

# 共に生きる... WITH LIFE

2020  
ウィズライフ  
第51号

テーマ

「スーパーシニア」に学ぶ



## 私たちの「願い」

私たちは、公益に資する法人として、

- 「高齢者も障がいのある人も社会で共に暮らし、共に生きることがノーマルである」というノーマライゼーションの理念に基づき、
- 高齢者や障がい者が安全で安心して快適に暮らせる住生活の整備・向上を通して、
- すべての人が生きがいをもって生活できる社会づくりと、社会福祉の増進に寄与することを目的に取り組んでおります。

私たちのこの「願い」のため

尚一層のご指導・ご鞭撻を賜りますよう

心からお願い申し上げます。

公益財団法人 ノーマライゼーション住宅財団

理事長 土屋 公三

### WITH LIFE 第51号 目次

#### 特集 「スーパーシニア」に学ぶ

- 4 健康を維持する努力を怠らず  
新しいコトやモノに挑戦を  
北星学園大学 名誉教授 忍 博次さん
- 7 子どもたちや高齢者のために  
技能と経験を役立てましょう  
特定非営利活動法人チャイルドラインほっかいどう  
代表理事 児玉 芳明さん
- 10 明るいフクシ探検記 伊藤千織  
西岡音頭普及会
- 12 小中学生による「安全・快適アイデア」コンテスト
- 14 ここが知りたい 介護を担う男性の悩みは？ その解決策は？  
さっぽろ社会福祉士事務所 代表 大島 康雄さん  
北海道男性介護者と支援者のつどい 代表 小番 一弘さん
- 18 トピックス 男性介護者と支援者が居酒屋で新年会
- 19 「ノーマライゼーション住宅財団」活動紹介

2020年4月1日発行

発行人／土屋公三

発行所／公益財団法人 ノーマライゼーション住宅財団◎

〒060-0042 札幌市中央区大通西16丁目2-3ループル16 9F

TEL 011-613-7551 FAX 011-612-8431

URL <http://normalize.or.jp/>

【制作スタッフ】 ●編集協力／株式会社日本商工振興会

●編集総括／奥野 彰

●取材・文／大藤紀美枝

●写真／酒井伸一

●レイアウト／高部友恵

●表紙イラスト／佐藤正人

●題字／須田照生

【印刷】株式会社須田製版



我らサポーター

⑦

たかに  
高荷

あきら  
明さん (79)

第一建興江島株式会社代表取締役会長  
更生保護法人札幌更生保護協会 副理事長  
公益財団法人ノーマライゼーション住宅財団 理事





高荷明さん(左)は札幌盲導犬協会設立(1970)に尽力。訓練士として参加した井内憲次さん(中央)、香月洋一さん(右)とは半世紀の付き合い

1967年以来、四つの会社の経営にかかりつつ、さまざまなボランティア活動を続ける高荷明さんは、愛知県で知的障がい児のための施設と児童養護施設、兵庫県で児童相談所に勤めた経験を持つ。

「福祉こそ我が命」と意気込んでいたところ、札幌で道路舗装会社を起こした兄に「人助けと思って」と入社を懇願されましてね(苦笑)。こちらに移住しました」

経済人としてネットワークを広げる一方、寂しい思い、悔しい思いをしている人に役立とうと、札幌盲導犬協会(現北海道盲導犬協会)設立に奔走。犯罪や非行に陥った人の更生を手助けする。保護司にも進んでなり、定年まで45年9カ月続けた。

「刑余者が仕事に就き安住するには受け入れる環境が必要で、共生と寛容は同義語です」  
寛容を培う一歩は、自身の不完全さを自覚すること。  
のんき、根気、元気も欠かせない。

写真／酒井伸一  
取材・文／大藤紀美枝



札幌更生保護協会事務局で小林順吾事務局長(左)から近況を聞く



# 健康を維持する努力を怠らず 新しいコトやモノに挑戦を

北星学園大学 名誉教授 忍 博次さん(89)

福祉の道を歩み続けて60年。忍博次さんは、無類のフットワークで研究を深め・教育を高め、評論や随筆をとおしてメッセージを発信し続けています。読書を日課とし、スポーツに汗を流し、

「スーパーシニア」と呼ぶにふさわしい忍さんに、最も関心を寄せる福祉の問題と90歳を迎える心境について伺いました。

取材・文／大藤紀美枝

## 福祉は複雑系 学識を培い行動する

「さあ、どうぞ」と案内されたりビングには、本が山積み。昭和の文豪の書齋を彷彿させる光景を背にインタビュアーに答えてくださるのは、当財団評議員の忍博次さん。昨年、通巻50号を超えた本誌「ウイズライフ」に、対談や寄稿で

最も多く登場いただいた方です。

対談のテーマは、「フィンランドの福祉と日本の問題点」「ハンセン病回復者の支援活動」「老後の暮らし」「在宅ケアする人のケア」など多岐にわたります。また、連載した「これからの福祉」では、「ノーマライゼーション思想の原点再確認」「障害者自立支援法」「医

療制度改革」「生活保護制度」「過疎・高齢化集落」など、難しい問題を丁寧に解説。細分化・専門化が進む今日、福祉全般のみならず、多彩な分野をボーダレスで評論できる忍さんは極めて稀な学識経験者と言えるでしょう。

まずは、学識経験を培ったバックグラウンドを尋ねました。「福祉は複雑系なので、いろ



書齋に収まりきれない図書がリビングに侵入。最近では気軽に読めるものが多い



いろいろなことを考え合わせる必要があります。例えば、貧困の研究において、貧困は教育、結婚など日々の営みのあらゆる側面に影響するので、経済や政治も勉強しなければなりません。福祉に取り組めば、おのずとジャーナリスティック（社会的な新しい問題・事件に敏感）になります」

ジャーナリスティックと聞いて、なるほどと思うのが、忍さんの経歴と教育手法です。北星学園大学で長きにわたり社会福祉を研究・教育し、

定年退職後、吉備国際大学（岡山県）、九州保健福祉大学大学院（宮崎県）、名寄市立大学で教授に就任。80歳で教育現場を離れるまで、学生や院生にフィールドワークを徹底指導したのです。

## 忍 博次(おし・ひろつぐ)

1930年、富良野市生まれ。北海道大学教育学部卒。国立身体障害者更生指導所勤務等を経て、北星学園大学をはじめ、吉備国際大学、九州保健福祉大学大学院、名寄市立大学で社会福祉を研究・教育。北海道社会福祉協議会でも尽力。ノーマライゼーション住宅財団評議員。著書、研究論文多数。

「各人の研究テーマは、その土地の特色に着眼し決めるよう提案しました。ハンセン病回復者とその家族の支援、福祉施設におけるケアの質の向上、限界集落の生活者の支援…事実をきちんと押さえなければ福祉は成り立ちません。現場を訪ね歩くことが大切で、70歳で北海道を出、新天地に活躍の場を広げた忍さんのバイタリティーには舌を巻きます。」

### 格差、差別、いじめを無くすために努める

忍さんが、今最も関心を寄せる社会問題は、格差。そこから生まれる「ひずみ」を次のように語ります。

「日本は豊かになったのに、相対的な貧困率はいまだ15%から16%を推移しています。お金を持っている人と持っていない人とでは、あらゆる面で格差が生じ、不平等は人の気持ちを荒げ、不満や嫉妬を生みます。」

また、格差社会では、どうしても排除される人が出、そこに差別がからみます。いじめも差別です」

学校で、職場で、地域で、そして家庭でも「いじめ」が深刻な事態を招いている今日、「いじめ」を無くす糸口はどこにあるのでしょうか…。

忍さんは「人間社会において、いじめ、差別は無くならない」と言い、「だからこそ、やっつてはならない・やっつた者は処罰する制度を設け、カバーしなければならぬ」とも。そしてさらに、幼児教育の重要性を説きます。

