

男女平等推進
from
むさしの

まなこ

家族介護



- 自分の生活を犠牲にしない、ケアラーの自己実現をめざして P.2
育児と介護、一人で抱えていませんか P.4
吉祥寺本町在宅介護・地域包括支援センターの小嶋施設長に聞きました P.5
家族介護を経験された市民の声 P.6

家族介護

する側にも、される側にも、誰もが当事者になりうるのが「介護」です。社会構造が変化する中で、これまでの常識や価値観を見直す必要があるかもしれません。令和時代の介護について考えてみませんか。

自分の生活を犠牲にしない、ケアラーの自己実現をめざして

時代とともに変わりゆく介護のかたち。家族社会学の観点から、特に介護する側（ケアラー）の課題解決に取り組まれている。斎藤真緒さんにお話を伺いました。

男性の介護者が増えている

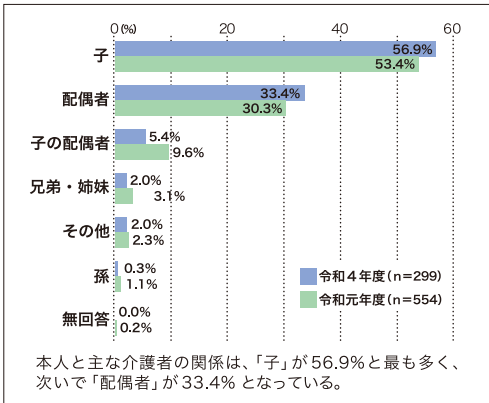
介護というと、これまでは「お嫁さんの役割」と見なされてきましたが、この「嫁介護モデル」はすでに激減しています。少子高齢化で3人に1人が65歳以上となり、介護を必要とする人が増える一方で、現役世代では女性の社会進出により夫婦共働きが一般的になりました。また、晩婚化や未婚化、離婚の増加といった家族構成の変化もあり、昔のように必ずしも家に誰かがいるわけではなく、家族の介護を専属で担える人がなくなったことが大きな要因です。

夫婦間の介護と実子による介護が主流になり、男性の介護者（妻を介護する夫、

介護する側に必要な心構えとは

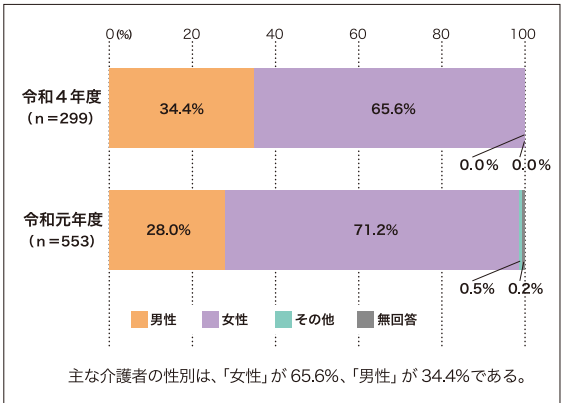
介護する側の心の持ちようとして、自身を労わるセルフケア、いわゆる息抜きや気分転換はとても大事です。昔から「介護者の会」が各地に組織されてきましたが、そういうリフレッシュの場として

◆主な介護者の方は、どなたですか？



高齢者の介護予防・日常生活アンケート調査 / 要介護高齢者・家族等介護者実態調査（武蔵野市高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画策定に係る調査）報告書より

◆主な介護者の方の性別について、ご回答ください



の機能も果たしてきたと思います。ただ、参加者の大半は女性でした。女性は茶菓子を用意すると、隣の方と天気の話から上手に距離を縮め、介護の悩みを打ち明けあったりしますが、男性は他者とのコミュニケーションが苦手な方が多い。そこから脱却し、介護を通して人とつながること。これは私も運営委員を務める「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」が掲げる大きなテーマです。

