

男にだって介護はできる



男性の介護者さんの話を聞く機会があり、苦労したことや男性介護ならではの悩みを聞くと、大変な状況がわかってきました。介護をするため、長年勤めた会社を退職することに……ご自分と奥さんの両親を一度に介護することになったからだそうです。話をするだけでも、安心するということを聞き、男性の介護者さんの座談会を開催することになったわけです。

男性介護者の座談会

介護と言えど女性ばかりが負担を強いられてきた感がある。それでも近頃は女性の社会進出に伴い男性も必然介護現場へ立つ状況になってきた。そこで今回は男性介護者のモヤモヤ感を掘りしようと、既に介護を経験されたり介護中の男性3人に参加して頂き座談会を行った。そこでは介護する男性の赤裸々な本音が披露された。

介護の様子

—どのような介護をしていたのですか。



学生時代、両親に代わり祖母を介護
Aさん…中学から高校にかけて、両親は煙草や麻を作る農家で忙しく、代わりに祖母の介護をした。簡易トイレなど無く、廊下の板を外し、仮トイレにした。

その後両親の介護に。父が亡くなり、週2回、母と食事を一緒にするため安茂里から鬼無里まで通った。うち1回は泊まっていた。ごはんは美味しいか」と聞くと「二人で食べれば美味し

い」と答えてくれたことが嬉しかった。



カロリー計算で母の体重アップ
Bさん…母の介護、下の世話もしたが苦ではなかった。食事に苦労した。日記にカロリーを記録し、栄養が足りるように食事を工夫した。体重が増えることで安心した。



Cさん…主に実父のおむつ替え着替えをした。
上田に住む義母は会いに行くとき出かけたがり、たまに食事に

行くと満足そうだった。実義家共に尿臭していた。
今は認知の母と義父の用事の手伝いをしてる。

まいった・困った・大変だった話

寝床に尿臭
ついにきたか

Aさん…冷蔵庫にある食材はてっきり料理して食べていると思っていたが、実は近所に渡していた。その為、栄養失調になっちゃった。また服用している薬が大量に余っていた。

ある日、夕方心配になり電話すると留守。行くとき畑仕事をしてた。夜でもしていたことがある。寝床に尿臭がした時「とうとう来たか」

と思った。プライドを傷つけないように「六十過ぎれば皆やっつけている」と話し、パッドを敷いた。
人は重たい。とにかく重たい。入浴時は怖がってしがみついているので余計に重かった。

入浴介護して人の重さ実感

Bさん…入院中、病院食を食べず生命維持ギリギリまで体重が落ちた。自宅に戻り食べるようになったが、カロリー管理を日記に残し体重を戻した。

デイサービスに行く朝、本人を行く気にさせる世話が大変だった。やっと送り出しても数時間後に帰ってくると思うと気が狂った。本人は早く帰りたいと思った。自宅での入浴介護は体力無くなり訪問入浴にした。週一回のデイサービスでも耳が遠く面白くない。行きたがらない。家でテレビを見ていた方が楽。でもなんとか行き、週2回の入浴は確保した。

司会者 M さん

B さん (60代)

認知症の母をを 4 年間介護

C さん (60代)

両親、義両親を介護(中)
定年前に介護離職

A さん (70代)

中学から高校にかけて祖母、
成人後は父母を介護

介護サービスのこと
—かつては家族、今は社会が高齢者を支える時代サービスを受けるのか。うに受けたのか。
Aさん…それまで悪口を言われた施設の利用も、介護保険制度のおかげで当たり前に。お風呂に入れた。お風呂に入れた。当初はお試しで通うこともできたので要介護の境界の人も受けていた。

徘徊がひどく仕事の両立に難
Cさん…認知が進み息子の私を「毎日おむつ替えにくる嫌な人」だと思っていた。脱がされるのを嫌いだ。私が押さえて母が着替えさせる毎日だった。
更に徘徊がひどくなり、仕事と介護の両立が厳しくなった。会社の処遇対応の理、解は得られず、結果、退職し介護に専念することに決めた。





