



# よつばの手紙

特集「みんなで支え合う介護」

## 目次

- ・特集「みんなで支え合う介護」
- ・市内企業レポート
- ・さんかくの窓
- ・相談窓口の案内
- ・現場の芽、地域の目
- ・男女平等参画コーナー 男女平等とは？
- ・おうめの散歩道
- ・人のわ

沢井2丁目在住 95歳の福島小枝さん

# 特集

## みんなで支え合う介護

「市民の4人に1人が高齢者に」（青梅市の平成26年度高齢化率推計）

わが国の高齢者人口が年々増加しているなか、青梅市でも平成23年3月31日現在で高齢者人口が3万人を突破し、高齢化率が21.7パーセントと増加してきている。（図1参照）今回は青梅市で在宅介護をなさっている2組のご夫妻と介護の仕事に携わっている主任介護支援専門員（主任ケアマネージャー）にその様子を伺いました。



いさお まちこ  
大木威佐夫・満智子夫妻（青梅市勝沼在住）

☆介護をして良かったと思えたことを教えてください。  
夫と話す機会が増えたことです。とても仕事が忙しい人でしたから。喧嘩もよくしますけれどね。また介護を通して多くの方と出会い、とくに信頼のおけるケアマネージャーやリハビリの先生に会えたおかげで症状が改善していきました。

「自分の楽しむ時間も大切です」

大木さんに聞きました。

☆介護を通して自分が変わったと思うことはありますか？

介護をするために、より一層丈夫でいようと思うようになりました。

☆介護する上で秘訣みたいなものがあつたら教えてください。

一人で抱え込まずに誰かに聞いてもらったり、自分が楽しむ時間をもつことです。また、同じ立場の人たちと前向きな話をするのが大切だと思います。

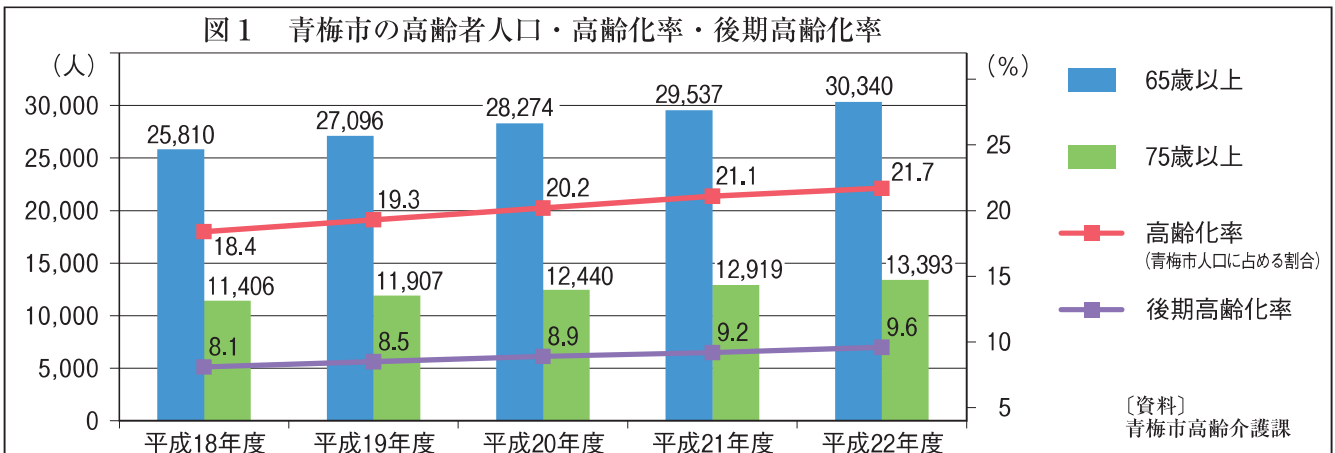
☆介護する側の姿勢としてこうありたい、という考えがありましたら教えてください。

本人の意思を尊重して、あまり規制しないようにしています。それから、くよくよしないことだと思います。

「ありがたい」「一言が励みになります」

☆介護と家族の関わりについてお考えがありましたら教えてください。

図1 青梅市の高齢者人口・高齢化率・後期高齢化率



「なんでお父さんが」と泣いたこともありましたが、家族の協力で乗り越えてきました。「ありがとう」「お疲れ様」と思っているなら、声に出して伝えることが大切です。お互いの喜びや励みになると思います。

