

# き★ら★り

特集1 ダブルケア

## 育児と介護・介護と介護など 家族のケアが重なる時期をどう過ごす？

子育てと介護、両親の介護、自分の両親と配偶者の両親の介護、子育てや高齢者介護と障がいを持つ家族のケアが重なるなど、ダブルケアやトリプルケアの状態にある家庭は高齢者の増加とともに増えています。

### 高齢者介護の担い手の7割が家族

世界保健機構（WHO）の定義では、65歳以上の高齢者が総人口の21%を超えると超高齢社会となり日本では2007年に超高齢社会に突入しました。

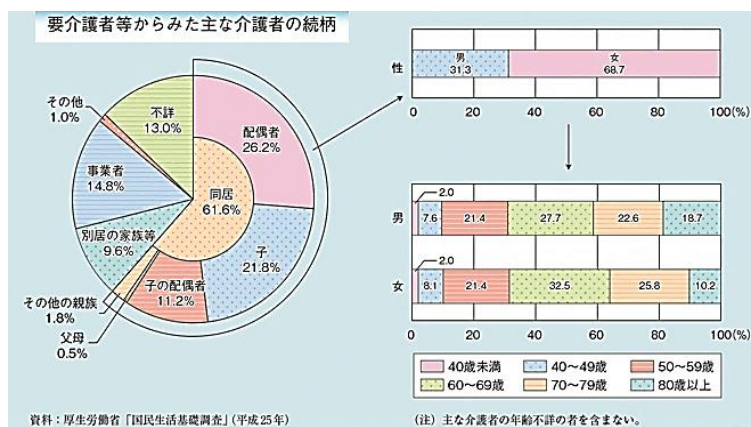
内閣府の「平成29年版高齢社会白書」に、厚労省「国民生活基礎調査」による主な介護者の続柄の割合が載っています（グラフ参照）。グラフによると高齢者介護の70.2%を家族が担っていることがわかります。

また、同居家族が介護者である割合は61.6%で、別居家族の介護者を含めると71.2%になります。高齢者介護の主な担い手が家族である現状において、介護者は日常生活に介護が組み込まれ、仕事、家事、育児をはじめとする、介護以外のことも同時にこなしながら生活しています。

### 自分軸でケア期を過ごそう

高齢者介護だけでなく、子育てや障害を持つ人のケアを抱える家庭においても同様です。家族の諸事情により、主たる介護者が決まるとしても、ひとりで抱え込まず分担することが大切です。

自分のための時間は燃え尽きを防ぎます。自分のための時間に内容による優劣はありません。家族で話し合い、ケアに伴う制度を利用しながら、ケアされる人もケアする人も笑顔でいられるよう、バランスをとりながら日常を過ごしましょう。



# 家族介護者が 安心して介護ができるための制度を知る

平成30年3月に「長岡京市第8次高齢者福祉計画」が策定されました。

今回は、「家族のケアをしながら自分らしく生きる」という視点からこの計画を見ていきます。

**家族介護者支援**では、家族介護者が安心して介護ができることを目標とした施策があります。過重な負担を感じることなく、孤立することなく介護ができるよう、介護に伴う負担軽減のために、支援者の派遣や介護家族同士の交流の機会を設けることにより介護者の心身のリフレッシュを支援したり、家族介護に対する地域の理解と協力が進むよう、知識普及と意識啓発を行います。

また、介護と仕事の両立支援の促進として、家族等の介護を担う時期があっても、誰もが安心して就労を継続できる仕組みの充実を図るため、介護休業制度等の整備や制度を利用しやすい職場環境づくりに向け、京都府や関係機関の協力のもとで企業等に対する普及啓発を進めます。

**終末期支援**では、自分らしい最期を迎えることができるために終末期に対する知識の普及と意識啓発が求められています。自分自身の「終末期」や家族の「看取り」について考える場や機会を設ける。家族で終末期について考える機会をつくるために、エンディングノートや「大切なひとノート」の活用を促進する。医療同意に関する乙訓医師会の取り組みについて、地域包括支援センターと連携した普及啓発を行うなどが掲げられています。さらに、看取り期に関しても、病院・診療所とかかりつけ医との連携、退院調整機能の強化、一人ひとりのニーズに応える多職種協働チームづくり、本人・家族への意思決定支援など看取りを支える体制づくりを進めています。

