

# アピオあおり

vol.27  
2014.8



## 特集 「嫁」介護から「息子・娘」介護の時代へ P1~3 介護にどう向き合う?!どう備える?!そして自分はどうありたい?!

- 市町村情報コーナー 中泊町 P4
- 女性の健康とワーク・ライフ・バランス P5~6
- One's Life 宇佐美翔子さん・岡田実穂さん(青森市) P7
- 青森県男女共同参画トピックス P8
- 上半期男女共同参画事業報告 P9~10

▲6月29日(日)、「アピオ☆夢フェスタ 2014~女性の起業、全力応援!」を開催しました。青森県男女共同参画センターの事業でエンパワーした女性たちが、これまで培った力を発揮し、工夫を凝らして、ものづくりワークショップ、ヨガ、バレエエクササイズ、ヒーリング施術、手づくりスイーツ販売など、個性と魅力あふれるブースを展開しました。当日は1200人を超える方が来場し、たくさんの素敵な笑顔を見ることができました。

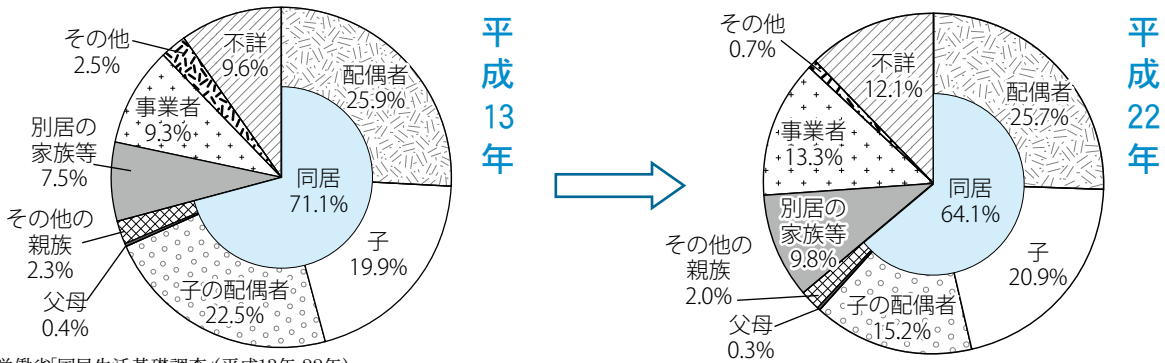
# 「息子・娘」介護の時代へ

介護にどう向き合う?! どう備える?! そして自分はどうありたい?!

少子化と超高齢社会に伴い、男女とも自分の親の介護が必要になってきています。これから介護をする人もいずれ介護を必要とする側に。そのとき、自分はどうありたいか、今から考えてみませんか。

DATA

## 要介護者等との続柄別に見た主な介護者の構成割合



資料出所:厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成13年,22年)

介護を担うのは、配偶者、子、子の配偶者が3分の2を占めている。同居の主な介護者のうち、女性が69.4%、男性が30.6%と女性が多くなっている。「子」については、女性が52.4%、男性が47.6%でほぼ同じ割合になっている一方、「子の配偶者」については、女性が98.6%であり、いわゆる「嫁」の立場にある女性が占めている。しかし、「嫁」の介護は減少しており、「息子・娘」がそれぞれの親を介護する傾向にある。

### ■増え続ける介護者

「嫁」から「息子・娘」へ

現在、5人に1人が高齢者という「超高齢社会」の日本。介護保険制度上の要支援・要介護認定者数も増加しており、今後、団塊世代が70歳代に突入することに伴い、その傾向は続く見込みです。

上のグラフにもあるとおり、介護者のうち、「子」が「子の配偶者」(その多くは女性・いわゆる嫁)の割合を超え、近年では息子・娘がそれぞれ自分の親を介護する時代になりつつあります。

### ■男性も女性も誰もが介護に直面する時代に

介護は女性だけでなく、男性も直面する問題です。平成23年総務省「社会生活基本調査」によると、15歳以上でふだん家族を介護している人は、68万9千人、うち男性の割合は39.2%。平成3年の31.5%から7.7ポイント上昇し、男性の割合が増加しています。介護の期間の長さ、必要とされる介護の内容は、個々人により違い、育児に比べて先が見えにくいとも言われています。介護しながらでも長く働き続けることのできる職場環境を整備し、介護を理由とする離職を防ぐことは、重要な課題です。

介護による離職・転職した雇用者

## あなたの周りの多様な介護

●実父母と義父母の介護【40代・女性】  
実父母と義父の介護のために、離職し、自宅と実家を行き来する毎日をごしている。今は実家に住み、主に実父母を介護。夫は働き続けながら義父母を介護している。

●若年者による介護【20代・女性】

2年前から祖父母の介護を自宅で行っている。共働きの両親に代わり、自分が介護をするために新卒で就職した会社を退職した。今後、再就職を目指す予定であるが、それがいつになるか、正規雇用が望めるのか、不安である。

●子の介護【60代・男性】

子どもの介護を続けている。退職するまでは主に妻が介護をしていたが、現在は週2、3日程度仕事をしながら、妻と一緒に介護をしている。今後自分たち夫婦も高齢になるため、自分のことも子どもの今後のことも不安である。

●男性の介護【50代・男性】

仕事を続けながら父の介護をしている。自宅に要介護者がいることで、災害時に避難が必要になった場合など助けられるのか、不安である。

仕事を続けながら  
介護もできる社会  
を目指して

# 「嫁」介護から

## DATA 休業制度は整備されてきているが、利用者は少ない現実

- 介護休業制度の規定整備状況(平成24年)  
事業所規模 5人以上：**65.6%** 30人以上：**89.5%**  
厚生労働省 雇用均等基本調査
- 介護休業取得割合(平成24年)  
男性：**3.5%** 女性：**2.9%**  
※介護している雇用者に占める取得者割合  
総務省 平成24年就業構造基本調査

