



看家広報

●人々の暮らしと人生を応援!

はなえみ

2022
1 隔月刊
月号
NO.142

公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会

◆ Special Interview

明るく元気な声で会話をする それが何より人を励ます力になる

働く女性の未来を拓いていける人間になろうと挑戦してきました。

アナウンサー、ボイスコンサルタント、ボイストレーナー 宮崎絢子さん …1

●叙勲受章者からの喜びの声 …6

終戦の年に新米看護婦だった体験を心に刻み、
置かれた環境で咲くことを念頭に励んで参りました。

●MOVEMENT 令和3年度「家政士検定試験」を終えて …7・8

検定を通じて家政婦(夫)の
仕事の素晴らしさを伝えたい。

●INFORMATION 事務局長の交代挨拶 …8

●SPOT LIGHT 新型コロナワクチン接種証明書アプリ …9

●当協会へのご寄付のお願い …9



花知識◆ハボタン(葉牡丹)

●ヨーロッパ原産で、日本の江戸時代の文献に登場している。
名前の由来は、葉を牡丹の花に見立てたもの。耐寒性に優れ、
冬の公園を彩るほか、正月の門松の添え物にも利用され、
冬の園芸植物として海外にも紹介されている。
結球しない古い品種のキャベツ、またはケールが
観賞用に品種改良されたとみられている。
緑葉体以外に色素を持たない品種と、色素(アントシア
ニン)を持つものがある。代表的な品種に東京丸葉、
名古屋縮緬、大阪丸葉がある。1980年代から
「くじゃく」や「さんご」「かんざし」「日の丸」等の品種が生まれ、
切り花用としても活用されるようになった。一定以下の低温に
さらしてから出荷すると葉緑素が抜け、白やクリーム色、紫、赤、
桃色等に色づくが、暖地では色づかない。

●花ことば:「記憶に残る想い」「祝福」「愛を包む」

●植物分類:アブラナ科アブラナ属の多年草

原産地:ヨーロッパ



明るく元気な声で会話をする それが何より人を励ます力になる

働く女性の未来を拓いていける人間になろうと挑戦してきました。

アナウンサー、ボイスコンサルタント、**宮崎絢子さん**
ボイストレーナー

出産の壁も介護の壁も 恐れることなく乗り越えてきた

——宮崎さんは、女性ニュースキャスターの草分けともいわれています。宮崎さんが放送局に就職した当時は、まだ専業主婦になる女性が多い時代でしたが、なぜアナウンサーになろうと思われたのでしょうか。

私が子どものころ、女性の職業はそれほど多くはありませんでした。その頃、まだテレビはなく、ラジオから流れてくる音楽やドラマが大変刺激的で、興味深く吸収していました。そのような日々の中で、女性アナウンサーという存在を知りました。「女性にはこんな職業があるのだ。将来はアナウンサーになりたい」とあこがれたのが最初のきっかけです。小学6年生頃のことでした。中学、高校では放送部に入り、学校行事のアナウンスや放送劇をやったりしました。それがとても楽しく、いずれは放送局に入ろうと思うようになっていきました。

——放送局の仕事は大変過酷だとききます。結婚や出産は壁となったのではないのでしょうか。

世の中に出たら、壁があるのは当たり前と思っていました。特に女性が働くことは簡単ではありませんでした。でも、当然と思っていたから壁を恐れたことはありませんね。

アナウンサーという仕事は、表向きは華やかに見えますが、社内では非常に地位が低かった。女性アナウンサーは若くてかわいらしいことが前提ですから、入社して2、3年も経てば「早く辞めろ」という暗黙の圧力がかかります。でも、だからこそ「辞めるものか、アナウンサーとしてがんばり続けよう」と思っていましたね。



——出産や介護と仕事の両立は大変だったと思いますが、どうやって乗り越えたのでしょうか。

あの手この手でしたね（笑）。まず、結婚したときに、辞めろという圧力がありました。当時は職場団交というのがありましたから、職場の人たちに応援してもらい、会社と協議して職場に残ることができました。

出産をしたときには、さらに強い圧力がありました。出産しても働くのは私が最初でしたが、「子どもを産んだ女性がテレビに出るのはみっともない」といわれた時代です。「まだ働くのかい?」と、正面切って言われたこともあります。

▶宮崎絢子(みやざきあやこ)さんプロフィール:

