

# Vivid You & I

2002年10月  
Vol.11

「Vivid」はあざやかな、生き生きとした、活発な、はつらつとしたという意味の英語です。「You & I」は本市の女性行動計画にも用いたとおり、女性と男性のパートナーシップを意味する

言葉です。「女性も男性もいきいきと生きることができる」という、男女共同参画社会の理念を明確に表わす言葉として、愛称に決めました。

## ちょっと立ち止まって 考えてみませんか？

介護は女の仕事？

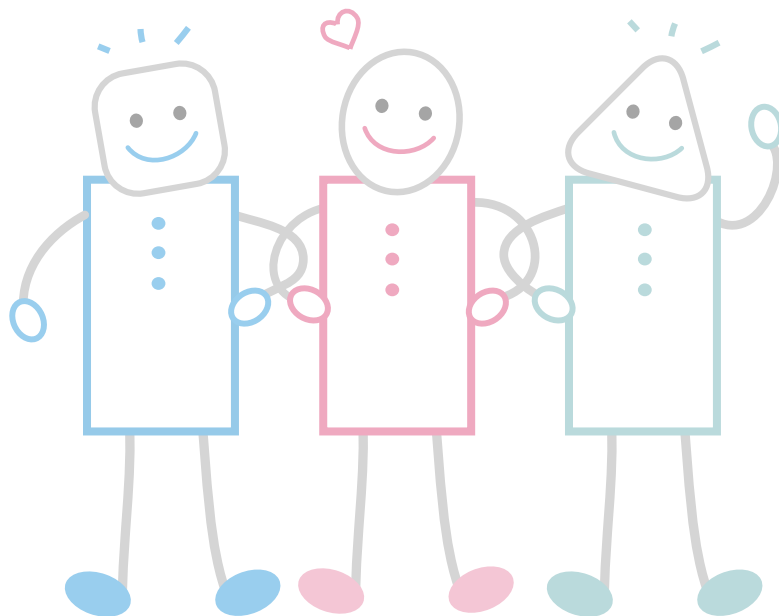
家族って？  
夫婦って？

共に楽しく  
生きたい+

役割分担って？

年をとっても  
自立していたい+

理解しあえたら  
いいよね



### 主な内容

- ☆ 介護から見えてくるもの ~家族、性別の役割から自由になれば~ ..... 2～3
- ★ 男の介護 自然体で介護に向かえば ..... 4～5
- ★ 介護を明るくするために ..... 6
- ☆ 老後を豊かに楽しく ..... 7
- ★ はじめまして！生駒市女性消防団員 ..... 8

# 介護から見えてくるもの

～家族、性別の役割から自由になれば～

「介護」について、  
あなたは何を思いますか。

右のイラストのような言葉から見えてくるのは、夫・妻・嫁・長男といった、家族の役割。それは決められたもの？絶対的なもの？誰もが、いつか経験するかもしれない介護。ある日突然、介護する側になるかもしれない。介護される側になるかもしれない。ちょっと立ち止まって、介護と、そこから見えてくる家族や男女について考えてみませんか。



## 介護は女の仕事（役割）？

自分の親や妻・子など近親者に介護が必要となった時、男性はすぐに介護に参加することができるでしょうか。これまで介護は、家事・育児と同じように主に女性が家庭の中で無償で担ってきました。その一方、主に男性が残業を含む家庭外での長時間労働に従事してきました。「男は外・女は内」という性別役割分担が行われてきたなかで、介護も「嫁の役目」「妻の役目」だと、男性も女性も考えてきたのではないのでしょうか。

近年、女性が結婚しても仕事を持つ機会が増えてきましたが、家事・育児をしながらパート労働に従事する場合も多く、たとえ正社員として働いていても、男性より平均給与が低い現実があります。このような状況のなか、近親者に介護が必要となれば、あえて所得の高い男性が介護休暇をとったり、休職・退職したりするということが、選択されにくいのではないのでしょうか。

家計に与えるダメージが少ない妻が介護休暇をとる、介護が長期化すれば、妻が休職・退職するという選択がされやすいのです。また、夫一人が働く世帯であれば、専業主婦に当たり前のように介護の役割が与えられてきました。