## DATA 年間10万人弱が介護離職

- 介護により離転職データ離転職した雇用者  
平成19年10月～24年9月までに家族の介護・看護のために前職を離転職した雇用者
- ◆総計 **439,300人**(全国)  
(男性：85,500人、女性：353,800人)  
総務省 平成24年就業構造基本調査

### ■目指すのは 継続就業と介護の両立

仕事を続けながら、介護もできるように、休業制度の整備も進んできています。介護に直面する前に、職場の休業制度や利用できる介護サービスなどの情報を収集しておくことも必要でしょう。

仕事を続けることで、「つながりが途絶えることなく、孤立しがちな介護を防げる」、「経済的自立が保てる」、「年金など社会保障も含めて、自分の老後の備えになる」などメリットはたくさんあります。

介護に直面した際も、その後の人生をも左右する継続就業と介護の両立。不安を感じた時は、すべて一人で抱え込もうとせず、介護サービスや支援などを活用することも考えておくことが大切です。

### ■若いうちから身につけたい 生活的自立&家事スキル

誰もが介護に直面する時代。必要なことは、まずは自分のことは自分で

数は年間10万人弱と言われています。40歳～59歳が約半数を占め、働き盛りの人たちの離職が多くなっています。また、女性が約8割を占めています。が、男性の割合も上昇傾向にあります。

### ■互いに自立した関係を築く 「つながり」をつくる

個々人が継続就業による経済的自立と生活的自立を図り、互いに依存しない自立した親子関係や夫婦関係を築くことが重要です。

困った時に頼れる関係を築くために、大切なことを話し合える関係を今から築いていきましょう。また、地域でのつながりを持ち、助け合える仲間をつくるのが孤立化や孤独死を防ぐことにつながります。

### ■未婚化・少子化で 複雑化する介護問題

高齢化と同時に未婚・少子化も加速し、単身者を介護する家族がいない問題も出てきています。子や家族による介護だけでなく、社会全体で介護を考え、それぞれが備える必要もあります。

## 知っておきたい 介護が必要になった時の 介護サービスのこと

### 申請の手順

- ①市町村の窓口で要介護認定(要支援認定)の申請
- ②市町村が要介護度を決定
- ③介護サービス計画書(ケアプラン)をケアプラン作成事業者に依頼
- ④ケアマネジャー(介護支援専門員)が介護サービス計画書を作成

### 介護サービスの種類

介護サービスは大きく分けて、4つあります。

- 1【訪問】  
自宅にヘルパーや看護師が来て援助や介護・看護を行うサービス
- 2【通い】  
施設などに出かけて入浴・食事・リハビリなどを行うサービス
- 3【入所】  
施設などで生活しながら、短時間・長期間介護・看護を行うサービス
- 4【用具】  
福祉用具の利用にかかるサービス(ベッド・車いすのレンタルなど)

詳しいことはお住まいの市町村の地域包括支援センターにご相談・お問合せください。

# 母の介護を機に起業へ

何が起る?  
どう向き合う?

母親の介護に直面しても、働き続け、それまでの経験を活かして、起業をした事例をご紹介します。



外崎 嘉子さん  
(大鰐町在住・60歳)  
㈱ゴールド 事務長  
弘前市で居宅介護支援事業  
所及び訪問看護ステーション  
りんごを営んでいる。

平成18年に母(当時76歳)が脳梗塞で入院、片麻痺が残り、退院後に自宅で介護が必要になりました。平成14年に父が亡くなつてから、母を一人ではおけないと思い、弟も妹も離れて暮らしているため、私が大鰐町の実家で母と一緒に暮らし、そのまま介護も私がすることになりました。

介護が必要になつた時に私は、長年勤めていた医療関係の事業所を「辞めなければならぬのか」と思いました。しかし、経営者の「辞めないでほしい」という言葉と、「デイサービス部門への配置換えの配慮もあり、1か月の休職後、母を勤務先のデイサービスに連れて行きながら、職場に復帰。介護と仕事を

両立する生活が始まりました。母もはじめはデイサービスを利用するのが不安だったのか、子どものようにずっと私の姿を目で追っていました。

さらに、実家の親戚付き合いや冠婚葬祭に関することも一手に引き受けることになり、仕事を休まなければならぬことが多くなりました。職場にはいろいろ配慮をしていただいたのですが、しょっちゅう自分ばかり休むわけにはいかないと、何か申し訳なく思うようになりました。そんなとき、看護の仕事に就いていた息子の「自分たちで、仲間と一緒に訪問介護事業所を立ち上げれば、お母さんも少し時間ができるんじゃないの」という一言から、これまでの経験を活かして、息子と仲間とともに、居宅介護支援事業所と訪問看護ステーション「りんご」を立ち上げました。

「りんご」は働く人にとって、定年もなく、農家の人は農業もしながら、子育てや介護と両立できる職場にしたいと思っています。例えば、土曜日だけ、半日だけの勤務など、フレキシブルな体制をとっています。自分の特技を活かしながら、生涯現役で頑張りたいと考えています。

そして、利用される方にとっては、困った時に気軽に相談できるように職員を配置したサロンを設けています。サロンではデイサービスの延長のようなサービスも行い、困った時にちよ

と預かってくれる場所を目指しています。

それはやはり、私の子育てや母の介護をしながら、35年勤務した経験を活かしているからだと思えます。辞めずにと働いてきたので、自分が助けられて良かったというのを人にもしてあげたい。困難があつて辞めてしまつて、次に職を見つけるとなるとなかなか年齢的にも難しいという問題もあります。できれば長期休暇をとつたとしても、また再び慣れた人が仕事について方がいいと考えています。

## 活動紹介 「虹の会」

<朗読劇>  
「介護は突然やってくる」  
津軽弁で熱演しています!



