



大好きな料理とともに歩み続けて

「おいしい料理」は健康と幸せの源

料理研究家

石原洋子さん

「キューピー3分クッキング」をはじめ、テレビや雑誌でもお馴染みの石原洋子さん。夫でホテルオークラ元総料理長の根岸規雄さんとは、最近一緒にキッチンに立たれることもあるとか。ご自宅の明るく居心地の良いお料理教室用キッチンで自身の人生と「食」への想いについてお話を伺いました。

東久留米で暮らして

私は東久留米で生まれ育って、ほとんどをこの地で暮らしてきました。今住んでいる場所は、もともと実家があったところです。自由学園が目白から南沢（そのころは東久留米のこの辺り一帯を南沢と呼んでいました）に移転したときに、学園の関係者に分譲した土地に私の祖父が住み始めました。時代とともに自然も少なくなりましたが、都心から来られる方は緑が多く閑静なところとおっしゃってくださいます。

私が小学校に入学した昭和20年代終わりのころは、近隣の方は自由学園に入学する方が多く、私も初等部に入学し最高学部を卒業しました。当時は地元の小学校は第一小学校しかなく、

通学には徒歩40〜50分と、子どもの足では通いきれないほど遠くでした。

料理との出会い

子どものころ、我が家は祖父母も含めて8人の大家族で、毎日母は両手に大荷物の食糧を買ってきていました。そのころからお料理は大好きで、母の手伝いをするのが楽しみでした。

自由学園は教育の一貫としてお料理の時間がありました。先生指導の下、学年ごとに決まった曜日を受け持って、毎日の昼食を生徒たちが作り、食堂で全員一緒に食事をしました。その折に料理界の草分けの先生からご指導いただける環境にいたことが、今日の仕事につながっているのかもしれません。

料理を仕事に

母は若いころ何か仕事を持ちたいと思っていたようですが、その時代にはかなわなかったのですが、私には何か一つ好きなものを身につけて、それが仕事につながることを願っていました。自由学園卒業後にいくつものお稽古ごとをした中にお料理がありました。フランス料理、中華料理、日本料理とそれぞれの先生について習っていくうちに、自分には料理の道が向いているように思い、栄養学校に通いながらお料理に携われる道を模索しました。私が20歳のころは料理研究家という職業はまだあまり耳にしませんでした。

最初にアシスタントについたのはパリのル・コルドン・ブルーを卒業し

て帰国された同じ歳のフランス料理の先生でした。そのころフランス料理はみんなの憧れでした。

その後いろいろな料理研究家のアシスタントをしながら、27歳のころ初めてお料理教室を開きました。母の友人や親戚の紹介などのご縁で始めましたが、今にして思えば自分よりも10歳〜20歳年上の方に教えていたことになりました。本当によくやり通したと、後になって思うことがあります。そのお料理教室は今でも続けています。ほとんどの方が20年以上、最初から40年以上通ってくださる方もいて、本当にありがたいと、感謝の気持ちでいっぱい입니다。

料理へのこだわり

若いころはいろいろと挑戦してきました。カロリーが高くおいしいものもおいしいのはもちろんですが、ここ15年くらいは食の安全を考えて、なるべくシンプルなお料理を心がけています。栄養がたくさん詰まった旬の食材を使って、肉、魚と合わせることで、それらの素材の本来のうまみを最大限に引き出し、シンプルな味付けでおいしく食べられるように努めています。

ちよつとしたひと手間と丁寧な素材を扱うことで、おいしさが2倍になると感じるが多々あります。一つ



クッキング★ワンポイントアドバイス

和風の煮物の調味料の割合は
酒1：みりん1：しょうゆ1、砂糖は好みで。
それでまだ薄いなと思ったら同じ割合で入れて
いきます。
甘いからおしょうゆだけ足そうっていうと、
味がどんどんバラついて收拾がつかなくなります。

妻クックン、母クックン

まみの塩の入れるタイミングで味が変化していくおもしろさはお料理の醍醐味です。調味料はこだわりを持って選んで使っています。
近著では和食は酒1…みりん1…しょうゆ1で味付けするとほとんど味が当てはまり、それに砂糖を好みで足せばきんぴら、魚の煮物、肉じゃがも間違いなくおいしくできます、とお薦めしています。
毎日の家族のご飯は繰り返しでも飽きない、家族の健康と、なごやかにテーブルを囲むためのお料理と想っています。最近では出来合いの物も多く、食生活が乱れつつあるような気がしてなりません。外食が多いと濃い味に慣れ、化学的な味付けでないと満足しなくなってしまうことが恐ろしいです。子どもの食育は体と心の健康にとっても大切なことです。育ち盛りの子どもたちには手作りで安全なお料理を食べて大人になってほしいと思います。

夫とはお料理が縁で知り合いました。私がアシスタントについていた先生が毎年フランスから有名シェフを招いて講習会を開かれ、夫も通訳を兼ねて毎回手伝いに参加していました。結婚してから子育て時代は家で仕事ができることもあり、私もずっと仕事を続けてきました。夫は朝6時過ぎ