矢島さんに聞きました。

「周りと話をすることは大事なことです」

☆介護をして良かったと思えたことを教えてください。

自分たちが元気なときは周りにあまり関心がなかったですが、今は妻の介護をするようになって、多くの方の協力がすごくありがたく感じるようになりました。それから、良い施設や信頼できるヘルパーに出会えたことが良かったと思っています。

☆介護を通して自分が変わったと思うことはありますか？

若いときは家にあまり居ませ

んでしたが、せつかく二人で居るのだからできるだけ在宅で一緒にいたいと思いました。

☆介護する上で秘訣みたいなものがあつたら教えてください。

市役所や社会福祉協議会などで正しい情報を得ることが大切だと思います。

それから、周りと話をすることは大事なことだと思います。ストレス発散になるし、痴呆の予防にもなりますからね。

☆介護する側の姿勢としてこう

ありたい、という考えがありましたら教えてください。介護についていろいろ勉強して自分でやってみようと努力し、



矢島喜美人さん（青梅市裏宿在住）

恐がらずにチャレンジすることが大切だと思います。

「縁があつての二人と割り切っています」

☆想像していた介護と実際やってみた介護の大きな違いは何でしたか？

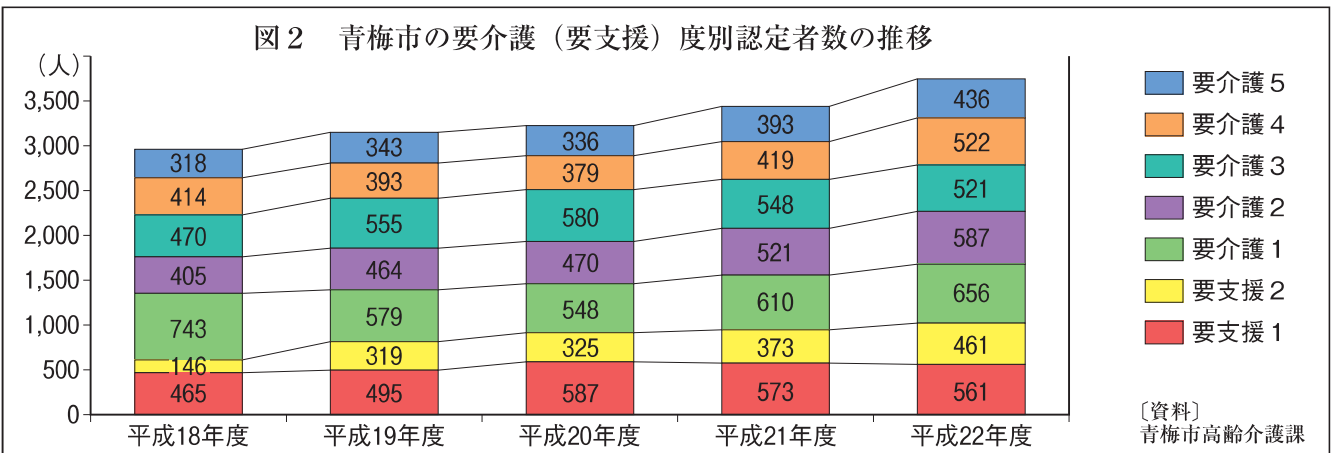
最初は介護についての知識が全くなかったので、相当大変なことになるかと覚悟しましたが、介護保険制度を有効に利用すると、ある程度のことにはカバーできるので安心しました。

☆介護と家族の関わりについてお考えがありましたら教えてください。

ときには怒りたくなることもありませんが、望んで病気になったのではないし、縁があつて一緒になったのだからと割り切っています。子どもたちは離れて暮らしていますので、今は近所の方々に助けていただいていることに感謝しています。

(よ) (か)