平内町で男女共同参画を推進する団体「虹の会」は、津軽弁の朗読劇「介護は突然やってくる」を平内町はもとより県内各地で上演しています。

劇は、家事を妻任せにしていた男性が、突然母の介護をすることになり、息子と男二人で右往左往しながらスタート。役所へ相談し、ヘルパーに来てもらうものの、祖母の介護をするだけ。自分たちの食事や掃除洗濯もままなりません。仕事を休みがちになった男性はリストラの対象になり、仕事を辞めることに。これまで妻に依存していた暮らしぶりを反省し、相手を思いやり、協力して、自立する生活の大切さについて身をもって学ぶ、笑いあり涙ありのストーリーです。

代表の須藤千和子さんは「高齢社会の今、介護保険等の整備はもちろん、個々の生活で男女とも依存ではなく自立が大切ということに、ユーモアの中で気づいてもらえれば」と話します。参加者からも「津軽弁なので身近に感じる」「男性にもっと聞いてほしい」などと好評です。

■問合せ 虹の会 須藤千和子(TEL 090-3984-0480)

(阿保香月・中野渡明美)

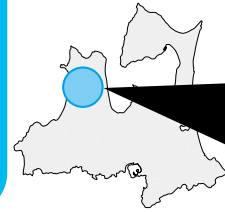
最近では、母の状態もだいぶよくなり、介護度も要介護3から2になりました。訪問看護やデイサービスなどを利用して、また、一緒にいる時には、散歩やゲームをしています。食事の配膳など、母ができることは少しずつ増やしています。

介護を必要とする人は高齢者だけでなく若年者もあり、また、男性が介護をしたりと多様化しています。取り組みたいこと、考えていることも山ほどありますが、今は一つずつ地道に目標を達成していきたいと思えます。

青森県の

# 市町村情報

## 北津軽郡 中泊町



### 男女共同参画事業ピックアップ!

イベント出前啓発事業 in「なかどまり町民文化祭」

平成24年度は小泊地域、平成25年度は中里地域の町民文化祭にお出かけし、イベント出前啓発事業を開催。青森県男女共同参画センターと町の担当職員が一緒になって、男女共同参画検定や意識調査などを実施し、町民と対話を通して、男女共同参画を考える機会になりました。

概況：津軽半島の中央部を走る津軽山地の西側に位置する。中里地域と小泊地域の2つ地域は飛び地となっているが、それぞれがお互いになかった個性を手に入れ、一つの町になるために歩んでいる。

### 中泊町 ミニデータ

人口12,289人  
(男5,806人、女6,483人)

H26.8.1現在



←小泊十二景  
(権現崎)・竜飛崎や青岩など絶景が続く。

## 中泊発★キラリ

各市町村で活躍するグループ・団体・企業等をご紹介します。今号は中泊町健康ダンス『べえ子ちゃん』をご紹介します。会長の鈴木喜代さんにお話を伺いました。



▲鈴木喜代さん

たとえ高齢化が進んでも、笑顔があふれる町は、住んでいて楽しいことでしょう。「今後は子どもとお年寄りが触れ合えるイベントをやりたい」と、鈴木さんは笑顔で話してくれました。

「何かやりたい気持ち」が地域活動に発展

1997年、丑年に創立したため「べえ子ちゃん」と名付けられた中泊町の健康ダンスサークル。当時から専任講師を務める現会長の鈴木さんは、60歳目前で芽生えた「自分で何かやりたい」という気持ちがある現在の活動の基になっているといいます。

県の講座などで地域活動について勉強を始めた鈴木さんでしたが、ある時保健センターの健診に引っかけ、健康ダンスの講座に興味を持ちます。しかし保健センターでは時々しか講座がありませんでした。定期的に集まり活動したいと思った鈴木さんは、これまでに学んだことを活かして、講師や仲間とサークルを作りました。自らもダンスを習得し、講師として活動を始めました。参加希望者がどんどん増え、現在はさまざまなイベントにも参加する地域団体となっています。

たくさん笑顔が地域の活性化につながる

べえ子ちゃんの基本的な活動は、毎週木曜日に「中泊町体育センター」で健康ダンスを行うことです。高齢者や障害、病気を持つ人たちに積極的に声をかけを行うことで、その人たちに笑顔が増えていったといいます。「みんないろいろあるの。でも、サークルにきたときは心から笑います。笑顔が一番です」と鈴木さん。笑顔があふれるサークルに、「うちのおばあちゃんも連れていって」という声は多いそうです。

べえ子ちゃんは、2013年には青森県知事より青森県いきいき男女共同参画社会づくり「女性チャレンジ」部門で表彰されました。知事からはべえ子ちゃんのメンバー全員が「BBシスターズ(米寿まで明るく元気なお姉さんたち)」に任命され、県産品をPRする活動を県内外で行っています。

### 私が男女共同参画を担当しています

中泊町総務課 主事  
坂本 千恵美さん



中泊町では、一昨年より青森県男女共同参画センターの「イベント出前啓発事業」を活用しています。毎年秋に行う「なかどまり町民文化祭」で、一昨年は男女共同参画検定、昨年はシールアンケートを実施しました。町民の方々が男女共同参画について考えるよい機会になっていると感じていると同時に、私自身も町民の方々からさまざまな意見を聞く貴重な場となっています。デスクワークだけではわからないことも多く、これからも続けていきたいと思っています。

昨年は、五所川原市で開催した地域パートナーセッション「西北男女共同参画まつり」にも参加。中泊町からは健康ダンスサークル「べえ子ちゃん」も参加しました。べえ子ちゃんの皆さんは、いつも笑顔で元気がよく、会場がパツと明るくなります。メンバーの皆さんがいつまでも健康にお元気で活動できるように、町としても精一杯サポートしていきたいと思っています。少子高齢化・過疎化は今後も加速するでしょう。中泊町は農業・漁業の町ですから、農村漁村の明るく元気なおかさんたちの活躍を期待しています。

