

2016.7

習志野市男女共同参画社会づくり情報紙

第36号

きら *Kira Kira* きら

“思いやり”が支える ～仕事＋介護＋暮らし～

家族を介護するということは誰にでも起こりうることです。ところが、介護は当事者として直面しない限り、なかなか具体的に考える機会がありません。

2017年には、2007年前後に退職した団塊世代が70歳を超え、介護を要する人の割合が高まることが予想されます。これからは介護に時間を割きながら、仕事との両立に悩む人が多くなることが見込まれるのです。

いざ介護が始まったとき、戸惑わないためにはどうすればよいでしょうか。

今号は市内で自営業をしながら介護もしている方にお話を伺いました。



ショートステイに行く母を笑顔で見送るK子さん「いってらっしゃい」

“思いやり”が支える ～仕事＋介護＋暮らし～

介護はいつ始まり、いつ終わるのが誰にもわからない
だからこそ男女が共に協力し合い、介護に向き合うことが大切

今号は、夫婦で助け合いながら仕事と介護を続けていくためのコツをお聞きしました。

K子さん(70)は夫、娘さん、中学生のお孫さん、ご自身の母親と一緒に生活しており、自宅1階部分でクリーニング店を営みながら、夫と共に助け合って母親の介護をしています。



取材に応じてくれたK子さん(70)の話聞く編集委員

(以下、Kさんのお話)

介護の始まり

5年ほど前から一緒に住んでいる私の母の介護をしています。当初は、自分の部屋がある1階で食事を一人でしていましたが、3年前からはおむつをするようになり、食事も付き添って食べさせています。手も足も動かすことができませんし、寝返りも介助が必要です。現在母は91歳ですが、病気というより、徐々に体が弱り、ほとんど寝たきり状態で、要介護4です。しかし頭はしっかりしていてよくおしゃべりをしますし、遠くに住んでいる自分の妹の心配などもします。家にいるときはテレビを見ていることが多いですね。母は70歳過ぎまで保険の外交員をやっていました。

支援サービスを上手に使って介護

最初から自分ができる限りは在宅で看ようと考えていました。介護が必要になったときに、広報を見て市役所に連絡し、介護認定を受けました。私自身も糖尿病で、薬を飲んでいる状態なので、担当のケアマネジャー(※1)さんに相談しながら、介護をしています。現

在は、ヘルパーさんを週4回、リハビリを週1回、訪問看護を週1回、デイサービス(※2)を週3回、訪問診療を月1回受けています。訪問看護は緊急の場合、夜中でも来てくれるので心強いです。デイサービスは最初は嫌がっていたのですが、ケアマネジャーさんの助言で行くようになりました。泊りがけのショートステイ(※3)も利用するようになってから、気の合う友人もできたようで、母も話題が豊富になりましたし、私自身も気持ちが楽になりました。

言いたいことを言い合える関係性が大切

初期の頃、「娘は母親を看るものだと思っているでしょうけど、自分のことは自分でして」と、母に常に言っていました。「冷たい」と言われましたけど、私としては母に何とか自立してほしいのです。「私が邪魔なのでしょう」などと言われたりしました。

今は、私が大変なことは言いますし、母も「辛い」と言います。お互いに素直に自分の気持ちを言うようになりました。母は人に面倒をかけるのが嫌なので「悪いね」と言います。相手に寄り添うと気持ちが通じるのではないのでしょうか。体が弱ってきて頭もしっかりしているので、いろいろ感じることもあるようです。疎外感が一番良くないので、「いつも一緒」と感じてもらえるようにしています。一緒に住んでいる私の娘や孫も母に声掛けをしてくれますし、皆で思いやるのが大切だと感じています。

夫とはっきり分担しなくても自然体で支えあう

私たちの職場から見えるところに母が居て、夫婦で介護をしています。

夫はベッドでの母の体勢を直してくれたりしますが、特に役割分担をしているわけではありません。私が困ったときをお願いするという感じです。言わなくても夫は自分から積極的にやってくれます。「私の母の面倒をみてもらって悪いね」と感謝しています。日曜の朝食作りは

