

はい！

一人ひとりがいきいきと輝くまちをめざして

# Hi, あきしま

## Topics

人生 100 年時代に向かい、性別世代を超え、いきいきとゆとりや実りのある生き方を学ぶ

- 地域で HUG<sup>はぐ</sup>くむ こども・こそだて
- あきしまで輝いている女性にお話を伺いました
- 人ごとではない空き家問題！
- BOOK GUIDE
- INFORMATION



「Hi, あきしま」は  
スマホで読めます！

vol.55

2023. 3

## 人生100年時代に向かい、性別世代を超え、 いきいきとゆとりや実りのある生き方を学ぶ

生活に豊かな時間を生み出す「頑張りすぎない」「みんなが笑顔になる」生き方をドイツのライフスタイルから学びます。

男女共同参画センターでは、『食事作りに手間暇かけないドイツ人、手料理神話にこだわり続ける日本人』（ダイヤモンド社）の著者であり、東京理科大学教授、ドイツ文学者の今村 武先生（以下先生）をお迎えし、「人生100年時代に向かい、性別世代を超え、いきいきとゆとりや実りのある生き方を学ぶ」と題した講演を開催。ドイツ人のライフスタイルをもとに、誰でもすくすく取り入れられるワーク・ライフ・バランス充実のヒントについてお話を伺いました。



### ドイツでのホームステイ、最初の晩餐はサラダとパンだけ。私は歓迎されていないの？



先生が大学生時代、ドイツの一般家庭にホームステイしたときのエピソードです。初日の夜、「何がでてくるのかな？」と期待に胸をふくらませてついた食卓で目にしたのは、サラダと黒パンだけ。日本だったらどうでしょう。お母さんが何時間もかけて手の込んだ日本料理を用意して、ふるまう。それが「おもてなし」とされるでしょう。

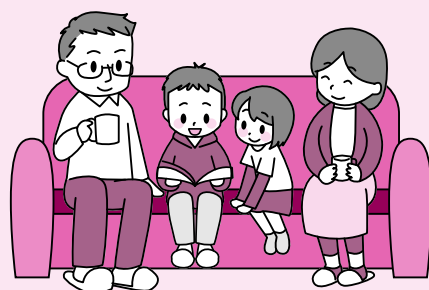


その後も夕食では、冷蔵庫から出してきたハムやチーズといった、火を使わずに切って並べただけのものばかりが続きました。先生は、ひょっとして自分は歓迎されていないのではないかと不安になります。でも、自分への接し方から温かく迎え入れてくれているのが伝わってきます。子どももなついてくれている様子。これは一体…その謎は程なくして解けます。実はこれがドイツの日常なのです。そしてその背景を知ると、その合理性に思わすうなってしまう。

### 手間なし&調理なしの「カルテスエッセン」がもたらす豊かな時間



ドイツには「朝は皇帝のように、昼は王のように、夜は乞食のように」ということわざがあります。朝・昼食は、豪華で栄養価豊富な食事をとりなさい。でも夜は、簡素な食事で済ませなさい、ということです。これはどういうことでしょうか。1日の最後に温かくて栄養満点の晩御飯を食べながら一家団欒を楽しみたいと思わないのでしょうか？



しかし、ドイツ人の1日の行動を考えると、これがとても合理的で理にかなっていることがわかります。まず、彼らは朝が早いので日中に多くのエネルギーを必要とします。特に昼食を大切にしている、その分時間もかけます。ドイツでは職と住が近く、先生のホストファミリーでは、父親がランチタイムに勤務先から自宅に戻って、子どもたちの昼食を作って一緒に食べていたようですが、これは決して珍しくないそうです。また、夜は食事をしたら寝るだけなので、ボリュームのある食事は必要ないということです。それが先の冷たい食事のことで「カルテスエッセン」といいます。誰でも簡単に準備できる簡素なカルテスエッセンは、体への負担だけでなく、調理