現在160団体ほどでしょうか、各地で男性介護者の集いが生まれており、意見交換する中でさまざまな課題が見えてきています。家事以外にも、女性の下着の買い方がわからない、お店に行っても変な目で見られたり冷やかされたような対応をされて傷ついたという話や、妻を散歩に連れて出かけた時にトイレの介助ができないなど、男性介護者ならではの体験をもとに対策の共有が進められています。全国で初めて静岡県で考案・導入された「介護中」と書かれた介護マークは、厚生労働省も普及を図っています。

また、これは男性介護者に限った話ではありませんが、やはり精神面でのしんどさは見えづらいですね。介護とメンタル的な不調はかなり強い相関関係があると感じています。介護・ケアは、どうしても時間とエネルギーを他の人に注ぐこ



また、仕事中心の生き方の中で、地域とのつながりが他の家族構成員と比べて少ないところも共通しています。少し前の調査ですが、介護が始まって地域住民との交流が増えたかという点、逆に減ったと答えた男性が多数となりました。それでなくても二軒隣に誰が住んでるのかわからないような近所付き合いの中で、介護で在宅時間が増えるにも関わらず接点が減ってしまうと、ますますSOSを発信できなくなります。今後さらに男性介護者の増加が予想される中で、社会的な孤立の解消はとても重要です。

介護離職を防ぐ取り組み

介護離職の問題は、以前はかなり深刻な状態でした。働き盛りの40代50代、それこそ管理職級の男性が、介護をしていることを誰にも相談できずに会社をやめてしまうことがありました。相談をしなかったで「事情がない人なんていないよ」と上司に一蹴され、そのあと何も言えなかったという話も。他の人と同じ業務をこなせないと認めてしまうことは社内評価に直結するので、なかなか相談できな

とになるので、自分のことが後回しになるんです。それがあまりにも常態化してしまうと、何がしんどいのか、心の悲鳴が自分の耳に届かなくなってしまう。メンタルヘルスは、すべての世代の多様な家族ケアラーに共通する問題として、より一層の支援が必要です。

ケアラーという言葉が広まることの意義

私はヤングケアラーの研究もしています。「介護者」よりも包括的な意味合いを持つ「ケアラー」という言葉が広まることで、高齢者介護だけではなく、いろんなケアの問題があることが世の中に知られるようになりました。複数のケアを同時に担う「ダブルケアラー」も注目されていますね。子育てと親の介護だけではなく、障害を持つ家族がいたらそのケアも欠かせません。私自身もダブルケアラーで、長男がダウン症、母はがんを患っています。親の介護に加えて独り身のきょうだいのお世話をしている人も多いです。

ケアの形が違えば、ケアラーの悩みも違います。そこを横につなげて支えていきたいと思います。そうという取り組みを、私は京都市で3年ほど前から推進してきて、昨年11月にケアラーを支援するための新たな条例の制定にこぎつけることができました。ケアラーの健康で文化的な生活を保障するという「ケアラーの生存権」を掲げる条例は、これまでも30ほどの自治体に



さいとう まお
斎藤真緒さん

立命館大学産業社会学部教授。専門は家族社会学。「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」運営委員。「ケアラー支援条例をつくらう」ネットワーク京都 共同代表。2006年から男性介護者の調査と支援に取り組む。元ヤングケアラーの担当学生との出会いがきっかけで、2017年からは本格的にヤングケアラー支援にも携わる。著書に『男性介護者白書』（共著2007年、かもがわ出版）、『子ども・若者ケアラーの声からはじまる―ヤングケアラー支援の課題』（共著、クリエイツかもがわ、2022年）ほか多数

という声も多いですね。そんな中で、令和4年にワークサポーターケアマネジャーという新しい認定資格が創設されました。介護と仕事の両立を支援するスペシャリストとして、働く世代の介護離職を未然に防ぐことを目的に活動されています。これまでのように職場内だけの問題とするのではなく、企業と福祉が連携して取り組むことが必要ですし、「いきなりやめずに、まずは相談する」というメッセージが、ワークライフバランスを重視する時代の流れの中で、少しずつ広がってきています。

