



CONTENTS

インタビュー	2~3
天下一光っちよる人	4~5
ハラスメントについて	6
第3次のべおか男女共同参画プラン ..	7
情報アラカルト	8
「響」さん紹介	8



知るインタビュー

HIBIKI interview

～キャリアを活かし『暮らしの保健室』を開設～



NPO法人 ゆめの木 / 延岡市片田町

令和元年11月に設立したNPO法人「ゆめの木」。医療、保健、介護、福祉の分野で長年キャリアを積んだ女性たちが、「退職後の自分たちにもまだ何かできないか?」「そうだ。暮らしに身近な保健室をつくらう。」と立ち上げました。個人の自宅の一角で、スタッフ10数名の少数精鋭が和気あいあいと活動しています。

5人の理事から話を聴きました

吉岡順子さん / 腎泌尿器の疾患、血液透析・腹膜透析の治療を中心に幅広く対応する病院に長年勤務。腎臓移植や終末期の看取りに深く関わってきた。

濱田美子さん / 地域包括支援センターに長年勤務。看護師、社会福祉士として高齢者や地域住民に広く関わり、現在も地域から厚い信頼を寄せられている。

甲斐多都子さん / 保健師活動を通して、自宅に訪問して見ていく必要性を感じ、30年前に延岡で初めて訪問看護ステーションを立ち上げた。以来、訪問看護師、ケアマネージャーとして奔走してきた。

高島美裕紀さん / 会社の設立業務や企業経理などの経験が豊富。同級生である吉岡さんの誘いで法人設立から会計全般を一手に担う。

佐藤純子さん / 行政の福祉部門に長く勤務。初代理事長松本由美子氏の後任として昨年11月より代表理事。

「ゆめの木」のはじまりは?

●もとは「ゆめの木文庫」から

吉岡 この家のオーナーが、ここで子ども向けの図書施設「ゆめの木文庫」を20年ほど運営してこられていました。8年前からは、地区の方の憩いの場になっていて、私たちも時々使わせていただいていたんです。

甲斐 実は、私たちは平成12年に介護保険制度が始まった頃に、医療、保健、福祉に携わる有志の勉強会「さつき会」を立ち上げたメンバーなんです。だから、もう20年以上のつきあいなんです。

吉岡 定年後に何かしたいよね、と常に話をしていました。そんなとき、オーナーのご理解もあってたどりついたのが、この建物の和やかな雰囲気の中で、まずは「暮らしの保健室」をや

ってみようということに。法人の名称は、20年の歴史をもつ「ゆめの木文庫」からいただきました。

どのようなことをしているのですか?

●暮らしの保健室

濱田 「暮らしの保健室」とは、“学校の保健室のように、気軽に地域で相談できる場所を”という趣旨で、東京で初めて開設されたものなんです。私たちもその趣旨に賛同して始めました。無料で相談を受けたり、単なる居場所であったり、交流の場だったり、ボランティア活動を支えたりとか。健康講話やいろいろな企画も進めていて、毎月「暮らしの保健室だより」を発行しています。

地域の人が、本当に楽しみにしてくださるんですよ。「今度は何があるの」とか、「行くところがあって嬉しい」って言ってくださって。人間って評価していただくと嬉しいものですね。介護予防教室とか認知症カフェ（オレンジカフェ）もやれるようになって、ようやく軌道に乗ってきたところですね。



暮らしの保健室だより

●オレンジカフェ

甲斐 「オレンジカフェ」を月2回、第1と第3月曜日にやっています。認知症の方だけが参加されるのではなくて、認知症の方とどう接したらいいとか、認知症ってこういう症状だからこんなふうな心構えを持つとくといいたよとか、学ぶ場にもなっていますね。

そういう目線がこの「ゆめの木」の強みだと思います。ただ集って楽しく過ごせばいいんじゃないかと、みんな学びがあって、持ち帰ってくださっているものが毎回あるなって思いますね。「暮らしの保健室」の健康講話とかサロンとかに参加された方が、自分が勉強するために来られたり、ちょっと認知症かな?

