

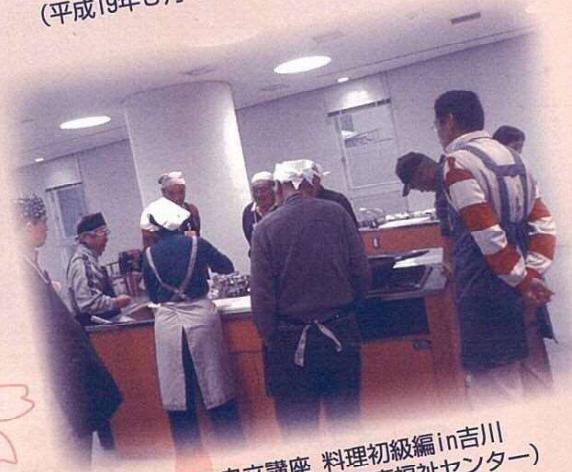
つらま



男の自立講座 料理初級編
(平成19年8月 男女共同参画センター)



男の自立講座 料理中級編
(平成19年6月 男女共同参画センター)



男の自立講座 料理初級編in吉川
(平成19年12月 吉川健康福祉センター)



第9号
2008.春



=特集=

料理は愛情

平成17年度に始まった三木市男女共同参画セミナー「男の自立講座(料理初級編)」は、平成19年度には「料理中級編」へと発展し年間9回開講しました。1月19日(土)講座に編集委員がお邪魔して、料理をごちそうになり、講座に参加11名のうち6名の皆さんと講師の大西 孝子さんに楽しいお話をお聞きしました。

(「家内」や「嫁さん」など多少気になる部分もありますが、そのまま掲載しました。)

参加の皆さんの家族構成と参加の動機

- ・横田国輝さん…妻と二人。妻に背中を押されて参加。
- ・馬場龍二さん…妻と二人。広報を見て、妻の後押しも有。
- ・大西雅和さん…妻と子ども3人。妻が仕事を始めたので料理を始めたいと思って。
- ・中市良和さん…妻と二人。娘の出産時に一人になり必要にかられて。
- ・大西 理さん…妻と子ども2人。料理のレパートリーを広げたいこと、盛り付けを覚えたいので。
- ・里山憲久さん…妻と子ども3人。料理を全くしなかったので、妻が私に相談なしに申し込み。

*料理講座に参加されるようになってからの、家族の反応や家の料理の回数を教えてください。

中市：家内は料理講座のレシピをものすごく喜んでくれます。私が料理のポイントを教えることもあります。田作りや黒豆ご飯など大好評で、友人にも教えてあげています。

家ではしようちゅう料理はしないので、料理の後片付けを自発的にやるようにしています。二人ですと後片付けも早い時間に終わる。

大西(理)：家にいるときは結構毎日のように作ります。家で同じ料理を作っても味付けと盛り合わせ自体が違うので勉強になります。前は大変だったけど今はこの料理教室でワイワイと楽しく皆でやっているので、料理は楽しいものだと意識が変わってきました。楽しんできるのが一番です。

里山：仕事があるので家ではなかなか出来ないです。講座でカレーを作った時、家で一度やってみました。まわりは多少不安そうでしたが本当はまずかったかもしれないが、「なかなかうまいやん」とほめられました。うまくのせられた



気もしますが・・・。

この講座に通うようになって、本当に女人人は料理や洗濯など少ない時間で素早くやるのはすごいなとわかるようになりました。それが一番の成果です。

大西(雅)：皆喜んでますね。嫁さんが仕事から帰ってきてバタバタと洗濯ものを片付けながら食事の仕度をしているのを見て、自分が作って助

けてやればと思って始めました。味は二の次ですが、帰ってきてちゃんと食事が出来ているだけでも喜んでくれています。レシピどおりやっているので、大きな失敗はないですが、肉でもちょっと赤い位でおいといて、後余熱でという時に、最後まで火を通しすぎてしまい硬くなることがあります。

馬場：皆さんのように積極的にはやっていませんので、家内はかなり不満を持っています。毎週水曜日の夕食は作ることに決めていますが、もう少し家事分担をして欲しいようです。晩酌で長くなった時などは自分で後片付けをしなさいと言われてしまいました。