※1 ケアマネジャー … 正式には「介護支援専門員」といい、利用者の希望や心身の状態にあったサービスが利用できるようにプランを立ててくれるサービスの窓口役

※2 デイサービス … 通所介護ともいわれ、送迎付きで食事や入浴、レクリエーションなどを日帰りで行う

※3 ショートステイ … 短期入所生活介護ともいわれ、施設に短期間入所して日常生活の世話やレクリエーション、リハビリなどを受ける

結婚当初から夫の仕事ですが、今もやってくれます。月・水・金曜は夫が仕事へ出掛けている間、母はデイサービスへ行きます。それ以外のお昼は母に食事させてから、午後1時頃自分たちが食事をします。夕食も同様です。母のお風呂はデイサービスで入れてもらっています。

お店の開店は本来午前8時ですが、その時間に関けられないことも多く、10時半とか11時になることもあります。そんなときはお店に張り紙をします。知っているお客さんが多いので、理解してもらっています。介護と家の用事をしてお店に立つのは、午前中の2時間から3時間くらい。午後は夫が主にお店に出ています。「お母さんは娘が面倒をみてあげた方が、安心すると思うよ。仕事の方は何とかかなるよ。」と夫は言ってくれます。いつも助けてくれる夫に感謝しています。仕事があるから気分転換できますし、夫婦で介護をしているので、母のことも理解してくれていると思っています。

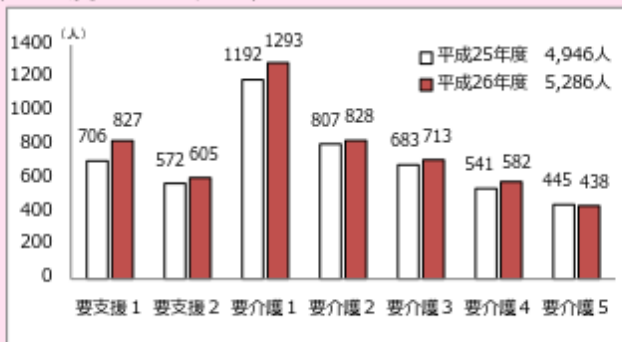
完璧を求めず、感謝の気持ちを持つこと

介護をする上で長続きするコツは「無理なくできることをする」ですね。完璧にはできませんから。また、近所にも介護している人がいるので、情報交換し合い、「お互いがんばろうね」と励ましあっています。気持ちが暗くならないように心掛けています。

K子さんご家族は、介護サービスを上手に利用しながら、介護を通して家族の結束がより深まった良い例であると思います。それぞれが家族一人ひとりを理解し思いやりを持って接してきた結果といえるでしょう。

家庭状況にはいろいろなケースがありますが、共通していえることは、「介護は男女が共に協力して行うもの」。介護の悩みを一人で抱え込まず、お互いに感謝の気持ちを忘れずに介護に関わることで。そうすれば、男女が共に仕事や家庭生活を両立しながら、介護もにない合う社会に近づいていくのではないのでしょうか。

習志野市の要介護(要支援)認定実人数 (各年度3月末現在)



出所：習志野市「習志野市の介護保険 平成27年度版」

介護しながら働いている人

(人)

全国	総数	40歳未満	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
男	1,309,200	143,300	216,600	473,200	390,900	85,100
女	1,601,000	176,500	317,700	662,100	369,000	75,800

(人)

千葉県	総数	40歳未満	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70歳以上
男	60,100	5,900	14,300	21,200	14,800	4,000
女	65,100	6,800	16,000	24,900	15,600	1,800

出所：総務省「平成24年就業構造基本調査」

ならしのオレンジテラス (認知症カフェ)



介護が必要となる主な原因のひとつである認知症。ならしのオレンジテラスとは、認知症の人とその家族、医療と介護の専門職、地域のどなたでも気軽に参加でき、お茶やお菓子を囲んで歓談や相談ができる場所です。習志野市は下記の5か所で設置しています。

情報や悩みを共有することで、気持ちが楽になり、家族内でより認知症に向き合えるようになるのではないのでしょうか。

<ならしのオレンジテラス一覧>



	①	②	③	④	⑤
愛称	オレンジカフェ 谷津	袖ヶ浦カフェ	Cafeかりん	よしみち	メタセカフェ
会場	鈴光苑習志野ローズ館内	袖ヶ浦団地集会所内	喫茶かりん内	東部保健福祉センター内	習志野養生園内
住所	谷津 3-14-7	袖ヶ浦 3-5-3-1	津田沼 3-9-8-1F	屋敷 4-6-6	新栄 1-10-2
問合せ	407-3600	451-6898	493-3769	493-8021	476-5122
時間	午後1時30分~3時30分	午前10時~12時30分	午後1時30分~3時30分	午後1時30分~3時30分	午後2時~4時
開催予定日	毎月第4土曜	毎月第3日曜	毎月第4木曜	毎月第2土曜	毎月第2日曜
飲み物 お菓子代	100円	無料	100円	100円	200円

