

## 特集 どうする？ 介護

- 第四次北本市男女行動計画を策定
- デートDVって何？
- 男女きらきら北本いっしょにプログラム登録団体紹介「ママの休日コミュニティ」

## 元気なときに 介護について考えてみませんか？



# どうする？ 介護

高齢化が進み、今や4人に1人が高齢者という時代を迎えています。これに伴い介護を必要とする人も増加し、誰もが介護に直面する可能性が高くなっています。家族や自分が介護が必要になったらどうするか、考えてみませんか。

## 高齢化と要介護者の増加

北本市の高齢者の割合は年々増え続けています。平成25年4月1日現在の高齢者人口（65歳以上の人口）は16,846人で、高齢化率は24.4%となっており、平成26年度には、26%に達すると推計されています。

要介護等認定者の割合や高齢者の一人暮らしの世帯、高齢者夫婦のみの世帯も増加しています。

## 男性も介護する時代に

介護の必要な高齢者の増加に伴い、介護をする男性が増加しており、現在、同居で介護をしている人の3割は男性です。

未婚者の割合が高くなっているため、結婚しないで同居している子どもが親の介護をするケースも増えています。介護は女性の仕事とされてきたため、男性介護者はさまざまな問題を抱えている場合があります。

## 男性介護者の抱える困難

○家事のスキルを持たないため、介護に対する負担感が大きい

- 男は弱音を吐けないという意識によって、誰にも相談できず、孤立しやすい。
- 仕事と介護の両立ができず、経済的に困難な状況になる人がいる。

## サービスの利用を

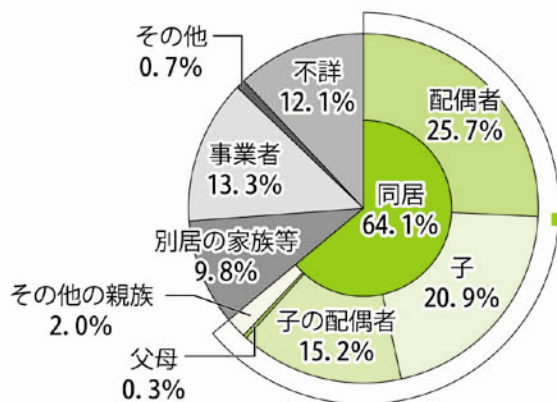
男性であっても女性であっても、終わりの見えない介護に長期間携わることに、心身ともに疲れてしまう人も少なくありません。

介護者は自分ががんばらなければと思いがちですが、施設やサービス利用することは、他の人と交流できたり、自分の時間を持ったりするのに有効です。誰でも介護する側、される側になる可能性があります。介護が必要になったその時には、一人で抱え込まずに、まずは相談しましょう。

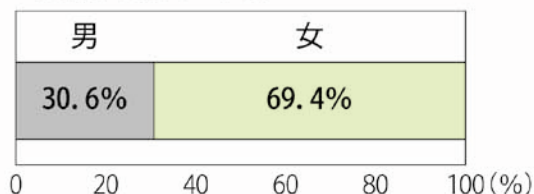
## 介護をする上で大切な事

- 相談できる人をつくっておいて、一人でがんばりすぎないようにしましょう。
- 自分にあったストレス解消法を見つけておきましょう。
- 普段から、介護予防や介護保険の情報を集めておきましょう。

要介護者等からみた主な介護者の続柄



※同居介護者の性別



資料：厚生労働省「国民生活基礎調査」（平成22年）



## 一人で抱え込まないで、まずご相談を

北本市地域包括支援センター 東センター  
主任介護支援専門員 柴田仁美さん

地域包括支援センターで高齢者の相談を受けています。多いのは、介護が必要になったが、どうしたらよいか。介護サービスを使いたいけどどうしたらよいかなどの相談です。希望する方にはケアマネージャーをご紹介します。ケアマネージャーは、介護サービスのプランをはじめ、さまざまな相談をすることになるので、ご本人と家族にとって、相談しやすいかどうかを選ぶポイントです。

最近増えていると感じるのは、未婚の子どもと同居する親の介護の問題です。子どもは仕事を続けなければならない、親はその間一人で自宅に居るほかない状況になります。認知症の方の場合は、一人だと不安になってしまい、知り合いに電話したり、とじこもりになってしまったりします。こうした場合には、デイサービスやヘルパー派遣などの介護サービスを利用いただいて、本人や家族の負担を軽くすると落ち着いてきます。