に出かけ、帰宅は毎晩早くても10時過ぎ、ほとんど母子家庭のようでした。母らしいことはあまりしてきませんでした。子どもの学校からの帰宅時間は必ず家にいて出迎え、夕食は必ず一緒にとることを心がけてきました。夫はプロの料理人です。料理研究家の私は経済的でなるべく手間暇かけずに作るお料理、と視点が全然違います。ただ共通していることはおいしいものを作ること、なるべく自然の物を使い丁寧に作ることです。

今は我が家の朝ごはんは夫が用意することが多いです。毎日代わり映えはしません。野菜のスムージーと野菜スープとフルーツなど、一日忙しく朝食がおろそかになりがちです。朝食の朝食はしっかりといただきます。朝食の野菜スープは1週間のお料理の仕事で余った野菜を1cm角に切って、水と塩で煮るだけです。いろいろの野菜が入ることで野菜のうま味が出ておいしいスープに変身します。これは買って作ることはできないありがたい栄養満点のスープです。

夕ご飯はほとんど私が作ります。時間が遅くなり急ぐときは、夫と2人でキッチンに立つこともあります。半分の時間であつという間にできるからです。

よく皆さんに夕方まで仕事をしていて夕食の支度が嫌にならないですか？と聞かれますが、それが好きだからこそやれるのですね。

石原洋子さん

料理研究家。東久留米市在住。自由学園卒業後、家庭料理、中国料理、フランス料理など各分野の第一人者に学び、料理家のアシスタントを務めた後に独立。雑誌や書籍のほかテレビでも活躍している。夫の根岸規雄氏との共著も好評。



『夫はホテルオークラ元総料理長、妻は料理家 ふたりのごはん』(KADOKAWA)

昨年はこの本の他にも「伝えていきたいわが家の保存食レシピ」「きょうの晩ごはん」「シンプルはおいしい!」の3冊の本を出版することができました。これも一重に皆様のお力添えと感謝しております。

*フィフティ・フィフティで貸し出しをしています。ご利用ください。

石原先生を講師にお迎えした、市の「東久留米産の野菜を使った『地場産野菜の料理教室』」に参加し、すっかり先生のファンになりました。手作りのお料理も「できる範囲で。手の込んだものでも良いのよ」との先生の言葉に勇気づけられました。
新鮮な地場産野菜は健康にも良く、とてもおいしいとのこと。今後も東久留米市の地場産野菜を通して、地域の活性化にご協力いただければと願います。(K)

かけがえのない命・人生

特集

～ワタシもアナタも大切に～

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ（左ページ参照）を知っていますか？
自身や周囲の人の権利を守り、生涯を通じて心身ともに健康な生活を送るためにも、
リプロダクティブ・ヘルス/ライツ、略してリプロを理解して、心と体の変化に目を
向けて暮らすことが大切です。

今号の特集では、リプロに関連する

- ①ライフサイクル（P4-5） ②思春期のトリセツ（P 6-9）

の2つの視点から、思春期の子どもたちに伝えたいことについて考えました。



乳児期

生まれてすぐ人の声
に耳を傾け、人の顔に興味
を持ちます。ありのままを受け
入れてもらえる安心感と、受け
入れてもらえることで自分の価値
を知り、信頼感を体験する時期で
す。将来の人間関係を築く土
台となります。

幼児期



自分の意思で行動できるよう
になる時期です。最大のイベント
はトイレトレーニングでしょう
か。成功して褒められ、失敗して恥ずか
しい思いをするなどの経験を積み重ね、
自律性を身につけます。

何でも自分でやりたがる積極性が高
まる一方で、失敗を通して罪悪感
も身につけてきます。

児童期



読み書き計算などの
勉強が始まり、友だちとの
集団生活に適応していく時期で
す。スポーツや遊びを通して体も
成長します。頑張りや周囲から認め
られる喜びを知る反面、うまくいか
ず認められないと自信をなくし
劣等感を覚えることもあります。

生まれたばかりの赤ちゃんから 高齢期までのライフサイクル

ここではそれぞれの時期の
心と体の変化の特徴をまとめてみました。(S)



青年期

思春期といわれる時期です。
第二性徴や性的欲求が高まり、自分探しも始まります。勉強や部活、遊びや
恋などいろいろな体験の中で、自分がどんな人間なのか思い悩みながらアイ
デンティティを確立しようとし、自分なりの価値観や仕事などを見出し
て、社会生活を送っていくようになります。
心も体も成長し、揺れ動く不安定な時期です。

思春期は子どもの成長に大人がかかわれるラストチャンス！心や体について
正しい知識を教えることが重要です。また自己肯定感を育むこの時期
にこそ「あなたは大切な存在」というメッセージをぜひ伝えてあげましょう。

6ページから9ページでは思春期の問題についてのヒントやアドバイスを取り
上げています。思春期の方ばかりではなく、周囲の大人の方もぜひお読みく
ださい。



リプロダクティブ・ヘルス/ライツって？

「性と生殖に関する健康と権利」のことで、生きていく過程での自己決定権、ライフサイクルを通しての基本的な人権とされています。1994年にカイロで開催された国際人口開発会議で提唱された概念です。男女ともに持つ権利ですが、特に妊娠・出産をする可能性がある女性にとって、生涯にわたる重要な権利とされています。

