

男性介護ネット通信

No.7
2011.4

ひとりじゃない。
生きる勇気がわいてきた。



発行●
男性介護者と支援者の
全国ネットワーク
<http://dansei-kaigo.jp/>
info@dansei-kaigo.jp

男性介護ネット第3回総会

午後からの式典では一般参加者も交えて、荒川不二夫会長の記念講演とケアラー連盟より「ケアラー全国調査」の報告がされました。その後、各地のつどいの取組みについて八名の方から報告が行われました。
(2面に続く)

総会では、東日本大震災の犠牲者への黙祷のあと、運営委員の斎藤真緒先生より会員調査の報告が行われ、キリン福祉財団山形伸次常務理事からのご挨拶、樋口恵子氏からのメッセージが読み上げられました。

また、他団体との連携や、「男性介護者100万人へのメッセージ（介護体験記第3集）」の発行と第4集の募集などが提案されました。

ネットワークは、発足二年目で会員数が五六〇名（二〇一一年三月一日現在）に達し、地域ブロック（北海道・九州）や都道府県（岡山、山梨、愛媛、静岡など）で、多様な形態の「つどい」が開催されるなど、全国的な広がりが見られました。

広げよう！ 「ケアメン」プロジェクト CARE MAN PROJECT

三月一三日（日）、立命館大学で第三回男性介護者と支援者の全国ネットワークの総会と、第二回記念式典が行われました。直前に起こった東海大地震による影響で、関東以北の多くの関係者の方が会場にこられませんでした。三年目の新たな目標に向けて、意義深い総会になりました。



「東日本大震災・福島原発事故の被災地・被災者の皆様にお見舞い申し上げます。」

未曾有の被害をもたらした今なお困難を極めている東日本大震災と福島原発事故。

男性介護ネットの第3回総会はその直後3月13日に京都で開催されました。冒頭、早急な被災者救援と一日も早い復興、そしてお亡くなりになった方々のご冥福を祈って、参加者一同で黙祷を捧げました。男性介護ネットの会員は東北4県に11名、手分けして連絡を取りましたが、このうちお一人とはまだ連絡が取れていません（4月20日現在）。ご無事を祈るばかりです。なお、総会で緊急に募った義援金（36,710円）は日本赤十字社にお届けしました。

小幡一弘さん
北海道男性介護者と支援者のつどい
北海道男性介護者と支援者のつどい

●多彩なイベントで交流

男性介護ネット二周年、おめでとうございませう。『北海道男性介護者と支援者のつどい』事務局長の小幡一弘です。副代表のオオハシフミコです。本来でしたら京都へ伺いしたかったのですが、残念ながら今日は北海道の地よりお祝いを申し上げます。
津止教授と斎藤准教授のご尽力を賜り、この四月で北海道も一周年を迎えます。この一年を振り返ると、去年九月の全道大会では約七〇名の皆さまにご参加をいただきました。また毎月の料理教室をはじめ、いろいろなイベントを通じて多くの介護者や支援者と交流を深めています。
男性介護ネットではこの夏、全道大会を開催いたします。このメッセージをお聴きの皆さま、ぜひ北海道へ遊びにいらしてください。お待ちしております。



小宮俊昭さん
認知症の人と家族の会 滋賀県支部世話人
認知症の人と家族の会

●「家族の会」とも連携して

私は五年ほど前から実家の母を引き取って在宅介護中です。『男性介護者のつどい』には創立のときから関わらせていただき、世話人をして『認知症の人と家族の会』滋賀県支部を通じて参加を呼びかけております。
基本的には偶数月の第四土曜、午前一〇時半から午後二時まで、昼食を含む話し合いの場として開催しており、去年はオムツフィッターを招いての勉強会、泊まりでの家族交流会や忘年会も実施しました。
また『認知症の人と家族の会』のリフレッシュ旅行には一〇人余りの方が奥さん同伴で参加してくれ、奥さんの入浴などは世話人の方に任せて自由な時間を過ごしていただきました。これは非常に効果が大きく、感極まって泣いておられる方もあったぐらいで、本当に嬉しかったよつです。
今年二月には、大津市男女共同参画センターで開催された『男の介護塾』で話をする機会があったので、それと協賛してつどいを開きました。ほかにも男の介護についての話を、方々でさせていたいただいております。今年も多くの男性介護者に集まってもらい、地域の人たちに知ってもらえるよう、活動を進めていく予定でございます。