「人柄、思いやり、正しいことを正しいと言うなど、人間をつくる基礎は、幼児教育に負うところが大きいのです。」

私は昭和一桁の生まれですが、幸い父に殴られたことはなく、夫婦・親子・きょうだいにいって、パワハラもセクハラもありませんでした。運・

不運は至る所にあり、子どもは親を選ぶことができません。子どもが貧困やいじめは、社会がカバーしなければいけないのです」

差別や偏見に起因する悲惨な事件が相次いで起きていますが、「偏見」「差別」「共生」は、忍さんが研究テーマとして一貫して取り組んできたことであり、社会に向けた提言が改めて注目を集めています(※)。

また、忍さんは10年前、80歳で現職を引退に当たって、それまでの成果をまとめた本『共生社会をもとめて―福祉を歩いて50年―』を「生涯最後」のつもりで出版しました

が、さらに10年が経ちその間にも世に残すべき論評がたまったことから、90歳を迎える節目に「本当に最後」の『共生社会をもとめて―福祉を歩いて60年―』をこの3月に出版。鋭い福祉評論、論文、随想に気骨が光ります。

### スケジューリングを立て、食事、知的活動、運動を

忍さんは江別市大麻の2世帯住宅で自立した暮らしを続け、調理など家事をこなし、読書、スポーツを日課に組み

込み、健康的な日々を送っています。

読書は午前中の約2時間。研究分野に加え、政治、経済、医療、小説と、気になる図書にはどうしても手が伸び、蔵書は増える一方だそう。

「年を取って時間ができたからこそ小説が読める。歴史小説など読んでいるとあつと言う間に時間が経ちます。知らなかつたことがわかるなど、発見は幾つになってもあるものです」

学生時代から続ける卓球は、80歳の時に全道大会80歳以上の部で3位になるほどの腕前。「大麻卓球クラブ」に所属し、週1回のペースで練習に参加しています。さらに夏場はテニスも。頭を使い、体を動かし、仲間と共に鍛錬できるのもスポーツの魅力です。

「高齢期こそサークル活動に参加することをおすすめします。卓球もテニスも楽しいですよ。最近は日中のスーパー銭湯でも汗を流しています(笑)」

※これまでの著書を改題して電子図書化した『偏見とノーマライゼーション―これからの障害者福祉を考える―』『福祉実践50年を顧みて―地域共生を目指して―』を22世紀アート社から出版。



次忍博次出版の今春『続共生社会をもとめて―福祉を歩いて60年―』(かりん舎 2020年3月)



今後の備えとしては、「歩けなくなったら水泳」と決めているそうです。

## しつかり向き合いたい 高齢期の孤独

どこまでも前向きな忍さんですが、90歳を迎える心境を何うと、意外にも「寂しい」の一言。

「目は白内障の手術をし、耳



大麻卓球クラブに所属。忍さんはミスが少なく、粘り強いプレースタイル

は老人性難聴で、がんの手術を2度して、力は以前の半分もありません。かつてできたことができなくなり、できることが少なくなるというのは寂しいものです」

そして、超高齢者一般に目を向け、「年々感覚がぶくなることに加えて、昔と違って今は老人の知恵が生かされなくなり、自信や居場所を無くして戸惑っている人が多い」とも。

かつて、冠婚葬祭などは年長者が采配し、席順、料理、包む金額など、習わしが若い世代に伝えられたものです。しかし、ものの捉え方や暮らし方の変化とともに習わしが消え、「お年寄りの出番」がめっきり減ってしまいました。当てにされず、相談もされなければ、気持ちも萎えてしまうのは当然です。

どうすれば、充実感のある高齢期を過ごすことができるのか……。忍さんが心掛けているのは、「食事、運動、睡眠に配慮し健康を維持する」「自由の身になり時間的な余裕があるの、いろいろなことに興味を持つ」「新しいことにチャレンジする」ということ。長年使いこなしてきたパソコンに加え、スマートフォン

## ベストパートナーを看取り、 知ったこと・学んだこと

いつも毅然と話す忍さんが、照れ気味に語った愛妻・純子さん(1993年、54歳で世界)の思い出を紹介します。

妻は優しく朗らかな人で、誰かれなく家に招いて話を聴き、手料理でもてなすのが上手でした。

自分より人のことを優先するところがあって、受診が遅れ、大腸がんとかかった時は、かなり進行していました。

「余命半年」と医師に告げられた時、僕は責任のある仕事に就いていたので、思うような看病ができず困惑していると、当時住んでいたマンションの人たちが交代で妻に付き添ってくれ、厚い介護ができませんでした。

妻を看取ってからというもの、3年ぐらゐ喪失感が癒えず、研究者を辞めようかとさえ思いました。当時、僕は60代だったから乗り越えることができたが、今の年齢だったらそうする自信はありません。

社会福祉を研究・教育する僕にとって、私欲がなく、差別という感情をまったく持たない妻は、戦友であるとともに尊敬する人でもあります。

闘病中の妻からは死の受容を、妻のお世話をしてくださった方々や悲嘆する僕を慰めてくださった方々からは真心ある支援を学びました。心から感謝しています。(談)



旅先で忍さんが撮影した純子さん

やタブレットも活用し、モットーの一つ「社会的な新しい問題・事件に敏感」であるために、今風に対応しています。こうした加齢による能力の衰えを受け止め、これからを考える姿勢は、大いに見習いたいもの。忍さんが社会福祉を専攻しようとする学生に問い掛けた「ソーシャルワーク

とは、何か」は、生き方やこれからの考える上でも参考に なります。 「ソーシャルワークとは、理不尽な社会を変えようとすること。ソーシャルワークを行うには、前段として理不尽とは何かを議論しなければなりません。理不尽は『正しいこと』によつてあぶりだされますが、正

しいこと」を決定づけるのは難しい…。なぜなら考え方や捉え方は、個人によつても時代によつても異なるからです」 社会に目を向け、自分の内なる声を聞き取り、考える行為は、青年期、壮年期、高齢期を問わず変わらないもの。そう思えば、気力もみなぎつてこようというものです。



# 子どもたちや高齢者のために 技能と経験を役立てましょう

特定非営利活動法人チャイルドラインほっかいどう

代表理事

児玉 芳明さん(83)

新聞記者に始まり、40年にわたって取材・発信に励んだ児玉芳明さん。卓越した情報収集力と多彩な人脈は広く知られるところで、「チャイルドラインほっかいどう」など、

福祉活動のリーダーとしても、その手腕を存分に発揮しています。80歳を超えてなお、問題解決の方策を考え行動する児玉さんの情熱と知性、誠実な対応は、本当に大切なものを教えてくれます。

取材・文／大藤紀美枝

## 企画力と人脈を生かし 人と人をつなぐ

仕事や社会活動を通じて多くの人と関わってきた児玉芳明さんには、多くの知人・友人がいます。敏腕の新聞記者、支援する団体の代表者、助け合いのシステムを守ってくれている恩人と、児玉さんに贈る冠はさまざまですが、人物像を語って共通するのが「ジェントルマン」ということ。

教養がある人、上品な人、立派な行動をとる人は少なからずいます。しかし、それらすべてを備えた人となると、探し出すのに苦労するもの。さて、児玉さんが「ジェントルマン」と称されるゆえんは、どこに――。

「複数の団体の代表を仰せつかっていますが、僕ができるのはスポンサーを募ってお金を集めることぐらいです」とこやかに語る児玉さん。口

調も穏やかです。

福祉的な活動はボランティアによるところが大きく、お金に関するところでは関係者の善意に依存してしまったり、目をそらしてしまいがちです。しかし、円滑に運営するには資金が必要です。いかにして

浄財を集めるかは、活動実績はもちろん、寄付を募る人の人望にかかっています。児玉さんが2016年から代表理事を務める「チャイルド



「チャイルドラインほっかいどう」の事務所(住所非公開)で、子どもたちへの思いを語る児玉さん(左)と理事の早崎悦子さん

ドラインほっかいどう」の早崎悦子理事は、次のように語ります。

「代表理事を探す中で、顔が広く福祉活動に熱心な児玉さんに引き受けていただけたいと思い、無理を承知でお願いしました」

その言葉を受けて児玉さんは、「子どもに関する活動なので、役に立ちたいと思います。事務所を借りるにも、活動するにもお金がかかりますし、ボランティアであっても交通費ぐらいは支給したい。そうできるよう





