

男女がお互いを尊重し、その人らしく生きる。
仕事も暮らしも楽しむ。
そんなあなたを応援する情報誌です。

特集

男も 介護の 時代



P6

男の介護便利帳

P7

家族交流会
「いっぶくの会」

P8

イベントレポート
紙ひこーきを飛ばす会
市谷小学校「おやじの会」

P9

データ・ウォッチング
「11.1%」
日本の女性の管理職の割合

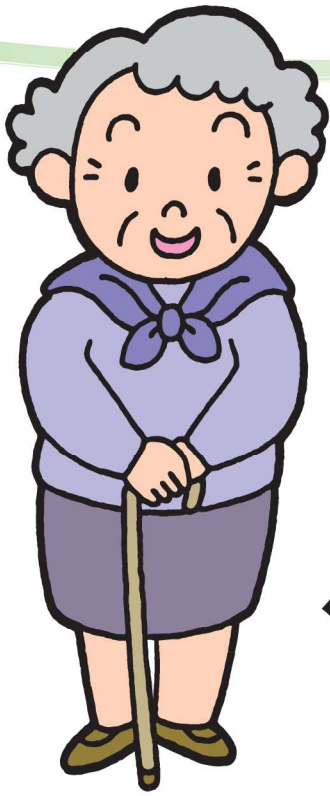
P9

映画に見る女と男
『31年目の夫婦げんか』

P10

インフォメーション
北新宿子ども
家庭支援センター開設





男も介護時代の



およそ4人に1人が65歳以上という高齢社会となり、介護はより身近な問題となっています。

介護は女の役割とする考えが根強く残るなか、下記のデータが示すように、男も担う時代を迎えています。

しかし、仕事と介護の両立をはじめ、家事の経験が少なく、地域との馴染みのない男性ならではの悩みもあるようです。

今号は実践者の声を通して男の介護について特集します。

データにみる介護

75歳以上の

3割
が要介護者※①

介護者の
3割
が男性※②

1年間で

2万5千人
の男性が
介護のために離職※③

「介護休業制度」の
男性利用率

0.03%
(女性 0.11%)※④

介護者の

6割以上
が老老介護※⑤

※① 厚生労働省「介護保険事業状況報告」(平成21年度)

※②⑤ 厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成22年)

※③ 総務省「就業構造基本調査」(平成19年)

※④ 厚生労働省「雇用均等基本調査」(平成24年度)



単身者の介護

男女を問わず、仕事と介護の両立は大きな課題



古賀 孔さん
(40代)

独り暮らしの母が
アルツハイマー病に

しかし、1年ほど前から明らかに様子がおかしくなり、「もしかして認知症ではないか」と大学病院を受診すると、初期のアルツハイマー病と診断されたのです。

母の
サポートをしながら
仕事を続けられるか

児童養護施設の栄養士をしていた母の影響もあり、自然と福祉の道に進んだという古賀さん。大学卒業と同時に特別養護老人ホームへ就職。その経験を活かし、10年前、同僚と介護事業を立ち上げました。現在、忙しい仕事の傍ら、単身で母の介護をしています。

古賀さんの母・富美子さんは今年76歳。15年前に退職し、趣味を楽しみながら単身生活を送っていました。そんな母の様子に異変が…。

現在、富美子さんは投薬治療をしながら都内に単身で暮らしています。まだ生活に大きな支障はなく、友人と海外旅行もする、カラオケもする、卓球も現役。とはいえ、古賀さんは「サポートは必要」と、毎日の薬や様子確認の電話はもちろん、病院へも必ず同行しています。

ケアマネジャーの業務だけでなく、経理なども担っている古賀さんは、帰宅が深夜になることもあるそうです。現状、母の状態が安定していることや自分が介護のプロであることも幸いしてうまく回

っていますが、やはり今後には不安があると言います。

「このまま認知症が進んで、母の介護を今以上にしなくてはならなくなったときに、どこまで直接介護に関われるか…」と口調も重くなります。地方に住む妹は、物理的に戦力として当てにできる状況にはありません。もし、自分が休みがちになれば、会社で迷惑がかかる。母は自分が看ると決めている古賀さんは、何よりも親の介護を優先するのであれば、その時は仕事を辞めるしかないと考えているそうです。

その際考えるのはやはり経済的なこと。「例えば今から5年間介護が大変だとして仕事を辞めたら生計はどうやって立てるのか。さらに介護を終え、50代を過ぎてもからも再就職ができるのか。どうやって自分の老後の生活を支えたいのか」と不安を語ります。

仕事か介護か。今や男性にとっても大きな課題、しかも介護は育児と違い、終わりが見えないだけに抱える問題もより深刻となります。

案外、男性でも
家事は
抵抗なくできる

娘や妻など以前は圧倒的に女性が担うことが多かった介護の現場。しかし近年、古賀さんのように息子が親の介護をするなど、男性が参画しているケースも見られるようになってきています。

