

かたらい

43号
2016 春

特別企画

「介護者の目線に立った支援をめざして」



目次

特別企画

- p2 NPO法人UPTREEに聞く
～認知症カフェおれんじを開催～
- p6 小金井で働く
出茶屋さんと小金井
～屋台のコーヒーで作り出すゆったりとした時間～
- p8 国際比較
祖国モルドバと大好きになった日本
川崎アネッタさん
- p10 第29回こがねいパレット
ストレスに対処するしなやかなココロの作り方



介護者の目線に立った支援をめざして

「認知症カフェおれんじ」を開催

NPO法人UPTREE 代表理事

阿久津 美栄子さん



NPO法人UPTREE 代表理事
阿久津 美栄子さん

照してください。)

小金井市は、親の介護よりも老々介護の方が多く思うられます。妻が認知症で高齢のご夫婦の夫は、来られる度に来なかった日々の介護の様子をとくとくと語り帰られます。すつきりとした面持ちで帰られるのでうれしく思います。

しかし、多くの方は実際に親や配偶者の様子がどこかおかしい、もしかしたら認知症かもと思っても病院や市役所に行って相談することや、このようなカフェに来るなどの行動を起こすことは、なかなか難しいようです。その結果、誰にも悩みや苦勞を語らずに一人で問題を抱え込むことで、介護者がうつ状態になる場合や、思い余って殺人に発展する場合があります。そこで介護保険で賄えないメンタルな部分の支援を、この認知症カフェが担う必要があると思っています。

そもそも、
介護者の支援のお仕事をされる
きっかけは何でしたか？

私の場合、実親の介護が37歳で始まりました。子どもが2歳の時です。まず母が癌になりその介護を父がしていたのですが、1年半後に父も倒れてしまいました。その頃、私は大阪に住んでいて両親は長野でしたので、育児介護となり本当に大変でした。小さな子どもを連れて大きな荷物を持ち、長野へ通いました。体力的、精神的にとってもつらかったです。その中でも一番つらかったことは、くたくたになった介護の悩みを誰にもわかってもらえなかったことです。メンタルで頼れる人がいなかったのです。夫や友達に相談しても理解してもらえませんでした。「誰にもわかってもらえない」と一人で抱え込んでしまいましたね。そうなる人間はどうなるかという、攻撃的になってしまふのですね。特に身内に対してです。これはいけないと思いましたが。そういう孤独の中で、唯一、介護の専門職の友達が、理解を示してくれました。やはり介護者のつらさは、介護の現状をきちんと理解している人でないとわからないのだということを実感しました。

日本は超高齢化社会になり、日本人の「平均寿命」は長くなりました。しかしその分、日常的に介護を必要としない自立した生活ができる「健康寿命」との差も大きくなってきています。そのため要介護の期間が以前に比べて長くなり、少子化で子ども的人数も少なくなったので、多くの人が介護の問題に直面するようになりました。家でお嫁さんが同居する家族を介護するという時代から、子どもが実親の介護をするということも増えてきました。男性が介護者になることも増えてきました。介護のために離職することについては大きな社会問題となってきています。今後、子どもが親をみる介護や老々介護の問題は、ますます増えていくことでしょう。

そこで今回は、認知症になった家族を介護する介護者の方の目線にたつて支援をされているNPO法人UPTREE（アップツリー）の阿久津美栄子さんに、介護の現場で起きている様々な問題、特に近年増加している男性介護者の目線についてお聞きしました。

介護者の支援事業とは、 どのようなものですか？

アップツリーでは、「まちのカフェこがねい」を平成27年11月7日に小金井市本町（シャトー小金井1階）にオープンしました。ここで、認知症の方とその介護者の方を支援する「認知症カフェおれんじ」を毎週土曜日に開催しています。（実施日はホームページを参

小金井市で認知症カフェを開いた経緯を教えてください

42歳で親の介護が終了し、夫の転勤もあり東京に戻って、住まいが小金井市になりました。私はつらかった介護生活の経験から、介護者支援の必要性を心から感じていました。その時にNPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジンから、「ケアラズカフェ」を開かないかというありがたいお話をいただきました。そして開いたのが、阿佐ヶ谷の第1号店です。月曜日から金曜日までカフェを開き、土・



日曜日にイベントを行いました。全国各地から介護の当事者の方が来られて、たくさんのお土産も受けました。認知症カフェの必要性を肌で感じましたね。

2年前頃から、やはり地元で開きたいと思い、小金井市のいろいろな場所で「ケアラズカフェ」を開催しました。そしてこの「まちのカフェがねい」を先日オープンし、公民館貫井北分館でも「認知症カフェぬくいきた」を始めました。

