

vol.28

2015年11月

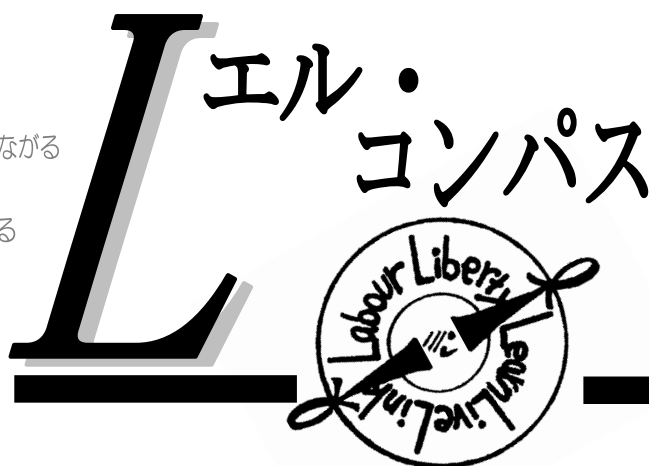
Link つながる

Live 生きる

Learn 学ぶ

Labour 労働

Liberty 自由



宝塚市立男女共同参画センター・エルは、すべての人が個人として、性にとらわれず、自分らしくいきいきと充実した生活を送ることができる「男女共同参画社会」の実現を目指すための施策推進の拠点施設です。センターの愛称“エル”は上記の5つのLの頭文字をとったもので、市民からの公募で決定しました。

宝塚市立男女共同参画センター



巻頭エッセイ「残りの人生を考える」	1
特集「自分らしく老いる 自分らしく生きる」	2
講座・イベント案内（11月～3月）	6
センターフェスティバルのご案内	8

## 残りの人生を考える

38歳で父（享年66歳）を、還暦の年に母（享年86歳）を看取った。母のときには、急性大動脈解離や大動脈弁閉鎖不全症という傷病への介護が3年に及んだが、生老病死を日々考える貴重な体験となった。少し落ち着いた頃、自分の残りの人生を考えた。

老いや死を視野に入れる人生の重点は外面的から内面的へと転換しなくてはならないと考え、一週間外界の一切を絶って籠る覚悟で「内観」を試みた。

内観は、日本で生まれ開発された自己観察法として知られるが、テレビ、電話、読書、執筆、パソコン、面会、外出などの日常的な刺激を遮断し、朝6時半から夜9時まで、和室の一角に設けられた屏風の中、約半畳間に座って瞑想し問答する。



毎食時にテープを聴くが、初日が強烈に印象に残った。メモを取れなかったので、うろ覚えではあるが次のような内容だった。

『事故や災害に遭わない限り、ほとんどの人は自分の死期が分かる。一年前か、一か月前か、一週間前か、一日前か。そして、死の床にあって皆一生に一度の内観をする。人生を走馬灯のように振り返る。内観を終えて、仏への旅に出る。人生を振り返りながら、これだけはしておきたい、お世話になった人へ「ありがとう」と言いたい、恩返しをしたいと思っても身動きができない。死が目前に迫っていて、なすすべがない。死ぬときでは遅い。生きているうちに、死ぬときと同じくらい真剣に自分自身を見つめる。生かされている今をどう生きるか』

人はいずれ死ぬ。永遠不変の真理である。ならば、積極的に自分のエンディングを考えようではありませんか。今秋主催の「市民力開発講座（私たちのエンディングを考える）」でお待ちしています。

NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西 理事長  
田上時子

# 自分らしく 老いる

「人生 100 年」という時代となりました。2014 年の日本人の平均寿命は女性 86.83 歳、男性 80.50 歳、65 歳以上の高齢者人口は、過去最高の 3300 万人となり、総人口に占める割合（高齢化率）も 26.0%と過去最高となりました。65 歳以上の一人暮らし高齢者は男性約 139 万人、女性約 341 万人（平成 27 年版高齢社会白書）、日本の女性は未婚、既婚に拘らず、ひとりで長生きする可能性が非常に高いこととなります。

一人ひとりが自分自身で老後のことを考えなければならない時代となった今、自分らしく安心した老いを迎えるために、私たちにできることは何なのか、センターでは市民力開発講座として「私たちのエンディングを考える」を企画しました。