リプロダクティブ・ヘルスとは、すべてのカップルと個人が、安全で満ち足りた性生活を営むことができ、子どもを産むか産まないか、産むとしたらいつ何人産むかを決める自由を持つことです。そしてその自由や、そのための情報・知識と手段を得る権利がリプロダクティブ・ライツです。

性に関して正しい知識を持つのに早すぎることはありません。将来の仕事や結婚・出産などについて考えるときも、体についての正しい知識は自分の未来を守ります。自分の体は自分のもの、知っていて選択すると、知らなかったために望まない人生を送ることは大きな違いです。そのためにリプロダクティブ・ヘルス/ライツの観点からも性教育を推進していく必要があります。

子どもを持つ？
持たない？

将来の夢

パートナーは
どんな人？

学校



自分で選ぶ権利があるんだね。

何歳で産む？
何人産みたい？

進路

セックスする？
しない？

「性的同意」のないセックスはNG！

選ぶことができるようになるために、正しい情報や知識を得ることも権利なんだね。



子どものリプロを守るためには、大人が正しい知識を教えてあげないといけないということね。

でも、正しい知識を教えるのって、難しいよね。大人も知らなかったり……。

オレ、自信ないかも……



どうしたらいいんだろう……。

思春期ってムズカシイし。



老年期

子育てが終わり、退職し、家族構成も変わります。認知能力や体力は次第に衰えてきますが、気持ちや情緒が安定し、円滑な人間関係を維持したり、趣味・ライフワークを楽しんだりすることができます。そのためには体調管理も大切です。



壮年期

安定と停滞の時期ではありますが、結婚・子育てや所属する社会の中で、親密な存在や次の世代を育てていくことに関心を持つ期間でもあります。自分以外の何かに関わり、そこから自分一人では得難いものを得られるようになります。人生には山あり谷あり、いつも順調とはいきませんし、男女ともに更年期を迎え、体調の変化に苦しむ場合があります。



成人期

就職・結婚するなど、他人とのつながりを深め、友情や恋愛関係を築く時期です。親密さを感じられないと、表面的で形式的な人間関係しか築けずに孤立していきます。そのような中、相手に合わせるのではなく、自分らしさを保つことも大切になってきます。



平成30年度フィフティ・フィフティ主催講座

思春期のトリセツ

～からだと未来を大切にすいのちの話～

平成30年7月4日
講座を
開催しました!



講師: ^{おおたしずか}大田静香さん(武蔵野市助産師会会長・むさしのレディースクリニック助産婦)

命を生み出す体へと変化する思春期。「春を思う」という詩情溢れる表現ながら、心も揺れがちな時期です。子どもたちは変わりゆく心と体のしゅくみを自分のこととして知る「性についての正しい知識」を学ぶことで、生命の崇高さに触れ、今ここに自分がある奇跡に気がきます。

命の大切さを知る子は、自分を、そして同様にかけがえのない命として他者を大切にすることでしょう。

リアルな思春期の「性」について、たくさんの子どもの悩みに寄り添ってこられた大田先生に伺いました。

あなたが生まれた奇跡

卵巣から飛び出した卵子と、無数の中から勝ち残ったたった1つの精子が結びつき、受精卵となります。そして受精卵が子宮に着床し、妊娠が成立します。その後、子宮の中で成長し、赤ちゃんとして生まれます。上手く着床できないこと、着床してもお腹の中で大きくなれないこともあります。多くの困難を乗り越え、生きていける力を持って生まれてきたのは250兆分の1くらいの確立です。



赤ちゃんは生まれた瞬間から自力で息をし、おっぱいを飲みます。「あなたはちゃんと自分で生きる力を持って生まれたのよ」と伝えてみてください。自分がかけがえのない存在として今ここにいる、という自尊心は自信を育みます。

へその緒や小さい頃の写真などをさりげなく置き、出産や子育てのエピソードを語るのもいいですね。

オレって、ワタシって「スゴイ!」と実感!

「生まれてくる確率=妊娠の確率」
じゃないよ!

「かけがえのない命」を守るために、今、知っておきたいことがあります。

イマドキ10代の性と恋愛

身近なところにリスクがいっぱい

草食系男子などの言葉が流行り出したころから男子のデート経験率・性交率は下がっています。一方、出会い系サイトやゲーム掲示板などのコミュニティサイトを使い、児童買春などの犯罪被害にあった18歳未満の子どもたちは年々増加しています。被害者は女子中高生が8割を占めています。

性行為にはクラミジアやHIV、子宮頸がんの原因となるHPVウイルスなど、感染症のリスクもあります。日本ではエイズが年々増えています。10代

後半から20代の女性が罹患しやすいクラミジアは治療すれば治りますが、無症状のことが多く気づきにくいのが現実です。クラミジア感染は女性では卵管に炎症を起こすことや、肝臓周囲に炎症を起こし腹膜と癒着してしまうこともあります。男性では精管が癒着してしまい、無精子症になってしまうことも。卵管や精管が癒着し細くなるため子宮外妊娠や不妊症にもつながります。性感染症の予防や治療についての周知も必要です。

愛があっても大丈夫じゃない!!

