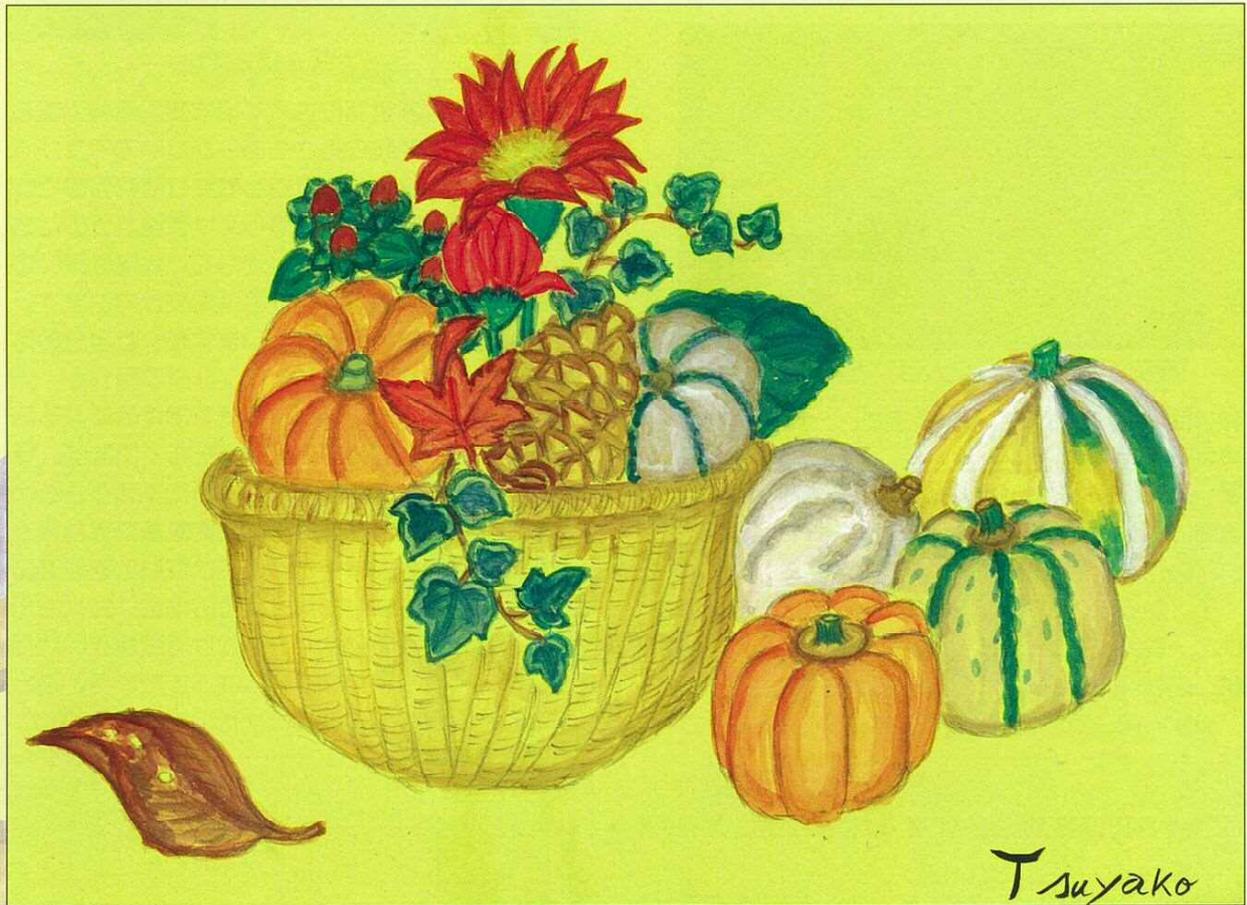


くらぼと

目 次	介護は快護……………2～3
	女性センターから
	男女共同参画センターへ……………4
	絵本で子育て・自分育て……………5
	女性のための相談室……………6
	こらぼらいぶらり～へようこそ…7
	インフォメーション・講座案内…8



