

はい！

一人ひとりがいきいきと輝くまちをめざして

Hi, あきしま

Topics

いつの間にかあなたも！？
子育てと介護が重なる『ダブルケア』とは

- 地域で HUG^{はぐ}くむ こども・こそだて
みんなで一緒に考えよう 不登校
- 生きづらさを感じているあなたへ
- わたしたちがもつ偏見や思い込み
「バイアス」って何だろう？
- BOOK GUIDE
- INFORMATION



「Hi, あきしま」は
スマホで読めます！

vol.58

2024.10

いつの間にかあなたも！？ 子育てと介護が重なる『ダブルケア』とは

日常的に子育てや介護等で誰かのケアやサポートをしている方は多いのではないのでしょうか？
ニュース等で目にするのが増えた『ダブルケア』という言葉。

今回はこの『ダブルケア』について、その支援に携わる「NPO法人こだまの集い」室津 瞳氏にご協力いただき、ご紹介します。

▶インタビュー協力

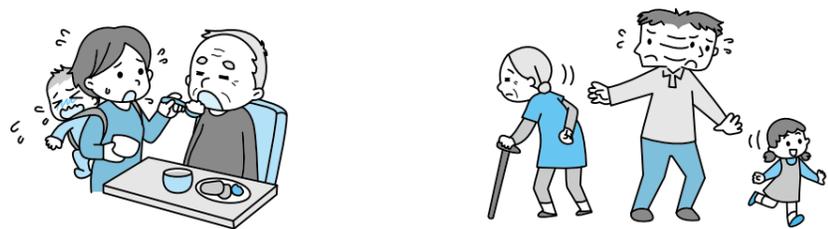
NPO法人 こだまの集い 代表理事 室津 瞳 氏（看護師・介護福祉士）

『育児と介護が重なる現役世代が、働き続けられる社会への実現
～多世代が活躍できる仕組みづくり～』を理念とする。
自身も、育児と介護と仕事の重なるダブルケアを約8年間経験。
日本各地での登壇多数。



ダブルケアとは…

『子育て（妊娠中～大学卒業頃の学費負担終了）』と『介護（気にかける時～お看取り）』が重なっていること（狭義）。家族や親族など親密な人へのケアが複数同時並行している状態（広義）。



日常のタスク

私たちの生活の中には、様々なタスク（やること）があります。例えば『ゴミ捨て』。
『各部屋のゴミを集める』→『分別する』→『ゴミを外へ運ぶ』→『ゴミ袋を補充する』
というように、1つの大きなタスク（ゴミ捨て）の中に小さなタスクが多く含まれています。
それを無意識にこなしていくことでいつの間にか時間は過ぎ、疲れていく…という状況です。
これを前提に、子育てや介護の大きなタスクをイメージしてみましょう。

子育て…寝かしつけ、食事の支度、送迎、学業支援、金銭的支援 ほか

介護…安否確認、買い物代行、身体・精神・経済的なケア、手続き関連 ほか

いくつかピックアップしましたが、このタスクの中にもさらに小さなタスクが多く含まれています。
では、もう少し大きな視点で、日々どのような生活を送っているのか事例を見てみましょう。

事例① Aさん（40代）

会社員を続けたかったが、保育園児と小学生の育児をしながら、高齢の母の食事用意とお風呂の時に転倒していないか確認等、見守りや声かけのサポートもしなければならず、退職してパート勤務に切り替えた。

事例② Bさん（60代）

パートで働きながら、孫の世話と同時に高齢になった親の介護もしている。親が所有する不動産の処分も考えなければならず、やることが多すぎて手が回らない。

どんな状態に陥るか

子育ても介護も対応しながら仕事をしている方も多く、疲労蓄積・睡眠不足・ストレス過多等により、感情のコントロールが出来なくなったり、判断能力が低下し、「自分が我慢すれば…」「自分が仕事を辞めて世話すれば…」と、自分を犠牲にしてしまうこともあります。

「私がやった方が早い」「私がやるしかない」と、周りの支援を拒むような精神状態にもなり、その結果「なぜ自分ばかり…」と孤立と疲弊を抱え込んだり、子どもも親も大切な家族なので、どちらかを選ぶことも出来ずジレンマを抱えるケースが多いのです。