# Kaltes Essen

や後片付けといった家事の負担も軽減されます。おかげで空いた時間で食後にゆっくりワインを飲みながら、会話を楽しむ時間ができるというわけです。

## 料理に手間をかけることが愛情の深さを表す？自分で自分にかかる呪い



講演を聞きながら、頭に浮かぶ光景がありました。それは、日々あわただしく家族の料理を作ったり、食後は油ぎった鍋やたくさんの食器を洗ったりして、疲れていららしている母親や自分でした。当然、家の中の空気が悪くなります。頑張ることが、かえって家族が一番ほっとできる場所でくつろげない、楽しい時間が過ごせないといった状況を生み出しているとは皮肉なことです。それが先のカルテスエッセンのように考え方を変えれば、あっさりと解決できてしまうというのです。



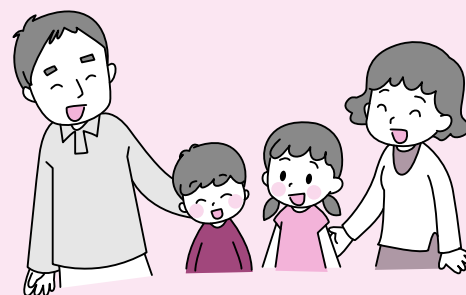
それでも、内心『冷たい食事』はわびしすぎてやる気にならない』そう考えていると、今度は、料理研究家・土井善晴氏の著書『一汁一菜でよいという提案』を話題にされました。日々の食事は、ご飯と具たくさんのみそ汁と漬物があれば十分だということです。どうやら私たちは「家族、特に子どもに手間暇かけた料理を提供することが愛情」「毎日八割の料理を作らなくてはいけない」と、自分自身に呪いをかけていたようです。

## 大切なことに集中して、自分の決めたルール以上はやらないという考えかた



日本は共働き家庭が増えていますが、性別役割分担意識がいまだに根強い国でもあります。なかなか社会が変わらない中、誰もがいきいきと自分らしく生きるためには、どうしたらよいのか。今回の講演では、ドイツの頑張りすぎない食文化を通してそのヒントを教えてくださいました。

「頑張りすぎない」の先にあるものは、「住＝暮らし」を豊かにすること。なぜなら、それが彼らにとって大切なことだから。1日は誰にとっても24時間しかありません。何もかも完璧にやろうと思うと、できなかったことばかりに気持ちが向いてしまいます。しかし、何に価値を置くのかを考え、それ以外のことは手放せばよいと気持ちを切り替えられれば、多忙な私たちにもゆとりのある時間が生まれてきそうです。そんな充実した日々を重ねていった先に、実りある人生が待っている、そう励まされた講演でした。



お弁当を1週間に1回だけカルテスエッセンのなものにする、調理なしの料理は盛り付けを工夫してみる、といった具体例もたくさん教えていただきました。どれもすぐにまねできそうなものばかりですので、先生の著書『食事作りに手間暇かけないドイツ人、手料理神話にこだわり続ける日本人』で詳細をご確認ください。そして、1つでもよいのでぜひ実行してみてください。時間にゆとりを持ち、今よりももっと自分が好きになるのではないかと思います。

地域では  
**HUG** くむ  
こども\*こそだて



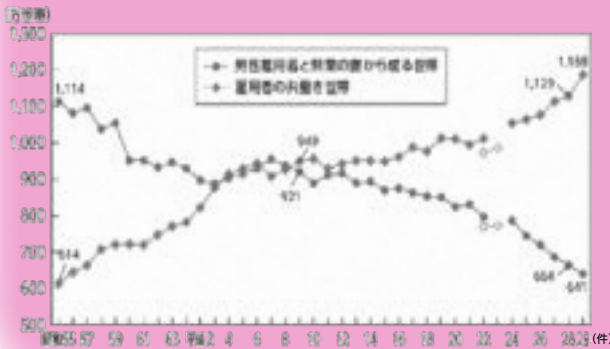
分割できれば、パパも産後間もない時期に取得しやすいかも♪

2022年10月1日～  
育児休業制度が  
変わりました♪

共働き世帯が随分増えたけど、  
育児休業の取得は  
**女性 85.1%、男性 13.97%**  
厚生労働省「令和3年度雇用均等基本調査」  
(2022年7月)  
まだまだ大きな差があるんだ。

