

# すくらむ

vol.54

2016. 6

<http://www.scrum21.or.jp/>

うさぎの足あとは  
どんなかたち？  
中面を探してみよう

特集

誰もが参画できる社会をデザインする



特集  
Special contents

# 誰もが参画できる 社会をデザインする

NPO 法人ピープルデザイン研究所 代表理事  
須藤シンジ さん



性別、国籍、年齢、身体などに関わりなく違いに寛容で誰もが共感・共存できるダイバーシティ（多様性）のまちづくり実現をめざし、川崎市は 2014 年に NPO 法人ピープルデザイン研究所と包括協定を結び、イベントを通じた障害者の就労体験や研修、講演などを実施しています。今回はダイバーシティをキーワードに様々なまちづくりの施策を展開する NPO 法人ピープルデザイン研究所の代表理事・須藤シンジさんにお話をうかがいました。

## 活動の出発は、「次世代が生きる未来のために」

私には 3 人の息子がいますが、次男が 21 年前に脳性マヒで生まれたことをきっかけに、福祉の行政サービスの受け手となり、障害者の親として生活してはじめて福祉の世界の閉塞感を知りました。

「かわいそう」だという周囲の目で閉鎖的に生きている家族、職員や福祉関連従事者たちは、やさしさをよりどころに一生懸命働いているけれど目先の忙しさに疲弊し

ており、財政面では膨大な税金を投入しながらも本当に救うべき人々を救いきれないという現実。そしてなにより、障害年金等の財源の先細りも予見され、息子をはじめとする未来を生きる障害児の暮らしに当時は「輝き」が見えませんでした。当事者として関わるなかで、地味、暗い、ダサいというイメージがぬぐえなかったのです。

そこで視点を切り替え、自分のできることで、息子をきっかけに知った福祉サービスの受給者たちの未来を少しでも良くしていこう、そのためにどう動けるかと考え始め

## ピープルデザインの考え方を活用した、ダイバーシティのまちづくり推進事業例

### 就労体験プロジェクト



川崎市内福祉事務所に通う障害者や、ひきこもり・ホームレスの方々に、川崎ハロウィンやフロンターレの本拠地・等々力競技場などのエンターテインメントの領域で、社会参画のきっかけとなる就労体験を開催。平成 27 年度川崎市イメージアップ事業（現・川崎市都市ブランド推進事業）に認定。年間 438 名が参加。そのうち 10 名が正規就労に至る。

### ブラインドサッカー体験会



JBFA（日本ブラインドサッカー協会）と連携し、ラゾーナ川崎ルーファ広場で子どもたちを対象にブラインドサッカー体験やゲストを招いたトークショーやパフォーマンスを開催。声をかけあうこと、言葉によるコミュニケーションの重要性を自然に体感することを目的とし、健常者と視覚障害者が混ざり合って楽しめる仕掛けを施している。

### コミュニケーションチャーム



街中で困っている人をサポートすると意思表示してくれた方に、そのサインとしてファッションを切り口に身に付けてもらうチャーム。指差して会話できるよう YES、NO、病院などのアイコン化したデザインにカラフルなゴム製のストラップが付けられている。川崎限定版は、SHIPS とコラボしたブルーカラー。



たのが現在につながる活動の出発点でした。それまでは企業に勤め、ファッションやデザイン、広告宣伝、事業計画やマーケティングなどさまざまな職務を経験していたので、そのノウハウを駆使して明るい未来を作りたいという思いで独立したのが 2000 年のことです。

現在は 3 つの法人の代表をしています。マーケティングコンサルティング会社である“フジヤマストア”、そこで得た利益を使って世界のトップクリエイターたちと一緒にダイバーシティ——違いある人々を分けて考えるのでは

なく混ざって当たり前という価値観、カルチャー、風土・文化——を作っていこうと 2002 年に立ち上げたソーシャル・プロジェクト“ネクスタイド・エヴォリューション”。そして活動の 10 年目に当たる 2012 年に、まちづくりの NPO としてピープルデザイン研究所を立ち上げました。「まち」をひとつのメディア・媒体と捉えてダイバーシティを実現していくさまを伝え、違いに寛容であることが地域の持続的な発展につながると信じて、活動しています。