ありました。今回、私が個人的にも一番こだわったのは、「ケアラーが自己実現を図ることができる社会を目指す」という一文を加えること。今の日本の社会は、家族にケアが発生してしまうと、自分の生活の一部を犠牲にしないと回らない仕組みになってしまっています。それは、福祉の仕組みがケアを必要とする側に向けて制度設計されているからです。

介護保険制度のケアプランの主体は要介護者です。家族ケアラーは介護力とみなされ、家事ができることを前提としており、ケアラーが仕事で多忙だったり、メンタルの問題を抱えているなどのケースが見過ごされることもあるんですね。ケアラーさんの声に耳を傾け、それぞれの悩みに応えられるような仕組み作りが求められています。

ケアを担っていても、仕事を続けることができ、余暇を楽しむことができる。自分の人生を諦めなくてもいい社会の実現を、福祉・企業・地域と一体となって目指していきたいです。

「取材 根本愛／取材・文 鶴田直哉」

＊ケアラー ころろやかだに不調のある人の「介護」「看病」「療育」「世話」「気づかい」など、ケアの必要な家族や近親者、友人、知人などを無償でケアする人のこと。
＊ワークサポーターケアマネジャー 家族等の介護を抱えている社員等が、仕事と介護を両立できる社会を目指し、社員等が介護をしながら意欲的に働けるようサポーターする専門職。
＊ヤングケアラー 本来大人が担うと想定されている家事や家族の世話を日常的に行っていることにより、子ども自身がやりたいことができないなど、子ども自身の権利が守られていないと思われる18歳未満の子など。
WEBにてご覧になれます。 まなこハックナンバー11号「特集・ヤングケアラーについて知っていますか」

育児と介護、一人で抱えていませんか

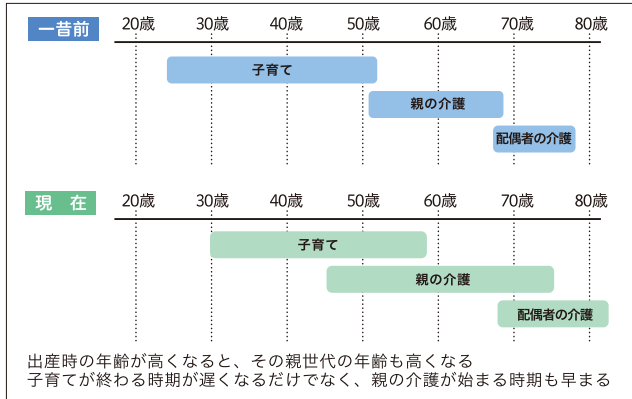
子育てと介護を同時に担う「ダブルケア」。
この問題に取り組んでいる「NPO法人こだまの集い」代表理事の室津さんに、
その実態と対策についてお話を伺いました。

ダブルケアとは

「ダブルケア」とは、「子育てと親等の介護が同時に進行している状況」のことを指します。

2016年に内閣府が発表したダブルケアの実態調査によると、ダブルケアラーは全国で約25万人。男女共に30代〜40代が多いと言われています。未就学児までの育児

◆ライフステージの変化



出産時の年齢が高くなると、その親世代の年齢も高くなる
子育てが終わる時期が遅くなるだけでなく、親の介護が始まる時期も早まる
*NPO法人こだまの集い〜育児と介護が重なる「ダブルケア」でも大丈夫！〜より抜粋し作成

と日常生活の介助や見守りなどの介護が調査対象となつていますが、子育ては小学生以降も続きますし、別居する親の介護の調整を担っている方、親族の複数のケアを行う方もいます。広い意味で考えると、ダブルケアラーはさらに多いと思われます。