「まちのカフェがねい」ではどのようなことをされているのですか？

スタッフのボランティアさんが10人います。みなさんご自分の介護で大変なご苦労をされた経験から、介護者の方のお役に立ちたいと無償でやってくださっています。いろいろな相談ができますよ。スタッフは2時間くらいずつと相槌をうってお話を聴きするだけということもあります。居心地の良い居場所づくりを目指しています。ランチやケーキも提供していますよ。

男性介護者があまりいらっしやらないのは、当初広報が足りないからと思っただけかもしれませんが、最近カフェがあるという情報は知っていても、実

際に相談には来られないという方も多いのではないかと、というふうに感じています。弱みをみせたくないという男性介護者の方も多いのではないのでしょうか。精神的にぎりぎりになってから相談するという場合も多いようです。

そして男性介護者にありがちなのは、介護を仕事化にしてしまうということです。これだけやったのだから、と成果を求めます。でも認知症は治るものではないので、そのへんのところも難しいですね。

介護離職についてはどう思われますか？

例えば、介護離職を20代、30代など若い時にした場合、そこから何年も介護をして社会から離れてしまうと、もう社会に出られないという気持ちになってしまうことも多いようです。だから、助けてもらえる様々な情報を手にして、離職をしないという決断もあるということを知るべきです。でも、どこで情報を手にいれていいのかわからないようですね。

またドイツやカナダなど、介護を家でする場合には、介護手当としてお金が出るという国もあるようです。日本の場合はお金が出ないので、結局は介



護を隠してぎりぎりまで働き、早期退職をするという選択になりがちです。そして、退職されるときに、介護で辞めるとは言えなくて辞める場合も多いようですね。企業が変わっていかない、介護離職の問題解決はなかなか難しいと思います。

介護の様々な問題を軽減する方法はありますか？

男性介護者は、特に自分で抱え込む傾向があるので、介護疲れによる暴力に発展することがあります。共依存して視野が狭くなり、負のスパイラルに陥りやすいのです。介護の知識を得るとそうならにくいので、介護の知識を

身につけることが必要だと思います。介護の知識は、当事者だけでなく「コミュニティで身につけることも必要なので、その一つとして、今「介護者手帳」をつくっています。「介護者手帳」は妊娠したときに必ずもらう母子手帳のようなもので、死後のことも視野に入れて、介護全体の一連の流れが見渡せるようにつくりになっています。

今後は、「介護者手帳」を企業研修で使ってもらえるような事業展開を考えています。介護に対する知識を広めていくことで人々の意識が変わり、企業が変わり、介護で離職する方達を少なくしていければと思っています。介護のことを情報としてよく知って、負のスパイラルから脱出してほしいと思います。

最後にこれからの夢について教えてください

な情報を知っている人が一人でもいれば、「仕事を辞めなくてもすむやり方があるよ」という情報によって、辞めたい選択も可能です。それが大切だと思っています。

介護についてよく知ることが大切なのです

介護のことを子どもの頃から情報として教えていくことも必要ではないでしょうか。親に対しての親密さが特に高い小学校の時期に、介護について情報を学ぶことも大事だと思います。また、介護職ってイメージがあまりよくないですよ。大変というイメージですし、医者などに比べて地位も低いように思われます。介護職の専門職としての地位をあげていくことが必要ではないかと思っています。

ぜひ、「まちのカフェがねい」を常設で運営できるようにしていきたいです。「ここで話してすっきりした」と言っていたことにやりがいを感じています。人と話すのが楽しい、必要とされているのがうれしいのです。この「まちのカフェがねい」を介護者の方達の居場所になるように、これからも頑張っていきたいと思っています。

NPO法人UPTREE作成

介護者手帳

をご紹介します

※介護者手帳についての詳細はお問い合わせください。



また実際、身近にいないので認知症のことはよくわかっていないという方も多そうですね。わからないから、手を出せない、助けることができないというところもあると思います。介護に困って集まった家族会議の時に、いろいろ



取材を終えて

介護者の目線に立った介護者のためのカフェ。明るい雰囲気の中で、介護についていろいろな悩みが気軽に相談できそうです。介護者手帳も参考になります。小金井にこのような居場所ができて良かったなと思いました。(高)

男性スタッフの 藤井さんに聞きました



Q. 男性介護者の現状について 教えてください

A. 男性が介護をされているというと、どんなイメージがありますか？おそらく、一般的なイメージは、家事が苦手で不慣れに炊事洗濯をしているというイメージではないでしょうか。しかし、実際に介護をされている男性は意外に家事が得意な方も多く、積極的に家事に取り組んでいる方も多いようです。特に高齢の男性だと戦争を体験されているので、炊事、洗濯これくらいのごことは苦勞ではないと思われている方や、学生時代に運動部の部活をしていて、後輩として

