

2005.10月 第15号

「f・wave」とは、

fは、family-家族、  
friend-友、  
freedom-自由、  
future-未来、そして  
f-強く、を意味し、

waveは、波を表します。  
f waveは、社会環境の変化の  
波を誌面を通じて伝え、男女が生  
き生きと暮らせる未来をめざすコミュ  
ニケーション誌です。

# f・wave



特集

高齢社会、よりよく暮らすために  
共に生きる 介護者に聞きました

# 高齢社会、よりよく暮らすために

## 特集

### 介護・家事・仕事

「常に菩薩のようでありたいが、時には夜叉の心情になってしまう」  
 介護経験者の言葉です。  
 高齢者の自立とは、介護の現状は、家族は介護にどう関わっているのでしょうか。



## 多い女性側の介護

介護保険が始まる前、女性に介護を頼る割合が圧倒的で、多くの女性は家事との両立に身も心もすり減らし、家族に依存する介護は限界に達していました。

介護保険は平成12年に始まりました。社会の様々な資源を利用して、家族に負担のかららない在宅での生活が維持できるようなシステムの構築を目指しています。

介護が必要な人の程度により、「要支援、要介護1から5」に分けられ、それらに応じた介護サー

ビスが用意されています。

厚生労働省「国民生活基礎調査の概況（平成16年度）」によると、介護者の約3/4は家族です。その内、同居女性が75%を占め、その大半が50歳代、60歳代です。介護者が70歳代以上の場合も25%あり、老・老介護の状況が伺えます（図1）。介護度が重く、寝たきりの場合はほとんど終日を介護に費やしています（図2）。

介護者は、介護保険の訪問介護・看護等のサービスを利用してつかの間の休息を得ることができましたが、それでもまだ家事との両立は、女性にとっては重負担であり、

「時には何もかも放り出して逃げ出したくなる」という人もいます。介護は心と体の健康問題にも繋がっています。

## あきる野市の状況は

市が行ったアンケート調査（平成16年度）によると、介護保険の在宅サービス利用している介護者の状況は、77%が配偶者、息子の妻、娘などです。年齢は50歳代から60歳代の中高年齢者が55%を占めています。また、介護者が70歳以上で、配偶者が配偶者を介護する老・老介護も25%程度あるよう

図1 介護してる人

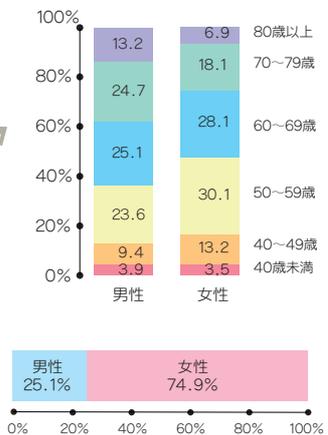
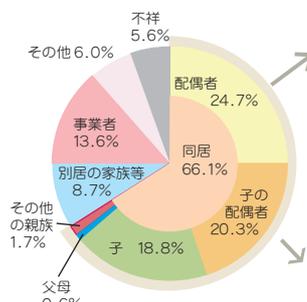
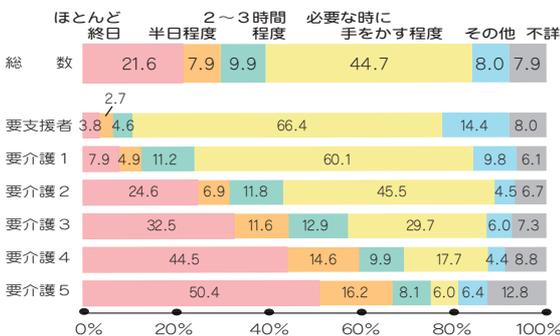


