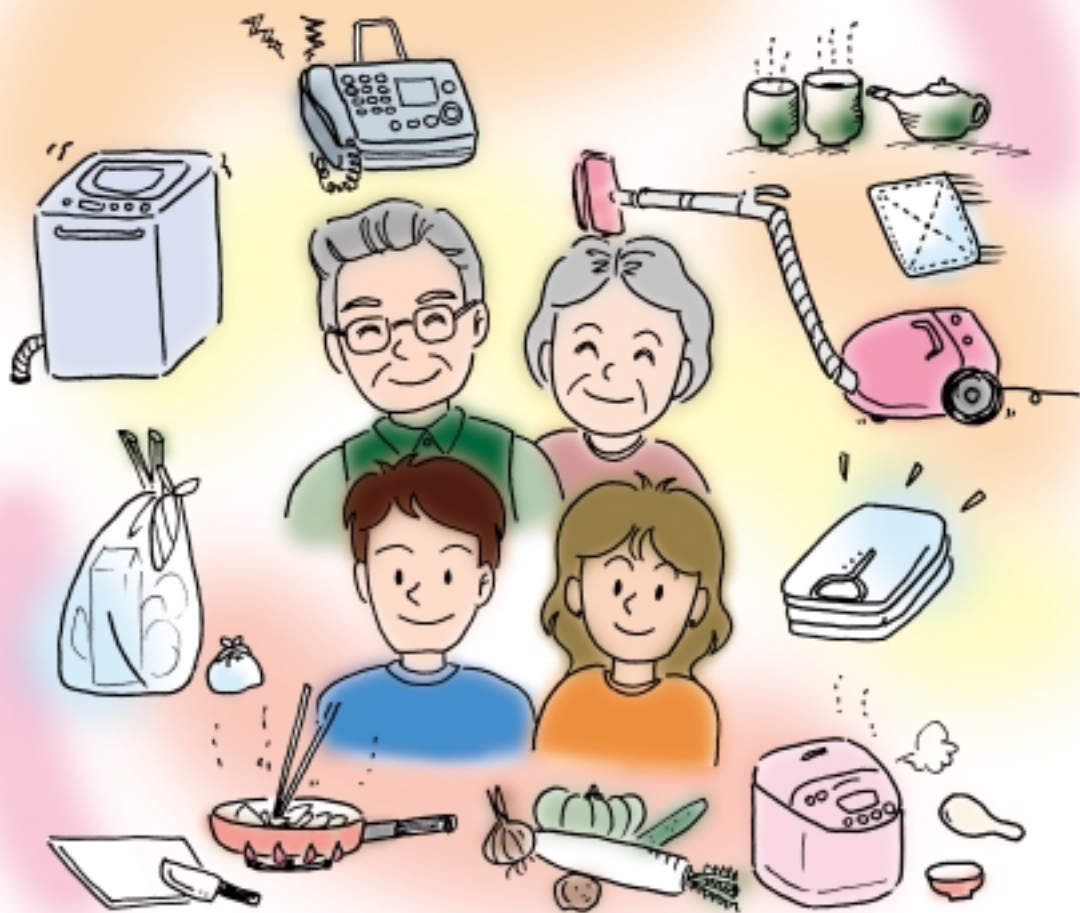


ViVid You&I

2005年10月
Vol.1

「Vivid」はあざやかな、生き生きとした、活発な、はつらつと甞る言葉です。「女性も男性もいきいきと生きることができる」という意味の英語です。「You & I」は本市の男女共同参画行動う、男女共同参画社会の理念を明確に表わす言葉として、計画にも用いたとおり、女性と男性のパートナーシップを意味 愛称に定めました。