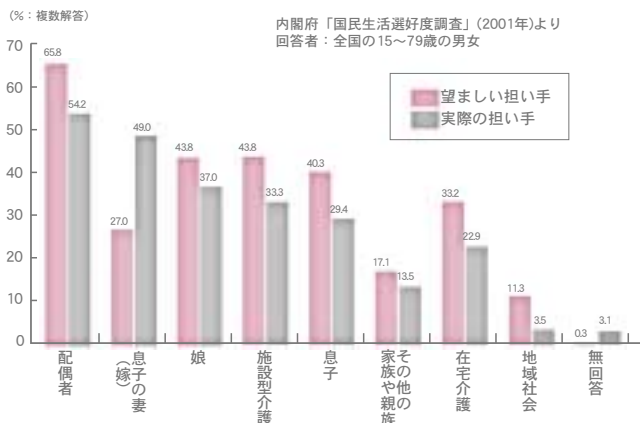
男は仕事、女は家庭。役割を分担してバランスが取れているからいい果たして、そうでしょうかお互いが、相手の仕事や家事・育児・介護の大変さやつらさを知ることができず、すれ違っていませんか。

例えば、一家の全収入の責任を負った男性が、過労やリストラなどのストレスにさらされています。男性20代後半から40代前半までの死因のトップは「自殺」という統計もあります。（2001年人口動態統計・厚生労働省）

また、女性が365日家事・育児をしていても無償であり、評価を受けることができず「して当たり前」と考える男性もいます。そして介護が必要になった時、その役割も女性が当たり前のように担うことになり、評価を受けられないとしたら…。

右の図からもわかりますが、妻が自分の親ではなく、夫の親を介護することが多いという現実があります。男性が仕事で手一杯のため、妻が代わりに介護を担うことが多いようです。しかし、夫の親を介護するのは、妻だけの役割ではありません。男性も自分の親をどう介護するのか考え、介護に参加することも視野に入れてみてほしいのです。そして妻の親の介護のことも、妻と一緒に考えてみてはどうでしょうか。

### <高齢者の介護について>





## ともに働き、ともに生活を担い、 そして人生を楽しむ

男女がともに働き、ともに家事・育児・介護を担えば、自分だけで担っているというストレスや疎外感を分け合うことができます。もっと楽しく生きることができ、お互いが理解し合えるのではないのでしょうか。ともに責任を担い、理解しあい、そして女性も男性も余暇を十分に楽しむ。そうすれば年を重ねることも前向きな気持ちで受けとめられ、自分の健康や社会との関わり、趣味、生きがいなどにも取り組むことができるでしょう。

その「気持ちのハリ」が、人として自立できる時間を延ばす、つまり介護が必要になる日をもっと先へ延ばすことができるのではないのでしょうか。施設に入らず住み慣れた家で元氣な時を長く謳歌したいものです。



## 介護は社会・地域・近親者で助け合える

2000年4月、介護を社会全体で支えるため「介護保険制度」がスタートしました。その背景には、介護が必要な高齢者を、同じ高齢者となった子や配偶者が介護する「老老介護」の問題、仕事を持つ女性が増えたにも関わらず、いまだ女性を介護の担い手としている問題など、家族だけで介護する限界がありました。

介護保険制度では、介護が必要な人に応じたさまざまなサービスを洗濯することができます。介護が必要な人はもちろん、介護者にとってもどのような介護が必要か十分に考え、サービスを上手に利用すれば介護者の負担を減らし、介護者が過労や病気になることも防ぐことができます。

「介護休暇」も1991年に法律化し、多くの企業の就業規則で明文化されています。介護者一人につき、休暇の取得は「1回のみ」「3ヶ月のみ」「休業期間は減給」など職場によって条件はさまざまです。仕事上で迷惑をかけるという意識も、取得を妨げています。しかし、仕事を失わずに後悔なく介護できる大切な法律です。会社側の意識、期間や減給、短時間労働者では認められにくい現状など問題点はありますが、かつてより確実に一歩前進しています。

一人で介護を抱え込むつらさは経験した人にしかわかりません。介護保険制度によるサービス、介護休暇などを利用して、男性も含め周囲の誰もが、介護が必要となると向かい合い、介護を通して自分自身の生き方や老い方についても考えてみてはどうでしょうか。介護は苦痛なものではなく「貴重な経験」なのかもしれません。

まずは「性別で役割を分担する意識」つまり「妻に（嫁に）介護してもらおう」ということから、自由になってみてください。一方、女性でも男性でも無理なく介護ができるような社会的バックアップ・法整備もまだ過渡期です。なかなか進まない現状もありますが、自分の身のまわりから声を上げること、思い切って介護休暇をとってみること、そこから社会が動いていくこともあります。