西山良孝さん
NPO法人スマイルウェイ・代表
NPO法人スマイルウェイ・代表

●年中無休や「IT」で新たな可能性を

私たちは、男性介護者に来てお話をしてもらう「ほっこり庵」という事業を年中無休でやっています。年中無休という点に対して、スタッフの中にもやはり反対はありますが、それが私たちの決断のあらわれだと思えます。行くことと思っても「今日は休みか」ということを心配しないでもいい。いつでも来てもらいたいという気持ちです。
それと今日来ている方に知ってもらいたいのは、スカイプというものです。一〇〇万人いる男性介護者の方たちのおかげで、私たちが聞かれるのは本当に少ない一部分だけなんです。でも「インターネットはやれる、家は出られないけれどもスカイプだったらできる」という方はいらつしやると思えます。もちろん会って話をするのがいちばんいいのですが、それもままならない方にとっては一つのいいツールじゃないかなと思えます。

全国に三〇も四〇もできている男性介護者の団体。ぜひ私は、スカイプで団体同士がつながって話したいなと思えます。スカイプを使って全国の男性介護者のネットワークを構築するというのが、この組織の一つの大きな目的であると思えます。

江川敏雄さん
岡山男性介護者の会・代表
岡山男性介護者の会

●支援者が主体になって活動

去年の全国ネットワーク前夜祭のときに立ち上げを決め、まず最初に社会福祉協議会のボランティア団体に登録しました。挨拶回りもしました。幅広く男性介護者の問題を訴えてまわり、金沢で開催された全国医療研究会でレポート発表をするなど、「まずは広めよう」ということで今日までできました。
九月一八日に初めての交流会を開催。当事者の方一〇名、支援者の方も二〇名ほど来られ、そこが本格的なスタートとなります。定例会は「語り場」というかたちで、当事者の方数名と支援者数名とで毎月やっています。自治体の全国集会、ボランティア団体との交流会などにも参加して、会の広報活動もしています。
この四月二四日には第二回の交流会を四、五〇人規模で予定しており、津止先生にも参加のお願いをしています。六月には医療研究会に参加してレポート発表をする予定で、そのなかで支援者活動としてのネットワークづくりを考えています。

去年一年の経験を基に今年ももっと幅広くネットワークづくりと語り場づくりを、そして少しでも多くの男性介護者とのふれあいの場をつくっていききたいと思っております。

岡村敏治さん
男性介護者のつどい九州ブロック委員
男性介護者のつどい九州ブロック委員

●マスコミを活用して積極的に広報

私は実の母を介護し、看取った後に「認知症の人と家族の会」の世話人をやりまして、五年ほど前に『男性介護者のつどい』をやってもらえないかという要請を受けて以来、年に三回開催しています。
昨年の夏頃、九州ブロックで交流会をやりましようという提案を受けて、一月二〇日に博多駅の近くで開催しました。自己紹介にはじまり、津止正敏先生のお話や、四班に分けての交流会をしました。この日はマスコミが六社も来たんです。NHK、朝日新聞、読売新聞、毎日新聞、西日本新聞、佐賀テレビ、六社が狭い会議室にカメラを立てて撮っていますので、通るに連れないうらやましい悲鳴でした。
私は、今は支援活動に力を入れていますが、今は初めてでどうしたらいいかわからなかったんですけれど、今後は第一回目の交流会を体験したなかで得た、大勢の方に参加していただく手立て等を生かしていきたい。マスコミに対しても情報発信をして広く皆さんに訴え、ひいては行政あたりまでも、この実態をよりよい制度に持って行っていただけるような体制づくりの力を入れたいと思っております。

私は、今は支援活動に力を入れていますが、今は初めてでどうしたらいいかわからなかったんですけれど、今後は第一回目の交流会を体験したなかで得た、大勢の方に参加していただく手立て等を生かしていきたい。マスコミに対しても情報発信をして広く皆さんに訴え、ひいては行政あたりまでも、この実態をよりよい制度に持って行っていただけるような体制づくりの力を入れたいと思っております。

