

《特集》

高齢社会と

ワーク・ライフ・バランス

～仕事と介護の両立に向けて～

—— P.2～P.6

アクト21 事業レポート ————— P. 7

アクト21 事業案内／コラム 滝村雅晴 ————— P. 8

ま ず大事なのは、2030年頃に介護人口がピークに達するということです【図1】。私の試算では、少なくとも平均して職場の3人に1人が介護をしながら働くことになるでしょう。加えて、子育てに携わる人などもいるわけですから、今のようによく多くの人が時間制約なしで働ける社会ではなくなりそうです。

なぜ必要なの？ ワーク・ライフ・ バランス

その時、ワーク・ライフ・バランスに力を入れていない会社では、介護のために辞める優秀層が増えてしまうでしょう。私がヒアリングしてきた経験から言うと、特に介護のために会社を辞めるのは優秀な人が多いのです。彼らは辞めて実家に帰っても転職できると比較的楽観する傾向にあります。また、彼らの多くは「今まで親に大切にされてきたから、親孝行したい」という気持ち

ワーク・ ライフ・バランスの 大きなメリット

多いため、世の中の常識からかけ離れた組織の論理、業界の論理に絡めとられてしまいがちなのです。例えば食品偽装などはその最たるもので、自分の子どもに胸を張って食べさせられるかどうかという「生活視点」さえあれば、あのような不祥事は起きにくくなるはず。この場合の生活視点とは、育児を経験した人の目です。この一例からお分かりいただけると思いますが、ワーク・

高齢社会と ワーク・ライフ・バランス ～仕事と介護の両立に向けて～

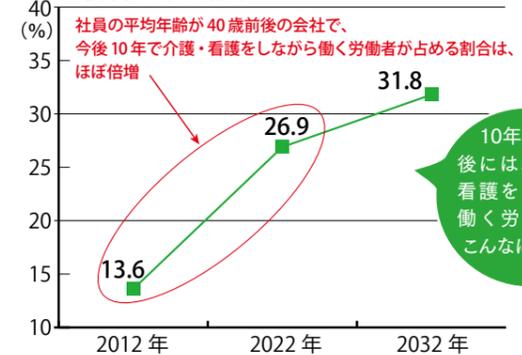
家事や育児の面から取り上げられる機会の多いワーク・ライフ・バランス。しかし、少子高齢化・非婚化が進む現在、介護についても仕事との調和を図ることが重要になっています。ワーク・ライフ・バランス研究の第一人者である渥美由喜さんに、男性の仕事と介護について伺いました。



Profile ● 渥美 由喜 (Atsumi Naoki)

1968年生まれ。東京都出身。東京大学法学部卒業後、(株)富士総合研究所、(株)富士通総研を経て、2009年東レ経営研究所入社、現在ダイバーシティ&ワーク・ライフ・バランス研究部長。専門は労働雇用・企業経営、人口問題、社会保障、家計消費など。内閣府「少子化社会対策推進会議」・「ワーク・ライフ・バランス官民連絡会議」委員等公職を歴任。『少子化克服への最終処方箋』(共著)、『イクメンで行こう!』など著書多数。

【図1】介護・看護をしながら働く労働者が占める割合の将来推計



人一倍強い。彼らの生活と仕事の調和によく配慮して、彼らを引き留められるかどうか、今後は会社の人材の質を大きく左右することになるでしょう。これらの変化はじわりじわりと進行しますから、短期的には気がつきにくいかもしれませんが、しかし、企業は今から一気に改革していくべきです。1、2年では目に見える成果は出ないかもしれませんが、10年後、20年後、ワーク・ライフ・バランスの状況が人材の質にとどまらず、企業の業績にも歴然とした差として表れてくるはず。そうなったときにはもう遅いのです。

ま ず、ワーク・ライフ・バランスやダイバーシティ(※1)が進んでいない会社では、不祥事などの問題が起きやすいという相関関係があります。なぜかといえば、集団内に似た人が多く「多面性」が少ないからです。まず、仕事ばかりしている男性中心の集団では異論が言いにくい。これが問題です。さらに、会社の視点からしか物事を考えられない人が

