

男女共同参画だより

メッセージ

問い合わせ先
男女共同参画推進課
TEL(36)0048
FAX(36)0320

男女共同参画推進センター「ゆい」
TEL(36)0250
FAX(36)0269

育児や介護 抱え込まないで

ワンオペ 育児・介護って なんだらう？

テレビなどで、育児や介護を一人きりで担っている「ワンオペ（*1）育児」「ワンオペ介護」が話題になっています。近年、核家族や単身赴任世帯、一人親世帯などが増え、育児や介護を一人で抱え込んでいる人が増えていっています。また、仕事などが忙しく、育児や介護に十分参加できないことに悩んでいる人も多いようです。たとえば、このよう

どの増加で、家族の力が多様化しています。そんな中、家族や周囲の人の助けが得られず、育児や介護を一人で抱え込んでいく人が増えています。また、仕事などが忙しく、育児や介護に十分参加できないことに悩んでいる人も多いようです。たとえば、このよう

な気持ちになることはありませんか。（*1）ワンオペとは、ワンオペレーションの略。もとは飲食店などで、店員1人で店を営業する状態を指す言葉から

夫の帰りが遅く、一人で子どもと向き合っていて、孤独を感じる

介護は妻に任せている。手伝いたい気持ちはあるけど、仕事で忙しくてできない

仕事が終わって、保育園や習い事にお迎えに行き、家事をこなし、疲れ果てて子どもと一緒に寝てしまい、心に余裕がない

こんなことはありませんか？

本人の気持ち

一人の育児・介護がつらい！

- 誰の助けも借りてはいけない、完璧にこなさないとはいけない、と思い込んでいませんか
- どんな助けが必要ですか、それを周囲に伝えていますか

周囲の気持ち

参加したくてもどうしたらいいのか分からない！

- 育児や介護を「任せきり」にしていませんか
- 「忙しいからできない」と思い込んでいませんか
- 相手が何を求めているか知っていますか

こころとからだを楽にするヒント

- ▽つらいという気持ちを、家族や友人など、誰かに話す
- ▽子育てサロンなどで周囲につながりをつくり、悩みを共有する
- ▽家族や実家に子どもを預けるなど、物理的に離れる時間をつくる
- ▽市の相談窓口を利用する（下記参照）
- ▽時には家事代行・介護のサービスなど有料のサービスを利用する

- ▽「いつもありがとう」「いつも大変だね」と、感謝の気持ちやねぎらいの気持ちを伝える
- ▽「独りぼっち」にさせないよう、悩みや大変さを共有する
- ▽相手が何をしてほしいか尋ねてみる
- ▽相談窓口の利用を周囲から勧める

どうすれば 解決できる？

長時間労働の解消や、育児・介護サービスの充実、実は、ワンオペ育児・介護の問題解決のためにも社会全体で取り組まなければならぬ問題です。それでは、私たち一人一人ができる行動はない

市から

特設人権相談

日時 7月26日（水）
午前10時～午後3時
場所 市役所本館1階・第1、第2相談室

内容 家庭内のもめごとや隣近所とのトラブル、学校や職場でのいじめや差別など、人権に関わるさまざまな問題
相談員 市人権擁護委員
相談料 無料
事前申込不要
問い合わせ先 人権対策課
☎(36) 1270

マイホームの賃貸活用セミナー

日時 7月29日（土）
午後2時～同4時
場所 メイトム宗像・101会議室
内容
①「マイホーム借上げ制度」について
▽講師 吉崎守さん／一般社団法人移住・住みかえ支援機構（JTI）業務役員
②「売却と賃貸の比較」セミナー
▽講師 市内の宅地建物取引業者
③空き家の活用など個別住宅相談

対象 住まなくなったマイホームを持っている人で、今後の有効活用を考えている人、売却せずに活用したい人
*相談は、市内の宅地建物取引業者が応対
*定員 先着20人
*事前申込必要（当日参加可）
協力 一般社団法人移住・住みかえ支援機構（国土交通省所管）
申込・問い合わせ先 秘書政策課
☎(36) 1284

国・県などから

身体障がい者（児）巡回相談

日程 8月29日（火）
時間
▽受付① 午前9時30分～同11時
▽受付② 午後0時30分～同2時
▽診察・検査 午前10時～
場所 福津市健康福祉総合センター「ふくとぴあ」3階・らくらくルーム（福津市手光南）
相談内容 肢体不自由の補装具交付・修理の要否判定、処方と適合判定
*肢体不自由の補装具交付・修理を希望する場合は、事前申込必要
*電動車椅子、座位保持装置、重度障害者用意思伝達装置は相談のみ
相談員 整形外科医師、リハビリテーション科医師
持参品
▽印鑑、身体障害者手帳
▽補装具再交付の場合 前回交付補装具
▽補装具修理の場合 修理が必要な補装具
補装具交付・修理申込締切日時 8月10日（木）午後5時
申込・問い合わせ先 市福祉課障害者福祉係
☎(36) 3135
FAX(36) 5856

犬の育て方セミナー

日時 8月7日（月）
▽受付 午後1時～4時
▽実施 同1時30分～同4時
場所 県宗像総合庁舎1階・講堂（東郷）
内容 犬の飼育について、知りたいこと、対処法などを講習とモデル犬の実技を通じて説明
講師 家庭犬しつけインストラクター（県動物愛護推進員）
定員 先着30人
申込締切日 7月28日（金）
申込先 県宗像・遠賀保健福祉環境事務所保健衛生課
☎(47) 0344

秘密は守ります

相談事業名	場所	相談日	時間
家族や対人関係・心の問題など こころと生き方の相談 (面接・電話・メール相談) ☎(36)1156 ✉kokoro@city.munakata.fukuoka.jp	市役所本館1階・相談室	月～金曜日 (祝日と12/29～1/3を除く)	13:00～17:00 (面談は原則16:30まで)
子育ての悩みや心配ごと 家庭児童相談室 ☎(36)1302	市役所西館1階	月～金曜日 (祝日と12/29～1/3を除く)	8:30～17:00