

え る の あ

目次

報告 ケアメン入門講座…………… 1	道内の活動団体紹介…………… 3
もっと女性プラザ…………… 2	インフォメーション…………… 4



報告 ケアメン入門講座

皆さんは、身近で介護に関わる方が増えていると感じてはいませんか？あるいはご自身が今介護を担っている方は、待たなしの高齢社会の現実があるかもしれません。

道の男女平等参画基本計画にも、高齢者を社会全体で支えていく考えに立った介護など、男女が生き生きと安心して暮らせる社会づくりを進める必要性が謳われています。

今年で3回目になるこの講座ですが、今回参加された方は既に、母、妻、あるいはお姉さんを実際に介護されている介護現在進行形の方も多く受講されていました。受講後のアンケートでは「医療の知識もなく、どんな対応をしたらいいか、今の自分に何をしてやれるか？」「目を離す事ができなくなった時、自分の生活を含め、どんな支援の求め方があるのか？」など切実な不安が書かれていました。

内容について、ご紹介いたします。

初めに「あったかプランとうべつ」の木村晃子さんから「男性介護の現状と介護保険制度について」お話しいただきました。

介護について初めて相談する場合、まず地域包括支援センターに行くこと、区役所や役場に問い合わせをすれば教えてくれます。そして実際にケアプランを立てるときなどはケアマネジャーさんに生活する上で困っている

こと、体調の変化や住宅環境など、何でも相談することで、アドバイスや提案をしてもらえるなどのお話をされ「介護するとき、自分がしなければいけないということより、“私は誰とどんな関係で介護が存在しているのか”がものすごく大切です。大事なお母さんや奥さんと、自宅や施設など介護の場がどこであるかというよりは、穏やかな関係でその介護を通して共にする時間があることが大事なことかなと思います。」などのお話に、参加者は熱心に耳を傾けていました。

また、福祉用具の展示・紹介では、参加者の皆さんは興味深そうに質問されたり、車椅子に実際に乗ってみたりされました。

その後は「介護老人保健施設はるにれ」の長尾俊さんから、残存能力を活用することなどのお話をさせていただき、ベッドから車椅子への移動の仕方や、車椅子の使い方、ベッド上の移動の仕方のコツなどを講習していただきました。また寝食分離とは、介護する上で基本的に寝床と食事するところ、生活するところを分ける事をいいます。体を弱らせないために、規則正しい生活と介助者などとの人間関係を含めた環境整備、例えば椅子で食事をするときなど、場合によっては車椅子の機能を活かして日常で使用できるなどの、アドバイスをいただきました。

介護交流会

ケアメン入門講座終了後、今回初めて介護交流会を開催しました。

初めに、コーディネーターの木村さんを中心に参加された方から一言ずつお話をお聞きし、リハビリについては長尾さんからアドバイスを受けたり参加者同士で情報交換するなど、話は尽きない様子で、有意義な時間となりました。





# もっと女性プラザ

## 平成27年度の主な事業（予定）

	4～9月	10～3月
講演会／講座／セミナー等		
えるのす連続講座 ～女性大学～	第1期（10回）	第2期（10回）
男女共同参画週間講演会	6月23日(火)	
えるのす参画講演会 （地域団体との共催事業）	募集	5地域で実施
あなたの街に女性プラザ （市町村との連携事業）	募集	2地域で実施
男性参画講座		ケアメン講座・交流会 3月19日(土)
他団体との連携講座		7月22日(水) ボランティアからビジネス 29日(水) へのステップアップ講座  6月13日(土) 介護相談会 10月17日(土)  からだデザイン実践レッスン など
女性プラザ祭2015 開催期間： 11月9日～14日		<ul style="list-style-type: none"> <li>・講演会</li> <li>・女も男もワイワイセッション</li> <li>・即売会、バザー等</li> <li>・DVD上映会</li> <li>・コンサート</li> <li>・他団体共催セミナー等</li> </ul> 12日（木）
相談事業		
女性のための法律相談	面接による相談（1ヶ月前からの予約制） 毎月第2・4水曜日午後 一人30分	
男女平等参画関係法律相談	6地域で開催	
交流フロアのイベントなど	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パネル展（男女共同参画週間、女性プラザ祭）</li> <li>・他団体による様々な展示</li> <li>・体操講座等の催し</li> <li>・カルチャーナイト（7月17日（金））への参加</li> <li>・男女平等参画や女性関連記念日、道外各地域での取組、図書などの紹介</li> </ul>	