要点を押さえ、端的にわかりやすく語る児玉さん

### 児玉芳明(こだま・よしあき)

1937年、横浜市生まれ。北海道新聞の記者・ワシントン支局長・出版局長、道新スポーツ社長、コンサドーレ社長などを歴任。札幌微助人倶楽部、北海道ユニバーサルツーリズム推進協議会など数々の福祉団体の運営に携わり、盲導犬候補犬育成ボランティアも。ノーマライゼーション住宅財団理事。

### 子どもたちの声を聴く「チャイルドラインほっかいどう」

チャイルドラインは70年代の北欧で誕生。現在、全国七十余の民間ボランティア団体が連携し、全国共通のフリーダイヤルに掛かってくる子どもの声を受け止めている。

- ◎フリーダイヤル：0120-99-7777
- ◎チャット相談リンク (右のQRコード)
- ◎毎日：16時～21時 (電話代無料、ケータイ・スマホもOK)



電話番号入りカードを全道の学校で配布。上から小・中・高校生用。右は点字カード

「努めています」ときっぱり。受けたからには、課題を解決し活動を軌道に乗せることを旨とする児玉さんは、まず現況を把握。円滑な運営と活動を広く浸透させるための具体案を作成し、それを携え支援してくれそうな企業や団体に当たり、企画を成功させ、支援者にお礼と結果報告を行う：物事に取り組む際の流儀を貫いています。

「一緒に考える。〇名前は言わなくていい。〇電話を切りた

「僕をやっていることは、人と人をつなぐことに尽きます。とにかくやってみる。失敗したらやり直す。めげないところが強みと言えば強みでしょう」と奥義も明かしてくれました。

民間だからできることだと思

「チャイルドライン」は、18歳までの子どものための専用電話(無料)で、その活動が全国的な広がりを見せる中、有志の熱心な働き掛けにより、2004年に「チャイルドラインほっかいどう」が誕生。

「研修を積んだ受け手が、悩んでいること、うれしかったこと、誰かに話したいことなどを、きちんと聴いてくれますから、気軽に電話してください。2019年度からチャットでも受け付けています」と児玉さん。

活動の一環として、チャイルドラインの趣旨と電話番号を記した名刺大のカードを作成し、毎年、全道の小・中・高校の児童・生徒に配布しています。したがって北海道の若者は、そのカードを子ども時代に手にしたことがあるというわけです。

「一人に1台のスマホという時代ですが、夜遅くまで一人だつたり、ごはんが食べられなかつたりという子が少なくありません。

「子どもたちのためにすべきことをする」

「寄り添うことで強まる絆」

北海道の若者に「チャイルドライン」は、四つの約束があります。〇秘密は守る。〇どんなことでも、

「僕が生まれた昭和12年は盧溝橋事件が起きた年で、少年期は戦争まっただ中。母は出征した兄弟の家族を引き受け、僕らきょうだい・いとこ含めて12人からの子どもたちを、つてを頼って疎開させ守り抜きましたね。100歳で亡くなつたのですが、80歳を過ぎても海外旅行に出掛けるなど、何

「チャイルドラインには、四つの約束があります。〇秘密は守る。〇どんなことでも、

「僕が生まれた昭和12年は盧溝橋事件が起きた年で、少年期は戦争まっただ中。母は出征した兄弟の家族を引き受け、僕らきょうだい・いとこ含めて12人からの子どもたちを、つてを頼って疎開させ守り抜きましたね。100歳で亡くなつたのですが、80歳を過ぎても海外旅行に出掛けるなど、何

「僕が生まれた昭和12年は盧溝橋事件が起きた年で、少年期は戦争まっただ中。母は出征した兄弟の家族を引き受け、僕らきょうだい・いとこ含めて12人からの子どもたちを、つてを頼って疎開させ守り抜きましたね。100歳で亡くなつたのですが、80歳を過ぎても海外旅行に出掛けるなど、何

「僕が生まれた昭和12年は盧溝橋事件が起きた年で、少年期は戦争まっただ中。母は出征した兄弟の家族を引き受け、僕らきょうだい・いとこ含めて12人からの子どもたちを、つてを頼って疎開させ守り抜きましたね。100歳で亡くなつたのですが、80歳を過ぎても海外旅行に出掛けるなど、何

「僕が生まれた昭和12年は盧溝橋事件が起きた年で、少年期は戦争まっただ中。母は出征した兄弟の家族を引き受け、僕らきょうだい・いとこ含めて12人からの子どもたちを、つてを頼って疎開させ守り抜きましたね。100歳で亡くなつたのですが、80歳を過ぎても海外旅行に出掛けるなど、何

「僕が生まれた昭和12年は盧溝橋事件が起きた年で、少年期は戦争まっただ中。母は出征した兄弟の家族を引き受け、僕らきょうだい・いとこ含めて12人からの子どもたちを、つてを頼って疎開させ守り抜きましたね。100歳で亡くなつたのですが、80歳を過ぎても海外旅行に出掛けるなど、何

「僕が生まれた昭和12年は盧溝橋事件が起きた年で、少年期は戦争まっただ中。母は出征した兄弟の家族を引き受け、僕らきょうだい・いとこ含めて12人からの子どもたちを、つてを頼って疎開させ守り抜きましたね。100歳で亡くなつたのですが、80歳を過ぎても海外旅行に出掛けるなど、何

「僕が生まれた昭和12年は盧溝橋事件が起きた年で、少年期は戦争まっただ中。母は出征した兄弟の家族を引き受け、僕らきょうだい・いとこ含めて12人からの子どもたちを、つてを頼って疎開させ守り抜きましたね。100歳で亡くなつたのですが、80歳を過ぎても海外旅行に出掛けるなど、何

「僕が生まれた昭和12年は盧溝橋事件が起きた年で、少年期は戦争まっただ中。母は出征した兄弟の家族を引き受け、僕らきょうだい・いとこ含めて12人からの子どもたちを、つてを頼って疎開させ守り抜きましたね。100歳で亡くなつたのですが、80歳を過ぎても海外旅行に出掛けるなど、何

「僕が生まれた昭和12年は盧溝橋事件が起きた年で、少年期は戦争まっただ中。母は出征した兄弟の家族を引き受け、僕らきょうだい・いとこ含めて12人からの子どもたちを、つてを頼って疎開させ守り抜きましたね。100歳で亡くなつたのですが、80歳を過ぎても海外旅行に出掛けるなど、何





藤田さん夫妻(左)、奥山さん一家(奥)と共に、オパール号の17歳の誕生日を祝う  
児玉さん夫妻(右)

成しています。また、盲導犬をリタイアした老犬受託奉仕員にもなり、引き受けたオパール号(雌)を各所に同伴し盲導犬育成のPR活動も。オパール号が老衰のため歩行が困難になると、北海道盲導犬協会から借りた大型犬専用カートに乗せて散歩するなど、児玉さんは犬のシニアライフをほとんどサポートしました。

「オパールの17歳の誕生日には、彼女のユザーだった藤田芳雄さんと奥様、パピーウォーカーの奥山健さんファミリー、そして僕と妻が北海道盲導犬協会の老犬ホームに集い、みんなで祝いしました」

その3カ月後、オパール号は天国に旅立ちましたが、出会った多くの人の心に今も生き続けています。

身をもって「犬の力」を実

感する児玉さんは、高齢であったり障がいがあったりする人にとって盲導犬、介助犬、聴導犬などの「補助犬」が大きな支えになることを広く知ってもらおうと、「ほじょ犬フォーラム in Sapporo」の実行委員会を組織して、各所で参加を呼び掛けている。

