

え

る

の

あ

目次

ケアメン講座 開催報告 1
もっと女性プラザ 2・3

インフォメーション 4

ケアメン講座 開催報告

介護の正しい知識とスキルを学ぶ「ケアメン講座」を3月1日(土)に開催しました。介護における「2025年問題」をご存じでしょうか?団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり、医療や介護などの社会保障費の増大が懸念される問題です。国民4人に1人が後期高齢者という超高齢社会に突入する一方で、若い世代は減少し、少子高齢化はさらに加速します。つまり、介護が必要な人は増える一方で、介護をする人が圧倒的に不足するということになります。団塊の世代を親にもつ働き盛りの子ども世代が、仕事と家族の介護を両立する



としたら...いざというときにどんな支援や制度があるのか、ケアする側・される側お互いの人権を守るための選択肢について学びました。

第1部では「仕事と介護の両立支援・介護離職を防止するために～ワークサポートケアマネージャーの役割～」と題して、一般社団法人札幌市介護支援専門員連絡協議会・副会長の東幸智さんに仕事と介護を両立するために利用できる制度やいざというときに困らないためのツールをご紹介いただきました。育児・介護休業法では、「働く人の仕事と介護の両立」のための各種制度の基準を定めています。必要に迫られた際はまず勤め先の就業規則を確認し、担当者へ相談をすることが大切、と東さんは参加者へ呼びかけました。また、親が元気なうちから生活面・経済面の状況を把握し、老後の希望などを家族で話し合う機会を持つと良い、とアドバイスをくださいました。

第2部では「家族介護者支援と認知症ケア～認知症対応型通所介護の機能～」と題して、(株)Nハートネットワーク代表取締役の西脇利恵さんに、経験談を交えた介護のコツを伺いました。デイサービスの代表を務め



ながらも義父と実母の介護を担う家族ケアラー(介護者)だという西脇さん。札幌と東京を行き来する生活の中で、過去には体調を崩してしまったこともあるそうです。そういったご経験から、介護に疲弊してしまわないためにも「自分の時間の確保」を是非大切にしてほしい、と家族ケアラーへ向けて強調しました。また、普段はイメージすることが難しいデイサービス利用者の日常についても写真とともにご紹介いただきました。

講座後の交流会では、さっぽろ社会福祉士事務所代表・大島康雄さんをファシリテーターに、参加者同士で介護についての疑問や悩みを語り合った他、介護支援に関する未来へのあるべき姿などについても視野を広げて語り合いました。

今回のケアメン講座は、いざというときのお守りとなるような貴重なお話しが沢山盛り込まれていました。お時間を作ってご参加いただいた皆様、ありがとうございました。



もっと女性プラザ

令和7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24日(火)	
えるのす参画講演会 (地域団体との共催事業)	募集	全道5カ所で開催
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カ所程度で開催
男性参画講座		ケアメン講座・交流会 3月
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 ジェンダーレッスン「らしさ」の捨て時 毎月第2水曜日(※8月はお休み) 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2025 開催期間： 11月4日(火)～8日(土)	 ・DVD上映会 4日(火) ・講演会 ・女も男もワイワイセッション 5日(水) ・プラザマルシェ等 ・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 ※但し、札幌市外にお住いの方は、オンライン相談も可能	
女性の活躍支援センター	・総合相談(面談、電話、メール、オンライン)・専門相談(起業・育児・介護)など	
NEW 男性のための電話相談	電話による相談 毎月第1・3木曜日	
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

キャリアに活かす
雇用関係論



駒川智子
金井 郁 編
世界思想社

ピックアップ書籍

「だれにも言っちゃだめだよ」
に従ってしまう子どもたち
～たくみに手なずける「正しい言葉」～



櫻井 鼓 著
WAVE出版

3月の新着図書から

ふりまわして生きる



歌 智美(著)
日刊現代

マザー

乃南 アサ 著
講談社



新着図書一覧▶



もっと女性プラザ

女性の活躍推進に係る総合相談支援窓口 北海道女性の活躍支援センター

総合相談

女性のライフステージにおける様々な悩みに、支援制度に精通し、幅広い知識・経験を有する支援員が、専門相談窓口の紹介等も含めて相談に応じます。
利用時間：月・火・木・金 10：00～16：00
土 10：00～13：00
相談方法：対面(オンライン可)・電話・Eメール・FAXにて承ります。

専門相談

起業をはじめ、子育て、介護などに関する専門的な知識・経験を有する専門家相談員が相談に応じます。
相談方法：相談のお申し込みをいただき、専門家相談員と日時を調整させていただいた上で、対面(オンライン可)で相談に応じます。