東京女子大学卒業後、中部日本放送に入社。その後、1964年に開局した東京12チャンネル(現・テレビ東京)へ移籍。女性ニュースキャスターの草分けとして、多くの番組を手掛けた後、報道局部長兼プロデューサーとして、報道番組、気象情報番組等を担当。テレビ東京を定年退職後、フリーとして朗読、司会、ナレーション、講演などで活躍。東京四谷でボイストレーニングスタジオ主宰。



しかし、私は若い人にしかできないこともあるけれど、若くないからできることもある、いろいろな経験を積んだからこそ社会的な役割を果たせるのではないかと思っていましたから、周囲の圧力には屈しませんでした。労働組合も応援してくれて、辞めさせられることなく出産し、職場に復帰しました。

困ったのは保育園です。当時、公立の保育園で預かるのは3歳以上の子どものみ。0歳児は民間の小さな託児所に預けるしかありませんでした。家の近くに安心して預けられるところを見つけましたが、私の勤務は夜7時まで。お迎えに間に合わないので、母や近所の専業主婦の方にお迎えをお願いしたり、私が帰宅するまで家で預かってもらったりしました。

出張もしましたが、子どもの預け先を探さなければなりませんから、「突然言われてもできない。早めに言ってほしい」と職場の人に言って。幸い、職場の人たちが大変協力的で助かりました。休日出勤もありましたが、保育園が休みなので職場に子どもを連れて来ることもありました。私がスタジオ入りしている間は、スタッフの人が面倒を見てくれたりして、たくさんの人たちに子育てしてもらいました。私がそういうことをするのを見て、他のスタッフもやむを得ないときは子連れ出勤することがありました。

——私も母が職業婦人だったので似た経験があります。あの頃は、そういうことが許される大らかなところもありましたね。

現状を嘆くだけでなく、女性たち自らが働きやすい環境に変えていくべき

今でこそ企業内保育園がありますが、当時はそのようなものがなく、必要に迫られて、社員たち同士で育て合ったという気はしますね。今のお母さんは、情報はたくさんありますが、そういう人のつながりは減っ

て、孤立しているのではと心配になります。

放送局は、女性が少ない職場なので、いろいろな設備や制度も整っていませんでしたが、私が子育てしながら働く姿を見て、後輩たちも「ああやって働けるんだ」と思ったのでしょうか。次々と結婚・出産しても辞めない女性が出てきました。仲間が増えると私もやりやすくなるんですね。

自分の会社だけでは少ないので、他局のママたちと集まって「ママの会」を作ったりもしました。みんなで子連れ旅行に出かけたり、女性が仕事と子育てを両立するためには何が必要か議論したり。1970年代後半くらいのことです。

ここ10年でようやく、育児・介護休業法も充実してきましたし、企業内保育園ができたり、時短勤務やフレックス勤務を導入する企業も増えてきて、子育て女性も随分働きやすくなったと感じます。

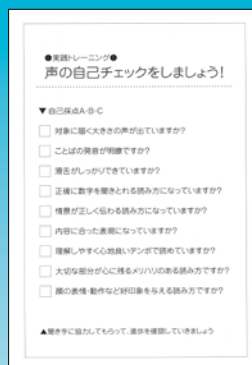
——制度が整ってきたことはよいことです。

私は、子育てをしていた頃に、労働時間の短縮を会社に要求したことがあります。子育てをしながら8時間勤務は無理だから6時間にしてほしいと。女性たちは、現状を嘆くばかりでなく、どうすれば働きやすいのか自分たちで真摯に考えて国や企業に要求していかなければならないと思います。一番いいのは、そのような制度を作る場に、女性がもっとたくさん参加することです。出産や子育てのことは女性でなければわからないことも多いですから。

管理職と介護の両立は壮絶な日々だった

——家政婦(夫)など、外部サービスを利用したことはありますか?

