

	אַל
Œ	

女性プラザ祭2015講演会	1
女性プラザ祭2015「女も男もワイワイセッション」レポート	2~3
今年度の事業開催状況	3
インフォメーション	4

# 報告 女性プラザ祭2015講演会

#### いつまでもイキイキ生きてこそ ~介護の達人は人生の達人



フリーアナウンサー/ 農業福祉ジャーナリスト **小谷あゆみ** さん

昨年11月12日に開催した女性プラザ祭2015では、NHK Eテレ「ハートネットTV~介護百人一首」で、毒蝮三太夫さんと一緒に12年間司会をされている小谷あゆみさんをお招きして、講演会を開催しました。以下に講演の内容の一部を紹介します。

社会で問題になっている「介護うつ」や「介護ストレス」から、一家の悲しい結末を招くこともあります。家族の介護に行き詰まって事件を起こした人は、実は、加害者であると同時に被害者なのではないでしょうか。介護の問題は他の人に話しにくいもの。でもため込んではいけません。皆さんは、発散する方法をお持ちでしょうか。人に言えない思いを言葉に、短歌にすると、心の整理になります。私は番組を通じてたくさんの介護の達人をみてきました。

短歌から、介護者の心の変化が読み取れるものがあります。家族の介護に直面したとき、人は初め、悲しみや 怒りなど否定的な感情を抱きますが、だんだん**諦め**に、 最後は**受容**へと切り替わります。『悲嘆のプロセス』といい、アルフォンス・デーケンさんの説で、介護や身近な人の死に対しても、心は同じような変化を遂げます。悲嘆にくれ、後悔したり、恨んだり、自分を責めたり、でもいつかは前向きに歩きだすものです。無理に頑張らないで、いずれ受容の時期が来ることを知っておいてください。希望があるとわかっておいて下さい。

#### 「切り方も 知らぬ青年 ヘルパーが

#### かぼちゃの煮方 覚えくれたり」

70代の車椅子の女性Sさんが、青年ヘルパーに料理を教えたところ、休日に自分の母親にかぼちゃの煮物を作ったと報告してきたそうです。「Sさんのおかげで、おふくろが喜んでくれました。ありがとうございます。」Sさんはどれほど嬉しかったでしょう。社会のお荷物ばかりじゃない、役に立てるんだ、生きてていいんだ…居場所、生きがいを感じたんですね。同時にこの話は、料理のできない新人ヘルパーだったからよかったんですね。

1億総活躍社会とは、こうしてみんなが活躍でき、自分の力が発揮できる社会なのではないでしょうか。まだ仕事のできない新人も社会にとって大事な存在。教えをたくさん持っているお年寄りも社会に必要な大事な存在です。

紙面の関係上詳細をご紹介できないのが残念ですが、色々な方の短歌を紹介していただきながら、心温まる「人生の達人」のお話しをしていただきました。

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にお願いします。

## 女性プラザ祭2015「女も男もワイワイセッション」レポート

#### キャリアデザイン"起業"経験談

#### 「夢をカタチに〜私のカフェで 創造しませんか? |



Cafe自休自足 代表南 ゆきさん

「ずっとカフェをやるのが夢だったんですか?」と よく訊かれるのですが、実は夢でもなんでもなかった んです。

私の父はお寿司屋さん、母は喫茶店をやっており、 朝から晩まで働く両親の姿を見て、夢どころかむしろ 絶対やりたくないと考えていました。そんな私がカフェを始めたキッカケは、結婚した相手が寿司屋の息子 で、義父が亡くなりお店を閉めることになった時、義 母ががっくり肩を落とす姿を見て、「私がお店をやる!」 と言ってしまったのです。

当時、専業主婦歴8年の私は、お金も経験もない、 人脈も時間もない、そんな中での決断でした。まずは 社会に出ることからとパートに出たり、資格をとった り、商工会議所に通ったり、子育てしながら準備しま した。

開業前にいろいろ考えて、メニューを全て石焼きの器で出そうと決めました。立地条件が悪く、JR駅からも地下鉄からも遠い新琴似のこの場所は、ありきたりではわざわざ誰も来ない。ここでしか食べられないものを出そうと考えたのが、石焼きだったのです。当時子育て中でいつもさめて冷たくなった物を食べていました。料理は温度が大事。石焼きなら最後の一口まであったかい。ジュージューいったり、途中でスープを入れて二度楽しめたり、美味しいだけではなくて、お食事の時間を楽しんでもらいたいと考えました。今でこそ、テレビや雑誌や新聞などでとりあげてもらい、沢山のお客さまに来ていただくようになりましたが、最初はみんな「?」な感じ。でも、お料理を出すたびに客席から歓声が上がると、やっぱり石焼きにして良かったとしみじみ思います。