図2 介護に関わる時間



注：「総数」には要介護度不詳を含む 厚生労働省「国民生活基礎調査の概況」平成16年

です。

その他の特徴としては次のような状況がみられます。

- ① 介護者自身の健康状態も病弱等の人が、40%近くいる。
- ② 日中の殆んどが介護時間である人が33%、夜間の一部と殆んどを介護や見守りに費やしている人が約63%いる。
- ③ 仕事と家事を両立しながら、介護を担っている人が約40%いる。

介護者は自由時間が少なく、身体的・経済的負担もありますが、それ以上に精神的負担が大きいと感じています。

また、介護のために仕事を辞めているケースが在宅サービス利用者で17・4%あり、介護休暇を取っている人も0.6%います。

市が行った世論調査（平成14年）では、男女がいきいきと暮らすために何が必要かについては、「子育て支援、介護の充実、就業環境の整備など、仕事と家庭生活の両立支援」が最も高くなっています。

## 介護者への支援を

介護を受けている人は、「家族の介護や介護サービスを利用し、できる限り在宅で暮らしたい」と希望しています。誰もが介護をしたり、受ける可能性はあります。介護を受ける人の自立を助け、家族介護者に対する負担を少しでも和らげるためには、介護保険などの社会的支援や介護休業制度の活用が有効です。しかし、介護休業制度の男性利用者は少ないのが現状です。

介護サービスの利用により明るい笑いの戻った例も多く、家族介護者の「精神的負担が大きい」「自分の自由時間がない」「身の回りの世話が大変」などの軽減にもなっています。

一方で、介護を受けずにすむ努力も重要で、高齢になっても自力で生活してゆく能力、健康の管理に始まり、衣類の置き場・掃除・洗濯・食事・買い物・家計や保険・預貯金通帳と印鑑の管理・そして地

域社会の一員として共生できる心身の自立が不可欠です。

## よりよく暮らすために

2025年には人口の約30%が65歳以上になると言われています。高齢社会は、個人の生活や人生設計にも大きな変化をもたらします。誰にも必ず訪れる高齢期、地域社会や他世代との関わりも重要です。支えられるだけでなく、自分も支える側に立つということが、自立へのきっかけとなるのではないのでしょうか。ボランティア社会への仕組み作りも更に工夫が必要となってくるでしょう。

生涯学習の様々な機会も提供されています。今後は多くの方がボランティアやNPO活動などを通じ、同世代の自助、自立、助け合い支援に参画することが望まれます。

### 参考資料

- (1)厚生労働省「国民生活基礎調査の概況 2001」
- (2)厚生労働省「厚生労働白書 2004」
- (3)あきる野市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（第3期 策定に係る調査報告書 平成17年3月）

## あなたの自立度 家族でチェック！

- |                            |                    |
|----------------------------|--------------------|
| 1 自分や家族にお茶を入れたことがある        | 11 家族の会話が1日30分以上ある |
| 2 食料品や日用品を買ったことがある         | 12 健康管理を自分でしている    |
| 3 1人で食事の支度ができる             | 13 家族と週3回以上食事を共にする |
| 4 洗濯機の使用法や洗剤の量を知っている       | 14 家族以外に話し相手がいる    |
| 5 衣類(ハンカチ、靴下など)の置き場所を知っている | 15 1か月の生活費を知っている   |
| 6 食事の後片付けをする               | 16 自治会などの回覧版は必ず読む  |
| 7 部屋の掃除をしたことがある            | 17 隣近所の人と挨拶する      |
| 8 トイレの掃除をしたことがある           | 18 隣近所の名前を知っている    |
| 9 ゴミの収集日を知っている             | 19 地域活動に参加している     |
| 10 健康保険証やはんこの保管場所を知っている    | 20 仕事以外に趣味や生きがいがある |



○の数が15点以上は**男女共同参画賞!** 10点未満は**もう少しで脱出** 5点未満は**自立に向かってGO**

# 共に生きる

## 介護者に聞きました

もし、あなたやあなたの家族に介護が必要になったら、どうしますか？  
介護をする側、される側、日常にどんな変化を伴うのでしょうか。  
現在介護に携わっている人にインタビューしました。



