



Bouquet

ブーケ

特集

みんなで支え合う介護

No.51

2006.12

CONTENTS

特集 みんなで支え合う介護 2P
がんばりすぎず、前向きなケアをめざして

介護は不安なもの、怒りや悲しみを感じるもの、つらい気持ちは言葉にして、 3P
高崎健康福祉大学教授 渡辺俊之

座談会 今、介護の現場では... 4P

輝くひとにインタビュー in 中央区 佐川千美代さん 6P

Topics プラザリポート 7P

企業レポート (株)総合サービス 7P

中央区ニュース 8P



笑顔が絶えない会食と交流の「ほがらかサロン」。

支えあう介護

がんばりすぎない、

前向きなケアをめざして

介護は子育てと違い、いつまで続くかわかりません。「無理は禁物」とわかっていても、ついついがんばりすぎて、ストレスをためている人が、あなたの近くにもいませんか？余裕のない介護は、介護をする人、される人、両者を追いつめてしまいがちです。肩の力を抜き、介護の日常と上手に付き合っていくための方法を、いま一度、考えてみましょう。

現状を認識し、受け入れる

介護を始めるにあたっては、まず、介護を必要としている家族がいるという現実を受け入れることが必要です。元に戻そうとするのではなく、過不足のない介護により、より生活しやすい方法を見つけていくのです。すでに介護を経験されている方は、「言葉で言うほど簡単なことではない」と思われるでしょうが、無理なく介護を続けていくためには、本当に必要な介護はどんな介護なのか、一から考えることが大切です。

現在、介護中の方も、介護を受ける人の病状や身体能力、希望や欲求を理解した上で、「自分にできること」「できないこと」「自分にしかできない介護」「誰かに代わってもらえる介護」を見直してみませんか。

一人で抱え込まない

「まじめで責任感が強い人ほど」「介護は私の仕事」と一人で抱え込みがちですが、まずは同居している家族を、家族だけでは無理なら、近所や友人にも頼み、できるだけ多くの人に協力してもらいましょう。

いざというとき、助けてくれる人がいる、相談できる人がいるというだけで精神的なゆとりが生まれます。遠方の親族を含め、仕事を分担する場合は、「できるときに手伝う」というのではなく、たとえ短くても決まった時間に継続して手伝ってもらおうようにするとよいでしょう。状況が正しく伝わり、相手にも責任感が生まれるからです。

各種サービスや介護用品を活用する

介護保険制度がスタートして6年、公的なサービスのメニューも増えました。介護保険のサービス以外にも、自治体が独自に行っているサービス、企業やNPO法人、ボランティア団体などが提供しているさまざまなサービスなどがあります。身近にある情報をこまめにチェックし、自分の生活に合ったサービスを上手に利用して、時間的、体力的なゆとりを確保しましょう。

介護用品や福祉用具も種類が豊富になりました。これらを上手に活用すれば介護者の負担を軽くすることができます。同じケアをするなら、少しでも介護者の体の負担が少ない方法を考えましょう。食事、入浴、排泄などのケアについては、介護士やヘルパーに相談し、手ほどきをしてもらうとよいでしょう。

介護保険制度がスタートし、介護は社会的な問題として認識されるようになりましたが、家族の中で、だれか一人に負担のすべてが集中しているケースもまだ多いようです。

よりよい介護を続けていくためには、がんばりすぎないこと、減らせる負担はできるだけ減らすことが大切ですが、家族全員で力を合わせることで何より重要です。できるだけ分担をし、主な介護者に介護を忘れられる時間を提供するとともに、家族でよく話し合い、悩みを共有するようにしたいものです。「まだ介護なんて」という人も、ぜひ家族と話し合っておきましょう。

総合相談窓口

おとしより相談センター

高齢者に、住みなれた地域で安心して生活していただくための総合的な相談・支援窓口です。

- ・ 高齢者の介護および介護予防について、ご相談に応じます。

- ・ 介護機器・用品を紹介し、使用方法を説明します。

- ・ 必要に応じてご家庭を訪問し、介護の方法について、助言・指導を行います。

- ・ 公的サービスの紹介や、必要なサービスを家庭に結びつけるための関係機関との連絡調整と、申請手続きのお手伝いをします。
- ・ 介護予防給付等を含む介護予防ケアマネジメントを行います。