美味しい、楽しいお食事の時間と空間を提供するということと、もう一つ考えていたのは、カフェを地域のコミュニティにすること。飲食店を営む両親を見て育った私は、まちの小さなお店が地域のコミュニティになるということはごく自然なこと。でも、今は大型店が増えて飲食店のコミュニティ要素が失われていると感じた私は、「Hokkaidoコミュニティcafeクミアイ」を立ち上げました。同じ志のカフェ37店舗が

参加してくれて、イベントや勉強会、情報交換をしています。そして、カフェのつながりともう一つ、地域活性化グループ「キタクなる新琴似」という異業種のつながりも作って、行政と連携してイベントをしたり小冊子を作ったりしました。新琴似という地域で商売をさせてもらっている恩返しのつもりでやっています。

カフェの営業プラスいろいろな活動を通して、人と 人のつながりを作れることがとても楽しいです。

子どもの頃は、絶対に嫌だと思っていた飲食店ですが、開業して本当に良かったと思っています。大変なこともたくさんありますが、人と人とのつながりの中で、喜びや学びがあります。私にとってカフェは、仕事というよりは生き方そのものです。これからも、地域に愛されるカフェを目指し、コツコツ生きようと思います。

#### 「夢を紡いで〜いちご狩り農園からアイスク リーム店、ファームレストランまで〜」



有限会社ファーム花茶 取締役 小栗 美恵 さん

高知県から22歳で結婚と同時に就農しました。当時は女性の地位が低く、同じに働いても無報酬で、何回訴えても、農家の嫁はこれが普通ととりあってもらえませんでした。でも、子どもの教育費くらい出したい。私が泣いてばかりの姿を見せていてはいけない。経済的に自立したいと思い、模索するようになりました。

いちごの栽培を勧められた時、子どもの頃に体験したいちご狩りを思い出し、家族に観光農園を始めたいと言うと、猛反対されました。でも反対を押し切って始めました。初めの頃はこんな田舎に誰も来ないと言われましたが、国道沿いで長沼温泉やゴルフ場の通り道にあり、思いがけず人がたくさん来て、当初の見込みを大きく上まわる収入になりました。

それから千歳の泉郷をいちご狩りの地域にしたいと思った私は、隣近所に声をかけ、7つの農家でいちご狩りができるようになりました。久しぶりに訪問した方から「泉郷はどうしたの?みんなきれいになって明るくなったね。」と言われ、それはお客さんが来るようになると家の周りにきれいな花を植えたり、お店に立つ人はお化粧をし、服装にも気を使うようになる。そして現金収入が入るため気持ちも明るくなったからでしょうか。

時々農村風景に見とれているお客さんを見かけます。

#### 平成27年11月12日 開催

この風景は都会の人に癒しを与える。農村風景そのものに、商品価値があるのではないかと思いました。起業をしようと思ったキッカケは農産物に付加価値を付けたいこと。また、「生産する人は自分の家の分には農薬を使わないでしょう」と言う方がいますが、私はちゃんと顔を上げて売りたいから、最低限の農薬しか使わず、自分で食べるものと同じようにこだわって育てています。消費者に直接会うことでお互いに刺激し合う、こんな場所が必要だと思いました。

起業としてアイスクリームを考えた時、食品加工センターに習得にいきましたが、私はいちごのアイスだけは誰にも負けたくないと思いました。一番問題だったのは資金面と場所が市街化調整区域なので、お店は建てられないといわれたことです。その時、当初は反対していた農業委員の方から「法律は人が作ったものだから変えられる」といわれ、行政の承認を待たずに進めました。振り返って何が一番つらかったかというとその当時が一番つらかったと思います。

承認を得るまでに訴えたことは、農家に現金収入が 入ることの重要性、地域の活性化、農産物に付加価値 を付ける必要性や、農業女性の経済的自立、そして女 性も経営に参画すべきであるということでした。

その後、地域の応援もあってドライブインとして許可がおり、今は法人化して自家農園で採れた新鮮な野菜を調理しているのが長男のファームレストラン。アイスクリーム店は次男。そして娘の婿さんがブルーベリー栽培を一から始めようとしている。今の夢は、いちご狩りの後にブルーベリー狩りができる観光農園をますます充実させることです。

