

ボランティア募集

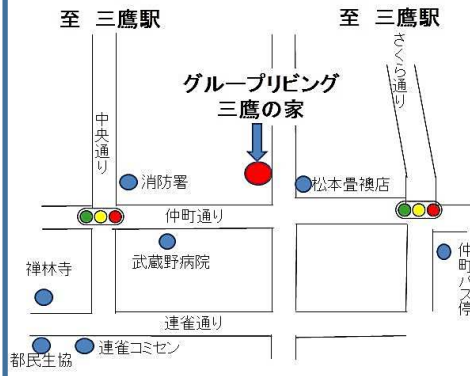
みたか・みんなの広場は、高齢者の自立を求めて活動している団体です。2025年問題、2030年問題、2040年問題という超高齢化社会の変化に臆することなく、自分たちのことは自分たちで守るという自助の気概と市民同志の互助を目的にしています。

ごいっしょに活動していただける方大歓迎です。関心のある方、ぜひ一度ご連絡ください。

- ①お弁当づくり、お弁当配達
火曜日から土曜日までのご都合の良い日をお願いします。
- ③チラシの編集や印刷
- ③リレートーク、サロン等運営に関すること

連絡先 なりきよ 080-1362-5359

みたか・みんなの広場は、市民のみなさんの集いの場です。



みたか・みんなの広場
三鷹市下連雀4-5-19 みたかの家内
連絡先 080-1362-5359 なりきよ

みたか・みんなの広場 催しのご案内

開催日時	テーマ	参加費用・場所	主催・問い合わせ
10月3日 (水) 14:00~16:00	みたかオレンジカフェ1 (屋どき) 認知症、高齢者介護なんでも相談・茶葉代100円 (毎月第1水曜日)		みたか・認知症家族支援の会 石村 ☎080-6627-3551
10月4日 (木) 11:00~18:00	足もみ健康法(リフレクソロジー) ~感じよう! あなたの身体~ 30分 2000円 ~ (予約優先) (毎月第1木曜日)		中村 080-6507-1959
10月6日 (土) 15:00~16:30	鉄ちゃん、集合! 私は乗り鉄、あなたは、撮り鉄? 中学生以下100円、大人300円 (毎月第1土曜日)		みたか・みんなの広場 鈴木 ☎080-1022-2281
10月13日 (土) 13:30~15:00	般若心経カフェ: 今月は「法華経雑感」です。 (毎月第2土曜日500円)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
10月20日 (土) 13:30~15:00	タロット占い: 自分自身を見つめ、あしたの自分に進むために 3,000円/30分 (毎月第3土曜日、前日までに予約)		日本ワッド 占術協会 副会長 ミスティ・ローザ ☎080-1362-5359 (なりきよ)
10月27日 (土) 13:30~15:00	茶話会「病気とともに生きる」 (毎月第4土曜日) 病気となかよくするしょうずな生活法		HumannLoop 人の輪 竹内 ☎090-7632-7251
10月29日 (月) 13:30~15:30	「都民として、弁護士として、都議として」 山田ひろしさん (都議会議員)		みたか・みんなの広場 なりきよ ☎080-1362-5359
毎週土曜日 10:00~12:00	ノルディックウォーキング (レンタルボール有り) *毎週土曜日 10時~11時30分		なりきよ(みたか・みんなの広場) ☎080-1362-5359
毎週火曜日	マッサージ教室 (外反母趾対策)	主催者までお問い合わせ ください。	篠山(しのやま) 080-9694-5884
10月8日 (月) 13:30~15:00	運営委員会 どなたでも参加できます。事前にご連絡をお願いします。		なりきよ(みたか・みんなの広場) ☎080-1362-5359

