

男性にオススメする

◆ 特集 ◆

のびのびパートナーシップのすすめ

～男性の「しんどさ」を「楽しさ」に～

平成29年6月11日、男女のよりよい生き方に関する研究の第一人者として、テレビや新聞などでおなじみの医師・石蔵文信先生をお迎えし、これからの時代の「男性の生き方」について考えました。当日は男性だけでなく、「妻」や「母」「娘」でもある女性の参加者もあり、先生は終始、穏やかな表情とユーモアあふれる話しぶりで、男性・女性それぞれの「しんどさ」を「楽しさ」につなげていく秘訣をお話くださいました。ご講演の中から、いくつかのポイントを特集ページでご紹介します。



竜王町薬剤師自治会の研修会の様子をご紹介します。

— CONTENTS —

★さんかく塾レポート
「介護と仕事の両立術」
「いざというときに備える」

★自治会研修訪問～竜王町薬剤師～

ほか



特集 のびのびパートナーシップのすすめ ～男性の「しんどさ」を「楽しさ」に～

◆男性の生きづらさ

男女が社会の中で別々の役割を担うことで成し遂げた「高度経済成長」や「バブル経済」。家庭をもつ男性は家族を顧みず仕事に没頭。しかし、「バブル崩壊」「リーマンショック」…と時代の変遷に伴って男性の所得は下降、自殺率増加、社会的地位は低下。

石蔵先生は、2001年、全国に先駆けて「男性更年期外来」を開設され、中高年のメンタルケア、うつ病治療に取り組んでこられました。そこで明らかになったことは、仕事の世界しか知らず、男性上位の意識から抜け出せない「男性の生きづらさ」と夫の言動が原因で妻が体調不良を起こす「夫源病」でした。



◆妻の悩み

定年後の生活に関するアンケート結果を見ると、夫は定年後が楽しみという人が多く、妻はそうではないという人が多いそうです。何十年も昼間は不在だった夫が、毎日家にいるようになると、それまで必要なかった、夫のための昼食づくりがストレスとなる「昼食うつ」。妻が買物や旅行に行こうとすると「ワシも行く」と付いてくる夫（「ワシも族」）からの束縛感。定年後に20～30年も続くと思うと…。



◆夫の悩み

定年後、仕事一筋だった日常から解放された、自由な時間を満喫できるのもつかの間。自由すぎる時間をもてあまし、うつ病になってしまう人も。家事をするようになる男性もおられますが、手順や仕上げにこだわりすぎたり、良かれと思ってすることが結果的に妻の手間を増やしていたりして、気まずい空気になることも多いようです。

◆増える熟年離婚

「離婚を考えたことがあるか」という問いに、「しばしば、たまに」を合わせると8割の妻が「ある」と答えているそうです。「離婚したい」と思うのは特別なことではなく、普通のことのようです。実際に離婚となる理由は、家事や介護をしない、妻を見下した暴言など、男尊女卑意識に関するものが多くなっています。

ちなみに老後、夫が妻に求めるのは、「健康で長生きしてほしい」「共通の趣味をもって一緒にすごしたい」。一方、妻が夫に求めるのは、「互いに干渉せず自由に暮らしたい」「家事を分担してほしい」。互いに求めることが違うということを自覚しなければいけません。



◆定年退職は意識改革のチャンス

在職時の面子やプライドはなかなか捨てられないものです。だからこそ、専業主婦家庭であれば、「夫が家事、妻がパート」と立場を変えてみることをおすすめします。きっと、それぞれの役割の大変さに気づくはず。定年退職は対等な一個人として尊重しあうことの大切さを理解するためのチャンスですよ。



石蔵文信（いしくら ふみのぶ）さん プロフィール

医師。1955年京都生まれ。大阪大学大学院准教授、大阪樟蔭女子大学教授を経て、2017年4月から大阪大学人間科学研究所未来共創センター招へい教授。専門は循環器内科、心療内科。2001年、全国に先駆け「男性更年期外来」を開設。中高年のメンタルケア、うつ病治療に積極的に取り組む。

『妻の病気の9割は夫がつくる』（マキノ出版）『なぜ妻は、夫のやることなすこと気に食わないのか エイリアン妻と共生するための15の戦略』（幻冬舎）『男の“ええ加減”料理はフライパンひとつ 60歳からの自立飯入門』（講談社）等著書多数。『ホンマでっか!?TV』（フジテレビ）、『医療プレミア』（毎日新聞）をはじめ様々なメディアでも生き方のヒントについて発信中。