5月19日(木)の午後、宮前保健所の一室で開催された「宮前子育て応援だん」の会議では、営業ツールや材料がそろい、協力各社をリスト化したところからスタートした。参加者によるステッカーデザイン案や業者の選定、営業計画について積極的な意見が交わされ、ここでも須藤さんが、目的と手段の整理を明確にすべく方向性をファシリテート。野本区長をはじめ、市の職員らも議論を見守りながら情報公開のタイミングや市の協力体制等についてアドバイスする姿もみられた。



宮前図書館内の認知症ライブラリ。【認知症の人にやさしい「小さな本棚」】と題した相談窓口の案内や関連書籍の設置、壁面にはチラシやポスターなども張り、地域の方への情報発信を行っている。

## 「混ざる」ことに慣れてないなら 慣れる場面をひとつでも多く作ればいい

多様な人に寛容な社会にしようというピープルデザインの考え方は、「思いやり」からもう一步踏み込んで相手の気持ちを想像することでもあります。障害者をはじめとするマイノリティや福祉そのものに「意識のバリア」ができるのは、混ざることに慣れてないからだと思っています。慣れていない、イコール知らない。知らないゆえの不安。それならば「慣れる」という場面をひとつでも多く作ればいい。このような取組のために、私たちは「デザイン」という手段を使っています。「ファッション」「デザイン」を切り口として従来の福祉の価値観を変えていこうと、デザイナーやクリエイターというアーティスト的な人たちとのコラボから始まり、企業や行政へと運動体の仲間をどんどん増やしていきました。表現する面積を広げること、理想を現実にする「手段」として有効だと考えています。

未来をつくるためには声を上げ拳を突き上げてという方法もありますが、ただそれはあたりまえの話で、それだけでは人は動きません。このプロジェクトは、先人たちの想いや受け継いだものを、課題解決するための具体的な提案にして、次世代にバトンを渡していきたい。仲間や賛同者、共感者を募り実現するにあたっては、こちらの主張だけではなく彼女/彼らの利得をも実現する必要があります。対企業ならば企業の利益拡大、行政ならば例えばコスト削減と税収増につながる可能性が高くなれば、賛同されやすくなるはず。相手の利得や相手の課題解決の実現可能性を高める手段として、ある種マーケティングの発想をベースにしていますね。

### 自分たちの企画が相手の困りごとを どう解決するのかを考える

国内では渋谷区と、包括協定を結んだ川崎市を主な拠点として活動しています。そのひとつとして、行政の職員研修で、「障害者」「LGBT」「認知症を含む高齢者」「外国

在住者・来街者」「子育て中の保護者」という5つのグループに分かれて、それぞれの現状をリサーチし、課題を洗い出し、その解決策の提案までを行いました。そのなかから、「LGBT」の課題解決策として「法律は変えられなくても行政で条例を作れば良いのではないかな」という提案があり、それが全国で初めて成立した渋谷区の「同性パートナーシップ条例」に基づく、「パートナーシップ証明書」の発行へと結びついたのでした。

川崎市の職員研修では、「認知症を含む高齢者」グループの課題として、地域での理解や認知度が低いことが挙げられました。そこから、今ある資源を使った具体的な解決策として「認知症ライブラリ」の設置という企画案が生まれました。宮前区は、区役所・市民館・図書館・保健所が隣接しています。そこで宮前図書館の目立つところに本棚を置き、認知症やケア・介護を含めた高齢者関連の本を編集して並べた「認知症ライブラリコーナー」を市職員、企業、図書館が連携して設置しました。

私は妊娠中や子育て中の保護者も本当に大変で、期間

限定の「マイノリティ」だと考えています。昨年私の居住する宮前区と一緒に、子育て中の住民が自分たちで子育てしやすい街づくりを考え、実践する連続講座「ピープルデザイン未来塾@宮前区」を開催し、今年度も引き続き実施しています。