ワーク・ライフ・バランスやダイバーシティを進めることは、企業内のチェック機能を回復し、コンプライアンス(※2)を強化することにもつながるのです。もう1つのビジネスへの影響は、「ビジネスを創り出す力」です。日本企業は今後、コスト競争では到底グローバルで太刀打ちできません。世の中に新しい価値を提供し、世界中の人々が欲しがる、憧れの商品やサービスを生み出し、高付加価値な知的産業を推進する必要があるでしょう。このようなビジネスは、決して「ワークのキャリア」だけでは実現できません。日常生活や趣味などから得る「ライフのキャリア」の充実が、今も昔もドリームプロダクト・サービス創出の鍵なのです。

例えば、ある1人の女性が生み出した製品があります。「自動でオンオフする照明」です。この女性は子育て中に夜、お子さんに起こされて、よく一緒にトイレに行っていたのだそうです。その時に手探りで電気のスイッチを探しながら進むのが危ないと感じ、自動で電気がついたら安全で便利だと思い、製品アイデアを生み出しました。この製品は

ヒットして、今では多くのメーカーが同様の製品を作るまでに至っています。

実は、ヒット製品の多くはこうした「生活視点」から生み出されています。有名な話では、日本を代表するドリームプロダクトの1つ、ソニーのウォークマン®も、もともとは井深大さんご自身が私生活で使うために社内の技術者に製作を依頼したもので、それに盛田昭夫さんが注目されたのが始まりなのだそう。井深さんも盛田さんも趣味人で、ライフのキャリアを重視した方としても知られています。今後、日本企業が高付加価値ビジネスを展開するためには、社員のライフのキャリアを充実させ、生活視点のアイデアを豊富にしていく必要があるでしょう。

ライフのキャリアを私は大変重視しています。例えば、家事、子育て、介護などから学ぶものは非常に大きく、これらを経験するとビジネススキルも大きく伸びるといのが私の持論です。先ほどお話ししたビジネス創出力だけでなく、業務効率・リスク管理能力・コミュニケーション力なども鍛えられ

あなたも必ず 直面する 仕事と介護の両立

現 在、50代前半の方で、ご自分の両親、お連れ合いの両親4名がご存命の場合、誰か1人が要介護になる確率は6割、50代後半ではなんと9割まで高まる。介護は誰にでもやってくると覚悟しておくべきです【図2】。

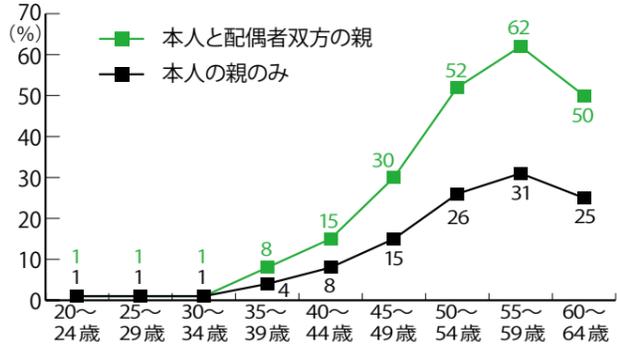
介護に関する費用を捻出するために収入を維持するという面からはもちろん、生活が介護のみにならないようにするという面からも就

(※1)ダイバーシティ:個人の違いを受け入れて人材の多様性を確保し、活用すること (※2)コンプライアンス:法令や社会規範・企業倫理などに従い、それを守ること

業を継続することは大切です。現在、介護をしている570万人の過半数(290万人)は働いています。そのうち40代・50代の人は約6割(170万人)を占め、その4割は男性です。特に、管理職として働きながら介護をしている8万人に限ると、8割を男性が占めています。

私自身も4年前から父親が認知症になり、介護が必要になった時はとても不安で、重い気持ちで上司に相談しました。たまたま当時の上司に恵まれたので、じっくり話を聞いてくれ「お父さんのそばにいてあげなさい」と温かく促してくれ

【図2】 家族に要介護者がいる社員の割合



出典：官庁統計を基に、渥美先生が作成

荒川区男性介護者の会 オヤジの会



定例会
日時：隔月1回(主に第3土曜日)18:45~21:30
場所：荒川山吹ふれあい館

男性介護者サロンM
日時：隔月1回(第2金曜日)13:30~15:00
場所：荒川区社会福祉協議会ボランティアセンター

参加希望の方は、下記へお問い合わせください。
問合せ：☎3802-2794(荒川区社会福祉協議会)