(絵 三木市福井 坪井艶子)

第6号

2006.秋



介

護

は

「お母さんありがとう」の著者

庭や玄関にはいっぱいのお花！ぴかぴかの廊下！台所を抜けた一室でお母さんの一子さんは、静かにおだやかに、ベッドに横になっておられました。

チューブや、吸引機、経管食備品などがあるものの、木目のやわらかい部屋、花柄のカーテン、静かに流れる音楽、お孫さんと一緒にの写真など、あたたかいお部屋でした。

お話は、鮮やかな打ち掛けがかけてあり、着付け教室にもなっている和室でお伺いしました。



藤田さん（左から2人目）と編集委員

🌸 自宅で介護をされていますが、一日の流れを教えてください。

♥ 六時に起きて、一番に母の口腔ケア、寝ている間に上あごにからまった痰をとります。とらないと菌が肺に廻り肺炎になるからです。

それからおむつ交換、夫と協力して二人でするけど一番大変です。また、母は口から食べることが出来ない所以食事は経管栄養剤を胃に注入しています。胃に直接管が入っていますが、認知症の

ため、管がはずれていても本人は気が付かないので、時々様子を見ます。終われば白湯を入れ、薬をいれます。だいたい三時間半くらいかかります。

一日中、これの繰り返しです。今はもう寝たきりですが、以前は徘徊したり、夜中に大声を出したり、手をたたいたりしてうるさく、ご近所に迷惑をかけたことが、幸いいい方ばかりで、感謝しています。

🌸 現在利用されている介護サービスはどのような内容ですか？

♥ 月・水・土曜は、「デイサービスセンター」で通所介護のお世話になっています。建物の美しさや家からの距離の近さもありがたいのですが、スタッフの皆様が心を尽くしてくれているので、何よりも「心の近さ」を感じています。そのため、家族も力がわいてきます。そして、火曜は医師の往診、木曜は看護師の訪問看護を受けています。

🌸 毎日介護で大変だと思いますが、ご自分の時間はありますか？

♥ 母がデイサービスセンターでお世話になる日を利用して、自宅で着付け教室をしています。母が元気だった頃勤めてくれました。私もきれいなものが好きだったし、母の着物を着てみたかったので、習い始めました。きれいなものを見ていると心も和みます。着付け教室の他には、「お母さんありがとう」の本がきっかけで依頼をいただき、講演に行ったりしています。また、何千通と本の感想などのお手紙をいただいていますので、

** 藤田壽美子(ふじた すみこ)さんプロフィール **

昭和20年8月三木市生まれ。

実父母を知らないまま養家を転々とし、5歳の頃から養女として育てられた藤田家で、養母一子さんに初めて母の愛を注いでもらう。

結婚して2人の子どもを出産。その後、養父の介護に10年、実母の看病に1年、養母の介護に10年、現在も続いている。

そのかたわら、和装着付・華道の師範免許を取得。着付け教室や出張着付け講師をするとともに、介護体験をつづった本「お母さんありがとう」（早稲田出版2005年）の出版がきっかけとなり、講演依頼や感想を寄せてくれる方々への対応等、自分自身の時間も大切にして充実した毎日を過ごしている。

三木市上の丸町在住。



快 護



藤田壽美子さんのお家にお伺いしました。



自宅で母一子さんと

必ず毛筆で返事を出すなどして、自分の時間も過ごしています。

❁ ご自身がしたかったこと、また、これからしたいことは何でしょうか？

♥ 新婚旅行以外に旅行をしたことがないので行って見たいとも思いますが、今は母を自宅で介護することが一番自分のしたいことです。

❁ 今介護で悩んでおられる方たちに、何かアドバイスはありますか？

♥ 認知症には三つのタイプがあって、暴言・暴力の「葛藤型」、心ここにあらずの「遊離型」、人形などに執着する「回避型」。どのタイプかを見極めるだけでも、介護がやりやすくなります。