田中利明さん
伊丹市男性介護者きたいの会・代表
伊丹市男性介護者きたいの会

●勉強会の延長で会を結成

今、私は自宅で両親の介護をしております。『男性介護者きたいの会』は二〇〇八年秋に伊丹市の社会福祉協議会が男性介護者を対象にした講座を四回シリーズで持ってくれまして、その四回目に「今までみたいに聞いているだけじゃないに、皆さんの体験をお話する場にしたい」という話があり、それでつくりました。
会をつくったというよりも、その四回目的のときは結構みんなしゃべって時間が足りなくなつてしまったので、自主的に集まって続きをしようということで、それが二回ぐらい続きました。「だったらいっそのこと話し合う場をみんなで作ってつたらどうだ」という意見が出て、講座の続きみたいな格好で続けていまして。

そして一年経った去年、社協から一年継続したご褒美にちょっとお金をあげるという話になりました。そのお金で「私たちが主催で講演会をしよう、津止正敏先生にお願いして来てもらおう」という話になり、去年の七月二日、伊丹の社協で講演会を開催しました。結構たくさんの方が来てくださり、そのおかげで会の参加者がちょっと増えまして、月に一回わいわいがやがや、男ばかり集まっています。

山内輝昭さん
男性介護者のつどいTOMO・代表
男性介護者のつどいTOMO・代表

●地域との連携で支援を強化

昨年の総会のときに立ち上げを呼び掛けてから一年経ち、どうやら形らしいものが出てきました。二月から「TOMO」の場を開催しています。毎月第二水曜日と木曜日、二日間連続で開催し、だいたい一〇名ぐらいの方に来ていただいています。
今は、地元にも埋もれている男性介護者に来てもらうための次の方法として、地域包括支援センターのケアマネさん方に、家庭の中から男性介護者をすくい上げてもらうという仕掛けをしています。またそれを受け入れるための場所を広げていきたいと思っております。
今やっている「TOMO」の場所は、いわゆる就労支援でやっておられる喫茶店なので会場費がいらないんですね。参加者には飲食した実費を自分で払っていただき、比較的経済的な費用で運営しています。するとあちこちから「うちの場所を使って欲しい」という声がかかってくる。そういう場所を活用させてもらうことで、京都市内に広がっていくのではないかと思っています。

今後の課題としては、やはりスタッフがい足りない。よく傾聴なんていいいますが、聞き取ることが大事な仕事ですので、スタッフがもっと欲しいと思っております。

中野剛志さん
六栗市男性介護者の会・代表
六栗市男性介護者の会

●社協からの自立を課題に

私は身体障害者の息子を介護しながら、『六栗市男性介護者の会』の代表をしています。ちょうど難病の妻を介護しているときに、社協から「男性介護者の会をつくりたいから呼び掛けてもらえないか」と打診され、話をさせていたいただきました。でもその一カ月後に家内が急逝。非常に落ち込みましたが、二〇〇万人へのメッセージ「第一号を見て皆さんの大変な苦勞をひしひしと感じ、発足に至ってちょうど一年が経過しました。
運営はすべて社協におんぶにだっこで、会場の設営や皆さんへの案内状も全部社協がしてくれています。ありがたいと思っておりますが、そのうちにやはり自立しなければならぬと思っております。
活動は暗中模索のなかで進めてきました。発足当時は陽信孝先生の「八重子のハミング」や、高槻市長の「夫の代わりはない」という映像もDVDで流れておりまして、そういうのも皆さんに報告をしたりして、非常によいタイミングで発足できました。

今はこの会を継続的なものにしたという願いがいちばん強く、私が代表をできなくなつても続けていけるような、独立した会にしていくことを課題にしています。

会員からのお便り



家内の運命はすべて私にかかっている

▼青森県 78歳

奇遇ですが、生年月日がすべて同じという家内を介護して、すでに五年以上が経過します。「家内になにかが起きている」と感じてからの年数です。着替え・食事・排泄・洗濯等日常すべての介護は、年齢からかなりきついものがあります。身体は健康であって認知症という難しさが苦勞を倍化させます。介護度5という段階です。不安と恐怖の域はすでに通り過ぎ、現在諦めの境地にありますが、日々のストレスを少しでも解消できればと思い、入会を申し込むことにしました。子どももなく、家内の運命はすべて私にかかっています。家内の幸せを探りながら日々過ごす一男性老人です。