ダブルケアの背景にあるのが少子高齢化と人口減少です。高齢者人口が増える一方で支える人口が減っている。おのずと介護に関わる若い世代が増え、介護の若年化が進行しています。

ダブルケアラーのジレンマ

ダブルケアラーは、日々の育児や介護に多くの時間を費やし、身体的にも精神的にも大きな負担を抱えています。例えば、共働きで子育て中の方が、介護も担うことになる、情報収集や手続きを週末に対応することになります。でも土日は子どもの世話や習い事で時間が足りない。一方、職場では当たり前に仕事をこなすことを求められる。子どもを優先したいけれど、親のこ

ともやらなければならない。何を取って、何を諦めるか、どれも大事なので常にジレンマを感じています。その場合は、ぜひお子様を優先に目を向けて頂けたらと思います。お子様との信頼関係は今まさに築いていくものであり、親との信頼関係は今まで構築してきたと思います。あなたの親御さんも、きっとあなたやお孫さんの幸せを願ってくれるのではないのでしょうか。

また、介護離職という言葉があるように仕事を手放す人も多くいます。ダブルケアで大変な時期は、何を手放すかを考えると、後先考えず辞めようと仕事を選びがちです。しかしその結果、育児や介護のタスクが一人に集中し、経済的にも負担が大きくなる懸念があるため、慎重に判断できるとよいでしょう。

抱え込まずにダブルケアを乗り切る

介護はいつ始まるかわかりません。ダブルケアに直面した時、仕事や家庭のバランスを取るには、まず介護の体制を整えることが鍵になります。そのためには早めの情報収集がおすすめです。

介護に関するさまざまな相談は、公的な介護窓口である地域包括支援センターを利用するのいいと思います。同じ会話が聞えてきた、転びやすくなったなど、まだ介護が始まっていない段階でも大丈夫です。電話でも相談できますし、親の許可もいりません。

そして、もしもの時に親はどうしてほしいのかなど、元気な時からコミュニケーションを取って意向を確認しておくことよいでしょう。

在宅介護・地域包括支援センターの紹介

吉祥寺本町在宅介護・地域包括支援センターの小嶋施設長に聞きました

在宅介護・地域包括支援センターの役割、利用方法について教えてください
地域の高齢者が健康で安心して暮らせるように、保健・医療・福祉の面から総合的に支援するための機関です。市や、市が委託する組織により公的に運営されており、市内に6か所設置されています。介護についての不安や悩みについて、安心して相談することができ、相談・支援は無料です。

また、高齢の家族の生活に関することや介護のこと、仕事との両立の悩みなど幅広く対応しています。在宅介護・地域包括支援センターには、医療・福祉・介護の専門家である保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどのスタッフがいます。得意分野を生かして連携を取りながら、相談の内容に応じて、制度の概要の説明や相談窓口の紹介など、具体的な解決策の提案をします。必要であれば関係機関と連携し、介護サービスや、さまざまな制度が利用できるよう支援します。ご自身やご家族の介護のことで不安なことがあれば、迷わずお住いの地域の在宅介護・地域包括支援センターにご相談ください。地域の高齢者の健康づくりや高齢者の権利を守ること、暮らしやすい地域づくりなども在宅介護・地域包括支援センターの役割です。

