



Smile

ケアケア通信

【Vol.36】

発行人：スマイル☆ケアケア事務局

発行日：令和5年1月11日



2023

新春
特別号

今年も「ケアケア通信」をどうぞよろしくお祈いします

新年のご挨拶



お正月休みも終わり、2023年を本格始動された方も多いのではないのでしょうか。2018年に活動を始めたスマイル☆ケアケアの活動は今年で5年目に入ります。「働くとケア」の専門家集団であるスマイル☆ケアケアは、「ケアする人のケア」を大切に、2023年も精力的に活動していきます。今年も「ケアケア通信」共々どうぞよろしくお祈いします。

皆さん、SDGsという言葉を知っていますか？SDGs（Sustainable Development Goals）とは、2015年9月の国連サミットにおいて、すべての加盟国が合意し採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」にて記載された2030年までに**持続可能でよりよい世界を目指す共通の目標**です。17のゴール・169のターゲットから構成され、地球上の「**誰一人取り残さない**（leave no one behind）」ことを誓っています。

SDGs目標5は「ジェンダー平等を実現しよう」です。「ダブルケア支援」は、この目標達成へのアプローチの一つとも捉えることができるのではないのでしょうか。育児、介護、病気を抱える方、心身の不自由な方などを支えるケアは、人間の一生で出会う様々な危機を**人間同士が支え合う**、最も人間らしい営みです。介護を例に取れば、**人間しか行わない**営みなのです。

そのケアを、公私問わず、もっとも人間らしい労働として担い合う。まさに「**人間の証明**」ともいえるのがケアではないのでしょうか。ケアは育児、介護に限らず**多様なケア**が存在します。その背景は一人ひとり異なります。このことを互いに尊重することは、**D&I**（ダイバシティ&インクルージョン）やSDGsの基本理念である世界中の「**誰一人取り残さない**」にもつながるのです。ケアする人もケアされる人も**自分らしい人生を送る**ことができる社会をみんなで実現しましょう！

本号は新春特別号として、なんと！**特別コラム**を2本立てでお届けします。

（持ち回り編集長MS.）



多様なケア経験談

治療と仕事と大学院

山本桂子さん

特別コラム1

【特別コラム1】では、治療と仕事を両立しながら、夢をあきらめることなく、やりたいことをあきらめることなく、常に前向きに人生を歩まれている山本桂子さんに「治療との両立」をテーマに寄稿いただきました。

三足の草鞋を履いた経験からお役に立つことがあれば幸いです。

私は短期大学で教員をしており、50歳を過ぎてから大学院に進学しました。仕事と大学院の両立はとてもハードでした。1年目が終盤に差し掛かった頃、なんと乳がんが見つかりました。一瞬、**仕事やめなきゃ**、大学院も**休学しなきゃ**と思いました。しかし冷静に考え、治療も仕事も大学院も**同時にやろう**と決心しました。職場に治療のことを伝えると、私の負担が減るように役割を調整してもらえました。大学院は優秀な成績よりも2年間で修了することを目指しました。

治療は手術から約2年経ち順調です。昨年春には大学院を修了し、今は治療と仕事の二足の草鞋になっています。

私が心がけたことが**3つ**あります。

「人を頼る」、「**しないことを決める**」、「**好きな事をする**」です。

時間不足なので**優先順位**を決め、家事は夫と分担し、手抜きをしました。仕事面では私が急に再発して入院しても良いように仕事の**見える化**をし、いざという時にはお祈いしますと伝えました。心がトゲトゲしないように、オリンピックを観る、野球を観る、山登りに行くなど、**好きな事をする時間**を大切にしました。

今もそれらの事は継続しています。

一人で乗り越えるのは無理だったかもしれませんが。助けていただいた分、私も誰かの**役に立ちたい**気持ちが強くなりました。大介護時代が来るといわれていますが、治療しながら働く人も増えるのではと感じています。

困ったときは**お互い様**と、みんなで**助け合える**といいですね。

ご家族のケア、ご自身の心のケアもありだったと思います。山本さんの強く、優しい言葉に勇気づけられました。貴重な経験を聞かせてくださりありがとうございました（スマイル☆ケアケア）



学位記伝達式にて
日本大学大学院 田中教授と山本さん



屋久島への旅

治療と仕事の両立とは

「病気を抱えながらも、働く意欲・能力のある労働者が、仕事を理由として治療機会を逃すことなく、また、治療の必要性を理由として職業生活の継続を妨げられることなく、適切な治療を受けながら、生き生きと就労を続けられること」を指します。