人づてに近所から情報をもたらした。地域は良いも悪いも伝わる。

Bさん…医師、訪問看護師、包括ケアマネとの話からサービスを受けることにした。母は認知が進み、自宅で食べさせたいとの思いから早期退院を決めた。コロナ禍前だったのは運が良かった。

主治医から訪問専門の女性歯科医を紹介してもらった。とても親身になってくれた。

一時預かりをしてくれる場所を探していた時、訪問医が病院を紹介してくれた。

Cさん…父の介護をしていた母はどこにも相談できず困っていたところ、包括支援の窓口を聞き、サービスを受けることになった。「今まで大変でしたね」と言われた。

老々介護の現場でも、対象者のみの支援で、生活が同じなのに同じ食事が取れないことがあった。

工夫したこと
男性ならではの工夫で介護負担を減らした。

Aさん…自分が食べるの取られた、また大事なものを家族が盗んだと思ひ込んでしまう。そんな時は無いものを一緒に探してあげる。そこに見えていても一緒に探した。

おむつは自分で履いてみるのが大切。尿もれパッドを色々試した。

慌てずゆっくり一緒に寄り添う

Bさん…おむつ替えにはトイレに流せる大サイズのウエットティッシュを使った。慌てずにゆっくりやった。自らもホームヘルパー、ガイドヘルパーの資格を取った。妻も手伝ってくれた。

苦ではなかった

心配してくれた人
介護者の私に声をかけてくれた人は？

Bさん…仕事を辞めるのは再雇用時だったのが悩まなかった。介護が済んだ時、退職先から声をかけてもらい、嬉しかった。

Cさん…徘徊し警察が保護、を繰り返すうち若い警察官は対策を迫ってきたが、年配警察官は「いつでも連絡してください」と言ってくれた。介護の為、ハロワで受給時期変更の申請をした際、「頑張ってください」と声を掛けられた。けれど、現場を知ると聞きかじりの人の言葉には違いを感じる。

介護者の息抜き
毎日の介護で心はへとへとに。どこで息抜きしてたのですか。

Aさん…ボランティアをすること。今は健康体操をしている。男女みんな集まる。にらせんべい焼いたり、お花見したり、暑気払いしたり、民生委員していた時は出てこない人を迎えに行きサロンを楽しんだ。

当事者も誰かの役に立っていることが大事。

Bさん…散歩したり、プールに行ったり、身体を動かし、普段の自分を解放できた。

Cさん…たまに飲みに行ったことかな。

介護者のつらい
介護者のつらいに参加されたことありますか？

Mさん…中条村は毎日介護者カフェを行なっています。

Aさん…コロナがきっかけで介護者のつらいをやめた。

Bさん…行ったことはない。人とかするといいことはピンとこなかった。色々な関係機関と繋がっていたので必要なかった。知らなかった。

Cさん…知っていて男性はそういう集まりに行かないと思う。

うん

行政などをお願い
こんなことをしてもらえたら嬉しい。

Aさん…近所の見守りネットで見守れる街に徘徊できる街に。

Bさん…誰かが経験することだし、介護される側、する側になれるかも知れない。けれど深刻に考えず、なるようにと思え。

となり近所で合うような地域にしたい。

特に日頃から男性が出てこられる場所を作る。介護する側、される側になっても人との繋がりがあることが安心になる。

Bさん…サービスの利用者を焦らせてはいけぬ。安心して受けられるように職員もある程度のんびり構えた方がよい。

Cさん…GPSを無償で貸出している地域もある。徘徊で困っている時欲しいと思った。

これから介護する人へのアドバイス
経験したから言えるアドバイスは？

Aさん…母は晩年、食事をしながら寝ていたことがあったが、最期は食事しながら亡くなった。眠るようになる。食べながら亡くなるというのは幸せだったのではない。

Bさん…誰もが経験することだし、介護される側、する側になれるかも知れない。けれど深刻に考えず、なるようにと思え。

Cさん…介護の末に親の最期、息が止まる瞬間に立ち会えた時、介護に専念して良かったと感じた。無職で収入がないということは問題ではなかった。

編集委員の感想
おむつの使い方が男性は冷静によく考えて、感情的にならないところが女性との違いではないか。一様に暗いイメージはなく、Aさんのように学生時代から当たり前のよう家族の面倒を見てきた方は、達成感を感じた。