先輩のお世話をしてきたという経験を活かしている方など、工夫されて取り組んでいる方も多いです。

そもそも私達にも、男性に対して固定したイメージがあるようです。例えば、定年後に男性が妻の介護をするというところを思いますか？偉いと思いませんか？反対に親の介護で仕事を辞めた30代、40

代の男性だとどう思いますか。仕事を辞めての介護は、仕事をしていないという負のイメージではありませんか。つまり定年後のいわゆる男の人生を全うしての介護と、人生途中の若い男性介護者の介護とでは、イメージに違いがあるようです。実は私達も「男らしさ」に捉われているのではないのでしょうか。

また母親と独身の息子の場合には、介護される母親の気持ちもあります。母親は息子に介護をしてもらうのは申し訳ないという負い目を持つようです。また息子も「お前に嫁がいればお前に頼まなくてすんだのに」と母親からさんざん言われて、独身で

介護することに恥のイメージを持ちます。そして私達も「〇〇さんの息子さん、介護のためにお仕事を辞めたのだから」というと、なんとなく声を潜めてどちらかというところ、マイナスの感覚で言いませんか。だから男性介護者自身も介護のことを言いたがらない、そこで支援が行き届かないという現状もあるようです。

Q. 被介護者も自分でできることは自分でするという覚悟が必要ではありませんか？

A. 介護者が、介護される側の希望を聞きすぎる、過剰に反応してしまうという共依存の傾向もあるようです。実際に、母親が血縁息子と息子のお嫁さんと同居していても、介護は遠方の実の娘に頼りたいという場合があります。排世の失敗とかあるので、外よりも内の方がいいという気持ちなのでしょう。そう言われると娘も大変なのに頑張ってしまう。また、被介護者が家にいたい、施設に入りたくないと言っていたのに、実際に施設に入れるということになると、介護者に罪悪感が生まれ、つらくなる場合もあります。または介護が大変だから、親のために兄弟のう

ち誰かが仕事を辞めたほうがよいという話になり、実際に辞めて介護者になった子どもは、介護生活を10年、20年と続けるうちになかなか仕事に戻れなくなります。安易に親のためと思って辞めると後戻りできなくなるのです。すると見かけは親の年金をあてにしているニートに見えてしまいます。どれも結果的に共依存ですね。

Q. 「介護とは？」

A. よりよい介護をしていても亡くなる、それが介護です。また介護がうまくいくと結果的に長い介護生活になります。被介護者の介護施設のマ イナスイメージから「施設はいやだ」となるわけですが、実際に施設を見ると施設を気に入るという場合もあります。だから情報を知ることが必要で、介護に対する全体を見極める知識があれば選択肢は広がります。介護は不幸な感じがありますが、それは捉え方です。例えば「最後の5年間での親子の出来事」と捉えてはいかがでしょうか。決して後ろ向きばかりではなく、「捉え方」で介護の見え方が変わる可能性がある、ということを知っていただきたいと思いますね。

小金井

で働く

出茶屋さんと小金井

〜屋台のコーヒーで作り出す

ゆったりとした時間



ひよんなことから 小金井市民

リヤカーでコーヒーの引き売りをして
いる出茶屋さんこと鶴巻麻由子さんは、
今でこそ、市内を縦横無尽に動き回って
いる感がありますが、小金井市民になっ
たのはたまたまのことだと言います。

旅好き・散歩好きで定住志向も弱かつ
たころ、引越し先を探してたまたま降
り立った小金井に一目惚れして小金井の
住民になったそうです。最初の住まいは
仙川の側でした。しばらくして初めて東
小金井北口に降り立ったとき、駅のロー
タリーの向こう側に古びたネオンが瞬
く、ある種、浮世離れた「取り残され感」
に魅了されたそうです。

それまで都心の喫茶店でアルバイトな
どをしていたときに漠然と思っていた
「散歩の途中でおいしいコーヒーが飲め
たら良いなあ」という屋台の構想。市民
掲示板で見つけた小金井市商工会青年部
が募集していたこがねい夢プラン支援事