男性の介護というと、家事に関する不

安もありそうですが、「基本的には、男性だから何かができないということはないと思うんですね」。実際、古賀さんの周りにも、少し前までは、台所に立ったことのない男性が当たり前にいた一方、趣味で料理をしている人やアウトドア料理が好きな人もいて、抵抗なく家事をこなしている人も少なくないとか。中には「戦地では自分たちの食事は自分たちで用意していたから、ご飯くらいどうにかするよ」としっかりと料理をして妻の介護をしている80代の方もいるようです。

「世代のせいかもしれませんが、最近あまり肩肘を張っていないというか、スムーズに介護に入られている方が多い気がします」と古賀さんは実感しています。

誰もが直面する
介護を
ライフプランに

自分や家族が健康なうちは、誰もが介護とは無縁であると思っっているもの。ある日突然、介護という現実をつき付けられたとき、どうすればいいのか。古賀さんは、「直面したときでは遅い。もっと早いうちに、できれば小さいころから進学や就職を考えるように、結婚や子育て、その先の介護についてもプランを立てておく教育が必要」と強調します。男女を問わず、自分がどう年を取りたいか。その中に「介護する・される」というシミュレーションをして、介護を自分の問題として考えておくことが重要と言えます。

老老介護

妻の笑顔を励みに、 がんばりすぎない介護を



吉岡 邦彦さん
(70代)

突然 難病になった 妻の面倒を看ることに

今や介護者の三人に一人は男性。誰も
がいつでも介護する側になり得る可能性
があります。もし、突然、妻が病に倒れ
たら…。

今から5年前、吉岡さんの妻・喜代美
さんは脊髄にウイルスが入る難病となり、
歩行困難となりました。2年間、入院し
て治療にあたりましたが、これ以上回復
が見込めず、病院でできる治療はここま
でだと病院から突き放されてしまいました。
た。

「夫が妻の面倒を看るのは当たり前じ
やないか」

そんな思いから吉岡さんは在宅で妻の
介護をスタートさせました。現在、吉岡
さんは妻の介護の傍ら、介護施設で働い

ています。送迎車の運転と生活相談を担
当し、利用者から相談を受けたり、また
施設でのイベント等では頼りになる男性
スタッフとして活躍し皆さんからの信頼
も厚いようです。

デイサービスを 利用しながら 家事は肩肘をはらずに

働きながら、妻の介護を担う吉岡さん
はどんな日常を過ごされているのでしょ
うか。

「朝食はパン食が多いですが、妻が餅
好きなので、今日はお餅でいいよ」と言
うときは、海苔を巻いて食べたりしま
す」

昼食は、吉岡さんが働いているデイサ
ービスで妻も一緒に取るそうですが、吉
岡さんが不在の時は、一人で留守番しな
がら、吉岡さんが用意したお総菜を食べ

ているとのこと。妻は、食事以外はほと
んど寝たきり状態が多く、「少しでも動
かなくなると筋肉が衰えるのか、ひとり
で留守番をした翌日は、起き上がるのも
つらそうな様子を見えます。それを見る
と寝たきり予防のためにも身体を動かす
のは大切なことだと思います」

男性の中には、家事を完璧にこなそう
とするあまり、食事づくりが負担になる
ケースも少なくありません。その点、吉
岡さんは「夕食は簡単な料理を作ったり、
時々買ったお総菜ですませたりするこ
ともありますね」と、力の抜き加減を心
得ているようです。

回復が何よりの励み 時には ストレス発散も必要

吉岡さんの献身的な介護の甲斐があり、
妻の状態は要介護4だったのが今は要介
護2に。

「見てあげるうえで私自身の一番の励
みになりますね。デイサービスなどで外
出すると洋服やアクセサリを選んだり、
身だしなみにも気を配るので、家にいる
だけよりもおしゃれもできて表情もイキ
イキするんです」

入浴の介助や身の回りの世話など家事
全般をこなす吉岡さん。「同居している
娘も仕事の合間には手助けしてくれます
が、仕事で家族が不在のときは、ヘルパ
ーをお願いしたいのですが、公的な介護
保険だと制約もあるので…」と不安も。
時には息抜きも必要と、ストレス発散

でカラオケや飲み会に行くこともあり、
妻も理解を示し、「今日行ってきたとい
いよ」と笑顔で送り出してくれるそう
です。そんな時は「ふだん妻は顔に出さな
いけれど、日頃の介護を、ありがたい
と感じているのかなと思うと本当にうれ
しくなりますね」

妻の回復と笑顔が何よりの励みになっ
ているようです。

男女で担う これからの介護

ひと昔前までは、介護は女性の役割と
されてきました。しかし、これからは介
護も男女で担っていくかなければなりませ
ん。また、介護される側、する側の生活
も尊重されなければなりません。

とかく孤立しがちな介護の現場。本音
をぶつけあい、弱音を吐く場所を作り、
地域や社会全体が関わりを持つていくた
めに、男性介護者の経験を発信していく
ことが求められます。

吉岡さんも、「サービスの利用に制約
があるので、今の介護制度だと矛盾や限
界を感じることもあります。5年、10年
先を考えると、このまま住み慣れた自宅
にいながら面倒を見てあげたいけれど、
年齢的にも自分が出来なくなる状態がく
るので、本人も含め家族が安心して介護
をしてもらえる行政のサービスや受け入
れ施設の充実などの支援を望むところ
です」と最後に語ってくれました。



