

自分らしい生き方、応援します！

SOLE SCOPE

ソーレ・スコープ

第68号
2014.APRIL



イラスト：「自分らしく。」大野真依さん
(平成25年度ソーレ・イラストコンテスト優秀賞)

●特集

ソーレまつり記念講演会「毎日がイベント！家族で楽しむ食育児」

●暮らしにひとさじエッセンス

簡単！美味しい！クロックムッシュ

ソーレまつり 記念講演会

毎日がイベント！ 家族で楽しむ食育児



2014年1月26日(日)13:30~15:00

講師 **コウケンテツ**さん(料理研究家)

一男一女のパパでもあるコウケンテツさんに、食を通した子育てや夫婦のコミュニケーションについてお話いただきました。軽快な関西弁の楽しいトークで、会場からは笑いも。ここでは講演の一部をご紹介します。

◎ 楽しかった家族で囲む食卓

子どもの頃、母が作ったご飯を家族みんなで食べる時間が大好きでした。両親は共働きでしたが、母は全て手作りでご飯を作ってくれました。高熱で倒れた時に、「今日はいいよ、適当に食べとくから」と言っても、母はご飯を作ってくれました。そこまでこだわったのは、母にとって食事の時間が、家族のことが一番わかる時間だったからです。

子どもが思春期になると、親に学校や友だちのことを聞かれるのがうっとうしくなります。でも、毎日食事を共にすると、子どものちょっとした変化に気づきます。私にとって食事の時間は、母のおいしい料理を食べる時間であり、悩みを聞いてもらう時間であり、大人同士の会話を聞ける社会勉強の場でもありました。母にとっては、ご飯の食べ方ひとつ、態度ひとつで、子どもの様子がわかる時間でした。

母はいつも鼻歌を歌って楽しそうに料理をしていました。母が楽しそうにしているのが、子どもたちも集まって一緒に料理をしました。自然に家族が集まる環境をつくってくれた

ことに感謝しています。学校のテストの点が悪くても、少し悪さをしても、あまり怒られませんでした。そのかわりに出されたご飯は最後まできちんと食べるというシンプルな教育方針で育ててくれました。

◎ 初めての育休

4年前に長男が生まれました。予定日の約1週間前から育休を取る予定でしたが、明日から育休を取るという日に息子は生まれました。病院に向かう新幹線の中で、わが子を抱く姿を思い描いていたのに、いざ首のすわっていない息子を抱っこすると、どうしてよいかわかりません。母親は妊娠から出産を経て母性が育まれるのかもしれないけど、父親はそうはいきません。私の場合は、田舎のアットホームな病院に1週間寝泊まりして、看護師長さんからお風呂の入れ方、おしめの替え方、夜中に泣いたときのあやし方、げっぷの出させ方、離乳食の話、産後精神的に不安定になる妻のいたわり方などを徹底的にたたき込まれたので、たった1週間で父親になりました。これは非常に運が良かったのですが、普通はそうはいかないので教育が必要です。



◎ 子どもと料理

息子は待機児童で保育園に行けなかったので、自宅で面倒を見ながら料理の仕事をしていました。父親が朝から晩までフライパンを振っていると、息子もやりたがります。最初は私も忙しいし、危ないからと手伝わせませんでした。すると30分泣いて暴れます。泣き叫ぶ声を聞くのはしんどいし、やらせてあげると子どもは5分で飽きます。だから、5回だけ切ろうね、10回混ぜようね、できたら「すごいね」って褒めながら手伝ってもらおうと、言うことを聞いてくれるようになりました。

料理は五感をフルに使うので子どもの発達にもすごく良いです。盛り付けなんて、子どもの創造力のすごさに驚かされます。最後まで頑張って作った料理は、嫌いな食材も残さず食べてくれるし、できたという達成感には自信となり、いろんなことにチャレンジしたくなります。今では料理だけでなく、ゴミ出しや掃除も手伝ってくれています。