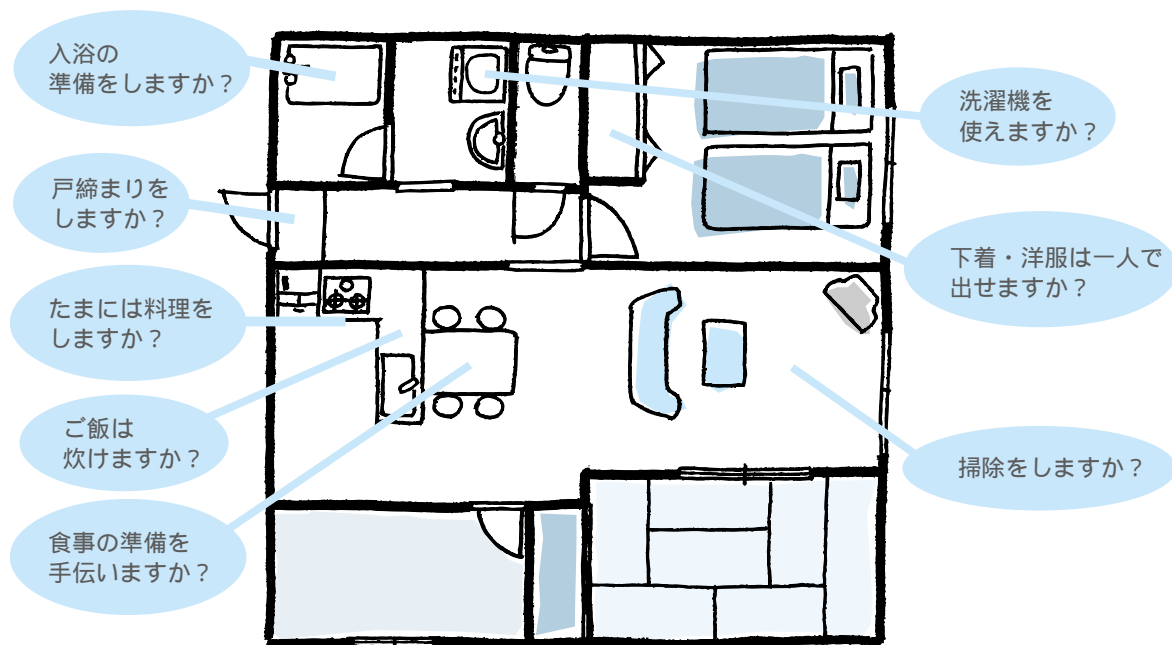
主な内容

- ★ こなそうよ家事... 意外と面白いかも! 2~6
- ★ 2005 いこま 女と男 YOU&I フェスタ 7
- ★ 生駒市女性センターからのインフォメーション 8

こなそうよ家事... 意外と面白いかも!

あなたの家では、毎回食事は誰が作っていますか。掃除は？洗濯は？洗濯物を取り込むのは誰でしょう？もしその人が急に入院したらどうしますか。ぎっくり腰で買い物にも行けないことだってありますよ。親の入院、介護で家を空けることだってありますよね。スーパーやコンビニで何でも買える昨今、食べることには困らないかもしれませんが。でもそれで大丈夫？...

● 家族の自立度チェック ●



<周りの人に聞いてみました。 — こんなことに困ったという実際の例 >

洗濯機の電源を入れても水が出ない。水道の栓が閉まっているのがわからなかった。
水やりはしてくれたが量が足りず、結局植木が枯れてしまった。
クール宅急便で届いた高級メロン、ブドウを冷蔵庫に入れなくて台無しにしてしまった。
電話で子どもの担任を同級生と間違え、「くん」呼びをした。
緊急の学校連絡網が回ってきても、次の人がわからなくてうろたえた。
炊飯器に入れる米と水の加減がわからなくてお粥になってしまった。
外食ばかりでは飽きてくるし、お弁当を買ってきたらゴミが増えてしまった。
テフロン加工のフライパンや鍋をたわしでこすって傷つけたり、レンジ専用鍋やフタを直火にかけて割ったりゆがませたりしてしまった。
同居の親向け、2、3才の子ども向けにどういう食事がいいかわからなくて困った。
赤ちゃんのミルクの人肌ってどんな温度？こわごわミルクを飲ませるはめに…。おしめを替える時、うんちべったりで赤ちゃんが動くたびにあちこち汚れ、困ってしまった。