図2 青梅市の要介護（要支援）度別認定者数の推移



介護の仕事に携わっている主任介護支援専門員に介護の現場などについて、聞きました。

☆介護の仕事に就いた動機を教えてください。

以前、看護師の仕事をしてたとき、若い方の早すぎる死に直面した経験があります。そのときは、仕事を辞めようかと思うほど辛かったです。

その後、介護保険制度が始まり、専門家のコーディネートによって利用者の回復がみられる場合があるということを知り、介護の仕事を始めました。



青梅市地域包括支援センターすえひろセンター長 水村美穂子さん

☆介護する側の姿勢として、こ

うあってほしいという理想の姿がありましたら教えてください。

介護する人が嫌といえる場があるかどうかだと思います。以前のようにお嫁さんがする仕事ではなく、みんなが協力し、介護することが大事です。そういった家族のストレスを含めケアをしていきたいです。

また、当たり前のことですが、自分の体を使い、動かし生活することで体の老化が遅くなりま

☆介護と家族の関係について、現状を踏まえお考えがあまり

したら教えてください。

震災をきっかけに家族の存在がありがたいと思える人が増えた気がします。よくいわれる「お嫁さん」が頑張る介護ではなく、家族全員がそれぞれの立場で少しずつ協力していけるような家

族の環境は、素晴らしいと思います。

☆青梅市の介護の現状について教えてください。

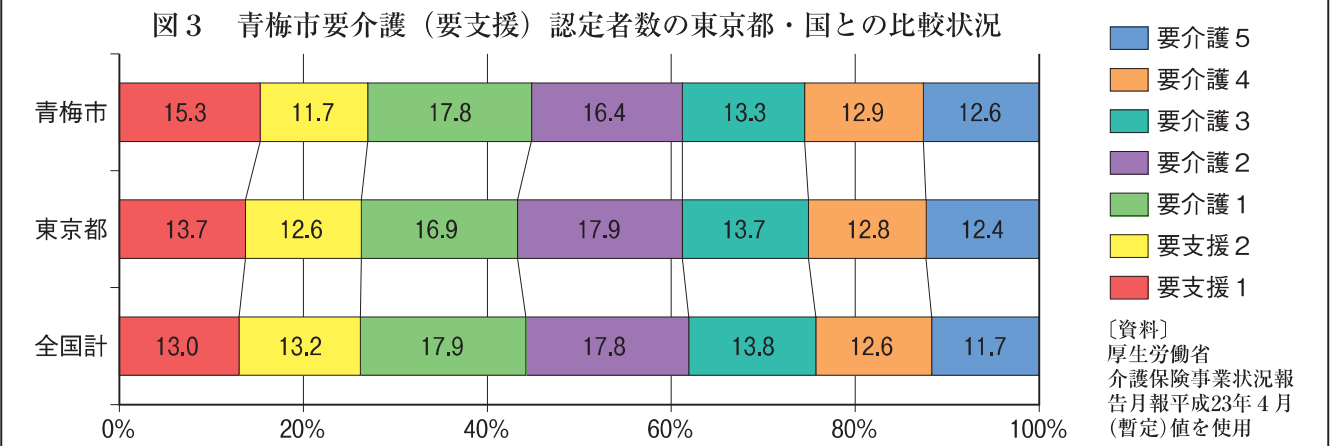
青梅市は、都内でもっとも介護保険料が低く、ショートステイなど介護施設が充実している

また、青梅市は納めてもらう保険料の仕組みや利用方法、介護サービスの内容などを積極的にアピールしていくべきだと思います。(図2・図3参照)

☆介護保険の制度改正に伴い、被保険者にどのような影響を及ぼすのか、わかる範囲で教えてください。

どのように影響するかより、保険料等がどのように利用されていくかが気になります。介護保険導入から10年以上経ち、制度も施設も安定してきたなか、今まで以上に介護についての理解が必要になると思います。

図3 青梅市要介護（要支援）認定者数の東京都・国との比較状況



## 人材育成で企業が成長

社員研修を積極的に行っている有限会社ベスト青梅の太田社長と佐竹係長（女性リーダーの一人で広報業務も担当している）に企業を成長させる秘訣を伺いました。



有限会社 ベスト青梅  
おおた たけひこ  
代表取締役社長 太田 剛彦さん

### ❖誰でもリーダーになるチャンス

当社ではドアに関連する蝶番や錠前など建具金物の研究・開発と製造をしています。組立現場は多くの女性が活躍しており、女性のリーダーも珍しくありません。年齢や性別で役職を任せるのではなく、仕事を任せられる人に役職に就いてもらうのが会社の方針です。