◆お申込み・お問い合わせ先 **北海道女性の活躍支援センター**

電 話：011-272-0008 F A X：011-261-6693
(月・火・木・金 10：00～16：00 Eメール：plaza@l-north.jp
土 10：00～13：00)




専門の男性相談員(公認心理師・臨床心理士)による

男性のための電話相談

「男性はこうあるべき!」という固定観念にとらわれて生きづらさを感じていませんか? 「一家を支える大黒柱」「弱音を吐くな」などの呪縛が男性の生きづらさへと繋がっています。「苦しい、辛い、不自由」だと口に出すことは決して悪いことではありません。ひとりで悩まず、あなたの悩みを話してみませんか? 公認心理師・臨床心理士の男性相談員がお話を伺います。

●男性のための電話相談窓口

☎ 011-272-0008

- ・利用時間：第1・3木曜日 19:00～21:00
- ・相談方法：電話にて承ります。

■実施スケジュール

2025年									2026年		
4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
—	1日	5日	3日	7日	4日	2日	6日	4日	8日	5日	5日
17日	15日	19日	17日	21日	—	16日	20日	18日	22日	19日	19日

※2025年4月は第3木曜日のみ、9月は第1木曜日のみ、2026年1月は第2・4木曜日へ変更となります。



家族のこと
DVやデートDV
性に関する悩み
人間関係のこと
生き方や働き方のこと

小中学校、高校などへ講師を派遣します

ジェンダー平等出前講座

固定的な性別役割分担意識や性差に関する偏見(アンコンシャスバイアス)を解消するためには、若年期からの「気づき」が重要です。女性プラザでは、文部科学省が推進する「生命(いのち)の安全教育」の趣旨を踏まえ、小中学校、高校などにおいてジェンダー平等に関する理解を深める出前講座を実施しています。本講座では、「デートDV防止(自他の尊重)」をテーマに講師を派遣します。費用(謝金、交通費)は女性プラザが負担します。男女平等参画について考えるきっかけにしてみませんか?

◆テ ー マ◆ 「デートDV防止(自他の尊重)」

◆講 師◆ NPOピーチハウス
北海道シェルターネットワーク構成団体

◆時 間◆ 1回につき、最大2時間

◆実施方法◆ 学校などに講師を派遣

◆申込詳細◆ 女性プラザHPをご覧ください。

▼詳しくはこちら




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7年5月15日(木)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・チラシをご覧ください。
また、お電話でお問い合わせください。



男女共同参画週間講演会

● 演 題

ワークインライフ(Work in Life)に向けて
ー 女性が働く際の現代的課題 ー

● 講 師

北海道大学大学院教育学研究院
教授 駒川 智子 さん



働くことはお金を稼ぐだけでなく、やりがいを得るなど、大きな意味を持ちます。ですが現在の日本は、「男は仕事、女は家庭」という性別役割分業が強く、「男らしさ」「女らしさ」というジェンダーと重なって、女性は賃金やキャリアが抑えられ、男性は仕事中心の生活を求められがちです。また女性は結婚、出産・育児、介護などをきっかけに、仕事を辞めたり、働き方を調整したりといった選択を迫られやすいです。働く/働かないを含め、人生・暮らしの一部に働くことを位置づけるワークインライフの考え方が必要です。女性が働く際の現代的課題を糸口として、誰もが自分らしく仕事も家庭も大切にできる社会にするには何が必要かを、一緒に考えましょう。

● 日 時：令和7年6月24日(火)

10:00~12:00

● 会 場：かでる2・7 4階 大会議室

● 参加料：無料

▼お申込みはこちら



【お申込方法】

申込みフォーム、またはEメール・電話・女性プラザ窓口でお申込みください。

TEL: 011-251-6349

(9:00~17:00 日曜・祝日は除く)

※Eメールの方は、

①参加方法(会場またはオンライン) ②お名前 ③電話番号

④居住地(市町村名)を明記し、info@l-north.jp (llはLの小文字)へ送信してください。

※オンラインは講演会終了後、期間限定のオンデマンド配信となります。

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も配信しております。

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)、北(North)の頭文字を組み合わせた造語です。

過去の男女共同参画週間講演会のDVDを貸出中です。

女性プラザでは、6月の男女共同参画週間に開催している講演会のうち、平成30年度から令和4年度開催分の講演内容を収録したDVDを作成し、希望者に無料で貸し出しております。自治体や団体での啓発イベントや各種研修などに是非ご活用ください。

※各年度のDVD一覧はこちら>>

無料で貸し出します。



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 (※お問い合わせは9:00~17:00にお願いします)

《・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》

年2回発行