っていうお知り合いの方を誘ってくださったりとか、少しずつ、ちよつとすつとの広がりが出てきていますね。

●訪問看護ステーション

吉岡 NPO法人の運営には、やはり財源がいります。収益事業として訪問看護ステーションを立ち上げて今年目に入って、何とか軌道に乗ってきたところですね。訪問看護は、医療的ケアや介護を提供するサービスです。「病気や障がいがあっても住み慣れた家で暮らしたい」、「人生の最期を自宅で迎えたい」と望まれる方も増えています。特にコロナの時代、入院中、家族や知人との面会が許されない辛さは、その人の生きる意欲さえ失っているのかもしれない。



これまでに印象に残ったことは?

●豊かな時間の中のお看取り

吉岡 訪問先でのお看取りが年間6例から10例ぐらい。皆さんご自宅で、とご希望されていることもありますけど、すごく満足されて。辛くないわけではないんですけどね。でも、暮らしの中で、豊かな時間が流れる中で逝けるって、幸せなことだなとすごく実感しますね。

去年ご自宅でお看取りした50代の男性の方なんですけど、ある訪問の日、もうすっごいお天気の青空だったんですよ。

甲斐 私は担当ケアマネージャーとして、その日も吉岡さんたちと一緒に伺ってたんす。ベッドから空と海が一望に見渡せるお宅でね。晴れた日は、ほんとうにため息が出るくらいきれいで。

吉岡 訪問した日の朝、「あぁいい天気だね」って、「こんな青空、こんないい天気の日で逝きてえなあ」って、こんなこと言うのよって奥様がおっしゃって。

ご本人は全部受け入れてて、病院には入院しないって決めてるの、みんな知ってたんです。でも、まだ血圧もすこくよかったです、「どうして逝きたいなんて…?」って私が聞いたのね。そしたら、「こんな青空の日だったら、悲しみが減るだろう」って。「雨でじめじめした時だと思いついたときが辛いだろう」、「青空の時の方が、きっと残された者の気持ちが軽くなるはずだ」って。

甲斐 その方、本当にその日の夜お亡くなりになったんです。

吉岡 もう本当に見事な方でしたね。

これからの取り組みは?

●慣れ親しんだ暮らしの中で

吉岡 ここを始める前に、オーナーから宮崎市にあるホームホスピス「かあさんの家」のように、“この場所で死ぬる仕組みづくりをしてほしい”というふうなお気持ちをお聞きしているんです。

自分の住み慣れた家で逝けるのがもちろんいいんだけど、でも現実には。施設、病院で逝くのって、どうなのって。

最終的には、“慣れ親しんだ暮らしの中で逝く”というのが、ホームホスピスになるのか、どういうものになっていくのか、私たちの活動の中で模索していけたらいいなと考えているところです。

●繋いでいく

佐藤 継続していくこと、人を繋いでいくってことが一番の課題かなって思いますね。人材ですもんね。私たちが消えたらこどももなくなったじゃなくて、これが持続的に繋がっていくようにすることが大切な。



【問い合わせ先】



ホームページ



〒882-0877 延岡市片田町2915番地10
TEL 0982-27-2935 FAX 0982-27-2869
URL www.npo-yumenoki.com
Mail yumenoki@ma.wainet.ne.jp



えん
「縁」を
大切に医療

いわたに けんし
岩谷健志さん
縁・在宅クリニック 院長

天下一 光あふれる人

継続可能な農業を
目指して



おの やす ひろ
斧 康弘さん
斧農園 代表



◇ひとつの分野の
100点満点よりも

わたしは島野浦出身です。子どもの頃から感じていた都市部とへき地の医療の格差、コンプレックスをなくしていくのが自分の役割と思っていましたので、医師になってから、何でも診ることができるよう救急医療、ドクターヘリ、集中治療、へき地医療と経験を重ねました。ひとつの分野の100点満点よりも、全てを60点~70点あたりでできることの方が、もしかしたらその地域の方へ貢献できることは大きいのかもしいと思っています。