# 女性ホルモンとワーク・ライフ・バランス

## 年代別の変化を知って自分らしく生きよう！

日本女性の平均寿命は86・61歳で世界一。平均寿命が延びるにつれて、生活スタイル、起りうる女性特有の疾患も変化してきました。女性特有の疾患にはホルモンの働きが密接に関わっているといえます。健康長寿を目指して、女性ホルモンとワーク・ライフ・バランスについて、じっくり考えてみませんか？

エストロゲン

### 一生涯でのホルモン量の変化

年代別経験談  
「こんなことがありました」

30代

20代

月経不順・月経前症候群(PMS)・無月経  
・性感染症(STD)・摂食障害

子宮内膜症・子宮筋腫  
・不妊症

#### 30代 子宮がん

子どもが2歳になった時に市の子宮がん検診の案内を見て、軽い気持ちで受けてみると初期の子宮がんだった。手術することになったのだが、子どもと今まで離れることがなかったので心配だったり、家族の支えや支援が必要だと痛感。

#### 20代 PMS

普段は健康的で、性格も穏やかな方だと思いますが、どうしても生理の時だけイライラしてしまいます。自分で感情をコントロールできなくなってしまうので、婦人科に通って治療をしました。しかし、医師に言われたことを家族に伝えても、信じてもらえませんでした。ストレスを強く感じると症状は重くなってしまうのに、家族の理解がないと本当に辛かったです。

#### 年代別★ライフステージと健康

参考：女性の健康と働き方マニュアル  
ワーク・ライフ・バランスとヘルスケア  
編著：NPO法人女性の健康とメノポーズ協会

#### ▼20代

生涯にわたる健康の基礎をつくる時期。カルシウムなど、ミネラルバランスに気を付けた食事を摂ることは、将来の骨量維持に繋がります。

エストロゲン分泌がピークを迎え、体力・気力ともに充実している時期です。

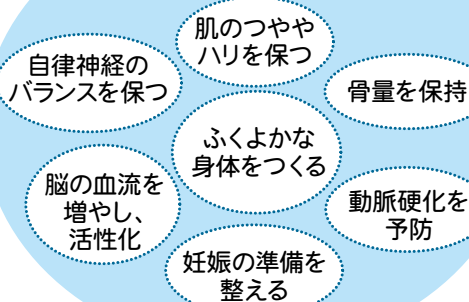
#### ▼30代

仕事、結婚、妊娠、出産…ライフスタイルの多様化が一気に進む時期。

ホルモン分泌は安定していますが、忙しさや人間関係のストレスなどでホルモンバランスが崩れてしまうことがあります。

仕事、家事、育児、すべてをこなそうと張りすぎると、心身の不調を招きます。ストレスを溜めすぎないように気を付けてください。

#### エストロゲンはたらき



#### 女性ホルモンとは

女性の健康は、おもに卵巣から分泌されるエストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)という2種類の女性ホルモンの影響を大きく受けています。

特にエストロゲンは『女性を創るホルモン』といわれ、女性の全身に大きく作用しています。不規則な生活やストレスなどによってホルモンのバランスが崩れると、月経不順や無月経、不妊などさまざまなトラブルのきっかけになります。

また、更年期に起こりやすい心身の不調も、ホルモンバランスの崩れが大きな要因となります。女性は、それぞれのライフステージに応じてホルモンの影響を受け、カラダとココロに大きな変化が起こります。そのため、気をつけたいトラブルや病気も年齢によって異なります。

# 知ってほしい！心身の不調

怠けているワケじゃない…

## PMS 月経前症候群

女性の4割が悩んでいる、月経前の心身の不調

月経開始の3～10日前から始まるさまざまな心身の不快な症状で、月経がはじまると、症状が軽減または消失。イライラ、怒りっぽい、下腹部痛、頭痛、乳房痛、むくみ、眠気など。症状の種類や程度は、人によって異なります。

## 更年期症状

更年期の9割近い女性が心身の不調を感じている

閉経の時期をはさんだ前後数年（一般的に45～55歳ごろ）を更年期といいます。更年期には、卵巣の機能が低下し、女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が急激に減少していきます。月経周期の乱れやエストロゲンの欠乏により、心身にさまざまな不調があらわれます。顔のほてり、のぼせ、発汗、動悸、頭痛、めまいなどの身体症状や、憂うつな気分、眠れない、イライラするなど、精神面にも変化があらわれます。仕事や家事など日常生活に支障をきたしてしまうほどの重いものを「更年期障害」といいます。

## 50代 更年期障害・脳卒中

50代半ば、更年期特有のホットフラッシュや肩こりなどの症状が気になっていた頃、外出先で突然気を失って倒れた。軽い脳卒中だった。今まで自営業で働いていたので、健康診断も受けずに駆け抜けてきた。50代になって身体の弱点である高血圧と共に出てしまったのかと思った。

### 更年期障害

乳がん・子宮頸がん・子宮体がん・卵巣がん・甲状腺疾患

生活習慣病・骨粗しょう症・認知症・泌尿生殖器の委縮・歯周病

70代～

60代

50代

## 40代後半 更年期障害

ホットフラッシュや肩が上らないなどの症状が出てきた。意識しすぎるとよくないので、好きなことや趣味などをして気を紛らわすようにした。「更年期の症状があるんだけど～」と言えば、「一時期のことだから大丈夫だよ！」などと周りの人が声をかけてくれて、気が楽になった。