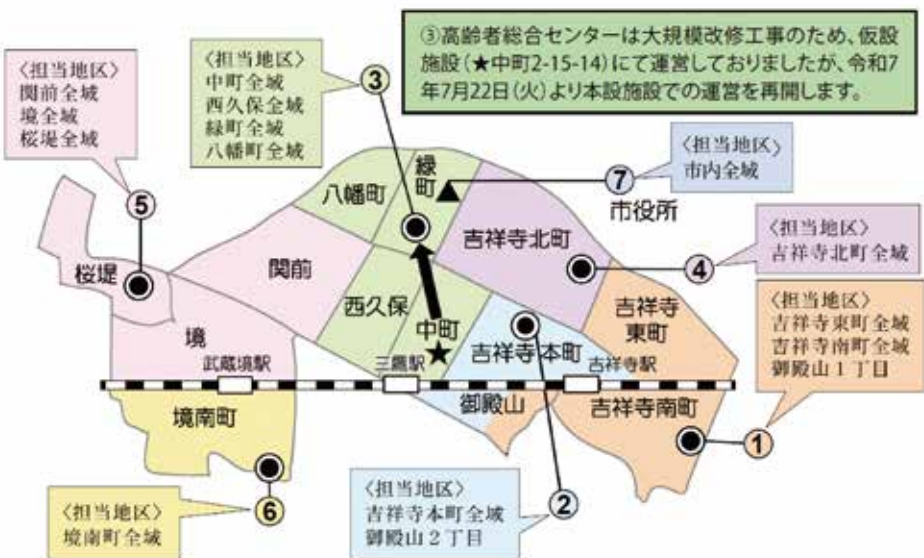
介護保険の仕組みについて教えてください

市役所または在宅介護・地域包括支援センターの窓口で介護保険の申請をします。申請後は市の認定調査員などから訪問を受け、聞き取り調査（認定調査）が行われます。市からの依頼により、かかりつけのお医者さんが心身の状況について意見書（主治医意見書）を作成します。その後、認定調査結果や主治医意見書に基づくコンピュータによる一次判定及び、認定調査特記事項や主治医意見書に基づく介護認定審査会による二次判定を経て、市が要介護度を決定します。介護保険では、要介護度に応じて受けられるサービスの量や種類が変わりますので、自分の要介護度が判定された後は、自分が「どんな介護サービスを受けるか」「どういった事業所を選ぶか」についてケアマネジャーと相談をしながらサービス計画書（ケアプラン）を作成し、それに基づきサービスの利用が始まります。

これから家族の介護が必要になる方へのアドバイスをお願いします

- 1 元気なうちから家族と話し合おう
- 2 相談ができるところを確認しておこう
- 3 かかりつけ医を持とう
- 4 身近な人の経験談を聞こう

武蔵野市在宅介護・地域包括支援センター 一覧



施設名称	電話番号	施設名称	電話番号
①ゆとりえ 在宅介護・地域包括支援センター	72-0313	⑤桜堤ケアハウス 在宅介護・地域包括支援センター	36-5133
②吉祥寺本町 在宅介護・地域包括支援センター	23-1213	⑥武蔵野赤十字 在宅介護・地域包括支援センター	32-3155
③高齢者総合センター 在宅介護・地域包括支援センター	51-1974	⑦武蔵野市地域包括支援センター (基幹型)	60-1947
④吉祥寺ナースィングホーム 在宅介護・地域包括支援センター	20-0847		



むつ ひとみ
室津 瞳さん

NPO法人こだまの集いの代表理事、看護師・介護福祉士
ダブルケア当事者の声を支援者・自治体に届け、ダブルケアでも就労可能な社会への実現に向けて「NPO法人こだまの集い」を設立。介護と仕事の両立支援・ダイバーシティ推進を目指す、㈱チェンジウエーブグループにてダブルケアスベチャリスト/シニアプロとして参画。杏林大学保健学部老年看護学実習教員も務める。編著書・監修に『子育てと介護のダブルケア』事例からひととく連携・支援の実践、『仕事や育児と両立できる共創れない介護』など

ダブルケアに直面したら、負担を一人に集中させないことが大切です。育児も介護も男女関係なく家族全体の課題、チーム戦と捉え、誰か一人が抱えこむことなく、家族内で役割分担を明確にするといいですね。それぞれが得意な面があると思います。親の意思を聞く人。介護の情報収集や各種サービスの調整をする人。親の資産管理をする人。子育てや介護のケアをマネジメントする人など。それから、外部に委託できる部分はプロに頼る。ダブルケアはマルチタスクの状態です。全てを自分でやろうとせず、介護をプロに任せることは、大変な状況の中でも生活の質を保つことにつながります。