子育て中の母親が中心ですが、子育てを終えた中高年も数名参加し知恵を出し合っています。「宮前子育て応援だん」という名で、参加者同士で子育て中に必要なサービスや欲しい支援を話し合い、さらに協力してくれる地域の住民や宮前区下の企業や店舗を洗い出してリスト化。提案書の作成や営業ツールを準備し、川崎市の広報媒体や広報ルートも活用しながら広く伝え、プレゼンテーションするというものです。参加者自身がプランナー兼営業担当を担い、私は「自分たちの企画が、どう相手の困りごとを解決するのか」という軸でファシリテーションする役まわりに徹しています。



“ピープルデザイン”の考え方で  
 今後は海外のまちづくりにも

先進国ではコミュニティを永続的に長らえさせるキーワードのひとつが「ダイバーシティ」と言われています。街、地域、仲間、家族といったコミュニティの持続可能性（サステナビリティ）を担保するには、ダイバーシティ＝多様性に寛容であり、違いのあるものが共存している状態こそが有効であると考えられています。

最近、海外からも、いろんな地域を活性化させる、あるいは今後さらに発展させるためのキーワードとして“ピープルデザイン”（「心のバリアフリー」をクリエイティブに実現する思想や方法論）という手段、手法を使いたいという要請がきています。私たちが国際社会に出て行き、現在はカナダ、ニュージーランド、ドイツ、オランダ、オーストリアの5か国などでピープルデザインの考え方を活用したまちづくり施策の準備をしています。

世界基準の物差しで物事を視ること

現在でも日本では男女が対等に働きに出られているわけではありませんし、この状態は30年前からあまり変わっていないのではないのでしょうか。OECD主要先進國中、女性の社会進出において日本は下位にいます。（2015年のGGI [ジェンダー・ギャップ指数] は経済分野では106位。OECD加盟34ヶ国中では29位。）他方、地方行政では多様な人たちが混ざっています。経済や世の中の第一線で活躍する能力、優秀さに性別は関係ありません。政治家も企業経営者の中にも、まだまだ終身雇用のもと「男が稼ぎ、女は専業主婦で家を守る」という旧来型の考えをもっている方が多いのかもしれませんが。物が無いところから立ち上げてきた高度成長期時代には有効だったかもしれない産業、働き方、組織の倫理観を、時代が変わった現在でも色濃く残っている組織も散見されます。世界基準の物差しで人の能力を判断できず自分たちの利害や習慣を優先的に考えた結果として、女性が前面

に立てないケースが多いと実感しています。

海外では従業員の6割が女性だったり、上司が女性で部下が男性ということも当たり前だということに気づくわけです。憧れのロールモデルの姿をみせていくというのもひとつの手かもしれませんが。男女共同参画も中途採用も今や世界の常識ですから、本当に意思と能力があり、何歳であっても「御社の課題は〇〇でお困りですね、私にそれを委ねていただければこう解決できます」というプレゼンテーション能力を持てば、チャンスを与えられることも多分にあるはず。経営陣が、出産やその他の理由で数年のブランクがあったとしても女性を即戦力として積極的にあるいは当たり前前に活用していこう、本当に必要な能力を見極めてピックアップしようという発想を持つ企業が増えてきています。国内でも、そうした女性が活躍できる会社ももちろんあるので、社会や会社が変わるのを待つのではなく、活躍できる場所があれば自ら飛び込むという方法をおすすめしたいですね。

（本記事は須藤さんの著書にならない、「障害」と表記しています。）

ご挨拶



はじめまして

4月に川崎市男女共同参画センター（すくらむ21）の館長として着任しました。

昨年は、8月に「女性活躍推進法」が制定され、この4月から施行されています。また、12月には第4次男女共同参画基本計画が策定されました。改めて、これまでの男性中心型労働慣行等が見直されようとしています。

このセンターは川崎市の男女共同参画を推進する拠点施設として設置されました。男女がともに自分らしく責任を持って生きられる社会の実現を最大の目的として、各種の事業や相談、調査、学習、広報等を積極的に行っています。多くの市民の皆様にご活用いただき、活用していただくことが必要だと考えています。