横田：家内は喜んでいます。料理で多少の共通の話題ができました。今まで仕事一点張りの生活でしたがここへ通わしていただいて基本も覚えると同時に「女の人は偉いな」との思いが頭をよぎりました。また、新しく知り合えた皆さんとのおしゃべりで、自分の知識が広がったのも収穫です。

*家にある材料でも出来ますか？習った料理以外の応用とレパートリーも教えてください。料理に対してのご自身の気持ちの変化についてもお願いします。

横田：出来ます。レパートリーは広くないが家内が家を留守にしても困らないです。料理講座で習った料理は一度は家で作ります。

買い物も自分で行きます。最初は家内にメモを書いてもらった状態を裝って、スーパーで買い物をしていましたが、最近は大手ふって買い物に行きます。

気持ちの変化はありますね。家内に対して有難いなという気持ちがでてきましたね。

馬場：先生に習ってそのレシピどおりに作らないといけないと言う気持ちになって、材料これがいい、あれがないと言って家内に文句を言うときがあります。「それ位自分で考えなさい」と言われる。もっとやれば柔軟に対応出来ると思っています。「料理初級編」で、肉じゃがを作りましたが、とてもおいしかった、意外と固定観念で難しいと思っていましたので意外でした。あの時の肉じゃがが忘れられないぐらいおいしかったのは、いいお肉と横田さんの家で採れたジャガイモがよかったです。

大西(雅)：レパートリーは増えました。今まで違って料理の本とかテレビを見て、作ってみようかなという気持ちがおきます。

横田：料理番組は見るようになりました。

大西(雅)：料理の最終目標は昔おふくろがよくやつてくれた有り合わせのもので作ってくれた料理です。とても美味しかったものです。料理をするようになって楽しみと趣味が増えました。

里山：レストランに行った時に、盛り付けひとつでも注意して見るようになりましたに意識が変わりました。料理を習うことになって、自分の仕事に置き換えてみて、人に理解してもらうことの方法や感覚がとても役に立っています。先生からは、最後の最後まで気を抜かずにつけることとか、細かい所までの目配り気配りの大切さを学びました。岡先生は最高の先生で、だからこそ続けてこられました。

大西(理)：いつも適当にやっていましたが、料理をするのが楽しくなりました。これからは、出来るだけ、手際よく、段取り良くできるようになることが目標です。

中市：今日も少し先走ってしまいましたが、失敗しないとうまくならないと思います。先生の出来上りと自分の出来具合を比べてみて、レシピに書かれていらないような事も、見て覚えていかないとだめだなと感じました。

*洗い物や掃除などその他の家事はしますか。結婚前と家事に関しての考えが変わりましたか？

横田：結婚前は何もしなかったが、子どもが手を離れてから変化がありました。また料理を習ってからも気持ちが変わりました。妻に見捨てられないように頑張ってます。



馬場：もともと九州出身なので、私がエプロン掛けて台所に立っているのを見たら、親は墓場では泣いているのではないかと思います。でも、息子が私以上に台所に立っているのを見ると、時代が変わったと思います。

大西(雅)：昔のように男が外でお金を稼ぐために働き、女が家にいる時代ではなく、女性も外で働いているので、私も料理だけでなく、他の家事も何でもやります。分担が当然と思います。

里山：結婚当時は家のことはすべて妻にまかすのが当然と思っていたが、料理教室への参加が大きな変化になりました。料理がきっかけで会話も増え、布団の上げ下げや買い物など頼まれたらするようになりました。

大西(理)：結婚前と結婚後もしばらくは何もしませんでしたが、子どもが大きくなり、共稼ぎになってから何でもするようになりました。

中市：妻がほとんどできるし、してくださいとも言われなかった。この料理教室へ来てから、しないとだめだなと思い始めました。今後は雨戸の開け閉めや新聞を取りに行くことから、洗い物など何でもしようと思っています。この前一度茶碗を洗ったら、びっくりしていました。



