



2007年夏号

# 地球

男女が共に生きる情報紙 VOL.73



## 自分だけで、家族だけで、 解決しようとしていませんか？

一人の力では限界があっても、ちょっと助けを求めるだけで、解決することができます。  
これからの支え合いについて考えてみました。

### もくじ

- おばあちゃんが笑った日 ～本当の自立とは 支え合えること～
- 寝たきりでも家庭療養できます・・・チョット発想の転換を！
- いくつになってもイキイキと！ ～林住期の支え合い～
- いざというときに、助けてもらえる・・・そんな精神的な支えが求められている
- インフォメーション



# おばあちゃんが笑った日 ～本当の自立とは 支え合えること～

「おとうさんが脳梗塞で倒れた」という母からの一本の電話で、私の日常生活は、突然変わってしまった。いつかは来るこの時を覚悟していたはずなのに、不意打ちを食らわれ、切れた電話の前で受話器を置くのも忘れて呆然とたたずむ。病院に着いた時私が目にしたのは、処置室前の薄暗い廊下のベンチに座る背中丸くなった母の姿だった。私の姿を確認した途端、力が抜けたのか、日ごろ寡黙な母が、父の状態を饒舌に話し続けていた。

数週間後、どうやら命をとりとめ、市内のリハビリ専門科のある病院に転院。3ヵ月後、嚥下(えんげ)の困難と右半身麻痺の後遺症を残し父は退院した。

退院が近づいたころ、父を迎える準備として、ケアマネジャーを探すことになった。何の手がかりも経験もないまま、市役所でもらった表をたよりに電話をしてみる。何件目だっただろうか——そのケアマネジャーは、「目標は、介護認定が軽くなって、私たちの助けを必要としなくなることです」と言った。あれもこれもと商品やサービスを売り込むのではなく、「できることは自分でやる」「年配者、社会で活躍してきた人間としての尊厳を払う」「決めるのは、本人」というスタンスで接したいという考え方が、とてもすばらしいと思い、その人にお願いすることにした。

ところが、助けてもらう側の母は、家の中に人が入ることをなかなか受け入れてくれなかった。介護の手が入る時は、外出のチャンスと考えてほしかった。けれど、入浴サービス、マッサージ師、訪問看護師さんの来る間も母は、片時も父のそばを離れようとしな。父が倒れてから、自分だけ楽しむことを罪悪と考えているかのように、母も家にこもるようになってしまった。

それと同時に、父は、外出を怖がるようになった。

そんなある日、ケアマネジャーから、「しばらくの間、両親の家に入出入りしないでほしい」という要望があった。聞くと、母に自立してもらいたいという。娘である私が、い



つもサポートしていたら、いつまでたっても、介護の手を拒み続けてしまうというのだ。

このとき、初めて、サポートを受けるためには、心がきちんと自立できていないといけないことに気がついた。私は、心を鬼にして、両親の家に行かないことにした。

母が、ケアマネジャーの話に耳を傾けるようになるまでに、それほどの時間はかからなかった。程なくいつもの明るさを取り戻した母から、「美容院に行きたいから留守番に来て」「エアコンの掃除をしなくてははいけないけれど、手が届かないの……」という電話がかかってくるようになった。

父は、少し動くようになった手を使い、「リハビリだから」と電話をかけてくるようになった。「たまには、子どもを連れて遊びに来て!」「結婚記念日だから、バラの花束を買ってきてくれ!」などなど……そのたびに今まで父を助けた記憶がなかった私は、喜んで両親の家へ飛んでいく。留守番中の父とは、今までで、一番たくさん話しているかもしれない。

リハビリとは、倒れた本人だけでなく、まわりで介護する人間が、現状を受け入れ、自分の人生も立て直していくことだと思った。

先日、海沿いのレストランにみんなで食事に出掛けた。父は、室内用の車椅子から屋外用に乗り換え、さらに我が家の車に乗り換え、どこまでも続く湘南の海岸線をしばらくドライブしてレストランに到着した。本当に何年ぶりだったろう。

