



INFORMATION エセナおおた 第27号

平成20年12月15日

発行: 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

世界経済フォーラムの男女格差報告

日本の男女平等度は130か国中98位

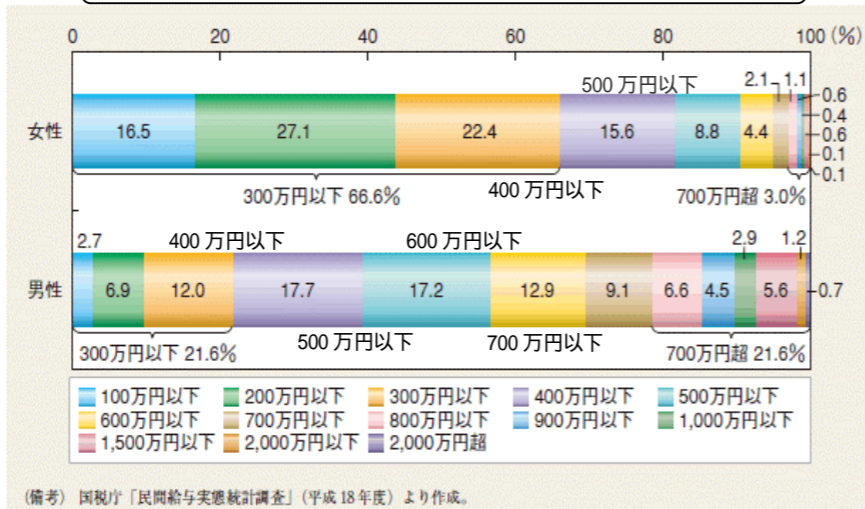


世界経済フォーラム(WEF)が2008年11月12日、男女格差報告(The Global Gender Gap Report)2008年版を発表しました。ジェンダーギャップ指数は女性の教育、社会進出などの達成レベルではなく、各国内での男女間の格差に焦点を当てています。

2008年度版では、世界130か国を対象に、経済(労働人口、賃金、管理職・専門職の男女比) 教育(識字率、初等・中等・高等教育の就学率) 政治(議員、閣僚の男女比) 健康(平均寿命と出生時の男女比)の4つの分野における男女間の格差を数値化し、比較しています。

男女差が少ない国は、1位ノルウェー、2位フィンランド、3位スウェーデンと北欧勢が占め、アジアからは6位にフィリピンが入っています。

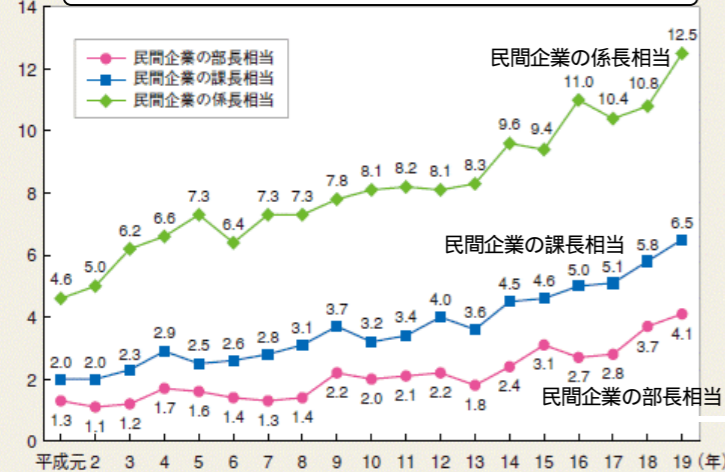
女性の約7割は年間給与300万円以下(給与所得の構成割合)



(備考) 国税庁「民間給与実態統計調査」(平成18年度)より作成。

日本は、先進国では最低の98位。2005年の58か国中38位以降、2006年は115か国中80位、2007年は、128か国中91位と後退し続けています。女性の国会議員が衆議院で9%と少なく、経済面でも収入や昇進などの格差が大きく、評価を下げる要因となっています。男女格差の少ない国ほど競争力が高い研究結果がでており、格差是正の早急な対策が必要です。

