

## 平成29年度 男女共同参画週間事業を開催

国は、「男女共同参画社会基本法」の目的及び基本理念に関する国民の理解を深めるために、毎年6月23日から29日までの1週間を男女共同参画週間としています。

鎌ヶ谷市では、男女共同参画週間事業として、6月24日（土）にきらり鎌ヶ谷市民会館きらりホールにおいて「心のストレッチ ～心の窓を開けて深呼吸、きっと明日が輝いて見える～」と題し、佐久間レイさんによるトークと歌、ピアノの生演奏、そして朗読劇を交えた講演会を開催しました。



キャッチフレーズ  
まるまる  
男で〇、女で〇、  
にじゅうまる  
共同作業で◎

平成29年度「男女共同参画週間」ポスター

女性も男性も、自らの意思により個性と能力を発揮して活躍できる職場を作るためのキャッチフレーズとして、応募総数3,050点の中から選ばれました。



## 参加者の感想

自分が今思っているよりも疲れていたみたいで、ずっと泣いてしまいました。心のストレッチが出来たと思います。ピアノの演奏も朗読もすばしかったです。

ストレスが多い子育ての日に心のストレッチになりました。生でステキな経験が出来て子どもと一緒に楽しめました。

歌、お話し、アフレコ全てが素敵で心のストレッチが出来ました。就職活動で悩んでいましたが、前向きな気持ちで頑張ろうと思います。

当センターでは6月20日から6月24日まで「なるほどジェンダー」パネル展を開催しました。男女共同参画にまつわるさまざまな問題をわかりやすく学べるよう、日常生活の中でのエピソードが、高橋由為子さんのユーモアあふれるイラストで表現されていました。

また、男女共同参画白書のデータの一部も常時パネルで紹介しています。白書にはこの他にも男女共同参画に関するたくさんの調査データがまとめられ、内閣府のホームページで公表されています。



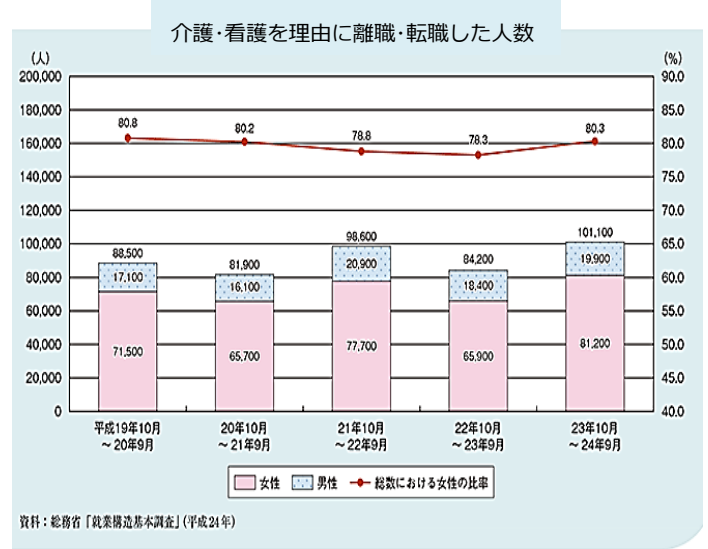
内閣府 男女共同参画白書



# 介護離職を防ぐために

内閣府の高齢社会白書によると、平成 27 年には全国民の 4 人に 1 人が 65 歳以上の高齢者となり、その半数近くが健康への不安を抱え、日常生活に影響のある高齢者はそのうちの約 4 分の 1 にのぼっています。

このような中、家族の介護等を理由に離職・転職する方も年間 10 万人に達しています。その内訳は、女性 8 万人、男性 2 万人で、女性が約 8 割を占めています。(右の資料)



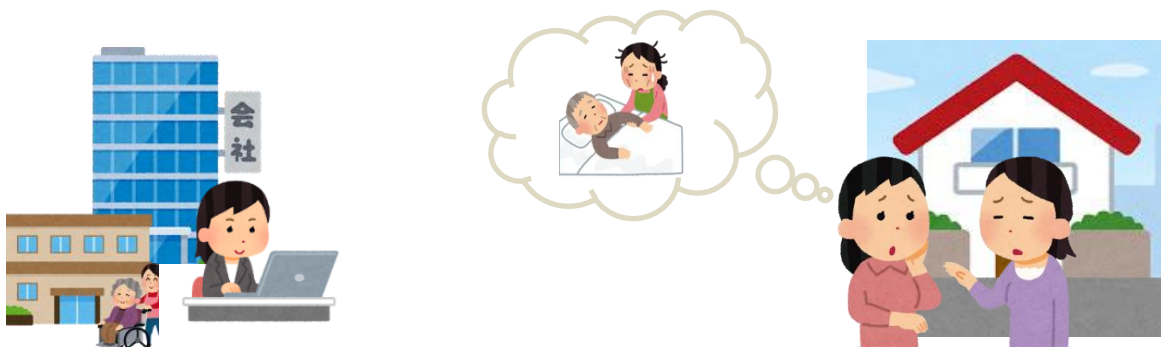
(総務省就業構造基本調査より)