家事への自立は料理をすることから始まった



高村正彦さんは平成16年に行われた女性センター主催の「男の料理教室」を受講し、修了生で立ち上げられた月1回の「男の料理教室」の世話役を6月までされました。現在はスポーツ教室で太極拳や水泳など、趣味の面でも充実した日々を送られています。

* セミナーの中での料理教室の印象はどうでしたか？

教室では感動の連続でした。まずご飯を炊くことができたことに感動しました。粉ふき芋、小松菜のおひたし、肉じゃが、ブロッコリーのオーロラソース...難しそうな名前のものが意外と簡単にでき上がったことに更に感動でした。女性も一緒に料理教室だと、どうしてもハンディを感じてしまいましたが、男だけということでスムーズに溶け込めました。班分けも固定的でなく毎回抽選で決めたので、幅広く調理の技術、知識を習得できました。学びたいという気持ちの中、和気あいあいとした和やかなムードに緊張感がみなぎっていました。現在の自主学习グループでも、この雰囲気は受け継がれています。

* ご家庭でも料理はされますか？

初めて作った粉ふき芋と小松菜のおひたしが突破口でした。娘の家でもこの2品を作ってやりました。皆驚きでしたよ。だんだん自信がつくと料理が楽しくなりますし、妻が外出して帰りが遅い時などは、私が夕食を作ります。料理への関心度が高くなり、テレビの料理番組を見る目も違ってきました。夫婦のコミュニケーションに大いに役立っているかもしれませんね。

* 教室に参加される前と後では何か変化がありましたか？

現役時代は自分の仕事のことですべてでした。しかし「男の料理教室」がきっかけで、食事作りや他の家事も手伝うようになりました。興味を持って続けていると、家事はそんな難しいものではありませんね。将来は妻と私とで半分ずつ家事分担というところでしょうか。

男性にとって家事の中で料理が最も難しいと言われていています。食べること＝それは生きる上で最も大事なことではないでしょうか。「美味しい食事がこんなに簡単に作れるんだ」という喜びは男も女も同じなのです。現代は男性もさまざまな事情で「専業主夫」になることがあります。子どもとの接触時間がもて、散歩などの自由時間もあり、そのうち掃除や買い物までが楽しくなったりと初めのうちはそのように思えるらしいのですが、24時間労働という意識のもとでは外出もままなりません。終わりなき労働がスムーズに行われて当たり前という考えに、だんだん報われないと感じる人も出てくるでしょう。これは主夫だけでなく、家事を任されている者は多かれ少なかれ感じているはずです。感謝の言葉さえあればいいのでしょうか？ そんなものでは満たされないのが現実です。家庭の外でさまざまな人との関係をもつことは男女を問わず人間として必要なことです。友だちとの旅行や趣味は勿論のこと、より幅広い地域活動を行っていく上で、それぞれの自立が必要ではないでしょうか。

私たちはこんなふうになっています

< A 子さんの場合 >

やる気を育てよう

数年前、私がいなくなったら夫はどうなるのかしら？
下着一つひとりで出せないのでは...とふと思い、夫の家事教育が始まった。矢継ぎ早に言うのではなくゆっくり夫のやる気をそがないように続けて、今では料理も時々作ってくれるまでになった。そんな時は「おいしいわ！ありがたいわ！」と夫に感謝している。

(浮き足たった妻作)

家事学ぶ
夫の姿
ぎこちなく
我いそいそと
旅行の支度

< B 夫さんの場合 >

家事は夫婦でやるもの

結婚するときから家事は夫婦でやるものと思っていたので、家事参加に何ら抵抗を感じなかった。現在幼児二人の四人家族だが、育児も夫婦で助け合ってやっている。子どもの成長の貴重なひとこまを、僕もできる限り見たいし、育児に参加してみても妻の大変さがよくわかり、できるだけサポートしたいと思っている。ただ仕事場では、付き合い残業はせず、やることをやったら帰るという態度が周りには良く思われていないようで、同僚から嫌味を言われたり、責任をはずされたりすることもあるが、マイペースでやっていきたい。

(男女共同参画妻作)