食事が終わって両親を送り、家に帰る道すがら、10歳になる娘が、「おばあちゃんがね、ここのケーキは、みんなおいしいから、選ぶのが楽しいのよって笑ってたよ」と教えてくれた。次の日、父にそのことを伝え、父にそのことを伝え、「そうか、おばあちゃん嬉しそうだったか」とつぶやいた。

何より嬉しいのは、母が、今度は、植物園に行こう!と言っていることである。





# 寝たきりでも家庭療養できます・・・

## チョット発想の転換を！



キャンナス代表  
菅原 由美さん

ある日、介護が必要になった時の不安は誰にもあると思います。

- ◇ 住みなれた家に居られるのだろうか？
- ◇ 医療費はどのくらいかかるのだろうか？
- ◇ だれが支えてくれるのだろうか？

(有) ナースケア取締役であり、訪問ボランティアナースの会キャンナス代表の菅原由美さんにお話をうかがいました。キャンナスは、日本で初めてナースがお宅に訪問して介護、看護をするボランティアの会で、1997年、藤沢市にてスタートしました。

- ◆ 高齢の一人暮らしで、不便なことが多く、困っている
- ◆ 介護保険に申請したが、認定されなかった
- ◆ 入院中の家族を外泊させたいが、もし容態が急変したらと考えると不安だ
- ◆ 家庭での介護に疲れ果て、自分のほうが今にも倒れそう
- ◆ 障害を持った家族のために、ひとときもやすめない

「介護や看護で疲れている人たちに、休める時間を作ってあげたい」という思いが、キャンナスの原点。この流れをくみ、後に介護保険適用の(有)ナースケアを設立し、現在はこちらの仕事を中心だそうです。

「寝たきりになっても、家庭で療養が出来るのです」との在宅介護、看護のプロの方の力強いお話に、将来への不安がだいぶ小さくなり、ポツと灯りが見えてきた気がしました。

～以下は菅原さんからのアドバイスなどです～

- Q 病院に月々払う医療費は約18～20万円かかるのに、家庭で20万円かかると損をした気分になっていませんか？
- A 退院し、自宅に戻ったら痴呆が治ったという話はよくあるように、人間性を取り戻すのは、足音が聞こえ、人の気配が感じられる慣れた雰囲気の家が一番です。介護保険の範囲は超えてしまいますが、医療費を思えば、同じくらいで在宅医療が可能なんですよ。
- Q 不安ばかりが先行して在宅医療は出来ないと思いませんか？

- A 今、日本人は病院医療に頼りすぎているところがあるので、発想をちょっと変えてほしいと思います。午前は病院で、午後は在宅医療をする医師がどんどん増えていて、ヘルパー制度も整ってきたので手は十分にあり、チューブを挿入している人でも、十分家庭で療養できるんですよ。
- Q 夜中に誰も来てくれないから心配だ、大変だと思いませんか？
- A 病院でも手術後2～3週間経つと夜中に診に行く回数は減り、数時間毎に1回位です。また、夜中のおむつ交換は、急に起こされ、寝ていた当人もビックリすることがあります。現在は8時間ぐらい交換しないでも、快適なおむつが開発されていますので、夜は静かに寝かせておいてあげることも可能なんです。
- Q 24時間誰かがついていないと心配？
- A たとえば、身体介護で30分のケースを1日に6回来てもらおうとします。そうすると、その人のためだけに1日3時間ケアしてもらえるのです。病院や施設での介護では、1日3時間もその方のためだけにサービスをすることは困難です。介護保険でのヘルパーは24時間いつでもサービスが受けられますから、朝は早く6時位から、夜は9時位まで、家族の手を借りずに介護を受けられます。認知症の一人暮らしの方もいらっしゃいます。

自分だけでなく家族も含め、寝たきりになっても、ぬくもりの感じる家庭で最後まで送ることができれば……。そうしたい、そうしてあげたいと多くの人が考えていることだと思います。