国道337号線沿いの黄色い建物、みなさんもぜひお越しください。

#### コーディネーターの笹谷春美館長から



お二人のお話をお聞きして、まず感じたのは、自立したいという気持ちやこの店をなんとかしようという強い気持ちで諦めなかったこと。いろんなアイディアやこだわりも、それを実現させるために

周囲を説得し、人間関係を作りながら、力を借りて実 現させていくという、女性のコミュニケーション力を 感じました。

共通するのは、ニッチな仕事(Niche=隙間、隙間市場)というのでしょうか。大きな企業や従来型のカフェにはできない地域を活かした隙間に挑戦し、人々が求めることに寄り添った仕事をしていくことが、女性たちが担っていける、女性が経済的に自立するためのビジネスチャンスではないかと思いました。

## 今年度の事業開催状況

#### ●介護に関する相談会

平成27年6月13日 · 10月17日

超高齢社会を迎え、介護での男女平等参画が進む中、その悩みやどんな支援を受けられるかなど、社会福祉士による相談会を開催しました。

#### 男女共同参画週間講演会

平成27年6月23日開催



「男女共同参画社会への過去・現在・未来ー女性たちの視線からー」と題し、北海道大学の瀬名波栄潤教授に講演していただきました。

#### ☆ ながらウォーキング

平成27年6月29日 · 9月25日



ライフスタイル研究所主宰の布上恭子さんを講師に、自然を楽しみながら健康づくりのウォーキングとして、初夏に大通公園散策を、秋には植物園散策を楽しみました。

#### ●起業セミナー

平成27年7月22日 · 29日



北海道女性起業家rimrim事業組合の方にご協力 いただいて、ボランティアからビジネスへのステ ップアップ講座を開催しました。

# インフォメーション

道立女性プラザ内に

## 女性の活躍支援センター

が開設されました。

昨年10月にオープンした「女性の活躍支援セン ター」は、女性が就労、起業、子育て、介護、キャ リアアップなど、様々なライフステージにおいて 活躍できるよう総合的な相談支援を行っています。

利用時間: 月·火·木·金 10:00~16:00

水・土 10:00~13:00

休 館 日: 日曜·祝日·年末年始 相談電話等:電話 011-204-5711 FAX 011-232-8972

E-mail: kitanojyosei@sirius.ocn.ne.jp

対象者: 道内に在住する女性等

#### 相談支援について

女性の様々なライフステージや悩みに関する支 援制度に精通し、相談対応に関する幅広い経験や 知識を有する支援員が相談に対応しています。

また、相談の内容に応じて検討チームを組み、 問題解決に取り組んでいます。



#### ケアメン入門講座 開催のお知らせ

ケアメンとは、親や妻などの介護を担う男性の こと。この講座は、今まで家事や介護の技術を身 につける機会が乏しく孤立しがちな男性が、前向 きに介護に立ち向かえるように、スキルアップと 情報交換(支え合いづくり)の場として活用して いただくための講座です。

日時 平成28年3月19日(土) 13:30~15:40

会 場 かでる2・7

(札幌市中央区北2条西7丁目)

730研修室・北海道立女性プラザ交流フロア

#### 福祉用具の展示・紹介

介護する人・される人にも、やさしい最新の福 祉用具に実際に見て、触って、使ってみてください。

#### 男性介護の現状と介護保険制度について

講師:さっぽろ社会福祉士事務所 代表 大島康雄さん

(社会福祉士・精神保健福祉士)

#### 介護技術講習

講師:未定

#### 介護交流会(自由参加)

講座修了後、希望される方たちで日ごろの疑問 や悩みをざっくばらんにお話ししましょう。

参加料:無料

受付開始:2月15日から(月~土9:00~17:00)

定 員:30名

(パートナーの方もご一緒にどうぞ)

込:女性プラザ受付または、電話でお申し込

みください。 **2011-251-6349** 





(昨年の様子)

#### 情報提供フロアより

#### ピックアップ書籍 平成27年度新着図書から



女性はなぜ 活躍できないのか

大沢真知子 著 東洋経済新報社



しあわせを掴む 起業のカタチ 日野佳恵子 著 ダイヤモンド社



輝く会社のための 女性活躍推進ハンドブック

清水レナ 著 ディスカヴァー・トゥエンティワン



ケアのカリスマたち一看取りを 支えるプロフェッショナル

上野千鶴子 著 亜紀書房

男女平等参画に関する図書で、女性プラザに置いて欲しい本がございましたら、情報提供フロアに設置してあるご意見箱でお知らせください。

- ●「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。