◆とにかくストレスをためない！

夫婦間で大切なことは、解決できなくてもいいから、つらいことがあったら互いに話すこと。ちなみに男性に多いのが、女性の悩みや愚痴に対して、「解決方法」を答えようとする。その結果、「あなたの意見は聞いてない」と女性が怒り出すこともあります。悩みや愚痴を最後まで聞いた上で、「そうだったのか」と返すだけでも女性にとってはストレス発散になります。

◆夫婦ゲンカは長続きのもと

喧嘩をする夫婦の方が離婚率が低いという統計結果があります。喧嘩もコミュニケーションの一つ。口喧嘩程度であれば、発散にもなり、互いの気持ちを伝えあうことにもつながります。



これが「のびのびパートナーシップ」の秘訣です



◆男のええ加減料理が、人生を楽しむ！

定年後、妻を頼らず自分の昼食は自分で作る。ちゃんと片付けもします。妻は今までどおり自由に歩かせ、作るのは自分が食べる分だけでよし。道具は家にあるフライパン。焼く・煮る・蒸す・炒めるなどなんだってこれ1つでOK。

また、土鍋を使った鍋料理は片づけもカンタン。使う調味料は「めんつゆ」ひとつ、だから味付けに迷いません。材料の切り方は自由、味の濃さも自由、自分がおいしいと思えるならOK。だから毎日続けられます。さらに、サバ缶などの缶詰を活用すれば、肉や魚を買って調理するよりも簡単で、一、二人の家庭にはちょうどよい分量(食材が余らない)。缶詰は非常食としてストックしておけるメリットもあります。

食べることは、生きるために不可欠なこと。夫が日々料理を作ることが、妻の心の負担を軽くし、夫婦の「総合力」(意識、健康、経済)を高めます。

◆対等な一個人として尊重しあうこと

「夫が『おい』や『お前』という呼び方をやめてくれないんです…」ある女性患者さんからの相談です。呼び方ひとつでも、上から目線の気持ちは伝わるものです。何気ない一言ですが、それは夫婦であれば何十年と続くこと。お互いが対等であるために、まず名前と呼ぶことから始めてみましょう。

そして忘れてはいけないのが、「ありがとう」、「ごめんなさい」、「愛している」の言葉です。誕生日や結婚記念日には花を贈りましょう。イタリア人になったと思えば、そんなに恥ずかしくはありません。一步踏み出してみませんか。



◆こんな過ごし方も ～定年後のワークライフバランス～

夫婦の心地よい距離を保つこと。つまり、日中、夫が家にいないことが、よりよいパートナーシップを作る鍵です。

まずは自分のスケジュール帳を持ち、日時、活動内容などの予定をどんどん書き込みましょう。そしてその通り行動することです。孫の相手(イクジイ)や地域活動のほか、散歩や軽い登山など、心拍数があまり上がらない運動をおすすめします。また、議会や裁判の傍聴、自給自足(家庭菜園や釣りは食費の節約に)、図書館通い(テーマを決めて論文執筆を目標に)など、探せばいろいろな時間の過ごし方が見つかります。もしかしたら、次の趣味や起業につながるかもしれません。

(本特集は、講演の内容の一部を当センターでまとめたものです。)

石蔵先生のご著書「妻の病気の9割は夫がつくる」によると、以下の項目で5つ以上当てはまる方は「夫源病」の可能性がありそうです。

- 人前では愛想が良いが、家では不機嫌。
- 妻の予定や行動をいちいちチェックする。
- 常に「上から目線」で話をする。
- 仕事関係以外の交友や趣味が無い。
- 家事に手を出さないが、口は出す。
- 妻が1人で外出するのを嫌がる。
- 妻や子供を養ってきたという自負が強い。
- 家事の手伝いや子育てを自慢する自称“いい夫”。
- 「ありがとう」「ごめんなさい」のセリフは殆ど無い。
- 車の運転をすると、性格が一変する。

「のびのびパートナーシップ」について関心をもたれた方は、G-NETしが図書・資料室へお越しください。「夫源病」や「男のええ加減料理」に関する書籍の紹介や貸出を行っております。お気軽にお問い合わせください。

■ 電話 0748-37-3735

■ 開室時間 9:00~17:00

図書・資料室では男女共同参画の視点から選書した、多くの書籍・資料をご用意して皆様のご利用をお待ちしております。

そのほか、毎月図書だよりを発行したり、啓発や事業等に合わせた特集コーナーを開設したりしています。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。