最近では男性が介護することも珍しくなくなりましたが、介護している男性は、スケジュールをきっちり組んだりしている人が多いんです。自分が疲れていても、使命感から体力の限界までがんばってしまうんですね。介護する側が倒れてしまてはいけないので、上手なサービスの利用や介護者同士の話し合う場の情報を提供し、一人で抱え込まないような方法をいっしょに考えます。

初めて介護に直面すると、わからないことが多くて不安になると思います。いっしょにお話しをするなかで、先の見通しが立つと安心できますので、まずは相談してください。



### 主な在宅サービス

#### ●訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが居宅を訪問し、食事や掃除、洗濯、買物などの身体介護や生活援助をします。

#### ●訪問入浴介護

介護職員と看護職員が居宅を訪問し、移動入浴車などで入浴介護をします。

#### ●訪問リハビリテーション

理学療法士や作業療法士、言語聴覚士が居宅を訪問し、リハビリをします。

#### ●通所介護

通所介護施設で、食事、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のための支援を日帰りで行います。

#### ●通所リハビリテーション

介護老人保健施設や医療機関などで、入浴などの日常生活上の支援や、生活行為向上のためのリハビリテーションを日帰りで行います。

#### ●短期入所生活介護（ショートステイ）

介護老人福祉施設に短期間入所して、日常生活上の支援（食事、入浴、排せつ）などや機能回復訓練などが受けられます。

### ご相談ください 地域包括支援センター

西センター ☎048-591-3495

東センター ☎048-591-0211

電話相談は24時間いつでも利用いただけます。

# 第四次北本市男女行動計画 北本市男女共同参画プラン



市では、男女共同参画社会の実現に向けて、第四次北本市男女行動計画「北本市男女共同参画プラン」を策定しました。計画期間は、平成25年度から29年度までの5年間です。この計画は、第三次北本市男女行動計画の実施状況を精査し、北本市男女共同参画推進条例に基づく基本計画として策定しました。また、この計画の「基本目標5 あらゆる暴力の根絶」を「北本市配偶者等からの暴力の防止及び被害者支援基本計画」としました。

計画書は市役所市政情報コーナー及びホームページでご覧になれます。ぜひご覧ください。



## 基本目標

# 1

考え方を  
知ろう！



## 男女共同参画社会の実現に向けての意識づくり

家庭や学校教育の場、地域社会等、社会全体に男女共同参画の考え方が広がるよう、男性の意識改革等の取り組みを強化し、あらゆる分野において男女共同参画に関する意識啓発・教育の機会を設けます。

- 性別による固定的な役割分担意識の解消
- 男女共同参画の視点に立った学習・教育の推進
- 人権を尊重する意識啓発

## 基本目標

# 2

女性目標も  
推進！



## 一人ひとりが社会参画するための環境づくり

社会のあらゆる分野において、一人ひとりが個性と能力を発揮し、積極的に参画する社会をつくるために、仕事と家庭の両立を実現する多様な働き方に向けた意識づくりを進めます。また、地域社会においては、活動への参画を促進し、地域防災・防犯や環境分野でも女性の視点やニーズを取り入れた地域の安心・安全のまちづくりを推進します。

- いきいきと働くための環境づくり
- 地域社会における男女共同参画の推進
- 防災・防犯分野における男女共同参画の推進



### 基本目標

# 3



## 生涯を通じた健康づくりと福祉の充実

生涯を通じて心身ともに健康を保つことができるよう、リプロダクティブ・ヘルス/ライツへの理解促進とライフステージに応じた健康づくり支援を推進します。また、男女がともに子育て・介護に関わるための意識啓発と地域全体で子育てや介護を支援する環境整備等の支援を行います。さらに高齢者、障がい者をはじめとして、あらゆる市民が住み慣れた地域で安心して生活できるような体制づくりを推進します。

- 生涯を通じた健康づくりへの支援
- 子育て支援の充実
- 安心して暮らすための体制づくり

### 基本目標

# 4



## 男女共同参画推進の体制づくり

国、県、市と市民、事業者及び民間団体等が、互いに連携して施策を進めます。また、意思決定の場に女性が積極的に参画できる市政運営に努めます。さらに計画の総合的な推進に向け、定期的に事業の進捗状況の把握と評価を行います。

- 政策・意思決定過程における男女共同参画の推進
- 計画の総合的な推進体制の充実
- 国・県・市民・事業者との協働

### 基本目標

# 5



## あらゆる暴力の根絶

### 【北本市配偶者等からの暴力の防止及び被害者支援基本計画】

暴力は、被害者の人権を侵害する行為であり、男女の人権の尊重を基本理念とする男女共同参画社会の形成を阻害する重大な問題です。暴力は重大な人権侵害であり、決して許されるものではないとの認識を広げ、暴力の根絶に向け、意識啓発を推進します。また、被害者の保護・支援のため、相談体制の充実を図り、自立のための支援体制の整備を進めます。

