める際には、どこまで自分でできるのかを考え、まずは自分の時間の確保に努めること。その上で各種サポートを利用することを考えていきましょう。それをしないで、とりあえずできるところまでやってみようと頑張ると、介護に入り込み、自分がどこまでできるのかの判断が難しくなります。できるだけ冷静なうちに、家族と一緒にどの程度の介護が必要なのかを考え、高齢者支援課等の市の福祉担当窓口にご相談し、介護体制を整えましょう。介護者が「介護のために自分の時間を犠牲にしている」と感じないようにすることが大切です。

## 家族だけで介護をするのは、決して良いことではありません

家族だけで介護をしていると、人間関係は凝集され、悪化の原因となります。この

状態は、介護する側、される側のどちらにとってもいいことはありません。介護は家族と社会の間に窓口を開くことが必要不可欠。今では介護ヘルパー、デイケア、ショートステイ等のシステムが充実していますので、これらを利用して、家族皆の負担を軽くしましょう。よく「他人を家に入れたくない」という意見を聞くことがありますが、介護者が抱えている心的・体力的疲労は相当なものです。介護される方にも

少しづつ外（社会）からの介護になれてもらうようにし、外部サポートを受け入れる体制を家族で力をあわせて整えていきましょう。

## 人は誰でも心の中に攻撃性を秘めています

どんな人でも心の中に攻撃性を秘めています。このことは介護をする方に、まずは知っておいてほしいと思います。他人へのイライラは、攻撃性を他人に向けている状態です。ほおっておけば高齢者虐待につながることもあります。また、攻撃性を自分に向ければ、自身を責める傾向が強くな

ります。これらの状態はどちらも軽いつつの状態といえるのです。

もし介護をしていて、少しでも辛いと感じたら、すぐに周りに助けを求めること。絶対に我慢してはいけません。家族や友人に相談する、電話やインターネットの相談窓口にご相談するのもいいでしょう。相談窓口には自分の名前をのべる必要はありません。秘密は守られますし、気持ちを口にすることでストレスが軽減されることもあります。また必要を感じたら、専門医へ相談することも考えてください。一度つつになつてしまうと、回復するまでにある程度の時間がかかります。重度のうつの場合現場（この場合は介護）から離れる必要がでてきますので、そうなる前に受診するようにしましょう。

## 根強く残る男女格差

施設に預けることに、抵抗感を持つ方がまだまだ多いです。しかし一方で、介護する男性が介護される女性を施設に預けることに対しては納得する傾向があるようです。これは社会意識の中にいまだに



三重大学医学部卒業 東京医科歯科大学神経精神医学教室ほか、5つの医療機関に勤務。平成13年に武蔵野市内に「野の花メンタルクリニック」を開設。性と健康を考える女性専門家の会員。

男女格差があるからです。男性でも女性でも、介護は同じように大変な仕事。女性だから楽にできるということは決してありません。現代では女性が一人で介護の担い手になっているケースが多くみられますが、「女性だから介護するのは当然、男性だから施設に預けても仕方がない」という意識が、社会から一日も早くなくなることを私は願っています。

高齢化社会の今、介護とは家族と社会が一緒にしていくものです。家族と社会の間の窓口は必ず持つようにしましょう。関係者みんなで介護の体制を整え、介護者自身の人生の時間確保に努める。それが介護される側の幸せにもつながっていきます。

「取材文 清水順子」

## 野田順子さんの本

### 『新版 女性のうつ病』

野田順子著  
主婦の友社



# INFORMATION

## 市民協働推進課 男女共同参画担当から

### ●男女共同参画推進市民会議(第2期)の意見書ができました。

武蔵野市第二次男女共同参画計画の推進について検討し提言するため、平成21年9月に設置され、全13回の会議を開催しました。その検討結果をまとめ、11月10日に市長へ意見書を提出しました。

常設化に向けた第1回目の市民会議で、8名の委員により活発な議論がなされました。実効性のあるプランづくりのために、計画の進捗状況のフォローアップを行うなど市民会議の役割がなお重要なものとなります。

意見書は西棟7階市民協働推進課、図書館、むさしのヒューマン・ネットワークセンターで閲覧できます。また、市ホームページでも公開しています。



11月10日に市長へ提出しました。

### ●平成21年度武蔵野市第二次男女共同参画計画推進状況調査報告書ができました。

平成22年7月14日開催の男女共同参画庁内推進会議(副市長を議長とし関係6部の7部長で構成)の資料として、関係課長等で構成する幹事会で作成し、第二次男女共同参画計画を推進するための関係部課の事業報告・今年度の予定、各種委員会の女性割合などをまとめたものです。