例えば、食事が済んだ後に「ご飯まだ？」と言われることがよくありますが、「今作っているからもう少し待ってね。」等と優しい嘘をつき、決して叱らずに、子どもと思って接するようにしています。それと、何かする時は必ず声をかけてからします。「顔を拭きますね。」「吸引しますね。」等。元気な人でも突然体を触られるとびっくりしますからね。目と目が合えばにっこりする。さすってあげる。また、「おばあちゃん」「おじいちゃん」ではなく、うちでは「一子さん」と名前です呼んでいます。名前です呼ばれると子どものように素直になります。

一番大切なのは、決して一人で抱え込まず、困ったときは介護の経験者やプロに相談することです。経験のない人には愚痴にしか聞こえなかったりして、良いアドバイスがもらえないことがあります。私の場合、自分自身も歳をとり、精神的に

も肉体的にも厳しい時がありますが、それ以上に母を自宅で看取りたいと思う気持ちが強く、母への孝行としての喜びになっています。

しかし、自宅での介護は、何よりも家族の協力があってこそ出来ることだと思います。もしも、けんかやもめごとの原因になるようなら、介護施設にお世話になるべきだと思います。その代わりに、出来る限り会いに行っておいてほしいですね。

❁ 介護にはいろいろな形があるのですね。こうしないといけないとか、特定の人だけの負担にならないように、必要に応じて介護サービスや周囲の支援を受けることも大事ということですね。

今日は、貴重な時間、心温まるお話をありがとうございました。

インタビューを終えて

★介護は精神的、肉体的につらく先が見えない。同じように苦労している人に少しでも力になりたい。それが今まで周りの人にお世話になってきた恩返しになると思って、執筆、講演、お手紙の返事などしているとおっしゃる藤田さん。そのパワー、深い愛、前向きさに、私も元気をもらいました。これからも皆に元気と勇気を与え続けてください。今回はお仕事の都合でお会いできませんでしたが、パートナーにも是非お話をお聴きしたかったです。

(O)

★「ただ、私を育ててくれた母に恩返しをしているだけです。家で介護するのは無理と言われていたが、たとえ夜中に自分が寝入ってしまった間に、気づかずに逝ってしまうことがあっても、母はきっと許してくれる。」と言われた藤田さんの言葉に、後悔のない介護をされていると痛感しました。

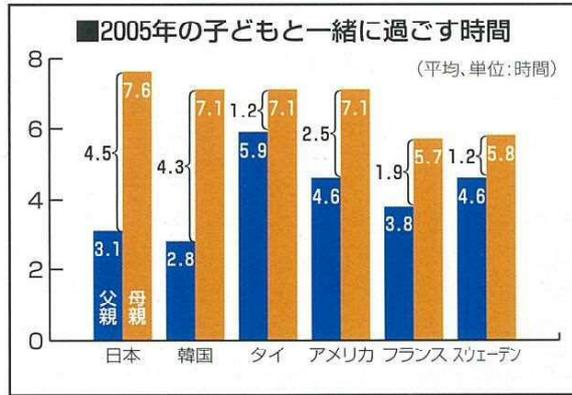
(K)

★介護疲れで一度はうつ病になり、気がおかしくなったとお聞きました。最初から、介護が「快護」であったわけではないのですね。つらい時期を乗り越えられたのは、パートナーをはじめ、息子さん、娘さんの協力があったからこそとお聞きし、家族の体力的・精神的な支えは大きな力になると思い知りました。これからは、高齢化が進み、老人が老人を介護する「老老介護」の世帯が増えるようです。年をとると体力的に厳しくなる介護は、家族そろってしたいものですね。

(I)

女性センターから男女共同参画センターへ

三木市「男女共同参画センター」は、今年の3月までは「女性センター」という名称でした。男女共同参画社会の実現をめざす取組の拠点施設なので、最初からこの名称で良かったと思うのですが、一体、なぜでしょうか？