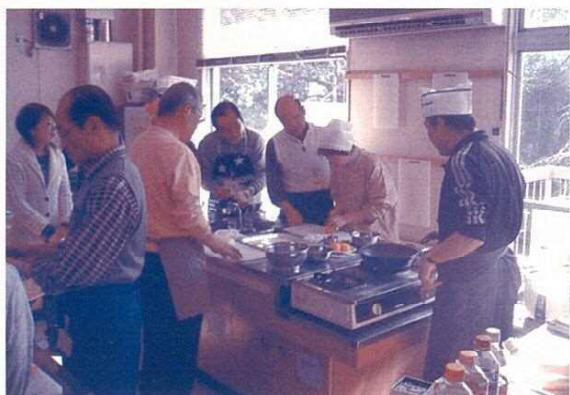
講師紹介

おか とみこ
岡 臣子さん



県こころ豊かな人づくり
500人委員OB会、加西市教育委員、兵庫県少年指導員、
男女共同参画推進員などを歴任、地域活動に尽力されながら、男の料理教室「メンズクック」講師も務められています。加西市在住。

岡：「私のモットーは、“お皿の上のパセリやチエリーになろう！”です。決して、主菜ではないけれど、ちゃんとした役割を持ち、きらりと光る存在になっているからです。この講座は、愛情を持って作られた素材を使って、自分も周りの人も幸せにする料理を作ることを目指しています。男性でも自分の健康のために料理が作れることが大切です。この講座で使うレシピを考えるときに、参加の皆さんのが頬が浮かぶくらい私も楽しんでいます。そして自慢の講座です。」と笑顔で話してくださいました。



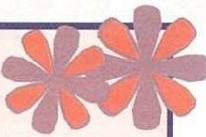
編集委員の感想

インタビューに伺った当日の献立は、「茶碗蒸し」「白和え」「イワシのしょうが煮」健康を考え薄味で、栄養バランスもばっちり。参加の皆さんには手も口も動かしながら実に楽しそうに料理していました。笑いの絶えない講座と座談会でした。料理がきっかけで他の家事にも目が向いたり会話が増えたりとのこと。忙しい妻を見ていると自然と手伝うようになりましたとも話されました。「料理すること」は人間の自立の基本ですが、自分だけでなく家族も幸せにしてくれる大きな力があることを再確認しました。

「女性と子どものための護身術セミナー」を受けて…

開催日：平成20年2月9日(土)

講 師：極真空手師範 森上儀彦(もりがみよしひこ)さん



自分の身を守る知識を持っていますか？

子どもたちが犯罪に巻き込まれる悲しい事件が増えています。いつも親が子どもと一緒にいるわけにはいきません。体力や体格を問わない護身のテクニックを子ども達とともに学ぶセミナーがあり、参加しました。雪の舞い散るとても寒い日にもかかわらず、男女共同参画センター3階の軽運動室は、熱気に溢れました。先生と4人の指導員は全員素足で、「極真空手」という武道を通じて、実践的な護身のテクニックを伝授してくださいました。

準備体操から、独特的の動きもあって、いかにも武道という雰囲気！ 参加出来なかった方のために、ここで護身術を少しご紹介します。

参加者：おとな11人、こども5人

前から、手首を掴まれた場合…

引かずには相手の方につきだすように（相手の体勢を崩すため）、手首を回して立てるようになら、相手の手をはずす。はずしたらすかさず、手のひらで相手の鼻を打つ。

両手を掴まれた場合も、決して引かずには、相手の方に押し出すように、手首を返して外す。

押すと相手の体勢を崩すことが出来る。自分が引いてしまうと相手の体重が自分にのしかかり不利になる。



後ろから、腕を掴まれた場合…

- ①かかとで、冷静に相手の足の爪を踏む。
- ②後頭部での頭突き。
頭を振って、髪の毛を使って目つぶし。
- ③少し体を横にくの字に曲げ、隙間を作りて肘で相手を打つ。この時、手のひらを上に向けて真後ろへ引く。
この①②③はどの順番でも良い。