「荒川区男性介護者の会 オヤジの会」は、平成6年に設立され、国内の先駆けとなった男性介護者の団体です。設立のきっかけは、配偶者の介護を経験した荒川不二夫さんの「男性介護者が孤立しないよう情報を共有し、悩みを相談しあえる場が必要だ」という思いでした。

現在は、介護をしている(していた)当事者に加え、医療・福祉関係者も参加。親睦や情報交換、勉強の場として定例会と「ふれあい絆・活サロン『男性介護者サロンM』」を隔月で開催しています。

介護に悩んでいる男性のみならず、お茶を飲みながら情報交換しませんか。

ました。まずは、「介護をすることになった」と打ち明けられることが大切です。状況を知ってもらうことで職場の理解も進み始めるし、両立への行動もスタートできます。「実は自分も介護と格闘してきた」「今まさにしている」という人は想像以上に多いものです。見守ってくれる人がいると知ること、孤立感がなくなりやすくなります。

また、介護と仕事を両立している人が身近にいないという職場もあるでしょう。自分がフロントランナー(先駆け)として介護に理解ある風土をつくっていくという覚悟も必要です。

民の三面性Ⅱ 職業人、家庭人、地域人

介護は、誰もがいずれ当事者になる可能性があります。「いつか私も」と思えば、共感や応援をしてくれる人も必ずいます。できるだけ多くの応援者を増やし、そして、介護に直面する方が他にも出てきたら、あなたがその人を積極的に応援しましょう。

をご存知ですか?!

3年間の父の介護を経て、現在は母の介護を

平成10年6月から3年弱の介護を経て父を看取り、入れ替わりに本格的な介護が必要になった母を、現在まで在宅で介護しています。オヤジの会以外には、姉やその家族、介護職の方々が相談相手です。

いわゆる9時~5時の仕事はできず、フリーランスで保険代理業を行っていますが、仕事の都合を優先するわけにはいかず、近場のみの営業です。自分自身の肉体的・精神的な健康の維持、突発的な出来事への対応なども大変ですね。

オヤジの会は、父の介護をしている頃からホームページで知っており、様々な状況で介護をされている方がいることを実感して、大変勉強になりました。今後は在宅で起業しようとする介護者への事業開発支援が必要になると考えています。



聞いてみました
オヤジの声
いづみ 五月雄さん (52歳)
父の介護歴 約3年
母の介護歴 約13年

長時間拘束の仕事を受けられず、働く上で困難が

平成22年末から、アルツハイマー病の母を在宅で介護しています。週2回のデイサービス以外は、私一人での介護です。体力や食欲の衰え、何よりも判断力の低下に虚しさを覚え、何度言っても同じ失敗を繰り返すことへの憤り、持って行き場のない落胆などに苛まれています。「悟り」を得る方法があれば……と思いますね。

本業の音楽家では、調子が良く「乗って」いても切り上げなければならず、その他の仕事でも長時間の拘束を引き受けられない現実に、働く上で困難を感じます。

オヤジの会には、会のメンバーで、以前来て下さっていた訪問看護師の方に誘われ、呑みながら喋るのは楽しいかな……と参加しました。介護について具体的なことを尋ねられるのは助かっています。



聞いてみました
オヤジの声
みづ 源太郎さん (47歳)
母の介護歴 約3年

という座右の銘のもと、共働きの妻とともに、7歳と3歳の子育てもしながら、4年前から父の介護もしています。ライフのキャリアがワークのキャリアを充実させることを、日々身をもって実感しています。

通常、夕方以降、息子たちを連れて実家に通っています。仕事と育児・介護はストレス相殺効果があります。一時期、統合失調症を悪化させた父から、罵詈雑言を浴びて辛い日々もありました。しかし、2回の育児経験が介護で活かされたのです。というのも、自分の乳幼児期を『追体験』すると、さぞかし父母も大変だったろうと実感し、数十年、愛情込めて育ててくれた恩返しと思えてきたのです。