介護は経済が一番の問題

▼福岡県・62歳 Yさん

小生は無職、基礎年金と母の

生懸命にやればやるほど、全然わかってくれないときや、意に反する

行為や言動（失語症ですから、推察して行動や言葉をかけていますが）全く受け入れてくれない時は、腹が立ちます。しょうがないのです、これが、正常な人間の性でしょう、そこで、一呼吸おいてから、別の介助や話題に意識的を変えたりして、腹の虫をなだめるのです。顔は、恐ろしい形相だったかもしれませんが、よく、大変なことやね、といわれますが、まあ、いい加減な気持ちを敢えて持った介助です。で全くたいへんじゃないんですが。

とにかく、一番の問題は、経済的な問題です。年金が満額いただければ、なんとかなるのですが、妻の病氣療養費もありまじし真剣に悩んでばかりおられません。こつちが「うつ病」になります。医療・介護・光熱費・食費と家計は火の車。なんともありませんね。介護は貧乏戦いでもありません。何とか自分の葬式代は貯蓄しなければ死ぬませ

老齢年金合計一七万妻も退職して年金生活ですが通院で五万円入用とにかく経済的には厳しい生活を余儀なくしていつ現状です。実母はやがて八八歳ですが五年前に脳出血で倒れて、病院での入院で生死をさまよい、ようやくリハビリ療養の後、自宅でのリハビリ生活を選択しました。

とにかく、やれるだけやってみようと考えました。小生は五三歳で会社都合で早期退職して、その後2級ヘルパーの資格を取得や、自動車の運転免許を取得したりして、転職を計画し、社会福祉協議会に嘱託社員で高齢者配食のコーディネーターとして約二年四カ月勤務しました。このまま勤務して、多くの高齢者の支えにと思っていたら、義父の病状が悪化し病院に入院してしまい約八か月の間、付添をして最後を看取りました。現在は、義母も自宅で転倒してそのまま病院に緊急入院し、現在は、老人保健施設にてベットに横たわったまま食事は胃口ウで、

ん。政府も社会保障システムの大変革スエーデン方式などを参考にした、老後安心生活を目指してほしい。「ゆりかごから墓場まで」これは、やはり理想じゃなく目の前の現実として何とかしてほしいものです。

年末の大島への家族旅行、頭から消えてる妻

▼神奈川県 66歳

二月六日、神奈川県支部、「若年ほつとぼつとの会」入会、入院のご家族も数名、新参加の方も三家族。神奈川県支部として、二月二六（二）日懇親熱海バス旅行。妻「旅行行きたいね」年末の大島旅行の記憶が無い。アルバムを引っ張り出して、無理やり『この前、行って来たよ』見ながら「そうそう」また直ぐ行けるんだけど、君のお陰だよ。

介護体験記投稿者同士の交流について

兵庫県・69歳 Nさん

掲示板を利用して人々が大変

全介助の生活をしています。妻は、義母の世話で大変です。

さて、小生の実母は、自宅での八〇%介助で、主に小生が担当しています。つまり、主夫と介護担当職員なのです。まるで、自宅を超小規模介護施設を運営しているのと同じです。規則正しい生活、三度の食事を毎日同じ時間に提供することの大変さが今更、つくづく実感して重荷になっていきます。料理は趣味程度でやっていますが、毎日となると、メニューの構成から栄養バランスをも考える必要があります。小生が50歳の時、心筋梗塞で緊急入院しました。二か月の入院生活をして、食生活の重大さを認識、レシビ等勉強でなんとかダイエット料理をマスターして来ましたが、なにせ、基本の料理法ができていないので、インターネットでレシビを確認しながら何とか母が喜んで食べられる食事の試行錯誤は、今日もつづいています。在宅での介護をしていて、介護保険の利用は病院から自宅に

少ないのに驚いていますが、その中に、私たちの会の立ち上げ時にお世話になったKさんのお名前もみかけましたので、投稿してみる気になりました。実は、体験集第三集の募集案内をいただいて感じたのですが、読んでいくうちに、この人となら一度話してみたい。もつと聞いてみたい。自分のことも分かってもらえそうだと