〔平成16・17年度家庭教育に関する国際比較調査〕(国立女性教育会館)

この調査によると、日本では、家事や育児が母親に偏りがちな傾向が鮮明に浮かんでいます。

欧米諸国と比較して「女性は家を守るもの」という意識が蔓延し、女性の社会進出が遅れている日本においては、女性管理職の占める割合は低く、賃金は男性より安い。仕事を続けたくても出産すれば、女は仕事を辞めるのが当たり前？女性は男性より立場が弱い？世の中ってそんなもの…？一体、誰がそんなことを決めたのでしょうか。人類が誕生した時からそうだった。昔々にそう決められた。それって、ホント??

事実に基づいて作られたとされる小説で、今春話題の映画にもなった「ダヴィンチ・コード」には、男性優位社会は過去に意図的に造られ、その社会が現代に至るまで継続しているだけであり、男性優位には根拠がないと書かれています。この話には賛否両論あるでしょうが、過去に意図的に造られた男性優位社会を当然のものとして受け入れてしまい、何千年にも及ぶ過去から現代までの世代間での洗脳の繰り返しによって暗示にかかったような「あきらめモード」の女性たちが男性優位社会の継続を許してしまっているのではないのでしょうか？

これでは、世の中は変えられない。変わらない。女性が「あきらめモード」では、男女共同参画社会の実現が進まないのです。

三木市においても、まず女性の意識を高めることが大切だったのです。

「女性センター」開設から3年が過ぎ、女性達の意識は、色々な取組の中から変わりつつあります。この度「男女共同参画センター」と名称を変更し、性別を問わず、誰もが集いやすいセンターをめざしています。まだ、一度も来られたことのないあなたも…是非一度おこしく下さい。

「スリング&スリング」

よしもと かず美



三木市男女共同参画センター講座

「絵本で子育て・自分育て ~絵本カフェ入門編~」



里の家 絵本の部屋
もてき
講師 茂木 美知子さん

絵本好きの私が楽しみにしていた講座が開催されました。
どんな絵本が紹介されるのか、毎回わくわくドキドキしながら参加してきました。



交流ルームで、講師を囲んでお話を聞く

参加者は、今、子育て真最中の若いママから、子育てがほぼ終了のお母さんまで。みんなの共通点は「絵本が好き」ということ。テーブルのかわいいお花とセルフサービスのハーブティを片手に、講師の茂木さんのお話に聞き入りました。毎回の参加者は10数名で、それぞれの都合でメンバーが代わることもありましたが、6回全て参加の方も3名いたほどの盛況でした。

絵本を読んでもらう楽しさ

参加者のみなさんは口を揃えて「人に読んでもらうことがこんなに楽しいとは!!」との感想でした。「読んでもらう」ことは「自分で読む」ことや、「読んであげる」こととは全く違って、ひたすらその本の世界に集中できます。「もらう」ことのよさが分ると、今度は「読んであげる」ことがもっと楽しくなってくるに違いありません。

絵本で自分育て

また、この講座で毎回紹介される絵本について、講師のお話から、背景の壁紙や、登場人物の言葉一つひとつにも注意を払いながら、読むことの大切さも教わりました。そのことにより、作者からのメッセージをきちんと受け止めることができます。

なかでも、「気持ち」や「怒り」を表現した海外の絵本からは気持ちの受けとめ方や伝え方などを学びました。また、「母親」をテーマとしたいろいろな絵本からは自分なりの母親像を築くためのヒントを得ました。まさにこの6回の講座は「自分育て」でもあるんだと実感させられました。

月 日	内 容
4月24日	新米ママの絵本デビュー、ベテランママも一緒に
5月8日	私が子どもだったとき
5月29日	どんなお母さんになりたい?
6月12日	女の子、男の子どんな子に育ててほしい?
6月26日	人とうまく話せない私、輪の中に入れていない子ども
7月10日	ちょっとひといきわたしのための絵本