### 情報提供フロアから

#### ピックアップ書籍



「全身〇活」時代—就活・婚活・保活からみる社会論  
大内裕和、竹信三恵子 著  
青土社



フランスに学ぶ男女共同の子育てと少子化抑止政策  
富士谷あつ子、伊藤公雄 編著  
明石書店

女性たちの貧困 "新たな連鎖"の衝撃  
NHK「女性の貧困」取材班  
幻冬舎



### 新着DVDソフトのご紹介

番号	タイトル	時間
	パパもいっしょに見たい！聞きたい！ はじめての赤ちゃんのこと	
D-43	第1巻 「もうすぐ出産～生まれてすぐ」	26分
D-44	第2巻 「赤ちゃんの生活・健康・安全」	23分
D-45	第3巻 「パパの育児と祖父母との関わり」	23分
D-46	おひとりさまを生きる Part2 ～最期の選択～	30分



# 道内の活動団体紹介

道内には多数の男女平等参画を推進する団体がありますが、今回は  
おうちビジネスで女性の起業を応援するグループをご紹介します。



## 『おうちビジネス』応援プロジェクト スタートしました！



### おうちビジネスって何？

自分の『スキルや趣味・特技』そして何より『大好きなこと』で、できることから、できる範囲で、自宅で一人で、そしてリスク少なく始めるのが『おうちビジネス』です。これからの時代『おうちビジネス』のノウハウは、女性が『自分らしく』自立して生きるために必要な重要なスキルになると確信しています。



### おうちビジネス応援プロジェクトとは？

平成22年、自宅一人で活動する女性が集まり設立した『北海道女性起業家 rimrim 有限責任事業組合』の『おうちビジネス家』さん達に、なぜ事業が上手く行ったのか？を聞き取り、それらを組み合わせ『おうちビジネス』が上手く行くために必要なツール（戦術）とそのツールの関連性をひもとき、その全体像（戦略）をまとめ一つのノウハウにすることで、出来る限り『遠回り』せず最短でスムーズに起業ができるようサポートしたいとの思いから生まれた『プロジェクト』です。



### 女性起業家の5つの問題点

1. 一般的な起業とは違い『おうちビジネス』を専門に教えてくれる起業セミナーがない。
2. プチ起業や女性のためのセミナーもあるが、部分的な技術や知識（戦術）だけで全体像（戦略）がわからない。
3. 周りから趣味の延長と一笑されて傷つく。そして諦める。
4. とにかく一人で突っ走り、気が付けば自身が活動できなくなると収入もストップする事業スタイルになっていた。
5. 低価格路線から脱却できず『ボランティアか!?!』と言われる。

『とりあえず』『何とかなる』・・・楽観的な思いで起業は通用しません！

とりあえずやれば何とかなるさ

商品さえあれば売れるはず

えっ!こんなにやることあるの?

IT活用は必須!女性でも簡単に活用できる方法があります!

場所や決まった時間にとらわれない働き方ができる!

パズルを組立てやるべき『全体像』を知ることが大切!

