

過去の活動（2012～2016年）



男女共同参画

2016年2月20日 第3回 My Happy Life!～人生90年代時代に備えて～★最終回 テーマ「人生90年代に備えるライフプラン」

講師：幸田洋子さん（シニアライフアドバイザー・ファイナンシャルプランナー）



最終回となる「My Happy Life!」では、講師にシニアライフアドバイザー・ファイナンシャルプランナーの幸田（ゆきだ）洋子さんをお招きしました。「人生90年代に備えるライフプラン」について専門的な立場からお話しいただき、実際に参加者各自でライフプランを作成してグループで話し合ったり、シェアしたりと、とても興味深い楽しい講座となりました。

さて、日本で90歳の存命率は46.5%と高く、95歳で22.7%だそうです。平均寿命（2014年・日本女性）は86.8歳。しかし、健康寿命でいうと、広島的女性は全国で“ワースト2位”だそうです。残念なことです。平均寿命と健康寿命の差が女性で12.4年、男性で9.02年で、健康でない年月が高いということになります。

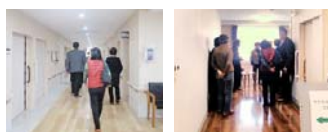
また、要介護率では75歳～9%、80歳～19%、85歳～36%で、認知症発症率（女性）では75歳～7%、80歳～17%、85歳～33%と、5歳さざみで約倍々になっているという現実があります。それらを踏まえて、自分に起こるライフイベントを、今のうちから書き記しておき、今後意識して蓄えたり、生き方を考えておくことが、いかに大切かということがわかりました。

少しでも豊かな老後とハッピーライフをめざして、今回の3回シリーズの講座を企画しました。皆さん、どうぞいつまでもお元気で！

2016年1月16日 第2回 My Happy Life!～人生90年代時代に備えて～ テーマ「高齢者用住宅の実際」

講師：高橋真弓さん（小児科医・介護施設経営）

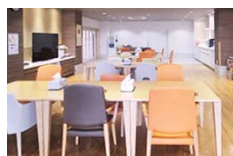
場所：サービス付き高齢者向け住宅レジデンスあすか（安佐南区中須）



第2回「My Happy Life!」は、実際の高齢者用住宅を見学しようと、サービス付き高齢者向け住宅レジデンスあすか（安佐南区中須）を訪問。医療法人あすかは、安佐南区にサービス付き高齢者向け住宅のほか、病院、デイサービス、ショートステイ、児童デイサービスなども運営され、医療・看護・介護でしっかり地域をサポートされています。

レクチャーののち、広い施設内を見学させていただきました。こちらの介護方針5か条は、以下の通りです。

1. 「気持ちよかった！」入浴
2. 「すっきりした」排泄
3. 「おいしかった！」食事
4. 「心が通った！」コミュニケーション
5. 「できた！」夢 想い



トイレのテーブル、浴槽に浸かるための工夫がされた椅子など、快適生活のための様々な工夫が凝らされていました。また、事業所内保育所が併設されており、子どもたちが元気な笑顔を振りまいています。広々として落ち着けるサロンやベランダが魅力的なこちらのコンセプトは、大人の雰囲気でもシンプル＆スタイリッシュ、機能的、自分が入りたい、利用者にも職員にとってもやさしい、などだそうです。



経営者でもある小児科医・高橋真弓先生ほか、職員の方々に詳しく説明していただき、参加者の皆さんは、熱心に質問をされていました。実際に施設内を見学させていただくなど、参加者の皆さんは、とても貴重な体験ができたこと喜んでおられ、それぞれが高齢になった時の住まいや生活について、真剣に考える良い機会となりました。