今年度は、国の男女共同参画週間と、市の男女平等推進週間に合わせて6月26日に「すくらむ21まつり」を実施します。また、4月下旬から「男性相談員による男性のための相談」も始めました。各種講座や研修、市民団体や事業所等と連携した事業も進めています。

“意識をカイカク 男女でサンカク 社会をヘンカク”これは今年度の国の男女共同参画週間のキャッチフレーズです。川崎市のダイバーシティ（多様性）の街づくりを推進・実現する一翼を担う施設として、これからも様々な活動に取り組んでいきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

川崎市男女共同参画センター  
 館長 新村 富喜子



須藤さんの著書紹介

『意識をデザインする仕事』  
 （須藤シンジ著、2014年、CCCメディアハウス）

須藤さんの活動について、もっと詳しく知りたいという方には、こちらの著書がおススメです。これらの活動が、どのような経験や想いから誕生し、どんな取組を進め、どこを目指しているのか。「ピープルデザイン」によるモノ、コト、まちづくりをめぐるストーリーには、“心のバリアフリー”、そしてダイバーシティの実現へのヒントがたくさん詰まっています。



うさぎの足あとは、  
 こんなかたちだよ。



特定非営利活動法人ピープルデザイン研究所  
<http://www.peopledesign.or.jp/>



すくらむひろばは、さまざまな方が  
さまざまなトピックを持ち寄ってつくる広場です。

## 今の仕事を辞めるかどうか迷ったら。

ああ、もうこんな大変な日々から解放されたい。寝かせてー！  
こう思ったことのある女性はどれだけいるでしょう。歳を重ねるにつれて“やらなくてはならないこと”がどんどん増え、睡眠時間を削って仕事、家事に加え育児・介護も担うことが多く、もう仕事辞めたい…女性たちがそう思うのも不思議ではないでしょう。

### 日本の女性はすでに頑張りすぎている

家事時間を見てみると、1996年は女性が2時間37分、男性が0時間10分だったのに対し、2011年は女性2時間32分、男性0時間18分です。15年たって共働き家庭が1割近く伸びているのに、女性の方が圧倒的に長く、ほぼ横ばいです。(出典：日経新聞プラスワン「15年間ほぼ横ばい 女性の家事時間はなぜ減らない」2013年7月9日記事)

また、働くお母さんたちは特に、睡眠時間を削っている人が多いのです。総務省統計局調査結果(平成23年)によれば、女性は男性より睡眠時間が短く、特に45~49歳は6時間48分、50~54歳は6時間51分、と7時間を切っています。ライフステージ別にみると、中学生の子どもがいる夫婦の女性の睡眠時間が6時間37分、高校生がいる場合だと6時間28分。同じライフステージで男性はいずれも7時間を超えています。

私自身もそうですが、子どもが産まれてからはやることが増え、成長してきて中高生になると部活動に合わせて朝早くお弁当を作ったり自身も仕事に本格復帰したりで、睡眠時間がますます減る時期なのかもしれません。

では、こんなに大変な想いをするなら、仕事は辞めて、家事育児に専念したほうが楽になるでしょうか？ もちろん選択は個人の自由なのですが、働く女性や女性経営者を支援している私の立場からは、ぜひ仕事は続けてほしい、と考えます。

## いつまで、どんなふうに働くか？

みなさんは、自分がいつまで働かなくてはいけないか、考えたことがあるでしょうか。現在は、いわゆる「定年」が65歳前後ですが、将来は70歳前後になるかもしれません。実は40代半ばで、ようやく働く「折り返し地点」なのです。

今は確かに子どものことや家事で大変でも、子どもは成長していき、また自分の時間が戻ってきます。周囲でも、子どもが小学校高学年に上がるにつれて、働き始めるお母さんが増えています。

こうした「自分の時間」ができたときに仕事で得られることは、どれだけあるでしょうか？ 次のチェックをしてみましょう。

- 仕事をしていることで得られている感情  
(買い物をする、旅行に行ける、等の満足感、経済的なゆとり)
- 仕事をしていることで身につけた技術  
(パソコン操作技術、人との交渉力、出納管理…)
- 仕事をしていることで広がったヒトとのつながり