### 体力づくりを意識し 元氣な高齢者に復活

「子どもたちに役立つことを」とチャイルドラインに関する児玉さんが、「自分たち(高齢者)のため」と会長を務めるのが有償ボランティア団体「札幌微助人倶楽部」(札幌市北区、TEL011-788-4444)。

同団体は会員制をとり、家事援助、介護・介助、外出・通院支援、移送サービスなどを実施。代金はサービスを受ける会員が事前購入したチケットで支払う方式(1時間当たり700円+交通費)です。

「超高齢社会にあって、元氣な高齢者が困っている高齢者をサポートしなければ、立ち行かなくなりそうです。そのシステムづくりは極めて重要」と児玉さん。

元氣な高齢者として社会貢

献する児玉さんですが、2016年と2017年にはがん治療のため入院。退院後、体力の衰えを実感したことも手伝って、体を動かすことに余念がありません。

「ラジオ体操や軽い山登りのほか、2週間に3回のペースでジムに通っています。オリジナルメニューを作ってもらい、自転車、ストレッチ、マシンのウォーキングをそれぞれ30分、計2時間やっていると、80過ぎて筋肉が付きまして。お見せしたいぐらいです(笑)」

事ほどさように有言実行の児玉さんですが、座右の銘に掲げる「言うは難く行うは易し」は、師事した希代のジャーナリスト・長谷川如是閑さんから贈られたもの。

「本当のことを言うのは、実行するよりも難しい。ジャーナリストは言ったことに責任を持ってという戒めです」

朝4時半に起床し朝刊を待つのが常で、新聞が届くと1時間半かけて隅々に目をとおり、スマホでネットニュースのチェックも。

「新聞が配達される前に目覚める。これはもう本能ですね」と児玉さんはほほ笑みを添えて軽やかに語ります。

## 支え合って暮らし ボランティア活動も

日々の暮らしの中で長年、児玉さんをサポートしてきた宍子さんが、70代でパーキンソン病を発症。以来、児玉さんがサポートする場面が増えました。その暮らしぶりは…

娘、息子が独立してからは、札幌で妻と二人暮らし。そろって山歩きやスキーが好きということもあり、週末はニセコに建てた山小屋で過ごしていました。しかし、妻がパーキンソン病を発症し、僕自身、がんの手術を2度経験したのを機に、山小屋を売却。将来を見据え、自宅を「車いすユーザーも暮らしやすい家」にリフォームしました。

最近では朝食・夕食作りと掃除を僕が担当。インターネットの料理サイトや便利な電気圧力鍋を使って、カレーや肉じゃがを作っています。要は食べたいものを作ればいいわけで、料理が楽しくなってきました。妻の「おいしい」が何よりの励みです。

趣味(書道)やボランティア(美術館の解説員)など、妻は今も外出の機会が多く、歩行ができてバス乗降りなどに危険が伴うため、僕が車で送迎しています。

サポートは苦になりませんが、「頑張り過ぎ」を見るのがつらいですね。「頼めるところは人に頼んで」と僕が言えば、「そうもいかない」と妻。何だか鏡に映る自分を見ているようです。(談)



ドライブでニセコ五色温泉を訪れたときの児玉夫妻

### 補助犬への理解を進める集い 「ほじょ犬フォーラム in Sapporo」

講演、補助犬のデモンストレーション、盲導犬、介助犬、聴導犬とのふれあいタイムなどを用意。

◎日時: 2020年6月20日(土) 13時30分開場 14時開演  
◎場所: 札幌エルプラザ 3階ホール(札幌市北区北8条西3丁目28)  
◎入場料: 500円(中学生以下は無料)

問い合わせは、TEL:090-2819-7542(鈴木さん)へ。



# 明るいフクシ 探検記

おじやま  
します!

文・イラスト  
伊藤千織



## すごい-その3 地元愛とコミュニティ がすごい!

★西岡音頭の作曲や  
振り付けの先生方も皆、西岡住民。  
地域の行事やおまつりに  
いまや欠かせない  
存在に!

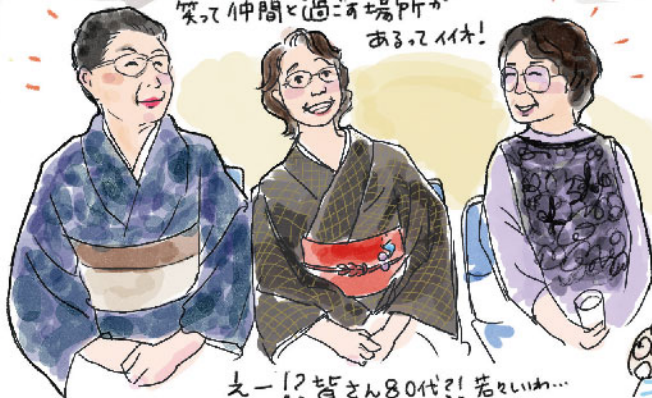


★ミスター-西岡音頭?!  
の押木正康会長は  
西岡地区町内会連合会の  
会長も務める  
地域のまとめ役!



## すごい-その4 わくわく効果 がすごい!

★踊りはもちろん、休けいタイムの  
おしゃべりが楽しみ!おめがして  
笑って仲間と過ごす場所が  
ある。ってイオ!



えー!? 皆さん80代?! 若いわ...

羨望女?!

## 西岡音頭

作詞・作曲 伊吹恵



(4番までつづく)

★振り付け  
&指導は  
舞踊家・  
華扇藤弥翔  
(藤澤弘子)先生



手拍子は  
脳に  
グッド!

(間奏・手拍子)  
しやしちゃんかしらん

## 西岡音頭 ♪

さすが!  
立ちふるまいが  
豊やか

♪みんな踊ろうよ



(ハイ、  
チョイトネ)

広げて  
拍手  
×2回

★初登場!  
本誌のライター  
すだだ 大藤さん(西岡在住)

# 「西岡音頭普及会」

### 今、なぜ音頭…?

「次の取材、私の地元の西岡音頭はど  
う?」と、本誌ライターの大藤さんがキ  
ラキラ目で勤めてくれた時、正直初めは  
まるでピンとこなかったのだ。

音頭といえば、夏祭りや盆踊り。大人  
たちに混じって、夢中で踊りに興じた思  
いは誰にでもあるに違いない。思春期  
の頃からなんとなく気恥ずかしくなり、  
いつの間にかどこかに置き忘れてしまっ  
たあのリズム…。だがなぜ音頭?どこが  
福祉?半信半疑で訪ねた先には、思いが  
けず地域と高齢者福祉の幸せな関係が展  
開していたのだった。

### 地元音頭の再発見

平成18年、西岡地区町内会連合会が30  
周年記念事業を企画する中で、昭和52年  
頃に作られ、20年以上存在すら忘れられ  
ていた『西岡音頭』のテープが見つかる。  
地域への愛着と誇りを育み、地域の伝統  
として唄と踊りの輪の中で住民の交流・  
親睦を深めることをめざし、アレンジや  
振り付けも新たに、新生・西岡音頭が誕  
生。町連の女性部が母体となり「西岡音  
頭普及会」も結成され、近隣の高齢者施  
設や小学校、地域のお祭り、市のイベン  
トなど、積極的に普及発信活動を行って  
きた。最盛期には100人以上が参加、  
今でも自由参加の月一回の練習には20人  
以上が集まる。そのほとんどが後期高齢



# S A P P O R O 西岡音頭

普及会  
にしおか会館(西岡まちづくりセンター)



すごい-その1  
介護予防  
効果が  
すごい!

\*将来、介護保険を使わなくても  
いよいよするための予防に効果大!

「関節疾患や  
腰まわりの可動域を  
広げるのに効果のある  
動的ストレッチ  
なんです。」



\*介護予防センター西岡の本間さんと内海さん

① 左に2回  
やさあーさー  
春だよ

② ゆら~  
ゆら~  
白雪溶けて~  
左右に2回

③ 腕伸ばして  
手をたたく  
♪土の中より  
ふきのとう  
ア、チョイトネ

④ 腕を振り  
ながら歩く  
♪花見桜は  
七分咲き

⑤

⑥ ぐん、と  
4回まわ  
♪ここは西岡  
豊平区

⑦ がわいっ  
左右へ  
ステップ2回  
♪老いも若きも  
一輪になって

ハア、サツサツサツ

すごい-その2  
楽しさが  
すごい!!  
初めてでも踊れちゃう  
のは日本人のDNAゆえ?  
若男女、盛り上げる!