思うことがあります。体験記投稿者の個人情報を守られており、それは不可能なことのようにですが、これができれば体験記が一層生きたものとして、直接私たちの役に立つようになると思います。そんなとき、事務局で双方の仲を取り持っていたら、互いの理解が得られれば文通とかメール交換とかが出来るとはならないものでしょうか？もしそうならば、体験記が一層生きたものになるのではないかと思います。質問と提案をさせていただきます。

【事務局より】介護者同士の交流希望が事務局に届いています。ご紹介することは可能ですが、その後の介護に負

帰った時バリアフリーの自宅改装を実施させていただきました。

自宅介護すると要介護認定など手続きが切れてしまうと、市からは継続の問い合わせや、認可申請に自動的に来てくれません。施設に入所か、通所しているのですが、在宅介護には、小生が申請するしかないので。国は、在宅介護を基本にすえながら、介護施設の経営がうまく健全に運営できるようにバランス思考なのか、やはり、介護保険のハードルが高いことをつくづく感じます。福祉用具は、一割で購入可能なものがあります。が、要介護認定受けていないとなんともならず、車イス、簡易トイレ、シャワイスほか福祉用具小物などはインターネットオークションですべて格安で入手しました。

頑張らない介護、近親者は礼節をもって対応することで、虐待もなくなると思います。たまには、口やかましく文句を言うこともあります。それは、一

担がかかってもなど様々な予測される問題をどうしたらいいのか頭を悩ませています。直接に会ってお互いの連絡先を知らせあうのがよいですが事務局が仲介した場合のプライバシーの問題や負担などをどう考えればいいのか応えが出ない状況です。皆様のお考えをお寄せください。

(事務局 鎌田松代)

会員のみなさまへ 2011年度 会費納入のお願い

2011年度も引き続き会員としてご継続いただきたく会費を同封の郵便振替用紙で納入くださいますようお願いいたします。会員のご加入は活動の大きな励みになっております。ぜひ継続いただき「男性介護ネット」を盛り上げていただきたいと思います。よろしくお願ひ
申し上げます。



俺流の介護



「つれづれの介護 思いつまひい」

介護は、私（自分）が大切に悲哀が刻まれるが、屈することがない、屈託さを誇りと希望を持って日々を送ることが、自己に与えられた使命だと認識すべき、落ち込まないように日々明るく振舞いたい。自分の欲望や邪念に打ち勝つこと、非難・中傷をあびても攻撃を跳ね返す、へこたれない。如何なる困難にも逃げず、恐れず正面から受けて立ち乗り越えていく強い信念を持って自分を鍛えていく。強さを日ごろから行動に表現することを介護に生かしていくことが望まれる。介護することに誇りと喜びを会得することが大切であり、不遇のときを我慢すれば何時かは報われる。願望や夢の類で春陽を浴びて輝く爛漫の桜絢爛たる、錦秋の山の懐に涙して、センチメンタルにもなるも介護にくだないし、自信を持つこと！

に望みを託し、希望を持って日々介護に励んで己を鍛えていく。介護は、いとさといたわりが求められる。苦しさもつきもの、克服して乗り越えて始めて希望が見出される。そのときの喜びは代えがたい貴重な体験として語りつがなければならぬ。介護は人生めげず毎日落ち込まないよう、苦境や不運を抱えているが毎日笑顔で明るく過す。「男性介護者頑張とエールを送る」忍耐強く堂々と試練を乗り越える。

高年齢介護者が、神経を張り巡らすには睡眠を充分にとる心がけが必要である。仲間と励ましあうことが大切で、自分の気持ちを素直に！ 老後の人生計画を立てるには、体力・知力・決断力がしっかりとっているうちに準備することが大切！

男性の誇りとする介護の牙城が涙で流れる悲哀を感じるが苦難を乗り越えて初めて男性でも介護ができる自信が湧出する。

「介護と仕事と暮らし」が折り合える社会環境の構築を「ケアメン」プロジェクトの提案

CARE MEN PROJECT

二〇一〇年六月から改正育児・介護休業法が施行された。残業免除の義務化、看護休暇制度の拡充、パパママ育児プラスなど、特に育児部門では新規施策が相次いだ。男性の育児をターゲットにした「イクメン」プロジェクトも大々的に広報され話題性にも事欠かない。