▶宮崎絢子さんの著書
『声の教科書—すてきな声を手にいれよう!』
¥1,980
出版社：ヒーロー出版



私の娘は子どもが生まれてから、ベビーシッターなどを利用していましたが、私の子育て時代にはそういうサービスは身近にはありませんでした。

私が管理職になるころ、同居していた夫の母が認知症になりました。当時は認知症という言葉もなく専門医もいませんでした。老人ホームも当時は少なくなかなか入ることができず、在宅で面倒を見ましたが、私が留守中に義母の面倒を見てもらう人が必要でした。社会福祉事務所やシルバー人材センターにお願いして人を派遣してもらいましたが、認知症や介護の知識がある方々ではなかったのも、義母の異常な言動が手に負えず、皆長続きしませんでした。義母は昼夜逆転して、夜中に徘徊したり大声を出したりするので、この頃は毎日3時間くらいしか眠れないまま仕事に通っていました。義母に向かって思わず「もういい加減にして」と声を荒らげることも。壮絶な日々でした。

今は介護保険法ができて、ケアマネージャーや介護ヘルパーもいて、働く女性にはとてもありがたいことですね。

いい声が出るようになれば 人生は変わる

——宮崎さんは定年退職後、ボイストレーニングの教室を主宰されています。それはどういう経緯からでしょうか。

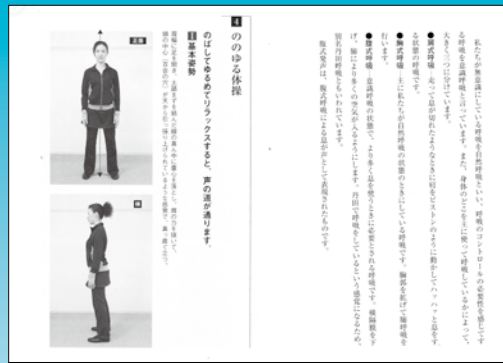
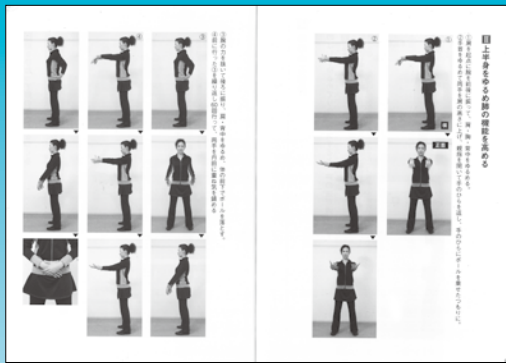
現役のころから、後輩のアナウンサーやタレントさんを対象に、発声法を教えたりしていましたが、実は声を職業としている人だけでなく一般の人たちも、声がよく出ないために苦労している、思ったように人生が切り拓けない、言いたい

ことが言えなくて辛い思いをしている、そういう人がたくさんいることに気づきました。その人たちがのびのびと声を出せるようにしてあげたいと思ったのです。いい声が出せると人って元気になるのです。

「そんなことにお金を出して習いたいという人がいるわけがない」と言う人もいましたが、やってみなければわかりません。いざ教室を始めてみると、「声が小さくて、思っていることを上司に伝えられず、苦しい」「お花の教室を開いて先生をやりたいが自信がない」など、声の悩みを持っている人が少しずつ通ってくれるようになりました。

いい声が出るようになると、人生が変わります。最初は教室の隅でほとんどしゃべれなかった人も、数カ月から1年後には、すっかり話上手で前向きになります。声を出すと顔の筋肉が動いて血流もよくなりますから、表情も活き活きしてきます。お花の先生になりたいと言っていた人は、最初は声がとても小さかったのですが、はきはきしゃべれるようになり、今はお花





▼日本語は母音がいちで
す。母音の発音が日本語
の発音の品格を決めます。

だけでなく料理や着付けの先生もして、人生を楽しんでいます。

——私たちの事業でも「声」は大切です。まず、お客様の「声」を聴き、お客様が何を求めているのかを私たちなりに受け止めて、それを働いてくれる家政婦（夫）さんに正しく「声」で伝える。すべて「声」から始まるからです。仕事をする上で、理想的な声とはどのようなものでしょうか。



難しく考えなくても、基本的には素直な気持ちで人の言うことをよく聞き、おおらかに全体を受け止めること。そして、明るく力のある声を出すこと。暗い声で仕事を頼まれると、人はやる気になれません。暗い声で指示を出されたらなんだかとんでも嫌な仕事を頼まれた気になってしまいます。