NPO法人Humanloop 人の輪
http://humanloop.web.fc2.com/

みたか・認知症家族支援の会
http://mitakanfs.blog.fc2.com/

三鷹市医療と福祉をすすめる会

NPO法人グレースケア機構
http://g-care.org/

NPO法人日本シニアジョブクラブ
http://jsjc.web.fc2.com/

三鷹科学遊びの会

2018年10月
第53号

みたか 三鷹市民の集いの場
みんなの広場

みたか・みんなの広場運営協議会
三鷹市下連雀4-5-19
http://minnannohiroba.web.fc2.com/
☎080-1362-5359 なりきよ

仕事と介護の両立を目指して 井手 聡太郎 さん

(介護と仕事の両立を考えるフォーラム 代表)

私は、妻の介護のために会社をやめざるをえませんでした。妻は脳腫瘍を発症しその後遺症のために、とっさの時に左手、左足がでない状況でした。その上、衣替えの時に、はしこから落ちて、一昼夜の意識不明のあと、強いマヒが残ることになり、食事や洗濯を私がやらざるをえないようになり、介護離職ということになりました。でも、会社を辞めた後、WLB(ワークライフバランス)を勉強して、親や家族の介護で会社に行きづらくなって、やめるものではない、ということが基本ということを知りました。株式会社ワークライフバランスの入室淑恵は、これまで900社くらいの会社でそういう取り組みをしてきたというので、私も自分自身の経験を踏まえて、WLBをやってみようということになりました。

妻が脳腫瘍の時は、通院、入院ということで、週5日の短時間勤務でやらせていただきましたが、結構きつかったですね。特にケガをして入院したときは、もう私自身はサラリーマン失格だと思いました。残業できない、評価が下がる、ということが現在の評価の基準だし、いまでもほとんどの会社はそうです。介護に関わる休業とか休暇が取れる話というのは、自分自身も知らなかったし、誰も教えてくれなかった。支社長との話で短時間勤務をやっていたんですが、突発で10時出社とか4時退社とか、その日その日でやっていました。もう、将来の昇進はないな、会社に残る意味はわからないということですね。周囲は無関心でした。私も親しい友人以外には、話はしませんよね。相談する相手は、社内にも社外にもいません。市役所とか包括支援センターの相談窓口のことも知らずに会社をやめました。医者とは病院とか通院等の話はしますが、生活については誰にも相談することはできませんでした。結論としては、働き続けるのは無理、ということですね。

いま、考えてみますと、やめてしまうと、再就職は厳しいし、サラリーマンが独立して開業することは難しい。また、いろいろなところの繋がりがなくなります。会社でなく、親類との関係も疎遠になるとか。お風呂に入るにも、相手と自分のタイミングが合わないことで精神的にも肉体的にも疲れてしまう。即時や掃除、洗濯などの家事をやってみると、女性はすごいな、男性は向かないなと個人的には思いました。



8月27日 みたか・みんなの広場

介護についてですが、生命保険文化センターのデータですが、介護は10年くらい覚悟する必要がある、女性のほうが介護される期間は長いことがわかります。介護状態になった時に一時的にかかる費用は100万円弱かかって、推移としてはだんだん高額になっています。毎月の費用としては、健康保険とか介護保険もありますから、思ったよりは少なくとも8万円弱ですが、介護期間が10年だとしますと、1千万円以上のお金がかかることとなります。

介護を受ける本人の心象風景としては、自分の自立した生活が失われるということを認知しているの、やはりショックですね。認知症の方でもそういうそぶりを見せます。喪失感、将来への不安、あるいはいつもと同じような生活をしようとする。余裕はないので、介護者である家族に対する感謝の気持ちはなくて、威張ったり、叱ったりということが、特に親子間だと出やすいと言われていました。

私たちが知っておくべきことは、いま言ったこと以外に、介護保険制度の基本、会社の制度、家系図、地域包括支援センター、近所にある施設や事業所も知っておくといいと思います。家系図ですが、それを書くことで、家族や親戚関係との現在の介護状況を確認して、さらに将来の可能性なんかもまとめておくといいと思います。

