

デュオ
Duoデュオとはイタリア語で
「二重唱」「二重奏」を意味します。

発行：美唄市男女共同参画推進協議会事務局

男性も頑張っています！
男性介護者について

以前、会報Duo第27号で、子育てをしながら親などの介護を行う「育児と介護のダブルケア」について取り上げました。

平成28年度の調査でダブルケア人口は約25万人、そのうち約7割を女性が担っていて、仕事量を減らしたり、仕事を辞めたりと、より女性の方が就労形態にも影響が出ていることをお知らせしました。

しかし、少子高齢化が進む今、男性も介護を担う場面が増えています。



一昔前までは、家事も育児も介護も主に女性の役割とされてきましたが、家庭で家族の介護を行っている男性や介護職に従事する男性が「ケアメン」と呼び名が付くほど、男性介護者も一般的になってきました。

要介護者の増加に伴い、介護従事者も増え、内閣府作成の高齢社会白書では、男性介護者の割合は3割を超えており、その7割が60歳以上の「老老介護」となっているとのこと。

今回は、増える男性介護者が注意したい点や、困ったときの参考などを取り上げてみました。

男性介護者は要注意！
真面目な人ほど相談できず孤独に陥る

親を介護することになれば、食事や入浴、薬、下着、オムツ、排便と、いろいろな問題に直面します。認知症を患っているとなれば、介護者の負担はさらに増えます。

その結果、介護者のストレスは溜まる一方です。

介護に完璧を求めてしまう真面目な人ほど、精神的に追い詰められ、精神の病に見舞われることもあります。



特に男性介護者は自分で悩みを抱え込み、他人に相談できない人が多いようです。人に相談するより、自分で何とかしようとする傾向が強く、家に閉じこもってしまいがちです。

介護を抱え込み、つい要介護者へ暴力をふるってしまう、こんなことも女性より男性介護者のほうが多いとも言われています。

介護者の羞恥心とプライドが
介護の邪魔をする!?

人にあまり相談したり助けを求めない介護者は、認知症の親を人目にさらすのが恥ずかしいと思っているからかもしれません。

(裏面に続く)

しかし、認知症や介護は今や500万～600万人という人が関わっていて、恥ずかしいと思っている人は、認知症の知識が少なく、世間とズレているといってもいいでしょう。

また、自分の介護がうまくいっていると思い込んで、他者の援助を好まない頑固な人もいます。

プライドが邪魔をして「助けてほしい」と言えず、そのため知識や情報が分からないまま、社会との交流を避けているように思われます。

しかし今の時代、車いすに認知症の親を乗せて買い物や行楽に出かける家族はたくさんいます。

まずは自分の気持ちと行動を少しずつ外に向けていくことから始めてはいかがでしょうか。



「介護者仲間の会」に参加するのも一つ的手段

様々なストレスが重くのしかかる介護者でも、唯一心を開ける場があります。それは、同じ悩みを持つ人が集う「介護者の会」です。



会員たちは同じような経験をしているため、悩みを抱えていることが多く、その悩みを共有し合うだけで救われる思いになります。

そして介護者として仲間意識が芽生え、やがてアドバイスをしたり、受けたりするようになります。

そこでは誰も「虐待は良くない」とは言いません。

そんなきれいごとでは済まないことぐらい、十分に承知しているからです。解決法を見つけることができなくても、会員たちは自分の話をちゃんと受け止めてくれ、経験を通してアドバイスをしてくれます。

▽市内で行っている介護者の会

・あしたば

例会：第3土曜日13：30～15：30

事務局：社会福祉協議会（62-0770）

※見学できます。

月により開催がない場合もあります。

困ったら、すぐに介護の専門家と話をすることが大切！

介護者にとって最も大切なことは、いろいろなことを相談できる人がいるということです。

実の兄弟や友人、あるいは近所のおばさんでもいいでしょう。介護経験者であればより安心です。

たとえば介護のプロ。ケアマネジャーや介護士などの専門家は、数多くの介護者、要介護者と接しているため、相談者としては理想的です。

（次のページに続く）

すでに担当のケアマネージャーがついている場合には、その方に相談するといいでしょう。

また、どこに聞いてよいか分からない場合、美唄市では市役所高齢福祉課 包括支援センターや社会福祉協議会で介護の相談や必要な支援、サービスを案内しています。

男性に限らず、とにかく介護は自分一人で抱え込まないことが一番大切です。抱え込んでしまうと、介護をする方もされる方もダウンしてしまいます。ぜひ皆さんも参考にしてみてください。

▽介護についての相談先（市内）

- ・ 市役所高齢福祉課
包括支援センター
(☎68-8297)
- ・ 社会福祉協議会
(☎62-0770)



男女共同参画パネル展を開催しました

次のテーマで男女共同参画啓発のパネル展を開催しました。

「職場でのハラスメント」～実態調査より～
とき 6月6日～13日
ところ 市民ふれあいサロン（コアビバイ内）



DV・デートDVに悩む方のための相談窓口

市や道では、配偶者や交際相手からの暴力等に悩む方からの相談をお受けしています。

配偶者の方については「配偶者からの暴力の防止および被害者の保護に関する法律」により、専門の相談や必要に応じて一時保護、配偶者の接近禁止などの申立制度などが定められています。

配偶者暴力やデートDVでお悩みの方は、下記までご相談ください。

●美唄市役所秘書広報課広報情報係

☎0126-63-0113（平日8時45分～17時15分）

●配偶者暴力相談支援センター（空知総合振興局内）

☎0126-25-5648（平日9時～17時）



Duoの会屋外活動

Duoの会の存在や活動内容を知っていたくため、8月の歌舞裸まつりと2月の雪んこまつりにおいて、来場者の方に会報配布などを行い、PR活動をしています。

今後もより多くの方に「男女共同参画」について知っていただくために、さまざまな活動を行っていきますので、会報「Duo」をぜひご一読ください。



2月の雪んこまつりでの啓発活動風景

Duoの唄 皆さんからの作品を募集しています！

このコーナーでは、男女共同参画に関するさまざまな思いを綴った唄を掲載しています。特に決まった形式ではなく、身近な生活の中で感じたことや疑問に思っていることなどを、川柳のような短い言葉で表現したものです。

Duoの唄大募集！！

どなたでも大歓迎ですので、自身で作った唄を会報に載せてみませんか？興味のある方はぜひ事務局まで。

また、掲載させていただいた方にはささやかですが**景品を進呈**いたします。

応募多数の場合は、作品を選定させていただきますので、あらかじめご了承ください。

編集後記

暑さが厳しさを増す中、外出した時に日陰で休む人を多く見かける時期になりました。熱中症対策として帽子や日傘などを用意される方も多いかと思います。夏を乗り切るために、今は対策グッズがたくさん販売されていますが、自分にあったグッズを活用して外出の際には健康に気を付けてお出掛けください。

(OSaKaNa3)

「美唄市男女共同参画推進協議会（通称Duoの会）」会員募集中！

新規会員を募集しています。男女共同参画社会づくりに向けて学習し、家庭や職場・地域で身近に取り組める実践を目的としています。興味のある方は、ぜひご連絡ください。

◆入会申込・問合せなど◆

事務局（美唄市役所秘書広報課広報情報係内）TEL 0126-63-0113へ