業に応募し、採用されたことがきっかけ
で、鶴巻さんの夢は具現化しました。

「スローにやりたい」というのが当初
からのコンセプトでしたが、その代名詞
のような屋台のスタイルは当初、許認可
関連などが難しかったそうです。

それでも2015年11月で早や11年にな
りました。



ウィークデーは市内の園芸店などで、
週末は都立小金井公園での出店も定着
し、周辺の人々は温かく応援してくれて
います。

リヤカーと水と炭が キーアイテム

屋台に欠かせないリヤカーを作ってい
る会社は都内に1軒しかなく、そこで調
達したリヤカーとおいしい水、その水を
おいしいコーヒーにするための炭にはこ
だわっています。水は、小金井市中央商
店街協同組合の深井戸天然水「黄金の
水」、炭は、炭と鉄鉢を商う店から求め
ています。鉄鉢で湯気を立てている鉄瓶
も、盛岡の工房のもので、炭と鉄瓶で沸
かしたお湯はほかのものとは違うのだそ
うです。

鉄鉢でお湯が沸いていると、お客さん
は夏でもそこに手をかざし、低い椅子で
前かがみになるので、お客さん同士が近
づいて、初対面でも会話が始まるとい

ます。その低い椅子や、カップを置くテー
ブルもなんだか歴史がありそうなものた
ちで、骨董好きのお客さんから戴くなど、
出所も背景もさまざまだといえます。
コーヒー豆は、顔の見えるお店のものが
よかったため、近隣の珈琲豆屋さんを周
り、特別に焙煎をしている方のものを週
に二度仕入れていきます。

屋台を引いてのスタイルは何と言っ
ても、店主・お客さんともども、自然を体
感出来るところが大きな魅力だそう
です。

ただし雨はどうかしのげるとして
も、大敵は風だそうです。

また、小金井の特徴である坂には、1
00キロを超えるリヤカーと商売道具を
細腕ひとつで引く身としては、敏感にな
らざるを得ません。武蔵小金井駅南側の
「はけ」あたりの急坂は、ここ一番の体
力勝負の場所です。この坂では、お客様
達が手伝ってくれるので、何とか登り降
りする事ができます。お客様達の手伝い
がありがたく感じる場所です。

町の人たちからは「このリヤカー見ると良いことあるんだよ。」とか、すれ違う外国人からは「お引越し?」とか、早とちりな方からは「一つ頂戴な。」と焼き芋屋さんと間違えられるなど、町なかでのエピソードは、小金井ののんびりした空気と一体化しているようです。

お客さんはどんな人？

お客さんは、平日は常連さん中心に1日10人から20人くらいだそうです。都立小金井公園で出店している週末は、春夏の良いシーズンには100人以上もいらつしやることもあり、一人で大変なと



きは、元お客さんだった方などが手伝ってくれる事もあるそうです。またオープン当時、小学生だった子どもが大きくなったたり、お腹の中にいたお子さんがお母さんのまわりをちよるちよる歩き回ったりと、鶴巻さんの周りでは、お客さんのライフサイクルがゆったりと進んでいきます。

職業も年齢も様々ですが、アニメーター、画家、音楽家など、アートに関わる仕事をしている方が多いそうです。

いずれにしても、心にゆとりのある人や時間の使い方を楽しんでいる人、人との関係を楽しめる人が多いようです。

ご自身のこと、小金井への思い

仕事を離れたら自転車移動することが多く、「電車に乗るふるまいが下手になった。」と鶴巻さんは言います。機会があつたら結婚もしたいそうなので、おつれあいと一緒に、屋台の向こうに立つ姿を見る日が、来るのかもしれない。スローでローカルなこの屋台に、小金井という場所は、合っていると思つています。

自然と一体で、地元を愛している人が多い小金井。小金井らしい、いいところを残して欲しいそうです。

女性の起業について

力の要る屋台ですが、仕事上で男女を意識したことはあまりないそうです。むしろ、新しく起業する人には女性が多いなあと、思うくらいだそうです。

女性の方が、「ちよつとやってみよう。」と軽い感じでスタート出来たり、やってみてからも、これが足りなかったな、もつとこうしてみようとか工夫する人が多いと感じているそうです。男性はもしかしたら、「こうなつたらどうしよう。」というリスクや障壁のことを考えて万全を期して臨もうとすると、女性のようにひよいとスタートしにくいのかもしれません。女性の、その、良い意味での軽いフットワークは、起業には大切な要素なのかもしれないとのことでした。

出茶屋さんの今後

外でコーヒーを飲むことは、自分で思っていた以上に気持ちの良い魅力的なことだと、出茶屋を始めてから分かつたそうです。

「屋台は面白いので、やめられません。自分が提供している場所や、コーヒーが作り出すお客さんと一緒の時間は、得難いものがあります。」

この仕事を続けるために、重要なのは体力づくりですかね。」と、鶴巻さんは、ニコツと笑いながら答えてくれました。

取材を終えて



インタビュウの後に頂戴した東ティモールのコーヒーに、東南アジアの風を感じるには少し肌寒い午後でしたが、火鉢にせつせと炭を足してくれる鶴巻さんには、逞しさと優しさを同じくらいに感じました。昨年、雑誌に掲載されたコーヒーショップ特集でも、都会の洒落たコーヒーショップの一つとして取材を受け注目されたそうです。