### 仕事を持ちながら夫の両親を…

Kさん（50歳女性）

Kさんの家族は夫、2人の息子（高校生、大学生）、夫の両親（共に80歳）の6人です。

「夫の母は脳梗塞を患い、現在は寝たきりです。夫の父も最近認知症とみられる症状が出てきました。約10年間、自宅で介護を続けています」

介護保険の利用は週5回、1日3時間ヘルパーに来てもらっていますが、毎回違う人がくるので、介護の内容を共通理解してもらうのがちょっと大変だと言います。

「夫も食事の支度を手伝うなどしてくれていましたが、親の状態がだんだんひどくなることを認めるつらさや、夫自身の介護疲れから、家庭崩壊の一手手前までいきました」

踏みとどまることができたのは、息子たちの応援があったからだと話しています。

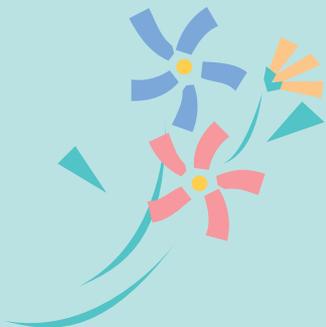
「現在は、夫も息子たちもとて

も協力してくれて家族のありがたみを痛感しています」

仕事を持ちながらの介護は、時間的なゆとりもなく、精神的にも肉体的にも疲れますが、どこかで力を抜くことも大事だと言います。

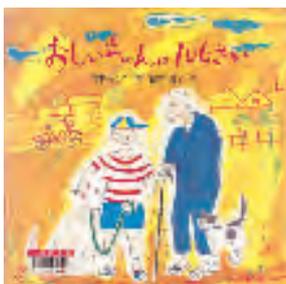
「私は仕事を持つているので、人と会って話をしたり、仕事に打ち込むことで、気持ちの切り替えができ、救われている部分もあります。社会的な制度としては、人的な援助だけでなく、経済的な援助があるとよいと思います」

自分の心に正直に生きたいからと話しています。



## 絵本の中のおじいちゃん・おばあちゃん

### 「おじいちゃんは106さい」



作：松田 もとこ  
絵：菅野 由貴子  
出版社：ポプラ社

106さいのおじいちゃんには、できることがいっぱいある。なんとってだれより長く生きてきたんだから。いのちの流れを描く絵本

### 「だってだってのおばあさん」



作・絵：さのようこ  
出版社：フレーベル館

「だってわたしはおばあさんだから」が口ぐせのおばあさんと猫のお話。いくつになっても子どもの心を持ち続けられたら、人生は楽しいものになるんだと元気をもらえる絵本

## ひとり息子の私が母を：

Tさん（50歳男性）

「私は一人っ子なので、いつかはこういう時がくる、何かあったらいつでも帰るとずっと思っていました」

青森で一人暮らしをしているTさんの母（78歳）は、平成17年の1月突然倒れ、近所の人に助けられて入院しました。

連絡を受けたTさんは、とるものもとりにあえず、共稼ぎをしている奥さんと一緒に青森へ向かいました。

お母さんの病状は不安定で、先生にもうだめだろうと言われたこともあったそうです。

それから、介護のために約20日間年休を取り、さらに4か月間介護休暇を取りました。職場の上司や同僚からは頑張ってこいと言われ、強い励みとなりました。

最初のうちは、5日間病院に泊まり、6日目に家で寝るという生活が続く、通算30日病院に泊まりました。その間、自分の血圧も上がり、病院に行くのも億劫な時が

ありました。

「近くのスーパーに買い物に行く僅かな時間がつかの間の息抜きでした。必要なものでも、何回も買い物にいけるように一度に買わないようにしました」

1か月に1回、妻が来て、交替してくれた時が自分を取り戻す唯一の機会だったと言います。病院の中では、「男が介護しているのは珍しい」親戚や周りの人からは「普通だったらとつくにクビだ」と言われました。