### ❖教えることで社員教育

学生が一定期間企業で研修生として働き、自分の将来に関連のある就業体験を行えるインターンシップ制度を取り入れています。毎年10名前後の学生を受け入れています。社員が学生に教えることでそれまで当たり前だと思っていた工程や段取りに疑問をもち改善が始まります。最近では、受け入れた学生が当社の社員となることもあります。

### ❖リーダー研修より学ぶ

社員が自ら考えて行動することを学ぶ、社外のリーダー研修にも参加しています。一般に製造業は、外部との接触が少ないため、社外の人

と接するチャンスでもあります。また、女性向けのリーダー研修があることを知ってからは、女性社員も積極的に参加させています。研修に参加してから、社内が飛躍的に良くなっていると手応えを感じています。指示されたことだけを実行するのではなく、一人ひとりが創意工夫し、成果に結び付けるような人材育成を目指しています。自分を変えることで人が変わり、職場が変わり、会社も成長していきます。

### ❖女子リーダー研修へ参加（佐竹係長）

研修では、作業をいかに改善できるかを現場・現物より学び、仕事に対する考え方が変わりました。たとえば、製造現場で使われる「生産管理板」をオフィスワークへ展開し、「業務の見える化」に取り組んでいます。（お）

有限会社ベスト青梅（新町8丁目）

設立 昭和42年1月 社員数 60名(男性45名/女性15名)

建具金物及び産業機器用金物の研究・開発・製造

<http://www.best-x.co.jp>

### 100歳の美しい脳

アルツハイマー病解明に手を  
さしのべた修道女たち

デヴィッド・スノウドン著

藤井 留美 訳

株式会社 DHC 大月書店



青梅市中央図書館で所蔵しています Tel. 0428-22-6543  
(現在、販売していません。)

## さんかくの窓

高齢にもかかわらず認知症状が少ないアメリカの修道女たちの生き方に着目し、彼女らの協力によってアルツハイマー病の解明に取り組んだ報告の一冊です。

近年、医学的に認知症の研究が進んでいることは朗報ですが、それでも平均寿命の延び、長寿の喜びの裏には誰しも認知症への不安があるのではないのでしょうか。本書は、教育と脳の関係、若いときに書いた文章と認知症の関係、アルツハイマー病発症のスイッチ、更に老化防止に効く栄養素のことなど、充実したよりよい人生を歩むために私たちが日々の生活の中でできることを、678人の修道女たちの生き方を通して教えてくれるでしょう。（ふ）

## 相談窓口の案内

公的支援機関の相談窓口をご利用ください。

	相 談 先	内 容
介 護	第1地区（青梅、東青梅地区） 青梅市地域包括支援センター（青梅市役所内） Tel.0428-22-1111（2127・2128）	介護・保健・福祉など高齢者に関するさまざまな支援についての総合窓口
	第2地区（長淵、河辺、梅郷、沢井地区） 青梅市地域包括支援センターうめぞの Tel.0428-24-2882	
	第3地区（大門、新町、今井、小曾木、成木地区） 青梅市地域包括支援センターすえひろ Tel.0428-33-4477	
ボラン ティア	青梅ボランティア・市民活動センター Tel.0428-23-7163	ボランティア・市民活動に関する相談 団体やNPOの情報提供
生活・ 暮らし	青梅市福祉総務課 Tel.0428-22-1111（2194）	日常生活に関する相談 離職や病気などによる生活費・医療費の相談
	青梅市社会福祉協議会 Tel.0428-22-1111（11-507）	福祉サービス利用の相談、成年後見の相談、就学資金などの貸付など
障害者	青梅市障がい者サポートセンター Tel.0428-30-0152	障害者（児）への生活支援や虐待の早期発見、防止などさまざまな障害者支援相談

なお、男女平等参画に関することは、青梅市企画調整課 Tel.0428-22-1111 内線2421

## 現場の芽



健康センターで行われている乳児健診の受付では、生後3〜4か月の赤ちゃんを抱き、肩から大きなバッグをさげたお母さんたちから母子手帳と受診票をお預かりしています。お母さんへの負担が少なく済むように手をお貸ししていますが、バッグの中から書類を取り出すだけでも一苦労です。