## 市民力開発講座

## 私たちのエンディングを考える（全 7 回）

- 11/5 私たちが考える 人生のエンディングとは？（上村くにこさん 田上時子）
- 11/12 宝塚市の介護を取り巻く状況（宝塚市健康福祉部 安心ネットワーク推進室 職員）
- 11/19 ～最期をどこで過ごしますか～ 終末期の選択（いまい内科クリニック院長 今井信行さん）
- 11/26 自分で決める老後の暮らし『おひとりさまを生きる』上映（ビデオ工房 AKAME 代表 エンドウノリコさん）
- 12/3 生きること、死ぬことを考えませんか？（NPO 法人 つどい場さくらちゃん理事長 丸尾多重子さん）
- 12/10 私らしく最期を迎えたい 介護の現場から（介護福祉士・認知症ケア専門士 大平貴子さん）
- 12/17 わたしの選択（上村くにこさん 田上時子）

## 「自分らしいエンディング」のあり方と街づくり

～市民力開発講座にむけて～

NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西 理事長 田上時子

父は自分が癌であることも、再発したことも告知されずに亡くなった。当時は「癌告知」は通例ではなかったが、何も知らずに亡くなった父を想っては、後悔の念が残った。その反省のもとに、母の場合は万全を尽くした。元気なうちから聴き取りをして本人に代わってエンディングノートを作成し、結果在宅介護を全うし、自宅で看取ることができた。が、それを実行するには心身ともに大変な苦勞が伴った。孫育てや働き続けながらの介護は、あらゆる福祉サービスを使い、ケアマネージャーや地域の在宅医療を味方にしても十分でなかったかもしれないが、100%満足の介護は不可能と居直った。

そんな個人的な体験もあり、また社会的な「2025 年問題」を考えると、男女共同参画の視点に基づいた、男女ともに人任せにしない自分らしいエンディングの

あり方を宝塚市の街づくりに反映したいと考えるようになった。

約 800 万人と言われる団塊の世代（1947～1949 年生まれ）が 75 歳（後期高齢者）を迎えるのが 2025 年であり、これまで国を支えてきた団塊の世代が給付を受ける側に回るため、医療、介護、福祉サービスの需要が高まり、先行きを不安視する声が上がっている。

来るべき超高齢化社会を前に、高齢者と家族はどう対応すべきか、一人ひとりが自分らしい「終末」を迎えるために、宝塚市はどんな街づくりで支援するのか、そのために市民はどんなムーブメントを起せばいいのかを考え、協議し、実行するきっかけに今回の講座がなれば嬉しい。

# 自分らしく 生きる

今回、ともに講座のコーディネーターをしていただく上村くにこさんに田上理事長がお話を伺いました。

上村さんはこれまでにない高齢者文化を創るべく NPO 法人を立ち上げられましたが、その設立の動機、こういった活動をされているのかを教えてください。

NPO 法人の名称は「想像文化研究組織」なんて難しそうな名前なので「よくわからん」とよく言われますが、私たちの目的は一言で言うと「楽しく生き、楽しく老い、幸福な死に方」を追求することです。「死生学」という広い分野をカバーする学際的研究を追求しながら、その成果を普通の日常生活に反映できるように、皆が平場に立って話し合い、一人ひとりが自分の生き方・死に方を考える助けになりたいと考えています。

老いや死についての考え方は最近大きく変わって、家族や地域という、今まで機能していた支えは音を立てて崩れ、新しい動きはよく見えない、そんな時代ですね。これからは「想像力」を働かせて、自力で考えて自力で死ななければならぬ時代になりました。

甲南大学の小さな教室をお借りして、学生さんも交えて講師の話を1時間ほどまずはお聞きします。あとの1時間を会場での討論に当てます。この後半が面白い。毎回盛り上がり、終了宣言を出すのが辛いです。

定期的討論会やイベントを企画したり、機関紙を出したりもしています。

上村さんといえば、フランス文学、恋愛、ジェンダー論というイメージなのですが、なぜ「死生学」なのですか。

宝塚歌劇の恋愛もそうですけど、フランス文学の恋愛って「死に別れ」で終わることが多いんですよ。死んだからこそ「愛は死よりも強し」ということになるので、これこそ本当のハッピーエンドであるという考え方に挑発され続けてきました。ジェンダー論も「なんで恋愛ってこんなにややこしいんや」と



上村くにこさん

(NPO 法人想像文化研究組織 理事長 甲南大学 名誉教授)  
専門はフランス文学、神話、ジェンダー論。著書に、「恋愛達人の世界史」「失恋という幸福」「白鳥のシンボリズム」ほか。

大学では「死生学」の講義を続けている。2013年、これまでにない新しい高齢者文化を創りだそうとNPO法人想像文化研究組織を立ち上げる。フランスに住むイギリス人のパートナーとは「半別居生活」。宝塚市在住。