遠距離介護

介護する側・される側ともに 生き方が尊重される介護を



大久保 幹雄さん
(60代)

自宅で 暮らし続けたい 母のために

遠方に住む親に介護が必要になったとき、選択肢の一つが遠距離介護です。自分の生活を維持しながら介護を続けるためには、どんな課題があるのでしょうか。

長野県・蓼科在住の大久保さんは、6年前から、新宿に住んでいる母の介護をしています。元気で趣味を楽しむために55歳で早期退職し、東京から蓼科に移住。もともと日曜大工が趣味で、蓼科でイングリッシュガーデンを作ったり、バラを育ててウッドデッキも作ったりなどの日々を過ごしていました。

「念願が叶いほっとしていたところに、電話がかかってきて、悠々自適の日々が一変しまして……」

母が旅先で脳卒中で倒れた知らせでし

た。以来、母がショートステイを利用している間は蓼科で暮らし、母が自宅で過ごす間は、区内の実家で一緒に暮らし遠距離介護が始まりました。

お互いの生活にとって 良い介護が 遠距離介護だった

悠々自適の毎日から、新宿と蓼科を行き来する遠距離介護の生活では大きな変化でした。

「介護が必要な親に何が出来るのか考えた場合、完全に老人ホームに入ってもらおうという選択肢もあったと思います。けれど、本人の意思も尊重したい。特に女性の場合は、地縁で生きてきたこともあり、老人ホームに入るのはすごく抵抗があると思いました」

大久保さんの母も、独りでもいいから自宅に住み続けたいという強い意志があ

ったそうです。

「そうすると、介護が必要になる。母半身麻痺で独居できるかはギリギリのラインでしたので……」

不安が残る中、母には「元気で地縁の友人と話したいときに話せる生活を」、そして「自分の生活も維持できる介護を」と選んだのが、ショートステイと遠距離介護の組み合わせた方法でした。

「私が蓼科にいた間は母はショートステイで同年代の人たちと楽しく過ごし、その間は私のリフレッシュ期間になるというわけです」

実は、大久保さんには区内に住んでいる妹がいます。しかし、「妹も義母の介護をしながら働いていたので、遠距離に住んではいただければリタイア後の自分が担当のがベストでした」と当時の状況を語る大久保さん。とはいえ、介護は女性の仕事という考えが強い世代、抵抗はなかったのでしょうか。

「今は介護も男とか女とかではないと思います。周りの状況を踏まえ、やれるほうが分担することが大事ではないでしょうか。私の場合、妻が理解してくれたので助かりました。妻の理解がなかったら、なんで妹が面倒見ないのか、施設に入れた方がいいという話になったかもしれない」と、妻への感謝の気持ちを語ります。

男性の介護は気負ってしまいがちと言われますが、家族の理解に支えられ、自然体で介護と向き合う大久保さん。男性の育児参加が当たり前になってきているように、介護に対する考え方や状況も変

化しているようです。

自分も 元気でいるために がんばり過ぎない介護を

男性の介護は、とかくがんばり過ぎると言われます。特にいつまで続くかわからない介護の場合、もつとできると思っても、そこそこで止まって、体力を温存しておくことも大事です。

「なまじ家事ができたので、私も最初は完璧にやろうと、料理も手作りにこだわって3食、時間をかけていました」

そのため、心不全を起こしそうになったこともあったそうです。そこで、自分が健康でなければ介護も続けられないと痛感。「今は冷凍食品を活用するなど、手抜きしています」と笑う大久保さんですが、そう割り切れるまでには男性ならではの葛藤もあったようです。

大切な家族だから介護が必要になった場合には、いきいきと本人が望むような生活をさせてあげたいもの。とはいえ、男性の中には、他人に弱みを見せたくないという気持ちから一人で抱え込み、介護生活が苦しいものになってしまうケースも見られます。

しかし、介護される側同様、介護する側の人生も尊重されなければなりません。リタイア後の楽しみを諦めず、ショートステイサービスを活用しながら遠距離介護を選んだ大久保さんは、まさにそんな介護を実践されています。

男の介護便利帳

男性も介護を担う時代とはいえ、中には自分が介護をする側になるとは思っていない男性も多いのではないのでしょうか。男性の視点にたった情報をまとめてみました。

◆「介護保険制度」について知ろう

「介護保険べんり帳」が高齢者総合相談センター等で手に入ります。まず、これを読んで介護保険の概要を知りましょう。

介護保険サービスを利用するには、要介護認定の申請をして、要支援・要介護と認定されることが必要です。要支援の方は高齢者総合相談センターが、要介護の方は民間事業所のケアマネジャーが、在宅サービスのケアプランを作ります。その際は、ご本人や家族の状況、何に困っているかなどをしっかりと伝えましょう。

また、要介護度により、使えるサービスや支給限度額が違います。ご本人の持つ能力を引き出すことも考えながら、訪問サービスや通所サービス、住宅改修、福祉用具などを上

手に利用しましょう。

(福祉部介護保険課)