- ・ 区内に3カ所の相談センターを開設しています。専門の相談員（社会福祉士、主任ケアマネジャー、看護師等）がお待ちしています。在宅介護に関すること、その他、わからないこと、気になることがありますらお気軽にご相談ください。

京橋おとしより相談センター

03(35445)1107

日本橋おとしより相談センター

03(3665)3547

月島おとしより相談センター

03(3531)1005

相談日と相談時間

月曜日・土曜日 午前9時～午後6時
祝日および年末年始はお休みです。

介護は不安なもの。 怒りや悲しみを感ずるもの。 つらい気持ちは言葉にして。

精神科医・高崎健康福祉大学教授

渡辺俊之



誰もが経験する否定的感情

介護は、介護をする人にも受ける人にも、さまざまな感情を呼び起こします。それは介護が、きわめて人間的な行為だからです。要介護者やその他の家族との心の交流は、介護する人の身体的、精神的ストレスを緩和する働きをすることもありますが、逆に大きくすることも、ストレスそのものになることもあります。

介護による身体的、精神的ストレスもまた、怒りや悲しみといったマイナスの感情を高めさせます。介護で生じる否定的感情には、怒りや悲しみの他に、不安、負担感、被害感、罪悪感、無力感、孤立感などがあります。不安には、相手の将来に関する不安もあれば、慣れない介護行為そのものに対する不安もあります。親や配偶者が弱つていくのを目の当たりにして抱く喪失感や、思い描いていた将来とは違う現実に対する落胆は、悲しみをともないます。

抱え込まずに、言葉にする

精神的・肉体的負担の増加や、「私の苦勞をわかってくれない」といった被害意識が、怒りや悲しみを生み、介護する相手を傷つけ、周囲を遠ざけ、やがて罪悪感にさいなまれる。そうした悪循環もよくあることです。程度の差こそあれ、誰もが経験することなのですが、繰り返されるうちに自信を失い、無力感から「うつ」になるケースもあります。完璧に介護をこなそうとする人に多く、また女性よりも男性に多いのが特徴です。

こうした否定的感情を完全になくすることはできませんが、うまく付き合っていくことはできます。そのためには、まず自分で自分の感情を認め、受け入れることです。次にその感情を外に出すようにします。どれほどマイナスの感情であっても、「もってはいけない感情」ということはありません。わきあがる不満や怒りを第三者に伝えることを、ためらう必要はないのです。言葉に

することで、その奥にある気持ちや願いに気づくこともあり、「話したいだけ話したら楽になった」ということもよくあることです。

聞く側は、ひたすら耳を傾け、そして労うこと。自分の意見や価値観を介護者に押しつけてはいけません。激励も逆効果だと思ってください。

自分自身をケアする 時間をもつ

否定的感情を軽減するためには、思い切って休むことも大切です。自分自身をケアすること、そのための時間をつくることも、よりよい介護のためには必要なことと考えましょう。介護を代わってくれ人が身近にいない場合は、デイサービスを利用するなどし、買い物でもなんでも、好きなことをして過ごします。

趣味や習いごとなど、介護のことを忘れて没頭できるものがある人は、ぜひ続けてください。マイナスの感情を一時的に手放すことができます。気持ちを別のものに向けている間に、状況が変わる可能性もあります。状況は変わらなくても、気分転換をしたことにより、別の捉え方ができるようになっているかもしれません。

対処できないときは 専門家に相談する

ストレスが大きくなり、疲れがたまってくると、感情の変化だけでなく、心身にさまざまな変化が生じます。心や体が疲れているときのサインは、人によって違いますが、自分の力で対処できなくなったときは、介護の専門家や、サポート団体、専門機関などの助けをかりましょう。睡眠障害、節食障害、不安、うつといった精神症状、肩こりや腰痛、高血圧や生理不順などの身体症状が出てきた場合は、精神科や心療内科を受診してください。

介護保険がスタートしたころから「ケアする人のケア」「がんばらない介護」ということが言われるようになり、介護者のストレスにも目が向けられつつありますが、サポート体制の整備にはまだまだ時間がかかりそうです。そこで、大切なことは、黙ってがんばりすぎないこと。大きな声で不満を言って、がんばっていることを周囲に伝え、家族で、地域で、介護を支え合いましょう。