- 暴力の根絶のための意識啓発
- 相談体制の充実
- 暴力被害者の保護・支援

# デートDVって何？

DV（ドメスティック・バイオレンス）とは、夫婦や恋人など親密な関係にあるパートナーからの暴力のことをいいます。DVの中でも、恋人同士の間で暴力で相手を思い通りにすることをデートDVといいます。

## デートDVは暴力です

平成23年の内閣府の調査では、10代20代の7人に1人がデートDVを受けたことがあると答えています。交際を始めたら、「男は女性に対して強くなければならない」「女は男性に従わなければならない」という思い込みが生じ、二人の関係がゆがむことがあります。好きだから「自分だけを見て欲しい」「自分を優先してほしい」という思いを暴力でかなえようとしてしまいます。

## 別れないのはなぜ？

デートDVの関係になると、暴力や行動の監視をされても「自分がガマンすれば」「愛されているから」などと思い、離れられなくなってしまうことがあります。また、友人に相談しても、「愛されているからだ」「うらやましい」などと言われて、それ以上言えなくなってしまうこともあります。暴力がエスカレートすると「別れたら絶対に許さない」などと脅され、恐怖心から離れられないこともあります。

## 相談されたら

批判をしないで、ゆっくり話を聞きましょう。そして、理由はどうあれ暴力を振るうことは間違っていると伝えてください。

家族や先生など身近な大人や、専門機関に相談するように勧めてください。

## これってデートDVかなと思ったら

身近な先生や親に相談してください。

専門の相談機関にも相談できます。匿名で相談できます。

緊急の場合は警察に相談しましょう。

## DV相談窓口

相談窓口	電話番号	受付時間など
配偶者暴力相談支援センター (埼玉県婦人相談センター)	048-863-6060	月曜～土曜 9:30～20:30 日曜・祝日 9:30～17:00
With You さいたま (埼玉県男女共同参画推進センター)	048-600-3800	月曜～土曜 10:00～20:30
鴻巣警察署	048-543-0110	

\*受付時間など変更となる場合がありますので、各相談窓口にお問い合わせください。

## デートDVチェックリスト

- バカにする
- 逆ギレして怒鳴る
- ほかの人と仲良くしていると責める
- メールの返事をすぐに返さないと怒る
- メールをチェックする
- 用事があっても一緒に帰らないとキレル
- 急に怒る、キレてたたく
- 殴ったり、蹴ったり、髪の毛を引っ張ったりする

ひとつでもあてはまったらデートDVの関係です





# ときには“ママ”を休んで “私”を楽しんでみませんか？

## ママの休日コミュニティ

ママの休日コミュニティ（以下、ママ休）は、『ときには“ママ”を休んで“私”を楽しんでみませんか？』をコンセプトに、働くママも参加できるコミュニティとして2010年発足。主に北本市や近隣の市で3ヶ月に1度の割合で“休日”に公民館などで講座を開催。運営は、働くお母さん2名で行っています。

お母さんは、家事に育児に仕事に毎日が綱渡り。

休日も家族で過ごすことが多く、自分のために時間を取ることは後回し。そんなお母さんも休日のひと時、自分の興味のあることを体験し、自分のことを見つめ直す時間を持つことで、翌週以降をモチベーションアップして過ごせる、働くお母さんも参加できる休日に、地域のママ同士もつながるコミュニティを作りたいと思い、始めました。

参加者は働くお母さん、専業主婦の方、半々位で、今まで、パン作り、カラーセラピー、骨盤調整エクササイズ、薬に頼らないフィットセラピー（植物療法）講座、家族で誕生学講座、親子パン作り、ワーキングマザーサロン、自家製スモークベーコン作りなどさまざまな講座を開催しました。

託児付きや子連れ参加可能な講座を開催することもあり、「子どもと一緒に楽しめる講座だから参加した」という方も多くいました。その声を受けて、今後ママ休でもできることに取り組んでいきたいと思っています。

また、コミュニティを続けていく内に、何度か一緒に講座を受けた参加者同士のつながりも生まれ、主催者としてもうれしく感じます。

家庭、職場、子ども関係以外に自分の居場所がある事は、生活、そして人生までも豊かにしてくれます。何事にも一生懸命なママだからこそ、自分が楽しめることにも全力で取り組んでいきたい♪