父の統合失調症による錯乱が最もひどい状態だったとき、長男は2歳でした。その頃、私にはやたら反抗するくせに、よくおじいちゃん自慢をしていました。「ジイジ、すごい手品をするんだよ!」「おかしいなあ、親父は手品なんてできなかなあ?」といぶかしく思っていると、息子は尊敬に満ちた口調で、「お口から歯を出したり入れたりできるんだよ。ボクもあの手品の歯がほしいな。そうしたら、歯磨きがラクなんのに」と憧れのまなざし。

また、ある日。一時期、お父はオムツをすることにになり、落ち込んでいました。息子は無邪気に「ジイジとボクはオムツ仲間だね。パパだけ仲間外れだね」と言いました。お父は孫の無邪気な言葉に笑い転げ、私の心も軽くなりました。「ジイジ、ありがとう」という言葉に父はいちばん幸せそうな顔をします。息子たちにとっても、祖父の若い頃の戦争体験などを聞くのは貴重な時間です。介護は「命のバトンリレー」「交互」だとつくづく思います。

アクト21 事業レポート

私をもっと“輝くための”3ステップを知ろう!

私らしく生きる、働く、活躍するには今、何をすればよいのかしら?

日 時：平成25年10月22日、27日、11月5日 全3回

会 場：アクト21

講 師：キャリアコンサルタント 竹内康代氏

人と比べずに、自分らしく生きる中から、再度働く、家の役割を果たす、新しい自分に挑戦する?と問いかけて、参加者と楽しく話し合い、自分を見つめ、自分らしさを発見するための実践的なワークに取り組みました。

内 容：

第1回：「私はどんな人、何がしたい、何が好き、何ができるのかしら?(自分自身の棚卸し)」

第2回：「私のまわりに居る頼りになる、仲間、友人、先輩、あこがれの人(人脈リスト、探し方、活かし方)」

第3回：「資格、近未来プランシート、ブラッシュアップマナー」

これからの私について考える機会になりました

もう一度、自分を見直すことができました

先生の明るい声に自分自身がとても励まされました!



ママ&おじさんプログラム
色粘土でアート
パパが料理を作っている頃、ママとおじさんたちは色粘土で作品づくり。芸術家さんたちは色粘土で作品づくり。芸術家

団体A+(アブリュス)代表・柳原絵夢さんの指導でカラフルなアートに取り組みました。CDケースを使った作品以外にも、動物やフルーツなど様々な色粘土アートが完成。のびのびと楽しんだ後はパパたちと合流し、パパお手製の料理を家族で味わいました。



パパプログラム
3種類の本格カレーの食べ比べ&ピザクッキングパーティー
講師のパパ料理研究家・滝村雅晴さんは、帽子と蝶ネクタイを身につけて登場。この日のメニューは、チームに分かれて好きな具をじゃんけんを取り合う3種類の「じゃんけんカレー」とピザでした。滝村さんのユーモアを交えた解説で調理はテンポよく進み、初心者パパもそうでないパパも、家族のためのおいしい料理を作ることができました。

西日暮里ふれあい館で開催された平成25年度のあらかわパパスクール。締めくくりとなった昨年12月7日の第4回は、パパたちが料理に挑戦しました。

あらかわパパスクール in 日暮里



カレーはよく作るのですが、今日は新しいことを教えてもらいました。これから応用していきたいです



家でも料理はしますが、ピザは初めて。でも、思ったより簡単でした



食べるのは一瞬だけど、作るのは大変ですね。家では、まずはお手伝いから始めようと思います



おいしかったです。こんなことができるんだ!と感動しました

料理はほぼ初めてでしたが、上手にできたと、楽しかったです。カレーは具の種類によってこんなに違うものになるんですね



大豆のカレー、とてもおいしかったです。家でも作ってみようと思います



包丁の使い方がとても参考になりました。次のパパ料理は……今夜作るしかない!