◆地域の「高齢者総合相談センター」を利用しよう

区には10か所の高齢者総合相談センターがあります。高齢者総合相談センターが最初の窓口になって、介護保険や今後のことなど、全体的なアドバイスをしてくれます。また、社会福祉士、保健師、主任ケアマネジャーなどの資格を持つ職員がいて、専門的見地から相談に乗ってくれます。

【相談例】

・介護保険やその他の保健・福祉のサービスの紹介と利用手続きの援助をします。

・介護予防に関する支援をします。介護保険の認定結果が要支援1、2と認定された方や、介護が必要となる可能性が高いと判断された方のために、介護予防ケアマネジメントを行います。

・高齢者を介護している家族の方への

男の介護心得

- 一、一人ががんばろうとしない
- 二、家族介護の会などで仲間をつくる
- 三、サービスを上手に利用する
- 四、自分の時間を確保する

支援を行います。

◆仕事との両立を考えよう

介護はゴールが見えないと言われる。長丁場になることもあります。そのため経済的な計画を立てにくいという面があります。それだけに収入源は確保しておきたいもの。介護離職は極力避け、仕事との両立を考えましょう。

○介護休業制度

家族の介護を行う労働者の職業生活と家庭生活との両立が図られるよう支援するための法律です。平成24年7月1日から常時100人以下の労働者を雇用する中小企業についても施行されています。

【概要】

・要介護状態にある対象家族1人につき、常時介護を必要とする状態ごとに1回の介護休業を取ることができ、期間は通算して(延べ)93日までです。

・時間外労働や深夜業の制限が可能で

す(労働者の請求により残業時間を

1か月につき24時間、1年につき150時間以内に、また午後10時～午前5時の深夜業の免除)。

・介護休暇(年5日まで)の取得ができます。

・勤務時間の短縮等ができる場合があります。

○「介護休業給付金」

介護休業中は基本的には会社から給料はでません。しかし、一定の条件を満たす方には雇用保険から「介護休業給付金」が支給されます。雇用保険に加入している場合は利用できるか確認しましょう。

介護のストレス解消を 考えてみよう

介護する側の心身のケアもしましょう。男性は特に頑張りすぎないこと。

一人で抱え込まないで、人の手と知恵を借りましょう。最近は介護者同士の交流会などもあります。

男性介護者の皆さんも高齢者総合相談センターをご活用ください

高齢者総合相談センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを介護・福祉・健康・医療など、さまざまな面から総合的に支えるための施設です。

区では、高齢者総合相談センターを新宿区役所内に1か所と各特別出張所管轄区域ごとに9か所設置しています。どのセンターにも社会福祉士、保健師や看護師等の医療職、

主任介護支援専門員の専門職を配置し、皆さんの相談を受けています。

「介護保険について知りたい」「認知症ってどんな症状？」「一人暮らしになって不安」等の悩みや「どこに相談したらよいかわからない」と言った悩みも安心してご相談ください。
(福祉部高齢者福祉課)

高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)一覧

名 称	所 在 地	電 話	窓口受付時間
四谷高齢者総合相談センター	三栄町25	(5367) 6770	月～土曜日 午前9時～午後5時30分(日・年末年始を除く)
笹塚高齢者総合相談センター	北山伏町2-12(あかね苑新館内)	(3266) 0753	
榎町高齢者総合相談センター	弁天町50(牛込保健センター1階)	(5227) 1757	
若松町高齢者総合相談センター	戸山2-27-2(戸山シニア活動館1階)	(5292) 0710	
大久保高齢者総合相談センター	百人町2-8-13(Fiss1階)	(5332) 5585	
戸塚高齢者総合相談センター	高田馬場1-17-20(新宿区社会福祉協議会1階)	(3203) 3143	
落合第一高齢者総合相談センター	中落合2-5-21(聖母ホーム内)	(3953) 4080	
落合第二高齢者総合相談センター	西落合4-11-21(落合第六小学校内幼稚園舎)	(5988) 9281	月～金曜日 午前8時30分～午後5時(土日祝休日・年末年始を除く)
柏木・角筈高齢者総合相談センター	西新宿4-8-35(西新宿シニア活動館3階)	(5309) 2136	
新宿区役所高齢者総合相談センター	歌舞伎町1-4-1(新宿区役所本庁舎2階 高齢者福祉課内)	(5273) 4593	



みんなで介護の悩みや苦勞を語り合いました

男性の介護は孤立しがちです。そんなとき、ぜひ活用したいのが家族交流会です。中落合にある聖母ホームで開催された「いつぶくの会」取材しました。この日の参加者は8名、初めて参加する方や男性の方もいました。

在宅介護は、「心身ともに消耗が激しく、眠い、きつい」という意見が聞かれ、皆さんうなずいていました。また、「介護のストレスを誰にも言えないし、分かってもらえない」「認知症の家族を介護する

会とはそれぞれ持ち寄りたお菓子とお茶で、茶話会のような雰囲気です。この日の参加者は8名、初めて参加する方や男性の方もいました。

大変さを聞いてもらっただけでも癒される」など切実な声も。このほか、「特別養護老人ホームへ入所させる時期をどうやって決めたか」「おむつ費用助成を受けるためにはどうしたらよいか」など、役立つアドバイスも多く聞かれました。