次回3/9（日）は、『祝ママ休5周年企画☆おしゃべりスッカリ会&キッズワークショップ（パパ参加OK!）』を開催予定です。興味のある方はぜひご参加ください。

只今、コミュニティを一緒に盛り上げてくださる方、応援してくださる方も募集中です。

今後の講座についての詳細は、ママ休ブログ：<http://ameblo.jp/mamakyuu/> をご覧ください。



パン作り(バレンタイン向けのチョコのハートのパンを作りました)



ワーキングマザーサロン(母となって“はたらく”を語り合いました)



家族で誕生学(いのちの話)講座

「男女きらきら  
北本いっしょに  
プログラム」に  
参加しませんか？

市では、「男女」が「きらきら」と輝ける北本を、市民のみなさん、事業所のみなさんと「いっしょ」に作っていきたく、「男女きらきらいっしょにプログラム（北本市男女共同参画推進者登録制度）」を推進しています。団体でも、個人でも登録できますので、みなさんの登録をお待ちしています。

問合せ 協働推進課人権推進・男女共同参画担当（直通）048-594-5507



# 女性相談(カウンセリング)を開設しています

日常生活の中で、悩んでしまい、なかなか解決の方向が見えなくなっていることはありませんか。

今は、インターネットやテレビなどで、さまざまな情報を得ることができます。しかし、情報があるだけでは、自分がどうしていきたいのか決めることは難しく、不安や悩みは増すばかりではないでしょうか。

女性相談では、悩んでいる方の気持ちに寄り添い、一緒に解決方法を考えていきます。

誰かに話してみることで、初めて自分の気持ちに気づくこともあります。

今自分が、どうしたいのか。

自分にできることは何なのか。

一人で悩まずに、一緒に考えていきませんか。

## 女性相談(予約制)

- 相談日 第1・3水曜日 第2月曜日
- ところ 市役所相談室
- 予約・問合せ 協働推進課人権推進・男女共同参画担当 TEL 048-591-1111 内線 2229

## 夫との関係…

夫が、家事や育児に協力してくれない。夫から「役立たず」と言われてつらい。

## 彼のこと…

彼が話を聞いてくれない。彼の言うとおりにしないとキれる。

## 自分自身について

ついネガティブな考え方をしてしまう。

## 子どもの問題

子どもとうまくコミュニケーションがとれずに困っている。

## 親、親族のこと

母親との関係がぎくしゃくし、うまく会話ができない。

## からだのこと

親には言いづらい。病院に行こうか迷っている。



## 編集後記

☆自分の身の周りを見渡すと、高齢者の一人暮らしや老々介護の夫婦が多く、時に防災北本の放送で「迷い人のお知らせです」と聞こえてくると近所を見たりする。そんな事が身近でおきていることから今回は介護に焦点をあてることにしました。調べてみると介護保険の制度、施設の利用には複雑なことも多くてわかりにくいと感じました。長年シンフォニーに関わらせてもらい、たくさんの事を学び発見できました。この編集後記を読んでくださった方は、ぜひ参加してご意見をください。次号もお役に立てるシンフォニーを作っていきたいと思っています。(木村利江子)

☆シンフォニーに参加させていただきありがとうございました。今回は段々と身近になってきた介護の情報です。普段なら通り過ぎてしまう事を、ちょっと立ち止まって考える良い機会になりました。これからも色々なことを知って、考えていけたらいいと思います。(飯嶋瞳子)

☆早いもので、もう編集後記の時期になってしまいました。お世話になりました。今回は、介護関連の企画を話し合いましたが、私自身、介護の大切さ、高齢者の方への近隣のお付き合いの大事さを知りましたし、その家族の方達の接し方も大事だと思いました。介護は、大変なお仕事だと思います。それに相応する賃金になるよう国にお願いしたいと思っています。これからは元気で好きな事をやりつつ長生きしていければ最高の人生になることではないでしょうか。(関 恵子)

## シンフォニー20号になりました

シンフォニー20号が発行になりました。これまで、多くの方に御協力いただきながら発行を続けてきました。この間に社会情勢は大きく変わり、男女のありかたも変化しています。

「シンフォニー」とは交響曲のこと。いろいろな楽器が響き合っ一つの曲を奏できるように、男女が力を出し合っ、調和のとれた男女共同参画社会を創造できるようにと名づけられたものです。

一人ひとりが個性と力を出し合い、誰もがいきいきと活躍できる社会の実現に向けて、今後も取組みを進めます。



北本市は地球環境に配慮した取り組みを進めています。

企画・編集 男女共同参画情報紙「シンフォニー」編集協力員

発行 北本市総合政策部協働推進課

〒364-8633 北本市本町1丁目11番地

TEL 048-591-1111 (代表)

シンフォニー

第20号 2014年3月発行