チョット発想の転換をすれば、寝たきりでも家庭療養できるのですね。

(井戸 記)



CANNUS 湘南支部

〒251-0024 藤沢市鵠沼橋1-2-4

TEL 0466-26-3980

FAX 0466-27-8280





# いくつになってもイキイキと！

## ～林住期の支え合い～



今年からいわゆる「団塊の世代」が子育て期を終え、定年退職を迎えます。

また、「人生百年」の時代は空想ではなくなったといわれています。

これは、私たちの誰もが社会人としての務めを終えた後に、何十年もの長いシニア期を歩むことを意味しています。

幸いなことにシニア期の人たちは、これまでの半生で多くの知識と経験を蓄え、後の半生は自分の自由な時間を十分に持てるようになってくるわけです。



『林住期』という本の中で、著者五木寛之氏は、「人生のクライマックスを50歳からの後半に!」、「定年を迎えたら家族というものを見直して、自立し、'真の友情'で付き合い合ったらどうか」と生き方、支え方を提唱しています。

インドでは古くから人生を四つの時期（「学生期」「家住期」「林住期」「遊行期」）に分けて考えられてきました。第三期50歳から75歳までの「林住期」は、「家住期」の務めを終えた後、一人の人として自由な精神で、「人生の目的」を考えて出発する時期としていて、この林住期こそ「人生の最も輝かしい黄金期」にすることが出来るということに、気づくことが大切だということを綴っています。

社会の義務をはたす意味で重要な前半生「学生期」「家住期」には、充実感や成功感があることは確かなことです。それに比べて、「林住期」は限りある経済面や健康面で不安をかかえ始める年代です。でも、それを承知の上であえて、実際に社会から身を引く終わりのように考える発想をやめたら……。本当の自分を活かし、清貧であっても自己本来の価値ある人生に向き合った輝きにかえ、共に生きる事ができたら素晴らしいと思うのです。

既に私の周囲には、みずからの生甲斐をもとめて実践している人たちを多くみかけます。

荒廃農地を借り、プロ級指導者つきで自家農園を耕している都会から転居してきた人。



収穫野菜を批評・自慢し、分け合い、新鮮野菜でヘルシーな食事を楽しむなど、これまでに出来なかった事に挑戦し、親しんでいて、日焼けした顔が輝いています。

「一日中図書館で過ごしていて手にした古書から地元の歴史を知り、ウォーキングをしながら道祖神や民話の里を訪ね、石や草花のカットを添えた地図を手作りし、楽しんでいるんですよ」と立ち話をしたシニア夫婦。お金をかけなくても心豊かな日を送っている姿が心に残ります。



スチールギターを取り出してハワイアングループを結成し、ライブを開いた人。少年の頃の夢を追うのも素晴らしいことでした。

モンゴル、ゴビ砂漠の写真

を撮りに毎年旅をして写真展を開いた人。旅行中に出会い世話になったモンゴルの子どもたちを呼んで、日本の小学校に短期体験入学を計画しています。趣味から世の為人の為に生きてみるのも素晴らしいことです。



好きな仕事をずっと続けたいと、中古のパソコンを無償で修理して普及させている人。お金を稼ぐ為ではなく、人の為に働くことを楽しみにしているようです。

シニア期をイキイキと生甲斐をもって歩み続けるために、過去に培ってきた経験や知識、技能、個性などをもう一度甦らせ、活かし、また、他の人と知識を交換し経験を生かして支え合えば、お互いに明るい輝いた半生が、時間が足りないぐらいに広がっていくことでしょう。

このようにシニアの人の知識や経験などを再生、復興・復活させることをシニアルネッサンスといわれるようになってきていますが、このことが徐々に世の為人の為に広まっていけば良いと思います。

(三嶋 記)