さらに、家族介護ならではの、ほほえましいエピソードも出て、みんなで大笑いする場面もたくさんあり、日常の苦勞を共有したり、情報交換したり、ストレス発散したりした後は、すっきりした表情での散会となりました。介護に関する悩みや、ちょっとした疑問など、役所の相談窓口ではじるときなど、気軽に参加できます。

◆家族交流会などの問い合わせ
高齢者福祉課高齢者相談係(本庁舎2階)

☎(5273) 4593

家族交流会「いつぶくの会」
介護の悩みを
話しませんか

紙ひこーきを飛ばす会

市谷小学校「おやじの会」

12月1日の日曜日、澄み渡った青空の下、区立市谷小学校で「おやじの会」主催の「紙ひこーきを飛ばす会」が開かれました。

市谷小学校おやじの会は、市谷小学校に通う児童の父親たちが、PTA活動以外に子どものためにできることをしようと考え、自主的に立ち上げたグループです。会のメンバーには、市谷小学校に在籍している児童の父親だけでなく、自分の子どもの卒業後も引き続き活動している方もいます。

昔遊びの会、スポーツ大会、夏の子



紙飛行機の作り方をていねいに教えてもらいました

も会など、1年を通してさまざまなイベントを企画し、「子どもたちもおやじたちも楽しむ」をモットーに活動しています。

子どもたちより30分早く集まったメンバーの面々。当日の段取り、紙飛行機の作り方、記録の取り方、表彰の仕方などを確認して、参加する子どもたちを待ちます。開会が近づくと、子どもたちが集まり始めました。

開会した後は、32名の子どもたちがメンバーに教えてもらいながら、それぞれ自分の紙飛行機を折り、すぐに校庭で飛ばし始めました。その日は、ほとんど風



元氣よく飛ばす子どもたち

も吹いておらず、絶好の紙飛行機日和でした。

しばらく思い思いに紙飛行機を飛ばすことに集中している子どもたち。もともと良く飛ぶ紙飛行機に作り直す子どももいれば、友達同士競い合って飛ばしている子どももいます。校庭には、「見て！」「飛んだ！」「勝った！」など、子どもたちの元気な声が飛び交っていました。

その後、参加者全員の飛行距離と滞空時間を、それぞれ校庭と体育館とでメンバーが計り、子どもたち一人ひとりの記録を取っていきました。最後に上位5名の表彰と参加者の記録が書かれたカードが全員に手渡され、閉会となりました。

子どもたちが紙飛行機を作っているときも飛ばしている時も、参加している全員に、おやじの会のメンバーが、細やかに目を配り、声をかけていたのが印象的でした。

参加者の保護者からは「紙飛行機は家でもたまに作って遊ぶけれども、家の中は広さが限られているので、思う存分やりなさいとはなかなか言えない。広い場所、何の気兼ねもなく紙飛行機を飛ば



夢中で飛ばす子どもたち

せたのは、普段なかなかできないことなので、こういう機会があることはありがたい」という声が聞かれました。

参加した子どもたち全員が、紙飛行機を折ったり、飛ばしたりして、本当に楽しそうにしていました。帰って行く子どもたちは、皆、十分に遊び尽くした満足そうな表情でした。

紙飛行機は簡単で、単純で、一見、2時間もかけて遊ぶ素材ではないと思えます。しかし、大事なことは、大人が子どもたちと真剣に向き合って2時間という長い時間を一緒に過ごすことではないかと思いました。紙飛行機という誰もが経験のある単純な素材だからこそ、時間のない父親にとっても、ゲームのような強い刺激に慣れている現代の子どもたちにとっても、充実した2時間になったのだと思います。

データ・ウォッチング

「11.1%」

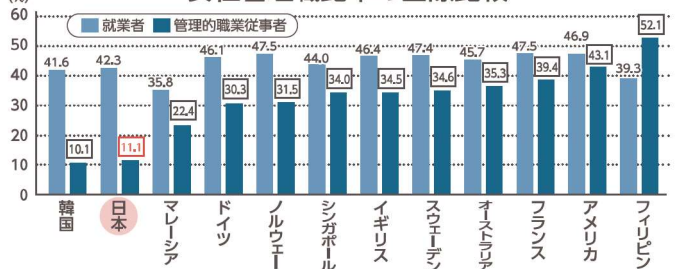
日本の女性の管理職の割合

女性は昇進を望まない？

総務省の労働力調査では、管理職に占める女性の割合は11・1%にとどまっています。国際比較でも、フィリピン52・1%、アメリカ43・1%、フランス39・4%、ノルウェー31・5%であるのに対し、日本は大幅に下回っています。一方、就業者全体に占める女性の割合は42・3%と、他の主要国と大きな差が見られないのに、管理職の割合が低いのはなぜでしょう。

独立行政法人労働政策研究・研修機構の調査では、課長以上への昇進を希望する一般従業員の割合は男性5／6割に比べて、女性は1割とかなり低くなっています。同調査の女性が昇進を望まない理由をみると、「仕事と家庭の両立が困難になる」「責任が重くなる」に次いで、「周りに同性の管理職がない」が挙げられています。女性が昇進を望まない背景には、管理職として活躍する、子育てしながら働くなどといった、将来目指したいロールモデルが身近にないことがあるようです。