◎ 子育てを楽しむ3つのコツ

全国の子育てイベントでたくさんパパ、ママに会いました。そこで見聞きしたことなどを基に統計をとると、子育てが楽しいという人には共通点がありました。

まず、子育て、家事、仕事、全てにおいて「フイフタイ・フイフタイ50・50の関係」であることを、夫婦お互いに理解することが大事です。共働きでも家事は妻の仕事、専業主婦だったならおさら、というのを是正する必要があります。最近はイクメンも増えましたが、彼らの中にも「本来、家事は女性の仕事で、それを手伝ってあげている」と思っている人がまだまだ多いのです。

次に「1つだけ頑張る」と決めてください。子育ても家事も山ほどすることがあります。それに仕事もとなると、全部頑張るのは大変です。そこで、1つだけ頑張ると決めると「ぶ

れない軸」ができるし、心にゆとりができて追い込まれません。

私と妻は妊娠がわかった時に今後の家事分担などを徹底的に話し合いました。子どもの教育方針についても、私の両親の教育方針だった「子どものためにご飯を作り、一緒に食べる」ということを基本に頑張ろうと決めました。息子はハイハイや立つのも、話し出すのも遅かったので、周囲からいろいろと言われました。でも、私たちは親として毎日ご飯を作っているし、子どもも食べているから問題ない。2人で決めた「ぶれない軸」があったから、周りの言うことが気にならなかったし、夫婦喧嘩にもならなかった。今は情報が溢れているので、全部聞いていたら何が正しいのかわからなくなります。

3番目は「夫婦のコミュニケーション」です。「夫が子育てを手伝ってくれないし、わかってくれない」という人はコミュニケーション不足なことが多いです。育児も家事もたくさんすることがあるし、人それぞれに得意なこと、やって欲しいことが違うので話し合うべきです。更に言えば、何をして欲しくて、何をして欲しくないかを明確にするべきです。

◎ みんなで助け合って子育てができる社会に

子育ても家事も本当に大変で、協力がないと苦しいです。だから今、1人で頑張っている人がいたら本当に尊敬します。それと同時に、もっと誰かに頼って欲しいし、周囲の人も手を差し伸べて欲しいです。最近は近所付き合いもほとんどなくなりましたが、子どもを通すと交流を持ちやすいし、そうやって場が広がっていくのは良いことです。「人に頼る＝かわるい、情けない」というような風潮がありますが、頼れるものは頼る。これは子育てだけでなく社会全体にも言えることです。私の場合は、料理を通して場を広げていくことが、地域の活性化につながっていくという信念を持って活動しています。皆さんにとっても子育てを通して助け合える社会になればと思います。

「男の料理 やろう会」 の活動



月に1回、ソーレの調理実習室に50～70代の男性が集まり、講師を招いての料理教室が開かれています。これは、平成24年度にソーレが実施した男性応援セミナー「プロ直伝！旬の魚のさばき方」の受講者によって結成されたグループです。その名も「男の料理 やろう会」。この4月からは新しい参加者も加わり、全員で20名の集まりとなりました。

料理メニューは、オムライス・鍋料理・ちゃんぽん麺・サバの棒寿司などバラエティーに富んでいます。今回は、そんな「男の料理 やろう会」の活動をご紹介します。

楽しい時間



調理台を囲むように集まって、講師の説明に真剣に聞き入る男性たち。少し着崩したエプロン姿で、頭には三角巾の人もいればタオルやバンダナを巻いた人もいます。「男の料理 やろう会」の皆さんです。

この日のメニューはうどん作り。自分の手元の生地と講師の生地を見比べながら説明を聞く姿は、小学生の課外授業をほうふつとさせます。講師が注意すべきポイントを説明すれば、自然と質問が飛び交います。

慎重に一つ一つの工程を進め形になっていくうどんに愛着すら感じるメンバーも。平たく伸ばした生地を見て「自分の顔と同じ形や」と笑ったり、仲間が生地を切るそばから「さ

すがやねえ」「なかなか、やるやいか」と茶々を入れたりして、楽しい時間はあっという間に過ぎていきます。



Interview インタビュー

やろう会のメンバーで、現在主夫をされているという中澤龍夫さんにお話を伺いました

退職を機に主夫に ● ● ● ● ●

長年勤めた職場を定年退職したことがきっかけで、昨年の春から主夫をするようになりました。妻は働いていますので、家にいる自分が家事をするという、ごくごく自然にそういうスタイルになりました。