厚生労働省 治療しながら働く人を応援する情報ポータルサイト「治療と仕事の両立支援ナビ」





Smile

ケアケア通信

【Vol.36】

発行人：スマイル☆ケアケア事務局
発行日：令和5年1月11日



ダブルケア支援団体

岩手奥州ダブルケアの会

八幡初恵さん

特別コラム2

【特別コラム2】では、ダブルケア支援団体の草分け的存在である岩手奥州ダブルケアの会の八幡初恵さんに、団体の活動について寄稿いただきました。

ケアケア通信をご覧のみなさま、こんにちは！岩手奥州ダブルケアの会、八幡初恵と申します。

2月はダブルケア月間

どこで何をやっている団体か分かりやすい名前が一番かな～と思い、この名前で活動をしています(笑)。活動内容は、大きく4つです。



- ①ダブルケアカフェの開催（現在県内4カ所）、
- ②ダブルケアを知ってもらうための勉強会や研修会の開催、
- ③ブログ等による情報発信、
- ④研究・調査への協力。

実行委員としても活動中！

詳しくはどうぞホームページご覧いただけると嬉しいです。ブログの方を常時更新しています。<https://wcare-wa.net/>

私自身が、小さい子どもを育てながら認知症のお姑さんを介護する妊婦だった時、一人で孤独に抱え込みツライ経験をしました。その時に、こんなしゃべり場があったらいいな、と考え当事者交流を始めたのが岩手奥州ダブルケアの会の始まりです。そのうちに、おしゃべり会だけでなく、広く一般にダブルケアを知ってもらうためにシンポジウムや勉強会などを開催するようになりました。



最初、活動を始めるにあたって、決めていたことがありました。

『5年後10年後に“この場所にダブルケアカフェがあって良かったね”と言われるように、細く長く継続する。そのために、私自身が無理はしない。楽しく継続する。』

この気持ちを忘れずに続けてきた結果、2016年3月に第一回ダブルケアカフェを開催してから、この3月で丸7年を迎えます。ダブルケアカフェでは、想いの共有を大事にしている、おしゃべりすることで少しでも肩の荷を下ろして、ちょっとスッキリしてお家に帰ってもらえたらと願い、開催しています。必要に応じて、一緒に地域包括などへ行くこともありますし、ライン等でお話を聞くこともあります。この場合私は、近所の一友人、もしくはおせっかいおばちゃんというスタンスです。

ダブルケアを経験したことで得られたものもあります。ひとつは、夫婦でよく話し合う時間を持つということです。もう一つは、社会や政治に目を向け関心を持つ、時にははしかるべき方法で提言をするということです。これは「市民参画おうしゅう」という団体を立ち上げるきっかけにもなっています。また、全国のお仲間さんに出会えたのも、ダブルケアを経験したからこそです。ダブルケアは大変ではありますが、だからこそ得られることも私にはありました。

これからも、細く長く継続する…という初心を忘れずに、ダブルケアラーさんたちの心の拠り所としての岩手奥州ダブルケアの会でありたいと思っています。

奥州ダブルケアの会さんの存在に、たくさんのケアラーさんが勇気づけられたことと思います。我が地域でもダブルケアカフェを開きたい！そんな思いを実現してみませんか？優しい語り口とキュートな笑顔の八幡さんにぜひご相談を♪ (スマイル☆ケアケア)

【編集後記】

皆さん、新春特大号はいかがでしたでしょうか。2月はダブルケア月間です。全国一斉にダブルケア周知活動に取り組みます。もちろん～ん、スマイル☆ケアケアも参加します。お近くの地域のダブルケア活動へぜひご参加＆ご支援をどうぞよろしくお祈りします！
<https://wcaremonthly.iimdofree.com/>

最後は恒例のケアケアメンバーの2023年プチ抱負＆近況報告です^^

- ★みの：年の始めの目標はいつも「チャレンジ」なのですが、今年はチャレンジの向こうを見据えていきたいと思っています！
- ★くらちゃん：自分に還り、いい状態を目指します☆ 皆様も愛溢れる1年になりますように！
- ★おちほ：「介護保険の母」の著書を読み漁る年末年始でした。ケアも大事に、そして自分自身を大事にと、改めて伝えていきます！
- ★むっちゃん：今年は「やりたいこと」より「やらなければならないこと」に注力します！そしてライフを楽しむ1年にします～♪
- ★おかん：毎朝GOGOで5：05に起床してます！今年はファイブ5の5年5月5日同時刻に加速する願掛けを(^)/がんばりましょう！
- ★ミッチー：新年恒例の人間ドックを受診してきました。2023年を健康にびよんびよん跳ね回る準備万端です！！



次号は、2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 E-mail: smilecarecare@gmail.com