

さんかくひとりごと

～静かに増え続けるケアラー？

ヤングケアラー、若者ケアラー、ビジネスケアラー(ワーキングケアラーともいう)など日常的に見聞きするようになった。ケアラーとは心や体に不調のある家族や知人などを無償で介護する人のことを指すのだという。

つい最近、仕事をしながら家族の介護をしているビジネスケアラーに視点をのいた話題に続けて接する機会があった。ああ、あの頃の私もビジネスケアラーだったんだと思いながら、その話に引き込まれた。一つはまさに仕事と介護の両立に悩む人たちの話。遠く離れた親が要介護状態になったために介護の担い手となり、緊急連絡に追われる生活に疲弊している人。親の介護をどのようにしたらいいのか先の見えない介護に悩む人。

出社前や帰宅後、休日など仕事の合間に介護をすることになるため、自分の時間が全く取れなくなり肉体的にも精神的にも疲れてしまい介護離職にまで追い込まれる人など、それぞれ抱える問題はいろいろあるが仕事と介護の両立はとても難しいことである。

もう一つは会社の取組についてである。ビジネスケアラーが働き続けることができるようにいち早くその対応に取り組んでいる会社が紹介されていた。介護に関する情報を提供する。リモートワークや時短など社員の働き方の提案。介護と仕事の両立は誰にでも起きうる問題としてサポートすることで貴重な労働力を確保できるという考え方である。ビジネスケアラーが安心して就業できる体制が有難いと感じた。

(森)

2000年に介護保険制度がスタートしてから四半世紀が経過した今、要介護者が介護サービスを利用するのが一般的になりつつある。家族が丸抱えすることではないという考え方も浸透している。家族介護が当たり前、それも妻や娘、長男の妻など介護は女の仕事とされてきた歴史がある。高齢化が進む中、結婚しないことを選択する非婚、離婚が増えている現在では介護の方法にもそれぞれの家庭の事情があり多様化も進んでいる。



ボランティア編集委員の編集後記

今年の雪は、子供の頃を思い出す。家には雪の階段を下りて入った、雪降りでも外で遊んでいた、屋根雪と片付け雪のスロープで竹スキーや木箱で作ったそり滑り。ここが玄関、台所、応接室と長靴で踏み固めてのままごと(今の雪のアート)。今より生活は不自由だったけど楽しかった。

(梅)

夫の3回忌で子供たちが家族連れで帰省した。小学生と保育園児の孫たちは大雪に大喜びで駆け回っていた。庭には何体もの雪だるまと親子でゆったり入れるような大きさのかまくらが残された。子供たちを笑顔にしてくれた雪に束の間だけ感謝。

(森)

つい最近、知人から「人は死ぬまで学ぶ生き物だよ」と教わった。勤務時間中は仕事に関すること、人間関係、社会情勢、生活していくうえで必要なこと等々…これからも楽しみながら学んでいきます。

(のん)

※参画だよりは3名の市民ボランティア編集委員にご協力をいただいて発行しています。

■編集発行

弘前市企画部企画課ひとづくり推進室 〒036-8551 弘前市大字上白銀町1番地1
電話：0172-26-6349(直通) FAX：0172-35-7956 E-MAIL：kikaku@city.hirosaki.lg.jp



参画だより

No.79
令和7年3月発行
弘前市企画部企画課

働く女性のための健康セミナー

このセミナーは、市民の一人ひとりが健康に関心を持ち、まち全体で健康寿命の延伸に取り組む「健康都市 弘前」の実現に向けた取組の一つとして、弘前大学COI-NEXT参画企業と連携し、働き盛り世代の健康を後押しすることを目的に開催しました。

「おいしく味わう 健康的な食生活を考えよう」(ハウス食品グループ本社 株式会社)

令和6年12月16日にハウス食品グループ本社株式会社の門田 佳奈氏を講師に、「おいしく味わう 健康的な食生活を考えよう」と題して企業の取組や、味覚と食事の研究、味覚低下のリスクなどについてご講演いただきました。

併せて、体験企画としてフリーズドライ食品を試食し、感じた味の特徴について「しょっぱい」「あまい」などの7つの選択肢から最も適当なものを選ぶ「味覚検査」を行いました。29名にご参加いただき、「自信があっただけに、全問不正解でショックだった。」「本気で減塩する気になった。」などの感想がありました。