「取材 羽柴史美／取材・文 久富明美

家族介護支援プログラムの紹介

在宅介護・地域包括支援センターやデイサービスセンターにおいて、ご家族で介護されているかたの負担軽減のため、家族介護者の交流の場の提供や、介護についての講座を行っています。

例えば、当センターでは毎月第2金曜日午後2時〜3時半「十色Cafe」を開催し、介護に関する悩みや心配事など気軽に相談ができる居場所づくりを目指しています。

武蔵野市在宅サービス相談窓口



妻

が76歳頃から徐々に物忘れの症状が進み、骨粗鬆症から脊椎の圧迫骨折をして寝たきりになりました。長年、単身赴任で妻に家庭を任せていたため「せめて最期ぐらいは私が妻の面倒をみてあげたい」という気持ちがあり、娘たちや介護支援サービスの手を借りながら、自宅で妻の介護を続けました。愛する妻の世話をするのだから介護が嫌だなどと悩んだりしませんでした。あらゆる世話をしましたが、食事の用意に関しては、子供の頃に母親が料理を教えてくれた経験が生かされ苦勞しなかったです。妻が亡くなり、一人になった今でも常備菜を作り置きし、自分で用意した食事を三食しっかり食べることを大切にしています。

介護した年数 ●12年間

利用した介護支援サービス ●訪問介護、訪問入浴介護、訪問美容、訪問医療、通所介護（デイサービス）、短期入所生活介護・療養介護（ショートステイ）

Tさん（90代男性）

夫

が70歳の時に腰痛を患い整形外科を受診したところ、脳神経内科を紹介され、難病指定のパーキンソン病だと判明しました。およそ1年後には気管切開し、胃瘻になり、5ヶ月間の入院生活中に病院から在宅介護を勧められ、夫の介護をすることを決心しました。

自宅でカテーテルを使って気管内採痰をするに加えて、難病患者の家族が発案した方法を参考にして、金魚水槽用ポンプを吸気できるように改造し、唾液を24時間持続吸引できるようにしました。寝たきりの夫を介護するために洋服は着脱しやすいマジックテープに変え、床ずれした踵にマスクを付け保護するなどアイデアを思いつき、介護する自分が楽になる方法を模索しました。難病患者を支援する主治医や看護師などの専門家と保健所の方が訪問してくれ、患者や家族の要望に沿った介護支援サービスを受けることができました。

介護した年数 ●18年間

利用した介護支援サービス ●訪問介護、訪問リハビリテーション、訪問医療、訪問看護、訪問入浴介護

Nさん（90代女性）

母

が85歳の時、肺と心臓の病気で在宅酸素療法をすることになりました。施設へは入らず独居を続けたいという本人の希望があったので、バリアフリーや安否確認サービスなどの設備がある高齢者向け賃貸住宅を探して引っ越しました。介護計画全般、通院付き添い、健康管理、金銭管理などをしていましたが、転倒で圧迫骨折し介護付き老人ホームへ移った頃から、体や環境の変化で気力を失ってしまった母のメンタル面をサポートすることが主な役割になっていました。

親の面倒は子どもがみなければと考えていましたが、介護を経験し、全て背負わず、専門の方に任せるのが結果的に母のためだと気づきました。親が衰弱する前、まだ早いかなと思う時期から地域包括支援センターに相談することをお勧めします。将来のぼんやりした不安を軽減できると思いますし、いざ介護！の時に慌てずに準備ができます。