女性の管理職が少ない(管理職に占める女性の割合)



(備考) 厚生労働省「賃金構造基本統計調査」より作成。

図表の出典: 平成20年度男女共同参画白書より

頑張らない介護のススメ



講座『ひとはな 咲かせるための50歳からの女の生き方塾』での野原すみれさん(作家)のお話をお届けします。着物をリフォームした素敵なワンピース姿で現れた野原さん。介護という重たい問題を、明るく楽しく語ってくださいました。“自分を大切に、頑張らない介護”という主張は、現在介護中の方、これから直面するであろう方にとって、目からウロコの心強くも暖かいメッセージになると思います。

体験から生まれた“頑張らない介護”

私は、母と103歳で亡くなった義母の介護を15年間やりました。義母は80代後半から認知症が出始め、気に食わないことがあると「お前みたいな嘘つき女はあてにならない」「根性悪の女」「役立たずの女」などと私を罵りました。とめどもなく涙が流れ、お財布一つ持って夜の街に飛び出したけれど、泣き顔を見られなくて喫茶店にも入れず、家の周りをグルグルしたという経験もあります。

介護って何でこんなに大変なの!もっと良いやり方、良い本があるはずと、本屋にも図書館にも行きました。あった本は、お年寄りに喜ばれる良い介護をするための参考書や専門書ばかり。介護に関する手記は、親の介護をして一回り人間が大きくなった、幸せになったなど美談調のものばかり。疲れきって、とにかく介護を楽にしたいと思っていた私は、冗談じゃないわよと怒り、身を粉にして倒れるまで介護するのが当たり前と思われていた10年前に、「老親介護はいまよりずっとラクになる~心も家計も救われる65の知恵」を書き、“頑張らない介護”を提唱しました。

よい介護とは頑張らない介護

“女”“男”である前に一人の“人間”として生きる”ということが、この講座の柱ですが、介護でも“自分を大切に”が大事です。“頑張らない介護”というと、“楽をする・手を抜く”と受けとめがちですが、そうではありません。明るい笑顔で優しい言葉かけをしながら介護するには、介護している本人が元気がないとだめです。車に車検があるのと同じように、自分の身体を大事にしながら、疲れる前に休む、元気がなくなったら元気をもらいに遊びに行くなどしてお年寄りの介護をする、それが頑張らない介護の真髄です。

みなさんがお年寄りになって介護される立場だったら、額にしわを寄せ、いつも不愉快な顔をして、早く死んでくれればいいのと思っていることがそのまま顔に出た表情でお世話をされたいですか?ニコニコと元気で優しい言葉をかけて介護をするためには、ご自身を大事にしなければいけないというのが私の主義主張です。

頑張る介護が引き起こす不幸

私の使命・責任と頑張る介護をし過ぎると、介護者の方が先に病気になり、下手すれば死へもつながります。私の知っている方は、おかあさまが認知症になったため、仕事を辞めて介護することを選択しました。数ヵ月後、彼女は布団の中で冷たくなっていました。24時間の介護疲れ、ス

トレスの積み重ねで命を亡くされたことは明白です。葬儀の時に親戚の方々は、認知症で娘ということも分からない親を連れてきてもしょろがないと知らせなかったそうです。妹さんが自分で産んで育てた娘の死に顔にも会えないなんて可哀想すぎるとおかあさまを呼びにいらっしやいました。そのおかあさまが、棺に入った愛娘に直面した時に「おー!おー!私が!私が!」と絶叫しました。親より先に死んではいけません。まして自分の親の介護で、先に死ぬなんてもってのほかです。

もう一つ、一所懸命になる人は、介護が無事終わった後、突然目標が消えてしまいます。スーッと気が抜けてしまいます。認知症やうつ病になることもあります。そうならないためにも、介護で元気が吸いとられたら、遊びに行くなどしてエネルギーを補充しないとはいけません。