という疑問から始めたものですが、それは介護の問題にもつながってきます。「死ぬまでジェンダーに縛られるのか？」なんてすごい難問でしょ？死生学は恋愛論とジェンダー論の宝庫です。そんなわけで死生学は私の研究の集大成だと思っています。

上村さんは「老い」と「死」をどのように捉えておられますか。

準備活動を含めるとかれこれ5年くらい活動を重ねるうちに、だんだん変わってきました。「いかに死ぬべきか」なんていう大げさな考え方はなくなって、今こうして食べたり話したりしていることが、死に直接繋がっているんだ、生きることのクライマックスに死があるのだと思うようになりました。

「老い」や「死」について、不安はないですか。

あるに決まっています。死ぬのにどれだけ人の手を煩わせなければならぬか、そのお金は足るか、死ぬとき痛いかな、死んだら私はどうなるのか、残された人たちはどうなるのか等々、きりがありません。でもこうした不安から出発して、じゃあ私は何をしたいのかを明確にするエネルギーに変えたいですね。不安がっているだけなら、ぜっかくの人生もったいないです。そのためにも、こんな会で一緒に考える場が必要ではないかと思います。

# 自分らしく老いる 自分らしく生きる

上村さんご自身は最期を誰と、どこで、どんな形で迎えたいと思いますか。

うーん、「施設」か「在宅」かという二者選択で、かつてはよく考えたものです。しかし周りを見ると、そうは言っても自分の思ったとおりの場所で死ねないこともよくあることを思い知りました。死ぬ時まで「こうあらねばならない」と決めつけるのはつらい、アバウトで行きたいと今は思っています。

私の理想は、家で暮らして、介護が必要になったらそこが「施設」になり、治療が必要になったらそこが「病院」になるというものです。友達もたくさん来てくれる別荘になったらもっといい。「夢みる」と思われますか？宝塚がそんな夢を実現できる町になったらどんなにいいでしょう！

上村さんのパートナーはフランス在住ですが、「老い」については彼も同じような考え方ですか。

16年前にパリで知り合ってから、ずっと「別居結婚」していました。彼はフランスかぶれのイギリス人で、仕事を早めに引退してフランスの田舎生活を楽しむのが生きがいの人です。お互い独立を尊重しなんでも「自力でする」のが信条で、いままでは私が日本で半分仕事をして、フランスではボーっと書きものをしてご飯なども作ってもらうようなスタイルで楽しくやってきましたが、急にそれが不可能になりました。彼が83歳になって突然自力で生活できないくらいに体力も気力も弱ってしまったからです。今はフランスとイギリスの病院を行ったり来たりしながら、これからどんな生活スタイルでやってゆか、イギリスの家族と相談しながら考えている最中です。

外国で老いること、医療者や介護する人の考え方の違い、ご近所さんの対応のちがひ、何から何まで新しい経験で、今さらながら「私って日本の常識を信じていたんだ」と思い知って、カルチャーショックを楽しんでいます。

お互いの独立を尊重した相手、しかも上村さんの場合は異国間での別居結婚、「老い」を迎えてその関係性はどうなるのでしょうか。

寝ているあいだも24時間弱った相手のことを気にする関係は初めてです。

彼は歳をとるほど昔帰りして、ますます頑固なイギリス人に戻ってゆくと、私はやっぱり煮ても焼いても日本人だったと思い知るこの頃です。だからこそいくらお互い隔たっている、相手のことを無条件で受け入れる柔軟性が必要だと思っています。

「こうすべき」という考え方をしていると辛いことになりますね。彼のイギリス流ユーモアと私の川柳的笑いで乗り切ってゆきたいと思っています。

親世代として、子どもたちの世代に何を引き継ぎたいと思いますか。

私たち「大量死の世代」が、親はいい死に方をした、自分もあんな死に方ができるんやと子どもや孫に希望を残すのが、最良の遺産ではないでしょうかね。具体的に言葉では言えなくても、死は悪いものじゃない、だからこそ生きていることが素晴らしいことだ、そんなメッセージを残せたらうれしいです。