近寄らせないために「大声」を出す！

「来るな！」 「コラ！」 「のけ！」 「何や！」 不審者は、ビクビクしながら近づいてきます。大きな声で逃げるでしょう。不審者と体を張って戦うことになる前に、まずは近寄らせないことです。しかし、最近では、声を出せない子どもが増えているようです。昔のように、声を出しながら外を走り回ったりして遊ぶ機会が減ったからでしょうか。



蹴られそうな場合…

膝を少し外向いて足を上げ、膝、脛（すね）で受ける。手で受けようとすると上半身を蹴られてしまうので、足の攻撃はこの様に足で受ける。足で受ければ、こちらも少し痛いが、蹴った相手の方がもっと痛くなる。

蹴る場合の足の急所は、向こう脛ではなく、内くるぶし上10センチ、ひざ上10センチ、足の付け根から下20センチを、狙って蹴る。

実際私たちも、先生たちを相手に蹴ったり、パンチをしてみました。最初の頃は、当てるのが、精一杯でしたが、何回か蹴っていると、バンバンといい音がしてきました。

子ども達も、先生の指導の下、みごとな蹴りを出せるようになり本人たちも大満足でした。

外は、雪で真っ白でしたが、中はみんな汗ばむくらい熱心に、何回も練習をしていました。



女性のための相談室

ドメスティックバイオレンス

DVと児童虐待

児童虐待をめぐる事件が次々と報道され、行政もその予防と早期発見のための対策を打ち出しました。

そのひとつとして、乳児検診（4～6ヶ月児対象）までに全乳児の家庭訪問計画を立てています。誰が訪問するのか、マンパワーの確保が大変です。そこで子育て経験者（保健師・助産師・看護師の他に保育士や教師も含めて）の中からボランティア的な活動を期待しています。訪問の最大目的は、ママたちの育児不安と家族の援助者の有無などを知り、足りないところをサポートしようというものです。そのための研修も行われています。

その研修の時、児童虐待とDVとは深いかかりがあることを話しました。子育て中いちばん大切なのはパパの役割、即ちママへのセンターはパパなのです。しかし、仕事の多忙さはともかくとして、友人との付き合いや趣味の時間を優先させて、家事も育児も全部を妻に押しつけている夫の多いこと！

さらに、赤ちゃん中心で自分がかまつもらえない！家事のやり方が不充分だ！と文句だけならまだしも、物を投げつけたり、大声をあげたり…。女性は、直接体に危害が及ばない限り、

「女性のための相談室」

*電話相談 木曜・土曜

*面接相談（要予約）木曜・土曜

お問い合わせは市男女共同参画センターへ 0794-89-2331

暴力だとは思っていません。しかし、妻の人格を傷つけ、自分の僕（しもべ）としてかしづくことを求めるのは支配です。夫の支配下におかれただ妻は何と窮屈なことでしょうか。

この窮屈な状態で育児をすると、赤ちゃんの泣き声に不安を感じたり、苛立ちを覚えたり…。それはやがて、何とか泣きやませよう！という焦りになります。

生後半年の赤ちゃんを連れた女性が、夫の暴力から逃れたいと相談に来られました。彼女が暴力について話し出すと、赤ちゃんは火がついたように泣き出し、話題を変えると泣きやむのです。同じことが4～5回繰り返されました。言葉が解かるのか、母親の口調なのか、暴力について語る母親の感情をキャッチするのか…。不思議な体験でした。

この話を聞いたリーダー格の女性は、今の若い女性は「ガマン」が足りない。仕事で疲れている夫を立てて、一歩下がり、夫にとって居心地の良い家庭を作るのが、妻の役目ではないかと…。

私は、このような考え方の人が、若いママさんたちに「お説教」をして廻るような家庭訪問がなされたらどうしよう!!と真っ青です。

今のパパ、ママ世代は、数少ない子どもとして、身のまわりのこと親まかせで育っています。男性も女性も幼稚であっても共に助け合って、成長していくけるようにサポートすることが大切だと思うのですが…。（相談員からの一言）

三木市男女共同参画センターの一年の勤務を振り返って

男女共同参画センター 五百蔵 裕

私が、この男女共同参画センターの仕事に関わり約一年が経ちました。平成14年9月のセンター設立から、男性の担当は初めてということで、その期待に沿える仕事ができたかは不安でありますか…。