## 産後パパ育休 育休の分割取得

### 共働き等世帯数の推移



	産後パパ育休	育児休業制度
対象期間 取得可能日数	子の出生後8週間以内に <b>4週間まで取得可能</b>	原則子が1歳 (最長2歳)まで
申出期限	<b>原則休業の2週間前まで</b>	原則 1ヶ月前まで
分割取得	<b>分割して2回取得可能</b> (初めにまとめて申出必要)	<b>分割して2回取得可能</b>
休業中の就業	<b>休業中に就業が可能</b> (労使協定を締結している場合に 限り労働者が合意した範囲で)	原則就業不可
育児休業給付	○	○

## 私のからだは 私のもの ～「性的同意年齢」～

リアラクティブ・ヘルス&ライツ  
(性と生殖に関する健康/権利)  
を考える♪

SNSなどを介して、小中学生を含む未成年、子どもたちが性犯罪に巻き込まれるという事件が後を絶ちません。日本の性的同意年齢は13歳に制定されており、成人が、性的同意年齢に達しない(13歳未満)児童と性行為を行なった場合は、同意の有無に関係なく強制性交等罪などに問われます。しかし被害者が13歳以上の場合は、大人と同様に、性交への同意があったのが争われることとなりますが、日本の法律では、暴行や脅迫などがあったことを証明しなければ同意があったとみなされ、加害者を罪に問うこと



## 他人事?

## 「性的同意年齢」

って、知ってますか?

ができません。性犯罪は目撃者のいない場での犯行であることも多く、また、恐怖でフリーズしてしまう「いやだ」「やめて」と言えなくなってしまうケースも少なくないため、不同意を証明するのはとても困難です。日本の義務教育には、中学卒業までは「性交」については教えないという学習指導要領の歯止め規定があるため、「性交とはどういう行為なのか」「妊娠や性行為感染症などの性交にまつわるリスク」「避妊等どうやって心や身体を守っていけば良いのか」等の教育は、13歳の時点では受けていません。自分の身を守るための知識が十分に与えられていない年齢であるにもかかわらず、性的な自己決定権と

## 産後うっちは誰にでもおこりえます



産後うつになる可能性は7～10人に1人。

産後1年未満の女性の死因第一位は自殺です。

(2015～2016年の2年で92人/国立成育医療研究センター調査)

### ママが産後うつになると...



ママから笑顔が消え  
休養が必要に...



育児主担当が  
変更し...



仕事と育児の両方が  
一人の負担に...



パパ・パートナーも  
産後うつになったり、  
仕事を休業しなくては  
いけなくなることも...

深刻な状況になる前に  
気軽に相談して下さいね♪



保健師・助産師

## 自分事？



13歳から16歳へ  
引き上げられる？

その責任を課せられている日本の子どもたち。いざ問題が起きた時、きちんと法に守ってもらえるよう性的同意年齢の見直しについて、国の法制審議会で課題として取り上げられています。

フラワーデモ\*などの刑法の改正を望む社会運動の全国的な広がりを受け、2022年10月、性的同意年齢が16歳（5歳差要件あり）に引き上げられる刑法改正の試案が示されました。まだまだ課題も残る問題ですが、一歩ずつでも改善されるよう、今後の動きに注目です。

\*フラワーデモ：2019年4月に始まった花を身につけて性暴力に抗議する社会運動。毎月11日、全国で同時に行われる。



## 世界の性的同意年齢

\*先進国の中で日本は最も低い基準です

16～18歳	アメリカ(州により異なる)
16歳	カナダ・イギリス・スペイン ロシア・フィンランド・韓国
15歳	フランス・スウェーデン
14歳	ドイツ・イタリア
13歳	日本 (明治時代に制定されたまま変わっていない)