そのようななかで、ご家族や友人の方が付き添いでいらつしやる必要があります。荷物持ちや、上のお子さんの面倒を見ていてくれる方がいると、お母さんの両手が空いて赤ちゃんに集中できるため、安全でスムーズに健診を受けることができます。

このように、小さいお子さんをもつお母さんには様々な場面で負担がかかっています。みなさんで、お母さんに少しずつ力を貸してあげてはいかがでしょうか。

## 地域の目



「多くの方が積極的に地域の行事に参加して欲しいですね。」そう話してくれたのは、師岡町2丁目に住む高野賢一さん。「おうめ放課後子ども教室（夕やけランド）」など様々な行事にボランティアとして参加し、地域のたくさんの子どもたちと触れ合っています。ベীগオマやキンボールの指導もしているので、近所の公園を歩けば、知っている子どもたちから声をかけられます。優しい笑顔をふりまく高野さんは、まさに子どもたちのヒーローです。

青梅で生まれ育ち、長い年月の間に街の様子も随分と変わったようですが、近所の人たちのつながりは今も変わらないといえます。お祭りや運動会などの行事に進んで参加すること、それが地域を盛り上げる秘訣だと語ってくれました。

最近、自治会ソフトボールチームの会長にもなり、退職してからさらに忙しくなつたという高野さん。これからも地域で、頑張つてほしいと思います。

# 男女平等参画コーナー

## 男女平等とは？

### シリーズ1回目



みなさんは男女平等参画社会と聞いてどのような社会を思い浮かべますか？

国の政策上は、「男性も女性も、意欲に応じて、あらゆる分野で活躍できる社会」としています。

ではなぜ、国の政策としてこのような社会を目指す計画を進めているのでしょうか。

その根底には、日本国憲法があります。というのも、それまでの日本は、男性は社会に出て仕事をし、女性は家庭で家事や育児を行うといった、性別による社会的役割分担が慣習として

残っていたため、女性の社会的地位が非常に低かったからです。しかし、日本国憲法の制定により、個人の尊厳と両性の本質的平等が明記され、女性の参政権が認められるなど、日本でも女性の地位向上を目指す動きが出てきました。

その後、女性の地位向上から社会進出へと政策の軸は移行していきます。それは、女性の地位向上を図るだけでは、戦前からの慣習であった社会的役割分担によって、男女が均等に社会進出の機会を得ることが難しい状況だったから

進出の機会を得ることが難しい状況だったから

## おうめの散歩道



花木園 小曾木4-2615-1  
面積：40,314㎡

「花木園」の名前の通り、公園内には80種類8,000株もの花や樹木があり、展望台からは、ぶどうや梅などの見本園が見渡せます。園内の道は歩きやすく、自然を身近に感じながら散策できます。

全長211メートルのローラーすべり台は、森のトンネルをくぐっているような感覚が味わえ、これからの季節は紅葉も楽しめます。

また、芝生の広場で思い切りからだを動かしたり、アスレチックやターザンロープも楽しめますので、お弁当を持ってご家族でお出かけになるのもいいかもしれません。

なお、入園料は無料、駐車場料金は3月～5月・9月～11月の土日祝日のみ300円必要です。(ご)

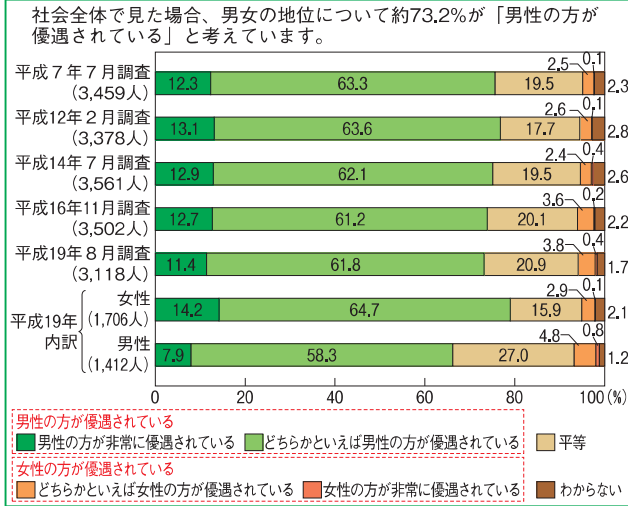


**アクセス**  
東青梅駅南口より都営バス(成木循環梅74)に乗りし、小曾木診療所で下車徒歩7分。

**問い合わせ**  
青梅市公園緑地課 TEL 0428-22-1111 (内線2511)

## 男女共同参画に関する意識をめぐる状況

社会全体における男女の地位の平等感



備考：内閣府「男女共同参画社会に関する世論調査」(平成19年8月調査)より作製  
※小数点以下2位を四捨五入して算出しているため、合計が100%を上下する場合があります。