介護する側としては、50歳代が多いのですが、70歳以上でも介護をするケースも増えています。孫世代まで介護に入るようになって、会社経営者にとっては、20歳代、30歳代の社員が介護をするケースもあるということです。

育児・介護休業法という法律があって（平成3年）、要介護の家族1名につき要介護に至る毎に1回、通算93日を上限に仕事を休む事が可能です。大切なことはその休業の使い方です。93日は介護をするためではなくて、それを使ってどうやって復帰するかというための時間です。育児休業は育児に専念するためですが、介護休業は会社の戻りのための体制を準備する休業です。ここは大事なところです。その後は、介護休暇の5日と有給休暇等になります。これらは、経営者としての「義務」で、従業員の「権利」です。会社に制度がなくても、法律で決まっていることです。

また、自分に関する情報を周囲の、夫婦間、家族間、親族、医療機関、介護期間等に、必要なことを知らせておくことが大事です。身長・体重・血液型、病歴・主治医・投薬等以外に、親の価値観、これは結構大事ですね。医療の方針、延命をすとかしないとかあります。女性の場合は友人関係も大事です。資産や債務も知らないとい困ります。印鑑の場所等の細かいこともあります。電気・ガス・水道等の生活のことを、男性が知らないことは多いですよね。

もし、要介護状態になったら、ということですが、まず、市役所で申請をして介護認定を取ります。それからケアマネジャーに相談します。もし、ケアマネジャーさんと相性が良くない場合は変えてください。本来は自分で作るものですが、ケアマネジャーさんがケアプランを作ってくれます。それで利用可能なサービスを選ぶことになります。在宅の場合は各地域包括支援センターのケアマネさん、施設入居の場合は施設のケアマネさんに相談することになります。介護度に応じて利用の限度額があって、要介護5になりますと、36万円ほどのサービスが使えます。

もし、お子様がお社勤務の方が介護をしなければいけないことになったら、よほどのブラックでない限り、まず会社に相談することがいいと思います。それから、本人の介護や介助の内容を把握する、制度やサービスを把握する（会社&社会）、要介護認定の申請、ケアマネを探す（→選任）、ケアプランを作成する、ということになります。

介護をする側が介護ができるようにするために、働き方改革とかワークライフバランスということをやっています。世の中の報道を見ると、残業を減らすためにやっているとか、介護時代を迎えるから残業をしないように、というふうに書かれていることが多いのですが、そもそもその書き方は違うと思っています。結果として残業が減るといいことはいいのですが、人口が減って、働ける人数が減って、マーケットが小さくなっているため、少ない人数で短時間に効率よく利益をあげていかないと、今後成り立たなくなります。ここをわかってないと、働き方改革にいくことができない。やる気と根性で3%アップ、ではなくて、収益をふやすためになにができるか、を考えなければいけない。



昔は一部の優秀な人材が決めて、まわりが多少働かなくてもなんとかやっていた。人口が増えて、みんながモノを欲しがっていたのでなんとかやっていた（成長社会）。バブルの崩壊やリーマンショックのあと、経済が回復する軌道がなかったんですが、人口が減ってだいぶたっいまごろやっと、さあどうしよう、と言い始めた。実は、そういうことを読んでいた経営者はとっくの昔に始めていました。少ないですけれども。時代背景が変わったので、それに対応するためにやらなければいけない、ということ（成熟社会）。

そういう社会ではどういう人材が必要かと言えば、いろいろなことをたくさん知っている人ではなくて、頭の柔らかい人（編集能力）、これとこれを組み合わせれば面白いものができそう、とか、堪えのないところで仮説を立てて賛同者を巻き込むことができる人、理性ではなくて感性、男性脳ではなくて女性脳、トップダウンではなくてボトムアップ、ジグソーパズル思考ではなくレゴ思考、です。いままでは、右向け右と言えば結果ができる社会（透水性確保）でしたが、いまはそれでは結果がでない。ラジカセはこの製品でもよかったのですが、いまは独自のストーリーがあって、賛同を得ないと売れない、そういう時代です。