◇訪問診療の大切さ

訪問診療をやろうと思ったきっかけは、島にいた祖父が亡くなった時の影響が大きいんですね。祖父は島が大好きで、自宅で亡くなるのを希望していました。末期がんで緩和ケア病棟に入院し、島には帰れなかったんですが、もういよいよとなった時に、介護タクシーに乗せて島の見える所まで行きました。すると、祖父はすごく笑顔になって目に活力が出て、ずっと楽しそうにしていました。最後は家族で写真を撮って、翌日に亡くなったんですが、その亡くなり方がとても

自然で心地よかったです。病院で薬とかやってきた処置以上の、気持ちを元気にしたり、人生に花を添えたり、そういうことが訪問診療によってできるんじゃないかという気付きがあって、そういう選択肢があることを市民の方々にも伝えたいと思っています。お家とか、家族、絆、縁、目には見えづらい部分ですが、そういう部分を大切にしたいですね。

在宅クリニックでは、希望される患者さんと契約という形をとって月に2回ほど決まった日に訪問します。今は心電図もエコーもポケットサイズのものがあるので、そういったものを駆使してサポートしていきます。

◇人生会議
~アドバンス・ケア・プランニング (ACP)~

命が危なくなってから初めて人生会議が開かれることが多いですが、大抵、家族は何も聞いていません。本人の意思表示が難しければ「お任せします」となり、「これでよかったのかな」と悩む家族もあられます。あえて元気なうちに「治らない病気になった時にどう医療を受けたいか」「どう場所で過ごしたいか」「何を大事に生きていきたいか」というような話題で話しておくのが

大事だと思うんです。

わたしが開いている人生会議では、少人数のグループに医療職の進行役を入れて皆に発言してもらっています。年代や医療職かどうかなどで価値観の違いが出て勉強になります。多様な職種の方が参加することで、ニーズを共有できたり、連携できたりしますし、立場の違う人たちがフラットに入り交じれる場が一番いいですね。これからも継続していきたいです。



休日には子どもたちもアンプラグドへ。音楽やスポーツも大好き。(写真:愛用の三縁)

◇医療分野の男女共同参画

女性医師の選択肢としても在宅医療はいいと思います。複数の医師で受け持つことで負担軽減できたり、家庭に入っていく医療なので女性の視点や気付きの細やかさが生かされやすいんです。また、出産や育児で忙しい間のみ、バランスを取りながら在宅医療の分野で働くという選択肢もありますので、アピールしていきたいですね。

◇今は、とりあえず楽しく

高校を卒業して一度県外に就職したんですが、35歳の時に会社を辞めてUターンして戻ったんですよ。農業を始めたのは、うちの母親たちが「斧」というマークをつけてお店に出したら、お客さんからおいしいねとか言ってもらえるのが嬉しいって言っていましたね、すごく、生き生きして楽しい仕事だなあと思ったのがきっかけでしたね。野菜作りは、天候や自然に左右されたり、動物の被害に遭ったりと、100作って100出来るということは絶対ないんですよ。それはもうしょうがないなって受け止めています。ですが、その分一生懸命にやろうという気持ちになりますし、やったらやっただけ返ってくるからですね。今は、とりあえず楽しくをモットーに頑張っています。

◇おいしくて安心して食べられる
野菜を作りたい

おいしくて、そして安心して食べられるものをこだわって作っています。ですから、化学肥料とかを使わずにですね、有機物のみで作っていますし、土づくりにもこだわっています。例えば、普通土づくりには石灰とか使っていますが、貝殻の化石を代わりに使ってみたり、薬師という石を使ったりとかしています。植物は、栄養をどんどん吸ってしまうと、とりすぎて味が薄くなるもんですから、それを入れて栄養分を少しずつしか吸えないようにすると、じっくり育て味の濃い野菜ができるんですよ。手間がかかりますし、正直資材も高いですけど、や