2017
7/15

介護と仕事の両立術

介護で仕事をあきらめない

はじめに

3人に1人が高齢者となる社会。直接的、間接的にだれもが介護にかかわる時代。一般的に、介護に専念できるからといってよい介護ができるわけではありません。むしろ仕事によって生活が安定することがよい介護につながります。

余裕と寛容を身に付けることこそ、介護への備え。そして、それは自分の成長にもつながるものなんです。

介護離職を防ぐための公的制度

①介護保険…1割の負担で様々なサービスを得られます。仕事との両立には欠かせません。なお、政策は自助（予防、自費）と互助（ボランティア、住民組織）へシフトしてきました。また、制度は頻繁に変わるため情報収集のためのアンテナを張っておきましょう。

②介護休業法…介護の準備のために93日間休業できる制度。取得率1~2%

▶▶介護休業がとりにくいのはなぜ？

◆多くの人は、どこから「介護」なのか、わかりません。また、職場の体制・雰囲気も大きく影響します。男性の育休取得が以前よりも増えていることをみると、社会の認知が広まることで、介護休業も徐々に取得しやすくなるはずですが。

◆93日間で入所先が決まらない場合は…

→時短や分割でも取得できます。市役所の担当窓口にご相談し、ケアマネジャーとともに在宅介護の計画作成や体制づくりを行い今後につなげます。介護に直面した時は、会社や職場の上司、さらに最寄りの地域包括支援センターにご相談することが大切です。

▶▶両立のカギは？

★仕事だけでなく介護にかかわる時間を減らし、自分の時間をもつことです。これこそ「働き方改革」。

★再起できるうちに対処できるよう、プロや行政の利用も念頭に。

→「介護」はゴールが見えません。自分が息切れする前にSOSを発信し、「逃げる」ことも大切！



【講師プロフィール】

内橋康彦（うちはし やすひこ）さん

兵庫県神戸市出身。スタート・ケア代表。

ファザリングジャパン関西会員、男性介護者と支援者のネットワーク会員、生駒市男女共同参画審議会委員。

システムエンジニアとして勤務した経験から、「どのように長時間労働を減らし、いかに生産性を上げるのか」を視点に、自治体、企業を対象に研修会やセミナーを開催。

また、介護が理由で退職せざるを得なくなる人をなくすべく「介護離職ストッパー」として関西圏を中心に活動中。 <http://startcare.jp/>

さんかく塾 レポート

G-NETしがでは、県民の皆さんに「家庭で 地域で 職場で 私らしく輝く生き方」について幅広く考えていただくため、「さんかく塾」を開催しています。各領域の専門家を講師にお迎えし、男女共同参画の「今」を知り、多様な視点で身近な問題を考えることで自分らしく暮らすためのヒントを学ぶことができました。

2017
8/5

いざというときに備える！

男女共同参画で考える地域の防災・減災

「災害対応＝男の仕事、専門職や担当者の仕事」という考え方を見直し、男女共同参画で、災害にも強いまちを目指しましょう！

▶▶なぜ災害対応に男女共同参画の視点が必要か

- ★ 災害は、いつ起きるかかわからない→すべての人が当事者に！
- ★ 災害時には人権問題が潜在化しがちである！
- ★ 当事者のニーズは当事者が一番良く把握している！

▶▶女性が参画することで何がかわるか？ 何を变えるか？

★ 健全な男性の視点や価値観だけで考えがちな災害対応に「別の視点」を持ち込む

(例) 地域コミュニティの実態、世代間格差、マイノリティの存在、避難所に行かない人・行けない人の存在

★ 防災・減災・復興の各フェーズに対する当事者参加への道を拓く

※お仕着せの「女性の視点」や「女性の役割」の問い直し

⇒女性の参画分野や可能性を狭めない

▶▶家庭や地域で持続できる「備え」～「特別」から「暮らしの中」へ～

★ 備蓄 各家庭・公民館などで備蓄を！
水や食料、日用品をローリングストック法で。自治会の行事にあわせて活用と入替。

★ 防災訓練
さまざまな状況（平日日中、夜間等）を想定！
誰がどう動くかシミュレーション。男女の役割の交替。
帰宅困難者対応（事業所や施設との連携）。

★ 地域の把握
ウォーキングや散歩に「防災まち歩き」の視点を！
危険箇所や逃げ込める場所の確認および広報。

発災当日に避難所へ逃げるだけが「災害対応」ではありません。長いスパンで考え、事後の関連死をいかに防ぐかや、取り残される人を出さないよう事前にどうやって地域力を高めておくかなど、やるべきことは沢山あります。