一方、介護支援は低調だ。「せめて育児休業並みの規模と予算を持つ介護休業を」と主張したくなる。介護離職は後を絶たず年間一〇数万人にも上っている。増えているのは四〇代五〇代の働き盛り、企業や家庭の大黒柱の男性たちだ。企業の努力がないわけでもない。国基準をはるかに上回って支援する企業も、短時間勤務期間の上限を撤廃した企業もある。それでも介護離職者は増え続け、休業制度の取得率は好転しない。全労働者比では〇・〇六%（平成二〇年度雇用均等基本調査）、家族の介護が必要となった人で一・五%（労働政策研究・研修機構二〇〇六年調査）でしかない。

介護支援制度としては全く機能していないに等しい。

何故そうなるのか。介護は先々の予測が難しく、介護の数だけ介護のカチがあるといわれるように標準化も難しい。家族の介護責任を当然視する社会規範も根深い。家族がいてはじめて機能する介護保険だが、その家族の課題は勘案されることはない。大黒柱として家計を支える夫や息子が介護者となってもそうだ。今や主たる介護者の三人に一人が男性、同居する男性介護者だけでも一〇〇万人を優に超える、のだから、これまで培ってきた社会関係が途切れて孤立化も進行し、家計負担も半端じゃなくなる。出張、残業など仕事の自由度が劣化し、その結果収入は激減し、介護関連の支出が増える。それでも介護に対応する経済的支援はない。介護休業給付金も給与の四割、三ヶ月だけだ。働き盛りの社員が休業制度の扉を開くのは容易ではない。

男性の働き方を育児・介護・家事・地域などケア・ライフを組み

ワンポイントアドバイス

「便秘の対応」男性介護者のための介護編

今日のアドバイサー 訪問看護師 松村美枝子さん

便秘で困っていませんか？

口から食べた食べ物は、胃で消化され、小腸で栄養が吸収され、大腸で水分が吸収され腸内細菌により分解され、便となって排出されます。（胃や腸に食べ物が入ると、反射がおこり腸の蠕動運動で出口に向かって運ばれていきます。）便は直腸に溜まると大脳に刺激が伝わり便意を感じます。我慢できませんが、いつも我慢していると直腸の感覚が弱くなり、便が溜まっていても便意を感じなくなってしまうのです。

正常な排便は1日に3回〜3日に1回と個人差が大きく、3日便が出ない場合や週に2回以下の場合便秘といわれます。

便秘の原因としては、大腸の蠕動運動の低下・食事量の減少・脳の動きの低下・直腸の知覚の低下、便意を感じにくい、腹圧を充分にかけられない、その他（不規則な食生活特に朝ごはんを食べないことや野菜不足、運動不足、ストレス、下剤の乱用、高齢）です。

便秘の改善には、

- ① 食事・食物繊維・便を軟らかくして、量を増やし、腸壁を刺激する（野菜、果物（生・ドライ）、海藻、きのこ）●発酵食品（善玉）腸内細菌を増やし、整腸作用と腸の蠕動運動を活発にする（ヨーグルト、乳酸飲料、乳製品、キムチ、納豆）●オリゴ糖（善玉）腸内細菌のエサとなり菌を増やす●油類：腸壁を潤し便の排泄をスムーズにする（オリーブオイル、バター、黒ゴマ）●その他（キシリトールの飴やガム）
- ② 水分 ●1日1.5ℓ〜2ℓの水を取る（回数を分けて少しずつ）●朝、起床時の一杯の水か炭酸飲料（腸に刺激を与え蠕動運動を盛んに）
- ③ 運動 ●ウォーキングや散歩●腹や腰をひねる運動（腹筋を鍛える）↑フラダンス
- ④ その他 ●規則正しい生活、お腹のマッサージ、腰やお腹への温湿布（メントール）、笑う、リラクゼーション
- ⑤ 薬 ●色々なタイプの薬があるので、かかりつけ医に相談しましょう！（整腸剤、緩下剤、下剤、漢方薬、座薬、浣腸）