【わたなべ・としゆき】1959年生まれ。医学博士。東海大学医学部精神科学教室講師を経て現職。著書に『介護者と家族の心のケア』『ケアの心理学』『ケアを受ける人の心を理解するために』など。

今、介護の現場では……

介護保険によるサービスを利用することによって、介護をする側、される側の負担はすいぶん軽くなります。中央区は介護サービスの充実にも力を入れていますが、実際に介護の現場に携わっているスタッフは、介護の現状をどのように捉えているのでしょうか。座談会形式で、介護サービスの実情や利用者へのアドバイスをお聞きしました。

訪問看護と訪問介護で よりよい介護

川名 本日は、中央区内で介護に携わる皆さんにお集まりいただき、介護の現状についてお話を伺っていききたいと思います。最初に皆さんのお仕事の内容を紹介してください。

木村 訪問看護ステーションには、医療機関に併設する併設型と別個に存在する独立型の2種類があります。私のところは中央区医師会が作っているのですが、独立型です。利用者は約130名で、全国平均が56〜58人です。から、訪問看護ステーションとしては規模が大きいほうになります。

医師の指示書にもとじて訪問してありますが、最近では末期のがんの人も多く、在宅で亡くなる人が徐々に増えて

います。土日は訪問しない方針ですが24時間体制で対応し、看取りもしているので、365日訪問しなければいけない状況です。

川名 看取りもあつて訪問看護は大変ですが、訪問介護と連携をすることによって、よりよい介護ができます。市川さんは介護保険が始まったときから訪問介護をされていますね。

市川 私は介護保険のスタートと同時に、この仕事に携わりました。もうとよい支援の仕方があるのではないかと、いうことをいつも探っている状態です。利用者はいろんな人がいますから、新しい利用者を訪ねるたびに、自分なりに試行錯誤しながら、新しい勉強をさせていただくような気持ちでいます。

川名 栗原さんは、30分単位で巡回訪問しているということですね。



栗原 平成11年から非常勤で24時間巡回型訪問介護ステーションの巡回ヘルパーをしています。在宅介護を24時間サポートするため、中央区の施策として平成10年から始まったのですが、平成17年からはナイトサポートも始まり、利用ができるようになりました。正月も真夜中も365日まったく休みはありません。24時間巡回訪問介護は、30分だけの身体介護ですが、非常に人気があります。

川名 介護サービスを利用しようと思つたら、最初に行くところが、おとしより相談センターですね。

保延 4月からの介護保険制度の改正に伴い、在宅介護支援センターに代わって設立されました。通常は地域包括支援センターという名称ですが、中央区は、おとしより相談センターとい

う名称を使っています。今までと大きく変わったところは、社会福祉士、保健師かベテラン看護師、主任介護支援専門員という専門職の3職種を必ず置いていることです。社会福祉士は総合相談、保健師および看護師は介護予防マネジメントを行っています。私が従事している主任介護支援専門員は、包括的、継続的ケアマネジメントといつことで、業務の進め方などケアマネジャーから日常の相談を受けています。医師とケアマネジャーとの連携、地域社会資源の新たな発掘も役割となっています。

川名 私の本来の仕事は薬剤師です。薬局を営んでいて、介護保険が始まる前から、近所の人と医療機関、区役所をつなげる役割をしていました。介護保険が始まったときにケアマネジャーをやってみようと思ひ、介護支援専門員の1期生の試験を受けました。今は病院で亡くなるのが当たり前の時代になってしまいました。私も自宅で両親を介護し、在宅で看取ることの大切さを感じています。

利用者との信頼関係が大切

川名 皆さんが介護の現場で工夫されていることは、どういふことでしょうか。

木村 家族で看取るためには、それなりの条件が必要です。誰でもできるわけではありません。親戚から病院に入らなければダメだと言われると、本人

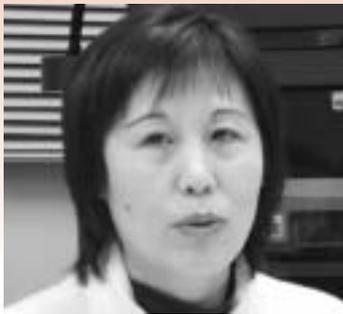
や家族の気持ち揺らぎます。それを私たちがうまく支えなければ、看取ることはできません。本人の明確な意思確認をしておくことがポイントです。そして、スタッフ全員が同じ方向に向かっていけるような形で、前向きに考えることも大切です。