【講師プロフィール】

相川 康子 さん
(あいかわ やすこ)

NPO政策研究所専務理事。防災士。

昭和62年、神戸新聞社入社。平成19年に退社し、3年間の神戸大学教員を経て、現職。

全国各地で災害と女性に関するセミナーの講師を務め、平成24年度、復興庁の男女共同参画班上席政策調査官を兼務。現在、消防庁消防審議会委員のほか、大阪市や摂津市、宝塚市で地方防災会議の委員を務める。



自治会研修訪問～竜王町薬師～



8月19日、竜王町薬師（くずし）社会教育推進委員会主催の「薬師男女共同参画集会」が薬師自治会館で開催されました。「男女共同参画について考え、これからのまちづくりに生かそう」という役員さんの呼びかけに応え、多くの方が参加されました。



参加者（31名、男性21名・女性10名）を前に、講師の富山郁子さん（G-NETしが推進員、安土学区人権擁護委員）は、まず「ジェンダーバイアス」と呼ばれる、社会的・文化的な性差別や偏見からの意識改革についてお話をされました。



その後のミニワークでは、「親の介護は女性の方がよい」「地域のリーダーは男性であるべきだ」などの項目についてグループや全体で考えを交流しました。「それぞれの立場や思いが大切」「男女関係なく得意な人がやれるとよい」などの意見が出され、一人ひとりが輝くためのまちづくりについて考えが深まりました。

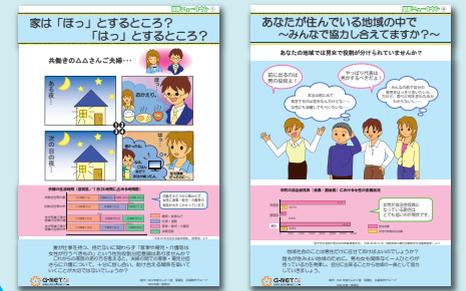
富山さんは、「地域の中で暮らすために大切なことは、環境づくりとコミュニケーションです。まずは聞き上手になってください」とまとめられ、皆さんも大いになやみおられました。

アイスブレイクとして取り組んだ「キュリもみ」では、参加者が2人一組になり、スキンシップを通じたコミュニケーションの大切さを実感することができました。



当センターでは、自治会等で活用していただける啓発パネル「湖夢（こゆめ）ニュータウン（8枚組）」を貸し出しております。お気軽にお問い合わせください。

*内容はセンターHPでご確認いただけます。



滋賀県立男女共同参画センターの事業・講座のご案内

G-NETしがフェスタ2017

12月3日(日) 10:00～15:00

テーマ ～伝える 伝わる 響きあう～

- ★オープニング 10:00～：落語上演(近江家八景さん)
- ★クロージング 14:30～：合唱コンサート(児童合唱団スマッシュ)

各世代に向けた様々なコーナー、バザー・模擬店…。新しい出会いと気づきを見つけるための企画がたくさんあります。フェスタ恒例の一步踏み出した女性によるマルシェコーナーも充実！さらに今年は小中高生向け「宿題&キャリアデザイン」相談コーナーが登場！どなたでもお気軽にお越しください。お待ちしております。

男女共同参画に関する日頃の活動の発表や交流を通して、「男女の自立と共同参画」をアピールするイベントです。

〈若年層向けセミナー〉

男女のよりよい
パートナーシップのために

12月16日(土) 13:30～16:00

齋藤真緒さん(立命館大学教授)を講師に迎え、これからの社会をよりよく生きるための恋愛文化について考えるセミナーです。

〈参加無料〉

対象：高校生、大学生、
専門学校生 等



しがWO・MAN ネット講座

「G-NETしが」と「しがWO・MANネット登録団体」が協働して開催する講座です。
無料託児(要予約、定員あり、対象：生後6か月～就学前)もご利用いただけます。

〈CAP滋賀主催〉「母娘関係」を考える

～「私は私。母は母。」の著者による講座～

- ◆講師：加藤 伊都子さん(「フェミニストカウンセリング界」)
- ◆日時：11月19日(日) 14:00～16:00
- ◆会場：県立男女共同参画センター 2階講習室
- ◆参加無料
- ◆申し込み・問い合わせ：
CAP滋賀 TEL&FAX 0748-23-0777
(CAPとは子どもへの暴力防止という意味です)