今回宝塚市立男女共同参画センター主催講座をお手伝いいただくのですが、受講生に望むことは？

宝塚には震災直後に住みついて、とても好きな町です。この町で死ねたらいいなと漠然と考えながら、70歳を過ぎてしまいました。

宝塚市民の民意は高いのに、「老いる」「死ぬ」ことに関してオープンに話し合う機会が少ないような気がします。「こんなことで困っているけど」「こんなことをしたいんだけど」というような身近なことから、話したり聞いたりすることから初めて、なにか市民レベルで新しいことができないか模索したいですね。宝塚は「生きるにいい街」ですが、「老いるにいい街」「死ぬにいい街」にもしたいなああと。

# 地域で 支え合う

## 宝塚ではじめる

宝塚市では、認知症高齢者やその家族を支えるサービスとして、認知症対応型通所介護やグループホームなどの介護保険サービスを提供していますが、平成26年6月実施の一般高齢者調査には、認知症についての正しい知識と理解のための普及啓発や、さらなる支援が必要であることがわかりました（平成27～29年度ゴールドプラン21宝塚による）。国の『認知症施策推進5か年計画（オレンジプラン）』では、認知症の人やその家族等に対する支援として認知症カフェ（オレンジカフェ）の普及をすすめており、市内にもオレンジカフェがオープンしています。

### 認知症に対してのハードルを下げたい！～オレンジカフェ逆瀬川の試み～

宝塚市で第1号の「オレンジカフェ」をオープンした西野マリさんにお話を伺いました。



#### 「オレンジカフェ 逆瀬川」とは

古民家を改装した和風カフェ「ミュゲ」をお借りして、月1回開催しています。

認知症の初期の方やその家族が気軽に立ち寄り、お茶を飲んでゆっくりしていただける場所です。デイサービスとは違い、介護の提供はありませんが、スタッフには介護や看護の専門家がいるので、認知症や介護についての相談や情報交換もできます。今年の6月にスタートしたばかりで、みんなで話し合い、試行錯誤しながらやっています。スタッフも来ていただいた方と同じようにお茶を飲み、時には一緒にお昼ご飯を買っていくこともあります。宝塚市の支援を受けている事業です。



#### 介護の仕事からカフェをはじめまで

宝塚市福祉サービス公社に勤務して介護の仕事に携わっていたのですが、認知症の人との関わりの中で、介護福祉という制度の枠の中だけではケアしきれないことがあると感じ、バリデーション（認知症の高齢者とコミュニケーションを行うための方法の一つ）の勉強などをしていました。

そんな中、2009年に私は生死をさまようような事故に遭遇して入院。「介護（看護）される」立場になったわけです。この時初めて「自分の気持ちをわかてもらえない苦しさ」を味わいました。患者が希望する処置でも医師の判断がないと看護師にはしてもらえない、たくさんの人が見舞いにきて励ましてくれるけれど、どの言葉も自分には響かない…。それまで、自分は人に寄り添って仕事をしていたつもりでしたが、そうではなかったことに気づきました。



西野マリさん

社会福祉法人宝塚市社会福祉協議会ヘルパーを経て、一般財団法人宝塚市保健福祉サービス公社で勤務。介護福祉士、介護支援専門員、認知症ケア専門士。

※西野さんには2016年1月16日（土）、「たからづか☆大人塾」でお話をお聞きします

「本当に人に寄り添う仕事をしたい」と思い、それがオレンジカフェにつながりました。



#### 認知症になっても「自分らしいエンディング」を迎えられるために

人はある時期になると「自分の終い方」を考えるようになりますが、認知症になるとそれが困難になります。そういう人のエンディングを少しでもサポートできればいいなあと思っています。いつも否定されてしまう認知症の人ですが、カフェを訪れた時に、自分の気持ちをわかってもらえ、自尊心を取り戻す瞬間がきて、それがおだやかなエンディングにつながっていくのではないかと思います。私が入院した時に感じた、「わかってもらえない苦しさや喪失感」、これがまさに認知症の人が抱える苦しさだと思うのです。

特別な場所ではなく「カフェ」という通りすがりの存在となり、認知症に対するハードルを下げ、誰もが立ち寄ることができる場所にしたいと思っています。できれば宝塚にいろいろなスタイルのオレンジカフェができればいいなあと思っています。

介護の仕事と自分の体験を通じて「本当に寄り添うとはどういうことか」に気づき、それがオレンジカフェに繋がった西野さん。超高齢化が進む中、私たちも自分たちに必要なことは何か、どうなりたいのかを考え、自分たちにできることから始めてみませんか。