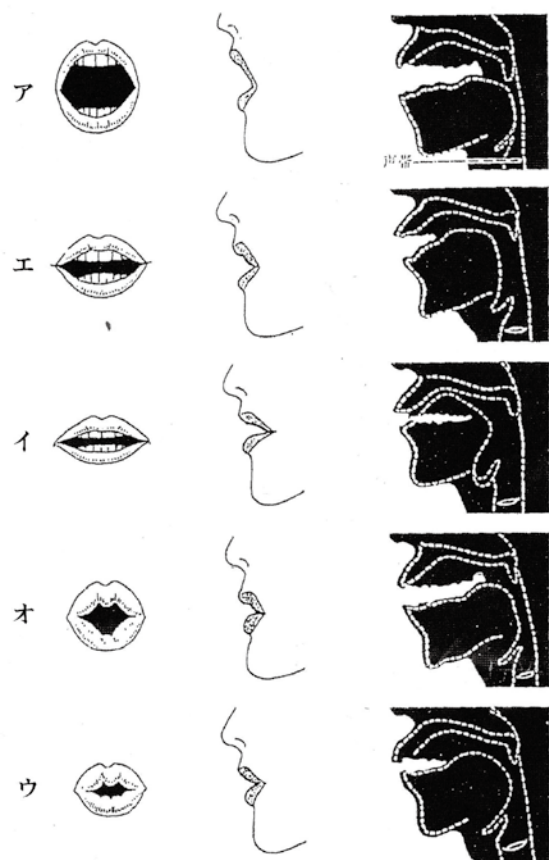
でも、明るい声で指示されたら、何か楽しいことがありそうと思えます。人を動かすには明るい声を出す必要がありますね。

——宮崎さんが出版された『声の教科書』という本で、基本的な体操や発声法が書かれていますね。気功を取り入れた体操は、声がよくなるだけでなく、体の健康にもよさそうです。

明るい声を出すには、体が歪んでいてはダメなん

母音発声のための口の開き方

口を縦に開いて、喉をよく開け、力まずに素直に気持ちよく出た声には気品があります。
唇・口・舌の形を変え、実践してみてください。



米山文明著「声と日本人」（平凡社）より

です。ですから私の教室では気功も取り入れ、しっかりと正しい姿勢づくりと、体づくりの体操から始めます。

正しい姿勢で、大きな口を開けて、息をたくさん吸ってたくさん吐く。姿勢が曲がっていると声もつかえたような声になってしまいます。そして、腹式呼吸でお腹の筋肉を使うと声に力が出ます。

明るく力のある声だと、説得力があり人が信頼してくれます。

介護は人間性が磨かれる 素晴らしい仕事

——最後に、読者の方々に向けてメッセージをお願いします。

介護の仕事ってとても大変ですが、同時にとても素晴らしい仕事だと思います。

私も義母を介護したとき、とても大変でしたが、義母が私の中の優しさを引き出してくれたと、すごく感謝しています。



介護をするということは、介護する側も大変ですが、介護される側も大変です。お互いが大変な思いを共有する中で、人間の生きる力や生きる喜びを味わえる。介護とはそういう仕事だと思います。

人々を励ます 会話の力

そういう仕事に携わっているということに自信を持っていたきたい。そして、いい声を出して、明るく温かい会話をしていただきたい。身の回りの世話だけではなく、会話をすることが、相手にとっての何よりの励ましであり、ものすごく大きな力になると思っています。

優しい声、元気な声、いい声で相手と会話すること。それだけでも落ち込んでいた人の心が立ち上がっていくのです。

介護というと、大変な仕事というイメージが先行しますが、人間性が磨かれる素晴らしい仕事です。これからの時代、なくてはならない仕事です。行政も介護報酬の引き上げ、介護職のステイタスアップ策に取り組んでいく必要がありますね。ぜひ誇りを持って取り組んでいっていただきたいと思います。

(インタビュー／編集委員・清水保人 写真／渡邊英昭)

CHECK LIST

〈声のチェックリスト〉

自分の声をチェックし、自分の声が周りの人どのように聞こえているか確かめましょう。

大きい		中くらい		小さい	
高い		中くらい		低い	
強い		中くらい		弱い	
太い		中くらい		細い	
息が長く続く		中くらい		すぐ息が切れる	

明るい		暗い		暖かい	
冷たい		やさしい		きびしい	
やわらかい		かたい		しめっぽい	
乾いている		まるやか		ザラザラ・ガラガラ	
ハスキー		木管的		金属的	

言葉の明快さ		聞き取りにくい	
こもっている		さわやか	
鼻にかかる		べたべたしている	
ゆっくり		速い	
リズム感がある		無表情	
苦手な音がある		滑舌が悪い	