2015年11月29日 第1回 My Happy Life!～人生90年代時代に備えて～
テーマ「私たちの老後～地方包括ケア・介護保険など～」

講師：馬庭恭子さん（広島市議会議員）

「人生80年」の時代から「人生90年」の時代へ、老後の計画を10年も先まで考えなければならない時代になりました。先行きの不安は大きくなるばかりです。そこで、私たちはどのようにこの「人生90年代時代」に備えれば良いのか、暮らし全般に関わる多様な側面から考えることを目的に企画した講座です。3回シリーズで開催する本講座で、皆さんのハッピーライフを少しでも応援できれば幸いです。



さて、第1回目の講座では広島市議会議員の馬庭恭子さんに来ていただき「私たちの老後～地域包括ケア・介護保険など～」のお話をいただきました。

現代は、治す医療から支える医療、また「時々入院、ほぼ在宅」の時代とも言われ、「誰が家で介護してくれるのか」「誰も来てくれない」という問題が想定されます。そこで、「共助」というキーワードを説明し、元気なお年寄りが元気でない人々を支える「老老介護」や、将来は自宅のお茶の間で高度医療機器に囲まれる、という時代になるのでは、と問題提起されました。

また、今後は「おひとりさま」の増加に加え、85歳では約半数の人が認知症になると予想されており、自己決定ができなくなる、という大きな問題に直面する可能性もあります。

最後に、老後の幸せな道を歩むためには、「自分なりに情報を集めておく」、「最後をどこで迎えるかを考えておく」、「主治医を決めておく」など、実際に動いておくことが大切で、地域包括支援センターの所在地や、そこにどんな人たちがいるのかなど、自らが見て聞いて学んでほしい、と締めくくりました。

2015年6月7日 第1回 「女性目線の防災～女性の視点を生かしたみんなでつくる防災」
テーマ「私たちの老後～地方包括ケア・介護保険など～」

講師：秦好子さん（環境・防災コンサルタント、元横浜市消防局指導課長）

場所：ゆいぽーと 広島市男女共同参画推進センター（広島市中区大手町）



女性の消防吏員第1期生であり、危機管理の現場で長らく働かれた後、災害の現場で支援活動を続けてこられた秦好子さんをお迎えし、講演会を開催しました。当日は50名の参加でしたが、会員のほか、地域の自主防災会の方や、広島市の消防署、危機管理室や廿日市市の危機管理室の職員の方、地域で被災者支援をしている学生など、20代～70代までの多様な方の参加がありました。

減災では「車を買うために多額のお金を出すのに、耐震対策の30万円が出せない」と指摘もあり、耐震にはお金がかかると敬遠していましたが、自分の考え次第だと気づきました。災害時の被害を最小化するためには、災害が起きたらどうなるかをみんなで話しながら備えることが大切ということで、平常時に役立つ減災レシピを教えてくださいました。そのポイントは「食べる」「排泄する」「睡眠がとれる」「安心できる」の4つです。

「食べる」では冷蔵庫のない時代に学んで、作る⇒保存する⇒食べる⇒作る⇒保存する～というローリングストックについての説明がありました。また、日ごろからできる防災対策として「笑顔・あいさつ」の有効性と3軒両隣の大切さを教わりました。さらに地区防



災計画は行政から与えられたままではなく、食糧や生活用品の調達、医療支援場所など地域の資源を活用して弱者対策を盛り込んだ独自の防災対策をみんなで作ることが大事、とのことでした。講演は秦さんの経験に基づいたお話で、多くの気づきとともに実際に行動に移すヒントをいっぱいいただき、参加されたみなさんには大変好評でした。NPO未来としては、今後も女性や弱者の立場から防災について発信し、地域に貢献していきたいと考えています。