介護した年数 ●6年間

利用した介護支援サービス ●訪問介護、訪問医療、訪問看護、訪問リハビリテーション、訪問入浴介護、訪問美容

Hさん（60代女性）

【取材・文 沼田仁子】

ヒューマンあい だより

●男女平等推進団体の登録・更新について

男女平等社会の実現に向けて活動している市内団体を「男女平等推進団体」として登録しています。団体登録をすると、会議室の優先利用や補助金などの活動支援を受けることができます。詳細はホームページをご覧ください。

TOPICS

講座の開催情報など、センターからのお知らせをホームページで情報発信しています。

アクセスしてみてください。



ホームページ



「まなこ」バックナンバー

講座報告

男女共同参画フォーラム2025 むさしのからジェンダー平等を

「自分らしく生きる」を考える ～公正なジェンダー平等社会とは～

日時>令和7年6月22日(日)14:00～16:00

場所>武蔵野プレイス4Fフォーラム

講師>前川直哉さん(福島大学教育推進機構准教授)

差別や格差に満ちた社会において、「自分らしく生きる」をどう考えるべきか。『虎に翼』でジェンダー・セクシュアリティ考証を担当した前川直哉さんに、「見えづらい特権」をキーワードにお話いただきました。



そのほかにも、

- 講演会&トーク 10代20代の女の子の生きづらさとその寄り添い方
- 講演会&参加者トーク みんなの更年期 じぶんのこと、大切なひとのこと
- 女性史100年を描いたコメディ演劇『MIMOZA WAYS 1910-2020』の上映会を開催しました。

BOOKS

男女平等推進センターの蔵書から 貸し出しています！

ヒューマンあい図書室情報コーナーのご案内

小さな図書室ですが、思いがけず面白い一冊に巡り合えるかもしれません。是非一度覗いてみてください。展示図書の中から本を借りていただける方も結構いらっしゃると思います。

・新着図書コーナー

男女平等推進センター「ヒューマンあい」に新しい本が届きました。



・季節がわりのテーマコーナー

その時々々のテーマを決めて図書展示をしています。



相談窓口のご案内 相談無料 秘密厳守

◆女性総合相談

女性が暮らしの中で抱える様々な悩みについて、女性の専門相談員がお話を伺い、解決に向けて一緒に考えます。夫やパートナーとのこと、家族のこと、職場や学校でのことなど、どんな些細なことでもかまいません。誰かに話すことで、気持ちが楽になることもあります。お気軽にご相談ください。

【相談方法】 面接・電話による相談

【相談時間】 1回 50分／予約制

第1土曜日	①13:00～	②14:00～	③15:00～
第2金曜日	①18:00～	②19:00～	
第3月曜日	①14:00～	②15:00～	
第4火曜日	① 9:00～	②10:00～	③11:00～

◆女性法律相談

離婚・扶養（養育）・相続などの法的な対応や手続きについて、女性弁護士が相談に応じます。

【相談方法】 面接による相談

【相談時間】 1回 30分／予約制

第1土曜日	①9:30～	②10:10～	③10:50～	④11:30～
-------	--------	---------	---------	---------

申込み方法 ▶「ヒューマンあい」窓口または、電話にて予約を受け付けます。
予約電話番号 ▶ 0422-37-3410（木曜・年末年始を除く午前9時～午後10時）

◆むさしのにじいろ相談（性自認・性的指向に関する相談）

セクシュアリティ全般や性自認・性的指向に関する悩み・相談に専門相談員が応じます。ご本人のみならず、ご家族や支援者の方などからの相談にも応じます。一人で悩まず、まずご相談ください。

第2水曜日	17:30～20:30
-------	-------------

▶電話相談：0422-38-5187 ※予約不要
▶面談をご希望の方はこちらへご予約ください。
0422-37-3410



武蔵野市立男女平等推進センター「ヒューマンあい」ご利用案内

〒180-0022 武蔵野市境2-3-7 市民会館1階
電話：0422-37-3410 FAX：0422-38-6239

開館時間：午前9時～午後10時（木曜・年末年始 休館）
Eメール：danjo@city.musashino.lg.jp

『まなこ』は文字通り「^{まなこ}眼」。人やまちや文化や地球を、男女平等推進の視点＝「まなこ」で見えていこう！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。