この小金井の空気感と一緒に醸し出されるスローでローカルな出茶屋さんの雰囲気は、今一番おしゃやれではないでしょうか。

出店から11年を経た今、これまでのいきさつをまとめた本を出版されたそうです。これからますます出茶屋さんの魅力を共有する人が増えていく気がします。(坂)

国際比較

祖国モルドバと
大好きになった日本

(川崎アネッタさん)

川崎アネッタさんはモルドバのご出身で、2014年2月に日本人と結婚して、同8月に大学を卒業後来日されました。日本が大好きというアネッタさんに、日本に興味を持ったきっかけや日本での活動などについて伺いました。

モルドバってどんな国？

モルドバ共和国は、西がルーマニア、東がウクライナと接する東ヨーロッパの国です。1991年にソビエト連邦が崩壊したときに、独立を果たしました。まだまだ国としての歴史が浅く、若い人が海外に働きに行ってしまうなど問題は抱えています。ワインやちみつきが特産品で、経済が発展中の国です。また、ダンスが盛んで、現在でも昔のまま伝わる民族衣装で踊ります。歴史的にルーマニアと深い結びつきがあり、ルーマニア文化がとても身近です。

モルドバでの日本との関わりと来日まで

アネッタさんが日本を知ったきっかけは、ルーマニアのテレビ番組でし

た。中学生のときに、テレビアニメで「紅三四郎」を放送していて、アニメが面白かったことから日本に興味を持ちました。高校生のときには、日本の歴史映画「将軍 SHOGUN」を観て

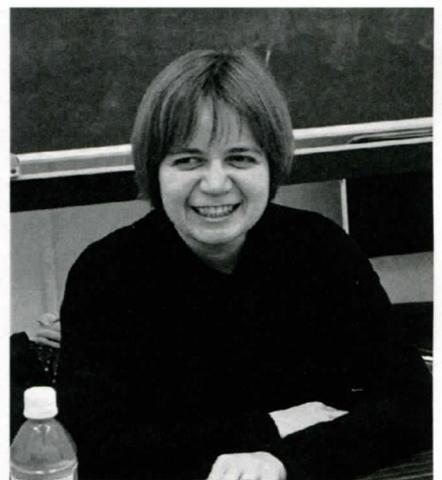
います。もともと父はルーマニア人、母はモルドバ人、曾祖母はウクライナ人、と複数の民族が同居した家族で、色々な文化を楽しんで育ちました。祖母はフランス語の学校教師で、アネッタさんもモルドバの大学に入り、国際関係論を学ぶとともに、ルーマニア語の他、英語、フランス語、ロシア語、日本語など様々な語学が堪能になりました。(注1)

そんなとき、お正月の旅行で日本からモルドバに来ていた夫と知り合います。もともと日本に興味のあったアネッタさん、日本人の友達も欲しかったそうです。日本人は時間をきっちり守るところに感心しました。夫と話

すようになり、ますます日本文化への興味も膨らみます。夏休みに、2か月のホームビジットで日本に滞在して、愛を育み、結婚して日本で暮らすことに決めました。

日本での活動について

日本に来てはじめてに驚いたことは、英語が通じなかったことだそうです。ただ、そこは語学が堪能なアネッタさん、日本語能力検定3級をすぐに取得し、現在では流暢な日本語でコミュニケーションをとっています。去年の8月には小金井市でモルドバのホームクッキングをボランティアで紹介してくださいました。伝統的なパン、チキンスープ、とうもろこしから作るママリガ、肉と魚のサワークリームを披露して、参加してくれた小学生も大喜びでした。その他にも国際交流サロンでの日本語スピーチコンテストに出場したり、小学校で国際交流の授業をしたりと、幅広く活躍されています。2020年の東京オリンピックのときには、通訳として大活躍してもらえそうです。



家庭での男女の役割について、アネッタさんは「モルドバでも日本でも、家族それぞれで良いのではないでしょう。か。」と言います。モルドバのお父さんも、日本ほどではないものの勤務時間が長く、家事を手伝う時間はとりづらそうです。しかし時間のある方が家事をすればよく、家事の分担がいつもお母さんと決まっていたわけではありません。ちなみにモルドバには「女性の日」があり、3月8日には子どもも大人も女性であれば誰でもカンディーをもらえます。この日はお母さんも家事をしなくて良いそうです。