毎月の活動  
・西岡音頭 (3セット)  
<休憩>  
・本間さんレクチャー  
<休憩>  
・北海盆踊り  
・子ども盆踊り  
(第2木曜日・合計90分)

●問い合わせ先 西岡まちづくりセンター TEL:011-854-0357

者、中には90歳を超えた参加者も。  
地域文化のシンボルへと育った西岡音頭には、見逃せない別の役割も担っている。それは高齢者の健康づくりの場。キーワードは「介護予防」だ。

**まちづくり×健康づくり=音頭**

介護予防とは、将来地域の中で介護保険を使わずとも自立して自宅で暮らせることを目指した、高齢者のための健康づくり。介護予防センターの設置など、市政も積極的に支援している。

実際、絶え間なく手脚を使いステップを踏む舞踊は、緩やかながら複雑な肢体の動きを伴う全身の有酸素運動。手拍子による刺激、振りや流れの記憶、参加者同士のコミュニケーションなど、脳や心への働きかけ効果も大きい。結果として、楽しみながら健康づくりと人の輪づくりができる、一石二鳥以上の効果があるのだ。

どんなに良いことづくめでも、続けられるか否かは「やっていて楽しいかどうか」に尽きる。そして、やっていて楽しいかは「そこに信頼できる気持ちよい人間関係があるか」に尽きる。

土地・人・文化・健康、さまざまな地域資源をきれいな輪に繋げるとは…音頭の力恐るべし!

気がつくとも、頭上で手を振り振り「音頭すごい」と呟いている自分がいるのだった。





優れたアイデアをより多くの人に知ってもらうため、例年、本コンテストの入賞作品をさっぽろ地下街で展示公開しています。今回は1月11日から13日まで、オーロラプラザで展示しました。

(記載の学校・学年は応募時現在)  
 当財団では、毎年、小中学生を対象に「安全・快適アイデア」コンテストを実施しています。今回は道内外の18校（小学校6校、中学校12校）および個人から684作品の応募がありました。厳正な審査により、小学生の部・中学生の部それぞれの最優秀賞、優秀賞、優良賞、佳作、奨励賞が決定しましたので、ここに紹介いたします。

第24回  
**小中学生による「安全・快適アイデア」コンテスト**  
 入賞者発表

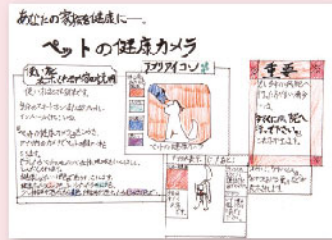
小学生の部

最優秀賞

優秀賞[2作品]



「安全横断歩道」  
 札幌市立新光小学校6年  
 森本楓佳さん



「ペットの健康カメラ」  
 恵庭市立島松小学校6年  
 共田小桜さん

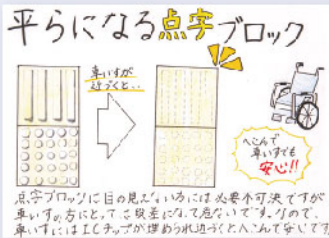


「クッション ファッション」  
 札幌市立新光小学校6年 葛西日和さん

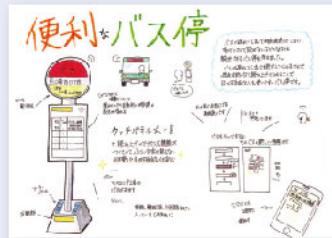
中学生の部

最優秀賞

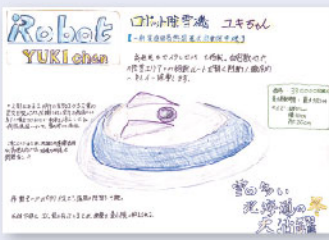
優秀賞[4作品]



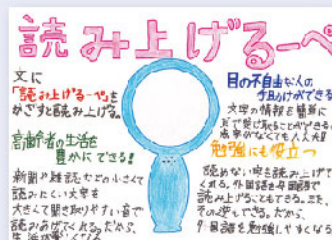
「平らになる点字ブロック」  
 旭川市立神居東中学校3年  
 館入 葵さん



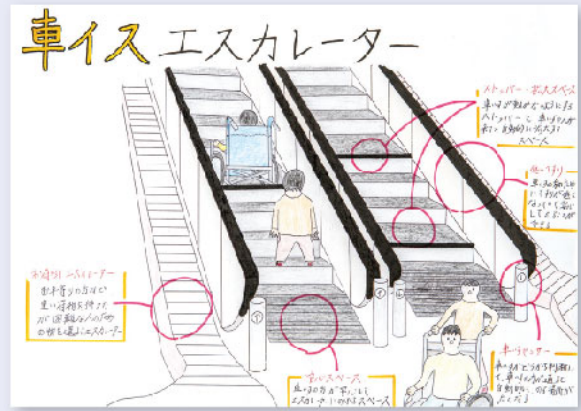
「便利なバス停」  
 旭川市立愛宕中学校2年  
 佐々木真優さん



「ロボット除雪機 ユキちゃん」  
 旭川市立東陽中学校3年  
 増田麗臣さん



「読み上げる一ぺ」  
 旭川市立神居東中学校3年  
 米田二葉さん



「車イス エスカレーター」  
 壮瞥町立壮瞥中学校3年 山内天心さん



審査委員長 講師

北海道デザイン協議会

理事・名誉会長 大阪 克彦

授業の一環として、安全・快適について考えるきっかけを作ってくださいとしている先生、応募してくださった児童・生徒のみならず、ありがとうございます。

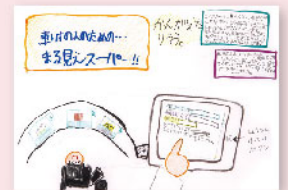
アイデアは広範囲にわたり、審査をしていて頼もしく思いました。小学生の部・最優秀賞の「クッションファッション」は、転んでも痛くないクッション生地、軽さ、ファッション性等、いろいろと考えられた作品です。中学生の部・最優秀賞の「車イスエスケーター」は、車いすの人が近づくと自動的に段のスペースが広くなり、低い手すりや滑り止め、横には荷物用エスケーターも考えられています。バリアフリー、ユニバーサルデザインの考えに基づく魅力的な作品が多く、将来、製品化されてほしいと強く思います。

審査委員

(敬称略/順不同)

- 北海道科学大学 名誉教授 菊地 弘明
- 北海道社会福祉協議会 福祉人材部部長 野村 宏之
- 札幌市社会福祉協議会 常務理事 瀬川 誠
- 伊藤千織デザイン事務所 代表 伊藤 千織
- 北海道デザイン研究所 所長 佐藤 進
- 北海道新聞社 くらし報道部部長 藤本 陽介

優良賞 [3作品]



「まる見えスーパー!!」  
デルタスクール2年  
阿部紗俐夏さん



「しゃべる手すり!」  
札幌市立北野台小学校5年  
飯田美月さん



「ヘッドホンべる」  
恵庭市立島松小学校6年  
姥名陽香さん

佳作 [6作品]

- 宇陀市立宇菟田野小学校4年 蛸原 紡
- 札幌市立北野台小学校5年 日尾嘉宏
- 恵庭市立島松小学校6年 土田帆乃佳、世永心愛
- 札幌市立新光小学校6年 根田紗和
- 中富良野町立宇文小学校6年 柿本元輝

奨励賞 [10作品]