終戦の年に新米看護婦だった体験を心に刻み、 置かれた環境で咲くことを念頭に励んで参りました。



(有)新船橋看護婦家政婦紹介所
所長 今野トミ

この度は図らずも令和3年秋の叙勲の栄に浴し、身に余る光栄と感激しております。今までに感じたことのない身の引き締まる想いでございます。ご支援ご助力いただきました日本看護家政紹介事業協会様、全国民営職業紹介事業協会様には心より感謝申し上げます。

終戦間際の昭和20年に国立岩手療養所の看護婦として勤務いたしました。混乱の時

代でした。人手も医薬品も食料も圧倒的に不足する病院は、生死がすぐ隣り合わせの過酷な職場でした。新米看護婦であっても一人前の看護婦として仕事をこなさなければならず、患者さんに寄り添いながらも緊張感に押しつぶされないよう、強い使命感と責任感をもって看護に務めていたと思います。この頃の想いはこの齢になった今も心に刻まれているようです。

その後、家庭の事情もあり生活環境が幾度か変わりました。「置かれた場所で咲きなさい」という言葉がありますが、置かれた環境の中で精励恪勤してきたつもりです。

家政婦としては都合十数年の経験を積みました。家政婦仲間の後押しもあり、昭和五十九年に船橋看護婦家政婦紹介所の所長に、そして平成三年には有限会社新船橋看護婦家政婦紹介所を設立して現在に至ります。

家政婦も生きるための術から生活のための職業へと変化してきました。求人も家族のあり方や社会の多様化とともに、住込みや病院付添は激減し、家政婦の仕事も分担化してきたように思います。これも時代の流れなのでしょう。

いまだに昭和の香り漂う紹介所ではありますが、これからも責任感をもって誠実に務めてまいりたいと思っております。ありがとうございました。



令和3年度「家政士検定試験」を終えて

検定を通じて家政婦(夫)の仕事の素晴らしさを伝えたい。

令和3年度「家政士検定試験」が、
全国6会場において令和3年11月20日(土)に行われました。
(合否の結果は令和4年1月31日[月]に受験者宛てに郵送で通知いたします)

30代から80代まで

幅広い年齢層の方々が挑戦

宮崎の会場での家政士検定試験は今回で5回目になります。九州では福岡県や鹿児島県でも行われていたのですが、中々受験者が集まらず九州管内の方が宮崎で受験されているのが現状です。今回は佐賀県より1名、福岡県より2名、鹿児島県より1名、宮崎県より2名の合計6名が受験されました。会場ではコロナ禍の中、感染症対策ガイドラインに基づき検定試験が行われました。皆さん検定試験の説明時にはしっかりと耳を傾け、真剣な眼差しで試験に取り組んでおられました。年代も30代から80代までと幅広く、経験の浅い方から家事サービスのプロの方までとても熱心に試験に取り組まれました。

試験終了後どのような動機で受験されたのか尋ね

てみました。一般のAさんはTVドラマの『私の家政夫ナギサさん』を見た際、家政士のテキストを勉強するシーンがあり、自分自身で調べて家政士の資格を知り受験されたとのこと。また、一般のBさんは家事代行の仕事をしていて、家政士の資格を知り受験されたとのこと。お二人ともテキストを熱心に読まれ「目から鱗でした」と言われ、勉強して良かったと感動しておられました。特にBさんは仕事先で幼い子供さんがおられたり、ご高齢の方のお宅へ伺うこともあるので色々習得できて良かったと喜ばれていました。また、家政婦のCさんは、テキストを読んで色々なことを勉強でき、仕事に反映できるので受験して良かったですと言われていました。

今回の試験を終えて、メディアの反響と家政士検定のテキストの内容の素晴らしさを実感しました。



宮崎会場



宮崎会場



千葉会場



札幌会場



横浜会場



尼崎会場



尼崎会場



尼崎会場

令和3年度の家政士検定試験は全国6会場

会 場	申し込み人数
札幌	9名
千葉	10名
東京	34名
横浜	9名
尼崎	27名
宮崎	6名
合 計	95名

私たち家政婦（夫）業界では求職者の確保に苦慮しています。現在登録している家政婦（夫）のスキルを上げることも大切ですが、もっと一般の方に家政士検定を通じて家政婦（夫）の仕事の素晴らしさをアピールするべきではないでしょうか。