### フラワーデモに参加されていた男性の言葉

「このまま女性の問題だと考えて声をあげずにいたら、男性の人権も同じように侵害されていくのではないかと。これは『自分事』です」



Hi,あきしま

あきしまで輝いている女性にお話を伺いました

## 昭島市商工会 女性部長 若林 とき子 さん

### 昭島市商工会 女性部とは

商工会の内部組織であり、商工業に携わる女性として、経営に関するノウハウを学ぶとともに、女性ならではの視点で地域の活性化に向けた取り組みを行っています。現在の会員数は60名、役員は11名。主な活動として、講習会、地域貢献、親睦のためのイベントを行っています。2022年度は未使用タオル100本を集め、福祉施設へ届けようという「タオル1本運動」や、昭島市産業まつりでは今回初めて試みた「親子うどん作り体験会」などを開催してきました。

### 若林とき子さん

若林さんは、ご夫婦で光明工業（椅子の内張業）を営んでおり、椅子の表皮を縫う、縫製のプロです。自宅1階を仕事場としており、1日3回の食事自ら準備するなど、家事もこなされています。そして、昭島市商工会 女性部長として、役員会やイベントの運営、東京都商工会女性部連合会への参加など、ボランティアである地域貢献活動も熱心に推進されています。



仕事場にて

### 若林さんのある1日のスケジュール

一人3役も4役もこなす若林さんですが、とにかく元気で気さくで明るく、周りからは「ストレスフリーな人」、「スーパーポジティブな人」と愛され、頼りにされています。

6時30分	7時	8時	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	19時	20時	21時	22時	23時30分
睡眠	起床・身仕度	朝食	洗濯	仕事・習い事		買い物・昼食	仕事	仕事又は理事会	仕事	買い物・夕食準備	夕食	仕事又は役員会	ウォーキング	娯楽	睡眠		

### 若林さんの元気の源は何？

#### ▶ どうやって、本業と女性部長との両立について、周りの理解を得てきましたか？

「家事や介護を両立させながら、家族と仲良く、お互いに協力し合っています。女性部の代表として全国大会への出張で数日家を空けるような時も、気持ちよく送り出してもらっています。周囲の人と『お互い様』の関係を築くことが大事」

#### ▶ 忙しくても愚痴が出ないのはなぜ？

「仕事には納期があるし、常にやりたいこと、やらなくちゃいけないことがあるから、いつもポジティブな気持ちでいられる。そして、くよくよしない、嫌なことは忘れるに限る」

#### ▶ 女性として苦勞していることはありませんか？

「重い椅子を運ぶ時ぐらいかしら…」 他には思いつかないそうです。

#### ▶ 若林さんからひとこと。

「悩んでいるより、一歩を踏み出しましょう。何事も一人ではできない、『お互い様』の気持ちで家族や地域の人とつながると、友達も増えて人生は楽しくなる」とのアドバイスをいただきました。



産業まつり（左から3番目が若林さん）



うどん愛好会との合同イベント

\*撮影のためマスクを外しています。

### 男女共同参画の視点から、今回の取材で伝えたいこと

ワーク・ライフ・バランスとは、とにかく愚痴や不平不満など言わず、まず自ら動くことかもしれません。その姿を見れば、周囲の人は必ず手伝ってくれます。『お互い様』の関係を築いて、周囲の人と信頼を築くことが大事ということを若林さんから学ばせていただきました。