人それぞれに人生があるように介護も百人いれば百通りあるはずで、介護保険25年経過した今、一人ひとりに寄り添った対応が求められていると改めて考えさせられた。安易に「頑張りたい」という張りばり欲しいが、

い、時間を気にせずマイペースでやると良い。

長丁場でも、笑いながら、怒りながら、いつかは終わりが来る。それが最後ののだと思えばまだ頑張れる。



ボランティアは、生き方に役立つ活動

数年前からボランティアセンター（以下ボラセン）には、大原学園の学生さんが「ボランティアしたい」と相談に来てい

ます。学生さんにボランティアをしたいと思っ

た理由を聞くと、「先生に勧められて」と。そこで、なぜボランティアを勧められているのかを大原学園長野校の寺島昌志先生にお聞きしました。

大原学園の学生がボラセンにやって来た

若者がボランティアに参加

「社会に出たらいろいろな体験をする機会が少なくなる。学生の間に少しでも学校で

のゴミ拾いのボランティア活動に取り組んでいますが、寺島先生は、与えられた活動ではなく自分がやりたいことを自分で探して参加することを勧めています。保育園や放課後子どもプラザに連絡を取ってボランティアを申し込む学生がいる一方で、迷っている学生にはボラセンを紹介します。



リサイクル封筒作りをするWさん

ボラセンではまず自分の得意なことや関心のあることなど一人一人の気持ちを聴き、どんな活動ができるか一緒に考えます。Wさんは、リサイクル封筒やねこはんでん作りの活動に参加する

ることになり、毎週水曜日の午前中ボラセンに来ます。「黙々とする作業は好き。自分のやりたいことをする時間は楽しい。学校と違う時間は気分転換にもなる。」と、週に1回ボラセンに来ることも楽しみのようになっていくという。こうしたボラセンでの学生の活動の様子を伝えると、「学校では見られ

ない一面があつて面白い。目指している仕事に合わないと思つた時や仕事をしていたても人との繋がりを考えるなど、これからの生き方に役立つと思う。」と語ってくれました。

寺島先生の体験が学生にも伝播し若い世代のボランティア参加者が増えることに期待したい。

かわらばん500号がつなぐ物語

～ 思いは次の世代に～

「かわらばんが500号になったという新聞記事を見たんです。かわらばんをいただくことはできますか？」ボランティアセンターの窓口には一人の女性が来られました。なぜかわらばんを？とお聞きすると、その昔、まだ手書きでかわらばんを作っていた頃、お母さん、神田美穂子さんが編集委員をされていたというのです。「私が中学生だった頃、母は家でかわらばんの記事を書いていました。手書きなので、どういう文字で書いたら読みやすいかを工夫していました。母は毎日ボラセンに行き、楽しそうでした。」と、数十年前のことを昨日のことのように思い起こされていました。一号から綴じてあるかわらばんの縮刷版を開いて、お母さんが書かれたであろう文字を探し「あ、この字お母さんかもしれない」と懐かしみ、今日のはかわらばんを母に供えますと清々しい笑顔で帰られました。「読者が読みやすい字」という神田さんの思いは、今も生き続けています。



神田美穂子さん

2012年1月号 (No351)

なつかし座談会

掲載イラスト



点訳グループてんとう虫

片山幸子さん

「点訳は奥が深いから続けていると新しい知識とか発見があって飽きないです」。片山幸子さん(71)は明朗な口調で話す。視覚障害者を支援する点訳グループ『てんとう虫』の中心メンバーである。20歳代で結婚。体の不自由な姑の世話や育児に追われる日々の中で社会とのつながりを探していた折、点訳奉仕講習会を知り参加した。「これなら家でもできる」と合点。以来45年の活動歴だ。「夫も亡くなり今は一人暮らしで毎日パソコンに向かい点訳ですから目が疲れ、肩もこっちゃってね」とこぼす。