一度しかない人生です。介護について家族について、どう生き、どう老いていくか…考えてみてください。

## 介護は誰が？

民法877条では、

『直系血族及び兄弟姉妹は、互いに扶養をする義務がある』とされています。言い換えれば、扶養する義務があるのは本人から見て血のつながった祖父母・子・孫等だけということになりますね。

（ただし、配偶者は婚姻により互いに扶養の義務を負い、また、特別の事情がある時は3親等内の親族にもその義務が及びます）

ここでいう‘扶養’に介護が含まれるかについてはさまざまな考え方があるようですが、介護にかかわらず家族を取り巻くいろいろな問題には「嫁だから」「妻だから」という従来の考え方にとらわれず、夫婦・兄弟姉妹などみんなで話し合い、助け合うことが大切ですね。

### ‘介護保険制度’って？

介護保険制度は、わたしたちの住む市町村が運営しています。40歳以上のみなさんが加入者となって保険料を納め、介護が必要となったときには、サービスを利用できるしくみとなっています。

介護保険に関するお問い合わせは、生駒市役所（介護保険課・福祉支援課ほか）TEL74-1111  
介護保険相談室（社会福祉協議会内）TEL75-0235

# 男の介護

## 自然体で介護に向かえば

男の介護が理解されにくい今の社会において  
奈良県では先駆者的立場で介護休暇をとられた 豆板敏夫さんにお話を伺いました。



### ● プロフィール ●

#### 豆板敏夫

昭和24年2月5日生 53歳

徳島県出身・教諭歴32年

現在、生駒台小学校勤務

幼い頃は手足の脱臼や骨折を11回もする腕白坊主  
大学時代の同級生の妻とは卒業と同時に結婚  
子どもは2人（一男一女）



介護休暇をとろうと思ったのはどうしてですか？

### 介護休暇を取ったいきさつ

おやじが1996年11月に亡くなったので、おふくろを奈良に引き取りました。でも3ヶ月ほどで日に日に調子が悪くなっていくのです。

今にして思えば、あれが痴ほうの始まりだったのでしょうか。

1997年春、本人の希望や家族間の話し合いにより徳島に帰り、以後、おふくろの一人暮らしが始まったのです。徳島で、元気になったおふくろの生活を支えたのはおふくろの兄弟や近所のおじさんおばさんの存在でした。一人っ子である私にとっても心強く、ありがたい存在であったことは言うまでもありません。

けれども2000年の春休みに帰省したときのおふくろは要介護認定4をうけるほどで、真っ白な顔色やその様子に「こんなはずではない!」と強くショックを受け介護休暇をとる決意をしたのです。

おやじの看護をした経験から思い切って2000年5月から8月まで夏休みに合わせて介護休暇をとることにしたのです。



亡くなられたご両親はどんな方だったのですか？

### 気丈なおふくろ、職人かたぎのおやじ

私は、おやじ49歳おふくろ40歳の時の一人っ子。今年3月92歳で亡くなったおふくろは、明治生まれの気丈な女性でした。

72歳まで現役の職人だったおやじは腕っぷしが強く、今でも忘れられないのは当時69歳だったおやじと腕相撲をして負けたことです。



介護休暇中の豆板さんとお母様との暮らしが  
エピソードなどお聞かせください。

### 「現実には減茶苦茶や!」

まず徳島に帰って私がした初めての仕事はネズミ退治でした。「ネズミのいない家は、人間も住めない」と言って、なんとおふくろはネズミに餌をやっていたのです。夜中に大きなネズミが走り回ることも、おふくろが眠れなくなる一因になっていました。

「あんたが帰って来てよう眠れる」のおふくろの言葉に「なんやおれは用心棒か!」と笑ったことも…

元気になってくると、ついケンカになることも日常茶飯事。

主治医から「痴ほうが始まっているからわかってあげてください」と言われても、おふくろと話をするとしっかりしていると思ってしまうのです。

ケンカにならないようにする工夫も大変でした。



男が介護することに対して、  
周囲の人々の反応は  
どうだったのですか？

### 男の介護について

私の親類は、おふくろの気持ちをわかっているだけに「学校休んでまで、よく帰ってきてくれた」「親孝行や!」と喜んでくれました。

妻の親類は妻ではなく私が介護することに対して申し訳ないという気持ちを持っていたようです。徳島の実家の近所の人たちは事情をよく理解してくれていて「奥さん大変やな」「息子のあんたが帰ってきてくれてよかった」「私らはわかっているから気にせんとき」と、気遣ってくれていました。私が介護休暇をとる決意をしたときには周囲の人間関係は、どこかにすっ飛んでいました。