川名 ホームヘルパーはもつとそういう場面が多いと思いますが。

市川 直接、家の中に入って1対1で接するのでいろんな苦情を最初に聞くことが多いですね。利用者の生活や人となりを理解しながら、どういふふう自立する方向に持っていけばよいか一番よい支援は何かを常に考えています。**川名** 利用者との信頼関係を築き上げることは大変でしょうね。

市川 それがないと、利用者にも話してもらえません。家族と同居の場合、家族とも信頼関係を作らないとよい介護はできませんね。

栗原 木村さんと市川さんが言われたように、利用者本人、家族とのかわりが本当に大切です。私たちは1日何回も訪問する仕事ですが、同じ人



木村紀子さん
訪問看護ステーションあかし
ケアマネジャー、看護師



市川いづみさん
訪問介護・エール・ハート本部
介護福祉士



栗原千賀子さん
マイホームはるみ24時間巡回型
訪問介護サービス・介護福祉士



保延文雄さん
月島おとしより相談センター
主任介護支援専門員



川名一榮さん
川名薬局指定居宅介護支援事業所・ケアマネジャー、
中央区介護保険サービス事業者連絡協議会副会長

が同じ利用者を1日4回も5回も訪ねるわけではありません。なるべく均一のレベルを保って介護に当たることができるよう、技術向上に力を入れています。

保延 「おとしより相談センター」には、介護保険を使いたいというものだけではなく、さまざまな種類の相談が入ってきます。切羽詰った状態で来られますので、その人に安心してもらえるような対応を心がけています。そして、一緒に考えて、勇気づけることができる対応ができればいいと思っています。

地域のサポートも重要

川名 最後に、介護を受ける人、介護をする家族に対してアドバイスをお願いします。

木村 頑張りすぎないことです。虐待も一生懸命介護している家族に起こる例が多いのです。そういう不幸な結果にならないように、余裕を持って介護できるようにプランを立てなければいけないと思っています。

市川 逆にまったく親の面倒を見ない家庭もあります。頑張りすぎるのもよくないですが、家族がもつとお年寄りに話しかけてくれないかと思うこともかなり多いですね。家族関係の問題

がお年寄りの被害妄想や問題行動を悪化させる面もあるように感じます。家族、近所の人とのふれあいがあると心が落ち着くのではないのでしょうか。それと、男性がもつと家族間の介護にかかわれば、女性の負担がかなり減るのではないかと思います。

川名 確かに家族や地域の人のサポートも重要だと思いますね。

保延 実際、介護をする立場にならなないと、介護の大変さとか、役割として何をやらなければいけないのかはわかりません。今一人暮らしの高齢者が増えていますが、地域で見守る体制を作ることができれば番よいと思います。声をかけるだけでもいいですから、そういうところから介護にかかわってほしいですね。

栗原 最近ではマンションも増えてきました。最近では私の周辺では声かけする姿

が多く見られます。24時間巡回ヘルパーに関しては、ノウハウには自信がありますが、24時間巡回型を多用すると、他のサービスがあまり使えないという問題があります。

木村 訪問看護の立場から言わせてもらうと、症状が悪くなつてからの依頼が多いです。それでは経済的負担が大きくなります。もつと予防の意識を高めてほしいと思います。

保延 介護保険サービスは万能ではありません。サービスは24時間の中の数時間で、大半は家族や本人がやらなければならないのです。本人が自分でできること、家族ができることを確認し、専門職でなければ難しいこと、実際に必要なことを介護保険の中で探してほしいですね。

川名 中央区は介護サービスが充実していますが、介護保険を使わないで生活できれば一番よいと思います。しかし、介護が必要になったときはまず、おとしより相談センターに相談して、本人も家族も無理のない介護を考えてほしいと思います。