仕事に関しては、モルドバも日本と同じく男性上司が多く、就職についても男性が有利なようです。モルドバの女性は、教育関係の仕事にすることが多く、2年間ぐらいの出産育児休暇を経て、復職できる環境が整っています。またモルドバでは、子どもを育てるときに聖書が欠かせません。ルーミアニア正教やモルドバ正教の家庭が多いからです。保育園はたくさんありますが、言語によって別々になっています。ちなみにモルドバの町では自転車が少ないそうです。日本では、狭い歩道をお母さんが、子どもを自転車の前後に乗せて走っているの、「すぐ

い！」とアネッタさんは感じたそうです。

日本と最も異なるのは、モルドバ人の結婚は日本人よりも早くて、女性は20代前半、男性も20代半ばぐらいで結婚していることです。(注2)

意外なところで日本と似ているのは、モルドバも姓↓名の順番で名前を書くことです。ただし、夫婦は共通の姓として、一方の姓を選択することもできるし、夫婦それぞれが、結婚前の姓を保持することもできます。

日本料理が大好きで将来は母国に和食を紹介したい

アネッタさんは日本料理が大好きだそうです。おそば、ラーメン、お寿司など和食は何でも好きで、「作り方も面白い」とアネッタさんは言います。食材では、日本のヘルシーなお米が気に入っています。モルドバでもピラフはあるそうですが、お米の質はちよっと違います。日本のスーパーで買う、ごぼう、春菊、さといもなどはモルドバにはないそうです。春菊などの少し癖のある食材もアネッタさんは気に入っていて、本当に和食好きと感じます。そんなアネッタさんの夢は、将来、日本の和食をモルドバやルーミアニアに紹介することだそうです。

(注1)

2013年にモルドバの憲法裁判所は、ルーミアニア語を公用語として規定している。

(注2)

モルドバの女性の平均初婚年齢 21.9歳 (2005年)
 モルドバの男性の平均初婚年齢 25.4歳 (2005年)
 国際日本データランキング (明治大学国際日本学部鈴木研究室) より
 日本の女性の平均初婚年齢 29.2歳 (2012年)
 日本の男性の平均初婚年齢 30.8歳 (2012年)
 平成23年人口動態統計 (厚生労働省) より

取材を終えて

川崎アネッタさんは、とても落ち着いていて知的な女性でした。若くして結婚し、母国から離れた日本で暮らし、日本が大好きだとおっしゃっています。日本人として、とても嬉しいことです。得意の語学で、モルドバと日本の架け橋になってくださる日が楽しみです。(濱)

川崎アネッタさんに紹介いただきました。

Mamaliga
ママリガ



ママリガは、古くからある伝統的なモルドバの主食料理です。サワークリームやカテージチーズと一緒に食べると更においしくなります。

子供の時、あたたかいママリガからボールを作って、中にチーズを入れてオーブントースターで少し焼いた、ママリガボールが大好きでした。

材料

とうもろこしの粉 1カップ / 水 2カップ / 塩 小さじ 1杯

作り方

- ① 厚いナベでお湯を沸騰させ、そこに塩を入れます。
- ② 火を弱火にし、とうもろこしの粉をナベに入れ、スプーンやへらなどで10分くらいかき混ぜます。
- ③ 表面をよく平らにし、フタをして10分蒸します。
- ④ フタをとり、1～2分間中火にかけたら完成です。お皿に落とし込み、パンのように切り分けましょう。

レシピ

たりするものです。この時、頭に何も考えずに浮かんだことをそのまま肯定していきま
す。もう一つは、飲み物を活用した「マイン
ドフルネス」です。何か一つ、自分の好きな
飲み物を決めて、実践します。そのとき、頭
に浮かんでくる、思考やまた身体感覚、気
持ちなどに意識をむけていきます。最初は
「今・この瞬間」に自分がどのような体験を
しているのかに気づくことは難しいこともか
もしれませんが、練習を積み重ねていくと次第
にできるようになってきます。マインドフル
ネスを習得するには、毎日続ける事が大事だ
そうです。

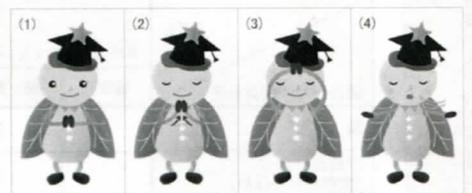
石井さんは、毎朝コーヒーを飲みながらの
マインドフルネスを実践しているという事
でした。マインドフルネスを実践することで、
一日一日を丁寧にそして落ち着いて行動でき
るそうです。私達も、持参したお茶や水を使
い、じっくり味わいながら、今この瞬間での
自分の体験したことに注意を払いました。そ
の後、各人がどのような体験をしたのかをシエ
アしました。参加者からは様々な体験を聞く
ことができました。