講演の最後にはスパイスを活用した減塩レシピをご紹介いただき、スパイスを活用してみたいという声も聞かれました。



セミナーの様子



味覚検査キット

1. 味がない
2. 何かわからない味
3. しょっぱい・塩辛い
4. 甘い
5. 苦い
6. 酸っぱい
7. 昆布だし・うま味

ひとにやさしい社会推進セミナー

このセミナーは、男女共同参画社会の普及・啓発を行い、性別に関わらず、誰もが活躍できる環境づくりを目指すことを目的に開催しました。

職場のハラスメント対策講座 ～みんなが実力を発揮できるように～

令和7年2月19日に川村啓之社会保険労務士事務所 代表 川村 啓之氏を講師に、「職場のハラスメント対策講座 ～みんなが実力を発揮できるように～」と題してご講演いただきました。

初めに、ハラスメント問題と会社が抱えるリスクについてのお話があり、職場のハラスメントの定義と具体例、企業がすべきハラスメントの対処方法について、わかりやすくご説明いただきました。

14名にご参加いただき、「ハラスメントの実態がよくわかった。」「相談窓口の設置の仕方も参考になった。」などの感想がありました。



セミナーの様子

過去一年間に起きた出来事や自らに当てはまる場合「はい」にチェックしてください。		
内 容	はい	いいえ
1. 部下を60分以上連続で指導したことがある		
2. 部下を立てたまま指導をすることがよくある		
3. 部下を指導する際、机を叩いたことがある		
4. 部下を指導する際、物を投げたことがある		
5. 部下を指導する時は、ほとんどの場合個室ではなく一般オフィスで行う		

職場環境チェックリスト (抜粋)

パートナーシップ宣誓制度の拡充について

双方または一方が性的マイノリティのカップルが「パートナーシップ宣誓」を行い、その宣誓を市が証明する「弘前市パートナーシップ宣誓制度」の制度内容を、令和6年12月10日に拡充しました。

ファミリーシップの導入

パートナーシップ宣誓をした（しようとする）お二人とその親や子が、家族として日常の生活において相互に支え合い、協力し合うことを約束した関係であることを市へ届け出することで、市が「弘前市パートナーシップ宣誓書受領証」に届け出した親や子の氏名・生年月日を記載し、関係性を証明します。

住所要件の拡大

これまで、双方が市内に住所を有している又は3か月以内に市内への転入を予定していることを要件としていましたが、いずれか一方が市内に住所を有している又は3か月以内に市内への転入を予定していることで宣誓できるようになりました。

拡充することで、より利用しやすい制度としました。手続き方法や宣誓することで利用できる市のサービス等については、市ホームページをご確認ください。



弘前市パートナーシップ宣誓書受領証	
本人	パートナー
弘前 城一 様 昭和50年8月13日生	桜 りんご 様 昭和52年12月1日生
弘前市パートナーシップ宣誓の取扱いに関する要綱の規定に基づき、パートナーシップの宣誓をされたことを証します。	
第 7 号 令和6年12月10日	
弘前市は、一人ひとりが互いを尊重し合い心豊かに暮らすことができるまちの実現を目指し、「弘前市パートナーシップ宣誓制度」を実施しています。 お二人が、互いをパートナーとし、日常の生活において相互に支え合い、協力し合うことを宣誓したことを証明します。 お二人が弘前市で幸せに暮らすことができるよう願っております。	
発行元：弘前市企画部企画課ひとづくり推進室 連絡先：0172-26-6349	
特記事項	パートナーの戸籍上の氏名：桜 鷹丸 パートナーの子の氏名：桜 舞子（H24.4.20生）

弘前市パートナーシップ宣誓書受領証記載イメージ

「知る」から始める性の多様性セミナー

弘前市では、性的マイノリティの人が安心して暮らせる環境整備を推進するため、周知啓発事業として企業向け・市民向けのセミナーを実施しています。

「地域で支えるLGBTQ 新しい隣人性的マイノリティ」（企業向けセミナー）

令和6年12月18日、永易 至文氏（NPO法人パープル・ハンズ事務局長、行政書士）を講師に、LGBTQ に関する基礎知識について学ぶとともに、高齢期における職場、医療、住まいなど、暮らしや人生の中でともに生きていくためにどのような対応が求められているのかについてお話いただきました。

当日は、16名にご参加いただき、「家族・性別の枠組みにとらわれず、安心して暮らせるまちづくり・病院のしくみ作りに関わりたいと思った。」「すべての人に関わることで強調されていた点が大切なポイントだと再確認した。より多くの医療・福祉関係者に聞いていただきたい内容だった。」などの感想がありました。