私より
出来るじゃないの
風呂そうじ
得意げな顔
なかなか素敵

< C 子さんの場合 >

定年前から少しずつ

定年近くなると休みも取れるようになり帰宅時間も一定してくる。夫が家事に参加する時間を少しずつ自然な形で増やすために、夫の帰宅後や休みの日に一緒にする家事を残して置くようにした。最初から食事作りが無理なら、料理を運ぶ、食器を洗う、お米を研いで炊飯器を仕掛けることくらいなら楽に手伝えるのでは...。また部屋の掃除、整理、模様替えなども一緒にし、器具、調味料の場所を教えたり、調理のアドバイスもした。技術の方はそう簡単に上達しないかもしれないが、夫の場合、意識としてはとても向上したと思う。ある程度の家事がこなせれば、妻の自由時間が増えるのはもちろん、夫自身の生活や行動にも柔軟性をもたせることができると感じ始めている。

(動きの鈍い夫を見守る妻作)

ついに来た
定年を期に
家事分担
ピリっと効かす
スパイス欲しい

< D 夫さんの場合 >

家族みんなで家事参加

我が家では、妻が介護で走り回っている時期に仕方なしに
という感じで家事に参加するようになった。仕事から帰ると
部屋は片付いていないし、夕食もできていない。「何やって
るんや！」と腹が立つ。妻は病院から急な呼び出しで留守。
こんな状態が3年ほど続くうちに徐々に家事をするようになって
いった。一番困ったのは食事。買ってきたりもしていた
が飽きてくるし、おいしくない。妻が用意しておいてくれた
物に、子どもと一緒に手を加えて食べるようになった。散ら
かった部屋を見るのが嫌で、子どもたちと一緒に、出したら
直すを心がけるようにしたが、ほとんどできなかった。ただ
掃除機は皆がかけるようになった。まだまだ介護が続く我が
家では、ぼちぼちという感じだが家族皆で家事参加をしてい
かなくてはならないと痛感している。

休日の
朝のキッチン
静かなり
妻の寝顔で
腹はふくれぬ

(朝食も作れぬ夫 作)



< E 子さんの場合 >

まずできることから

今まで何もしてこなかった夫を徐々に家事が手伝えるよう
にするのは大変。でも一つだけできることが衣類の出し入
れ。初めはタンスの引き出しに中身の内容を書いて貼って
いたが、すぐに覚えて不要になった。私は取り込んだ洗濯物を
たたんでその引き出しの前に重ねておくだけ。たたみ方は引
き出しに収めてある中身の大きさと同じにすることが大事。
身支度はもちろんのこと、衣替えの季節にも自分のものだけ
はできるようになった。普段の衣類を専用の引き出しに入れ
替えるだけなので。この時に防虫剤も入れてもらうようにし
ている。下着や洋服の収納場所を把握してくれると私が留守
でも心配不要。コンビニもあり飢え死にすることはないだろ
うが、定年が近づくと家事もしてもらえるように少しずつ準
備したい。

(寝床でうなされそうになった母 作)

てんやもんを
電話する声
弾んでる
私のお粥
誰も作らず

男女共同参画社会をテーマにした短歌を募集しています。

日頃の生活の中で、あなたの感じた男女共同参画社会を短歌で表してみませんか？
応募作品は、選考の上、本誌「Vivid You & I」に掲載させていただく予定です。
p7～8のハガキでご応募下さい。締切りは平成17年11月末です。ご応募をお待ち
しています。

お父さんのための簡単料理

<ほうれん草と豚肉の炒め物 (3 ~ 4 人分)>

材料：ほうれん草 1把
 青ねぎ 1本
 にんにく 1かけ
 豚肉 150g
 薄口しょうゆ
 塩
 こしょう

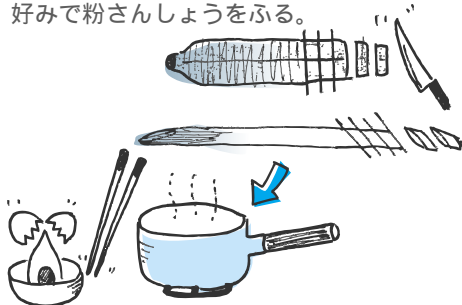
- 1 ほうれん草は洗って水切りをして軸部分は5~6cm、葉はそれより大きめに切っておく。
- 2 ねぎ、にんにくは細切り、豚肉は一口大に切る。
- 3 フライパンでねぎ、にんにくを炒め香りが出てくれば豚肉を入れ塩、こしょうを控え目にする。
- 4 豚肉に火が通ればほうれん草の軸部分を入れ、次に葉の部分を入れて炒めるが、ほうれん草を入れてからは強火で一気に入上げ、最後に薄口しょうゆを適量たらして混ぜる。