お母さんは何とか退院することができ、ヘルパーさんやご近所の温かい交流に支えられ、自宅で一人暮らせるまでに回復しました。

「介護休暇を取れたのは、周りの理解があったことや、妻が働いていたので経済的支えがあったからです」

郷里から戻り、Tさんは職場復帰しました。

## 夫と息子に支えられ家族で実母を：

Sさん（58歳女性）

Sさんのお母さん（92歳）は、8年前脳梗塞で倒れ、その後胃腸の手術を受け、現在は寝たきりになっています。介護度は5で、介護保険のサービスは1日2時間、週5回ヘルパーにきてもらい、夜間は毎日、自費で家政婦を頼んでいます。

胃腸手術を受けた人の介護の大変さは、1日3回、水分と栄養補給をするために、朝・昼・晩と拘束されてしまうことです。医療行為に当たるため、ヘルパーには頼めず、Sさんしかできません。

「重度の母をなぜ自宅で介護するのかと言われますが、母は胃腸の管を交換するため、半年に1回入院しています。そのたびにほけの症状が出るのですが、自宅に戻るといつものしっかりした母に戻るので」と自宅での介護を続けているSさん。

絶え間ない介護のストレスから、Sさん自身血圧が高くなり、救急病院に2回駆け込み治療を受けました。

胃腸手術を受けた人は受け入れられる施設がなかなか見つかりません。このままでは、自分が倒れるのが先か、お母さんが先かと不安がよぎります。

「定年過ぎてもまだ働きつづけ、何も愚痴を言わないで、経済的に支えてくれる夫、仕事が休みの日に介護を手伝ってくれる息子、この2人がいるから、私は介護を続けられるのです」とSさんは言います。

「死にたい」とよく言うお母さんが、Sさんの息子さんに介護されるときは、笑顔が浮かび、音楽に合わせて歌を口ずさむのだそうです。



## 女性の力で 盛り上がる

野辺囃子神楽保存会



師匠の井草さんと野辺囃子神楽保存会のみなさん

あきる野市野辺地区にある八雲神社は、境内にある池の湧水が豊かなことで知られています。この神社の社務所で週2回、野辺囃子神楽保存会が練習をしていると聞き、訪ねてみました。囃子と神楽とは、神社のお祭りの時に行われる音楽や踊りのことです。

囃子といえば男性の参加が多いようですが、野辺地区では、女子児童やお母さんたちが多く参加していることが他の地区とは違っています。現在、子どもとお母さんたち33名が活動しています。

「野辺囃子神楽保存会子ども教室」は、平成15年に「日本の伝統的な文化を子どもたちに体験させ、伝えていこう」という文化庁の取組を受けて、始まりました。練習日は毎週金曜日が踊りで、日曜日は太鼓を行っています。

「お母さんも  
やってみるかい」  
と誘われて…

お母さんたちが参加するようになったのは、子どもたちを練習に送ってきた時に、師匠と呼ばれる井草伊助さんに「やってみるかい」と誘われたのがきっかけだそうです。今では、子どもたちが練習を終えても、そのまま残って稽古を続けている人もいます。