子どもたちの体の成熟が早まっていて、特に女の子の性行動が低年齢化しています。10代の妊娠の場合、6割程度が中絶を選択しています。望まない妊娠をした場合でも、21週6日目までしか中絶はできないと法律で定められています。妊娠中絶をお勧めするわけではありませんが、一人で迷っている間に「産む」選択しかできなくなるケースも少なくないのが現実です。

「アフターピル（性交後72時間以内に飲むことで妊娠を防ぐ薬）」を求めて産婦人科に駆け込む患者さんが増えていますが、アフターピルの本来の目的はレイ

プなどの事故にあったときのためのものです。インターネットなどで入手できるものは薬効が不明なものもありますので、万が一必要になったときには産婦人科できちんと処方してもらってください。

正しい避妊の方法が分からなかったり、避妊に失敗してしまったり、避妊に協力してもらえなかったり、性行為を男性任せにして不安になるケースが多いのです。男女ともに避妊のための正しい知識を教えることが不可欠です。

近年、性情報の入手先はインターネットがほとんどですが、非現実的、不正確な情報があふれています。正しい情報を身につけておくことが大切です。

嫌なら「NO!」と言って
良いんだよ!

気づいて!デートDV

恋人同士の間でおこる暴力、デートDV。実は本人たちに自覚症状はほとんどありません。男性だけでなく、女性が加害者のこともあります。行動の制限、身体的・経済的・精神的暴力に加え、避妊をしない、性行為を強要するなどの性的暴力が隠れていることもあります（右表参照）。暴力をふるわれても「お前が大好きだからそうしたんだ」と言われれば愛されていると思ひ和解、これを繰り返します。10代はその暴力と和解のサイクルが速いのが特徴です。

交際経験のある10代の女子のうち、デートDVの被害は43.8%*、約半分です。結婚後はDV、子どもが生まれたら虐待へとつながりやすい。独占や支配は愛ではありません。（*H28 エンパワメントかながわデータ参照）

家族や友人、学校の先生などとの日頃からのコミュニケーションが大きな抑止力となります。

ちゃんと顔を見て
話そう!

自分の気持ちを
大切に

暴力にはさまざまな種類があります。

「好きだから」「嫌われたくないから」「ちょっと我慢すれば……」と思っていないですか？
こんなことがあったら、それは「暴力」です。

- **精神的な暴力** ●
 - 大声で怒鳴る・バカにする
 - 交友関係を制限する
 - 無視をする
 - 行動を監視・制限する
 - メールなどをチェックする 等
- **身体的な暴力** ●
 - 殴る・たたく・蹴る
 - 腕をつかむ・ひねる
 - 髪を引っ張る
 - 物を投げつける
 - 刃物などを突きつける 等
- **経済的な暴力** ●
 - デート費用を全く払わない
 - 借りたお金を返さない
 - 外で働かせない・仕事を辞めさせる
 - 生活費を渡さない
 - 貯金を勝手に使う 等
- **性的な暴力** ●
 - 性行為を強要する
 - 避妊に協力しない
 - 見たくないポルノビデオ等を見せる
 - 嫌がっているのに裸等を撮影する
 - 中絶を強要する 等

出典：内閣府ホームページ（デートDVって?）より

性教育＝
「あなたが大切」という
愛のメッセージ!

どうなってるの?日本の性教育

日本の性教育は世界的にも遅れをとっていると言われています。学校により内容がさまざまですが、例えば、理科や生物で「生命の誕生」、保健体育では「月経教育」「性感染症」、家庭科で「家族」、道徳で「命の大切さ」を学びますが、それぞれが分断しています。女子に月経指導はするけれど、生理の異常時の対応は教えなかったり、男子には精通や夢精などの指導はありませんが、性器の扱い方やマスターベーションの具体的な方法などの指導はないことが多いです。マスターベーションは基礎やマナーを知らないと将来不妊の原因

になることもあります。なかなか学ぶ機会が少ないので、インターネットの情報に惑わされないよう、正しい方法を知ることが大切です。

「命をつくる身体のしくみ」を自分ごととして受け止める教育が必要です。子どもたちには性の衝動も含め、今は命を生み出す体の準備が整いつつある成長過程なんだよと伝えると分かりやすいでしょう。自分の身体をよく知らないことから悩みも生じますので、大人自身が恥ずかしがらずに事実を教えることが大切です。

子どもに伝えたい“体”のこと

いざ思春期へ！体の変化へのとまどい

思春期は自分の世界を確立したいけれど思うようにいかずイライラしがちですが、これはホルモンの影響です。脳から生殖能力を成熟させるためのホルモンが急激に出始めるためです。

女子の平均初経年齢は（小4くらいの子もいますが）平均中学1年生前後ですが、18歳を超えてもまだ来ない場合にはホルモン異常や卵巣や子宮に問題が考えられるため、一度受診しましょう。男子は小6の10～20%が夢精を含む初めての射精体験をします（精通）。初めてのマスターベーションの平均は中学校3年生前後くらいです。夢精をしたことを恥ずかしいと思う子もいるかもしれませんが「大人になっ

た証だよ、おめでとう」と伝えてあげると男の子たちは安堵します。「命を生み出す体」になった責任も伝えておきたいですね。

人間の三大欲求は「食欲」「睡眠欲」「性欲」と言われています。「性欲」とは「性行動」だけではなく脳が喜ぶことをしたいという本能と私は考えています。「今から一生、脳が喜ぶことはありません」と言われたら生きていく気になりませんよね。スポーツで発散するなど、性行動以外で自分の脳が喜ぶ方法も身につけて、性欲を上手にコントロールしてほしいですね。