<長ネギと鰻の柳川風 (3 ~ 4 人分)>

材料：鰻蒲焼 1尾分
 長ネギ 2本 (青ねぎの場合4~5本)
 卵 3個
 A だし1カップ弱 しょう油大さじ1.5
 砂糖大さじ0.5 酒大さじ1 塩小さじ1/3

- 1 鰻は短冊切り、ねぎは太めの千切りにする。
- 2 鍋でAを煮立て、鰻、ねぎを加えてひと煮したら、ときほぐした卵を流し入れる。ふたをして火を弱め、半熟状に仕上げる。好みで粉さんしょうをふる。



レトルトカレーを使ったカレードリア

グラタン皿にバターを塗り、ご飯を平たく入れカレーをかけ、中央にくぼみを作りそこに卵を割り入れ、ピザ用のチーズをまんべんなくかけ、パルメザンチーズをかけてオープンに入れ、表面にこんがり焼き目が付いたらできあがり。



<いわしの缶詰のパスタ (3 ~ 4 人分)>

材料：パスタ 400g
 オイルサーディン又は
 イワシの蒲焼の缶詰 1缶
 ナス 2本
 オリーブオイル
 にんにく
 好みの野菜 (トマトや玉ねぎなど)
 塩
 こしょう

- 1 ナスを縦半分になり、さらに薄切りにして塩を少々入れた水に10分つけてザルにあげておく。
- 2 パスタが茹で上がる頃、フライパンにオリーブオイルを多めに入れてにんにくのスライスを入れ弱火で香りを出す。そこにナスと好みの野菜も炒め、缶詰を入れ、茹でたパスタと混ぜ合わせ塩、こしょうする。味付けは好みで最後にオイスターソースをたらしたり、粉チーズをかけても良い。



かき 生食用の牡蠣を使った料理

ホイル (銀紙) に牡蠣を置き塩、こしょうし、その上にきのこ (しめじ・舞茸・エリンギなど何でも) をのせ、上にバターものをせて包み、オープンへ入れる。焼き上がりにポンズをかける。

2005 いこま女と男 YOU &

6月2(日) 午前10時~正午
生駒市中央公民館 サンホール

講演テーマ

「これからの女と男のいい関係」

講師

評論家 樋口 恵子さん

参加者

613名

「男女共同参画社会についての本質的な点が明確になった。」「ユーモアとともに心に残るエピソードをたくさん聞き、満足感でいっぱい。」との感想をいただき、最後まで熱気あふれる満席の会場でした。そんな樋口恵子さんの講演内容をご紹介します。

「ベートーベンの第九の最終楽章——多くの楽器と共に響きあう、男女の喜びに満ち満ちた声」私の描く男女共同参画社会はこのすばらしい合唱に象徴されます。

私たちは今、明治維新、第二次大戦の終結に続く第三の変革期を生きています。その社会の主流となるのが男女の対等なパートナーシップで、「人生50年」という前提を「人生100年」に置き換えて考える必要があります。そうなると30代の嫁が50~60代の姑を介護するという構図は、60代の嫁が80~90代の姑を介護するというものになります。親子の絆、嫁姑の絆を健全な形で保つための新しい人間関係、制度、法律を作らねばなりません。「子ども——勉強ばかり 男——仕事ばかり 女——家庭ばかり 年寄り——暇ばかり」と皮肉られないよう、年齢の枠、男女の枠を取り払って、長い人生を柔軟に生きていこうではありませんか。「人生100年」のある時期は家庭に入り職場を細くし、条件を整えば太くできる。そういう社会を目指しましょう。男女の幸せのために「自発的寝たきり」「定年暴力」防止のためにも、自分のことは自分でできるようになっておきましょう。豊かな人間関係、豊かな好奇心が生まれ、長い人生をいきいきと送れるように…。