「男は練習が好きじゃないからな、お母さんたちは、みんなうまいし、がんばりやだから」と井草さん。

おかめやひよつとこ、狐、狸の

踊りは子どもたちが、獅子舞はお母さんたちが、笛や太鼓は共にチャレンジしています。

「おじいちゃんもお父さんもお囃子をやっていたから始めた。着物を着て踊るのが好き」

「楽しそうだったから始めた。大勢の人の前で踊ったり、太鼓をたたいたりするのが、とつても楽しい」

「おかめ踊りは腕をずっと上げていなくちゃいけないので腕が痛くなるので大変」と、子どもたちはお囃子が大好きなようです。



お母さんたちの練習風景

お母さんたちは、

「獅子舞の練習は重いし、暑い。獅子になりきれないとだめ、理屈ではない体の動きがある」

「子どもと一緒に同じ舞台に立てるし、とてもいいと思いました」

「一緒に始めたけど、子どもの方が覚えるのが早い。子どもと一緒にお祭りに参加できるのがいいですね」

「元々伝統芸能に興味もあり、始めました。お祭りの山車に乗ってお囃子をするのは最高に気分がいいです」と言っていました。

### 新たな魅力の女獅子舞

獅子舞は、本来悪魔を退散させる神事舞踊です。重い獅子頭を操りながら踊るお母さんたちの獅子舞は、勇ましい中にも、どこかなくしなやかな感じがします。

伝統芸能を継承させていきたいと話すお母さんたち。難しい笛の演奏にも果敢に挑戦しています。

夏祭りの本番は、毎年7月の25日直近の土・日曜日に行われます。

# 男女共同参画用語

## アンペイドワーク

賃金、報酬が支払われる労働に対して、家事や育児などの無償労働を表す言葉として使われています。

家庭と仕事との両立のために、家事労働への男性の参画状況を図るための指標としてよく使われます。身近な意識啓発のテーマになっています。

## ジェンダー

「ジェンダー」は、生物学的な性別を表すセックスに対して、「男は仕事」「女は家庭」というような、社会的・文化的に形成された性別を示す概念として使用されています。この言葉が使われたのは1995年の第4回世界女性会議で採択された北京宣言及び行動綱領です。

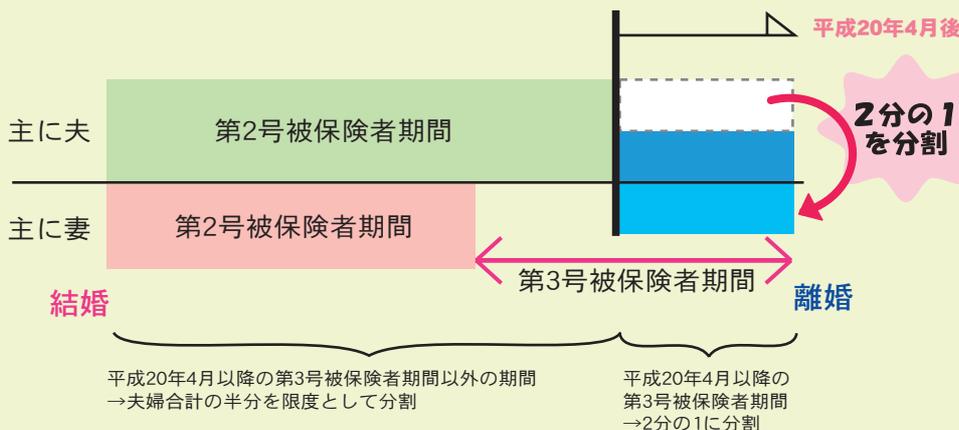
一見して男女平等には関係ないように思われる社会制度なども間接的には影響を及ぼすことがあります。施策の立案段階から男女共同参画の視点を持つということが大切です。

### 【離婚時の厚生年金の分割】（平成19年4月実施）

- 当事者の合意又は裁判所の決定があれば、婚姻期間についての厚生年金の分割ができます。
- 分割割合は、婚姻期間中収めていた保険料の2分の1が限度額
- 平成19年4月以降に成立した離婚を対象としますが、それ以前も分割の対象となります。

### 【第3号被保険者期間についての厚生年金の分割】（平成20年4月実施）

- 第3号被保険者（例 専業主婦）を有する第2号被保険者（例 サラリーマンの夫）が負担した保険料は、夫婦が共同して負担したものと考え、それが法律に明記されます。
- 平成20年4月以降の第3号被保険者期間は、次の場合に第2号被保険者の厚生年金を2分の1に分割できます。
  - ① 夫婦が離婚した場合（離婚時分割の際、第3号被保険者期間は、例外なく2分の1の分割）
  - ② 配偶者の所在が長期にわたり明らかでない場合など