**講座・イベント案内** 11月～3月講座はすべて保育付き 参加費・保育は無料です  
申込み電話番号：0797-86-4006

1月15日～2月12日 金曜日 10:00～12:00 全5回 先着順 12月1日(火)～受付

**サポート・グループ どうする？ 母と娘の関係 ～母とのつき合い方とは～**

母との関係に、息苦しさを感じていませんか？この母との関係から一歩抜け出せたら…。お互いを認め、尊重し合って、それぞれの人生を生きるために、サポート・グループで話し合っ解決の糸口を探しませんか。

●対象：テーマに悩む または関心のある女性 12人（原則として全回参加できる方）

1月16日 土曜日 10:00～12:00 先着順 12月1日(火)～受付

**たからづか☆大人塾 西野マリさんをお招きして**

認知症の方やその家族の方が気軽に立ち寄ることのできる空間「オレンジカフェ逆瀬川」。その世話人・代表である西野マリさんにお話をお聞きます。（聞き手：田上時子）

●対象：テーマに関心のある方 40人

1月26日 火曜日 13:30～15:30 先着順 12月1日(火)～受付

**ほっとサロン わたしに戻る 読書の時間**

情報・図書コーナーにある図書や雑誌を読んでリフレッシュ。『ママ』から『わたし』に戻る時間を過ごしてみませんか。新しいスタートに向けての情報収集もできます。

●対象：子育て中の女性 20人（初めて参加される方優先）

1月30日～2月27日 土曜日 13:30～15:30 全5回 先着順 12月1日(火)～受付

**からだのセミナー ココロを軽くするストレスとのつきあい方**

日常生活では、誰もがストレスと隣り合わせ。不調をきたす前に“ストレスマネジメント”して、ストレスとうまく付き合っていけるようにしませんか。語り合いのグループワークで〈こころの栄養〉をプラスしましょう。

●対象：テーマについて語り合える女性 15人（全回出席できる方優先）

2月9日 火曜日 13:30～15:30 先着順 1月4日(月)～受付

**ほっとサロン わたしに戻る 映画の時間 「木洩れ日の家で」2007年/ポーランド/104分**

ワルシャワ郊外の緑に囲まれた木造の古い屋敷、その家で愛犬フィラデルフィアと静かに暮らす一人の女性アニェラ、91歳。息子の家族に同居を拒否された寂しさに、健康への不安…。やがて彼女が下す人生最後の決断とは…。

●対象：子育て中の女性 30人

3月3日～3月17日 木曜日 10:00～12:00 全3回 抽選 2月12日(金) 締切り

**こころとからだのリフレッシュセミナー はじめてのピラティス・ストレッチ**

講師は、理学療法士として訪問リハビリも行っているピラティスインストラクターです。体幹を鍛えるピラティスはゆがみを改善し、バランスのとれた体をつくれます。

●対象：テーマに関心のある方 20人（全回出席できる方優先）

## 講座・イベント案内

11月～3月

講座はすべて保育付き 参加費・保育は無料です  
申込み電話番号：0797-86-4006

## エル・シネマ



ドキュメンタリー映画



2016年



## 世界の果ての通学路

3月5日(土)

2012年 フランス 77分 監督：パスカル・プリソン



①11:00～

②14:00～

道なき道を何時間もかけて通学する子どもたちを追ったドキュメンタリー。野生のキリンや象が生息するサバンナを駆け抜けるケニアの兄妹、山羊飼いの仕事を終えてから愛馬で学校へ向かうアルゼンチンの兄妹、女子に教育は不要とする古い慣習が残る村から寄宿学校に通うモロッコの少女たち、足が不自由で弟たちに車椅子を押されて登校するインドの少年…。彼らのひたむきさと笑顔に心を洗われるとともに、改めて教育について考えさせられます。

語ろう！支援しよう！震災のこと、被災者のこと

2016年

## 2016 ひこばえコンサート&amp;トーク 1月16日(土) 13:30～15:30

出演者：(トーク) 熊和子さん・亀甲つぎこさん・宝塚ふぁみりー劇場メンバー  
(コンサート) わたなべゆうさん・原田美加さん

主催：阪神大震災を考える会 共催：宝塚市・宝塚市立男女共同参画センター

※問合せ：阪神大震災を考える会(072-755-0338)

## 女性に対する暴力をなくそう

11月12日～25日は女性に対する暴力をなくす運動期間です。

## パープルリボンとたからづか

センターでは運動のシンボルであるパープルリボンを少しでも多くの方に知っていただき、関心を持ってもらえるように活動を続けています。今年度は4回のパープルリボンカフェを開催。みんなで語り合いながらリボンを作りました。



## 情報・図書コーナーから

## ●私はこうしてストーカーに殺されずにすんだ

遙洋子

筑摩書房(2015/2)