※ウォッシュレットの活用するときは、肛門内部の粘膜保護のため、水圧は、強すぎないようにし、水温は適温で行いましょう。

規則正しい排便習慣をつけるには、毎朝起きたら、水か炭酸水をコップ一杯飲み、朝食をしっかり食べて、便座に座り腹式深呼吸をして見ましょう。トイレでは、背筋を伸ばし前かがみで！ただし、3分以上は頑張りたくない（血圧が上がったり、脱肛になることがあります）。便意は我慢しない！

込んだものに変えるというものはワーク・ライフ・バランスの大きなテーマだが、介護と仕事の両立は単に働き方を変えるに留まらな

い複雑系だ。収入やキャリアなど就労構造の課題もあるし、介護する人が働くことを可能とする介護サービスも不可欠だ。介護を包括する働き方と働くことを支える入所施設や在宅の介護サービス、この両輪がそろって初めて介護と仕事、介護と暮らしの両立という展望が拓ける。このテーマを追求するムーブメント、私たちは、これを「ケアメン」プロジェクトと呼ぼうと思う。

介護と育児とは同じ様に家族のケアを担うとはいえ、ケアする人もされる人も随分と異なるフェーズにある。が、介護には育児以上に家族の歴史の重みがある。何十年と暮らした深い絆があれば、だからこそ愛憎半ばする関係もある。離れて暮らすことによつてのみ修復可能な関係もある。介護の視点からのワークライフバランスとは、働き方や暮らし方、家族関

係の多様な構造を受容しなければならぬのだ。

介護には負担だけでなく希望も喜びもあることを多くの男性介護者が語り綴っている。介護は辛く嫌なもの、できれば排除したいものとされがちだが、家族の介護と折り合える働き方、暮らし方のほうが実は人生を豊かに出来るのではないか。家族責任の強要などは論外として、私たちは希望をもつてそう考えた。

以上の観点に立って、私たちは、「介護と仕事と暮らし」が折り合える社会環境の構築を目指す一大ムーブメント（「ケアメン」プロジェクト）を市民・行政・企業の官民総体で始動されることを強く要請する。私たち男性介護と支援者の全国ネットワーク会員一同もその一翼を担い、「介護と仕事と暮らし」を可能とする介護環境の実現に力を尽くしていく決意をここに表明する。

第三回総会にて
二〇一一年（平成二三）年三月一三日
男性介護者と支援者の全国ネットワーク



北海道

北海道男性介護者と支援者のつどい→ポルトPORUTO (北翔大学北型圏学術情報センター) / 北海道男性介護者と支援者のつどい事務局 ☎ 011-827-1383

宮城

男性介護者のつどい→みやぎNPOプラザ / 認知症のひとと家族の会宮城県支部 ☎ 022-263-5091

東京

男性介護者サロンM→荒川区社会福祉協議会 / 荒川区男性介護者の会おやじの会 (荒川区社会福祉協議会内) ☎ 03-3802-3338

4月22日(金) PM6:15~9:00

PM6:15~7:00総会 / PM7:00~9:00交流会→ぶらざ尾久端 (尾久橋会館) 参加費1500円 (会員以外で交流会参加のひと)

静岡 4月23日(土) PM1:30~3:30

男性介護者のつどい→アイセル21 静岡市女性会館 / NPO法人男女共同参画フォーラムしずおか 谷口年江 taniguchi@aicel21.jp

長野 5月7日(土) PM2:00~3:00

男性介護者ミーティング→上田市地域包括支援センターえん / シルバーバックの会 ☎ 0268-72-8039

5月14日(土) PM2:00~3:00

男性介護者ミーティング→小諸市相生町ノア / シルバーバックの会 ☎ 0268-72-8039

6月4日(土) PM2:00~3:00

男性介護者ミーティング→上田市地域包括支援センターえん / シルバーバックの会 ☎ 0268-72-8039

6月11日(土) PM2:00~3:00

男性介護者ミーティング→小諸市相生町ノア / シルバーバックの会 ☎ 0268-72-8039

7月2日(土) PM2:00~3:00

男性介護者ミーティング→上田市地域包括支援センターえん / シルバーバックの会 ☎ 0268-

72-8039

7月9日(土) PM2:00~3:00

男性介護者ミーティング→小諸市相生町ノア / シルバーバックの会 ☎ 0268-72-8039

富山

男性介護者のつどい→認知症のひとと家族の会富山県支部 ☎ 076-441-8998

兵庫

男性介護者のつどい→ほっこり庵宝塚市清荒神1-5-15 / NPO法人スマイルウェイ ☎ 0797-62-9320

毎月第1・(金) PM1:00~3:00

交流会→いきいきプラザ (伊丹市立地域福祉総合センター) / 伊丹市 きたいの会 伊丹市社会福祉協議会内 ☎ 072-779-8512 代表: 田中利明

毎月第4・(金)

