



Smile

ケアケア通信

【Vol.26】

発行人：スマイル☆ケアケア事務局

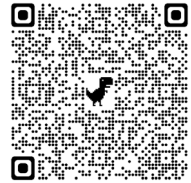
発行日：令和4年3月11日

2月「ダブルケア月間」を終えて



ご報告

これまでご紹介してきました「**ダブルケア月間**」無事、28日に閉幕いたしました。
 全国のダブルケア支援団体で、ダブルケア月間に賛同する団体が、全国それぞれの場所でイベントを開催！
 オンライン講座、パネル展示会など各々のやり方で参加できる一大イベントでした！
 われらがスマイル☆ケアケアチームも、みんなで「**ケアケアラジオ体操第1**」YouTube動画を作成しました。
 多重ケアや複合ケアで、気持ちが落ち込む時は「**まずは笑顔でカラダを動かしてみよう！だんだんと気持ちが変わり、元気が湧いてくるよ！**」そんな想いで撮影。体操をして自分たちがまずはとても元気になりました（笑）



スマイル☆ケアケアHP

『ケアケアラジオ体操第1』ケアケアの資本はカラダですよ～！ - YouTube

スマイル☆ケアケアのホームページにアップしています♪
 皆さんも一日のスタートに「ケアケアラジオ体操第1」をやってみてくださいね。

3月8日は「国際女性デー」

NEWS



「**国際女性デー**」は、1908（1904年とも？）年ニューヨークで女性が労働条件改善や参政権獲得を訴えてデモを起こしたことなど、現状に声を上げる女性たちの勇気ある行動を称え、世界婦人年にあたる1975年に、女性運動の記念日である3月8日をInternational Women's Day（国際女性デー）として国連が決めました。

世界経済フォーラムによる各国の男女格差を測るジェンダーギャップ指数レポートでは、日本の順位は156か国中120位と先進国では**最低レベル**です。

日本では、女性活躍推進法のもと企業では様々な取組が進められているところですが、令和4年4月1日から一般事業主行動計画の策定・届出義務及び自社の女性活躍に関する情報公表の義務の対象が、常時雇用する労働者が301人以上から**101人以上**の事業主に拡大されます。

また、日本ではこの日に、女性活躍担当の森雅子首相補佐官が国内外で活躍する女性3人と懇談。出席者からは国内で根強い男女間格差の解消など、政府の取り組みに注文が相次いだとのこと。

勇気ある女性から始まったこの日を忘れずに、私たちも一人ひとりが**勇気ある行動**を重ねたいですね。

「うつぬけの魔法」 金本麻理子著

おすすめ

「柗ユサブル」

今月は、メンタルコーチでありクラウン・アンバサダーである金本麻理子さんの本をご紹介します。30代でうつ病になり、自分が生きている意味を見出せずにいた著者が、パッチ・アダムスと出会い、クラウン活動を通して自分の人生に**価値や喜び**を見出し、多くのチャレンジができるようになったお話が綴られています。その本の中で、印象的なシーン。高齢者施設で胃ろうの手術をしたドラえもんが好きなおばあちゃんに「ポケットから好きなものを出せるとしたら、何が欲しい？」と著者が聞くと、『**健康。健康があったら自由に旅行に行きたい。温泉に行って美味しいのを食べて・・・**』と想いを話す。おばあちゃんにとっては、それが**生きる希望**であり支えなんだと感じます。その人だけにしかないやりたいことや想い。人に話すことや誰かが聴くことで**本当の想い**に気づく。誰も世界にたったひとつ自分だけのアイデアがこの世からなくなるなんてもったいないと著者は言います。一人ひとりが自分の想いを**大切に**扱えば、他の人の想いも**大切に**扱えるとも。ケアクラウンの活動ではケアされる人をケアが必要な人ではなく、**一人の人間として敬意を払う**。そして一緒に創る時間を大事にしています。ケアをしている私たちにもとても参考になりそうです。



【編集後記】

春が近づいてきましたね～。ご近所では早咲きの桜がもう満開です🌸 年度が変わるので新たな環境へ移る方も多いかもしれませんが、環境は場所や所属だけではないですよ。新しい人間関係、新しい考え方、新しい体の状態👉4月を迎えましょ～（持ち回り編集長 R）

次号は、**4月11日**発行です。お見逃しなく～～！ 【連絡先】スマイル☆ケアケア事務局 Email-smilecarecare@gmail.com