- 登別市立青葉小学校2年 中村帆花
- 札幌市立富丘小学校3年 今井梨瑠
- 宇陀市立宇菟田野小学校4年 岸江優助
- 札幌市立手稲鉄北小学校4年 野村望柚郁
- デルタスクール4年 金田あんず
- 真狩村立真狩小学校4年 長船愛瑠
- 札幌市立北野台小学校5年 笠原朗史、高橋利駆
- 中富良野町立宇文小学校6年 柿本勇輝
- 恵庭市立島松小学校6年 佃 明依

(敬称略・順不同)

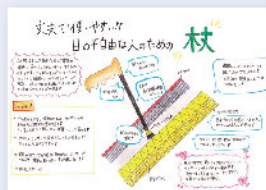
優良賞 [6作品]



「おめめとおみみをお助けメガネ!」  
旭川市立神居東中学校1年  
佐藤琴羽さん



「千里眼ステッキ」  
旭川市立愛宕中学校2年  
池崎李帆さん



「目の不自由な人のための杖」  
旭川市立愛宕中学校2年  
宮本佳遥さん

佳作 [15作品]

- 旭川市立愛宕中学校1年 西村咲来 ●旭川市立神居東中学校2年 黒住萌桃 ●岩内町立岩内第一中学校2年 青柳眞子 ●旭川市立神居東中学校3年 菅沼明莉、長堀帆夏、野口実央梨、藤原歩叶 ●旭川市立東陽中学校3年 石川 俊、稲場陸斗、大西彩音、斉藤蒼汰、高橋陽菜 ●壮瞥町立壮瞥中学校3年 加藤寛人、上名 杏 ●洞爺湖町立虻田中学校3年 竹ヶ原 空

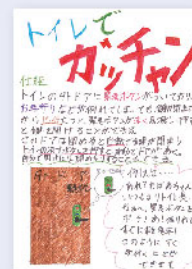
奨励賞 [15作品]

- 旭川市立愛宕中学校1年 近藤壮月 ●札幌市立北辰中学校1年 辻 愛花 ●岩内町立岩内第一中学校2年 佐藤菜々実 ●岩内町立岩内第二中学校2年 中村瑚子 ●音更町立音更中学校2年 西島美命 ●札幌市立西岡北中学校2年 長崎有沙果 ●旭川市立神居東中学校3年 岩田梨花、佐藤彩音、佐藤日路花 ●旭川市立東陽中学校3年 カーケイトリン、山崎泰平 ●釧路町立富原中学校3年 池端幸輝、谷口葉南 ●洞爺湖町立虻田中学校3年 吉田遥夏 ●幕別町立札幌内中学校3年 庄内颯飛

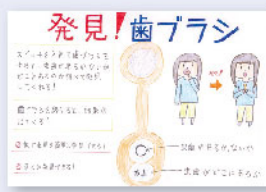
(敬称略・順不同)



「料理早見タッチパネル」  
岩内町立岩内第二中学校2年  
鈴木陽心さん



「トイレでガッちゃん」  
旭川市立東陽中学校3年  
鹿目大喜さん



「発見! 歯ブラシ」  
旭川市立東陽中学校3年  
盛合穂乃佳さん

※ここに掲載のアイデアの無断使用を禁じます。お問い合わせは当発行所(P2)までお願いします。



# 介護を担う男性の悩みは？ その解決策は？

少子高齢化が進む中、男女を問わず家族の介護を担う時代となりました。妻や親らを介護する男性、いわゆる「ケアメン」の中には、慣れない介助や家事に戸惑う人が少なくありません。家族介護のため離職する人もいます。社会福祉士の大島康雄さんに男性介護者の特性と悩みの解決策を、また介護当事者の小幡一弘さんに体験に基づく提言を伺いました。

取材・文／大藤紀美枝

## その① 社会福祉士に聞く

### ストレスをためるのは危険です。 悩みを誰かに打ち明けましょう。



さつぽろ社会福祉士事務所  
代表 **大島 康雄**さん(41)

星槎道都大学社会福祉学部 准教授。医療相談員。在宅介護支援センター、地域包括支援センター勤務を経て、2009年さつぽろ社会福祉士事務所を設立。社会福祉士、精神保健福祉士、介護支援専門員。

慣れない家事や介助が  
大きな負担に

—— 今や家族を介護する人の3人に1人は男性といわれます。増えた理由は。

大島 親・子・孫の3世代同居が当たり前の時代は、もっぱらお嫁さんが介護を担っていました。高年齢の夫婦二人暮らしであれば老々介護となり、その担い手は夫か妻か2分の1の確率です。男性の寿命が延びれば、おのずと妻を介護する確率も高くなりますね。実数を出すのは難しいので

すが、独身の息子と暮らす世帯が増えているのは確かです。ライフストーリーの流れからいうと、息子さんは一度家を出て独立しますが、親御さんが介護を必要とするようになり、「あなた独り身だから、一緒に暮らさないか」となるケースが多いようです。

—— 男性介護者の困りごととして、どのようなことが挙げられますか。

大島 津正敏立命館大学教授らによる男性介護者を対象とした調査では、裁縫、調理

などが苦手との結果が出ています。服のほつれを直そうにも、やったことがなければうまくできないですね。調理は奥が深いから、同じ材料をそろえても奥さん、あるいはお母さんが作ったものとは味が違う…。それが毎日となるとストレスになります。入浴や排せつの介助にも多大な時間とエネルギーを要し、つらく感じるのではないのでしょうか。

—— 人任せだったことを、代わって行うのは大変ですね。

大島 ええ。70代、80代ともなればなおさらです。高齢の男性の特徴として、「人とつながることが苦手」が挙げられます。したがって、愚痴をこぼすなど、ストレスを外に吐き出すことができない方が多いです。

—— 親御さんの介護をする息子さんならではの苦労もありますよね。

大島 50代、60代になって、親御さんの介護をするために、退職して実家に戻る人もいます。国も「介護離職ゼロ」を目指す取り組みを行っています

## 地域包括支援センターとは…

一般に「ほうかつ」と呼ばれるところ。高齢になっても住み慣れた地域で暮らせるよう、介護に関することなど、さまざまな相談を受け付けるとともに、必要とされる福祉サービスの調整を行う。相談には主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師などの資格を持つ専門職員が対応。

住所や電話番号は、各自治体の保健福祉課、札幌市民は札幌市コールセンター（TEL：011-222-4894）へ。



地域包括支援センター



が、環境が整わなければ離職せざるを得ないのが実情です。そこに「どうして仕事しないの？」といった社会的批判を浴びれば、心を閉ざして孤立し、介護の世界に埋没してしまいかねません。離職により自身の社会保障がなくなってしまうったり、親御さんの年金での家計のやりくりを身内から批判されるケースが見受けられます。

### 特に独身男性介護者はストレスをためがち

—— 男性介護者のストレスは相当なものです。

大島 ストレスがたまって、既婚であれば奥さんが支えになりフォローもしてくれるでしょうが、独身だとそうはいきません。男性介護者の虐待は、既婚男性に比べ独身男性の方が高いという調査結果が出ています。

私はかねてより高齢者虐待について調査研究をしていますが、近年、加害者になりがちなのは息子、夫、娘の順で、男性の方が高齢者を虐待する割合が圧倒的に高いんです。

—— どのようなことが虐待に

なるのですか。

大島 虐待には身体的、心理的、性的、経済的な行いに加え、放棄・放任も含まれます。暴力をふるう、大きな声でどなる、人前で辱しめる、財産を本人の同意なしに搾取する、通院させないなどが著しければ虐待となります。

### 専門家に相談し 当事者同士の交流も

—— 男性介護者の悩みの解決法をアドバイスください。

大島 一般的に、男性は「人に弱みを見せたくない」という意識が強く、メリットが把握できなければ行動を起こさない。つまり相談するのが苦手です。「介護がきつい」「イライラが募って手を上げそうになった」「〇〇に△△と言われた」など、悩みを誰かに打ち明けることでストレスに耐える心の余裕が生まれます。

困りごとがあれば、地域包括支援センターなど、相談窓口で電話するなり、出掛けてみることです。的確なアドバイスをもらえるとともに、人に話すことによりストレス耐性も作られていきます。