私は、男女共同参画の仕事に関わるようになって、自分の考え方少し変わったように思います。以前は、「男は仕事、男らしく強く」、「女は家庭、女らしくやさしく」という性別によって役割を分ける考え方があたりまえのように思っていましたし、共感しているところがありました。

しかし、自分自身この一年いろいろな講座を開催し、講師の方々の話を聞く機会を得られたことで、女性が社会へ出て働きながら家事や子育てを行い、仕事も家庭も両立することは、本当に大変なことだと実感しました。そして、男性も仕事をしていればいいということではなく、家事にも参加し、経験しておいた方がいいというように考えたり、将来、子どもも独立し、自分一人になって

しまったとき、家のひととおりができないと大変困るということで、自分のことは自分でしているようにならないとだめだと思うようになりました。

男女共同参画センターでは、「男の自立のための料理講座」をしていますが、参加される男性の皆さんには、とてもハツラツとして楽しく料理づくりに取り組まれています。

男が料理や洗濯など家事をすることが、男女共同参画社会の実現につながるのか？と思っている方もあるかも知れませんが、男性の仕事、女性の仕事と思われているお互いの領域を経験することによって、男女の固定的な役割分担意識を変えることや、男女平等に向けた意識が定着していくことになり、男女共同参画社会の実現につながると思います。

これからも、三木市男女共同参画センターを中心に男女共同参画社会の実現に向けた取組を進めていきたいと思いますので、よろしくお願いします。

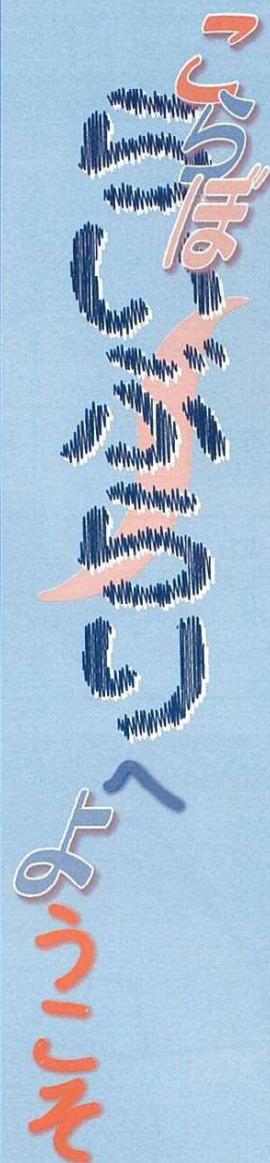
今回は「こらぼーよ」で開催した講座に関連した本を選んでみました

わがままな女は幸せになれる



Let's try自己表現
自己主張トレーニング
河村ふみ著
フェミックス 1999年発行

ここでいう「わがまま」は「自己中心的」ではない。攻撃的であったり、相手を論破したり従わせようとするのではなく、「自己主張する」のは女らしくない。「わがまだ」と言われ、本当の気持ちを抑えてきた女性達に、自分の気持ちを表現することで自分を好きになり自信を持って前向きになるためのトレーニング方法が書いてある。実際の講座の様子が例題と共に再現しており、具体的でわかりやすい。又、自分を励ます方法や、自己表現のコツ、怒りはSOSのサインなど、読後解放感がある。「自己主張発展途上人」という著者自身の体験談は身近に感じて好感が持てる。



お父さんの台所塾



白井操著
NHK出版 2007年発行

NHK放送の「きょうの料理・お父さんの台所塾」を編集、定年退職した「男子厨房に入らす」世代のお父さん向け料理本。字が大きく、カラー写真がふんだんに使われていてわかりやすい。一つまみってどのくらい? 中火つて、さいの目ざり、お米の洗い方は?など基本からていねいに書いてあるので、初めて台所に立つ方でも大丈夫。ゆでてあえるだけの簡単なものから、定番おかず、いざというときの料理まで、身近な食材・調味料を使い、簡単にいろいろなものが作れそう。料理上手な夫への道には妻の応援(忍耐)が必要とも。一人暮らしを始める子ども達にもお勧め。