セミナー終了後に開催された交流会では、参加者同士で活発に意見交換が行われ、お互いのネットワークづくりの場になりました。

性の多様性について理解が広まり、当事者の方が、高齢期を最期まで安心して暮らせる地域となることを期待しています。

「L・G・B・Tだけじゃない！聴いてみよう、虹色のあいだの話」（市民向けセミナー）

令和7年2月18日、主に青森県内で性の多様性について発信を続けている団体「スクランブルエッグ」の皆さんなど、当事者の方をゲストにお招きし、多様な性に関する用語などの基礎的な部分や、様々な性のあり方についてお話していただきました。

当日は、18名にご参加いただき、「当事者の話を聞き、これまでの自分の発言で傷ついた人がいるかもしれないと反省した。」「複雑な感情や困難な生活環境、社会的理解の有無など勉強になった。」といった感想がありました。

今後も理解促進を図ることで、アライ（支援者・理解者）の方の輪を広げていきたいと考えています。



企業向けセミナーの様子

きらめく人、ときめく心

☆今回のきらめく人・ときめく人は、水木 修さん（単位老人クラブ会長）

雪の降る日、弘前市社会福祉センター体育館に元気な高齢者たちが集った。新スポーツ、モルック（フィンランド国の古くからのスポーツ）の競技会である。弘前ではまだ馴染みのないスポーツではあるが、県老連健康福祉大学校で授業を受けた有志が、生涯スポーツとして高齢者の健康の為に必要と考え、市の老人クラブに呼び掛けて実施されたものだ。

そのモルックを調べて、私たちが馴染めるように工夫して教えてくれたのが第12回目のこのコーナーで紹介する水木 修さんである。水木さんは、ルール説明から審判指導まで忙しく動き回り、きらめいていた。

○これまでの人生でのターニングポイントは？

そう聞くと「退職」と即答した。仕事人間だったが、退職してから交通安全委員、日赤弘前地区区分長、町会老人クラブ会長を頼まれ、地域活動をするようになった。この2年、地域の老人クラブの皆さんを連れて28人乗りのバスを運転して「北東北縄文遺跡群」をめぐり、3年目の今年で制覇との事。その前は「津軽三十三観音満願巡礼」を回ったと言う。現役時代は自動車学校の教官とのこと。エネルギーな70代である。

○常に人のために考え、動く

「和」を保つ秘訣を聞くと、「自分としては『リーダー』や『長』等にこだわらずフラットな付き合いを心掛けている」と言う。子どもの頃の夢は、車が好きだったからバスを運転して喜ばせる事、家の跡継ぎだから他所へ就職しても家族に何かあれば必ず帰る等、ぶれない人のようだ。

○これからの展望は？

「いつ死んでも悔いがないよう、一日一日を楽しくする為の努力を惜しまず、日々を送っている。地域活動の資料は誰が見ても解るようにマニュアル化してファイルにしている」と言う。「長」になったら次期の「長」の事まで考えている人のようだ。（梅）



水木 修さん



モルックの様子

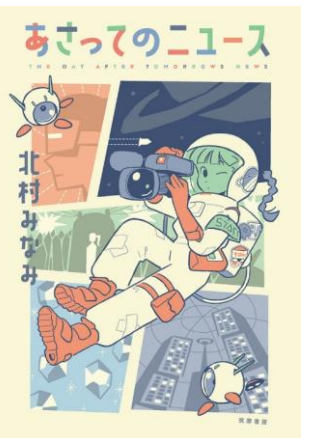
わたしと本『あさってのニュース』

私がこの本を知り、読んでみたらいつかこの空想現実が夢の話ではなく、現実になりうる話でもあり、また、凄い世界で驚きでもあるが、警告でもあると思った。

仮想現実や昆虫食、遺伝子操作ベビーなど、ニュースで耳にしたテクノロジーが当たり前になるとどんな世界に変わるのか。不思議な未来を思考実験し、丁寧なタッチで描いたSF漫画集だ。

マイクロプラスチックの汚染が深刻化し、人間が自らプラスチックを排出する臓器を皆が持っている未来では、恋人が体外に出した「プラ石」をアクセサリーにして楽しむ。気候変動が進み、全人類が8月の1カ月間を地下都市で過ごす世界では、夏休みの意味が変わっている。

各回3～6ページで、奇想の未来の一場面を鮮やかに切り取るが、もの悲しい設定も多い。激しい戦闘の合間の仮眠時に仮想現実でかわいいキャラクターに成りきったり、遺伝子操作に失敗した子どもが育つ孤児院があったりする。どんな社会がいいのか考えるのと同時に、未来の人々は今の世界をどんなふうに見つめるのか、思わず空想にふけてしまう作品集だ。（のん）



著者：北村 みなみ
発行：筑摩書房