お気軽にお問い合わせください!

ouchi-biz.com 検索

### 北海道女性起業家 rimrim 事業組合 おうちビジネス応援プロジェクト

〒002-0856 札幌市北区屯田6条2丁目7番8号  
お問い合わせ 090-1300-5414 (このまで)  
E-mail otoiawase@ouchi-biz.com

オフィシャルサイト <http://www.ouchi-biz.com/>  
Blog <http://ameblo.jp/ouchi-biz/>  
Facebook <https://www.facebook.com/ouchi-biz>

おうちビジネス概要セミナー出前講座もあります。(※交通費・宿泊費別途、最低2人~4人のプロジェクトメンバーが対応)



# インフォメーション

## ★えるのす参画講演会(地域開催)共催団体募集

女性協会では、男女平等参画についての講演会を札幌市以外の道内5箇所で開催することとし、この事業を共催する団体(市町村は除く)を募集しています。

応募方法：平成27年5月30日(土)までに  
所定の申請書にてご応募ください。

\*詳しくは、女性プラザのホームページ・チラシをご覧ください。  
るか、お電話でお問い合わせください。

## ★あなたの街に女性プラザ開催市町村募集

女性プラザが道内市町村と連携し、あなたの街で行う講演会や講座を支援する事業です。

応募方法：平成27年5月30日(土)までに  
所定の申請書にてご応募ください。

\*詳しくは、女性プラザのホームページ・チラシをご覧ください。  
るか、お電話でお問い合わせください。

## 介護に関する相談会

超高齢社会において、介護での支え合いが男女平等参画の重要な課題の一つとなっています。

介護の悩みや不安、在宅介護についての困りごと、親などの将来の介護、男性介護者としての悩み、施設や高齢者住宅のこと、また介護費用についてなど、どなたでもお気軽にご相談ください。

相談は無料です。

○日時 平成27年6月13日(土) 13時から

○場所 北海道立女性プラザ

○相談方法

予約制による面談または電話による個別相談  
一人(グループ) 30分  
社会福祉士が相談に応じます。

○申込方法

予約受付開始：5月13日(水)  
電話または直接女性プラザ  
受付でお申し込み  
ください。



## 男女共同参画週間講演会



講師 北海道大学大学院  
教授 瀨名波崇潤 さん

演題 男女共同参画社会への過去・  
現在・未来－女性たちの視  
線から

女性の生き方の「これまで」と「これから」について、欧米や日本を中心にお話しします。男女共同参画社会実現に向けての道のりと現代社会の課題、そして将来の展望へと目を向けます。女性が様々なライフスタイルを選択でき、持続可能な社会作りに貢献できるためにはどうすればよいのか共に考えましょう。

日時 平成27年6月23日(火)  
10:00~12:00

会場 かでる2・7 4階 大会議室

参加料 無料

申込 お電話か女性プラザの受付にて  
お申し込みください。  
受付開始は6月1日(月)から

### 男女共同参画週間とは

6月23日~29日の一週間。男女共同参画社会の形成に向け、男女共同参画基本法の目的及び基本理念の理解を深めるための週間として、国の男女共同参画推進本部が主唱しており、全国各地で関連事業が開催されています。

\*期間中女性プラザ交流フロアにて、男女共同参画パネル展を同時開催します。

## ★女性プラザメールマガジンの配信について

女性プラザでは、メールマガジンを発行し、道内の各地域で男女共同参画を目指して活動している皆様に、「男女共同参画についての情報」を提供し、また皆様の活動の交流の場としても活用していただいております。(年6回程度)

配信を希望される方は、お問い合わせください。

- 「えるのす」「道立女性プラザ」に対するご意見、ご感想、ご要望などをお寄せください。
- 「えるのす」は女性(Lady)の頭文字と北(North)の造語です。

発行 / 北海道立女性プラザ(指定管理者:公益財団法人北海道女性協会)

〒060-0002 札幌市中央区北2条西7丁目 かでる2・7 6階 (011)251-6329・6349

【ホームページアドレス】 <http://www.l-north.jp/>

(休館日:日曜・祝日・年末年始)(開館時間:月~金9:00~21:00、土9:00~17:00) \*お問い合わせは9:00~17:00をお願いします。