現在所属する点訳グループメンバーは30人だが、高齢化が進み実際動ける人は6~7割程度だという。毎年小学校7、8校から点訳体験教室の依頼を受けているが、指導者一人で教えるには6人くらいが限度で30人もの児童ともなれば5~6人必要となる。「体力がもたない」の声もあがっているそうだ。「だから若い人にね、40~50代でも良いからメンバーに入ってもらいたい」と彼女は訴える。

点訳の他に外国からの定住者へ日本語と生活習慣を教える日本語教室もやっている。花柄ワンピースにベスト、丸メガネが似合うパワフル姉さんだ。

25年の時を経て

西堀お茶のみサロン

現役だった40代後半、空いた時間に何かしたいと考えていた返町洋三さん。学校が週5日制になり子どもの受け皿が必要だ、閉じこもっているお年寄りがいることも気になっていました。漠然とみんなが集まる場所があったらいいなと思い、巡らしていた時、自宅の前は公民館！そう、ここをみんなが集まれる場にしたらどうかと思いました。

阿吽の呼吸で始まったサロン。助成金などをもらわず自力運営でしたので、地域のわが師に得意なことと関わってもらうことにしました。日本料理の達人、天体観測の話が出来る人、ハーモニカ名人など、みんな自分の得意なこととサロン

に関わってくれました。そこからサークルができるなど新たな繋がりも生まれました。コロナ禍の中でもサロンを継続しました。映画好きな人がいることを思い出し、「映画を見る会」を始めました。看板屋さんは映画にちなん

だボスターを描いてくれ、昭和の雰囲気たっぷりの看板が出来上がり、皆さんの気持ちを引きつけました。懐かしい映画に若い頃を思い出し、自然とおしゃべりが弾み和やかな時間となりました。

「始めたときからずっと来てくれている人が4人もいます。ロコミで新しく来てくれる人もいます。サロンに行けば何かいいことがあると思っ



てもらえたらいいな。」25年間、地域の人の居場所を作り続けた返町さん夫妻の言葉です。

(かえる)

一笑一服



(ぼん太)

今月のつばき

男性の介護者が本号のテーマ。編集委員から「座談会を開こう！」との意見をいただいた。父が母と一緒に祖父母の介護をしているところを見ていたが、私は正直なところ目をそらしていた。元気だった祖父母がだんだんと弱っていくところもそうだが、介護に追われる父母の姿を見ることがつらかった。座談会当日、陰鬱な空気にならないか心配していたがそれは不要だった。3名ともそれぞれの工夫や思いを出し合った。「そうだよねえ」「わかるわかる」と笑顔で共感をしていた。ただ、時折遠くを見つめて話す姿は、男性介護者としての苦労や思いがにじんでいるように思えた。改めて男性ならではの葛藤を抱えながら介護をされている方に本号を届けたい

募 集

■ながの地域まるとキャンパス2025 参加学生募集中！

学生と地域活動団体会い、地域課題解決に向けて一緒に活動するボランティアです。何かやりたい学生の参加を待っています！

令和8年2月まで募集しています。

問合せ 市民協働サポートセンター（担当：花石）
TEL 026-223-0051

■第55回長野びんずるに係る ボランティア募集

第55回長野びんずるのボランティアさんを大募集中です。イベント、インフォメーション、セレモニーなどのスタッフです。

一緒に長野の夏を盛り上げよう！

日時 8月2日(土)10:00～22:00
8月3日(日)5:30～7:30

場所 長野駅周辺から善光寺周辺

問合せ 第55回長野びんずる実行委員会事務局
(担当：鈴木)

TEL 080-5109-3434



いつも傾聴でんわ

哀しかった・辛いな・嬉しいことがあった…
どんなことでもお話しください。

お電話
待ってます

TEL 026-225-0404

月・土 14:00～18:00 水 14:00～21:00



インターネット放送局「ながのTV」の生放送番組
毎月第2火曜日19時ON AIR

長野ボランティアステーション

7月8日(火)は

「パドックながの」です。

出演者大募集中



お問合せ／長野市ボランティアセンター



長野市ボランティアセンターへ

ご寄付ありがとうございました！

ハガキ、切手、テレフォンカード、ベルマーク等
(5月15日～6月11日分)