# いざというときに、助けてもらえる・・・ そんな精神的な支えが求められている

## 地 域の中で子育てを支え合う仕組み

「子育ての手助けをしてほしい人」と「子育ての手助けをしたい人」が会員となり、地域の中でお互い助け合っていく……。その仕組みを担っているのが藤沢市ファミリー・サポート・センターである。育児の援助を受けたい人は「おねがい会員」として登録する。一方、育児の援助を行いたい人は、「まかせて会員」として登録し、活動に対しては「おねがい会員」から、有償ボランティアとして報酬を受け取る。



ファミリー・サポート・センター  
アドバイザー  
木村 真代さん

お金が介在することで、不用な気づかいをしなくて済む利点があるといえる。

この仕組みによる活動実績は毎月平均800件。保育施設や児童クラブの送り迎え、帰宅後の預かりが6～7割と最も多い。そのほか、急な残業で保育園のお迎えが間に合わないなど、突発的なケースへの対応もある。働くお母さんだけでなく、専業主婦のお母さんが外出するときなどの援助にも対応する。

「おねがい会員」と「まかせて会員」をつなぐ、同センター事務局・アドバイザーの木村真代さんは次のように話す。

「さまざまな依頼に対して、できるだけ近くのマかせて会員の中から、依頼内容に合った方に協力をお願いします。お互いの相性や、アレルギーのお子さんならば動物を飼っていない家とか……。さまざまなことを考慮して、マッチングをはかっています」

この活動は「まかせて会員」がいなければ成り立たない。現在、「おねがい会員」の登録者2,512名に対して、「まかせて会員」の登録は840名。「まかせて会員の登録が増えれば、さまざまな要望、時間帯にも応えられるのです。お気持さえあれば、どなたでも歓迎です。最近はお夫婦でまかせて会員の登録をしてくださる方もいるんですよ」(木村さん)  
ちなみに現在、片瀬地区の「まかせて会員」が不足気味なのだそうだ。

## みんなの“ハッピー”を支える存在



スーパーダー  
中原 優貴恵さん

7年前、センター発足と同時に「まかせて会員」として活動をはじめ、現在はスーパーダーとして「まかせて会員」の相談にもものる中原優貴恵さん。柔らかい笑顔で次のように語ってくれた。「当時、私には中1、小5、幼稚園の年長の3人の子どもたちがいたのですが、妹か弟がほしいと言ってまして……。子どもを預ければ家族は喜ぶし、楽しいだろうなと思ったのがきっかけです。実際にやっていくうちに、お母さんを支えて少しでも楽になってもらうことが、子どもの幸せにもつながることを実感しました。こちらハッピーな気分になれるし、とてもいい制度だと思います」

大人が支え合う姿を身近に見て育った子どもたちは、困っている人に手をさしのべることが自然にできるのではないかと……。 「そんな支え合いの連鎖がおきたらいいですね」と中原さん。「おねがい会員」の若いお母さんから子育ての相談を受けることも多いそうだ。

「情報があまりすぎて、悩む人も多いですね。子どもは大人のミニチュアではないのに、完全を求めがち。そんなときに、ちょっと先輩のお母さんから、だいじょうぶよと言われると、ホッとします。最初は、子どもを預かることが目的だと思っていましたが、違う世代の母親との交流も役に立っているのですね」

中原さんは、最近は定期的な送り迎えの活動よりも、緊急に備えるケースを受け持つことが多い。いざというときに頼れる人がいれば、どんなに心強だろうか。精神的な支えを担う、とても大きな存在である。

(松永 記)



問合せ、申込み先 藤沢市ファミリー・サポート・センター

〒251-0804 藤沢市湘南台1-8 湘南台文化センター地下1階

TEL 0466-42-5522

URL: <http://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/jidofuku/data05757.shtml>