介護が大変なことだという意識を持たずに入ってしまったので落ち込むこともありました。けれども、あの母との介護の時間があったから今は悔いはありません。

ちよこっ

法子さんの  
ミニ知識



## 介護休業法

介護休業に関する制度は「育児・介護休業法」に定められており、全ての制度について男女労働者が対象となっています。

介護休業とは労働者が要介護状態にある対象家族を介護するためにする休業<sup>(1)</sup>のことで労働者が事業主に申し出る<sup>(2)</sup>ことで休業できます。

(ただし雇用期間や労働形態により非適用となる場合もあります。)

■平成13年同法が改正され、事業主の労働者に対する規定として

### \*不利益取扱いの禁止

(介護休業の申し出や休業したことを理由とした事業主による解雇その他不利益な取扱いの禁止)

### \*時間外労働の制限

(要介護状態にある対象家族の介護を行う男女労働者が請求した時は、1カ月あたり24時間、1年あたり150時間を超える時間外労働をさせることはできない)

### \*労働者の配置に関する配慮

(就業場所の変更を伴う転勤をさせようとする場合においては、労働者の介護の状況に配慮しなければならない)

等が、新たに定められました。

(1)要介護状態/ケガ・病気もしくは精神上的障害などにより2週間以上の期間にわたり常時介護を必要とする状態

(2)対象家族/配偶者・父母・子・配偶者の親

😊 夫婦間のコミュニケーションについてどのように考えておられますか？

### 泣いてばかりいてもはじまらない

おふくろの介護休暇をとるにあたっては最終的には自分で決めました。大学時代の同級生の妻は何でも話し合える良きパートナーで、その前向きな考え方にいつも支えられています。彼女は泣いてばかりいても始まらないという考え方を持つタフな女性だと思っています。介護休暇の件を独断で決められたことは「彼女ならわかってくれる」の気持ちがあったからなのです。今回の取材の件についても快く了解してくれています。

😊 学級の子どもたちへは、どのような思いがあったのですか？

### 「帰ってこい！」の寄せ書きに励まされ

説明はうまくできませんが、子どもたちや同僚の先生方に対してはありがたい気持ちを持ち続けていました。徳島では生駒から送られてきた「帰ってこい!」と書かれた寄せ書きや修学旅行のお土産をお守りにして、それを眺めながら暮らしていたのです。



豆板さんとその時担任された学級の子どもたち/卒業後の校庭で

## 取材を終えて

「よく私の話を聞いてくださいました。ありがとうございました」という豆板さんの言葉に正直私たちは驚きを隠せませんでした。介護という問題を先入観から重くとらえすぎていなかったかと考えさせられるほど、豆板さんの話は素直な驚きとともに私たちの心の中に入ってきたのです。話の中からお両親、ご家族や周囲の方々の人柄が偲ばれ自然体で介護に向き合えた豆板さんの姿を思い浮かべることができました。〈男の介護〉が、まだまだ一般的とはいえない現状において「僕しかいない」の思いを周囲の理解が支えてくれたのではないのでしょうか。