おさらい「月経のしくみ」

28日前後のサイクルで、どちらかの卵巣から卵子が排卵され、受精しないと子宮内膜が剥がれ血液として排出されます。これが月経です。排卵から月経までは赤ちゃんを迎えるための準備をするホルモンが出て、イライラしたり吹き出物ができやすくなったりします。

思春期の時期は排卵があったり無かったりで月経不順なこともあります。性行為の経験があれば、3カ月以上生理が来ないときは妊娠していることも考慮する必要があります。

中高生でも月経痛が重い、月経量が多いなどの場合は子宮筋腫や子宮内膜症など婦人科疾患の可能性もあります。今は内診台に乗らずにお腹の上から超音波で調べることもできます。不安を感じたら受診をお勧めします。



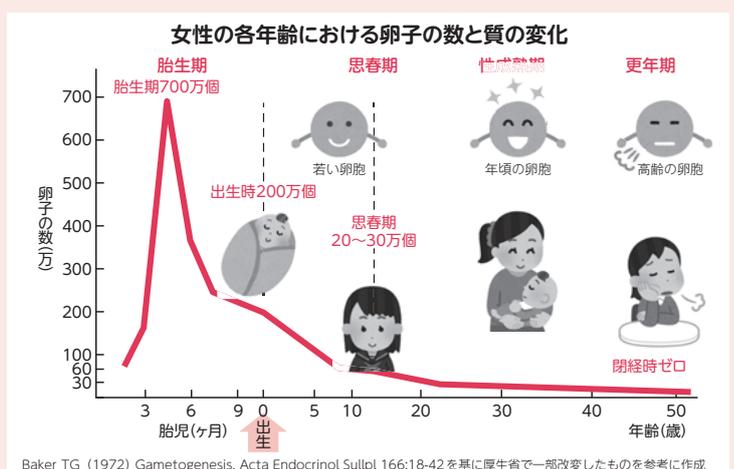
意外と知らない?! 卵子年齢

卵子は女性が胎児のときからすでに作られています。誕生後は新しく作られることはないのです。年齢とともに質・量ともに低下し続けます。精子は思春期になり男性ホルモンが分泌されるようになってから、随時つくられるため、男女の生殖能力に年齢差があります。人間の身体は35歳あたりから老化が始まりますが、卵子も同様です。卵子年齢は採血で調べることもできます。

*実は精子も加齢とともに徐々に機能が低下し、男性も35歳を過ぎると不妊治療による出生率が下がるという報告もあります。将来の出産など人生のプランを立てるときに備えて、このことも合わせて知っておきましょう。

かつて秋田県は10代の人工中絶実施率が全国平均を大きく上回っていました。中高生を対象に実状に則した性教育を10数年行ったところ、10代の若者の中絶件数は1/3にまで激減し、全国平均を下回ったそうです。生徒からは「相手への思いやりが大切」「自分の存在を誇りに思い、誤った判断に気を付けたい」などの感想が聞かれるとのこと。正しい知識は命の大切さを伝えるのです。

世界のだれもがかけがえのない命ある存在です。この誕生をつかさどる「性」の話は決してタブーではありません。子どもの夢や未来を守るために叡智のバトンを手渡していきましょう。(H)



親には言えない……どこに相談したらいいの？

各地域に男女平等推進センターや保健所などの適切な相談先があります。とはいえ、親に相談できるのがベスト。思春期の子どもたちは親を疎ましく感じる人が多いですが、懲りずにコミュニケーションをとり続けることで、「かけがえのない自分を大切にしてほしい」という親の想いは伝わります。

困ったときの相談先

*の相談先は祝日と年末年始はお休みです

- ・東京都 女性のための健康ホットライン(元日はお休み)
03-5339-1155 月~金曜日 10:00 ~ 16:00
- ・多摩小平保健所(思春期のこころの相談) *
042-450-3111(代) 月~金曜日 9:00 ~ 17:00
- ・東久留米市「妊娠SOS相談」(健康課保健サービス係) *
042-477-0022 月~金曜日 8:30 ~ 17:00
- ・東京都妊娠相談ほっとライン(元日はお休み)
03-5339-1133 月~土曜日10:00 ~ 22:00
- ・東京都南新宿検査・相談室(HIV検査・相談) *
03-3377-0811 平日15:30 ~ 19:00
土日13:00 ~ 16:30
- ・性暴力救援ダイヤルNaNa(ナナ) 24時間ホットライン
03-5607-0799 24時間365日受付

《デートDVの相談は》

- ・東京ウィメンズプラザ
女性のための相談(年末年始を除く)
03-5467-2455 毎日9:00 ~ 21:00
男性のための悩み相談(祝日・年末年始を除く)
03-3400-5313 月・水17:00 ~ 20:00

《体のことで診察を受けたいときは》



女子：産婦人科へ
男子：泌尿器科へ

もっと知りたい!