このように、マインドフルネスで一番大事
なのは、「今・この瞬間」に意識をはらい注
意を向けてみる事です。これは呼吸に集中
することによって、自分の現在の状態をその
まま見つめ、浮かんでくるものがあるがまま
受け入れるのです。マインドフルネスを実践
しているときに雑念が浮かぶかもしれませんが
。しかし、雑念はそのままにしておき、再
び呼吸に意識を向けていくことを繰り返し
していきます。そのとき、頭に浮かんだこと
があれば、それがそのまま自分の新しい意識
となります。マインドフルネスは、日本の禅など

呼吸法の「マインドフルネス」

ヒューマンウェルネスインスティテュートのホームページより

- ① 手を前で合わせて合掌のポーズをとります。
- ② 鼻からゆっくり4秒ほど、息を吸い込みながら、合掌したまま手を上に押し上げていきます。
- ③ 下腹部に力を込めて、両手は上げたままで、7秒ほど息を止めます。吸い込んだ息を、全身に解放させる感じをイメージしましょう。
- ④ 肺に残っている息を、全部吐き切るようなイメージで、両手を広げ、それから8秒ほどかけて、ゆっくりおろしながら、息を吐きます。
- ⑤ ①～④を2分から4分ほど、毎日繰り返します。



TM Copyright ©2007 Human Wellness Institute

から入ったものであり、ジョン・カバットジン(1994)が臨床的な技法として体系化したものです。

これは、ネガティブな感情や認知には直接働きかけずに、呼吸などに対して注意を向けることで、ネガティブな感情や認知を抑え込むことなく、そこから距離を置くようになるらしいのです。すなわち、思考そのものを見ることになるのです。これが、マインドフ

ルネスには一番大事なことで、「意図的に注意を払ったり観察したりする」、「判断せずに」という事が、キーワードになるそうです。



取材を終えて

後半は、参加者全員で呼吸法や飲み物を活用したマインドフルネスの練習を行いました。そして、一人一人、飲み物を飲みながらマインドフルネスをした後で、みんなが体験したことを話し合いました。初めての体験で、びっくりしましたが、とても参加しやすく、これなら続けていけるかもしれないと思えました。皆さんにも、とても有益だったと思えました。(佐)

資料：1)

ヒューマンウェルネスインスティテュートのホームページ
<http://www.humanwellness-institute.org/mindfulness.html>

資料：2)

北川他 「マインドフルネスの促進困難への対応方法とは何か」
Doshisha Clinical Psychology 2013、Vol.3, No.1

『子育てハンドブックを作成いたしました。』

多摩3市男女共同参画共同研究会(小金井市、国立市、狛江市)では、多摩・島しょ広域連携活動助成金を活用し、平成27年度は子育てをテーマとして研究してきました。

啓発の一環として、「パパのための子育てハンドブック」を作成しました。本冊子は、小金井市役所第2庁舎1階で配布しているほか、企画政策課男女共同参画室等でも配布しています。市のホームページでも公開していますので、ぜひご覧ください。



【市ホームページURL】 <http://www.city.koganei.lg.jp/>

【第4次男女共同参画行動計画 一推進状況調査の報告について】

■計画の概要

市では、男女共同参画社会の実現のため、平成25年3月に第4次男女共同参画行動計画を策定しました。

本計画は、計画期間を平成25年度～28年度とし、基本理念を「人権尊重とワーク・ライフ・バランスを軸とする男女共同参画の実現をめざして」と定めています。

この基本理念を具体的に推進していくため、基本目標1「互いに認めあい、男女平等意識を備えたひとを育む」、基本目標2「ワーク・ライフ・バランスの実現した暮らしをめざす」、基本目標3「人権を侵害する暴力を許さない社会づくりで安心を守る」、基本目標4「男女共同参画を総合的に推進する仕組みをつくる」と、4つの基本目標を掲げています。

■平成26年度推進状況調査結果

基本目標1では24事業、基本目標2では51事業、基本目標3では28事業、基本目標4では18事業、合計121事業の実施内容等について調査しています。

○具体的な取り組み

〈審議会等女性の参画推進〉

男女共同参画社会の実現のためには、女性が政策決定の場へ参画することが重要です。

また、審議会等の委員構成は、男女に偏りがないように配慮することが必要です。改選時には、できるだけ女性委員の登用を図り、能力を発揮する機会の拡大に努めました。(表1)