——読者の皆さんの参考になれば幸いです。

人生100年時代？

# 人ごとではない空き家問題！

新しい家族の形？

## 戸建ての空き家問題の現状について

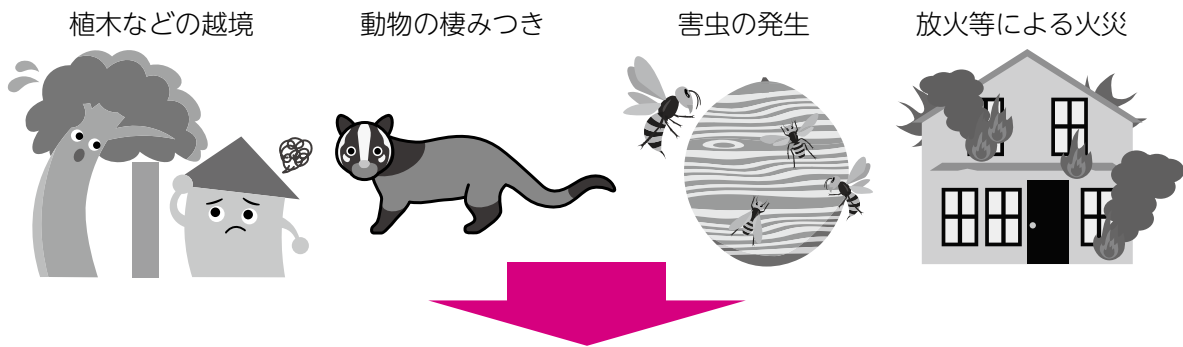
人口減少…

近年、人口減少や既存の住宅・建築物の老朽化、社会的ニーズの変化等により、居住その他の使用がされていない建築物等が年々増加しています。昭島市も例外ではなく、国が行っている住宅・土地統計調査では、平成20年の空き家率は9.4%でしたが、平成30年には13.3%と10年間で3.9%増加しています。

空き家の管理が行き届かず、放置してしまうと下記のような問題が生じ、近隣住民等に迷惑がかかる場合があるため、空き家にしないための事前準備や既に空き家の場合は適切な管理を心掛けましょう。



### 管理不全な空き家があると…近隣住民に迷惑がかかります



### 隣人関係の悪化や法的問題にならないためには…

所有者がきちんと空き家を管理しましょう。

- ① 定期的に訪問して、状態を確認しましょう。管理が難しければ、管理代行サービス等を活用しましょう。
- ② 木の伐採等は所有者でないとできません。越境している場合には所有者が速やかに剪定しましょう。
- ③ ごみがあると不法投棄を助長したり、放火等の誘因となるため片付けましょう。
- ④ 空き家について困っていることがあればまず相談しましょう。

相談は 昭島市役所都市計画部都市計画課住宅係へ 042-544-4413 (直通) (9時～17時)

## 分譲マンション(区分所有建物)の高齢化と空き家問題

分譲マンションは、管理組合が定期的に建物の修繕を行っています。相続人がいないおひとり住まいの方が亡くなると、管理費や修繕積立金が徴収できず、計画通りに修繕ができなくなることもあります。

また、おひとり住まいの方が亡くなって発見が遅れた場合、心理的瑕疵物件(訳アリ物件)となってしまうこともあります。亡くなった住戸だけでなく、マンション全体の資産価値に影響を与えることもあります。

マンションの管理組合としても、所有者の高齢化に伴い、早めに対策を整えていく必要があります。



おひとりさまの見守り相談 一般社団法人まもりすくん にお話を聞きました。 042-502-9500 (9時～17時)

# BOOK GUIDE

今年度購入した本は、男女共同参画センターにあります。  
問合せ先 昭島市男女共同参画センター 042-519-2277

## 『弘兼流 50代からの人生を楽しむ法』

弘兼 憲史 著 三笠書房 知的生きかた文庫 2021年



マンガ『課長 島耕作』の愛読者であった60代の私。本書のタイトルから、50代以下の人向け「生き方指南書」と思っていました。ところが、どの年代の方が読んで「なるほど、そうなのか」と気づきを与えてくれる、タイトルにある「楽しむ法」が満載の書です。

全6章で構成されており、パラパラとページをめくって、気になったタイトルを拾い読みして読むもよし、

章が進むに従って、年齢が上がっていく構成になっているのである程度の年代の方は途中から読み始めるのもよし。どこを読んでも、ウンウンと頷いて納得したり、クスッと笑えて、気持ちが軽くなります。

負けるな、上を目指せ、目的に挑戦しろではなく、肩の力を抜いて、ペースを落として、気軽に生きる生き方もあるんだよ、と気づかせてくれる本書です。性別にかかわらず全ての方におすすめの一冊です。