厚生労働省年金局「平成16年年金制度改革のポイント」より

離婚

したらどうなるの？

夫婦の年金



キリトリ

### DV連絡機関・相談窓口

東京ウィメンズプラザ 03-5467-2455  
9:00~21:00 (年末年始を除く毎日)  
東京都女性相談センター 03-5261-3110  
月~金 9:00~20:00 (土日、祝日、年末年始を除く)  
東京都女性相談センター立川出張所 042-522-4232  
月~金 9:00~16:00 (土日、祝日、年末年始を除く)

### 市の相談窓口

母子・女性相談 (生活福祉課) 042-558-1111  
月~金 8:30~17:15 (土日、祝日、年末年始を除く)  
人権身の上相談 (秘書広報課) 予約制

### 緊急の場合(24時間)

警察(事件発生時) 110番  
東京都女性相談センター 03-5261-3911

### 男女と年金をめぐる課題

少子・高齢社会の進展や生き方が多様化したことなどを背景に、離婚した時の年金分割の方法や保険料負担に対する考え方などが盛り込まれ、新たな仕組みに改正されます。

### 問合せ先

立川社会保険事務所年金給付課  
〒190-0022 立川錦町 2-12-10  
TEL 042(523)0351



## 役所でも男女の 職域拡大図る

1986年に「男女雇用機会均等法」が施行され、20年を迎えました。女性が働くことに関して、一般の意識や自治体の取組も変化してきています。

しかし、均等法ができて法的には均等な待遇は保障されましたが、実際は均等が実現されたとは言いがたいのが現実です。1999年の改定で職場での実質的な男女格差を解消するための具体的策として挙げられたのが、女性の採用の拡大や管理職への積極的な登用などです。

あきる野市役所でも、男女の職域拡大に向けて、いろいろな取組がされています。その一つが各職場への男女共同参画です。男性に



道路補修も男女で対応

偏りがちだった職場にも女性が配属され、道路補修や草取り、埋蔵文化財の発掘調査の立会いなども行っています。  
市職員の女性比率は、職員全体では男性372人に対して女性145人(28%)ですが、管理職比率では男性58人に対し、女性は1人(1.7%)という現実もあります。今後男女相互の能力開発を目指して、研修機会の提供や任用制度の検討など、男女共同参画施策の推進に向けての施策の推進を図っていきます。

## 編集後記

実際携わらないとなかなか実感できない介護問題。

しかし、いつかは誰にとっても身近になり得る問題です。今回は介護現場の生の声を取り上げてみました。

多くの問題を含む介護に、一同スタート地点に立ち、考えを新たにしました。

### ●情報誌編集委員

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| 石川 光代 | 大本 浩子 | 斎藤 映子 |
| 佐藤さち子 | 正路 雪子 | 関口 千恵 |
| 平野 博典 | 藤村 美映 |       |
| 吉田美沙子 | (表紙絵) |       |

「エフ・ウェイブ」は公募の市民編集委員により編集しています。



エフ・ウェイブ 第15号 2005年10月発行

発行/あきる野市教育委員会社会教育部社会教育課 〒197-0814あきる野市二宮350  
TEL042-558-1111 FAX042-558-1560

企画・編集/あきる野市男女共同参画情報誌編集委員会



## Information

インフォメーション

### 萩原タケ写真展・講演会

明治の初期に看護婦として、自分の道を貫いた郷土の人。世界で最初にナイチンゲール記章を受賞した萩原タケとその時代を追います。

#### 写真展

10月18日(火)～30日(日)

#### 講演会

～看護の道に一生をささげて～

・日時 10月22日(土)午後2時～4時

・講師 石井道郎さん(郷土史研究家)

・場所 東部図書館エル2階「エルホール」

※写真の展示は2階壁面

キリトリ

## パートナーからの暴力に 悩んでいませんか

「配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護に関する法律」  
はあなたを応援します



一人で悩まずご相談ください(相談無料、秘密厳守)