→宍粟防災センター会議室 / 宍粟市男性介護者の会 (宍粟市社会福祉協議会 山崎支部代表: 中野剛志) ☎ 0790-62-5530

大阪 3月5日(土) PM1:00~4:00

男性介護者のつどい→松原市ボランティア連絡会 ☎ 072-334-2683

滋賀 偶数月第4・(土) AM10:00~PM2:00

男性介護者のつどい→認知症のひとと家族の会滋賀県支部 (担当: 小宮俊昭支部世話人) ☎ 077-567-4565

京都 偶数月第1・(土) PM1:00~3:30

男性介護者のつどい→京都社会福祉会館 / 認知症のひとと家族の会京都府支部 ☎ 075-811-8399

毎月第2・(水) AM11:30~PM2:00

男性介護者のつどいTOTO→カフェ「ほっとはあと」(西大路御池西北側) / 男性介護者を支援する会 代表: 山内輝昭 ☎ 075-882-2256

岡山 4月24日 PM1:00~3:30

津止正敏教授講演会→岡山男性介護者の会 代

表者: 江川敏雄 ☎ 086-201-1744

鳥取 4月24日 PM1:00~3:30

男性介護者のつどい→認知症のひとと家族の会鳥取県支部 ☎ 0859-37-6611

大分 4月22日 PM1:00~4:00

男性介護者のつどい→いきいき健康館 / 認知症のひとと家族の会大分県支部 ☎ 097-552-6897 担当: 鎌田照章世話人

長崎 第2・(火) PM1:30~3:30

男性介護者のつどい→させぼ市民活動交流プラザ / 認知症のひとと家族の会長崎県支部 ☎ 095-842-3590

宮崎 第2・(火)

男性介護者のつどい→認知症のひとと家族の会宮崎県支部 ☎ 097-552-6897

福岡 7月6日(水)・11月2日(水)・2012年3月7日(水)

男性介護者のつどい→福岡市民福祉プラザ / 認知症のひとと家族の会福岡県支部 ☎ 097-552-6897 担当: 岡村敏治世話人

募集



男性介護通信では「つどい」情報をお待ちしています。

全国の男性介護者の集いの情報を募集しています。過去のつどいの実績やこれからの予定など下記アドレスまでお知らせ下さい。通信とホームページに掲載いたします。

E-mail: info@dansei-kaigo.jp

- ①都道府県、②日時、③名称→場所、④連絡先をお書き下さい。

各都道府県で複数ある場合は日付の古い順でご記入下さい。

会員のみなさまへ寄付のお願い

男性介護ネットは、発足2年目で会員数500名を超える団体へと飛躍的に拡大しました。今後もより積極的な活動を進めていきたいと考えております。ぜひ皆様のご支援をお願いいたします。会費納入と併せて寄付にもご協力いただければ幸いです。

■会員の種別と年会費

正会員 (個人)	正会員 (団体)	賛助会員
一口1,000円	一口3,000円	一口10,000円

■振込先 郵便局 00910-4-194420

男性介護者と支援者の全国ネットワーク

後編 編集集 Vol.7

定例会でいつも静かにたたくんでいる会員さんがいる。懇親会になっても、自分から近くの方に話しかけるでもなく、静かに飲食されている。やはり気になるのが、隣の席に移り、それとなく周囲の人たちの輪に溶け込んでもらおうとするのだ。▼それでも毎回の定例会には出席して下さい。▼もしかすると、このような場にいるだけで満足されているのかも知れない。つながらていること、一人ではないことを感じているのかも知れない。▼何かあったら、話のできる仲間がいることを知っていて欲しい。次回の定例会にも来てほしい。▼皆さんの身近な地域で、こんな集まりがたくさんできることを願っています。

(副代表 内山順夫)

