北海道立女性プラザだより

2021
4 Apr
No.59

えるのお

目次

ケアメン講座　開催報告 …… 1
もっと女性プラザ …… 2・3
かでる2・7各センター紹介ほか …… 3
インフォメーション …… 4

ケアメン講座　開催報告

「ケアメン」とは、育児をする男性を「イクメン」と呼ぶのにならって、介護をする男性を指す造語です。すでに介護者の3分の1を男性が占めており、女性も男性もともに介護を担っているなかで孤立しがちな男性介護者を支える手助けになればと、毎年3月に開催してきたケアメン講座も今年で8回目を迎えました。昨年は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止となったため、2年ぶりの開催となりました。

さっぽろ社会福祉士事務所代表の大島康雄さんをお招きして、第一部は「男性介護者の特徴と介護者支援の在り方」、第二部では「コロナ禍での介護のコツ」についてご講演いただきました。

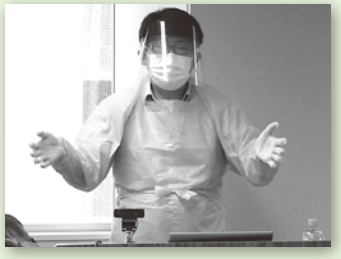
高齢者福祉の現状として、2015年に団塊の世代の方々が65歳になり、高齢化が進行しています。すでに人口に占める高齢者の割合が28.7%に達する『超』高齢社会になっていること、将来的には人口の約4割が高齢者となる社会が近づいていること、核家族化、三世代同居の減少から、昔のように「長男の嫁」が介護を担う時代は終わり、夫や息子といった男性による介護が増えている時代背景について詳しく教えていただきました。

男性介護者は、介護を効率的側面で考えることができ、女性よりも体力があり、身体介護にはストレスを感じないというプラスの面がある一方で、家事ストレスを感じやすい、親しい友人がいない、一人で問題を抱え込んでしまいがちといったマイナスの面があることに加え、虐待や介護心中、介護疲れによる殺人を引き起こすのは女性よりも男性介護者の方が多いといった特徴があることも説明されました。

ケアマネジメントについてのコツの伝授もありました。介護保険の認定調査を受けるときは、「できないことをきちんと伝える」こと。高齢者自身は自分の弱いところを他人に言うのが難しいので、家族があらかじめできないことを書き出しておいて調査員に伝えることが大切だと教えられました。また、医療との連携の在り方や、良い施設の見分け方、良いケアマネージャーの見分け方などについても、質疑応答を交えながら教えていただきました。

コロナ禍での介護では、新型コロナウイルス感染症の現状や感染予防対策について、防護服を着用しながら介護の実例を分かりやすく説明していただきました。

参加者からは、「講師の語りが上手で説明が分かりやすい（50代）」「コロナ禍での介護を理解できた（70代）」「高齢者福祉の現状について、詳細データに基づいた説明がよかった（60代）」などといった感想をいただき、参加者の方たちも介護についての理解を深められたようです。



今年のケアメン講座は、感染防止対策を実施しながらの対面での講義とオンラインの同時開催となりましたが、皆さんのご協力のおかげで無事に開催することができました。例年のような参加者同士の交流や「実技」を取り入れることはかないませんでしたが、またいつの日か、ケアメンの皆さんの交流を深められる講座にできればと思っています。

もっと女性プラザ

令和3年度の主な事業（予定）

区　分	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29日㈫	
えるのす参画講演会 （地域団体との共催事業）	募集	全道5ヵ所で開催
あなたの街に女性プラザ （市町村等との連携事業）	募集	全道6ヵ所程度で開催
男性参画講座		ケアメン講座・交流会　3月5日㈯
他団体との連携講座	プレママ・プレパパ産前産後のりきりセミナー 7月10日㈯・10月9日㈯・2月5日㈯	
	女性の健康、起業促進などに関するセミナー　など	
女性プラザ祭2021 開催期間: 11月5日～13日		・DVD上映会 ・講演会 ・女も男もワイワイセッション ・プラザマルシェ等　11日㈭ ・他団体共催セミナー等
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　1人30分	
女性の活躍支援センター	・総合相談　・専門相談　・メンター相談　など	
男女平等参画関係法律相談	6地域　室蘭、函館、旭川、北見、帯広、釧路　で開催	
交流フロアのイベントなど	・パネル展（男女共同参画週間、女性プラザ祭）・他団体による様々な展示 ・体操講座や女性の癒し関連の催し　・女性の社会参画応援イベント ・男女平等参画や女性関連記念日、各地域での取組、図書などの紹介	

情報提供フロアから

ピックアップ書籍　令和2年度新着図書から

SDGs
危機の時代の羅針盤

南　博、稲場雅紀 著
岩波書店

新・仕事力
「テレワーク時代」に差がつく働き方

大前研一 著
小学館

コミュニケーション・ストレス
男女のミゾを科学する

黒川伊保子 著
PHP研究所

ひとりで老いるということ

松原惇子 著
SBクリエイティブ

新着DVDソフトのご紹介

番号	タイトル	時間
D-62	映像で学ぶジェンダー入門① 男らしさ/女らしさ	30分
D-63	映像で学ぶジェンダー入門② 多様な「性」	30分
D-64	映像で学ぶジェンダー入門③ 結婚・家庭におけるジェンダー	30分
D-65	映像で学ぶジェンダー入門④ 労働とジェンダー	30分