昔の「男性は外で働いて、女性が家事・育児」という考え方は古いし、今ではもう通用しないと思います。家事も育児もお互いに協力し合ってやっていくべきだと思います。

主夫をやってみて ● ● ● ● ●

実際に主夫を経験してみて、いろんな気づきがありました。実は男性応援セミナーに参加するまで一切料理をしたことがありませんでした。掃除・洗濯・アイロンがけはしていましたが、料理だけはハードルが高く、やってみようともしませんでした。そのくせ妻が作った料理に、味が濃いだの薄いだの、品数が少ないだのといろいろ文句を言ったり、食後の片付けもありしなかったり、全く協力的ではありませんでした。

それが退職してからは妻と私の役割が逆転し、私が毎日食事の支度から掃除、洗濯をするようになり、家事の大変さに気が付きました。今では毎日があっという間に過ぎていきます。

たかが料理、されど料理 ● ● ●

料理をするということには、ただ食事を作るというだけではなく、買い物、片付け、掃除など家事全般にわたる要素が含まれています。また、作った料理を家族がおいしいおいしいと食べてくれると、とてもやりがいを感じられますね。以前自分が働いていたときにはそういった言葉がけもできていなかったなあ、と経験してみて初めて気が付きました。

家事をする中で自分なりに工夫していることは、野菜を主に使うよう心掛けていることです。朝はなかなかゆっくり食事をするのができないので、野菜ジュースを作るようにしています。それから、レポートリーを増やすために、「クックパッド」※を活用しています。キッチンにタブレットを置いて、画面を見ながら料理します。同じ料理でもたくさんレシピがあって本当におもしろいです。野菜の切り方一つをとっても、料理によって繊維の方向に沿うように切るのか、あるいは繊維を断つように切るのかなどさまざま。切り方によって火の通り具合や煮崩れなどが違ってきます。だしの取り方も同じです。そういう基本的な知識や技術をこれから身に付けて、応用していけるようになりたいと思っています。

※「クックパッド」…クックパッド株式会社が運営する料理レシピサイト。レシピ数は160万品以上！食材や料理名はもちろん、「ヘルシー」など目的キーワードからも検索することができます。

カジダン（家事男子）・イクメンという言葉が使われるようになり、男性の家事・育児参画が浸透しつつある今日。しかし、家事・育児をする女性のことは「カジジョ」・「イクジョ」とは言いません。これは、まだまだ女性が家事・育児をすることが一般的だと考える社会そのものを表しています。

会社や家庭の中での役割を性別によって決めるのではなく、一人一人の個性によって認め合えることが、豊かな社会への一歩となるのではないのでしょうか。

ソーレでは男性の家事参画を応援しています！

カジダン&キッズシェフのわくわくクッキング 「絶品！皮から作る手作りぎょうざ☆」

無料託児つき

日時 7月27日(日)10:00~13:00

講師 山本尚高(ザ クラウンパレス新阪急高知 マンダリンコート料理長)

参加費 1組2,000円(材料費含む)

対象・定員 小学生とその男性保護者10組(先着順)

申込 6月14日(土)午前9時~電話にて

※持ってくるもの…タオル、エプロン、三角きん

数字でみる男女共同参画

経済的に家族を支えるのは 自分の役割だと思う男性

10人中 約8人

●男性にとっての男女共同参画

「男女共同参画」というと「女性だけが優遇される」と思われている方が、男性にも女性にもいるかもしれません。現にソーレの利用者の方から、「ソーレは男性も出入りできる施設ですか？」と聞かれることも珍しくありません。男女共同参画は、女性はもちろん男性にとっても大きく関わっています。

内閣府が平成24年4月に発表した『「男性にとっての男女共同参画」に関する意識調査報告書』によると、**A**「(結婚したら)夫が家族のために、仕事は継続しなければいけない」と**B**「(結婚したら)一家の大黒柱は自分である」という項目について、それぞれ男性の77%、75.4%が「そう思う」(「ややそう思う」+「とてもそう思う」)と答えています。このことから、男性の10人中約8人が「男だから」自分が一家の大黒柱となって家族を養わなければならないという意識を持っていることが分かります。