2015年1月18日 第5回 被災地女性のための「なんでもおしゃべりカフェ」

場所：梅林集会所（広島市安佐南区八木）

2014年8月20日に発生しました土砂災害で被害に遭われた女性に癒しのひとときを…、との思いから、被災地女性のための「なんでもおしゃべりカフェ」を企画、計5回に渡って開催しました。広島市安佐南区の梅林集会所で開催した5回目では、被災者の皆さんを中心に参加していただき、スイーツとお茶を楽しみながら、おしゃべりをしたり、アロママッサージをしてもらったりと、暖かい部屋でゆっくりしたひと時を過ごしました。当日はRCCテレビの取材もあり、夕方のニュースで放映されていました。大規模土砂災害から5ヶ月あまり経ち、被災地の方々がそれぞれに抱えた問題はまだまだ大変で、新たな問題も浮上しているようでした。被災地の皆さま、どうかお元気で過ごしてください。



2014年6月15日 第6回 サロントーク ～片岡勝子さんを迎えて～

テーマ：「わたしの歩んだ道」

講師：片岡勝子さん（医師・核戦争防止国際医師会議〔IPPNW〕日本支部事務総長）



私たちの先鞭であり、広島で活躍する女性を招いてのサロントークも今回で6回目、医師で、核戦争防止国際医師会議（IPPNW）日本支部事務総長でもある片岡勝子さんをお迎えしました。

子ども時代からとても周囲に恵まれ、学校ではたくさんの先生方にかわいがられていらっしまったという片岡さん。先生方と接しながら「こんな先生になりたいなあ」といつも憧れと感謝の気持ちを持ち、

出会いを大切に、その時代時代を一生懸命歩んで来られたことが伺えました。

医師を志し、様々な要職を歴任されながら平和活動に取り組まれた片岡さんならではの大変貴重なお話を伺うことができました。



2013年12月7日 第3回 おひとりさまの老後を生きる～人生のたたみ方

テーマ：「死生観について～より良く生きて、より良く死ぬこと～」

場所：ゆいぽーと 広島市男女共同参画推進センター（広島市中区大手町）

講師：東和空さん（行者山 太光寺副住職）

第3回目となる「おひとりさまの老後を生きる～人生のたたみ方」が、ゆいぽーと（広島市男女共同参画推進センター）で開催されました。

今回は、広島市西区の行者山 太光寺副住職・東和空様においでいただき、「死生観について～より良く生きて、より良く死ぬこと～」と題してお話いただき、62名の参加がありました。



心に残る話はたくさんありましたが、特に印象に残ったことは、ふたつです。

1つ目は、「この頃は矜持をもった生き方をする人が少なくなった」というお話。

2つ目は、病気でいつ亡くなるかわからないお母さんを看護している方からの質問に対する以下のお答え。「病気で亡くなるのは幸せです。一番苦しくて悲しいのは戦争で殺された人。恐怖ですよ、殺されるということは」「そして次にかわいそうな死に方は突然交通事故などで命を落とす人。覚悟も何もない、自分が亡くなったことさえわからないまま、誰ともお別れもできないで亡くなった人。悲しいことですね。だから病気で亡くなるって幸せです。家族に看取られて、みんなの中で亡くなっていく。残したい言葉や気持ちを残して、皆さん死んでいくんですよ。たとえおひとりさまでも、わたしのあととはこうして、とか、愛犬にさよならを言って死んでいく。みなさん、気持ちを伝えて死んで行ってくださいよ。次の世代に残っていくことは大切なことです」

このような趣旨のことを話されました。元気な時にいろいろ考えておいた方がいいですね。

2013年11月2日 第2回 おひとりさまの老後を生きる～人生のたたみ方

テーマ：「エンディングノート～家族・健康・資産・大切な思いなどを一冊にまとめる～」

場所：ゆいぽーと 広島市男女共同参画推進センター（広島市中区大手町）

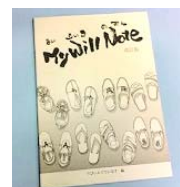
講師：たけだまるみさん（有限会社 企画編集室「ゆじょんと」主宰）



「おひとりさまの老後を生きる～人生のたたみ方」第2回講座は、「My Will Note」というエンディングノートを1996年に発表された、企画編集室「ゆじょんと」主宰のたけだまるみさんを講師にお迎えしました。約80名が参加された講演会では「エンディングノート～家族・健康・資産・大切な思いなどを一冊にまとめる～」をテーマに、自分の体験や韓国などを視察された経験を踏まえ、葬儀やお墓のあり方についてお話しされました。