働く世代にとっての介護問題は、経済的基盤の確保の観点からも、仕事と生活の両立が不可欠です。

では介護をしながら働き続けるにはどうしたら良いでしょうか。  
仕事と介護を両立させるヒントをご紹介します。

**職場や地域の人々にも相談して協力してもらいましょう。**

突然介護をしなければならなくなる状況が生じた時は、家族だけで介護をしていくことが難しい場合があります。精神的なストレス・身体的な不調から「介護うつ」になったり、高齢者への虐待に発展することもあります。また、時間のやりくりのため職場でも仕事に支障が出ることもあるでしょう。周囲に相談・協力を求めることにより、職場の介護制度や地域の中の相談窓口・介護サービスなど、様々な制度やサービスがあることを知ったり、将来の介護生活に備える事ができます。また、自分だけで抱え込まない為にも、日頃から家族やご近所の方々との良好な関係づくりを心がけましょう。



## 介護をサポートする地域の様々なサービス施設を利用しましょう。

市町村では、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう相談窓口、地域包括支援センターを設置しています。地域の介護保険サービスを上手に利用するためにも積極的に相談窓口を活用し、長期化する介護に備えましょう。

### 鎌ヶ谷市 介護相談窓口

西部地域包括支援センター	☎441-2007
南部地域包括支援センター	☎441-7370
初富地域包括支援センター	☎446-7873
中央在宅介護支援センター	☎445-1141 (内線 724,725)

地域包括支援センターや  
ケアマネージャーなど  
専門家になんでも相談しましょう。

介護サービスを利用し、  
自分で「介護をしすぎない」。



## 介護を深刻に捉えすぎず、「自分の時間」を確保しましょう。

介護の事ばかり考えていると、疲れがたまり「介護うつ状態」になる可能性が高まります。いつ始まり、いつ終わるかわからない介護を乗り切るためにも、介護者自身の生活や健康を第一に考えたいものです。介護者にも「自分の人生」があることを忘れず、「自分の好きなことを我慢しない」「介護を深刻に捉えすぎないこと」が仕事と介護の両立には必要です。

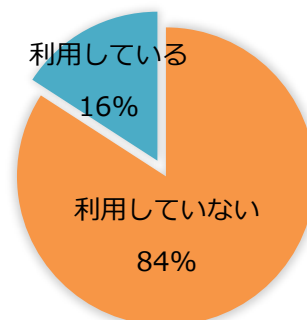


### コラム

右の図は、実際に介護をしている人のうち、介護制度を利用している人の割合をグラフにしたものです。これを見ると利用している人は全体のたった16%です。介護は一人では乗り切れません。

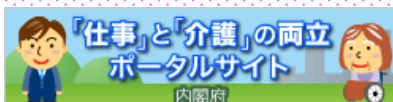
職場の制度や地域の社会資源をもっと利用したいものですね。

介護制度を利用していますか



総務省 平成24年就業構造基本調査より作成

内閣府では「仕事」と「介護」の両立ポータルサイトを開設し、情報をわかりやすく紹介しています。介護制度などの詳しい内容は、こちらのホームページをご覧ください。



<http://wwwa.cao.go.jp/wlb/ryouritsu/index.html>

# 男女共同参画推進センターこれからの予定

9月6日(水)、9月13日(水)、9月21日(木) パソコンおしごと準備講座 第2期

9月28日(木) きらりサロン① テーマ「～ビジネスメイク講座～」

10月26日(木) きらりサロン② テーマ「～感情と上手く付き合う～」

11月19日(日) きらりサロン③ テーマ「～夫婦力UP～」



詳細は市広報またはセンターHPでお知らせします。お楽しみに！！



## ひとりで悩まないで相談してみませんか？

### ◆ 身近な相談窓口

窓口	電話番号	受付時間
鎌ヶ谷市女性のための相談 (面接相談は要予約)	047-445-1277	月～金 8:30～17:15
千葉県女性サポートセンター	043-206-8002	24時間 365日
千葉県男女共同参画センター	04-7140-8605	火～日 9:30～16:00
習志野健康福祉センター	047-475-5966	月～金 9:00～17:00
千葉県警察本部相談サポート コーナー	043-227-9110	月～金 8:30～17:15
女性の人権ホットライン	0570-070-810	月～金 8:30～17:15

### 女性のための相談

専門の女性相談員がDVをはじめ、女性が抱える様々な問題について面接による相談をお受けします。安心してご相談下さい。  
相談日：原則毎週水曜日  
相談時間：9:30～14:20

緊急時は110番へ。鎌ヶ谷警察署生活安全課でも相談できます。

### センターから

センターでは、きらりサロンや各種講座、イベントなどの情報をホームページに掲載するほか、チラシやポスター等でお知らせしています。ぜひ、お気軽にお立ち寄りください。



鎌ヶ谷市男女共同参画推進センター（鎌ヶ谷市富岡 1-1-3 ショッピングプラザ鎌ヶ谷 3階）

TEL：047（401）0891 FAX：047（401）0892

Web：[http://www.city.kamagaya.chiba.jp/danjo\\_center/](http://www.city.kamagaya.chiba.jp/danjo_center/)

開所時間 午前9時～午後5時（ミーティングテーブルの利用は午後9時まで）施設休所日を除く毎日