—— 当事者も周囲も、男性の思考や行動の特性を理解することが必要なんですね。

大島 はい。男性は建て前、基準、流れを大事にしますから、考え方や方向性が異なる譲れない。「とりあえず、やってみよう」とは、なかなかならないんです。しかし、論理的な説明を受け、メリットがわかればその気になる！

—— 介護にも男性ならではの長所を生かしたいですね。

大島 男性は力があるので、コツをマスターすれば介助に

向いています。また、男性は介護を仕事化、マニュアル化し、効率重視で真面目に取り組む傾向があり、そこに柔軟性が加わり臨機応変に取り組めるようになる、心身にゆとりが生まれるように思います。

—— 大島さんは「北海道男性介護者と支援者のつどい」にも所属していますね。

大島 はい。専門知識を生かしてお役に立てればと思い、「北海道男性介護者と支援者のつどい」が協力する「ケアメン講座」の講師を務め、「男性

介護を語ろう居酒屋」（本誌17・18ページ参照）などにも参加しています。

男性介護者を対象とした講座は、おおむね講演のほか、調理や介護技術の講習、男性介護者の交流会を組んでいるので、当事者はもちろん、関心のある方にもおすすめです。また、近隣の連携も欠かせません。食品がたくさん届いたらお隣にお裾分けするなど、日ごろの付き合いを大切にしたいと思っております。

### 情報がほしい、困った、相談したい と思ったら…

#### 「介護離職ゼロ」ポータルサイト（厚生労働省）

家族に介護が必要になったとき、知っておきたいことになくポータルサイト。介護サービスや介護と仕事を両立していくために活用できる制度の関連情報へアクセスできる。  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000112622.html>

#### 介護などに関する相談窓口

住んでいる地域の区役所および市町村の保健福祉課、地域包括支援センター、介護予防センターなど。

#### 認知症電話相談

##### ●札幌市認知症コールセンター

専門的な資格を持った相談員が認知症に関する相談や問い合わせに対応。

TEL: 011-206-7837

月～金曜日 10時～15時（年末年始・祝日を除く）

##### ●北海道認知症コールセンター

認知症の人の介護を経験している家族の会（北海道認知症のを支える家族の会）が相談に対応。

TEL: 011-204-6006

月～金曜日 10時～15時（年末年始・祝日を除く）

### さっぽろ社会福祉士事務所

札幌市中央区南6条西11丁目1285-1 共済ハウス2階  
TEL: 011-520-2771 FAX: 011-520-2777



介護を担う男性の悩みは？  
その解決策は？

その② 介護当事者に聞く

# 先が見えない介護はつらいもの。 未来設計図が安心の支えになります。

## 母介護の父からSOS 49歳で札幌の実家へ

—— お母さんの介護をするために、仕事を辞め家族を東京に残して札幌へ。大きな決断でしたね。

小番 考える余地はありませんでした。母は70歳でアルツハイマー型認知症を発症し、以来、父が介護していたのですが、ギブアップの状態です。長男なのでいずれ札幌に戻ろうと考えていましたが、49歳で妻子を東京に残しての介護生活は想定外でした。

—— 医療や介護に関する知識はお持ちでしたか。  
小番 いいえ、まったく。そこ

で、ホームヘルパー2級の資格を取り、自宅で母を介護しながら高齢者住宅の夜勤の仕事に就きました。週2、3回、夜9時から朝8時までの勤務で、入居者に朝食を出したあと、急いで帰宅して母をデイサービスに送り出していました。

—— 介護をしつつ夜勤をするのは大変だったのでは。

小番 当時はまだ「介護は女性」と思われていたから、採用してもらえただけでありがたかったです。仕事をとおしていろんなことを学び、介護や家事の合間にネットで介護関連情報をチェックしたり、高齢者住宅の見学に出かけた。：。「札幌認知症の人と家族の会」や「北海道認知症の人

を支える家族の会」に入り、そこでの例会で聞いた介護している人や介護して看取った人の体験談は、とても参考になりました。

### 一緒に暮らして初めてわかること

—— お母さんの介護の経緯を教えてください。

小番 東京から電話すると、結構普通に話していたのですが、一緒に暮らしてみても病気の進行を痛感しました。同じことを何回も何回も聞かれ、いらだって声を荒げてしまったこともあります。

目を離れた際にスリッパのまま家の外に出て行ってしまったり、外出先ではぐれてしまっ

たりして、通りすがりの人や警察に何度お世話になったことか。父と私、2人体制でも、在宅介護で気が休まることはありませんでした。

—— 介護サービスに関しては、いかがですか。

小番 当初は在宅でデイサービスを利用し、その後認知症専門のデイサービスに移り、ショートステイができる小規模多機能型居宅介護には約6年通いました。刻み食から流動食となり、身体的にも通所が困難になったことから、3年ほど前に有料老人ホームに入所。父は2日に1回のペースで通っていましたが、看取りの段階に入り泊まり込む日が続いています。



北海道男性介護者と支援者のつどい

代表 小番 一弘さん(60)

母の介護をするため、49歳にして東京から札幌の実家へ戻る。ホームヘルパーの資格を取得し介護と仕事を両立。NPO法人札幌高齢者住まいのサポートセンター、一般社団法人シニアライフサポート協会を立ち上げ代表理事を務める。



老人ホームで暮らすお母さんに寄り添う小番さん



—— そうした中で取材に応じたいただき恐縮です。

小番 実は昨日が母の誕生日で、ケーキと花を用意して祝いました。昨年末から何回も危険な状態に陥ったので、89歳の誕生日を迎えられるとは思っていませんでした。看取りについて学び、備えてきたつもりですが、その場になるとやはり葛藤があります。

### 介護離職を経験し 計画の重要性を痛感

—— 介護を担って思うことは。  
小番 父のSOSで実家に戻ったものの、無計画だったので、すべてにおいて場当たりのな



2020年1月、お母さんの89歳の誕生日を祝うお父さん

対応になってしまいました。教科書どおりにやったからといって、うまくいくものではないと思います。肉体的・精神的・経済的なつらさも経験しました。

精神的にきつかったのは、母のおむつ交換です。介助される人が「女性にしてもらいたい」と希望するものにおむつ交換があり、息子の私におむつ交換され母がかわいそうと思うと同時に、同世代の人はバリバリ仕事しているだろうに、先が見えない状態でおむつ交換をしている自分が情けないと思われ、涙が流れました。

母の認知症を早期に受け止め、医療や介護について勉強していたら、札幌の社会資源を活用して、もう少し早く東京の生活を維持しつつ介護サポートできたかもしれません。

—— ささまざまな経験が札幌高齢者住まいのサポートセンター、シニアライフサポート協会、「北海道男性介護者と支援者のつどい」の立ち上げにつながったわけですね。

小番 そうですね。「北海道男性介護者と支援者のつどい」は、「男性介護者と支援者の全国ネットワーク」に打診したのがきっかけで生まれました。

同ネットワークは、ピラミッド型ではなくフラットなつながりで活動し、情報を発信しています。イベントの一つとして男性介護者の居酒屋風集いをやっているところがあるとなり、「北海道でもやろう」となったわけですね。

—— 小番さんは、各所で体験談を話しておられますね。

小番 はい。男性介護やシニアライフをテーマに自治体や企業が主催する講演会やセミナーに招かれることが多く、

その中でお話ししています。

—— どんな質問がありますか。

小番 男性介護者の問題点について、よく聞かれます。男性はプライドがじゃまをしてSOSを発信することができない。自分で何とかしようとする。しかし、はじめに取り組みば取り組むほど行き詰まってしまふ。そうならないよう、自分や家族の困りごと