女性管理職比率の国際比較



- 1 労働力調査（基本集計）（平成24年）（総務省）、データブック国際労働比較2013（（独）労働政策研究・研修機構）より作成。
- 2 日本は2012年、その他の国は2011年のデータ。

女性が活躍できる社会に向けた取組み

政府は、指導的立場の女性の割合を2020年までに30%とする目標を掲げ、「ポジティブ・アクション」の普及に力を入れています。ポジティブ・アクションとは、慣行や固定的な性別の役割分担意識などが原因で女性が男性よりも能力を発揮しにくい環境に置かれている場合に、是正するため企業が行う自主的かつ積極的な取り組みです。例えば、

- ・ 積極的に女性の採用を増やす
- ・ 女性が少ない職種・職域に積極的に配置する
- ・ 計画的に女性社員の能力開発を行う などです。

加えて、仕事と家庭の両立も急務です。政府は、これまで1年間だった育児休暇を3年間に延長するほか、男性の家事・育児時間を現在の2倍に増やすとしており、実現には男性の長時間労働の改善が求められます。つまり、女性が職場で活躍するためには、男性の家庭参画も欠かせないのです。

女性の負担となつていいる仕事と家庭両立が軽減され、活躍する女性が身近に現れれば管理職を目指す女性も増え、登用される女性も増えていくのではないのでしょうか。

映画に見る

女と男

『31年目の夫婦げんか』

監督：デヴィッド・フランケル
主演：メル・ストリープ&トミー・リー・ジョーンズ
(2013年7月公開)

アーノルドとケイは結婚31年目の夫婦。子どもたちは独立し、今は二人っきり。会話もほとんどない。寝室も別。けんかの種さえ見つからない。「私が求めていた結婚生活は、このまま終わってしまうの？」そんな生活に不満を持つ妻がとつた行動とは、夫婦でカウンセリングを受けること。妻の不満が全く理解できない夫は、高額なカウンセリング料に納得がいかず不満をまくしたてるが、妻の希望どおり、嫌々ながらも受診する。

夫婦は、カウンセラーから与えられた課題をクリアしていく中で、のしり合いながらも自分をさらけ出し、出会ったころのような、せつないまでの感情や相手を思う気持ちを甦らせていく。

映画のキャッチフレーズは、「全部吐き出したら、愛だけが残った」。結婚は忍耐とも言われるが、けんかや傷つくことを恐れていては本当のパートナーにはなれないと教えてくれます。

夫婦を演じるのは、すっかり中年体型になったメル・ストリープとコミカルな演技に定評があるトミー・リー・ジョーンズ。二人の絶妙な掛け合いが妙なリアルさを漂わせていて、これからの人生を、共に笑顔で過ごしたいカップルにお薦めです。



北新宿子ども 家庭支援センター 開設します



区内には現在、子ども総合センターと3か所の子ども家庭支援センターがありますが、平成26年4月1日に北新宿第二児童館を機能転換し、「北新宿子ども家庭支援センター」を開設します。

子どもと家庭の総合相談

新たに「相談室」を設けます。

- **子育ての悩み、困っていること、わからないことがある…**
 - ・スタッフが一緒に考え、アドバイスします。必要に応じて他機関の情報提供等を行います。
- **保護者の入院など、急に養育ができない…**
 - ・子どもショートステイ・一時保育などの相談を受け付けます。
- **子どもの虐待防止に向けて…**
 - ・「子どもに手をあげてしまいそう」「近隣の親子の様子心配だ」等と思ったら、ご相談ください（通告者の秘密は守ります）。

親と子のひろば

乳幼児専用室を整備します。

- **乳幼児と保護者の方がご利用いただけます。**
 - ・居場所づくり…いつでも自由に来館して、一日中遊べます。
 - ・仲間づくり…乳幼児を持つお母さんお父さんの交流や、仲間づくりを兼ねた行事、子育て支援講座などを開催します。

児童コーナー

- **安心してすごせる「子どもの居場所」です。**
 - ・子どもたちが自由に楽しめる遊びの場を提供しています。季節行事なども実施します。

学童クラブ

利用時間を延長し、運営を民間の事業者に委託します。

区内にお住まいの小学1年生～3年生（心身に障害などがあり集団生活が可能なお子さんは6年生まで）で、保護者の就労などにより家庭で継続的な保護が受けられないお子さんをお預かりします。

利用日利用時間等は以下のとおりです（下線部分が変更点）。

■ **相談** 平 日 午前8時30分～午後5時
土曜日 午前9時30分～午後6時
（来所相談のみ）
日曜・祝日 休業
（土曜日の電話相談は子ども総合センター☎（3232）0675で受け付けます）

■ 親と子のひろば・児童コーナー

平 日 午前9時30分～午後6時（学校休業日の平日は午前9時から）
（中学生以上は午後7時まで）
土・日・祝日 午前9時30分～午後6時

■ 学童クラブ

平 日 放課後～午後6時（延長利用午後6時～7時）
土曜日・学校休業日等 午前9時～午後6時
（延長利用 午前8時～9時 午後6時～7時）

● 北新宿子ども家庭支援センター

北新宿3-20-2

☎（3365）1121 相談専用電話☎（3362）4152
（平成26年4月1日から）

ドメスティック・バイオレンス(DV)とは?