介護者同士、本音を分かち合うことが大事なんです

妻が40代後半で介護を必要とするようになり、約8年間介護をしました。当時は介護保険や各種の支援制度が整備されていなかったため、近所の人々の助けを借りながら試行錯誤を続ける毎日でした。辛かったです。得意先に介護のことを話すわけにもいかず、仕事の面でも大変でした。

オヤジの会は、その経験を基に区の方の助言を受けて作りました。その後、息子の介護もしましたが、気兼ねなく相談できる場があるのはいいですね。女性の視点の大切さも感じています。男性はプライドが邪魔をしてなかなか自分の事情を打ち明けたがらないので、交流の中でそれを外に出せるようになれば、と思います。

介護というものは、ある日降って湧いたように訪れます。でも、そこで慌てることなく、常に相手の気持ちを考えながらのやり取りと愛情を持って取り組まないとやっていけません。教科書通りにはいきませんから、生の情報を交換し、共有していくのがとても大事ですね。



あらかわ ふじお 荒川 不二夫さん (85歳)

妻の介護歴 約8年
息子の介護歴 約3年

聞いてみました
オヤジの声

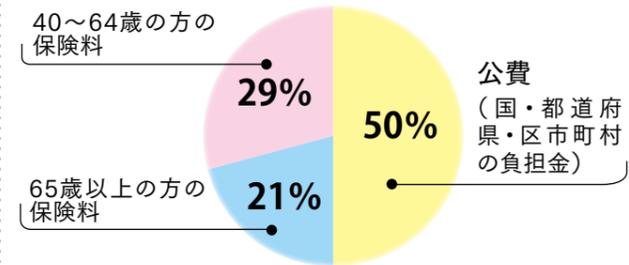
介護保険制度をご利用ください

ご家族の介護が必要になったときは、介護保険のサービスをご利用ください。介護が必要になった方は、費用の一部を負担することで様々なサービスを受けられます。

介護保険は高齢者の暮らしを社会みんなで支える仕組みです

介護保険の運営は、区市町村が行っています。保険運営の財源は、国、都道府県、区市町村が半分を負担し、残りの半分を介護保険加入者の保険料で負担しています。

【介護保険の財源】



介護保険サービスの使い方

① 要介護認定を受けます

ご家族が介護を要する状態になったときは、要介護認定の申請をしてください。申請の窓口は、区の介護保険課です。地域包括支援センターでも申請の受付ができます。

② ケアプランを作成します

認定結果に基づいて、サービスを利用するためのケアプランをつくります。ケアプランは、どんな介護サービスをいつ、どれだけ利用するかを決める計画のことです。利用者の心身の状態に合わせて、本人・家族・ケアマネジャーなどが話し合って作成します。

③ サービスを利用します

介護保険のサービスは、利用者の状態に合わせて、様々な種類のサービスがあります。

主な在宅サービス

訪問介護(ホームヘルプサービス)、通所介護(デイサービス)、短期入所生活介護(ショートステイ)、福祉用具の貸与・販売、住宅改修費の支給など

主な施設サービス

介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、介護老人保健施設など

◆介護保険に関する申請・相談窓口(荒川区役所代表 ☎3802-3111)

内容	受付窓口	内線番号
要介護認定の申請・相談	介護保険課介護認定係	2433～2435
介護保険制度全般に関する相談/介護給付の申請・相談等	介護保険課介護給付係	2431・2432
保険料に関する相談等	介護保険課資格保険料係	2441～2443
介護保険サービス事業者への苦情等	介護保険課介護予防・事業者支援係	2436・2439・2446

アクト21 事業案内

アクト21交流のつどい

開催予定 平成26年3月1日(土)
共催 荒川区女性団体の会
場所 アクト21
内容 アクト21で活動している団体と区民の方々が交流を深め、1日を楽しく過ごしていただく催しを開催します。
講演会…(仮)命の尊さについて～ミャンマーでの人道支援を通じて **講師**：名知仁子氏(NPO法人ミャンマーファミリー・クリニックと菜園の会代表)
手作りコーナー…①ブーケ作り②折り紙作り
男女平等推進団体による発表…荒川レクダンスグループ、モダンバレエ・エアロビクス同好会、スタジオアルシス室内合唱団
男女平等推進団体による作品展…お花を楽しむ会(フラワーアレンジメント)、コスモス会(パッチワーク)、すみれ会(ちりめん細工)、あくど俳句会(俳句)
 このほか、荒川区国際交流協会によるお茶席、喫茶コーナー、手作りバザー(手作り小物、福島市復興支援バザー)を実施します。