です。そして、平成十一年には「男女共同参画社会基本法」が制定され、子育てや介護で一旦仕事をやめた女性の就業支援や、配偶者からの暴力防止・被害者保護、ワーク・ライフ・バランスの実現などを柱とした、様々な取組が行われてきました。

また、現在では男性の家庭・地域への参加を促すことも課題となっています。先進諸国に比べると、男性の育児休暇が取りづらい状況にあり、家事に費やす時間が少なかつたりと、この課題において日本はまだ低水準にあります。女性の社会進出だけでなく、男性の家庭・地域への参加を促していくことが、男女平等参画社会への実現につながっていくのではないのでしょうか。

## 人のわ

山岸 怜奈さん (22歳)  
やまぎし れいな

会社員 (河辺町)

私たち市民が、自ら考えて青梅を活性化させていきたいと思い、**民立**おうめ楽校を立ち上げました。

**民立**おうめ楽校では、まちづくりに関する話し合いや、実際の自然体験などを通して、青梅という街について考えてみます。たとえば駅前商店街を歩いてみたり、青梅で採れた山菜で天ぷらパーティを開いたり、参加者に青梅の魅力を再発見してもらえるような活動をしています。ゼロからのスタートでしたが、毎回多様な人が参加している楽しい場です。

**こ**の活動を始めてから、青梅について真剣に考えている人たちと出会うことができました。参加してくれた人たちには、その日に感じたことをそれぞれもち帰ってもらい、地域のための活動が広まっていくことを期待しています。民立おうめ楽校が、私たちの街について考えていくきっかけの一つになれば嬉しいです。

**も**ともと人と関わるのが好きでした。人と人のつながりは目に見えにくいもの。でもその絆を、なんとか形

にしたいです。

**今**年は

東日本大震災が起きました。私も実際に現地へ行き、被災された方々から話を伺ってきたのですが、つらい状態にあるときこそ、改めて地域のつながりがとても大事なのだと実感しました。みなさんにも、もう一度自分たちの街、地域の「人のわ」について考えてもらいたいです。



みんなと話し合う山岸さん (中央)

**人**とコミュニケーションをとるときは、自分に正直であるよう心掛けていきます。素直な自己表現をしていくことで、自然と良い人間関係が生まれてきます。これからも、そんな地域のつながりをつくっていくお手伝いができるばいばいすね。

すね。

### <編集後記>

- ◆いつまでも元気でいられるよう、意識的に体を動かして生活するようになりました！今からでも遅くないと信じて。(よ)
- ◆親御さんと同居、または近くに住む友人が多い。故郷を遠く離れた私は年を経るごとに親不孝だなあと感じる。せめてせつせと電話して声を聞こう。(か)
- ◆今年に入り御岳山がテレビで放映される機会が多い。山ガールのブームもあり、確実に観光客が増加し、ペット同伴の観光地としても話題を呼んでいる。ひさしぶりに行ってみようと思います。(お)
- ◆読む人の心に何か残るものがあって欲しい。そんな思いで編集に関わりました。ひとりでも多くの人に読んでいただけますように。(ふ)
- ◆久々に休日に公園へ出かけると自然と笑顔になっている自分がありました。これからは紅葉もきれいな季節なので、家族や友達と出かけたいです!! (ご)



◇みなさんのご意見・ご感想をお寄せください。

また、「よつばの手紙」で取り上げたい内容がありましたら、お知らせください。

### よつばの手紙 第5号

発行日 2011年9月  
発行 青梅市企画部企画調整課  
電話 0428-22-1111  
内線 2421  
編集 男女平等情報紙編集委員会  
編集委員 吉田由美子 狩野 恵子  
大野 哲明 福島恵美子  
後藤 啓介