知的障害者の自立をサポートするため、 地域ボランティアとして活躍。

お座敷天ぷら「さが和」 佐川千美代さん



Q お座敷天ぷらのお店を運営されているようですが、どのくらい仕事をされているのでしょうか。

お客様の目の前で天ぷらを揚げる定員10名のお店です。昭和25年から新富町で営業しています。夫が天ぷらを揚げて、私はご飯やおしんこ、デザートなどを用意します。夫と一緒に、27年間やってきました。

Q この仕事を始めるようになったきっかけは何ですか。

学生時代に夫と知り合い、卒業して結婚、昭和55年3月にこの家に来ました。夫の実家がお座敷天ぷら屋だったので、サラリーマンの家庭で育ったので初めての世界でした。仕事は朝から夜まで大変でしたが、下町情緒の中で生活するのいいなと思って、戸惑いは全然なかったですね。義父も義母もやさしくて、不安は感じなかったのですが、生活のリズムに慣れなくて体調をくずしたこともあり、一番困ったのは生きている海老を水槽から取り出す作業。逃げ回る海老を捕まえるのは、今でも大変です。

Q 仕事の面白さはどのくらいありますか。

最近のお母さんは仕事を持っている人が多く、みんな子育てに悩んでいます。情報が少ないと言われるので、天ぷらは揚げる時間が1秒違つと味も異なります。お客様の好みによって揚げ方を変えなければなりません。お客様がおいしいと言って食べてくださる姿がすごく嬉しいですね。一番気を付けているのは笑顔です。外国の方や著名人の来店も多いので緊張しますが、心を尽くしておもてなしするように努めています。

Q 子育ての時期もお店に出られていたのでしょうか。

子どもは、25歳の男の子と20歳の女の子の2人です。子どもが小さいときは、お店の掃除とご飯の支度だけで4時くらいに帰っていました。本当に仕事ができるようになったのは、下の子が中学に入った頃からです。当時は両親とも元気でしたから、すごく助かりました。

Q 介護をされた時期もあるとお聞きしました。

義母が入退院を繰り返して、マイホーム新川やほるみへも短期入所していた頃です。認知症になつて食べたことも忘れてしまうのには、本当に苦労しました。7年前に夫が心筋梗塞で入院したのですが、そのときは義母も寝ていましたので、病院の行き来と介護で大変でした。

Q PTAの役員をされていたということですね。

14年間PTA活動をしてきました。明石幼稚園、明石小学校、銀座中学校では役員、都立江東養護学校では2年間会長をさせていただきました。大変勉強になりました。

Q 地域ボランティアもされていますね。

娘が知的障害を持っていることもあり、知的障害者の支援団体の事務局を担当しています。中央区健康福祉まつり、中央区大江戸まつり盆おどり大会といった行事への参加、会報の発行、障害者自立支援法の情報交換、要望書の作成、サークルのお手伝いなどが主な仕事です。障害者自立支援法には厳しい審査があります。とくに知的障害の人は自分の言いたいことを十分に伝えられないことも多いので難しいです。いろんな部分でバリアフリーが進んでいますが、知的障害者に対する支援は万全ではありませんから、私たちがサポートしていかなければいけないと考えています。娘は今、さわやかワーク中央に通所していますが、中央区は地域の人たちが温かく、勇気づけられています。商売をしていくにも、子どもを育てるにも、介護をするにも、地域活動はすごく大事だと思います。地域の方と連携を取っているから、安心して仕事もできます。

Q 将来の夢は何でしょうか？

もつとたくさんのお客様に来ていただきたいですね。近く近所の方でも、まだ召し上がっていない方も多いからです。今のままの雰囲気がいいというお客様もあるのですが、この風合いを残しながら地域に愛される、より入りやすいお店にして、できるだけ長く夫婦で続けていきたいと思っています。

プラザレポート キラリと光るフォーラムでした。

東京ウィメンズプラザフォーラムが今年も10月13日(金)、14日(土)の2日間、青山で開催されました。団体、企業、行政の連携による講座や公開シンポジウム、映画上映等、幅広い取組みを通して、男女共同参画社会の実現を目指す年1回の催しです。