## 高齢者とその介護者への支援 —————担当課：高齢介護課

【地域包括支援センターによる相談】主任ケアマネジャーや保健師、社会福祉士などの専門職が連携して対応し高齢者の生活を支援。

(介護予防ケアマネジメント、総合相談、権利擁護など)

【介護家族者のリフレッシュ】高齢者介護をしている人に対して、文化行事等鑑賞利用券・マッサージサービス利用券の交付。

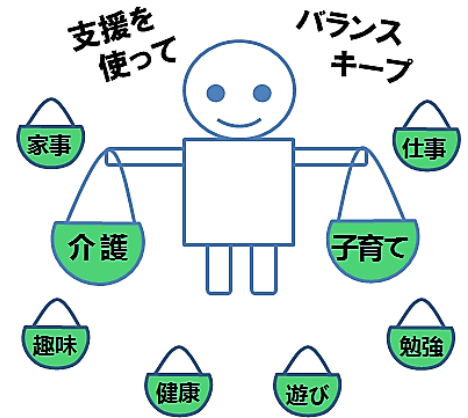
【認知症対応型カフェ】認知症の当事者やその家族、介護従事者や認知症に関心がある市民が気軽に集う場。気分転換や悩みの共有、情報交換ができる機会を提供。

【やすらぎ支援員の派遣】認知症高齢者を介護する家族が外出時や介護疲れで休息が必要な時に、市が養成した支援員を居宅に派遣し、家族の負担を軽減。

【おでかけあんしん見守り事業】認知症等により行方不明になるおそれのある高齢者が、安心して暮らし続けることができる地域づくり。

【認知症サポーターの養成】正しい知識を学び認知症の人やその家族のよき理解者となるサポーターの養成。

【高齢者虐待防止ネットワーク】地域における高齢者虐待の防止及び早期発見を円滑に実施。



## 女性交流支援センターの相談

## 女性の相談室 予約・問合せ番号

075 - 963 - 5502

(月～土午前9時～午後5時)

### DV相談専用番号

075

874 - 7867

(月～金午前9時～午後5時)

### 電話相談専用番号

075

963 - 5522

(月～金午前9時～午後5時)

### 男性電話相談

075

963 - 5522

(毎月第4金午後7時～午後9時)

# 平成30年度 男女共同参画キャッチフレーズ決定 !!

走り出せ、  
性別のハードルを超えて、今

## 6月23日～29日は男女共同参画週間

「男女共同参画社会基本法」の公布・施行日である平成11年6月23日を踏まえ、毎年6月23日から29日までの1週間を「男女共同参画週間」として、様々な取組を通じ男女共同参画社会基本法の目的や基本理念について理解を深めることを目指しています。

「スポーツに関わるあらゆる分野での女性の参画を推進し、様々なスポーツに男性も女性も親しみ、チャレンジし活躍できるようになるためのキャッチフレーズ」が募集テーマ。応募総数3,101点の中から、審査の結果、選ばれました。



## 政治分野における男女共同参画推進法 成立

平成30年5月16日

女性の政治参画を促す法律が成立しました。2015年に超党派議連が原案をまとめ、2017年の衆院解散で一度は廃案になりましたが、今年の4月に全党一致で再提出されました。

2017年の各国国会の女性議員比率によると日本は10.1%で193か国中158位です。2020年までに国政選挙の女性候補者を30%に引き上げるとの目標が第4次男女共同参画基本計画に掲げられていますが、昨年の衆議院選では17.7%でした。

法律が成立したことにより、その目標に少しでも近づくことができるのではないかと期待が膨らみます。

### 成立内容骨子

- ・衆参両院や地方議会の選挙で男女の候補者数を「できる限り均等」とすることを旨とする。
- ・政党や政治団体は、男女の候補者数の目標設定など自主的な取り組みに努める。
- ・国や自治体は女性の政治参画推進に関する「必要な施策」を講じるよう努力する。
- ・罰則は設けない。