は、各分野の専門家に相談して、早急に解決しましょうとお伝えしています。先延ばし

してよいことは何一つありません。やり残したら子世代にしわ寄せがいつてしまいます。

—— 人生100年時代、心すべきことは。

小番 人生の未来設計図をしっかりと描くことです。病気や介護を想定し知識を蓄え費用を備えておけば、迷うことなく対応していけるのではないのでしょうか。

\* \* \*  
小番さんのお母さんは、本取材のちに永眠されました。ご冥福をお祈りいたします。

### 市民団体 「北海道男性介護者と支援者のつどい」

2017年に発足。イベントの一つとして、親や妻らの介護を担う男性や支援者が、お酒を飲んで息抜きをしながら語り合う「男性介護を語ろう居酒屋」を開催。介護関係者、ボランティア、女性の参加可。参加費は無料、飲み物・つまみなど持ち込み可。詳しくは下記へ問い合わせを。

場所：シニアライフサポート協会（下記）セミナールーム  
時間：18時～20時  
問い合わせ先：一般社団法人シニアライフサポート協会  
札幌市中央区南2条東1丁目1-11 第3泊ビル1階  
TEL:011-200-0947 FAX:011-351-2611  
E-mail: info@sumai-sapo.org





# 男性介護者と支援者が居酒屋で新年会 ほろ酔い本音トークでリフレッシュ!

1月23日、「男性介護者と支援者が新年会を開く」と聞き、札幌中央区にある居酒屋を訪ねました。

グラスを傾けながらの息抜きタイム、さて、どんな話題で盛り上がるのでしょうか…。

取材・文／大藤紀美枝

## いつもは模擬居酒屋 新年会は本物の居酒屋で

集合時間は午後6時。参加者は11人。市民団体「北海道男性介護者と支援者のつどい」（代表・小番一弘さん）が催す「男性介護を語ろう居酒屋」で出会った人たちが、街中の居酒屋で新年会を開きました。

いつもは一般社団法人シニアライフサポート協会のセミナールーム（札幌市中央区南2東1）にビールやつまみを並べ、参加無料の模擬居酒屋で開かれますが、この日は本物の居酒屋で会費制です。

進行役を務めるのは「北海道男性介護者と支援者のつどい」副代表の大橋二三子さん（司会業）。見事な仕切りと軽

妙なトークにより座が温まったところで、参加者の近況報告となり、抱えている問題、仕事で取り組んでいること、プライベートなグッドニュースなどがユーモアを交え語られていきます。

認知症の親御さんを介護している人、介護していた奥さんを看取った人、福祉関係者、医療関係者、マスクミ関係者、みなさん本音で語るの、しみみりしたり、励ましたり、うなずいたり。ビールやカクテルの杯が進むにつれ話題が広がり、そこかしこで笑い声が上がります。

## 酒と会話を楽しみつつ 介護で得たものの伝達も

95歳のお母さんを在宅介護



飲んで、ほどよく騒いで、笑顔が弾ける参加者たち

する工藤宏朗さん（66）は、「男性介護を語ろう居酒屋」に欠かさず参加してきた一人。「排せつなどの介助が結構大変で、イラつくことが多々ありました」と悩みを打ち明けた後、「男性介護を語ろう居酒屋に参加し、落ち着きを取り

戻しました。介護に明け暮れ人との会話に飢えているので、こうしたイベントが何よりも楽しみ。人と話せる場をもっと設けてほしい！」と希望を熱く語ります。

本日の居酒屋設定の幹事・下岡憲充さん（69）は、石狩の自宅から札幌のグ

ループホームで暮らすお母さん（92）のもとに毎日通って食事介助をしているとのこと。

「母は認知症が進んでいます。私が口元に食べ物を運ぶと、おいしい、おいしい、と言って食べてくれるんです。真剣に取り組めば気持ちも伝わり、介護をとおして実感しています。母のいる施設は、運営方針がしっかりしていて、気立てのよいスタッフさんがそ



ろい、家族交流も盛ん。本人、家族、施設スタッフが一体となって取り組むことで、よりよい介護が実現します」と力強く語る下岡さんは、介護経験をおして得たものの伝達にも熱心です。

## 介護しているからこそ 心身を解放する機会を

社会福祉士で「北海道男性介護者と支援者のつどい」副代表を務める大島康雄さんは、本音で語らう場を設けることの意義を次に語ります。

「お酒が入ることで、普段、自分の気持ちを表に出さない人も心の扉が開きます。愚痴を言うもよし、情報交換するもよし。話すだけでリフレッシュできます。リラックスして楽しむことは、とても大切です。しかし、こうした場はまだ少なく、各所に設けられ、その輪が広がっていくことが望まれます」

居酒屋での新年会は、抱負を語り合ってお開きに。「次はカラオケ！」との掛け声が、つどい効果」を物語っていました。

※「男性介護を語ろう居酒屋」に関する詳細は、本誌17ページ参照。



# 公益財団法人「ノーマライゼーション住宅財団」 の活動をご紹介します

小誌『WITH LIFE』を発行している当財団は平成元年設立、公益に資する法人として、「ノーマライゼーション」の理念に基づき、高齢者や障がい者にとっても安全で安心して快適に暮らせる住生活の整備・向上を通して、すべての人が生きがいをもって生活できる社会づくりと、社会福祉の増進に寄与する」ことを[目的]に、主なものとして下記の[事業]を行っています。

- 当財団では、活動理念・趣旨にご賛同いただける方へ、「賛助会員」の入会をお願いしております。
- 当財団へのお問合せは、本号2頁記載の連絡先へお願いいたします。
- 当財団の詳細につきましては、ホームページ (<http://normalize.or.jp/>) をご覧ください。

## 1 広報誌『WITH LIFE』 『共に生きる』発行

「生涯、快適に暮らしたい」をテーマに、ノーマライゼーションの理念と実践を紹介する当財団の広報誌です。ノーマライゼーションを実践されている方々による具体策、また、関連事例、関連情報源、福祉住宅の実例などの役立つ情報を紹介しています。

■本号通巻51号。バックナンバーを無料提供いたします。



## 2 助成金により福祉住宅の 建築を支援

高齢者や障がい者にとっても安全で快適に暮らせる住宅、また将来身体機能が低下しても安心して生活できる住宅として新築したりリフォームした建築主、およびグループホームや高齢者向けアパートなどの福祉小規模集合住宅の建築主から応募を受け、審査のうえ今後の参考に資する施工物件に対して助成金を給付し、また特に優れた物件については設計施工業者さんを表彰させていただきます。

■本年度の募集要項(概要)は左記の通りです。詳しくは当財団までお問合せください。

- 募集期間 5月1日～11月30日
- 応募方法 当財団ホームページから所定申請書をダウンロードして必要事項記入・提出  
一件5万円～30万円  
(総額300万円範囲内)
- 助成金

## 3 福祉住宅建築助成 実例集『ふれあい』発行

前項の助成対象物件の中から、さらに選考された事例を、写真や図面つきで紹介しています。専門家のアドバイスや、工夫した点、実際暮らしてみた感想なども綴られています。福祉住宅として新築・リフォームを考えている方などにお役立ていただいております。

■通巻30号。バックナンバーを無料提供いたします。



## 4 小中学生による 「安全・快適アイデア」コンテスト

お年よりや障がいのある人が安心して

て快適に生活できるための、身近な道具・用具、また安全に外出を楽しめる環境づくりなど、様々な「安全・快適アイデア」を小中学生から絵と文字で提案してもらいます。

■昨年度(第24回)入賞作品は本号12頁に掲載してあります。

■本年度募集要項(概要)は左記の通りです。詳しくは当財団までお問合せください。

- 募集期間 6月1日～10月31日
- 応募規格 画用紙(八つ切り)
- 応募方法 当財団ホームページから所定の応募票をダウンロードして必要事項を記入し、作品の裏面に添付

## 5 福祉事情に関する情報収集 及び提供

各地の福祉施設や福祉事情などを視察し、小誌『WITH LIFE』でレポートを発表し、また「報告集」を発行しています。

■2018年11月実施の「ドイッ高齢者医療・福祉実践現場」視察報告集をご希望の方は切手500円分同封の上お申し込みください。







生涯、快適に暮らしたい。