アサーティブ・トレーニング講座

開催予定 平成26年3月5日、12日、19日(水)
 全3回 19:00～20:30
場所 アクト21
講師 宮本恵氏(心理カウンセラー)
内容
 アサーティブとは、相手を尊重しながら自分の意思や気持ちを表現する方法です。アサーティブの基本的な理論や方法を学び、グループワークにより、自分も相手も大切にコミュニケーション術を身につけましょう。
第1回：「私もOK、あなたもOKのコミュニケーション」
第2回：「自分の傾向を知ろう
 ～言えないことを知る」
第3回：「実践! 伝えてみよう
 ～わたしの気持ち」

DVについて知る ～私たちが地域でできること

開催予定
 平成26年3月11日(火)13:30～15:00
 18日(火)18:30～20:00
場所 アクト21
講師 NPO法人女性ネットSaya-Saya
 代表理事 松本和子氏
内容
 DVの渦中にある人や、DVから逃れて生活を始められている人があなたの周りにもいらっしゃるかもしれません。身近な人からの適切な情報がとても重要になります。DVを社会的課題ととらえて、正しい知識を学びます。

アクト21(荒川区立男女平等推進センター)

〒116-0012 東京都荒川区東尾久5-9-3
 ☎ 3809-2890 FAX 3809-2891

- 開館時間/9:00～22:00
- 休館日/12月29日～1月3日および保守点検日など
- アクセス/都電荒川線、日暮里・舎人ライナー「熊野前」駅より徒歩約3分
 都バス「熊野前」より徒歩約1分



20分でできる 簡単ごはん

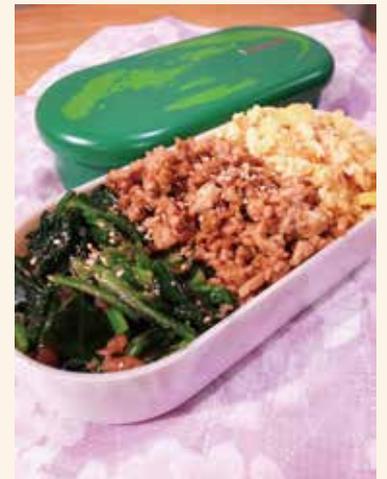
3色そぼろ弁当

短い時間でも
 サッと作れる!

彩り豊かな3色は、酸味、甘味、塩味と違う味付けで、見て、食べて楽しいお弁当です。栄養バランスもよく、子どもうけも抜群。日ごろのストックおかずにも最適です。

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り。小松菜は塩(分量外)を加えた熱湯で茹でた後、冷水で洗い、絞って水気をとって2センチ幅に切る。梅干は包丁で叩いてなめす。
- ② 小さな鍋を火にかけて熱くなったらオリーブオイル(大さじ1)を加えて玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたらひき肉を加え、ほぐさずに裏表焼く。周りに火が通ったら①を加え、少しずつほぐし水分が無くなるまで炒める。
- ③ ボウルに小松菜と②を加えて和える。
- ④ フライパンを火にかけて熱くなったらオリーブオイル(大さじ1)を加え、溶いた卵を流し入れ、軽く塩を加えて4本の菜箸で手早くかき混ぜ、そぼろ状になるまで炒める。
- ⑤ 弁当箱にごはんを敷きつめ、②③④をそれぞれ盛り付け上から白ごまをかけて出来上がり。



子手伝い 卵を割る・盛り付ける・白ごまをかける

レシピ材料(2～3人分)

鶏ももひき肉	(200g)
玉ねぎ	(1/4個)
小松菜	(6株)
卵	(2個)
白ごま	(適量)
しょうゆ	(大さじ1.5)
④ 本みりん	(大さじ1.5)
酒	(大さじ1.5)
てんさい糖 [砂糖でも可]	(大さじ1)
⑥ 梅干 (果肉のみ)	1/2個
しょうゆ	(小さじ1.5)
オリーブオイル	(大さじ2)
塩	(少々)
ごはん	(適量)



滝村雅晴 (たきむらまさはる)

パパ料理研究家・株式会社ピストロパパ 代表取締役・内閣府食育推進会議専門委員
 日本で唯一の「パパ料理研究家」。講演、料理教室、TV・ラジオ出演、各種メディアでの連載など、活動を行う。著書『ママと子どもに作ってあげたい パパごはん』マガジンハウス、『パパ料理のススメ 父親の志を抱け』赤ちゃん和妈妈社。京都出身。川崎市立小学校のPTA会長でもある。