私は今後、一般の方を対象とした家政士の養成セミナーを是非とも行いたいと思います。人材の確保、人材の掘り起こしに「家政士資格」はなくてはならない存在だと思います。近年、社会では技術を持った家政婦（夫）が求められています。お客様の期待に応えられるよう家政士を増員してはいかがでしょうか。

（有）ケアサービス田之上 人材センター
代表者 古澤洋子

当協会では、令和4年1月5日付けで
事務局長が交代しましたので
お知らせいたします。

新任のごあいさつ



新事務局長 清川 啓三

本年1月より事務局長に就任いたしました清川啓三と申します。出身は愛媛県です。若いころ、当時の労働省で民間職業紹介事業にかかわらせていただいたことがあり、紹介所長さんとお話をさせていただき、人と人とのふれあいや温かさを持った事業だと感じていました。

この度、看家協会で仕事をさせていただくことになり、とても喜んでおります。コロナ禍がなかなか収束を見せない中、紹介所の皆様も随分ご苦勞をされておられることと察しますが、会員の皆様や求職者の皆様のお役に立てるよう努めさせていただきますので、どうかよろしくお願いいたします。

退任のごあいさつ



前事務局長 河津 浩安

令和4年1月4日をもって事務局長を退任いたしました。会員の皆様には長い間大変お世話になり、心から感謝申し上げます。

これまで、会員の皆様の思いに対して十分に伝えることができたのだろうか。あの時はこうすればよかったのではないかな等、反省の思いがございます。特に、令和2年2月からの新型コロナウイルス感染症の流行に対しては会員の皆様の意見を汲み取り、より強力な対応ができなかったのかと忸怩たる思いです。今後も、会員の皆様の事業運営をされる上で、困難な問題が生じるものと思います。皆様の叡智と団結力そして行動力を結集し、乗り越えていっていただきたいと願っております。

最後になりますが皆様の健康と繁栄をお祈り申し上げます。長年ありがとうございました。



東京会場



東京会場



東京会場



「新型コロナウイルスワクチン接種証明書」を スマートフォンアプリで入手しておきましょう!

業務のうえで新型コロナウイルスワクチンの接種証明書が、今後いろいろな場面で必要となる可能性が高まっています。スマートフォンのアプリから国内用と海外用の証明書の発行が可能になっていますので手順をご紹介します。

・2021年12月20日からApp Store及びGoogle Playで公開されています。 ・日本政府公式の新型コロナウイルスワクチン接種証明書アプリです。

1 ご用意いただくもの

- スマートフォン
マイナンバーカードが読み取れる端末 (NFC Type B対応端末)
iOS 13.7以上 / Android OS 8.0以上
- マイナンバーカードと暗証番号4桁
(カード受取の際に設定した券面入力補助用の暗証番号)
- (海外用のみ) パスポート

2 スマホでアプリをインストール



App Store (iOS)



Google Play (Android)

※読み込むことができない機種は、各地域の保健所にご相談ください。紙の書式で入手することもできます。

アプリの情報については、デジタル庁のウェブサイトでご案内しています。

3

接種証明書の発行 (国内用の例)

接種証明書の利用

用途の選択

マイナンバーカードの読み取り

請求先の選択

記録の確認

一覧

詳細



日本国内用か海外用のどちらを発行するか選択します。



マイナンバーカードを受け取った際に設定した4桁の暗証番号を入力します。3回間違えるとロックされるのでご注意ください。



スマートフォンにマイナンバーカードをぴったりと密着させて読み取ります。機種によって、密着させる場所が違うのでご注意ください。



接種時に住民票のある市区町村を選択してください。1回目と2回目の接種を行う間に引っ越ししている方は、それぞれの市区町村が発行します。



内容が正しいかご確認ください。実際の接種と内容が異なる場合は、市区町村の窓口までお問い合わせください。



一度発行すれば、アプリを起動するだけでいつでもどこでも接種証明書を表示できます。

税法上の優遇措置が適用される 当協会への寄附金をお願い申し上げます。

2022年は年初からオミクロン株の感染者が急拡大しており、人々の生活・人生をサポートする当協会の活動に、ますます社会の期待が高まっております。当協会は、設立以来家政紹介事業の発展及び看護家政婦(夫)の就労機会の拡大、福利厚生の上昇のために様々な事業を展開してまいりました。こうした事業には、主に会員の皆様の会費と事業収入をあててきておりますが、厳しい財政事情の中にあり、活動内容の充実・強化を図るため、会員の皆様方へ、ご寄附をお願い申し上げます。