講座後のフリートークでは、世代を超えて、子育てや家庭での悩みや、絵本選びについてあちこちで、話の輪が広がりました。若いお母さんからは、「子育ての先輩方の話が聞けてよかった!」との声があがりました。

絵本の楽しさ再発見

終了後のアンケートでは「いろんな絵本をたくさん紹介いただいて本当に楽しかった。」「絵本と触れ合うことでゆったりと時間が過ぎてよかった!」との声が大多数でした。また、「子どもに本を読まなければといった気負いがあったのですが、まず自分が読んで楽しむことが大事だなと思いました。」や「子どものことで忙しくしている毎日の中で、少しぐらいは自分のことに時間を費やしてもいいと言ってもらえてホッ。」「これまであまり絵本に接することがなかった私ですが、「私自身の本」も見つけたいです。」などの感想がありました。



参加者が「わたしのお気に入りの絵本」を紹介



女性のための相談室

電話相談や面接相談にこられる方の中には、「自信が持てない、他人の目が気になる。人間関係が苦手」という方が少なくありません。

「PTAでうまくいかなかった、姑との関係がしんどい、子育てがうまくいかない、何もする気になれない…」

ちょっとしたきっかけで引きこもり状況にまでなる方もあります。

そんな相談を受けた場合、まずはじっくり相談者の気持ちを聴かせていただきます。

話すだけでスッキリしたと言われる方もありますが、多くの場合、そう簡単にはいきません。そんな時、悩みの底に「他人の評価がとても気になる自分」があることや、「他人の評価」に支えられていると、それが上下するたびに自己評価も上下するという事に気づくことや「いつも完璧でなければだめだ」「全ての人から好かれたいとだめだ」といった不合理な思いこみから自由になれるようお手伝いをしています。

私はよく12色のクレヨンに例えるのですが、「人は人」「私は私」それぞれにちがっているけれど、ちがっていていい。どの人にも素晴らしい能力やパワーや個性があります。

ところが、生育歴の中で「お姉ちゃんはあるなによくできるのに…」「あんたは、気のきかん子

や」「女のくせにえらそうに…」「性格が悪い」とか何度も否定されると「ありのままの自分が好き」という気持ちを持ってなくなります。

大事に育てる、尊重するという事は、その子を認めたり、肯定することを言います。

肯定されて育った子どもは自信をもち、自分を愛することができますが、

否定されて育つと自信が持てず、自分を嫌ったり、攻撃的であったり、他者の評価に左右されがちです。

尊重されて育った人でも、結婚したとたんに、周囲から「気のきかん嫁や」「主人に逆らうな!」「家事・育児が下手だ」といった否定的な言葉ばかり受けると、自信を失います。長期にそのような状況を我慢していると、鬱(うつ)

になってしまいます。身体的暴力がなくても、このような心理的な暴力の中で長く我慢していると、誰でも安心や自信を失い、無気力になってしまいます。(ドメスティック・バイオレンスにはこのような心理的暴力も含まれています)

子育て・人間関係、ささいなことでも一人で我慢しないで、どうぞ気軽に相談に来てください。あなたが元の元気な自分を取り戻して、自分らしく生きていくためのお手伝いをさせていただきます。(女性問題相談員)

わたしは、わたし
ありのままの自分で
あっていい



平成17年度 三木市男女共同参画センター相談状況

①相談件数 321件 (面接151件 電話170件)
②相談内容 (多かったもの)

相談内容	件数	割合%
別居・離婚	88	27
夫婦間の暴力(DV)	76	24
親との関係	19	6
子どもの問題	17	5
職場での人間関係	16	5
就労に関する悩み	14	4
抑うつ・不眠	8	2
パートナーの性関係	8	2
友人関係	7	2
性格生活上の不和不満	7	2

三木市男女共同参画センター 「女性のための相談室」

*電話相談

木曜日13:00~16:00
土曜日10:00~12:00
電話相談専用 0794-89-2354

*面接相談(要予約)