報告書は西棟7階市民協働推進課、図書館、むさしのヒューマン・ネットワークセンターで閲覧できます。また、市ホームページでも公開しています。

### ●むさしのヒューマン・ネットワークセンターでは、男女共同参画施策の推進拠点として様々な講座を開催しています。

(①～⑥は市共催、⑦～⑩は運営協議会主催)

- ①暮らしの女性学 2010 5月25日(火)～6月29日(火) (全6回)
- ②女と男のトレンド社会学第1弾 6月26日(土) 講師：瀬地山角氏 (東京大学大学院教授)
- ③女と男のトレンド社会学第2弾 9月11日(土) 講師：千田有紀氏 (武蔵大学教授)
- ④女と男のトレンド社会学第3弾 10月30日(土) 講師：米田佐代子氏 (NPO 法人平塚らいてうの会会長 / 女性史研究家)
- ⑤幼児をもつ母親のための講座 9月27日(月)～11月8日(月)(全5回) 講師：牧野カツコ氏 (お茶の水女子大学名誉教授) 他
- ⑥女性に対する暴力防止のための講演会 10月23日(土) 土方聖子氏 (多摩でDVを考える会)、竹内ゆき子氏 (「ノーティス」主宰)
- ⑦目白・下落合散策 9月26日(日)
- ⑧NWEC フォーラムワークショップ報告会 9月22日(水)
- ⑨仕事をしながら子育て&介護! 女も男もできる道「条例」を考える 11月27日(土) 講師：矢澤澄子氏 (元東京女子大学教授)
- ⑩世代別・起業家の体験から学ぶ (全3回) 11月20日(土)、12月4日(土)、12月11日(土) 講師：河野洋子氏他

### ●「仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)憲章」及び「仕事と生活の調和推進のための行動指針」の新たな合意

平成22年6月29日、「憲章」と「行動指針」(平成19年12月策定)について、その後の施策の進捗や経済情勢の変化を踏まえ、新たな視点や取組みを盛り込み、また、仕事と生活の調和の実現に向けて一層積極的に取り組む決意を表明するため、政労使トップによる新たな合意が結ばれました。詳しくは内閣府ホームページ「仕事と生活の調和ポータルサイト」をご覧ください。

企画政策室 市民協働推進課 男女共同参画担当 TEL: 0422(60)1869 FAX: 0422(51)9540 URL: <http://www.city.musashino.lg.jp>

### もしDVにあっているなら… 相談窓口をご案内します

- 武蔵野市役所 母子(ひとり親)・女性相談 0422-60-1852 (祝日・年末年始を除く月～金曜 9:00～17:00)
- 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)
- 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)

### 夜間・緊急の場合

- 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)

- 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

一週間に1度、美術の時間だけ近くの施設で介護のボランティアをしている。もともと介護に興味があり、何年前かにヘルパーの資格を取った。そんなことで戸惑いもなく、続けていけるのだろう。ボランティアはわたしを含めて4～5人。介護スタッフさんと協力してクレヨン、色えんぴつなどで花や自然の絵を描く。印象に残るのは認知症の方が何度失敗しても再び挑戦する。その姿勢は並大抵ではない。今後もうつくりボランティアを続けたい。



楽しんで介護ボランティア 大島啓夫 ●緑町

現在私は介護が必要になった母と暮らしている。介護が大変というより一緒に寄り添うことがなんだか楽しい。そもそも私に介護の心構えが出来たのは、母上の介護をされていた友人の姿を見ていたからである。何も隠さずオープン、明るく愛情溢れる介護に当時何度笑わせていただいたことか。ひとりで悩まず、悩みを共有できる仲間がいること。それが介護において最も大切なこと。



隠さずオープン仲間と話そう! 伊藤裕子 ●吉祥寺北町



「まなこ」レポーターの200字コラム  
介護について  
あなたは  
どう考えますか?