っぱりおいしいものを作ると、それだけ認めてもらえますんで、すごくやりがいを感じますね。

◇妻のおかげです

妻の存在は大きいですね。宅配とか販売に関してはすべて妻に任せていますし、農業体験なんかのイベントで使うテントとかキャンプ用品とかも妻から言われて揃えました。それこそ「とろうま茄子」というネーミングは、妻がつけたんです。僕は「ウマトロ」にしたかったんですけど、妻は「トロウマ」がいいと。任せて正解やったです。やっぱり、女性の方がお客さんのニーズを捉えるのに長けているんですね。本当に勉強になります。

◇家族経営協定(※)を結びました

妻とは家族経営協定を結んでいます。労働時間が何時間とかそういう感じで結んだんですけど、結んだことで、メリハリみたいなものが出てきましたね。やっぱり育児なんかで大変で、配達が終わったら子どもが帰ってくるまでのちょっとした間ですが、自分の時間ができるようにしています。そういうふうにならなくてね、妻もこちらのことを考

てくれています。そうですね、やっぱり基本はお互いを思いやることですかね。妻に言ったら苦笑いしそうですけど。

(※) 家族経営協定とは、家族で取り組む農業経営について、経営の方針や家族一人ひとりの役割、就業条件・就業環境について家族みんなで話し合いながら取り決めるものです。



◇地域の良さを伝えたい

子どもさんの食育のことを考えたりとか、石窯を使った楽しい体験イベントをしたりしながら、地域の良さを知ってもらったり、ちゃんと農業で生活できるとい姿を見てもらいたいですね。どこもそうなんですけど、こういう地域ってどんどん過疎化して、人が少なくなっていますよね。そのときに、こういう農業やったら、家族と住んで楽しくやれるんじゃないかと思えるようなことを、何かできればいいのかなあと思っています。やっぱり継続可能な農業を目指したいですね。

ホームページ facebook Instagram

縁 在宅クリニック
— EN HOME CLINIC —

〒882-0041 延岡市北小路12番地5
TEL 0982-20-2822 FAX 0982-20-2821
URL www.en-zaitaku.com

斧農園

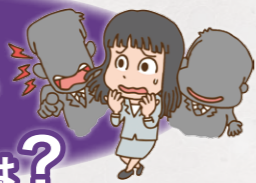
〒882-0122 延岡市北方町板下成240番地
TEL & FAX 0982-44-1350
携帯 090-5387-6734



facebook

知らなかったではすまされない

セクシュアル・ハラスメントとは？



セクシュアル・ハラスメント(セクハラ)は、相手の意に反して行われ、相手を不快にさせる性的な嫌がらせ(言葉や行動)です。あなたの意図に関係なく、性に関係なく、相手が不快や苦痛を感じて必要な活動に支障をきたせば、それはセクハラです。

こんな発言も！

- ・スリーサイズを聞くなど身体的特徴を話題にする。
- ・性的なうわさをたてる。
- ・「男のくせに根性がない」「女は職場の花であればいい」などと発言する。

こんな行動も！

- ・水着ポスターなど人によっては不快感を起こすものを掲示する。
- ・身体に不必要に接触する。
- ・女性というだけで、お茶くみ・掃除・私用等を強要する。
- ・男性というだけで、力仕事・高所作業・私用等を強要する。

同性に対してもセクハラになります

- ・女性同士で「なぜ結婚しないの？」としつこく聞く
- ・男性同士で、仕事中下ネタで部下をからかう など。

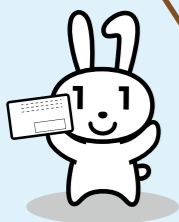


性別に関係なく被害者にも加害者にもなり得ます。
自分の妻や夫、恋人、子どもが隣にいても同じような行動が取れますか？
セクハラをなくすために相手の気持ちや立場を考えた言動が大切です。

セクハラで困ったときは

- ・拒絶すること。「やめてほしい」とはっきり意思表示することが大切です。
- ・後で相談や苦情を申し立てるときのために、具体的な状況を記録しておきましょう。
- ・ひとりで解決しようとするのではなく、会社や学校、専門の窓口にご相談しましょう。