●男のプライドと弱音

男性にこうした傾向が見られる要因としては、社会的背景や家庭環境、両親や周囲からの影響が挙げられます。小さい頃から「男のくせに」「男だったら」「男だから」「男なら」と無理や我慢をしてきた、またそうするように言われてきた男性にとって、自分が一家の大黒柱となることは当たり前のことで、家族のために働き続けなければならないと、責任も悩みも何もかもを一手に背負い込んでしまう状況が多く見られます。

近年の自殺率の推移を見ると、男性の自殺率は女性に比べ全

- A** (結婚したら)夫は家族のために、仕事は継続しなければいけない
B (結婚したら)一家の大黒柱は自分である ※ **A** **B** ともに男性の回答
- とてもそう思う ■ ややそう思う
 ■ どちらともいえない ■ あまりそう思わない ■ そう思わない



※出典：内閣府男女共同参画局「『男性にとっての男女共同参画』に関する意識調査報告書」(平成24年4月)より

国では約2倍、県内では約3倍にも上ります。男性が自らの命を絶つという選択に至る前に、どこかほかに自分の悩みを相談できるあてはなかったのかと悔やまれます。しかし、男性の中には「男だから」という意識にとらわれてしまっているあまり、悩みを相談したり弱音を吐いたりすることを「恥ずかしい」「情けない」と感じる人や、毎日職場と家の往復だけで、気付けば悩みを相談できるような人が誰もいないという人もいます。

●「男らしく」「女らしく」ではないあなたらしい生き方を

仕事・家事・育児のどれも、日常生活を営むうえで大切なものであり、特に子どもと向き合える時間は人生のうちのほんのひとときです。結婚・出産により家族が増え、仕事と家事の両立に悩む女性と、自分が頑張って家族を養わなければと背負い込む男性。一方で、できれば育児に参加したいという男性や、結婚・出産後も働き続けたいという女性も少なくありません。

男女共同参画は、女性も男性も性別にとらわれないその人らしい生き方をデザインし、充実した人生を歩むための道標となるものではないでしょうか。

男性のための悩み相談が月3回に増えました！

ソーレでは男性のための悩み相談を実施しています。男性の心理カウンセラーが面談または電話で相談をお受けします。(1人1時間・予約制・無料)

毎月第1・3火曜日・第4水曜日 18:00~20:00 ☎088-873-9100

暮らしにひとさじ エッセンス

Recipe レシピ

簡単！美味しい！ クロックムッシュ

材 料 (1コ分)

お好みのパン(食パンやスライスしたカンパーニュなど)……1枚
ハム……1枚
ベシャメルソース※(ホワイトソース)……大さじ1
チーズ(ビザ用などろけるタイプ)……適量
パセリやコショウをお好みで……少々

- ① パンにハムを乗せる。
- ② ベシャメルソースを上から塗る。
- ③ チーズを散らす。
- ④ オーブントースターで3～5分ほど焼く。
- ⑤ 焦げ目がついたら完成♪パセリやコショウをお好みで。

フランス語で「カリッとした紳士」という意味のクロックムッシュは、朝食に！おやつに！と大活躍のレシピです！



※ベシャメルソース…バターと小麦粉を練ったものを牛乳で
のばして作る。一般的にホワイトソースとして知られる。



手づくりパンとケーキ の小さなカフェ JOUR [ジュール]

☎088-844-5066

住 所 高知市朝倉東町2-1

営業時間 10:00-18:30

定 休 日 日・月

カフェスペースもあります。



やっています！

レシピ提供 國則美香さん (手づくりパンとケーキの小さなカフェ JOUR [ジュール] 店主)

ケーキやクッキーなどのお菓子づくりが大好きで、高校生の頃からお菓子づくりができるお店で働きたいと思っていました。高校を出て、栄養士の資格を取るため短大へ通い、卒業後約7年間レストランやケーキ店で働いていました。レストランでは、ケーキやお菓子づくり以外にも、接客や材料の発注、経理などいろいろな経験をさせていただきました。今となっては、そうした経験が店の経営にとっても役立っています。