### ▼40代

仕事も家庭も、公私ともに忙しく、あせりが出やすい時期。卵巣機能が低下し、エストロゲンが減少し始めるなど、ホルモンバランスに変化があらわれ始めます。月経不順になったり、のぼせ、ほてり、イライラ感、うつ気分など、心身の変化を感じる人も出てきます。

### ▼50代

ライフワークを見つづける人、親の介護が始まるなど、人生の折り返しの時期。卵巣機能の低下により、更年期の症状が起きやすくなってきます。閉経を迎えると、エストロゲンの分泌はほとんどなくなり、これによって、コレステロール値の上昇や骨量の減少など、体内側は大きく変化していきます。更年期の症状を感じたら、悩んだり我慢せず、婦人科に相談しましょう。

### ▼60代

これまでの知識や経験を活かしながら、前向きに進んでいくための準備の時期。閉経後、エストロゲンに守られていた骨や血管、肌、粘膜などに変化があらわれやすくなります。食事、運動、睡眠などに気を付け、骨粗しょう症や生活習慣病を予防しましょう。

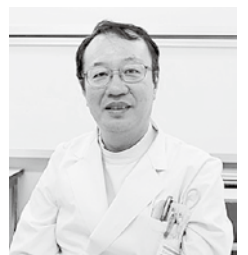
### ▼70代以降

人生100年時代を健康に歩んでいくための、再調整の時期。できる範囲で仕事を続ける人や孫の育児、地域の活動など活発な人もいます。骨折が原因の寝たきりや認知症の発症など注意が必要です。経験と知恵と人との絆で、自分らしい「これから」を楽しむために、おしゃれも忘れずに前向きに生きる姿勢が大切です。

## Report

女性の健康とワーク・ライフ・バランスについて、専門家に伺いました。

あおもり協立病院 副院長  
産婦人科医  
平岡 友良 先生



Q 女性ホルモンの変化にどう付き合っていくといいですか？

A 不調の時は無理せず休むことが大切です。女性ホルモンのバランスは生理周期でも変化するし、年代別にも大きく変化をします。不調が気になる時は、産婦人科を受診することを勧めます。ピルをはじめとしたホルモン剤を使用し、不調を緩和することも可能です。

Q 日常生活で気をつけることは？

A 「冷え」には気をつけてください。また生理前の症状を把握し、正常時と比較して日常生活に支障があるようでしたら、治療や必要な対応を専門医に相談してください。

Q 更年期に不調に陥らないために若いうちから気をつけることは？

A ストレスを発散する場所をつくることです。運動・食事に気をつけることも大切ですが、精神的な不安を和らげることが重要です。SNSではなく、本音でコミュニケーションをとれる関係づくりを心がけましょう。若いうちから本音を話せるコミュニケーションをすること。そして、仕事でも家庭でも、どこかで自分なりの生きがいや居場所を見つければ、更年期の症状も和らぐでしょう。夢中になるものがあることが大切です。

(鈴木麻理奈・三ヶ田理恵)

# 生きづらさを感じる すべての人が 集える場所を青森に

宇佐美 翔子さん  
岡田 実穂さん  
(青森市在住)

カフェ Osora ni niji wo kakemashita 運営

## Profile

- ・宇佐美翔子：青森市出身。共生社会をつくるセクシユアルマイノリティ支援全国ネットワーク副代表。
- ・岡田実穂：栃木県出身。「RC-NET (レイブクライシスネットワーク)」代表。

東京で自分らしくいられる場所を見つける  
いつでも心にあつたのは故郷への想い

「高校を卒業して短大入学をきつかけに青森を離れ、東京に行きました。それまでは自分の居場所は青森にはないなあって気持ちがあつて強かった」と話す



▲左・岡田さん 右・宇佐美さん

宇佐美さん。レズビアンである自分のセクシユアリティのこと、家庭のこともあり、東京ならば自分らしくいられる、という漠然とした想いを胸に単身東京へと移り住みました。東京には自分のセクシユアリティについて考えるきっかけになるお店や集まりなどもたくさんあり、いろいろな人たちと出会うことで世界が広がり、活動的になっていったそうです。

「共生社会をつくるセクシユアルマイノリティ支援全国ネットワーク」の副代表として活動し、議員会館にセクシユアルマイノリティに関する法整備を訴えることや、各地の市民講座や自治体での講演会も行ってきました。その時、どこでも話すのは「地方に住んでいる人のことを考えてほしい」ということです。使える制度が整うことで、地方の人にも活用出来て、地域格差が薄まるのではないかという思いからでした。

## 都会で活動する人が地方に行く必要性 青森に帰るべきか東京に残るべきか

パートナーである岡田実穂さんはレイブサバイバーの被害当事者やサポーターに対する情報提供を行う「RC-NET (レイブクライシスネットワーク)」の代表です。栃木県出身で、高校を卒業後、大阪で活動を始め、東京へと移り住むことに。18歳の頃から性暴力被害者支援団体に所属していましたが、地元ではできないことがあると感じたといいます。他の人との関係性もそうですが、学ぶ機会のある都会にいたいという気持ちが強くありました。

「東京にいていろいろな事が進んで行くのを目にできました。でもそれは東京にしか留まらないんですよね。首都圏で活動してきた人が分散して各地に行かなければ地方は変わらないと思います」。首都圏で主体的に活動し、物事を動かす経験をしてきた人たちが地方でやるべきことがある、と話します。

東日本大震災後、セクシユアルマイノリティに関するシンポジウムの場で2人は出会いました。しばらくして宇佐美さんの母親が亡くなり、選択を迫られま

す。青森に帰って暮らすべきか、このまま東京にいるべきか。

「母が亡くなったことをきっかけに自分にとつてこのお店を含めて青森というのが何なのか。どうするべき相手なのか。どう対峙するのか；考えました」と宇佐美さん。いくら自分がいろいろな場所で講演などしても、自分の生まれた土地のことは何もしていない。青森に住む人たちが生きやすくなっているかわからないし、そうは思えなかつたのです。