これってどういう意味？

## 男女共同参画ワード

### 「イクメン」「カジメン」「ケアメン」

男性も家事・子育て・介護を担う社会に

イクメン＝育児をする男性（メンズ）という言葉が流行語大賞のトップ10に入ったのが8年前。育児を積極的に行う男性の呼称です。イクメン（＝いけてるメンズ）にひっかけて作られたこの言葉は「育児をする父親はカッコいいし人間的に成長できる。父親も育児を楽しもう」と、ブームになりました。色やデザインを男性向けにした抱っこ紐やパパバッグなどの育児用品が売られ、おむつ替えができる多機能トイレの設置も進み、父親が乳幼児を連れて外出する姿も増えてきました。ワーク・ライフ・バランスの推進を踏まえ、男性も育児が取りやすい社会となるよう企業も変わってきています。

カジメン＝家事をする男性（メンズ）。日常生活を維持するために必要な家事を積極的に自行う男性のことです。内閣府でも「これまで料理をしていない、料理をしたことのあるものを作ることをやめた」という男性の料理参画への第一歩として、簡単に手間を掛けず、多少見た目が悪くても美味しい料理を「おとう飯（おとうはん）」と命名するキャンペーンを打ちだし、料理への参画を促進しています。

「買い出しから後片付けまでが料理です」と知る機会になるというですね。

ケアメン＝家族の介護に積極的に取り組む男性のことです。平成25年の国民生活基礎調査によると31%の男性が高齢者介護を担っています。少子高齢化や男性の独身率が右肩上がりの現状において、ケアメンの数も増えていくことがしょう。

どの呼称も「手伝う」でも「言われるから」でもなく、男性が育児、家事、介護に関わることがあたりまえになることを目指しています。「育児、家事、介護は女性がする」との価値観はまだ根深いですが、社会的状況から現実は変化しています。いつの日かこれらの言葉が忘れ去られるよう、過渡期の今、各々の認識の再構築が必要です。

## 5/9 (水) DV防止啓発事業 西乙訓高校デートDV防止啓発授業

西乙訓高校の2年生を対象に、デートDVのしくみ、対等な関係を築くコミュニケーション、児童ポルノ、リベンジポルノ、JKビジネスやAV出演強要の予防と対処などについて、生徒によるロールプレイなどを交えた啓発授業を行いました。



## 5/25 (金) 女性のためのメンタルトレーニング 不安とのつきあい方

「不安は無くすのではなく付き合う。そしてコントロールする」ということや、不安になったときに落ち着く自分なりの方法との出会い方などについて学びました。



き★ら★り★UP★アップ!  
長岡京市女性交流支援センター

女性交流支援センターの講座ロゴができました。



講座に参加ご希望の方は、女性交流支援センターまで電話・FAX・メールなどでお申込みください。詳細はチラシをCheck!

## 講座のお知らせ

JUNE to AUGUST

## 6/23 (土) 男女共同参画週間事業 自分軸で過ごすダブルケア期のコツ

[時間] 13時半～15時半 [場所] バンビオ1番館6階 創作室1  
[申込み] 5/21(月)より(託児あり)  
[講師] 加藤伊都子さん(フェミニストカウンセラー)

## 7/13 (金)

あなたの「起業したい」を応援  
「出逢い」の魔法の話

[時間] 10時半～12時半  
[場所] バンビオ1番館4階 学習室1  
[申込み] 6/15(金)より(託児あり)  
[講師] 本藤知夏さん(ホリスティックアロマセラピスト)

## 7/27 (金) 晩婚化・晩産化の現状と 生殖医療の今…

[時間] 10時半～12時半  
[場所] バンビオ1番館6階 会議室3  
[申込み] 7/2(月)より(託児あり)  
[講師] 竹田典子さん(看護師・不妊カウンセラー)

## 8/21 (火)

多様なセクシュアリティを考える  
～教育現場が担う役割とは～(仮)

[時間] 14時～16時 [場所] 長岡京市立中央公民館3階 市民ホール  
[申込み] 7/23(月)より(託児あり)  
[講師] 日高庸晴さん(宝塚大学看護学部教授・日本思春期学会理事)



### ◇編集・発行◇

長岡京市女性交流支援センター  
〒617-0833  
京都府長岡京市神足2丁目3番1号  
長岡京市立総合交流センター6階  
TEL 075-963-5501  
FAX 075-963-5521  
E-mail: jousei-c@city.nagaokakyo.lg.jp

### ◇利用のご案内◇

☆開館時間  
月曜日から土曜日  
午前9時から午後5時  
☆休館日  
日・祝日及び年末年始  
☆アクセス  
JR京都線長岡京駅西口から徒歩1分