性に関する「子どもへの伝え方」や「詳しく知るため」の本がセンターにあります。どうぞご利用ください。

ブックガイド



女の子が大人になるとき
早乙女智子/監修
少年写真新聞社/2011



女の子が大人になるとき
岩室紳也/監修
少年写真新聞社/2011

わたしのからだよ!
ロリー・フリーマン/著
ビデオ・ドック/1990



女の子が大人になるとき
岩室紳也/監修
少年写真新聞社/2011



マンガでわかる
オトコの子の「性」
染矢明日香/著
合同出版/2015



15歳までの女の子に伝えたい
自分の体と心の守り方
やまがたてるえ/著
かんき出版/2012



レンアイ、基本のキ
好きになったらなんでもOK!
打越さく良/著
岩波ジュニア新書/2015



お役立ちサイト

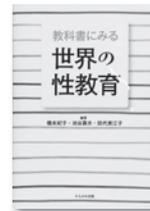
若年層を対象とした性的な暴力の啓発
「いま、10~20代の私たちの身の回りで起きていること!」
内閣府男女共同参画局
http://www.gender.go.jp/policy/no_violence/index.html



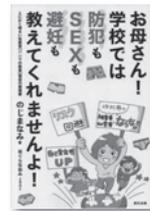
「20代で知ってほしい、と思うこと」
東京都福祉保健局
<http://www.fukuho-lifeplan.com/>



ハタチまでに
知っておきたい性のこと
橋本紀子ほか/著
大月書店/2017



教科書にみる世界の性教育
橋本紀子ほか/編著
かもがわ出版/2018



お母さん!
学校では防犯もSEXも
避妊も教えてくれませんか!
のじまなみ/著
辰巳出版/2018

「市民企画講座」とは

市民や市で活動するグループなどの皆さまが、身近で課題と感じていることや、関心があることについて、東久留米市男女平等推進センターとともに、講座を企画、運営するものです。

今号の表紙も増田さんの作品です

「私にもできる! 伝わるチラシづくり」

平成30年9月28日開催 市役所7階会議室

講師：増田泰二さん(イラストレーター・グラフィックデザイナー)

企画運営：デライト 企画者Tさんによるレポートです。

Start!

①講座企画のきっかけ

昨年2月～3月で5回開催されたフィフティ・フィフティ主催連続講座「プロ編集者から学ぶ編集&ライティング」参加者として私(T)と増田さんは初めてお会いしました。講座終了後に開催されたランチ会のチラシを作り配布してくれたのが増田さんでした。

このチラシは参加者の中で評判を呼び「こういうチラシを自分で作れたらいいよね。チラシ作りの講座があれば参加したいの!」という意見に「そだね～」の賛同の声。私もチラシ作りに興味を持ちました。

②「市民企画講座説明会」出席

その後、5月に「市民企画講座説明会」が開催されることを知り、チラシ作りの講座が提案できるかも、と説明会に出席しました。テーマは身近なもので男女共同参画に貢献できる内容であること、初めての方でもフィフティ・フィフティがしっかりサポートするので不安なく開催できることなどの説明がありました。



④選考結果通知、開催準備

- ① 6月下旬に幸運にも決定通知が来ました。(応募10、採用5)
- ② 7月上旬にオリエンテーション(講座内容、講座運営)が開催されました。
- ③ 8月、9月と講座内容、チラシ、ポスターの作成などのため数々の打ち合わせをフィフティ・フィフティの担当者や講師と行いながら開催準備をしました。
- ④ タイトルを「私にもできる! 「伝わるチラシづくり」」に変更し、9月28日講座開催を迎えました。(応募者多数のため定員15名を24名に増員)

③企画応募

私は増田さんを講師として「私にもできるチラシづくり」というテーマで応募しました。

⑤講座開催!

Goal!

増田さんは講師が初体験ということもあり緊張が「はんばない」様子でしたが、入念な準備の甲斐あって出席者の期待に沿う内容でした。(アンケート結果、期待に沿う15名、期待以上6名)

前半はチラシづくりの4つのポイント、①原稿整理と骨組み作り②見やすいレイアウト③表現(デザイン)と手書き文字④仕上げの解説に加え、いろいろなチラシのサンプルを画像で見ながら、それぞれのポイントの具体的な説明がありました。

後半は個人ワーク主体で、4つのポイントに沿って原稿整理とラフスケッチの作成練習をし、個人発表では作成練習中に苦労した点など感想が述べられました。質疑応答では質問が相次ぎ、出席者の熱意と真剣さが表れていました。

参加者の声

- 何となくやっていたことが、理論的に説明が聞けてよかった。(30代女性)
- プロの講師による分かりやすすぎるチラシづくり講座でした。私も作れそうかもという気持ちが高まりました。(40代女性)
- 続編があれば幸いに存じます。とても楽しかったです。(50代女性)
- 自己流で作っていたが、ベースを知ることができて勉強になった(70代男性)

企画者から

出席者の8割が女性でしたが、さまざまな活動をされている内容を、チラシという媒体を通じて一般市民に伝える能力の向上と発信力強化の一助となれば、講座企画者として幸いです。初めて講座を企画運営してみて、3カ月の準備期間は短く感じられ苦労もありましたが、フィフティ・フィフティの手厚いサポートにより無事終了し、わくわくする達成感を体験しました。(T)