私自身の働き方改革の解釈ですが、①現在の世の中が求める価値を追求し（マーケティング）、②更には新しい価値を提供することで（先読みのトレンド）、③（ドラッカーも言っている）顧客を創造し、④世の中には無くてはならない存在として、⑤企業を存続させ続けるために、⑥働いた時間で社員を評価する事を止め、⑦生み出した成果で評価する組織に変えていく作業だと思っています。これを実現するためには、コミュニケーションの質と種変情報の共有が重要です。いま、私が取り組んでいるのは、こういうステップです。

Step1（働くことへの意識改革）深い理解と決意表明、
Step2（日常業務への反映）上質なコミュニケーションとフィードバック、
Step3（実態に合わせた制度設計）社内制度による支援・補足
こういうことをすることで、若い方たちや女性に魅力的な職場になって、人が集まってきます。

三重県の薬局では、去年は4名エントリーだったのが、取組の翌年は予定通りの11名の内定を出すことができた、大阪の大学院からのエントリーもあった、ということです。しかし、働き方改革もなかなか進まないし、企業の抵抗感も大きいのです。それは、もともと人間は変化に対して抵抗を感じるようにできています。毎朝の通勤で、道路工事のためにほかの道を歩かされるのは嫌ですね。特に他人から強制されるのは嫌です。これまで無事だったので、それをトレースしたいという人間の本能です。

もうひとつはプロスペクト理論と言うのがあって、拾った一万円より無くした一万円のほうをよく覚えています。なにかを失うことは怖いんですね。脳に扁桃体というのがあって、情報はいったん扁桃体を通して海馬に伝わるのですが、ここでは感情にどれだけ触れたか、ということを見えています。ものすごく嫌だった記憶とか、ものすごく嬉しかったことは、記憶として保存されやすいですね。

ドラッカーはまだ私も生まれていない1954年に、「今や会社は、社員を会社人間にしておくことが、本人のためにも会社のためにも危険であり、」（『現代の経営』1954年）と言っています。もっと外に眼を向けさせなさい、ということです。

また、「あらゆる組織にとって、働き手の心身の健康と幸福に気を配ることが、格段に重要になっている。」（『ネクスト・ソサイエティ』2002年）と言っています。こういうことを、大企業の管理職に説いています。管理職のおっさんは偉い人の発言には弱いですから(笑)。

いまは、明治時代と同じように時代の流れが変わろうとしている「断絶の時代」です。これまでの流れではなく、違う流れに飛び移れる時に移らなくてはもう移れなくなります。働き方改革の取組は小さな会社でも1年はかかりますし、大成建設さんはもう10年ほどやっていますが、まだ浸透しきったとは言えないと人事の責任者が言っていました。ただ、「育児と仕事の両立」から「介護と仕事の両立」と言い始めてからのほうが、男性社員が目を向けてくれるようになったそうです。

当社Witty Corporationでは、個人の方の介護と仕事の両立とか、企業向けに働き方改革のセミナーや実習、実際の働き方改革コンサルティングをやっていますので、機会があれば、よろしくお願ひします。ありがとうございました。

高齢者を見守る「とことこキーホルダー」登録のご案内

「とことこキーホルダー」は、ご自身の氏名や緊急連絡先、医療情報などをあらかじめ登録したキーホルダーです。キーホルダーを携帯しておけば、万が一外出先で救急搬送された際などに、搬送先の病院や保護をした警察などからの問い合わせに対し、地域包括支援センターから情報提供を行います。

「とことこキーホルダー」をきっかけに、地域とつながり元気な活動の輪を広げませんか。

☆対象者

上連雀1-5丁目/下連雀1-4丁目にお住まいの

65歳以上の方

まずは、三鷹駅周辺地域包括支援センターへ

お電話ください。 ☎76-4500

* 同様のキーホルダーは「見守りキーホルダー」として、全国70カ所以上の区市町村で運用されています。