木曜日10:00~12:00
土曜日13:00~16:00
面接予約電話(9時~17時受付)
月・水~金 0794-89-2331
火 0794-82-2000 内線2350

『老いを楽しむ向老学』



高橋ますみ著
学陽書房
2003年発行

「向老学」とは、人間が生まれ、老い、死に至るプロセスを、個々の人間が尊厳を保ちつつ主体的に生きること、そのような人生を歩めるような社会をいかに創造していくかを研究する学問で、著者は「日本向老学会」の設立者だ。NPO「ウイン女性企画」代表理事としてネットワークと活動で得た様々な事例やノウハウを紹介している。

素敵な80代、90代の活躍を紹介しながらも、疲れたら休んだらいい、役に立つ事がすべてではない、生きている事がすばらしいとその目はやさしい。

「介護は一極集中ではなく社会全体で負うべきで、介護を受ける側もそのころがまえを」「家事などでまめに動く事が健康の秘訣」「子育てにも向老学の視点からジェンダーフリーで」などがおもしろかった。

無理なく元気に自分らしく年を重ねていく。老いをプラス思考に転換できる本だ。

つらぼ
ふらふら
ようこそ

『男も更年期が わかると楽になる』



はらたいら著
主婦の友社
2002年発行

帯に「夫婦必読の一冊」とあったので二人で読んでみた。

(夫) この本を読んで初めて、もしかして自分も更年期ではと自己診断するに至った。心技体の曲がり角であるこの時期を正面から向き合い、プラス思考で乗り切り、その先を開ける明るく活力ある人生をとアドバイスされた本である。一方で、多くの人は多忙の中、これほど更年期を体感する余裕なく、生きるのに一生懸命なのではと感じられる内容でもあった。

(妻) 更年期の不定愁訴症状は、いわゆる男らしい人にはだらしがない、気力が足りない、泣き言を言うなど認めにくいものだろう。誰にでも訪れること、頑張りすぎずちょっと立ち止まって人生を見直す機会だと、前向きにとらえられるといいなと思う。



『パパのカノジョは』

ジャニス・レヴィ作 クリス・モンロー絵 もん訳 岩崎書店 2002年発行

ティーンエイジャーの女の子は自分も含め同性にはとっても厳しい。ましてパパのカノジョとくればなおさらだ。でも今度のカノジョは変わってる。典型的な母親、大人像とはちょっと違う。自分のスタイルをもち、相手にも強要しない。あるがままを認め、待ち、そっと包んでくれる。パパも居心地よさそうだ。そんなカノジョに「いい子だ」「かわいい」「やさしい」ではなく「カッコいい」というほめ言葉をもらった主人公のうれしさが伝わってくる。子どもを一人の人間と認め、いつもあなたの味方よと伝える事の大切さを再認識する。大人にも是非読んで欲しい本。