さらに、頑張る介護をすると虐待をしてしまいます。介護は密室で行なわれますから、誰も見ていないと何か起こしてしまいます。5人に4人は介護のときに虐待をしたか、しようと思ったけれど止めたという調査もあります。親や夫を虐待するなんて考えられないと思っていても、人間って弱いものです。睡眠時間がない、あれもこれもできない、食欲も落ちてきたという頭が混乱して、何をすべきか分からないのです。そういう状況に、けっして自分を追い込まないでください。

男性の介護はフクザツ

虐待をして殺してしまったというのは、99%が男性です。被害者は老いた親か妻、女性です。男性は仕事と同じように献身的にやるからです。仕事は一所懸命やると成果が上がりますが、介護は成果が上がリません。認知症が良くなるなんてことはないんです。これだけやっているのにと絶望し、殺してしまいます。なぜかという男性はプライドが高すぎるからだと思います。小さい時から、男の子は「しっかりしなさい、強くあれ、それが男だ」と言われ、育てられてきたために、困った事があっても相談することができないのです。

周りにそんな男性がいたら、「困っている、助けてほしい」と言うのは恥ずかしいことではない、人として当たり前のこと」と支えてあげていただきたいと思います。

ホームに入れるということ

ある集いで40歳くらいの方が「私は認知症の母の世話をしています。心臓の持病を持っていて無理できない身体です。母は、あんたは私の命。私に何かあってもあなたが

看病すると駄目になるからやらなくていいと言うのが口癖でした。その母が認知症になり、暴言も暴力も振るうようになったので、ホームに入れてもらおうと行きました。その時、母は“あんたはそんな親不孝なのか。命がけで世話をした親をホームに入れて自分は楽をするつもりか”と言いました。私は母を連れて帰ってきました。でも一緒に生活していたら、私の方が先にあの世に行くのは明白です」と泣きながら訴えました。

私は「今すぐにおかあさんをホームに入れてください。おかあさんの本当の心は、あなたの命を大切に思っています。今は、認知症でそれを忘れてしまった。病気がそういうことを言わせているんです。」と言いました。その後、おかあさんはホームでニコニコ暮らし、彼女も元気になったそうです。親をホームに入れるなんて、そんな恥さらしなことではできないと我慢している方もいるかもしれませんが、現実はずしもそうではないのです。

「いい施設の見分け方」伝授

介護保険を認定してもらった方の場合、介護が決まりましたという連絡が役所から来ます。その中に介護事業者一覧表というのがありますので、自宅が一番近いところに電話をします。そして感じがよかったら3軒くらいを見つけます。その後、突然尋ねて行き、電話と同じように、親切に面倒がらずに対応してくれたらにします。予約を入れてお昼時間に見学させてもらってください。「それは困ります」というところは×です。

その時、一番肝心なのは、職員みんなが、落ち着いて大らかにきちっと外部の人間に対応できているかということです。コミュニケーションの始まりである挨拶ができていられるかもチェックしてほしいと思います。それと施設独特の臭気がどうしても出てしまいますので、臭気が強すぎないかをチェックしてください。大事なものは、そこにいるお年寄りが、元気でゆったりくつろいだ様子をしているかということです。職員がお世話をしているところに出会ったら、笑顔で対応しているかどうかも見てください。

また、自分ができなくて人に介護を委ねるときは、7割方成就できれば、それは大成功と思うことです。

役所は情報の宝庫

介護で困ったことがあったら役所に行ってください。役所は役に立つところだから役所です。行くときは、首の伸びたTシャツを着て、頭をくしゃくしゃにし、メイクも落としていくのがよしいかと思えます。寸暇を惜しんで駆けつけたという姿をビジュアルに見せた方がいいです。なりふり構わず真剣になって来たのだと思えば、ケースワーカーも人の子ですから付き合ってくださいと思えます。

もう一つ、鉛筆とメモ用紙を持っていきます。小道具でいいのです。それを見せると相手は、メモを取ろうとしているから迂闊なことは言えないぞと思うし、いろんなことをはっきり教えてください。役所は情報の宝庫です。役所以外のサービスなど私たちが知らない様々なことが分かります。そういう情報を、もらってきてください。