# インフォメーション

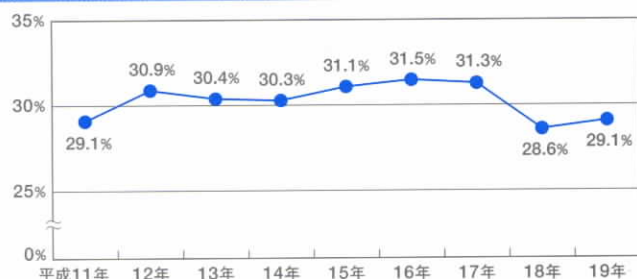
## 男女共同参画課からのお知らせ ～ 審議会等における女性の登用状況 ～

藤沢市では、共に生きる社会の形成に向け、男性も女性も対等な立場で政策の方針決定過程に参画できるよう、審議会等委員への女性登用を進めています。

平成19年4月1日現在の登用率は、下表のとおりです。

登用率40%達成に向け、取り組んでいきます。

	審議会等の数	総委員数	女性委員数	比率
平成19年度 (2007.4.1現在)	54	676人	197人	29.1%



### 労働会館の講座

申込み・問合せ ☎ 26-7811

#### 就職支援セミナー

- 内 容：就職のプロセス、通職選択、応募書類の書き方、面接対策ほか
- 日 時：8/7、9/4(両日火曜日)
  - ① 正社員希望者対象……………13:00～17:00
  - ② パート・アルバイト希望者対象……………10:00～12:00
- 対 象：市内在住または在勤で就職・転職を希望する方、各36人
- 申込み：広報ふじさわ各月10日号に掲載

#### 就職支援個別カウンセリング

- 内 容：就労に向けた相談に個別にアドバイスします。
- 日 時：7/19、26、8/2、9、16、30、9/6、13、20、27  
(全木曜日)  
各月最終日は13:00～18:45  
それ以外の日は、10:00～16:45
- 対 象：市内在住または在勤で就職・転職を希望する方、各5人
- 申込み：広報ふじさわ各月10日号に掲載

かがやけ地球は市民の編集員さんの企画・運営によって、  
年4回発行しています。

編集スタッフ：井戸君江・川辺裕子・松永美佐寿・三嶋和代

### 公民館の主な催し

問合せ・申込みは各公民館へ

#### ゆかたDE 花火

長後公民館 ☎ 44-1622

- テーマ：ゆかたを自分で着てみる ■講 師：サークル辻が花
- 日 時：8/7(火) 14:00～16:00 ■対 象：中学生以上
- 申込み：7/17(火) 8:30から電話または来館で

#### 中学生スポーツ交流会

村岡公民館 ☎ 23-0634

- 内 容：中学生フットサル大会
- 日 時：8/8(水) 8:30～12:30
- 対 象：市内在住・在学の中学生
- 締切日：7/31(火) 電話または来館で



#### ふれあいルームコンサート

片瀬しおさいセンター ☎ 29-6668

- テーマ：エンジョイ・サマー ウクレレサウンド
- 出 演：湘南ウクレレソノサークル
- 日 時：8/4(土) 15:00～16:00
- 対 象：市民一般 ■申込み：当日来館で

#### 健康講座「初心者ヨガ教室」

片瀬しおさいセンター ☎ 29-6668

- 内 容：初心者ヨガ教室
- 日 時：9/6～27(木曜日・全4回) 14:00～15:30
- 対 象：市民一般30人 ■申込み：8/9(木)より電話または来館で

## 湘南が好き 地球が大好き



ふれあいのひろば

## フジサワ名店ビル

☎0120-111-391 ☎23-0111(代)

<http://www.fujisawa-meiten.com>

inamotoya.com



いぬもとや

アクティブミセスからシニアまでの  
快適生活をサポートする  
ユニバーサルファッション・ショップ

オシャレで、着心地の良い服を  
豊富に取り揃え、  
皆様のご来店お待ちしております。

日経流通新聞、暮らしの手帖、  
テレビ朝日などの掲載店

藤沢さいか屋2F・JR藤沢駅北口すぐ TEL & FAX 0466-22-3109

藤沢・茅ヶ崎・寒川 “湘南”がエリアのFM放送局



<http://www.radioshonan.co.jp>

STUDIO FAX No.0466-29-2121