●当協会への寄附の詳細につきましては、協会ホームページ(<http://kanka.or.jp/kifu>)をご覧ください。

皆様の温かいご支援をお待ち申し上げます。お振込先: 三井住友銀行 麹町支店 普通 136121 日本看護家政紹介事業協会

◆当協会は内閣総理大臣の「公益社団法人」の認定を受けた「特定公益増進法人」と位置づけられていますので、当協会への寄附金には、税法上の優遇措置が適用され、所得税(個人)と法人税(法人)の控除を受けることができます。

●皆様からの寄附金は当協会の「寄附金取り扱い規定」に則り、有効に活用させていただきます。また当協会への寄附に対して、「感謝状」を贈らせていただきます。





シニア男性にこそ、家政士検定を薦めたい。

仕事を通して感じていることですが、団塊世代以上の男性シニアの方々の今後が心配です。団塊世代は、明治・大正生まれの親や親族に育てられ、仕事に専念して頑張った方々が多く、「人間の生活とはどういうものか？」を知らない人が多いのです。そのために、体がきかなくなっても「誇りやプライド」を捨てきれず、頑固でわがままな人になってしまい、家族や周囲の人たちとの人間関係が難しくなっているケースがよく見られます。

この世代の方々は、生きるために最低限必要な食事に関する知識や、健康で快適な生活をするために必要な掃除や洗濯等の家事、病気の看護や介護、育児の基本などを身につける機会がなかったのです。そのため妻に先立たれたり、離婚をした男性のその後の生活は、悲惨なものになりがちです。

自分一人でも生活できるノウハウを身につけることは、自分のためにも周囲の人のためにもなり、介護を職業にすることもできます。

いくつになっても大切にされる高齢者になるためにも、ぜひ定年を迎えた男性に、家政士検定への挑戦を薦めていきたいと思います。

(投稿者 匿名の方より)

★皆様からの投稿をお待ちしています。(掲載文の執筆者には粗品進呈!)

お便りと今号のご感想・要望など看家協会事務局(E-mail: post@kanka.or.jp)まで、メールでお寄せください。また郵送の場合は協会(下記)までお送りください。

〒162-0064 東京都新宿区市谷仲之町3-2

公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会 はなえみ投稿係

編集委員会 (50音順、◎印委員長)

古賀道、渋谷洋子、◎清水保人、高橋和子、宮本和明、茂木芳枝
渡邊嘉子(編集顧問)

編集後記

明けましておめでとうございます。今年、最初のスペシャルインタビューはアナウンサーの宮崎絢子さんです。インタビュー中の姿勢が一度も崩れないのに驚きました、そしてお話が聞き取りやすい。声の大切さを改めて知りました、ありがとうございます。叙勲された新船橋紹介所 所長 今野トミ様、おめでとうございます。筋のとった考えで活動されてきた様子がうかがえます。さて、今年もウイルスとの戦いです。マスクと換気・手洗いと消毒は大切ですね。先々の用心を怠ることなく、共に乗りきって参りましょう。河津事務局長が退任されました、大変にお世話になりありがとうございました。清川新事務局長、これからよろしくお願い致します。(編集委員・清水保人)

防災の備えも必要だけど、
まず家庭内事故を防ぐ生活にしくちゃ

- 声っていろんな力があるね。でも声を聞くことが少なくなってきた気がする。
- 特に災害の時のひと声って大事よね。
- 火事だ!とか、逃げろ!とか、津波だ!のことで命が助かった人もいます。
- 以前は電車の中で「ちょっと失礼」とか、「降ります!」と言う人がいたけどね。
- みんな黙ってスマホを触ってたりする。
- 荷物を持つとき「よいしょ」とかけ声をかけると本当に力が出るんだって。
- そういえば剣道などでは「えい!」とかかけ声をかけるね。ストレスも解消する!

女性は20秒、
男性は30秒「あー」と
声を延ばすと
心肺機能強化
できるって。

歌を歌えば
楽しみながら
体力がつくわね。
よいしょ!