義母の介護があり、夫も病気になった、仕事も定年まで続けたいというとき、私は役所に行き、いい手立てがあっ

たら教えてくださいと言いました。ケースワーカーはこう言いました。「私どもは、ご相談者の方が希望する方向で援助をするのが務めです」と。そういうものです。黙ってでは分からない。言わなければ分からないのです。口は災いの元ではなく福の元だと思います。ぜひ生きて言葉を使って自分の意思を伝えてほしいと思います。

夫を味方につける実力行使法

夫というのは、子どものしつけと親の世話などは女のすることで、男は関わりあわぬものと思込んでいます。とんでもないことです。私は「女だけじゃだめ、男も一緒に頑張らない介護」と言い続けています。

妻の苦労が分かっている言葉に出さない夫が多いので、大変さを訴えないとだめです。介護のストレスの80%は精神的なストレスです。夫のねぎらいの言葉が一言でもあったら精神的なストレスはなくなります。

口で言っても分からない夫には、実力行使をしましょう。その第一は、仮病を使うことです。夫が帰ってきたら、蛍光灯のトーンを落とし、白塗りのメイクをしてパタンと倒れてください。そして駆けつけた夫に「あなたにおばあちゃんの介護の大変さをいくら訴えても分からない。私は疲れて死にそうです。先立つ不幸をお許しください」と言ってください。そうすると夫はビックリし、大体は「手伝うよ」と言います。湯飲み茶碗を台所に1個運んだだけでも「ありがとう」と大げさに言ってください。そうすると、こんなことで喜ばれるのかと1つが3つ、4つになり、そのうち全部洗ってから出勤するというふうになります。

三日坊主で終わってしまったら、第二弾は“ちょこっと家出”です。こういう時こそソソクリを使い、ホテルに元気なお友だちを誘って行ってください。そして必ず1泊で帰ります。家出をする時には置手紙を書いておきます。「いくらあなたに介護の大変さを訴えても分かってもらえませんが、おばあちゃんのお世話もさることながら、このまま年をとって老後あなたと向き合って過ごすのかと思うと大変不安なものがあります。一人になって、しっかり老後を見据えてみたいと思います。探さないでください」と。ビックリして翌日は仕事を休み、家族会議の真最中。右往左往している時に帰り、「ご心配をおかけしました。一晩寝ずに考えましたけれど、私はおばあちゃんのお世話もしますし、ここは終の棲家です。あなたとも添い遂げたいと思います」と古風な言い方ですが言ってください。そうすると心配し困っていた夫は、嬉しくて心の中で手を合わせて「よくぞ無事に帰ってくれてありがとう」と感じ、本気で妻を支えないと自分の明日がないことに気がつきます。

有償介護のおすすめ

親の貯金から介護の費用を出すなんてとんでもないと思っている方がいるかもしれませんが、お金を残してあの世に逝った後、遺産を争って兄弟姉妹喧嘩が起こります。お金はあの世に持っていきません。生かして使うことが一番いいんです。介護費用に使っていいじゃありませんか。私は母のときに、介護をしたら時給500円、遠くから来たら交通費を払いました。有償介護をぜひ周りの人に説得してください。それが責任を持って最後まで介護でき

きるいい方法だと思うし、介護されている人も「やってもらっているばかりで」と、引け目に感じることがないのでないでしょうか。

支えあう関係を築く

夫には「あなたと結婚して幸せだったわ。愛してるわ。生まれ変わってもまた結婚しようね」と言ってください。言われて不愉快になる人はいません。私たちは、明日はどうなるか分かりません。車椅子生活になった時には素直に言葉を受け取ることができません。元気なうちに言きましょう。まだ、ふたはなもみはなも咲かせられる年齢です。元気で魅力的な今言って、初めて効果があるのです。

お連れ合いを亡くされた方はお子さんに言ってください。「あなたがいるので人生の山坂を越えることができたのよ。これからも心配をかけると思うけど、どうぞよろしく」と。子どもがいない方はお友だちに言ってください。「あなたがいるおかげで、私は枕を高くして眠れます。何かあったら電話一本で駆けつけてくれるかと思うと、本当に安心なのよ。どうぞよろしくお願いします」と。その気はなかったわという人でも、これだけ信頼されて放っておくわけがありません。いざというとき、お互いに支えあえる友だちを培っていくことが、これからの人生に大事だと思います。それがないと、「ひととはな」も「ふたはな」も咲かせられないのではないかと思います。