状況を打開するために

まず高齢者等の介護については地域包括支援センターがあります。

ポイントは、**介護される人の居住地を担当する地域包括支援センター**を確認して相談することです。

例えば、高齢の親の居住地が他県であれば、その県のその地域を担当する地域包括支援センターへ家族の状況や困っているところを整理して伝えましょう。

状況に応じてケアマネージャー等と役割分担を検討し、支援が動き始めます。

見守りや声かけ等が入るだけでも負担が軽減され、何より関わってくれる人が増えると、精神的にも落ち着けるきっかけになります。

子育てについては、アキシマエンス校舎棟1階にある**子ども家庭支援係**や、昭和町にある、あいぼっく内**母子保健係**に相談しましょう。健診や講座等も開催している施設なので、馴染みのある市民の方も多いのではないのでしょうか。

最後に…

「ダブルケアは、介護を先に調整することで子育てや仕事に目を向けられる可能性が出てきます。介護や子育てのプロに頼りながら、ぜひゆとりをもってご家族や仕事と向き合える環境を作っていただけたらと思います。」（NPO法人こだまの集い 室津 瞳 氏）

相談先一覧

▶高齢者の健康、福祉、生活、介護について

地域包括支援センター

昭島市地域包括支援センターについて：市役所介護福祉課地域包括ケア推進係
TEL042-544-5111（市役所代表電話）

※昭島以外の場合は、居住地の自治体のHP等で探してみましょう

検索例：【昭島市（または他の自治体）地域包括支援センター】

▶高齢者が所有する不動産等の相談

司法書士、ファイナンシャルプランナー、居住支援法人

検索例：【東京都 居住支援法人】→対象エリアの居住支援法人へ連絡

▶子育ての悩み

アキシマエンス校舎棟 子ども家庭支援係 昭島市つつじが丘3-3-15 TEL042-543-9046

保健福祉センター（あいぼっく）母子保健係 昭島市昭和田4-7-1 TEL042-543-7303

▶ダブルケア支援について

NPO法人こだまの集い

東京都杉並区西荻北2-3-9 コメットビル6階 メール kodamanotsudo@gmail.com

生きづらさを感じているあなたへ

発達^{でこぼこ}の凸凹、精神不安定、LGBTQ、友人関係、家族関係・・・
 様々な理由から生きづらさを抱え、それを自分の中に閉じ込めて苦しい思いと戦っている方。
 昨今ではそのような方が増加傾向にあります。生きづらさを抱えている方にこそ最後の砦となる
 相談窓口があります。ご自身のため、ご家族のためにもまずは各相談窓口（P3・5・8参照）
 にお問合せください。

普通ってなに？

人間の数だけ、生き方も肌の色も顔かたちもあるのに、私達の日常では「普通」という言葉に
 少なからず影響を受けているのではないのでしょうか。そしてまた、その曖昧な「普通」という言
 葉に苦しんだり悩んだりしていませんか。「普通」でいることが安定した人生だと勘違いしてい
 る人が少なくないのが現状です。

「一杯のお茶碗にご飯を普通盛りで」と言われたときに、普段ともに食卓を囲んでいる家族の
 ことなら個々の普通盛りはわかるでしょう。でも、知らない人の普通盛りはわかりますか？自分
 にとっての「普通」は決して相手の「普通」ではないのです。

ありのままの自分でいい

「普通」は人によって感じ方が異なる言葉であることがわかったら、これからの生き方も景色
 も変わってくるのではないのでしょうか。

無理をして人に合わせたり、周りと同じように見せようとしたりしないでいいのです。

誰かのために「普通」でいることを装ったり、本来の自分を置き去りにしてまで周囲の期
 待に応える必要はないのです。

何故なら、「ありのままの自分」でいることは、誰にも非難したり否定したりする権利が
 ないからです。

そして、味方となる人がどこかにいるはずです。

心が疲れている時は、自分のことをジャッジする人から離れよう。
 こうでなければならぬ。こう生きなくてはならぬ。という思い込みは捨てよう。
 「普通」を気にする時間を「ありのままの自分」を大切に作る時間にしよう。

| | | |
|----------------------|---------------------|-----|
| ～略～ | 君の夜明けのきっかけになれば | ～略～ |
| 愛だとか夢だとか希望とか未来のこと | 他人の幸せは自分の不幸じゃない | ～略～ |
| そっと声にして | 愛とか夢だとか希望だとか未来のこと | |
| 小さな革命を 胸の内を明かす勇氣 | 上手いいかないことだらけかもな | |
| 小さな革命を 変わりたいと望むなら | でも死にたいとか絶望とか | |
| 小さな革命を 自分はどうありたい | 今日まで耐えたのも誰だ | |
| 小さな革命を 当事者であれ 当事者であれ | 「小さな革命」SUPER BEAVER | |
| 大きな世界は変わらないとしたって | | |