働きざかり 男が介護するとき

藤本文朗、津止正敏編 文理閣 2003年発行

大家族から核家族への流れと、女性の社会参加を背景として、家族介護者の4人に1人は男性だという。前半の手記は感動的である。働きざかりで職場という別の舞台を持つゆえに、やさしく真摯に向き合えるという。男性介護者の増加は、従来の日本の伝統とされた女性に負わされていたゆえに社会化しにくかったものを、家族の枠から社会の枠に広げる効果があると指摘する。「介護の社会化」が進むことにより、介護が「義務」でなく「家族をいたわる権利」に大きくシフトしていくよいと思った。

インフォメーション

三木市男女共同参画センターご案内

	日 時	内 容
女性のための相談室	電話相談 TEL0794-89-2354 木曜日/13:00~16:00 土曜日/10:00~12:00 面接相談(要予約) 木曜日/10:00~12:00 土曜日/13:00~16:00 (予約電話)月曜日~金曜日 TEL0794-89-2331	・女性が直面する様々な問題や誰にも話せない悩みや不安をひとりで悩んでいないで相談してください。 ・経験豊富な女性相談員が対応します。 ・相談は無料で、秘密は守りますので、安心して、ご相談ください。
DVに悩んでいる女性のための語り合い	毎月第3木曜日 13:00~15:00	同じような経験を語り合い、気持ちを分かち合い、情報交換しましょう。
女性にまつわるいろいろなテーマで語り合う会 (おしゃれカフェ)	毎月第2土曜日 (原則) 13:30~15:30	少人数で何でも気軽に話し合いましょう。

平成20年4月1日より「三木市男女共同参画センターこらぼーよ」は、教育センターの3階に移転します。

《住 所》

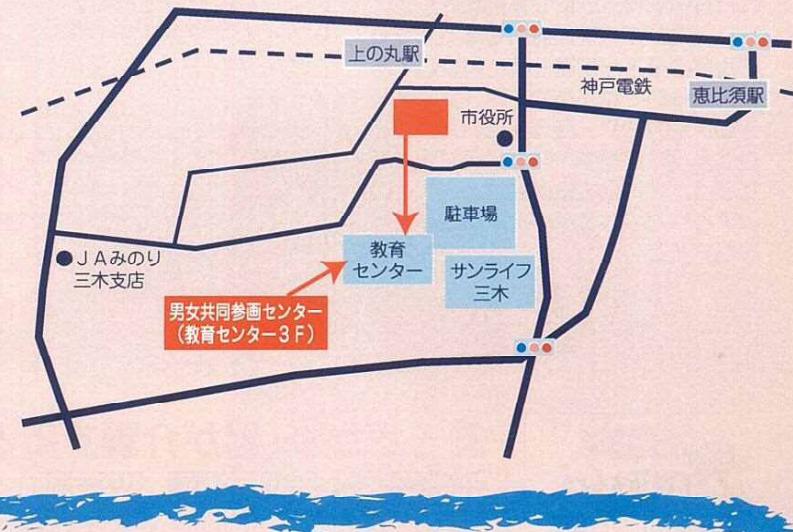
〒673-0433
三木市福井1933の12(教育センター内)
電話/FAX 0794-89-2331(現在と同じ)

《開館時間》

9:00~17:00(現在と同じ)

《休 館 日》

土・日・祝日・年末年始



編集後記

- ・食べてくれる人の顔を思い浮かべながら作る料理は楽しい。自分のために作る料理も楽しめるようではなくてはと思うこの頃です。(せっちー)
- ・しばらくお休みしていましたがこの度復活しました。又よろしくお願いします。(筒井)
- ・おとなでも、こどもでも、「自分の身は、自分で守る!」 地球は、みんなで守る!(K)
- ・不審者には弱い人が多いので、大声を出すとすぐに逃げて行くそうだ! 強い人は、悪いことなんてしないんですね☆(ひー)
- ・二十才の娘が10年前のタイムカプセルをあける。なりたい自分になれたかな? まだまだ夢の途中。(○/)