フィフティ・フィフティから

講座をきっかけに輪を広げていただき、とても嬉しく感じています。

メディアが発するメッセージの影響は強く、男女共同参画を進めるうえで、情報の発信者・受信者として、リテラシーを高めることはとても大切です。チラシという媒体を通して、そのことを楽しく学べる講座を作っていました。



訪ねてみました! 女性起業家さん

バルーンショップパーティーママ ついりさ 筒井理紗さん

今回お訪ねしたのは「バルーンショップパーティーママ」。前沢の住宅地の中にある、とても華やかで明るい雰囲気に満ちたお店です。オーナーの筒井理紗さんは、贈り物にと注文していたバルーンデコレーションを自分で作って見たら周囲に好評だったことをきっかけに、バルーンの専門学校に通い、自分のお店を持たれたそうです。

お店の中は色とりどりのバルーンで溢れていました。お店でのバルーン販売と、結婚式やパーティなどのイベントの会場の雰囲気に合わせたバルーンの飾りつけが主なお仕事です。筒井さんは、いろいろな色や形のバルーンをどのように組み合わせるかを検討していくアーティストであり、同時に会場を盛り上げるための演出を構築していくプロデューサーでもあるのです。

お店のスタッフはママ友が中心。LINEでその日ごとに必要な人数に集まってもらっています。夜に仕事が入るときは、子どもたちの世話を引き受けてくれるママ友もいて、それぞれの都合に合わせた自由な働き方ができているそうです。

時々大きなイベントも入り採算は取れていますが、今後はさらに盛り上げていきたいとのこと。地域とももっと交流を深め、たくさんのお店にバルーンが飾られて東久留米市がバルーンでいっぱいになったら嬉しいな、と夢を語ってくれました。お店には単価の安いバルーンもあり、放課後の子どもたちが大勢集まる場にもなっているそうです。

最後に、これから起業家を志す人たちへは、ご自身も多くの人たちに助けられてやれていると感じているので、周囲の協力を大切にと話されました。筒井さんの明るい人柄は、バルーンショップの経営者として大事な要素でしょう。今後の発展が楽しみです。(U)



バルーンショップ
パーティーママ

東久留米市前沢3-6-54

☎042-420-9490

営業時間 / 10:00 ~ 17:00

定休日 / 土曜日



このコーナーに出てみませんか? 自薦・他薦どちらでもOKです。
フィフティ・フィフティ
(裏表紙参照) までご連絡ください。



書籍紹介



されど愛しきお妻様

「大人の発達障害」の妻と
「脳が壊れた」僕の18年間

鈴木大介 著

講談社 / 2018年 / 234頁

大人の発達障害の「お妻様」と脳梗塞により高次脳機能障害になったルポライターの「僕」の18年間を回想したエッセイ。

職場にやってきた滅茶苦茶な18歳の少女。遅刻もミスも多いが、人が嫌がる細かい仕事は誰よりも集中しこなしていく。イライラさせられることもあるけど、ある日彼女の心内に触れ惹かれていく「僕」。そして僕の「お彼女様」になった少女は家出同然で僕の家に入り込み突如同棲することに。そこからお彼女様と僕の波瀾万丈の生活が始まった。

同棲して知ることになったお彼女様のある癖に振り回される日々から僕は働き方を変え寄り添って生きる決意をする。いつしかお彼女様は「お妻様」になったが、そこには平穩な日々ではなく2人して命の危機に直面する大きな試練が訪れた。しかしそれこそがお妻様が僕にとってどれほど大切な人であるか気付かされる出来事となったが……。

フィフティ・フィフティの蔵書の中から、今回はこの1冊をご紹介します。

軽やかな文章で面白おかしく読めてしまうが、その様子を思い浮かべるととても壮絶な「介助生活」である。筆者自身が脳梗塞が原因で高次脳機能障害になり、発達障害のお妻様が何に苦しめられてきたか身をもってわかったことを告白したとき、お妻様からの言葉は「ようやくあたしの気持ちがわかったか」。真に理解しあえた同志として互いを補いあい毎日を大切に生きているお妻様と僕。特殊な環境ではあるが、2人の「幸せ」は誰もが目指す未来にあるべきものだろう。

人は共感や承認を求めて生きている。しかし相手の立場を考えたところで想像の域は超えない。よかれと思うことが時に「精神的DV」として相手を傷つけていることに気が付いているだろうか。互いを補って生きていくとはどういうことか。2人の解決策を交えた発達障害の理解と共に、ワーク・ライフ・バランス、社会の協働についても考えさせられた一冊である。(M)

フィフティ・フィフティの蔵書は1人2冊2週間まで貸し出しをしています。東久留米市立図書館のHPでも検索できます。ぜひご利用ください。

知っておきたい! いろいろな施設

年齢性別問わず 誰でも利用できます

国立女性教育会館 (NWEC/ヌエック)

国の施設

埼玉県比企郡嵐山町菅谷728番地
東武東上線嵐山駅より徒歩12分



さまざまな研修・イベントなどを開催。理系に関心を寄せる女子中高生向けの研修にも力を入れています。宿泊もできます。女性アーカイブ*展示も開催。平成30年度の企画展示は「鉄道と女性展」でした。