瀧澤史貴 松下泰子 太田京子 小池牧子 長野信用金庫
瀧澤行政書士事務所 長野市市民税課 長野市収納課
長野市建築課 匿名1機関・11名（敬称略・順不同）



どなたでも
“ふらっと”
参加できます



長野市ボランティアセンターで開催しています

問：長野市ボランティアセンター TEL：026-227-3707

エコ封筒を作ろう

古いカレンダーを再利用して封筒を作ります。年齢・性別を問わず、ご参加いただけます。



8月5日(火)10:00～11:30
9月2日(火)10:00～11:30

切手の小箱サロン

チーズやお菓子の空き箱に古切手を貼ってステキな小箱を作ります。のんびりゆっくりおしゃべりしながら楽しい時間を過ごしましょう。

7月11日(金)13:30～16:00
8月 8日(金)13:30～16:00



ねこはんとんサロン

ねこはんとんの作り方を教えていただけます。楽しく、おしゃべりしながらご参加いただけます。お気軽にお越しください。

7月11日・16日・18日・23日・25日・28日

～開催時間はお問合せください～



グリーンボラカフェ

花や緑が好き、ちょっと園芸にかかわってみたい方など、どなたでも気軽に参加していただけます。

7月10日(木)13:30～15:30
8月 7日(木)13:30～15:30



読者アンケートにご協力ください

右のQRコードを読み込んでいただき、感想やかわらばんで取り上げてほしい内容を投函してください。



「ボランティアかわらばん」音声でも楽しめます

視覚障がい者への音訳ボランティアグループ「やまびこ会」による音読版「ボランティアかわらばん」を長野市社会福祉協議会のホームページで公開しています。

こちらの二次元コードから →



お知らせ

■地域まんまる 「自治会の課題はどこだ？ ～事業の棚卸しをしてみよう～」

住民参加型のまちづくり推進をすすめる都岐沙羅パートナーズセンター 斉藤主税さんと、地域の事業の見える化する棚卸しを通じ、課題の見直し、できることを考えます。

日時 7月13日(日)13:30～16:30
場所 篠ノ井交流センター 多目的ホール
講師 斉藤主税 氏
定員 40人 参加費 無料
申込締切 7月10日(木)
問合せ 市民協働サポートセンター (担当:戸井田)
TEL 026-223-0051
メール npo@nagano-shimin.net

■お盆交流会へ集合だ！～！

昭和100年の「お盆」もみんなで楽しく過ごしましょう。戦後80年です。平和で優しい社会の構築を願いながら、充実した一日を共有しましょう。

日時 8月15日(金)11:50～
場所 長野市ふれあい福祉センター 4階
対象 精神障がい当事者・家族・一般
参加費 300円 申込締切 8月8日(金)
問合せ ホワイトナッツ (担当:本田)
TEL 026-226-8740

■長野中部子ども劇場 幼児キッズ鑑賞会 「エルマーとりゅう」

「エルマーとりゅう」が大型人形劇となって長野初登場です。エルマーといっしょに冒険と謎ときの旅にでかけましょう！

日時 7月5日(土)①10:30～ ②17:00～
場所 若里市民文化ホール
問合せ 長野中部子ども劇場
TEL 026-224-4593

■象山地下壕・もうひとつの歴史館・松代

開館時間 10:00～16:00
休館 火曜日 (7/29, 8/5, 8/12, 9/23は開館)
入場料 一般200円、中高生150円、小学生100円
(小学生未満・障がいのある方は無料)
場所 長野市松代西条479-13
問合せ・TEL・FAX 026-278-7746 (担当:佐藤)

■カノンの会「大人の発達障がい当事者」 の交流会

発達障がいがあることで、困っていることや、悩んでいる事、趣味や興味のある事などを気軽に話せる場所です。グレーゾーンの方もお気軽にご参加ください。事前にお申込みが必要です。