〈男女共同参画シンポジウム開催〉

男女共同参画社会基本法が平成11年6月23日に公布・施行されたことにちなみ、6月23日～29日を「男女共同参画週間」と定め、内閣府をはじめ各自治体で啓発行事を実施しています。

本市も、「男女平等都市宣言」「男女平等基本条例」および「第4次男女共同参画行動計画」等の浸透と偏見のない社会を形成するため、啓発事業を実施しました。

平成26年6月29日に「新しい家族のあり方 ～パートナーシップと子育て～」をテーマとした講演会を開催しました。

〈男女共同参画情報誌「かたらい」発行〉

男女共同参画施策の推進のため、市民スタッフ制を導入し、情報誌「かたらい」を発行しています。

平成26年9月に第40号特別企画「やさしさに包まれた、心かよい合う家 ーみんなおいでまた明日!ー」、平成27年3月に第41号特別企画「おやじから子どもたちへ 遊びの楽しさを伝えたい」を発行しました。

今後も、市民に男女共同参画に関する情報を発信し、意識啓発を図っていきます。

〈こがねいパレット〉

男女共同参画社会実現のための啓発事業として、学習・交流事業を市民実行委員が企画、運営し実施しています。

平成26年11月16日に「ゆる家事って、なあに?～今の暮らしに魔法をかけよう～」をテーマとした講演会を開催し、こがねいパレットに賛同する市民団体の紹介・展示等を行いました。

「こがねいパレット」は、「いろんな色を持つ、いろんな人たちが自分の色を大切に、出会い、交流し、それぞれの色を認め合い、ときには、いくつかの色がまざりあって、新しい色を織りなしながら、誰もが楽しく幸せに暮らせる豊かな社会を作り出そう」という願いが込められています。

■男女平等推進審議会からの提言

平成28年1月18日に、市の附属機関である男女平等推進審議会から、本計画の推進及び今後の行動計画策定についての提言をいただきました。

「提言書に記載されている意見(一部抜粋)」

▽報告書(平成26年度実績)に対する評価と意見

- ▽さらなる施策推進に向けて
- ・女性の就労に関する支援について
- ・庁内連携について
- ・意識調査結果の有効活用について
- ▽今後の行動計画の策定について

■その他

報告書および提言書は、情報公開コーナー(市役所第二庁舎6階)、図書館本館、企画政策課男女共同参画室(市役所本庁舎2階)および市ホームページで閲覧できます。

(表1) 議会・行政委員会等女性の参画率

人数等	小金井市				多摩26市				東京都			
	※平成27年4月1日現在				※平成26年4月1日現在				※平成25年4月1日現在			
	機関数	総数	女性の人数	女性比率	機関数	総数	女性の人数	女性比率	機関数	総数	女性の人数	女性比率
議会・行政委員会等												
議会	—	24	10	41.7%	—	636	168	26.4%	—	125	25	20.0%
行政委員会 (教育委員会ほか)	6	34	6	17.6%	136	815	101	12.4%	9	92	10	10.9%
附属機関 (男女平等推進審議会ほか)	43	541	193	35.7%	837	11,321	3,302	29.2%	76	1,175	293	24.9%
その他審議会等 (行財政改革市民会議ほか)	7	82	26	31.7%	591	9,845	3,747	38.1%	85	962	169	17.6%
管理職の在職状況	—	68	11	16.2%	—	2,552	355	13.9%	—	3,139	550	17.5%

本号では、地域の人々との暖かい交流がある皆さまを取材させていただきました。ご協力いただきました皆様、この場をお借りして御礼申し上げます。

(男女共同参画室)

今回は、かなり集中して記事を書きましたが、なかなか面白いものばかりでした。

(佐藤百合子)

国際比較の取材をしていると日本の良さを改めて感じる人が多いです。これからも世界の人々から興味を持ってもらえる国でありたいものです。

(濱野智徳)

会社員時代、駅に急ぐ私の前をゆっくり進む出茶屋さんのリヤカーは、肩肘張ったサラリーマンを色褪せた虚業に思わせました。小金井の土地柄を愛し、軽やかにそれを楽しみ仕事する鶴巻さん、地に足がついて格好良く、眩しかったです。

(坂井文枝)

介護者の目線に立った介護者のためのカフェ。明るい雰囲気の中、介護についていろいろな悩みが気軽に相談できそうです。介護者手帳も参考になります。小金井にこのような居場所ができて良かったなと思いました。

(高島佐保子)

編集後記

編集委員 高島佐保子

「かたらい」は、公募による市民編集委員が、企画・取材・執筆を行っています。