ドメスティック・バイオレンス (domestic violence) とは、「配偶者や恋人など親密な関係にある、又はあった者から振るわれる暴力」を意味します。

ひと口に「暴力」と言ってもさまざまな形態があります。暴力の形態には、殴る、蹴るなどの「身体的暴力」だけではなく、日常的にののしる、無視する、出て行けと脅す、行動を監視する、行動の制限をかけるなど精神的にストレスを与える「精神的暴力」や、仕事を制限する、生活費を渡さないなどの「経済的暴力」、嫌がっているのに性的行為を強要する、中絶を強要する、避妊に協力しないといった「性的暴力」などがあります。

また、これらの暴力は単独で起きることもありますが、多くの場合は複数の暴力が重なって起こっています。

なぜ起きるのか?

暴力の原因としては、「男はこうあるべき」「女はこうあるべき」という性別役割分担の意識や、夫が妻に暴力を振るうのはある程度は仕方がないといった社会通念、妻に収入がないといった男女の経済的格差など、個人の問題として片付けられないような構造的問題も大きく関係しています。どんな理由があっても暴力は許されるものではありません。



パープルリボンとは

パープルリボンは、女性に対する暴力根絶を訴える啓発活動の象徴で、世界を子どもや暴力の被害者にとって安全なものにすることを目的に、アメリカの小さな町で生まれました。

紫色のリボンを身につけることで運動の主旨への賛同を表明することができます。

女性に対する暴力をなくす運動

毎年11月12日～25日(女性に対する暴力撤廃国際日)の2週間は「女性に対する暴力をなくす運動」の実施期間です。



ひとりで悩まず、相談してください

新宿区立男女共同参画推進センター

悩みごと相談 10時～16時

(日祝休日・年末年始を除く)

・面接相談 ☎ (3341) 0801 (電話予約)

・電話相談 ☎ (3353) 2000

男性相談員による電話相談(土曜午後)

☎ (3341) 0905

新宿区生活福祉課相談支援係

9時～17時(土日祝休日・年末年始を除く)

・女性相談 ☎ (5273) 3884



本の紹介

『親を、どうする?』

著者 小林裕美子・滝乃みわこ／実業之日本社



高校時代の恩師の葬儀で再会した3人の女性は、自分たちの親が老いて来ていることに気づく。

いずれ介護が来るのが頭では分かっているが、実際に来

てみないとわからないもの。おひとりさまのカスミ、共働きのハルカ、シングルマザーのサヨは日常生活に戻り、家族との関わりの中で親の介護を少しずつ感じていく。

マンガなので介護の終末を迎えたケースでも、悲惨な描き方をしていない。全体的に柔らかいタッチで、ほのぼのとした雰囲気を感じさせる。

いずれの場合も介護する側はともに女性ですが、男性も、より積極的な関わりが必要であると感じさせる一冊です。

『男おひとりさま道』

著者 上野千鶴子／文藝春秋



老いる知恵は、男女に共通のはずだが、男性のほうが老いを受け入れにくいような気がすると分析した著者がまとめた男性版おひとりさま道。

男性の足を引っば

るのは、弱さを認めることができない弱さ。著者はこれを「男というビョーキ」と名づけています。老いるとは、弱者になること。弱さを許せないから、老いを受け入れにくいのです。

誰もが平等に受け入れなければならない運命、老い。「男の七戒」、そして「男おひとりさま道」として示されている10箇条は具体的で分かりやすく、男女を問わず大いに役立ちます。

人生はワンチャンス! —[仕事]も[遊び]も楽しくなる65の方法—

著者 水野敬也・長沼直樹／文響社



ユーモラスな65匹の犬の写真と、その裏にはイチローからアインシュタインまでさまざまなジャンルの偉人たちの格言が添えられています。

1ページずつ切り離

せる作りなので、お気に入りプレゼントする事もできます。人生の悩みを解決できるエピソードが満載です。

気になる一つを紹介すると「笑顔は1ドルの元手もいらないが、100万ドルの価値を生み出す…デール・カーネギー」犬だって「ワンだふる!」思わず笑みがこぼれ、前向きな気持ちにさせてくれます。動物の目を通すと誰かに言われるより心に響きやすいのかも。まずはページをめくって。気持ちがスーッと楽になること請け合いです。