この曲を聴いたとき、耳に飛び込んできた言葉たちが心に自然と入ってきました。

「変わりたいと望むなら」

- ・ありのままの自分と向き合い、自信をもちましょう。
 - ・他者をジャッジせず、ありのままを認め合いましょう。
- いつでも誰でも「小さな革命」を起こせます。

わたしたちがもつ偏見や思い込み 「バイアス」って何だろう？



「バイアス」とは、誰もがもつ、偏ったものの
 見方や思い込みを表す言葉です。

例えば、次の吹き出しに書かれた言葉を読んで、
 どんな人を思い浮かべますか？



どんな人をイメージしたでしょうか。

知らず知らずのうちに女の人・男の人を想像していた、と気付いた方もいるのではないのでしょうか。
 けれど実際には、自治会長を務める大人にも、お人形あそびが好きな子供にも、
 様々な性別（または年齢・人種・性のあり方など）の人が当てはまる可能性があります。
 このように、無意識のうちにもつバイアスのことを「アンコンシャス・バイアス」といいます。

私たちは性別などにかかわらず一人ひとり違う多様な考えをもっていますが、
 バイアスに縛られてしまうと

「保育士になりたいけど、家族から男らしくないと言われた。」
 「周りには言えなかったけど、ピアノよりもサッカーを習いたかった。」
 といったように、自分の選択をせばめてしまったり
 意図せず周囲の人を傷つけてしまったりすることがあります。

バイアスをなくすことは簡単ではありませんが、自分にもバイアスがあることを
 意識することが大切です。

身近な人との会話や、外で見聞きしたことから、モヤモヤした気持ちを抱えたり、
 時に腹を立てたりしたとき、その裏にはバイアスが潜んでいるかもしれません。

男女共同参画センターでは、読者の皆さんが気付いた「アンコンシャス・バイアス」を募集しています。
 「家族から“あなたは長男なんだから”と言われるのが嫌だった。」

「見た目で人を判断するような広告を見てモヤモヤした。」
 など、読者のみなさんが気になったことをぜひ投稿してください。（ペンネーム可）
 右のQRコードのアンケートフォーム、または男女共同参画センターへのメール・
 郵送にて受け付けています。

ぜひ「バイアス」について考えるきっかけにしてみませんか。
 （投稿内容は「Hi,あきしま」の誌面や、市のイベントなどで掲載する場合があります。）

アンケート
 フォームは
 こちらから



『ニュー・ダッド あたらしい時代のあたらしいおっさん』
木津 毅 著 筑摩書房 2022年



本の帯には「おっさん好きのゲイが真面目に、ときめきながら考えるこれからの『父性』『男性性』」のコピー。表紙には、すこしばっさりしたもじゃもじゃ髭のおじさんがはにかんだイラスト。これがタイトルの「ニュー・ダッド」なのか？ニューってなに？POPな装丁にワクワクしながらページをめくると、ポリコレ*やLGBTQといった真面目なテーマについて語られていることに驚くかもしれません。ただ、それは

世の中が男性年長者（筆者は愛情をこめてダッドまたはおっさんと呼ぶ）の害悪を指摘するのは違っています。おっさんの現在置かれている社会的位置を理解しつつ「でも好きなのところもあるんだけどな」と、国内外の映画やミュージシャン、漫画のイケてるおっさんを通じて、これからの時代の新しいおっさんについて繰り広げられる考察。ひとりの人間に存在する長所と短所、矛盾、変わろうとして変われない姿を愛おしいと感じる筆者の温かいまなざしに、多様性とは何かを考えさせられます。