芸能人である著者自身のストーカーとの戦いが赤裸々に語られています。ストーカー加害者は被害者に対して「好き」から始まり、それが異常な執着心となり卑劣さがヒートアップしていくこと、警察や法律に頼るには限界があること、だからこそ著者は書いて伝える決意をしたといいます。ストーカー被害は他人事ではないと実感します。女性には、ぜひ一読してほしい。



## ●部長、その恋愛はセクハラです！

牟田和恵

集英社(2013/6)

具体的な事例をあげて、なぜ男性はセクハラしていることやセクハラと受け取られることに気づかないのか、セクハラと訴えられてもなぜその理由が理解できないのかに焦点が当てられています。あえて、悪質なセクハラ防止法や対処法に触れないのは、男性に聞く耳を持ってほしいから。自分には関係ないと思っている男性にこそ、読んでほしい。



宝塚市立男女共同参画センター

# フェスティバル 2015

来て！見て！知って！ ‘エル’ センターへ！

12月  
4日(金) 5日(土)

## 12月4日 (金)

主催：フェスティバル実行委員会／宝塚市立男女共同参画センター・エル

講習会 <b>ハッピーエクササイズ</b> <センターフェスティバル実行委員会>	<b>10:00~11:30</b>	ワークショップ <b>がんをめぐる色々な気持ち・願いを体で表現</b> <フォーラムシアタークラブ>	<b>13:00~16:00</b>
発表会 <b>宝塚の昔話</b> <民話の語り部 花あかり>	<b>10:30~12:00</b>	講習会 <b>京和菓子を作りましたよ</b> <エルライン>	<b>13:30~16:00</b>
手作りコーナー <b>クリスマスの準備をしよう</b> <センターフェスティバル実行委員会>	<b>11:00~14:00</b>	発表会 <b>朗読 “なすな” の文学を聴く</b> <朗読 なすな>	<b>14:30~16:30</b>

## 12月5日 (土)

★印は市民企画支援事業です  
※詳細はセンターにお問合せください

あそびの広場 <b>みんなニコニコ「スマイル広場」</b> <子育て支援グループ スマイル>	<b>10:00~13:00</b>	マジック&バルーンアート <b>エンジョイ！！マジック</b> <宝塚マジック同友会>	<b>12:00~13:00</b>
発表会 <b>ひびきあう鼓動、伝え合う喜び</b> <ななつきの朗読会>	<b>10:15~12:15</b>	★講演会 <b>「どうしてDVはなくなるの？」</b> <宝塚男女共同参画センター連絡協議会>	<b>14:00~16:00</b>
★講演会 <b>これからどうする?! 原子力発電所</b> <原発の危険性を考える宝塚の会>	<b>10:30~13:00</b>	朗読ライブ <b>朗読 ア・ラ・カルト</b> <グループ 伽羅>	<b>14:30~16:00</b>
<b>フリーマーケット</b> <b>喫茶</b> <助け合いグループ まごの手>	<b>10:00~13:00</b> <b>10:00~14:30</b>	<b>男女共同参画川柳 表彰式</b>	<b>16:00~</b>

### 展 示

- フレンドシップキルト  
 <原発の危険性を考える宝塚の会>
- 俳句  
 <六園俳句会>
- 川柳  
 <宝塚川柳会>

### パープルリボンの配布・展示

パープルリボンカフェで作ったリボンの配布・フレンドシップキルトの展示

### 宝塚市立男女共同参画センター・エル

宝塚市指定管理者

NPO法人 女性と子どものエンパワメント関西

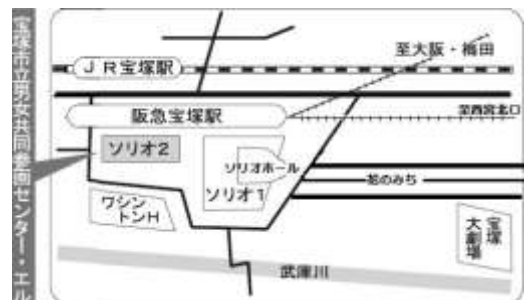
開館時間：月曜日～土曜日（9:00～21:00）

日曜日・祝日（9:00～17:00）

休館日：毎月第2日曜日・年末年始

〒665-0845 宝塚市栄町2-1-2「ソリオ2」4階

TEL：0797-86-4006 FAX：0797-83-2424



メール：elsenternpo-empower@takarazuka-ell.jp

ホームページ：http://www.takarazuka-ell.jp/