国連大学に隣接する凜とした、たずまいは眩く、都心の喧騒すら寄せつけないです。プラザに入ると何やら軽快な音楽が聞こえ、ついつい拍子に誘われ、足の向くまま地下一階ホールに行くと、そこには斬新な衣装に身を包んだ子どもたちとその母親による手作りファッションショーが繰り広げられていました。テーマは「Nursing Freedom 私らしい子育て、私らしいファッション」です。ベビーカーに子どもを乗せ、ハンチング帽を被ったデニムハツの出で立ちで颯爽とステージを彩るこの日の主役は、まさに子育て奮闘中の女性たち。その笑顔から、自分らしく子育てを楽しんでいる様子が伝わってくるようでした。

展示会場には都内の各区、市の男女共同参画の取組みが紹介され、中でも社会を変えよりよく生きていくために若い人たちに目を向けた企画「メッセージ2006『男尊女尊』がとても印象的でした。どうしたら男女平等社会になり得るか、住民による一口提言です。皆が自分にある独自の能力に気がつくことから始めよう、と。

団塊世代にとっても重要なキーワード

ドは自分らしくあることです。「備えあればハッピー定年」と題し、講座を実施した自治体の事例報告もありました。2007年問題は2007年チャンスともいえます。学ぶ意欲は人一倍旺盛な中高年。今からでも遅くない仕事とは違う新たな分野に目を向けてみてはと呼びかけているように感じました。

中央区の展示コーナーでも、18年度実施講座などを中心に事業が紹介されていました。開催5周年を迎えた中央区ブーケ祭り、中央区女性ネットワークと区の共催による講演と映画のつどい、中央区女性史の編さん活動などの様子が写真や資料で伝えられていました。

一回りして気づいたこと、それは学びの機能が随所に見られる建物の使いやすさです。図書資料室を開放し、ひろげにも机が用意され、多様な使い方がされていて、女性を中心とした各団体が至る所で打ち合わせしている光景は、エンパワーメントの象徴です。

全般的にはDV(近親者による暴力)に関する活動が多く、犯罪被害者を守る立場から私たち一人ひとりが力をつけ、直視し、他人事として目をそらすことのないよう呼びかけていました。もともと声を発していくことが必要だと感じました。

(ブーケ21事業協力スタッフ執筆)

*力をつけること、特に、社会的な制約などのために本来の能力を発揮できなかった人が、その力を取り戻すことを指す。

広がる男女共同参画/企業レポート

株式会社総合サービス

女性が中心となって商品開発

災害時用や介護用のトイレなどを製造・販売している株(株)総合サービス。従業員6名という規模ながら、女性の発想を生かしてさまざまな新商品を開発しています。

もとはトイレ関係の備品を製造していた会社ですが、阪神淡路大震災時のトイレ環境を実態調査し、衛生的に使用・後処理できる災害時用トイレを手がけるようになったそうです。なかでもユニークなのが、袋型のものを既存のトイレに被せ、水がなくても使えるように工夫した商品で、その開発の中心となっているのが、岡本知子マネジャーです。

袋の上部に切り取り線を入れて、袋の口を縛れるようにしたり、吸収シートをきちんと接着して大便だけを捨てることができるようにしたり、し尿が袋の隅に溜まらないような工夫をしたり、細やかな配慮がなされています。「女性の立場に立った物づくりを進めています。災害時など、プライバシーが守られにくい状況では、女性が安心して使えるトイレなどの設置が重要となります。企業においても、女性社員が快適に使えるものを備蓄していただきたいと思います」と、岡本さんは女性の視点の重要性を強調します。

企業の制度として育児休暇や介護休暇があるわけではありませんが、「企業は人ありき」という経営者の考え方があり、従業員の状況に合わせて環境をつくっているようです。「兄が入院したとき、2カ月ほど介護のために休暇を取ったことがありましたが、思っ存分介護をしないといと温かく支援してもらえ、ある程度の保障も得られました」と岡本さんは語ります。



商品開発の中心的存在の岡本マネジャー

日常業務についても、「週1回の打合せにより全社員がそれぞれの仕事を理解するよう努めており、誰かが急に休んでも他の者が補える体制を維持しています。少人数ということもあり、商品開発においても全員で意見を出し合っています」とのこと。男女にかかわらず社員が協力し合うことで働きやすい職場が生まれ、それが業績や企業の活性化につながるという意識を大事にされているようです。