* 社会の特定のグループのメンバーに対して不快感や不利益を与えないようにする行為 Political Correctness

『自閉症の僕が跳びはねる理由』
東田 直樹 著 角川文庫 2016年



会話のできない重度の自閉症者。そんな彼が13歳の時に、文字盤やパソコンを使って自閉症者の内面をつづったエッセイ。どうしてどこかに行ってしまうのか、なぜ大きな声を出すのか、...、そんな気づけな質問の一つひとつに対する答えを読んでいくと、まず驚かされるのは、これを重度の自閉症者が書いたという事実です。「僕が跳びはねている時、気持ちは空に向かって

しまいたい思いが、僕の心を揺さぶるのです」。これは、どうして飛び跳ねるのかという問いに対する答えです。表現手段をもたない方々の内面にこんな豊かさ広がっているとは。

いわゆる普通の人と違った行動をとることに決して無自覚ではないということ、それゆえそのギャップに苦しみを抱えているということ、本人のこぼれで語られたことでようやくこのことを周囲が知ることができました。謎だと思っていた自閉の世界との距離を縮め、ひとりの多様性に気付かせてくれる1冊です。

※ 今年度購入した本

◆ 『ぼくは青くて透明で』 窪 美澄 著 文藝春秋 2024年1月

◆ 『女性がイキイキと働き続けるためのヘルスリテラシー』 北 奈央子 著 セルバ出版 2022年3月 他

INFORMATION

『Hi あきしま』は市民編集委員が作成しています！

毎年、10月と3月に発行している、男女共同参画情報誌「Hi,あきしま」は公募の市民編集委員が作成しています。市民の皆様にお伝えしたい様々なアイデアを検討し、記事にしています。ぜひ、「Hi,あきしま」に関する皆様のご意見ご感想をお寄せください。



編集委員会の様子

11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。

配偶者・パートナーからの暴力、性犯罪、売買春、セクシュアル・ハラスメント、ストーカー行為等女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するものです。そこで、国は11月25日の「女性に対する暴力撤廃国際日」までの2週間を、女性に対する暴力をなくす運動期間と定めています。昭島市ではあらゆる暴力のない社会を目指し、この期間中、パネル展、パープルライトアップ、DV相談会、セミナー等の啓発活動を実施します。

セミナーのご案内 「大人のアンガーマネジメント講座」

「怒り」をコントロールし、自分や相手と上手に向き合う方法について、実践も交えて学びます。

◇日時：11月23日（土）午前10時～11時45分

◇場所：アキシマエンス校舎棟

◇対象：18歳以上

◇お申込み：昭島市男女共同参画センター

◇TEL：042(519)2277 または 市ホームページから

男女共同参画センター相談のご案内 **無料**

夫婦や親子の問題、DVやセクシュアルハラスメント、生きかた、人間関係など、暮らしの中で抱えるさまざまな悩みについて、ひとりで悩まず、相談員・カウンセラーに相談してみませんか？ 秘密は厳守しますので、安心してご利用ください。

悩みごと相談

相談日：平日午前9時～午後5時（祝日・年末年始は除く）

相談時間：1人50分

場所：アキシマエンス校舎棟 2階 相談室 相談方法：電話または面接 利用方法：予約制 TEL：042-519-5701（直通）

女性のためのカウンセリング

相談日：毎週水曜日午後1時～4時（祝日・年末年始は除く）

相談時間：1人50分

場所：アキシマエンス校舎棟 2階 相談室 相談方法：電話または面接 利用方法：予約制 TEL：042-544-5130（直通）

男性のためのカウンセリング

相談日：毎月第3、第4水曜日午後4時30分～7時30分（祝日・年末年始は除く）

相談時間：1人50分

相談方法：電話 利用方法：予約制 TEL：042-544-5130（直通）

☆ 「Hi,あきしま」についてのご意見・ご感想は、下記までお寄せください。

* 郵送 〒196-0012 昭島市つつじが丘3-3-15 昭島市男女共同参画センター
* 昭島市公式ホームページ > トップページ > ご意見・お問い合わせフォームより、送信してください。

『Hi,あきしま』はデジ版を発行しています...

ご希望の方は男女共同参画センターまでご連絡ください。
※デジ版とは障害をおもちの方が扱いやすいよう開発されたデジタル録音図書です。MP3対応のCDプレーヤーでも聞くことが可能です。