開催予定日は変更になることがあります。上記問い合わせ先にご確認ください。有料の飲み物・お菓子は注文しなくても参加できます。

習志野市男女共同参画センター(ステップならしの)登録団体紹介

習志野市サークル連絡協議会 代表 市川 武男さん

設立：昭和42年 会員数：400名



昭和42年に「婦人サークル」として設立。女性の地位向上と文化活動の推進、また、福祉募金活動を通じた福祉社会実現に関わってきました。「習志野市文教住宅都市憲章」の理念や、今日のまちづくりの基礎をつくることに貢献できたという自負があるそうです。

平成に入って男女が協力しあう「男女共同参画社会」を目指し「習志野市サークル連絡協議会」と名称を変え、市川さんが代表になりました。各サークルの自主活動の促進と連携、共同事業の推進が主な活動内容です。サークルの発表会である「サークル祭り」や福祉募金、原爆の絵の展示を通じた平和活動、また、秋津公園の清掃ボランティア、谷津干潟の自然保護及び干潟まつり、市民まつりのきらっとサンパへの参加などを行っています。

継続は力なりで他とつながっていくことを大切にしながら、元気で住みよいまちづくりを目指しています。

★連絡先：市川 TEL047-479-2653

※男女共同参画センター(ステップならしの)では現在28の団体が登録しています。男女共同参画センター(ステップならしの)に登録し、団体間の情報交換や交流を図り、ネットワークを広げてみませんか。登録ご希望の方は男女共同参画センターまで。TEL047-453-9307

図書紹介

ステップならしの図書コーナーでは男女共同参画や市民活動に関する図書の貸し出しや資料を閲覧できます。一人5冊、2週間まで借りることができます。どうぞご利用ください。

ケアのカリスマたち 看取りを支えるプロフェッショナル 上野 千鶴子 著 亜紀書房



介護・医療の業界でユニークな取り組みをしている「ケアのカリスマたち」と上野千鶴子さんの対談集。さまざまな専門家(医師・看護師・ケアマネジャー・介護士など)の連携があれば、よりよい「在宅ケア」が可能になるプランができる。「おひとりさま」の最後を支える医療・介護・住まいとは?介護サービスは利用者が選択するものというメッセージも伝わります。

きらきら編集委員募集!

「きらきら」は、男女共同参画社会づくりのための情報紙です。市民のボランティアとの協働で作成されています。あなたのアイデアを情報紙の企画、編集に活かしてみませんか。

対象：男女共同参画に興味のある人

申込み：住所、氏名、電話番号、簡単な自己紹介を記入の上、郵送またはFAXでお申し込みください。

住所：〒275-0016

習志野市津田沼5-12-12

サンロード津田沼5階

男女共同参画センター(ステップならしの)宛

電話：047(453)9307

FAX：047(453)9327

女性の生き方相談

男女共同参画センターでは、専門の女性カウンセラーによる「女性の生き方相談」を行なっています。一人で悩まないで相談してみませんか。

★相談内容

自分自身の生き方、家族、夫婦の関係、夫(恋人)の暴力、職場の人間関係など…悩んでいる方は相談を! 専門の女性カウンセラーがあなたと一緒に考えます。

★相談日

毎月 第1金曜日

午後1時30分~3時10分

午後4時~7時40分

毎月 第2・4火曜日、第3木曜日、第3金曜日

午前9時~11時40分

午後0時30分~4時10分

★相談場所 サンロード津田沼6階市民相談室

★予約制 ★秘密厳守 ★無料 ★面接による相談

★1回40分

【予約・問い合わせ】

習志野市男女共同参画センター(ステップならしの)

☎047-453-9307

みなさまのご意見・ご感想をお待ちしております。

習志野市男女共同参画センター

ステップならしの

〒275-0016 習志野市津田沼5-12-12

サンロード津田沼 5階

Tel:047(453)9307 Fax:047(453)9327

開館時間:平日 午前9時~午後9時・土曜 午前9時~午後5時



「きらきら」は習志野市のホームページでもご覧になることができます。 [トップページ](#) → [市政情報](#) → [男女共同参画](#) → [情報紙「きらきら」](#)

次回発行は2016年11月の予定です