【参考 HP】 厚生労働省「あかるい職場応援団」 <https://www.no-harassment.mhlw.go.jp>



マイナンバーカードを作りますか？

マイナンバーカードは、個人番号や住所、氏名、生年月日などが記載されたカードで、運転免許証やパスポートと同様に、顔写真入りの身分証明書として広く使用することができます。
マイナンバーカードを取得することで、住民票や戸籍謄抄本などの各種証明書をコンビニなどに設置された端末から取得できるほか、健康保険証としても利用できるなど、マイナンバーカードを活用できる場面が増えてきています。

○マイナンバーカードの申請方法

- ・延岡市役所の各窓口（市民課、総合支所市民サービス課）で申請する。
 - ・自宅に届いた交付申請書を使用して郵送またはインターネットで申請する。
 - ・各地の携帯ショップで申請する。
 - ・マイナカー（※）を利用して申請する。
- （※）ご自分でお手続きをすることが困難な方のために、申請をお手伝いする専用車両「マイナカー」を導入しています。



○マイナンバーカードのお受け取りについて

マイナンバーカードを申請してから約2カ月後に交付通知書（はがき）がご自宅に送付されてきますので、交付通知書が届きましたら、ご本人様が身分証明書などをご持参のうえ交付窓口までお越しください。なお、入院中やお体が不自由な方などご本人様が窓口にお越しになることが困難と認められる場合、代理人がマイナンバーカードを受け取る方法がありますので、下記までご連絡ください。



お問い合わせ先：延岡市役所 市民課 TEL 0982-22-7015 FAX 0982-21-1457

『第3次のべおか男女共同参画プラン』を策定しました

策定の趣旨

延岡市では、これまで、平成24年(2012年)に策定した「第2次のべおか男女共同参画プラン」に基づき男女共同参画社会の実現に向けた取組を進めてきました。様々な取組により男女共同参画社会の理解が進みつつありますが、依然として、性別による固定的な役割分担意識とそれに基づく慣習等が根強く存在しており、更なる政策・方針決定過程への女性の参画など、取り組むべき課題が残されています。

こうした状況を踏まえ、本市の男女共同参画社会の実現に向けた取組を総合的・計画的に推進するために「第3次のべおか男女共同参画プラン」を策定しました。



第3次のべおか男女共同参画プランは、男女共同参画センターや図書館などでご覧いただけます。

計画の期間

令和4年度から令和13年度までの10年間とします。

基本目標

男女共同参画社会の形成

I 一人ひとりの人権が尊重される安全・安心な暮らしの実現

II 男女共同参画社会の実現に向けた環境整備

III あらゆる分野における男女共同参画の推進

重点目標

1 男女共同参画社会に向けた意識づくり

2 政策・方針決定過程への女性の参画拡大

3 雇用等における男女共同参画の推進と仕事と生活の調和

4 生活上の困窮や課題を抱える人々が安心して暮らせる環境の整備

5 地域における男女共同参画の推進

6 配偶者等からのあらゆる暴力の根絶

7 生涯にわたる健康づくりへの支援

8 関係機関等との連携強化及び計画の推進

のべおか男女共同参画会議 21



令和4年5月15日 澤野教育長講演会(21春のフォーラム)

わたしたちは、延岡に暮らすすべての人たちが共にいきいきと活動でき、喜びも責任も分かち合う「男女共同参画社会」の実現を目指し活動しています。あなたも一緒に活動しませんか？