## 27年ぶりに青森に帰ることを決意 コミュニティカフェ&バーをオープン

母親のお店を改装して開いたのがコミュニティカフェ&バー「Osora ni niji wo kakemashita」。ここには性的少数者や社会的弱者といった生きづらさを抱える人たちが気軽に来られる場所にしたいという思いがあります。

「ここで飲み食いもするし、馬鹿な話もするし、でも生き方についての相談もいろんな苦しい思いも聞く。全てが常に共にあるということを実践したい」と宇佐美さん。

「ここでこうしてお店をやることは、私自身が青森で今後生きていけるかということでもあります。私ここで生きられるようになれば『もう故郷には帰れないのかも』って思っている人たちが帰って来られるヒントになるかもしれない」。

また、地域に一人でも生きづらさを抱える人を受け入れてくれる人がいれば、その人たちは大きく変わることが出来る。その枝葉が伸びていけば社会が変わることになる。「実は自分の手の届く範囲の青森で、自分のお店から始まるいろいろなことに取り組んでいく方が早道なんじゃないかと思えます」と宇佐美さんは微笑みます。これからはお店で東京などから講師を呼び、気軽に青森で最先端の講座もしていきたいと今後の目標を話してくれました。

# 平成26年度「女性のチャレンジ賞」表彰(内閣府)受賞 株式会社みちのく銀行／サンフェスタいしかわ友の会

男女共同参画社会の実現に貢献のあった女性やグループなどを表彰する内閣府の「女性のチャレンジ賞」のうち、株式会社みちのく銀行が「女性のチャレンジ支援賞」を、サンフェスタいしかわ友の会が「女性のチャレンジ賞特別部門賞（H26テーマ「女性が輝く、地域が輝く」）」を受賞しました。

## 株式会社みちのく銀行

### 活動概要

多様な人材を活かし、最大限の能力を発揮させようという「ダイバーシティ」の考えの下、銀行業務の各分野で女性を積極的に登用。男性も女性もともに働きやすい職場風土を醸成してきたことにより、結婚・妊娠・出産を理由に辞職する職員が大幅に減り、正行員として長期にわたって働き続ける女性が増加している。課長職以上の女性管理職は全体の21.1%。

### 受賞のポイント

女性の活躍推進への取組を評価していただき、内閣府より「女性のチャレンジ支援賞」を受賞しました。役職員一同、大変光栄に思っております。平成23年1月よりくみちぎん>ダイバーシティ推進チーム「smililies(スマイリリーズ)」を結成し、今年度は第4期メンバーが活動しております。今後も女性が活躍し続けられる職場を目指し、行内の活性化につなげ、お客様満足度の向上に寄与できるよう努めてまいります。  
(株式会社みちのく銀行 人事部 人材開発室 石塚真理)

## サンフェスタいしかわ友の会

台風被害による所得減少を防ぐため、直売に関心のあった女性たちが集まり、地域のJA職員と連携して直売活動を開始。男性主体の農業経営であったが、「生産・加工・販売」の過程に女性も参画できるようになった。現在は、それぞれが得意な分野で活躍できる「部会制」を活用し、農業に携わる女性にとって先駆的で効率的な「農業の6次産業化」のモデルとなっている。

直売所開設20周年を来年に控え、このような賞をいただき、会員一同大変嬉しく思っております。生産のみに携わっていた農家の主婦たちが部門別に加工品を開発し、販売に至るには多くの困難、苦労がありました。JA津軽みらい、県の農業普及振興室などのバックアップや家族の協力があり、現在に至っています。これからもたくさんの方に来ていただけるよう、この賞を励みに一層努力していきたいと思っております。  
(サンフェスタいしかわ友の会 会長 相馬由美子)

7月3日(木)、受賞された方々が知事に受賞を報告しました。



◀写真(左から順に)

みちのく銀行

石塚真理さん

同代表取締役頭取 高田邦洋さん

サンフェスタいしかわ友の会

会長 相馬由美子さん

三村青森県知事

サンフェスタいしかわ友の会

副会長 成田志賀子さん

JA津軽みらい「サンフェスタいしかわ」

所長 小山内崇さん

## 読者プレゼント

本誌4ページでご紹介している中泊町から  
読者の皆さんにプレゼント！

## 「やわらかのしいか」

小泊前沖でとれた新鮮な刺身用するめいかを昔ながらの天日干し製法でそのまま丸ごと真空パック。

10名様



## 応募方法

ハガキに、住所、氏名、年齢、電話番号、今回の「クローバーあおもり」の感想、興味を持った記事を明記のうえ、下記宛先にお送りください。なお、応募者が多い場合には抽選となります。当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。応募は平成26年10月31日(金)まで(消印有効)。ご記入いただいた個人情報は、目的外に使用することはありません。  
〒030-0822青森市中央3丁目17-1 青森県男女共同参画センター クローバーあおもり読者プレゼント係

講座  
あおもりウイメンズ  
アカデミー開講!