日時 7月12日(土)13:20～16:40
場所 もんぜんぶら座 601号室
対象 当事者及びご家族の方 参加費 無料
問合せ カノンの会 (担当:宮下)
TEL 080-8821-3327

講座

■簡単な東洋医学「漢方の世界」を学ぼう！

漢方の概要、漢方茶・生薬茶、薬草などについて座学や試飲を通して「漢方の世界」を学びます。

伝統と奥深さを秘めた東洋医学をほんの少し垣間見てください。

日時 8月3日(日)14:00～15:30
場所 長野市生涯学習センター 3階 第4学習室
講師 北澤尚雄 氏
対象 どなたでも 定員 24人 (先着順)
参加費 300円 (当日持参) 申込締切 7月30日(水)
問合せ 長野市生涯学習センター (担当:竹田)
TEL 026-233-8080 FAX 026-233-8081
メール s-gakusyu-c@city.nagano.lg.jp

「第20回夏きずな村」支援物資の支援をお願いします

[受取期間] 7月1日(火)～15日(火)
平日10:00～16:00
[受取場所] 電話連絡の上、長野中央病院第2東館
1階(健康まちづくり・組合員サポート部)

☆夏きずな村は、7月19日(土)10:00～12:00

JA長野県ビル前広場で開催します

☆募金も受付けています。

詳しくは下記までお問合せください



[集約物]

- ・米 2023年、2024年産の玄米、粳米
2024年の玄米、粳米、精米
- ・食料品 常温保存可能で期限が2025年8月以降の食料品、缶詰、レトルト食品、カップ麺、お菓子等
- ・生活雑貨 石鹸、ティッシュペーパー、未使用のタオル、シーツ、不織布マスク タオルケット等

☆上記以外のは、お受けできません



問合せ・TEL 070-6988-2771 (反貧困ネット長野) /026-234-1476 (長野医療生協・大西)



音訳ボランティア養成講座

音訳ボランティアってなに？

視覚障がいの方のために、新聞や広報紙など、その他さまざまな情報を音声に換え、録音するボランティア活動です。長野市ボランティアセンターでは、音訳ボランティアグループ「やまびこ会」が活動をしています。

講座申込み方法

講座日時	1 回目 8 月 22 日(金) 10:00~12:00 2 回目 8 月 30 日(土) 13:30~15:30
開催場所	ふれあい福祉センター 両日とも 4 階会議室 3 (長野市大字鶴賀緑町 1714-5)
講 師	池田知可子氏 (元 SBC アナウンサー)
講座内容	① 発声、発音の基本、アクセント等 ② 音声での表現方法や読み方について
定 員	15 人
参加費	1000 円
申込方法	8 月 15 日(金) までに下記へ
申 込 先	長野市ボランティアセンター 電話 026-227-3707 FAX 026-224-1513
主 催	長野市社会福祉協議会・やまびこ会

音訳ボランティアグループ やまびこ会について

目の不自由な方たちに耳からの情報を送ることで少しでも社会参加や日常生活の自立支援のお手伝いをしています。

やまびこテレホンサービス(*)を 365 日行っています。

(*)かわらばん P6 を参照

受講後はやまびこ会で音訳ボランティアをしませんか？

活動しながら音訳方法を学ぶことができます。



一緒に草を刈って長沼を支えよう！

令和元年東日本台風の被災地長沼地区では、耕作放棄地や公費解体跡地の草刈りという地域課題に、地域住民で取り組んでいます。

お仲間を大募集！ 一緒にやらず！

- [草刈り日] 7 月 **13** 日(日) 8:30~
- [集合場所] 長沼支所駐車場
- [問合せ先] 長沼ワーク・ライフ組合 (※)
090-1693-8428 (担当西澤)



※長沼ワーク・ライフ組合とは！

台風災害からの 2 年後、令和 3 年度に住民有志で「長沼ワーク・ライフ組合」を設立。助け合いによる草刈りに取り組んでいる。おねがい会員とおたすけ会員をつなぐ。お金や物資で応援する会員も募集中です！