取材の日は梅雨の真ただ中、外は肌寒い霧雨が降っていました。けれども私たちの心の中は、ほのぼのと温かく灰色の梅雨空に青空をかいま見る思いがしました。

最後に、お忙しい中貴重な時間を割いて快く取材に応じてくださった豆板さんをはじめ生駒台小学校の関係者の皆様に心からお礼申し上げます。

# 介護を明るくするために

介護する人も...される人も...自分ひとりで考えこまないで  
ちょっと耳をかたむけてみましょう

## 介護する妻へ やすらぎのひとときを…

長男の私と結婚した妻は、当初から家族や親戚の面倒を良く見てくれていましたが、8年ほど前に母(現在88歳)と同居し介護が始まりました。母は「要介護5」の完全痴呆です。明かりのないトンネルに入ったような気がしましたが、同じ介護をするなら少しでも楽に…ということで、あらゆるサービスをうまく利用するようにしています。また、私の姉妹弟が曜日を決めて母の世話をしに来てくれます。しかし、そのことに妻は気を遣っている様子…私は「協力がある日は、割り切れば良い」と強く外出を勧めてきました。それも近くのスーパーへ買物に行くのではなく、遠くのデパートへ行ってゆっくりと時間を使ってリフレッシュするように…そして、1~2泊ですが妻の行きたいところへ夫婦で小旅行を重ねていることがささやかな妻への感謝の気持ちです。介護はやってみなければわからないことばかりですが家族で仲良くやっていく…が、まず第一だと思います。(66歳男性)

## 妻の「ありがとう…」に ささえられて

妻が5年前(当時52歳)も膜下出血で倒れ半身不随になり、現在は自宅で車椅子生活です。家事はほとんどできません。毎日、仕事と「主夫」で忙しくしていますが、大変だと思ったことはありません。妻が心から喜んでいつも感謝の気持ちを表してしてくれるからです。退職したら、電動乗降付きワゴン車を買って、二人で日本国中旅行するのを楽しみにしています。(59歳男性)



## 生駒市介護者(家族)の会 ~だれでも入会できます~

生駒市社会福祉協議会の支援のもとに、寝たきりや痴呆症などの高齢者の介護を続けておられる方や、介護経験者、介護に関心をもっておられる方々が集まって発足した会です。情報交換および交流会・研修会・機関紙の発行・福祉情報の提供などを行っています。(会費年間1,000円)  
お問合せは 生駒市社会福祉協議会「介護者(家族)の会」 TEL 75-0234

### 介護している人への心くばりを

…介護している人を励ますつもりで「頑張ってる」と言いがちですが、時としてプレッシャーになるそうです。「ほどほどに」「手をぬいて」と言うほうが勇気づけられるそうです。心しておきたいものですね。介護とストレスは身近な問題であり、切り離せないものだと思います…(抜粋)



(生駒市介護者の会発行 やすらぎ通信より)

### 介護でストレスをためずに 上手に乗りきるために

- ・遠慮なく周りの人に助けをもらう  
日頃から些細なグチでも聞いてもらえるような信頼できる人をつくっておく。
- ・自分一人で支えようと頑張りすぎず  
一歩手前で病院・施設などを利用する。  
それにより今まで気付かなかった事柄にも気が付き、良い関係に発展していく。
- ・失われていく過程の中で、昔はこんなことはなかったと悲観せず、残っている少しの良い部分をしっかり見つめて、くじけそうになる自分の気持ちにもう一度灯をともす。(抜粋)

(生駒市介護者の会発行 やすらぎ通信より)

# 老後を豊かに楽しむ



## 自立した老後を...

高齢化や少子化が急速な勢いで進む日本は、ここ17年間、平均寿命が連続世界一となり、2015年には4人に1人が65歳以上になると言われています。

「子どもがいる・いない」にかかわらず、高齢者は血縁家族のみに頼ることなく、他の世代とともに社会を支える一員として、これまでとは異なった「自立した老後」を考えていかなければなりません。

そのためには早くから心の準備をしておくことが大切です。

長い人生をより豊かに楽しく過ごすためには...

- (1) 健康であること
- (2) 仲の良い友だちを持つこと
- (3) 自分に合ったグループに参加すること

## たくさんの友だちと...

自分を中心にして円を描き（右図）身近な人から順番に友だちの名前を書いていくとすると、自分の周りに何人の友だちの名前が入るでしょうか。

できれば毎日25名以上の人たちと言葉を交わす... というのがもっとも理想的な生活と言われています。

生駒市では、高齢者がいつまでも若々しく健康で有意義な生活を過ごせるように、さまざまなサービスを行い、高齢者のネットワークづくりに努めています。



## 利用しましょう！

### わくわく教室

鹿ノ台地区公民館・東地区公民館（図書会館内）・セラピーいこま・福祉センター・南コミュニティセンターなどで行われています。健康相談・健康体操・ゲーム・歌・手工芸・茶話会があり、参加費は100円程度 福祉支援課 TEL 74-1111 内線797

### RAKU RAKUはうす

高齢者が気楽に集え自由に楽しく交流できる憩の場  
プレイルーム（カラオケ）があります。（有料・要予約）  
アントレいこま①屋上 谷田町1600 TEL73-8778