▲男女共同参画の視点を持って政策・方針決定の場に参画し、活躍できる女性人材の育成を目的に開講。今年度は32名が受講し、青森市・弘前市・おいらせ町の県内3か所で実施中。

7月6日(日)、アピオあおもりにおいて、開講式に続き、公開講座「一輝く地域の未来へー」女性のチカラを地域のチカラに」を開催。各地区の受講生の皆さんが一堂に会したほか、一般の県民の皆さんも参加しました。

講師の船橋邦子さんは、男女共同参画社会とは、多様性を尊重し、暴力がなく平和で持続可能な社会であると強く訴えました。そのうえで、女性が地域のリーダーとして活躍するためには、政策の対象ではなく主体となって行動すること、背景にあるデータに基づいて論理的に発言することが求められると話し、受講生は熱心に耳を傾けていました。

- ・青森県そして自分の住んでいる地域の女性の地位向上のために、学びを役立てたい。
- ・データを集め、視覚化して、客観的根拠として提言につなげたい。
- ・女性が主体的に意見を述べ、政策を変えていけるように、私もこれから学びデータや理論を駆使し、提案できるように準備を行っていききたい。



今後の予定

イベント  
地域パートナーセッション

東青地域と三八地域の2地域で開催する地域パートナーセッションに向けて、準備が進んでいます。

●東青地域  
「そがはま健康まつり2014」と同日開催

日時 9月28日(日) 10時～16時

会場 外ヶ浜町総合福祉センター

講演 「食から考える健康づくり」(仮) 13時～15時

講師 なぎさなおこさん (ナギサカフエ主宰 食育研究家)

講演 「男性も女性も仕事も家事も子育てもこれからのワークライフバランス」(仮) 13時～15時

●三八地域

日時 11月9日(日) 11時～16時

会場 八戸市福祉公民館

講演 「男性も女性も仕事も家事も子育てもこれからのワークライフバランス」(仮) 13時～15時

講師 小崎恭弘さん (大阪教育大学准教授)

会場では、ワークショップ・分科会やパネル展示・物販などを予定しています。

アピオあおもり秋まつり  
全国女性会館協議会全国大会in青森

今年度は全国の男女共同参画センターの皆さんが集って、さらににぎやかに!

日程: 11月1日(土)

会場: アピオあおもり

内容: 社会学者 上野千鶴子さんと古市憲寿さんによる対談のほか、さまざまワークショップ・物販・活動展示など内容もりだくさん! ぜひご来館ください。

イベント  
おでかけ啓発事業

「こじやらっとひろばinアピオあおもり」5月10日に、青森県子ども家庭支援センターが実施した「こじやらっとひろば」で、「男女共同参画2択クイズ」(全10問)を実施しました。



▲クイズには50名の方がチャレンジ! 全問正解者が8名もいらっしゃいました。答え合わせをしながら「日本では女性の国会議員がこんな少ない?」(2013年1月現在8%)などの声も聞かれ、楽しく男女共同参画を学びました。

「男女がわかちあいささえ合うウィークキャンペーン」

男女共同参画週間(6/23～29)目前の6月22日(日)に、ELMの街(五所川原市)で、啓発イベントを実施しました。



▲今年度の男女共同参画週間キャッチフレーズ「家事場のパパチカラ」にちなんだシールアンケートを実施。男性の家事育児参画と生活的自立の必要性への理解が進んでいることがうかがえました。また今回の目玉イベント「家事場のパパチカラ宣言」では、5人の男性が家事育児参画を「キッパリ」宣言しました。

これからも県内各地におじゃまします!

◆青森県男女共同参画センター情報ライブラリー事業  
アピオ・シアター

第1回 5/18(日)  
「人生、いるどり」

〇こと 感想

「いくつになっても自分を認めてほしい」...今の私に重なる部分もあり、感動しました。

・高齢者が生きがいを持って社会参加し、仲間とつながりつつそれぞれが自立していく様子がすばらしかったです。

第2回 6/29(日)

アピオセタ☆ユメフェスタ

ミニシネマラソン

過去に上映して好評を博した3作品、「裸足のギボン」、「綾小路きみまろ爆笑ライブ映像」、「信さん〜炭坑町のセレナーデ」を上映しました。来場者の皆さんは、お気に入りの作品を鑑賞して、泣いたり笑ったり、思い思いの時間を過ごしました。

◆青森県男女共同参画センター相談室事業  
シングルマザーのための  
ちよっとホッとタイム

5月から隔月でシングルならではの心のうちを話せる「ちよっとホッとタイム」を開催しています。これまでのことや今の気持ち、仕事のこと子育てのことなど、心身をリフレッシュして、おしゃべりしてみませんか。シングルを考えている方、ステップファミリーの方も歓迎します。



場所 アピオあおもり1階 保育室

対象 子育て中のシングルマザー (お子さんが一緒でもOKです)

定員 10名

託児 あり(要予約・無料)

日程 9/21(日)、11/30(日)、1/25(日)、3/22(日)

申込 時間はいつでも10時～11時30分

開催日の1週間前までに、電話でお申込みください。

(TEL 017173211022 相談室)

## イベント アピオ☆夢フェスタ2014

6月29日(日)アピオあおもりで、「おためし起業」など、青森県男女共同参画センターの事業を通してエンパワーメントした女性たちが、個性と魅力あふれる11コーナーを展開し、館内は1200人を超えるお客さまでにぎわいました。



また、「起業」など、なにか一歩を踏み出した人のため「夢☆実現」なんでも相談コーナー」を設けたところ、予想以上にたくさんの方が足を運び、熱心に話しかんでいました。

## 講演会 夢をカタチに 起業で輝くワタシになる!

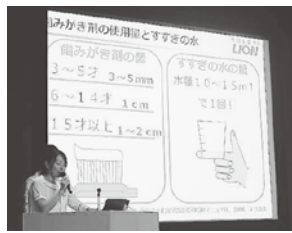
6月29日(日)アピオあおもりで、地域パートナーセッション事業学習会として、「女性の起業」をテーマに講演会とシンポジウムを行いました。



▲講師の吉枝ゆき子さん、シンポジストの石川悟さん、辻悦子さんの、事例に基づいたわかりやすく具体的なお話に、参加者は「すぐに役立つ情報が満載だった」「心にストンと落ちました」「背中を押してもらいました」と、前向きなコメントを寄せていました。