おたよりをください

キリトリ線

男女共同参画をテーマにした短歌を募集しています。

この号についてのご感想をお聞かせください。

その他、生駒市の男女共同参画施策に関するご意見をお聞かせください。

お寄せいただいたご意見等は本誌に掲載させていただくことがありますので、ご了承ください。

e-mail(jyousei@city.ikoma.lg.jp)も受け付けます。

生駒市女性センターからのインフォメーション

男のいきかた講座

職場や家庭・地域でいきいき暮らすために自分のこれからの行き方・生き方を考えてみませんか。

会社・組織はもとより、その立場を離れても魅力的な人間づくりをめざしましょう。

- 【時間】 午前9時30分～11時30分
(3・5回目は午後1時ごろ終了予定)
- 【場所】 南コミュニティセンターせせらぎ
- 【費用】 無料(但し、3・5回目は材料費が必要)
- 【講師】 ソーシャルスキル・プログラム 代表
キャリア・コンサルタント 吉田真知子さん
きっちんくらぶ
日本家族再生センター所長 味沢 道明さん
- 【定員】 30名程度(抽選制)
- 【対象】 生駒市在住、在勤、在学の男性
- 【託児】 満2歳以上就学前の幼児を対象に託児を行います。
(おやつ代等として一人一回100円が必要)
- 【申込方法】 往復はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号、受講希望理由、託児希望者は子どもの名前(ふりがな)と年齢を書いて、11月2(金)までに女性センター「男のいきかた講座」係へ申し込んでください。
FAXでも可。

回	月日	内容
1	12月 3日	立ち止まって自分らしさを味わおう ～人生の棚卸し～
2	12月10日	コミュニケーションしてますか ～人と人の結び目～
3	12月17日	つくる楽しさ体験(調理実習) ～集いの料理～
4	12月24日	男のおしゃれって何だろう ～中身も外見も頑張る～
5	1月14日	簡単!美味しい!(調理実習) ～心とからだのヘルスマネジメント～
6	1月21日	ストレス社会を生きぬいてゆこう ～相談相手を持つとう・仲間をつくるう～



郵便はがき

6300288

50円切手を貼って投函して下さい。

生駒市東新町 8 - 3 8

生駒市教育委員会女性青少年課

びびっど ゆうあい
『Vivid You&I』係行

ふりがな

お名前 _____ 年齢 _____ 歳

〒

ご住所 _____

TEL () _____

匿名希望 有(ペンネーム _____)・無

この情報誌をどちらで入手されましたか。

この情報誌は「Q情報発信基地」という会に編集をお願いしています。平成14年度「情報発信トレーニング講座」を修了した方々が、「勉強してためになった」で終わらず、自分たちで情報誌を作ってみようと発足した会です。

編集後記

テーマ(主題)をはっきりさせて、それをどういう形で伝えるか組み立てるか基本中の基本のことが今回とてもむずかしく感じました。言葉の使い方の大切さも改めて勉強させてもらいました。【加藤】

今回のテーマ「家族の生活自立」は若い頃からの夢です。編集の過程で様々な考え方に接することができ、フェスタでは尊敬する樋口恵子さんの講演も聴くことができ、大満足でした。【福田】

一人暮らしの経験がない夫と結婚以来ずっと、当然のごとく家事一切を任されてきたが最近、老後に向けて夫自身のためにも家事の自立を願うようになった。私の「子育て」がこれから始まるようとしている。【森】

生駒市男女共同参画情報誌・第17号

発行=生駒市・生駒市教育委員会

編集=生駒市教育委員会事務局女性青少年課

(〒630-0288 生駒市東新町8-38 0743-74-1111内線673)

e-mail (jyosei@city.ikoma.lg.jp)

発行日=平成17年(2005年)10月

(この情報誌は再生紙を使用しています)