男女共同参画社会実現のための貴重な史・資料など約13万冊の図書を所蔵。どなたでも閲覧可能、借りることもできます。女性アーカイブ*をはじめ各種データベースも充実しています。

緑豊かな敷地は東京ドーム約2個分 (10ha)。四季の草花を楽しみながら散歩もできます。

*女性アーカイブ
女性に関する歴史的事実や活動の記録史料、またはそのための機関

NWECフォーラム

毎年8月に開催。さまざまな講演会やワークショップが開かれ、全国各地から多くの方々が参加します。平成30年のフォーラムではワークショップ「防災・減災に取り組む女性を育てるー仙台・東京・福岡の実践からー」に東久留米市も参加し、女性の視点からの防災について発表をしました。

ホームページ
<https://www.nwec.jp/>

東京ウィメンズプラザ

都の施設

東京都渋谷区神宮前5-53-67
東京メトロ表参道駅より徒歩7分



講演会や会議などが行える施設が借りられます。

男女平等参画のための専門図書館として、質・量ともに全国でも有数のコレクションがあります。
都内在住・在勤・在学者は図書の貸出しも利用できます。

相談事業

女性のための相談 03-5467-2455
<9時から21時(毎日)年末年始を除く>
男性のための悩み相談 03-3400-5313
<月曜日・水曜日の17時から20時、祝・年末年始を除く>

いずれも、配偶者からの暴力(DV)、交際相手からの暴力(デートDV)、セクシュアルハラスメント、夫婦・親子の問題、生き方や人間関係等、さまざまな悩み相談ができます。必要に応じて面接相談もしています。まずはお電話してみてください。

東京ウィメンズプラザフォーラム

毎年秋には、都民、民間団体、都内の男女平等参画にかかわる行政機関などが、さまざまなイベントを通じて交流を深める「東京ウィメンズプラザフォーラム」が開催されます。

ホームページ
<http://www1.tokyo-womens-plaza.metro.tokyo.jp/>

男女平等推進センター (フィフティ・フィフティ)

- 所在地 〒203-8555
東久留米市本町三丁目3番1号(市役所2階)
TEL: 042-472-0061
FAX: 042-472-1131
メール: fifty2@city.higashikurume.lg.jp
- 開館時間 午前9時～午後5時
- 休館日 土曜日・日曜日・祝日
年末年始(12月29日～翌年1月3日)
- 事業内容 講座開催/情報提供
女性弁護士による法律相談/女性の悩みごと相談
男女共同参画情報誌「ときめき」の発行
図書コーナー/交流スペース



フィフティ・フィフティ

■専門相談のご案内

相談無料 秘密厳守

		専門相談予定表 (相談日/相談時間)				
		女性弁護士による法律相談	女性の悩みごと相談 (どんなお悩みでも女性カウンセラーがお聞きします)			
		9:30 ~ 12:30	10:00 ~ 13:00	13:30 ~ 16:30		
4月	12日(金)	1日(月)	8日(月)	15日(月)	19日(金)	22日(月)
5月	10日(金)	17日(金)	13日(月)	20日(月)	27日(月)	
6月	7日(金)	3日(月)	10日(月)	17日(月)	24日(月)	
7月	5日(金)	1日(月)	8日(月)	19日(金)	22日(月)	29日(月)
8月	2日(金)	5日(月)	8日(木)	19日(月)	26日(月)	
9月	6日(金)	2日(月)	9日(月)	20日(金)	26日(木)	30日(月)

*どちらの相談も1日3名までの予約制(先着順)です。
予約のご案内は毎月15日号の広報ひがしぐるめをご覧ください。

「ときめき」はフィフティ・フィフティ、市役所、東久留米駅、図書館および生涯学習センターほか、市内各所で入手できます。最新号とバックナンバーは市のHPでもご覧いただけます。



ときめき

今号の表紙

平成30年度市民企画講座
「私にもできる! 伝わるチラシづくり」講師: 増田泰二さんの作品

「各世代の人たちが、それぞれの心体や環境を受け入れ、それに合った人生を前向きに生きている様子を表現しました。特に前面の中学生は、急成長する心と体にちゃんと知識を貯え、自分でしっかり考えて真っすぐに未来を見ている雰囲気です。」

編集後記

- この号を皆様が手に取られるときは新元号が発表されていますが、新時代も男女共同参画がさらに進むように、繋げる平成最終号です。(T)
- インタビュー石原先生のレシピ、タルトタタンを作ってみました。お料理にはまっていた時もあったのを思い出しました。(S)
- AIが感情を持つようになって、人類はAIと穏やかな関係を保てるだろうか。編集作業も変わるだろう。Win Winでありますように。(U)
- 思春期に翻弄される親として、気づきの多い特集です。素敵な表紙を描いてくださった増田泰二様に感謝!(H)
- 契約社員で働いた職場を期間満了で離職。非正規雇用者への国の施策と現場の考えは相いれず、厳しさを実感。(M)
- 今回のインタビュー、料理を通していろいろなお話がきけて、とても勉強になりました。編集委員になって、ホントよかったです。(K)

「ときめき」は、年2回発行。公募の市民による編集委員6人が企画編集しています。内容についてのご意見・ご感想は市民部生活文化課、またはフィフティ・フィフティ宛にお寄せください。