〈IYOU淡海主催〉もうひと花！咲かせよう

～バランスボールで肩こり・腰痛・ぽっこりお腹を改善し、健康で美しい毎日を～

- ◆講師：講師：小島 櫻さん
(バランスボールインストラクター・滋賀県体育協会スポーツ指導士)
- ◆日時：第1回(前半) 11月22日(水) 10:00～11:30
第2回(後半) 12月6日(水) 10:00～11:30
- ◆会場：県立男女共同参画センター トレーニングルーム
- ◆受講料：各回1,000円
- ◆申し込み・問い合わせ：男女共同参画をすすめる会。
IYOU淡海 TEL&FAX 0748-37-8615

滋賀マザーズジョブステーション

無料相談 無料託児有り

☆滋賀マザーズジョブステーション(近江八幡)☆ ※滋賀県立男女共同参画センター内にあります。

専門のカウンセラーによる個別相談やアドバイス、仕事と子育てを両立するための保育等の情報、就職ナビゲーターによる求人情報の提供や職業紹介の他、託児もありますので、ぜひお気軽にご利用ください。

- ◆総合受付 0748-36-1831
- ◆利用時間 9:00~17:00(受付16:00まで) ※祝土日も相談できます。(ハローワークを除く)
- ◆休所日 月曜日(祝休日除く)・祝休日の翌日・年末年始



☆滋賀マザーズジョブステーション(草津駅前)☆

※草津市大路1-1-1 エルティ932・ガーデンシティ草津 3階

- ◆総合受付 077-598-1480
- ◆利用時間 9:00~17:00(受付16:00まで)
- ◆休所日 土曜日・日曜日・祝日・年末年始



滋賀マザーズジョブステーションは、「子どもがいるんだけど、どうしたら働けるの?」「子育てが一段落したから、もう一度働きたい!」そんな思いを持つ女性などが、就職活動をスムーズにはじめてもらえるよう支援する無料の相談窓口です。

男女共同参画相談室

無料相談 秘密厳守

ひとりで悩まず相談を【相談専用電話】0748-37-8739

みな はな さ く

男女共同参画相談室では、男女差別、夫婦や家族、その他さまざまな人間関係における悩み、離婚やDVなどの相談を専任の相談員がお受けしています。専用電話にお電話いただければ、直接相談室につながります。匿名でも結構です。まずはお電話ください。電話相談の後、ご希望に応じて面接相談をお受けします。個別にじっくりと悩みや問題をお聴きし、解決に向けて一緒に考えていきます。

※男性相談の場合、男性の相談員の対応もできます。さらに、総合相談の後、ご希望に応じて専門相談につながります。予約制ですのでまずは専用電話にお電話ください。

- ◆総合相談(電話・面接・カウンセリング)◆ 火・水・金・土・日曜日 9:00~12:00 13:00~17:00
木曜日 9:00~12:00 17:00~20:30
- ◆法律相談◆(要予約)
- ◆DVカウンセリング◆(要予約)

無料託児有り(7日前までに要予約)

無料託児のご案内

当センター主催の講座や相談に参加される場合、託児を無料ご利用いただけます。

7日前までに要予約(各講座、相談等のお申し込みと同時にご予約ください)

幼児室では初めて託児を利用される方でも、安心して預けていただけるように細心の注意を図るとともに、楽しい保育を心がけています。

<託児をご利用いただける年齢>・・・生後6か月～就学前

<保育をお断りする場合>・・・熱が37.5度以上、もしくは体調不良と思われる場合、医療的ケアが必要な場合

<その他>・・・限られた場所とスタッフで異年齢の集団託児を行う都合上、保育が困難となった場合はお迎えをお願いする場合がありますので、ご理解をお願いします

※当センターHPに詳細を掲載しています



JR近江八幡駅下車南口より500m(徒歩10分)
またはJR近江八幡駅南口から近江バス
「男女共同参画センター前」下車



G-NETしが

滋賀県男女共同参画センター情報誌 vol.33
発行日/平成29年10月20日
編集・発行/滋賀県立男女共同参画センター

〒523-0891

滋賀県近江八幡市鷹飼町80-4

【開所時間】午前9時~午後9時

【休所日】月曜日(祝休日除く)、
祝休日の翌日、年末年始、
施設点検日

【TEL】0748-37-3751

【FAX】0748-37-5770

【E-Mail】g-net@pref.shiga.lg.jp

【HP】http://www.pref.shiga.lg.jp/c/g-net/