NEWS

男女共同参画講演会
「年金を知ろう・女と男の年金学」

団塊世代の大量退職を迎え始める2007年問題、もつ一つの2007年問題といえる離婚時年金分割が話題を呼んでいます。年金は老後の生活の支えであり、離婚時にはその後の人生設計を左右する重要なものです。制度開始を前にその内容を実例を交えながらお話しいたします。

なお、この講座は、「ブーケ21」区民スタッフ養成講座の修了者である事業スタッフが企画しました。

日時 平成19年1月20日(土)
午後2時～4時

会場 女性センター「ブーケ21」

講師 榊原 富士子(弁護士)

対象 年金について知りたい方

(中央区在住・在勤・在学者優先)

定員 40名(申込順)

費用 無料

保育 2歳6カ月以上で未就学のお子さん
を、先着3名までお預かりします。
保育希望の方は1月12日(金)までにお電話ください。
12月28日、1月4日は休館です。

申込み・問合せ先

総務部総務課女性施策推進係

TEL 03(5543)0651

FAX 03(5543)0652

「女性に対する暴力をなくす運動」

11月25日は、女性に対する暴力撤廃の

国際デーです。これに基づいて11月12日から25日までの間、全国で、女性に対する暴力をなくす運動が実施されました。この運動は、女性に対する暴力について考えることを通して、あらゆる暴力や差別のない社会を目指すことを目的に、世界各地で行われているものです。



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

中央区でも、多くの方にこの運動を知っていただくため、女性に対する暴力の防止を呼びかけるパネルを作成し、女性センター、区役所本庁舎1階ロビーと、日本橋月島の両区民センターエントランスに展示しました。

巡回展示後は、来年3月末まで女性センター「ブーケ21」3階廊下に掲出しますのでぜひご覧ください。

講演会「いつもは聞けないからだのはなしパート2『未病(みびょう)』」
チャンクムに学ぶ医食同源と病気の予防
(中央区女性ネットワーク主催)

韓流大河ドラマ『宮廷女官チャングム』を題材に、健康や女性の生き方について考えます。

日時 平成19年2月24日(土)
午後2時30分～4時30分

会場 女性センター「ブーケ21」

講師 加藤 季子(アール女性クリニック院長)

費用 無料

定員 70名 申込み不要(先着順)

問合せ先

中央区女性ネットワーク

TEL 03(3555)8088

この講演会は、中央区男女共同参画事業団体支援助成対象事業です。

「ブーケ21ひなまつり
ロビーコンサート」

中央区女性ネットワークが中心になって、ロビーコンサートが開かれます。どなたでもご参加いただけますので、お気軽にご来館ください。



(写真は昨年の開催風景)

日時 平成19年3月2日(金)
午後0時～1時

場所 女性センター「ブーケ21」

問合せ先

中央区女性ネットワーク

TEL 03(3555)8088

総務部総務課女性施策推進係

TEL 03(5543)0651

お勧め図書のご案内

女性センターでは、性別にとらわれずに、自分らしい生き方を応援する資料が揃っています。ぜひご利用ください。

『市民が育つ家庭科』

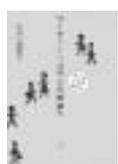
大学家庭科教育研究会・編



男女共同参画社会の実現を支える教科として期待される家庭科。自立した人を育てるといふその目的と課題を、実践に即して伝える一冊です。

『ワークライフバランス社会へ』

大沢真知子・著



就業も私生活も充実させるワークライフバランスという観点を軸に、個人が主役の働き方を実現する21世紀の社会像を探ります。

編 集 後 記

日本は、医療技術や公衆衛生の発達、食糧事情の改善などにより、世界的にも稀な少死社会となりました。一方で、5人に1人は65歳以上であるこの状況は「高齢社会」とも言われ、心身のケアが必要な高齢者への対応が急がれています。むろん、長寿は喜ばしいことですが、現在は限られた介護者に負担がかかり「介護の密室化」が起こることによって、介護者自身が体調を崩したり、高齢者虐待が生じる問題もあります。高齢社会を豊かなものにするには、介護者の負担を和らげる環境づくりはもちろんですが、個々人がどのように老いを迎えるかという人生設計を早くから行い、周囲に意思を伝えておくことも大切です。