後半は、会場の皆さんからたくさんの質問があり、それぞれに詳しく答えていただき、とても充実した時間を過ごすことができました。

たけださんのエンディングノート「my will note」は「3K（簡単・格安・カジュアル）ノート」と好評で、これなら私も書こうかな、という方も多いと評判です。ノートには、葬儀の各段階について記入する項目があり、自分の意思を確実に遺族に伝えることの大切さを教えられとともに、自分の「死」や「葬儀」を意識するきっかけを与えてくれる講演会になりました。



2013年10月5日 第1回 おひとりさまの老後を生きる～人生のたたみ方

テーマ：「葬儀もの知り講座」

場所：ゆいぽーと 広島市男女共同参画推進センター（広島市中区大手町）

講師：児玉賢司さん（NPO法人全国葬送支援協議会広島支部、株式会社 玉屋専務取締役）

広島市男女共同参画センター「ゆいぽーと」との協働事業、「おひとりさまの老後を生きる～人生のたたみ方」の第1回目の講座が始まりました。

当日はあいにくの雨模様にもかかわらず、おひとり様ですという方、ご夫婦でのご参加など、合計62名がいらっしゃいました。中でも男性は1割の参加でした。

当法人の理事・井上佐智子は、自身の経験を元に語った



参加者へのご挨拶の中で、「長男が喪主となり、参列者へのご挨拶とお礼を長男がされたとしても、その後が続いて、長年連れ添ってこられた妻がご自分でパートナーを送る言葉を贈られてみては」と発言。会場からは、「とてもいいお話をお聞きました。今日きて良かった」というコメントをいただきました。

今回お迎えした講師であるNPO法人全国葬送支援協議会広島支部、(株)玉屋専務取締役の児玉賢司さんの講義も大変好評で、会場の9割以上の方が「ためになった」と仰っていました。

2013年6月30日 第5回 サロントーク

テーマ：「私の流儀～超高齢社会の青い鳥は？～」

講師：田中洋子さん

（多機能型事業所よこがわ統括施設長、広島女学院大学人間生活学部准教授）



第5回目となるサロントークに、福祉人生一筋の田中洋子先生をお招きし、ご自身の長年の歩みから、現代の地域社会や家族のありようの変化についてなど、お話を伺いました。超高齢社会を生きる私たち一人一人へ、未来へ向けての取り組みを示唆する、とても多



方面に渡る有意義なお話でした。田中先生を囲み、ざっくばらんな雰囲気や質問や意見交換も活発に飛び交い、あっという間に時間が経過機会があればまた田中先生の、さらにテーマを絞ったお話しもお聞きたい、との声が多数上がりました。

2012年6月24日 第4回 サロントーク

テーマ：「私の流儀～ありのままに 生活者として～」

講師：藤田典子さん（広島市子ども未来局長）

広島市子ども未来局局長の藤田典子さんをお招きし、第4回目となるサロントークを開催しました。

2012年4月に広島市で初めての女性局長に就任されたことが話題になりましたが、率直で飾らないお人柄と、同時に信念を持って仕事に取り組んで来られた姿勢がうかがえました。

最初に、ご自身の歩みと現在のお仕事についてお話しいただき、その後の当



法人の天部理事による軽妙な“やじうまくエスチョン”にお答えいただくトークにも、会場の盛り上がりも最高潮。会場からも質問や意見が飛びかい、明るく楽しいトークサロンになりました。

終了後も、会員の方からの差し入れのお菓子やコーヒーをいただきながら、皆さんそれぞれが談笑したり、藤田さんを囲んでお話しがつかない、といったひとときでした。