令和4年度 執行体制

会長	古本 政子
副会長	廣瀬 武男 馬場 祐子
事務局長	柳田 憲広
事務局次長	田中 千穂
会計	牧野 早苗
監事	清島 光雄 夏田 勝子
顧問	三原 隆子

男女共同参画21 facebook



いつか大人になるきみへ
むかし子どもだったあなたへ

『あんなに あんなに』

著者 ヨシタケシンスケ
ポプラ社 定価 1,200円



人気絵本作家ヨシタケシンスケ氏、どの本も「そうそう!」「そうだよね～」と心が軽くなってうなずきたくなる本ばかり。

今回紹介する「あんなに あんなに」は本屋さんで立ち読みしてたら、「何々、うそ～?」涙がツーっとこぼれてきてしまった本…小さかった君、若かった私、あんなにいろいろあったのに…まだたりない。またケンカするけど…どれもみんな愛おしい。

コロナとか子育てとか家族のこととか、私たちのこれからってどうなるのかしら?と心配になるけれど、楽しんじゃいましょう!そんな気持ちになる本です。

延岡市人権セミナーのお知らせ

延岡市では、市民の皆さまを対象に、人権・同和問題について正しい理解を深め、あらゆる差別や偏見の解消を図るために「人権セミナー」を開催しています。是非ご参加ください。

※「のべおかCOIN」対象イベント(1回参加につき200ポイント)

高次脳機能障がいの方を理解する

日時 12月7日(水) 14:00～15:30
場所 カルチャープラザのべおか 多目的ホール
講師 黒木和代さんくろきかずよ(宮崎県身体障害者相談支援センター)
申込先 障がい福祉課 Tel 22-7059 / Fax 21-0203

子どもをひとりぼっちにさせない

日時 2月17日(金) 13:30～15:00
場所 カルチャープラザのべおか ハーモニーホール
講師 黒木淳子さんくろきじゅんこ(特定非営利活動法人 みやざきママパパ happy)
申込先 社会教育課 Tel 22-7032 / Fax 33-6874

タイトル 「響」 について

『響』には、「声・音が伝わる。」「声・音が跳ね返ってくる。」「広く知れ渡る。」「影響を与える。」「心に感じさせる。」等の意がある。この『響』が、あなたの心に響き、影響を与え、あなたからの情報が「打てば響く」ように跳ね返ってきてほしい。「あなたと響き合いたい」との気持ちでいっぱいです。

題字 「響」
わたなべ あい
渡邊 愛さん

延岡市在住
イラストレーター
絵手紙講師
HARU企画 代表



高千穂、土々呂等散策マップ作製、その他イベントのチラシ、ロゴデザインなどを手掛けている。

「世界中の全ての人々の小さな声が、世界中に音楽のように響き渡って共鳴し、希望ある世界になりますように。」

写真 「気になる木」
ふくだまさのり
福田 政憲さん

延岡市出身
元 夕刊デイリー新聞社記者・編集者
現 NPO法人 のべおか市民力市場
事務局長



のべおか天下一薪能のマネージメントほか宮崎県北の地域医療を守る会等、地域の幸福創りとなるまちづくりを市民の立場で実践。“プロの住民”を自認する。趣味は九州各地の鉄道沿線を徘徊しての撮影。好きな言葉は「ひっそり、こっそり、ちゃっかり、しっかり」69歳

◆延岡市男女共同参画センター

配偶者等からの暴力・男女共同参画等に関する相談
☎ 0982-22-7056

◆延岡市消費生活センター

借金・消費生活に関する相談
消費生活に関する無料弁護士相談【要予約】
☎ 0982-26-0111

延岡市男女共同参画推進室

延岡市桜小路 360-2 (川中コミセン 2F)
月～金 8:30～17:15 (祝日・年末年始は休み)



悩んでいるのはあなたひとりではありません。勇気を出して一歩踏み出してみませんか?
相談は無料。秘密は守ります。
お気軽にご相談ください。

編集後記

取材をさせていただいた皆さんの熱い思いを直接伺うことができました。今回は特に、笑いあり涙ありと忙しい取材でした。ロシアによるウクライナ侵攻、沖縄の本土復帰50年。平和への祈り、幸せに生きること、命、本号に詰め込んだ皆さんの思いが読者に届きますように。取材に快くご協力頂いた皆様に感謝いたします。(S)

編集委員／平野浩美、興栢由美、山本裕見子、磯田志乃、尾畑教秋