講座報告

男女共同参画フォーラム2025 むさしのからジェンダー平等を

古典落語を描きなおす ～林家つる子の挑戦～

日時>令和7年6月29日(日)14:00～16:00

場所>武蔵野芸能劇場

講師>林家つる子さん(落語家)

男性中心の古典落語を大胆に描きなおし続けている林家つる子さんの気づきと挑戦、その背中を押してくれた大切な人たちからもらった言葉。当日はその挑戦についての講演と、実際の落語をお楽しみいただきました。



林家つる子さん

122号「防災とジェンダー」を読んで

令和6年度 第3回『まなこ』サポーター会議が
3月12日(水)に武蔵野スイングホールにて開催され、
活発な意見交換がされました。

◎専門家と行政、両方の視点から語られているのがよかった。
武蔵野市の防災への取り組みも知ることができた。

◎防災をより自分ごととして捉えるために、クエスション形式にすると読む人を引き付けやすい。例えば表紙に問いかけを入れ、読んでいくとその答えが分かるという作りになると、子どもにも分りやすく関心を持ってもらえると思う。

◎防災意識の高まる311のタイミングでこのテーマを取り上げたのはよい企画だと思う。

◎二次元コードが読み取れない人もいるので、自主防災組織や避難所リストなど具体的な情報が載っているとよかった。

◎防災にも男女平等の視点があるのだと分かった。

◎武蔵野市は基本的に在宅避難を推奨しているので、そこをもう少し伝わるようにした方がよかったのではないかな。

◎女性の困りごとばかり気にしていたが、男性がリーダーを担うことでストレスを感じるというのは初めて知った。
男女平等を改めて考える機会になった。

◎防災は関心度が高いので、ふだん『まなこ』を読まない人も手に取ると思う。読者によって防災に関する認識が違うので、どのレベルに合わせるか、どこに焦点をあてるのかも難しい。視点を変えて継続的に取り上げるテーマにするとういと思う。

〔文 羽柴史美〕



Editors' Notes * 編集後記

近い将来、私も親の介護に直面すると思います。考えることを先延ばしにしてみました。今回、男性共通の課題や、それを乗り越える方法について話を聞くことができ、心が少しラクになりました。
(鶴田直哉)

男性の介護者が持つ悩みを考えたことがなかった。社会全体で介護をする人に理解が必要だと感じた。地域包括支援センターの役割を知り、将来の不安が軽減された。
(沼田仁子)

親が元気なうちは、介護の話を後回しにしがちだが、介護は突然やってくることもある。その時、自分がどのようにサポートしたいか、どうありたいかを考えながら、今できることから備えていきたい。
(根本愛)

介護に正解はない。それぞれが違う環境や価値観で生きているので皆が同じという訳にはいかないが、今号の情報や経験談がこれから介護をする読者の一助になればと願う。(羽柴史美)
誰しも人生の終わりを迎える。する側、される側どちらも介護の知識は重要だと痛感した。超高齢社会、老若男女がかわらず介護教育が必要になってくるのでは。
(久富明美)

* STAFF *

取材・編集 鶴田直哉 沼田仁子 根本愛 羽柴史美 久富明美
武蔵野市立男女平等推進センター担当職員

編集協力 栗原 毅

表紙デザイン ふじわりりわ

レイアウト 上田ジュンコ

印刷 PICO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、医療機関、理美容院、大型店舗、金融機関など市内の約490か所に置いてあります。バックナンバーをご希望の方は、男女平等推進センター「ヒューマンあい」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

市ホームページでもバックナンバー
をご覧ください。

武蔵野市 まなこ

検索

◎綴じ込み返信はがきで、ご意見や感想をお寄せください。次号は、令和7年11月発行予定です。