看家広報 はなえみ 142号 Hanaemi Bimonthly 142
2022年1月25日発行

発行 公益社団法人 日本看護家政紹介事業協会
〒162-0064 東京都新宿区市谷仲之町3-2

TEL 03-3353-4641

FAX 03-3353-4326

URL <http://kanka.or.jp/>

E-mail post@kanka.or.jp

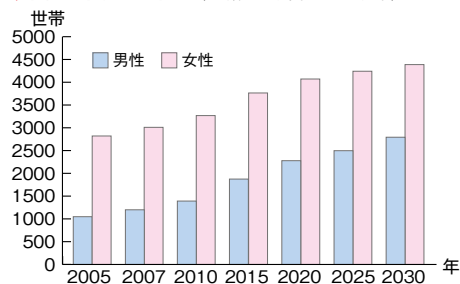


制作会社: 株式会社ヒューマン・コミュニケーション研究所
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷3-7-14ライオンズ原宿402
研究室: 〒104-0045 東京都中央区築地2-15-10-1602
TEL: 03-3545-8038
E-mail: yoshiko.w@human-c-labo.net

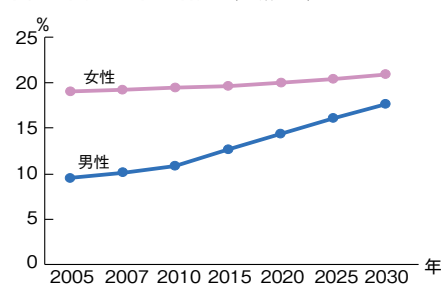
65歳以上の5人に1人が一人暮らしに!

2020年の国勢調査の結果では、日本全体で一人暮らし世帯が増加し全世帯の38%となった。単身高齢者は5年前の調査に比べて13.3%増で、671万6806人であった。特に65歳以上の一人暮らし世帯の拡大が続いており、高齢者の5人に1人が、一人暮らしとなっている。ますます家事・介護サポートが求められる日本社会になってきている。日本全体でのセーフティネットの構築の必要性が高まっている。

◆高齢単独世帯数 (65歳以上、単位:1000世帯)



◆高齢単独世帯の割合 (65歳以上)



資料:「日本の世帯数の将来推計(全国推計)」(平成20年3月推計、国立社会保障・人口問題研究所)

注)単独世帯割合は、「日本の将来推計人口」(平成18年12月推計、国立社会保障・人口問題研究所)の出生中位・死亡中位推計人口より算出

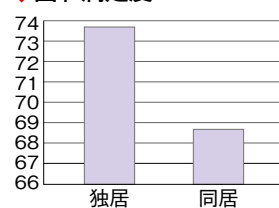
一人暮らし高齢者の方が満足度が高く悩みも少ない傾向!

ファミリーレス社会の今、一人暮らし高齢者が増えているが、一人暮らしの方が「満足度が高く悩みが少ない」ことがわかった。

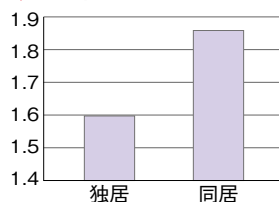
同居者の人数が増えると、満足度は上がるが悩み度も高くなる傾向があった。

100歳以上の高齢者は、8万人を超え、その88%が女性。

◆図1 満足度



◆図2 悩み度

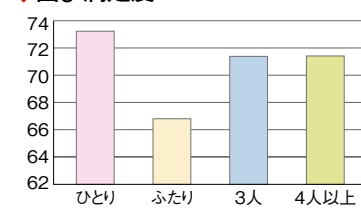


「悩み度」の調査。結果は図1&2のとおり「圧倒的に一人暮らしをしている人の方が、満足度も高く、悩みも少ない」のに対し、「ふたりの家庭が一番低い満足度で、悩みももっとも多い」ことがわかった。

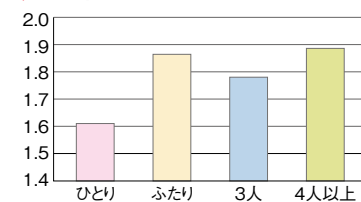
図3&4 同居者の人数が増えるとたしかに満足度は上がるが、その一方で「悩み度」も高くなる傾向がある。

※図の横線は、全体の平均値

◆図3 満足度



◆図4 悩み度



出典『ふたり老後もこれで幸せ』(辻川寛志 水曜社、2014年)