## 『人生後半の幸福論』

50のチェックリストで自分を見直す  
齋藤 孝 著 光文社新書 2018年



この本では人生を100年とし、これを25年ごとに区切って考えています。50歳からが第3期で「人生の黄金期」です。この期間に自分の価値観を見つめなおし、今後の人生をイキイキと上機嫌に過ごす生き方を考え、実践していきましょう、ということを提案しています。

そこで「自分はどのような生き方に幸せを感じるのか？」という価値観を再確認するために、自分を見直す50のチェックリストを用意してくれています。

たとえば、あなたが「好きなもの」、「好きなこと」をどれだけ挙げることができますか？ 最近手に入れた「心ときめくもの」は何ですか？ もう一度、学びなおしてみたいことがありますか？ などなど。

人生を楽しむためのキーワードは「再」、「初」、「沼」にあるとのこと。男性の健康寿命は72歳、女性は75歳だそうです。この本をヒントに健康寿命を延ばしていきたいと思います。

## 男女共同参画プラン年次評価報告

昭島市男女共同参画推進委員会では、男女共同参画プランに基づき実施している市の施策について、その進捗状況を検証・評価し、次年度以降に向けた課題や提言を市に対し報告しています。

令和4年11月14日、柴田邦臣委員長から臼井市長へ令和3年度の進捗状況に係る総体的な評価や課題について報告がありました。

\*撮影のためマスクを外しています。



## 男女共同参画都市宣言から20周年を迎えました

昭島市では平成15年（2003年）男女共同参画社会の実現に向け、地域社会から男女共同参画が進むようにとの願いを込めて、「男女共同参画都市宣言」を行いました。

今年で20周年を迎え、令和5年1月29日に書家の金澤泰子氏から「すべてのできごとに感謝をして～ダウン症の娘と共に生きる～」というテーマで講演をいただき、人生における幸せの考え方や、ひとりひとりが持つ可能性について、記念講演会を開催しました。

# INFORMATION



## 男女共同参画センター相談のご案内 **無料**

夫婦や親子の問題、DVやセクシュアルハラスメント、生きかた、人間関係など、暮らしの中で抱えるさまざまな悩みについて、ひとりで悩まず、相談員・カウンセラーに相談してみませんか？ 秘密は厳守しますので、安心してご利用ください。

**悩みごと相談** 相談日：平日午前9時～午後5時（祝日・年末年始は除く） 相談時間：1人50分

場所：アキシマエンス校舎棟2階 相談室 相談方法：電話または面接 利用方法：予約制 TEL 042-519-5701（直通）

**女性のためのカウンセリング** 相談日：毎週水曜日午後1時～4時（祝日・年末年始は除く） 相談時間：1人50分

場所：アキシマエンス校舎棟2階 相談室 相談方法：電話または面接 利用方法：予約制 TEL 042-544-5130（直通）

**男性のためのカウンセリング** 相談日：毎月第3、第4水曜日午後4時30分～7時30分（祝日・年末年始は除く）

相談時間：1人50分 相談方法：電話 利用方法：予約制 TEL 042-544-5130（直通）

☆「Hi, あきしま」についてのご意見・ご感想などは、下記までお寄せください。

\*郵送 〒196-0012 昭島市つつじが丘3-3-15 昭島市男女共同参画センター  
\*昭島市公式ホームページ > トップページ > ご意見・お問い合わせフォームより、送信してください。

## 男女共同参画ルームをご存じですか？

市民の皆様の活動の場をアキシマエンス校舎棟2階に用意しています。（無料）

お問合せは男女共同参画センターへ

Hi, あきしま 第55号 2023年3月20日発行 編集「Hi, あきしま」編集委員会  
発行 昭島市子ども家庭部 男女共同参画センター TEL 042(519)2277  
編集委員 大曲千恵・近藤智子・佐藤佳代・大村厚夫・雨宮達也

この印刷物は古紙  
を利用しています