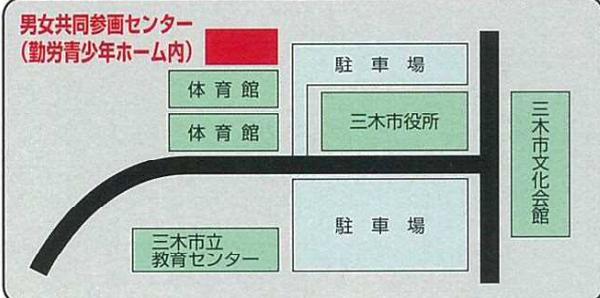
2003年度日本絵本賞翻訳絵本賞受賞作

インフォメーション

三木市男女共同参画センター講座案内

講座名	月日	内容	備考
「こころとからだの健康セミナー(後期)」 講師 里の家主宰 赤松彰子 10:00~12:00	平成18年11月18日(土)	上手な医師とのかかわり方 ～女性外来、ホームドクター～	随時申込みできます 一時保育有り 受講料 無料
	平成18年12月16日(土)	更年期のトラブル その(1) ～更年期症状と更年期障害～	
	平成19年1月20日(土)	更年期のトラブル その(2) ～親ばなれ、子ばなれ～	
	平成19年2月17日(土)	老いる準備 その(1) ～介護、年金、パートナー～	
	平成19年3月17日(土)	老いる準備 その(2) ～みんなで考えよう退職後 ボランティア・再就職～	
「自己表現トレーニング講座」 女性問題心理カウンセラー 講師 正井礼子 13:30~15:30	平成18年10月6日(金)	ロールプレイ実習(第4回) ～日常の苦手な場面を選んでトレーニング(2)～	女性 20名 一時保育有り 受講料 無料 (第1回~3回は終了しました)
	平成18年10月13日(金)	ロールプレイ実習(第5回) ～日常の苦手な場面を選んでトレーニング(3)～	
「絵本カフェ・PART-2」 里の家 絵本の部屋スタッフ 10:00~11:30	平成18年10月19日(木)	おだんごつくり! (第2回) お団子	子育て中の方 15名 材料費の実費負担有り (受講生募集はみ切りしました)
	平成18年11月30日(木)	秋をみつけよう! (第3回) スイートポテト	
	平成18年12月21日(木)	クリスマスつくり! (第4回) ジンジャークッキー	
	平成19年1月25日(木)	りんごがいっぱい! (第5回) アップルパイ	
「絵本カフェ・PART-2」 里の家 絵本の部屋スタッフ 10:00~11:30	平成19年2月22日(木)	ピッツアもできるよ! (第6回) ピッツア	男性 12名 材料費の実費負担有り (受講生募集はみ切りしました)
	平成18年10月21日(土)		
	平成18年11月25日(土)		
	平成19年1月27日(土)		
「女性のためのセルフディフェンス講座」	平成18年11月11日(土)	米国で人気の実践的な護身法「IMPACT」を体験しよう。「自分の身は自分で守ろう!」	女性 15名 受講料 無料
	13:00~16:00		
DVに悩んでいる女性のための語り合い	毎月第3木曜日 13:00~15:00	同じような経験を語り合い、気持ちを分かち合い、情報交換しましょう	申込み等は不要です
女性にまつわるいろいろなテーマで語り合う会(CR) 10:00~12:00	平成18年10月7日(土)	ファシリテーター(進行役)は、「さくら草の会」がします	随時申込みできます
	平成18年11月4日(土)		
	平成18年12月2日(土)		
	平成19年1月6日(土)		
	平成19年2月3日(土)		
平成19年3月3日(土)			

募集 男女共同参画センターでは、情報誌表紙のイラストを募集しています。
住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、ご応募ください。
【送付先】〒673-0432 三木市上の丸町8-30
男女共同参画センター「こらぼーよ」
※原稿の返却はしませんのでご了承ください。
・本誌に対するみなさんのご意見、ご感想をお聞かせください。
・情報誌編集委員を募集しています。一緒に情報誌をつくってみませんか。



編集後記

- 名称が変わって「男女共同参画センターに行ってくる」って長くて言いにくくなったけど「行こうよ」と言いやすくなりました。(おー〇ノ)
- 絵本のよさは、マンガともビデオともゲームとも違います。絵本講座参加は、そのよさを再認識させてくれました。(せと)
- 男女共同参画。字面は難しいけれど、ひとりの人間がお互いを認め合い協力することだと思えば身近で、わかりやすいかな。(福田)
- 今日が一番若い日、老いに向けてがんばれ!!わたし(松永)
- 介護はつらい仕事。誰か一人にまかせっきりにしないこと。また、自分一人だけで頑張らないことですね。☆(ひー)

企画・編集 情報誌編集委員会
発行 三木市企画部人権推進課 (男女共同参画センター「こらぼーよ」)
〒673-0432 三木市上の丸町8番30号
TEL/FAX. 0794-89-2331 E-mail: jinken@city.miki.lg.jp