「まなこ」レポーターの200字コラム

『まなこ』は文字通り「<sup>まなこ</sup>眼」。人やまちや文化や地球を、男女共同参画の視点＝「まなこ」で見たいこう！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。

## 平成22年度『まなこ』第2回レポーター会議

### 79号「子育て、子育て、親育ち」

「どうしてですか？こんなとき」を読んで

■ 思春期の子どもについて書いてあってよかった。参考に  
なった。  
(50代・女性、40代女性、30代女性)

■ 兄弟の多い家庭の記事から、自分も兄弟が多い中で育ち、ある年齢からは親よりも兄弟からの影響を受けながら育ってきたことを思い出した。(50代・女性)

■ レイアウトとイラストがとてもよかった。(60代・男性)

■ 何年間か取って置いて、後で読み返せる雑誌のなかの1冊になったと思う。  
(40代・女性)

■ 幅広い方にインタビューしていて、読みやすかった。(20代・女性)

### 80号「みんなで支えるこれからの介護」に向けて

■ 市の相談窓口についての情報がほしい。(40代・女性)

■ 介護者の方たちがどんな一日を送っているかを知りたい。  
(40代・女性)

■ 市の情報は、かみくだいて具体的に書いてほしい。  
(40代女性、20代女性)

■ 認知症かどうかチェックできる記事があるといい。(60代・男性)

■ 遠距離介護の具体例があれば読んでみたい。(30代・女性)

■ 進んでいると言われる武蔵野市の施策について、特色を紹介してほしい。(20代女性)

■ 介護者の方がストレスを解消できる場所の情報があるといい。  
(50代女性、40代女性)

■ 介護者ではない一般人を、どのように介護に巻き込んでいくのかその展開の方法を知りたい。(50代・女性)



8月31日(火)  
10:00~12:00  
市役所603会議室にて

## BOOKS ★ 貸し出ししています！

### 『オトコの介護力』

— 介護するも男と女、介護されるも男と女

稲葉敬子著 「木馬書館」



いま、ほとんど介護は妻、嫁、娘という名の女性たちが担っている。しかし著者は評論家で「高齢社会をよくする女性の会」の代表でもある樋口恵子さんの指摘、「介護は男性に向いている」を証明するかのよう、「自然体で介護するいい男」を紹介している。心だけではできない介護に男性がかかわること、また見えてくる男の生き方…。若い男性も読んでくれることを期待したい。

### 『介護保険は老いを守るか』

沖藤典子著 「岩波新書」



2000年にできた介護保険制度は、さまざまな課題を含みながら10年経過した。その介護保険に対する総括を試みた本である。介護職員の労働条件の現状や、介護現場の新たな課題を危機的に取り上げてみている。  
また、はたして「介護保険は老いを守るか」…。それが容易でないことを暗示している。著者自身が介護を体験し、社会保障審議会の委員として議論してきた立場からさまざまな問題を投げかけている。

### 男女共同参画社会とは？

男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会

(男女共同参画社会基本法第二条より)

むさしのヒューマン・ネットワークセンターは、男女共同参画社会を実現するための推進拠点施設です  
武蔵野市境2-10-27 武蔵境市政センター2階 tel・fax 0422(37)3410 E-mail mhnc@tokyo.email.ne.jp URL http://www.mhnc.jp/

## Editors' Notes 編集 \* 後記

いつか自分が関わることになったとき、支えあいながら介護できればいいなと痛感しました。  
(菅野理恵子)

親の介護を考えたとき、我が身のこれからの暮らし方を問い直した。早めに対策を講じたい。  
(齋藤夕璃)

介護への取り組み方、社会の意識の在り方。現実には厳しい。支えあう介護とは何かを考えさせられました。(清水順子)  
避けては通れない老い。認知症については、初めて知ることがたくさんあって、勉強になりました。(林 直子)

他人ごとではない介護。明日にでも家族に介護が必要になったとき、自分はどうするだろう？と考えさせられました。(渡邊絵里)

◎ 綴じ込み返信はがきで、ご意見やご感想をお寄せください。  
平成23年3月下旬発行予定の81号は、「仕事」を特集します。

### \* STAFF \*

レポーター：青山純子 伊藤裕子 宇野綾佳 榎本文子  
大島啓夫 金谷奈美 田中かすみ

取材・編集：菅野理恵子 齋藤夕璃 清水順子  
林 直子 渡邊絵里 市男女共同参画担当職員

編集協力：栗原 毅

イラスト：きたもりちか

デザイン：上田ジュンコ

印刷：北都レスター株式会社

\* \* \* \* \*

『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、美容院、大型店舗、金融機関、おふろやさんなど市内の約450か所に置いてあります。バックナンバーをご希望の方は、市民協働推進課男女共同参画担当まで。