

# 介護

ケアメン  
スイッチ  
ON!



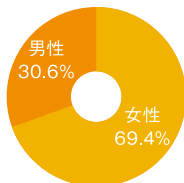
## 「介護は、他人事」と思っていないですか？

“ケアメン”とは、親やパートナーを介護する男性のこと。  
介護は女性がするもの、介護は遠い将来のことと思わず、  
「いざ」という時のために今から準備をしておきましょう。

### 家族の介護。 その時、あわてないために

核家族化などを背景にケアメンは増えており、今では介護者の約30%が男性です。しかしながら、男性は仕事中心の生活で家事に不慣れであったり、地域で頼れる人のネットワークがないなどの課題を抱えることもあります。いざという時のために家族や地域で協力できるような体制を整えておく必要があります。

主な介護者(同居)の性別割合



出典:国民生活基礎調査(厚生労働省/平成22年)

### Let's Challenge

介護は待ってくれません。  
いまから心づもりを。

介護はまだ将来のことと思いませんか？親やパートナーなどの家族に介護が必要になった時にあわてないよう、身近で介護をされている方の話を聞くなどして、自分の生活に介護の場面を当てはめてみてください。家族の誰かをあなたが介護することになったら…。イメージしておくだけで、いざという時には違ってくるよ。

# 地域社会

イキメン  
スイッチ  
ON!



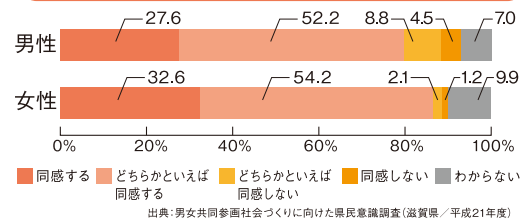
## 一番身近な社会の絆は地域にあります。

“イキメン”とは、地域活動に積極的に参画し、地域に貢献しようとする男性のこと。  
家庭生活を大切に思う男性は、家族が生活する地域も大切にしましょう。

### あなたの能力を地域で活かしませんか？

地域全体が期待する男性の地域参画。仕事や家事・育児・介護だけでなく、地域活動に参画することは、地域の活性化はもちろん、新しい仲間やネットワークが増え、人生に大きなメリットを与えてくれます。「あなたの能力」を「あなたの地域」で発揮しませんか？

#### 男性はもっと地域社会の活動に参画する必要がある



出典:男女共同参画社会づくりに向けた県民意識調査(滋賀県/平成21年度)

### Let's Challenge

まずは、あいさつから。  
そこからコミュニティが広がります。

最近では、お隣さんの顔も知らない地域が多いとか。日頃からあいさつを心がけることで徐々にコミュニティが広がっていき、地域の課題も見えてきます。子どものお手本にもなるため、自分からあいさつをしてみましょう。