大募集

平成26年度編集委員 『ウィズ新宿』を いっしょにつくりませんか

プロ編集者の指導のもと、男女共同参画について学びながら情報誌を作成します。

「取材をしてみたい」「記事を書きたい」「写真やイラストが得意」そんなみなさんのご応募をお待ちしています。

応募資格 土曜日（月1～2回、募集要項または広報3月25日号参照）の編集委員会に出席できる方
区内在住または在勤・在学、18歳以上

募集期間 平成26年3月25日（火）～4月12日（土）

募集要項は男女共同参画推進センターのほか、区内図書館・出張所・地域センター・新宿区ホームページで

【問合せ】男女共同参画課

☎(3341)0801



しんじゅく女性団体会議

区内女性団体の連携と 女性のエンパワーメントを目指し 年6回の定例会を行っています

現在11団体が活動中。平成25年度は通年テーマを「次世代育成」、サブテーマを「災害と人権」とし、災害に焦点をあてて下記の研修を実施しました。

・研修

「男女共同参画社会の実現に向けて～新宿区の取り組み」

講師 男女共同参画課長

・講演会

「災害が起きた時子どもたちは～災害時の区立施設の対応など」

講師 新宿区職員



・公開講座

「東日本大震災における支援活動について（報告会）」

講師 松浦 美紀（新宿区職員）

中山 岳文

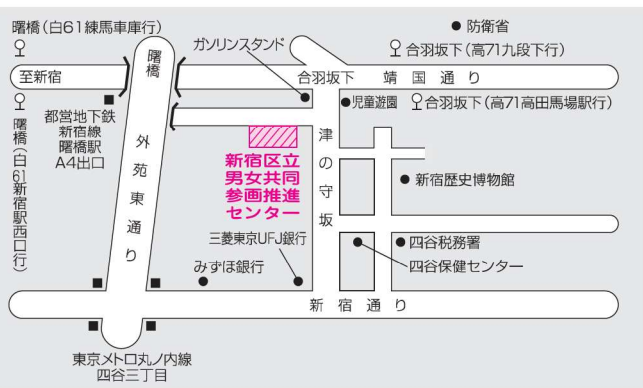
（新宿区社会福祉協議会職員）

安齋 昭子

（東京第一友の会支援担当）

・日帰り研修会

東京臨海広域防災公園（そなエリア東京）・都立横網町公園（東京都慰霊堂、復興記念館）



発行 新宿区子ども家庭部男女共同参画課
新宿区立男女共同参画推進センター
〒160-0007 東京都新宿区荒木町16番地
TEL (3341) 0801 FAX (3341) 0740

発行日 平成26年3月18日



編集委員を終えて

男も介護。そんな時代がそこまで来ていると痛感しました。「介護される方もする方もより良い介護とは」を考え、この先も取り組んでいかなければいけないテーマと考えます。最後まで自分自身で自分を支えたいとは願っていますが、難しい課題です。今後、ますますの高齢社会を生き抜くには支え合う必要性を感じます。チャレンジ精神を持ちながら、地域で活躍できればと思います。（市川 秀子）

介護はみんなの問題。何となく避けたいテーマですが、私も社会の一員として考えておかななくてはと反省しました。

ウィズ新宿の制作に参加して。苦難？も含め、とても貴重な経験でした。いろんな立場の方の話を聞いたこと、読んで伝わる書き方をプロの先生にご指導いただけたこと…。たくさん「なるほど！」をもらい視野が広がりました。

（大槻 かおり）

専業主婦となって10年が経ち、そろそろ妻や母親という立場からではなく一個人として社会との関わりを持ちたい、という思いから、今回の編集委員に応募しました。

将来の職場復帰への第一歩という意気込みで活動に取り組みましたが、取材や自分の意見をまとめることの難しさを改めて認識するなど、学ぶことの多かった一年でした。

編集会議のある土曜日は、休日にもかかわらず平日以上に早起きが必要で、慌ただしい日となりましたが、夫や子ども達の理解と協力により何とか乗り切ることができました。

（奥村 文子）

長年会社員として働き、当初は男女共同参画についての視野は、女性と仕事に限定されていました。今回、「災害」と「介護」というテーマに関わり、無自覚であった多くの問題に気づかされました。災害という非日常の場面で顕在化する男女の固定的役割意識、介護を実践する男性の増加という流れ。今後も問題意識を持って物事を見、機会があれば行動に結びつけていきたいと思っています。（加藤 秀子）

育児もままならない中で、介護について考えることは、先のことだと思っていました。でも、今回その内容について深く考え、取り組めたことは良い経験になると思います。

これから、介護などのボランティアで何かお役に立てれば有難いです。（木村 健二）

超高齢化が加速し、男性の介護力が不可欠と実感。仕事と介護との選択、遠距離介護など、正解を見つけにくい難しさを改めて考えさせられました。介護の現状と、行政サービス等とを連携させて、より良い突破口を得るための情報満載です。

日々の仕事や介護に頑張る皆さまの一助になることを願っています。1年間の編集会議で「本質を簡潔に捉える視点」を教えていただきました。感謝をこめて。

文章は「起承転結」…これに尽きます。何度書いても平行線～自信喪失。やっぱりよせば良かったーそんな思いで出席していたある日、さらに耳にしたこの言葉…。「コツは短文にすること」。その後は納得し嬉しくもなり、今は見るものの視点さえも変化が生じています。人生のホップ・ステップ・ジャンプ、そして私なりの着地点を目指して。思いがけない出会いや発見もあり。あなたも未知の世界にチャレンジ！得るものは必ずありますよ。（鈴木 順子）

編集に携わり、作る側の苦勞が少しわかりました。文章の裏にある汗と涙を思うとどんな小さなコラムでも一行一行しっかり読まなければ、と思いました。

伝えたかったことが読んでくださる方に届きますように。

（吉山 博子）