もっと女性プラザ

えるのす参画講演会 in 札幌

ユニバーサル･ジョブズ･インク代表の宇治由美子さんを講師に迎え、『人生の満足度を上げる「ストレス対処法」』についてお話しいただきました。

ストレスは、「思い通りにならない」ときや「見通しのつかないこと」があるときに感じます。人間のかかえる普遍的な三大悩みは「人間関係」「お金（仕事も含む）」「健康」といわれていますが、そうしたストレスをどのようにマネジメントしていけばよいのか、ストレスの仕組みから自分自身の気質を分析する方法とその対処法について詳しく教えていただきました。

参加者からは、「自分の気質を知ることができてよかった」「ストレスへの考え、正しい対処へのヒントをもらった」「今後の生活や人間関係に活かしたい」などのご感想があり、宇治さんのユーモア溢れるお話で終始和やかな雰囲気での講演会となりました。

写真展「スウェーデンのパパたち」を開催

女性プラザ交流フロアにて3月12～19日の間、スウェーデンのパパと子供の日常を収めた写真展を開催しました。スウェーデンは、９割以上の男性が育児休暇を取得している育休先進国（日本は7.48%）。食事やお風呂など育児に奮闘するパパたちの姿は、子育てや家族について考えるきっかけにもなりました。

多くの皆様のご来場、有難うございました！

かでる２・７　各センター紹介

かでる2･7には道民の学習やボランティア活動などを支援する施設もあります。

北海道立市民活動促進センター（8階）

市民活動に取り組んでいる方々の活動の場・交流の場として、テーブル席やパソコンなどがご利用いただけます。

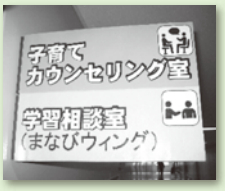
また、市民活動に関する相談をお受けしています。

・開館時間：月～金　　9時～ 21 時
　　土日・祝　9時～ 18 時
・休 館 日：年末年始（12 月 29 日～１月３日）

◆お問い合わせ先
ＴＥＬ：011-261-4440
ＦＡＸ：011-251-6789
ＵＲＬ：http://www.do-shiminkatsudo.jp/
E-mail：center@do-shiminkatsudo.jp

北海道立生涯学習推進センター（8階）

当センターは、北海道の生涯学習推進の拠点として、道内の生涯学習の振興や学びの場づくりを支援したり、生涯学習に関する情報を発信する施設です。



◎研修会の講師探しをお手伝いします！
電話、メール、来所、ＦＡＸでご相談をお受けします。
お気軽にご相談ください。

◆まなびウィング
TEL：011-231-4111（内線36-347）
FAX：011-261-7431
MAIL：hlpc_wing@manabi.pref.hokkaido.jp

3施設を紹介する動画を作成しました！

女性プラザ･市民活動促進センター･生涯学習推進センターでは、施設について広く周知し、利活用いただけるよう、3施設それぞれの特徴や事業内容を紹介した動画を作成しました!
右のQRコードからどうぞ☞
HPやYouTube（https://youtu.be/fQR9WU1cFyg）にも掲載しております。是非ご覧ください👀

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地域で開催することとし、この事業を共催する民間団体を募集しています。

市町村等連携講座「あなたの街に女性プラザ」

実施希望「市町村」「男女平等参画関連施設」募　集

女性プラザが道内市町村や男女平等参画関連施設と連携し、あなたの街で行う男女平等参画に関する講演会や講座を支援する事業です。

応募方法

令和3年5月15日（土）までに、それぞれ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・チラシをご覧になるか、お電話でお問い合わせください。

地域の皆さんへ耳より情報

女性プラザのサポーターに登録しませんか

女性プラザでは、男女平等参画などに関して情報交換する場の提供と、全道的なネットワークの形成を目指し、道内で男女平等参画の推進に関する活動を行っている団体に、サポーター登録をしていただいております。現在40団体が登録中です。

登録団体には女性プラザが発行するメルマガ ✉ を配信しております。

登録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。

男女共同参画週間講演会

演　題

父親による子育てと
ワーク・ライフ・バランスの実現に向けて
～「パパ育休プロジェクト」トーク・リレー～

講　師

パパ育休プロジェクトメンバーの皆さん

パパ育休

●日　時：令和3年6月29日㈫
　10：00～12：00
●会　場：かでる2･7　8階　820研修室
●参加料：無料

パパ育休プロジェクト ☞ https://hokkaido-papa.net/
※詳しい内容はHPやfacebookをご覧ください。

【お申込方法】

電話かEメール又は直接女性プラザ窓口でお申し込みください。（受付開始:5月29日㈯）
TEL：011-251-6329
9：00～17：00（日曜･祝日は除く）

※Eメールの方は、
①講演会参加希望　②お名前　③電話番号　を明記し、info@l-north.jp（lは小文字のL）へ送信してください。
※感染症対策のため、中止や変更となる場合がございます。

令和2年度の講演DVD貸出中です。

講演内容を収録したDVDを作成しました。

無料で貸し出しております。

テーマ「持続可能な世界のためのジェンダー平等
～SDGs達成のためにできること～」

講師:**有坂美紀**氏（RCE北海道道央圏協議会　事務局長）

SDGsの導入編として是非ご活用ください。

※講演会のDVDは平成30年度開催分から毎年作成しております。詳細はHPをご覧ください。

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】 https://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）＊お問い合せは9:00～17:00にお願いします。