## 講座 プロから学ぶお口の健康 ☆歯ツッピー講座

「歯と口の健康週間」(6月4日〜10日)にあわせて、6月6日(金)アピオあおもりにイベントホールで開催しました。



▲NPO法人青森県消費者協会の高尾康子さんと協力をしました。オーストラリアの歯科ケアマイスターの講師から、歯の健康を保つための歯口のお手入れの大切さについて学びました。

## 講座 大学生のための将来設計セミナー

7月18日(金)青森中央学院大学で、同大学の3年生を対象に、「働く」をテーマにセミナーを実施しました。講師の小野康一郎さんは、転職を繰り返しながら現在の起業に結びついたご自身の経緯を語りました。



▲講師のお話のあとは、自分を知って「なりたい自分」を見つけるワーク、続いたワールドカフェを行いました。自分の意見を述べたり、他者の意見を聴いたりしながら、就活にどう向き合えばいいのか、これからの人生をどう歩んでいきたいのか、などをじっくり考える時間になりました。

## voice

・仕事をやる理由がわかり、今自分が何をすべきかわかった。  
・働くことは自分だけの問題と思っていたが、これからは地域や周りのことも考えようと思った。

## 学びを通じた被災地の地域コミュニケーション再生支援事業

防災・復興支援、避難所体験等に取り組む、地域コミュニケーションの再生をめざします。主催：あおもり被災地の地域コミュニケーション再生支援事業実行委員会(事務局 青森県男女共同参画センター)

## ■学びの場「地域防災教育」 「やさしい日本語」が外国人被災者の命を救います

6/15



▲会場はアピオあおもりで、講師は弘前大学文学部の佐藤和之教授でした。小学校2〜3年生が理解できる平易な日本語「やさしい日本語」が、主に日本に居住している外国人に正確な情報を早く伝える際に有効であることを学びました。高校生の参加者も多く、これから学びを広げ深めることが期待されます。

## 安心できる避難所づくり 〜男女共同参画の視点を活かして〜

7/19

八戸市小中野公民館に、地域の自主防災組織や町内会の方々が集まり、講義とワークショップで被災時の避難所での具体的なケースについて考えました。

## ほかにも続々実施

- 学びの場「地域防災教育」  
階上町:8月21日(木)  
ほか1か所
- 女性地域リーダー養成研修  
階上町:8月20日(水)  
三沢市:11月26日(水)  
八戸市:11月27日(木)
- 避難所運営を通じ地域における中学生の係りを学ぶ  
おいらせ町 百石中学校:8月3日(日)  
青森市 東中学校:8月17日(日)
- ヒント集を活用した避難所運営訓練  
階上町:9月5日(金)  
三沢市:10月5日(日)  
八戸市:11月15日(土)

## 相談室講座

## 女性弁護士による離婚をめぐる法律講座 & 法テラス青森無料法律相談

これまで、離婚を考えている女性を対象にした法律講座を年1回開催してきましたが、ニーズの増加・多様化に対応するため、今年度から年3回開催することになりました。また、法テラス青森の協力を得て、講座後に無料法律相談会を実施して、きめ細かい対応を行っていきます。

今年度の第1回目は、6月12日(木)にアピオあおもりで開催しました。



▲法律講座では、法テラス青森副所長の岩谷直子弁護士から、離婚にともなう親権や養育費、面会交流などについてとてもわかりやすく説明があり、参加者は熱心にメモをとっていました。午後からは、岩谷弁護士に加えて森理恵弁護士と乙山直美弁護士の3人が、無料法律相談にあたりました。

次回は9月16日(火)、法律講座を10時〜12時、無料法律相談会を13時〜15時、いずれも八戸ポータルミュージアムはつちで行います。

## パソコン・携帯・スマホで 青森県男女共同参画センターをもっと身近に!

- ◆ホームページ  
「青森県男女共同参画センター」
- ◆ブログ、facebook、twitter  
青森県男女共同参画センタースタッフブログ：  
(携帯電話、スマートフォンでも読むことができます)  
http://maruta.be/apiodanjo  
facebook：青森県男女共同参画センター  
twitter：@apiodanjo



# タイル、磨いています。

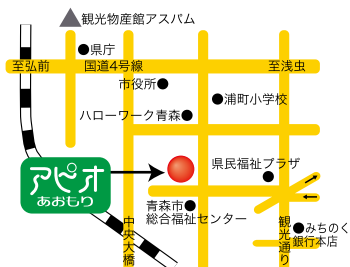
アピオ



## 交通アクセス

### 市営バス利用

- 中央循環線「アピオあおり前」下車
  - 青森駅前4番乗場より下記行きで15分  
「働く女性の家前」下車、徒歩3分  
(市民病院線、横内環状線、問屋町行き、  
浜田循環線、青森公立大行き)
  - 国道4号線「市役所前」下車、徒歩8分
- ※公共交通機関をご利用の上、ご来館ください。



## 編集・発行

青森県男女共同参画センター・アピオあおり  
〒030-0822 青森市中央3丁目17-1  
TEL 017-732-1085 FAX 017-732-1073  
HP <http://www.apio.pref.aomori.jp/>



## 編集後記

「男女共同参画」という言葉の扉を開けたら、わくわくする世界が広がっていました。今後の活動が楽しみです。(阿保香月)

健康のために、若いうちからできることもあるとわかりました。自分の身体も大切に!(鈴木麻理奈)

「うっかりミス」は、集中力が足りないからか、年のせいなのか…今朝も捨てるはずのゴミを積んだまま職場に着いてしまった。(中野渡明美)

女性が自分のココロとカラダの声に耳を傾ける事は家族の健康を守る事にもつながると思います。自分を大切に!(三ヶ田理恵)

健康☆長生きに欠かせないのは自立した生き方。そのための「男女共同参画」なのだ改めて確信しました。(情報誌担当W)



読者プレゼント 「やわらかのしいか」(中泊町提供) が 10 名様に当たります。  
詳しくは 8 ページをご覧ください。