子育てサポーター養成セミナー

あなたの子育て経験がキャリアに変わる！

「悩まないで」「笑顔で」「楽しめる」子育てを応援するための講座です。講座終了後、大田区内で活躍できる場を紹介します。

時間：毎回10:00～12:00

日程	内容
1/13 (火)	オリエンテーション ～子育て支援はこんなに楽しい～
1/19 (月)	育児書にとらわれない子育て ～子育てにジェンダーの視点を～
1/26 (月)	子育て支援に必要な 対人コミュニケーション力
2/3 (火)	子どもが泣くのは「自己主張」そのもの
2/9 (月)	子どもの成長に必要な脳の発達
2/16 (月)	育児力を身につける！ ～みんなちがってみんないい～

募集：25名(申込多数の場合は抽選)

テキスト代：2,000円

申込：ファックス、メール(携帯可) 2009/1/6(火)必着

講座名、〒住所 名前(ふりがな) 年齢

電話番号 ファックスまたはメールアドレスを明記。

保育付きではありません。



上野千鶴子さん講演会決定!

2009年3月25日(水)14:00～16:00

詳細は区報2/21号をご覧ください。

2009/2/21

より受付開始

食い気と色気をいつまでも!

夫の親を、103歳と3ヵ月で看取った友人がいます。103歳の誕生日に「何が食べたい?」と聞くと、歯が一本もないのに「牛肉」と言ったそうです。霜降りの牛肉を食べ、鬚も当たってらって陽の当たる縁側に座布団を置いて座り、垣根越しに外を見ていたとき、そこで言ったおじいちゃんの言葉が「いいばあさんは通らんかな」だったそうです。これを聞いたとき私は、長寿の秘訣は色気と食い気だと思いました。

フレンチパラドックスというのをご存知ですか。パリジェンヌは、夜遅くに美味しいものをたくさん食べ、ワインを飲んでも太っている人はいなく、みんな素敵です。自分の好きなものをいっぱい食べて、楽しかった、良かったと思うと、それが生きがいになっているので余分な脂肪などつかないのでしょう。

色気というのは、男女の色恋沙汰だけのことではなく、世の中のいろいろなことに関心を持つということです。アンテナを伸ばして、世界で起こっていることに関心を持ち、好奇心を持って生きていく、それを生活の中に生かして心をワクワクさせていくことが私は色気だと思います。

どうぞみなさま、色気と食い気を充分に発揮して、ますます充実した楽しい人生を歩んでいただきたいと思います。(まとめ 伊藤登美子)

講座の企画を募集します

～講座企画説明会で講座に人を集めるコツを伝授～

2009/2/7(土)14:00～16:00

説明会への参加が講座企画応募の必須条件です。

説明会定員：25組(1団体2名まで)事前申込先着順

申込：FAX、メール(携帯可)

区民のための講座企画説明会参加希望、〒住所

団体代表者の名前(ふりがな) 年齢 電話番号

ファックスまたはメールアドレス 団体名を明記。

講座企画の応募要件

3名以上の団体であること

実施する講座に関する研究や今後の活動の充実が

期待できること

特定の政党及びこれに類する政治団体、または宗教

活動、営利活動を主な目的とする団体でないこと

2月7日の講座企画説明会へ参加できること

予告! シニアライフをステキに彩る連続講座

「いつか来る“おひとりさまの老後”を乗り切る知恵と工夫」

2/23、3/2、3/9、3/16、3/25(14:00～16:00)全5回

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

〒143-0016 東京都大田区大森北 4-16-4

電話 03-3766-6587 03-3766-4586

FAX 03-5764-0604

e-mail escena@escenaota.jp

HP URL http://www.escenaota.jp/

メルマガ escenaotamail@yahoo.co.jp

指定管理者 NPO 法人 男女共同参画おおた