### 老人憩の家

老人憩の家の大広間を無料で提供  
生駒市立老人憩の家 生駒市元町2-8-46号 TEL74-1316  
生駒市立小平尾南老人憩の家 生駒市小平尾町1548-1 TEL76-6330

### ふれあいセンター

60歳以上の方は浴場利用券を交付します。  
プール・食堂・会議室等があり、無料送迎バスが出ています。  
福祉総務課 TEL 74-1111 内線763  
生駒山麓公園ふれあいセンター 俵口町2088 TEL73-8880

### 福祉センター

会議室・リハビリ設備が利用でき、講演や趣味活動の教室もあります。  
無料送迎バスがあります。  
さつき台2-6-1 TEL 73-0700

### シルバー人材センター

あらかじめ自分の希望する仕事を登録しておき、シルバー人材センターから提供のあった仕事を自分で選び働きます。  
おおむね60歳以上で健康で働く意欲のある方が登録できます。  
東新町7-19 TEL73-0055

# 生駒市女性センターからのインフォメーション

## 秋からの講座のご案内

### ○情報発信トレーニング講座〈女性学セミナーアドバンスコース〉（全6回）

自分で学んだこと、発見したこと、感じたこと・・・。

伝えたいことを正確に伝えるには、スキル（文章力、企画力、取材力etc.）が必要です。

情報誌づくりの基礎を、仲間づくりをしながら楽しく学んでみませんか？

回	日 程	テ ー マ	講 師
1	11月14日（木）	情報誌を作るための基礎知識あれこれ	特定非営利活動法人 女性と仕事研究所
2	11月21日（木）	企画書を作ってみよう	
3	11月28日（木）	情報を集めてみよう	
4	12月5日（木）	読ませる企画、見せる工夫	研究員 川端 美智子さん
5	12月12日（木）	編集してみよう	
6	12月19日（木）	プレゼンテーション	

時 間 午前9時30分～11時30分  
会 場 コミュニティセンター301会議室  
（生駒セイセイビル内）  
対 象 市内に住むか市内に通勤、通学してい  
定 員 る人・30名（抽選制）  
費 用 無料  
託 児 満2歳以上就学前の幼児対象  
（おやつ代等一人一回200円が必要）  
申込締切 平成14年11月6日（水）

## はじめて！ 生駒市女性消防団員



### ○仕事準備講座（全8回）12月～1月予定

「もう一度働きたい」と思いながら、なかなか踏み出せない  
でいるあなた・・・。

「働く意味」を考えるとともに、自分を見つめ挑戦してみま  
せんか！

申し込み方法等、詳しいことは女性センター  
（☎73-0556 FAX73-0555）まで

## 編 集 後 記

この冊子を読んだ女性が元気になり、パートナーや家族  
と一緒に読んで下さったら、とても嬉しい。聞き、考え、  
書き、議論し…私もいい刺激を受けました。【池田】

若い方々が親の介護を気遣い、多くを学ぼうとされる姿  
には心温まるものを感じる編集光景でした。老後は地域  
にとけこんで…これからが楽しみです。【西田】

私にとって情報誌の編集に向き合うことは、未知の世界に  
足をふみ入れる事を意味し、不安だらけのスタートだった  
のです。けれども編集スタッフのチームワークの中でその  
気持ちはゆっくりと、とけていったように思います。【山脇】

あらためて家族のコミュニケーションの大切さを実感し  
ました。介護に限らず‘共に生きる’ことの喜びをどん  
どん発見できればいいなと思います。【吉田】

6月28日消防本部にて女性消防団員の入  
団式が行われました。今まで男性ばかり157  
名の消防団へ13名の女性団員が入団しました。  
女性団員は、これから研修を重ねて一般家庭  
や独居老人宅の火災予防、防災指導などの  
活動を行います。

計170名となった消防団員は、安全で安心  
して暮らせる地域づくりを目指し、努力してい  
きます。今後の女性団員の活躍にご期待下さい。

- 生駒市女性情報誌・第11号
- 発行＝生駒市・生駒市教育委員会
- 編集＝生駒市教育委員会女性青少年課  
（〒630-0288 生駒市東新町8-38 ☎0743-74-1111内線673）  
e-mail (jyosei@city.ikoma.nara.jp)
- 発行日＝平成14年（2002年）10月

（この情報誌は再生紙を使用しています）