お店を持つときにはいろいろな不安もありましたが、「やらずに後悔するよりは、やって後悔したほうがましだ！」と思い、昨年8月にオープンしました。パンづくりはほぼ独学で、それまで培ってきたお菓子づくりの経験と勘をもとに、いろんな本や資料を参考にしながら勉強をしました。お店に並んでいるパンはどれも、材料の配合や砂糖の種類など試行錯誤を繰り返して生まれたオリジナル商品です。材料はより体にいいものを使うよう心掛けています。保存料なども一切使っていないので、安心して食べていただけます。

———ごぜんまりした店内と、そこに並べられたパンやケーキ、焼き菓子から「たくさん作るより、少なくとも“いいもの”を提供したい」という國則さんのこだわりが感じられました。

講座のご案内



無料託児付
(6カ月～就学前児童・予約制)

男女共同参画推進月間講演会

佐々木常夫さんが語る



無料

自分らしい生き方 幸せを感じる働き方

東レに入社後、仕事に没頭した若い時代や取締役として多忙な仕事人生を送る時も、子どもの自閉症、妻のうつ病など家族に起こったさまざまなできごとに向き合い、精力的に働いて来られました。それを可能にした仕事上のノウハウや考え方、生き方をお伝えします。



日時 6月15日(日)13:30～15:30(13時開場)

講師 佐々木常夫(株式会社 佐々木常夫マネージメント・リサーチ代表取締役)

定員 150名(予約優先) **申込** 電話にて受付中

イラスト:「家事の助け合い」上原利沙さん
(平成25年度ソーレ・イラストコンテストソーレ特別賞)



- この他にもさまざまな講座を開催しています。詳しくは、ソーレホームページ・セミナーガイド(4月、10月発行)をご覧ください。
- お申し込み・お問い合わせはソーレ **(088)873-9100** まで

県民からの企画提案事業

男女共同参画社会実現を目的として、次のテーマで企画・実施する高知県内の団体や個人を募集します。

募集内容と委託料の限度額

1. 高知市で実施する事業

委託料10万円以内

2. 高知市以外で実施する事業

委託料15万円以内

- ①女性を対象に、就業や仕事の継続または起業や独立を支援することを目的とした事業
- ②男性を対象に、男女共同参画への理解を深めることを目的とした事業

上記①②などを含む男女共同参画社会実現に向けての取り組みや、女性問題の解決を主たるテーマとした事業

ソーレえいど事業

男女共同参画社会の実現に向けて、広く県民対象に実施する各種講座・講演会・調査研究等の費用を助成します。

- 1 団体30万円を上限に、対象経費の8割を助成
- 対象は、県内を拠点として活動している非営利の団体で、政治・宗教を主たる目的としていない団体

ご応募お待ちしております!!

募集期間 5月1日(木)～6月30日(月)17:00必着

事業実施期間 8月1日(金)～平成27年2月28日(土)

応募方法 必要書類を提出してください。募集要項は、ソーレ1階受付にてお渡しします。ソーレのホームページからもダウンロードできます。

☐ ソーレ・メールマガジン
「FROMソーレ 携帯版」

講座情報を定期的にお届けします。

購読は無料!



登録はこちらから!

規約に同意して登録を選択後、空メールを送ってください。

施設利用のご案内



- 利用時間
9:00～21:00
(土・日・月曜日9:00～17:00)
- 休館日
第2水曜日/祝日/(年末年始)12月29日～1月3日
- 図書・情報資料室
9:00～20:00(土・日・月曜日9:00～17:00)
※ただし登録カード発行及び再発行の受付は、17:00まで
- 相談室
9:00～17:00(専用電話/088-873-9555)
※第2水曜日、祝日、12月29日～1月3日は休室です

●アクセス

土電電車…「旭町3丁目」下車徒歩で1分
県交通・土電バス…「旭町3丁目」下車徒歩で1分
JR…「旭駅」下車徒歩で約5分



駐車スペースが少ないため公共交通機関をご利用のうえ、ご来館ください。

発行

(公財)こうち男女共同参画社会づくり財団 Tel.088-873-9100 Fax.088-873-9292

〒780-0935 高知市旭町3-115 ホームページ <http://www.sole-kochi.or.jp> ・ Eメール sole@sole-kochi.or.jp

発行日

平成26年4月10日