今働いていない人でも、過去に働いた経験のある人はそのときのことを思い出して、上の3つをぜひ考えてみてくださいね。これから転職するにしても、起業するにしても、きっと役に立つはずですよ。

### 起業を考えているあなた…ちょっと待って！

今している仕事がイヤで、起業して働きたいと思っているあなたは、こちらもチェックしてみてください。

- 今の仕事だと時間が厳しいから、時間が自由になる起業をしたい
- 今いる人たちと合わないから、自分で自由に相手が選べる起業をしたい
- お給料に不満があるからやめて、成果がすべて自分のものになる起業をしたい

こう思っているあなた。起業について、半分は正解ですが、半分は間違い。起業すること自体はとっても楽ちんですが、続けていくには入念な準備が必要になります。次号では起業について書いていくので、ぜひ、そちらを楽しみにしてください。

今回から連載することになりました！

**小紫恵美子** さん(株式会社チャレンジ&グロー代表取締役/中小企業診断士)  
価値共創コンサルタント。女性、経営者の気持ちに寄り添いながら、数値とロジックに基づいた経営支援を行う。最近では自身の大企業勤務→専業主婦→子育てしながら独立開業、という経験と実績を踏まえ、女性の働き方についての執筆や講演に力を入れている。

## 女性の視点で考える 防災の知恵袋

4月にありました熊本を中心とする九州地方の地震で被害にあわれた被災者の皆さまに心よりお見舞い申し上げます。震度7が2度、そして体に感じる余震の多さに、被災者の皆さまは心休まることがなかったかと思います。

さて、今回は「0次の備え」についてお話ししたいと思います。「0次の備え」とは、非常持ち出し品のなかから、日頃から携帯できそうなもの、備えておきたいと思うもの、いつも使うバッグやカバンに入れ、万が一の事態に備えるということです。皆さんのバッグやカバンにはどんな備えが入っていますか？

「0次の備え」として特にお勧めしたいのが「携帯トイレ」。平時はコンビニ、駅など、それほどトイレに困る事はないかもしれませんが、災害時にはトイレが見つかっても使えないということがありえるのです。男性も「女性と違って場所を選ばなくても簡単に用を済ますことができる」と軽視せず、ぜひ「0次の備え」として携帯トイレを持ち歩くことをお



↑私の0次の備え：  
携帯トイレ、マスク、携帯電話充電器、てぬぐい。  
携帯トイレは1回分ずつ小分けされているタイプを持ち歩いています。いつも持ち歩くカバンには、キーホルダー型の懐中電灯とホイッスルも付けています。

勧めいたします。自分が使わなくても、家族や困っている方に差し出すこともできます。今は携帯トイレの種類も沢山ありますので、ぜひ自分にあった携帯トイレを備えてみてはいかがでしょうか。

女性の視点で考えるかわさき防災プロジェクト(通称:JKB) 三村英子 さん

## すくらむひろば 子育ての悩みと解決策を同じ悩みを持つ人に還元する

先日、子育てひろばを運営する団体主催の「子育て談義」がありました。スタッフ、利用者、市民活動関係者、議員、総勢20名が集まりました。▼出された意見は実にさまざま、「最近、発達障がいとまではいかないグレーゾーンの子どもたちが増えている」などの話も。代表の方もそうした子どもと接する機会が増え、よりきめ細かな支援が必要と言います。「成育上通院はしているが、発達(障がい)かというところではないので、何をどうしていいのかわからず(団体に)お世話になりながら生活している」といった意見もありました。▼このほか、「転勤生活で毎回見知らぬ土地での生活が心細い。夫の理解も不十分。子育てひろばの存在はありがたい。でも明日からま

た転勤。子育て広場の調べ方がわからない」「1人目を産むまで子どもにどう関わっていいかわからなかった」などの意見も。▼多くの方は子育てを機にキャリアを一時中断していました。10年近くキャリアを積んで辞めていて実にもったいない。▼培ったキャリアを子育て課題の解決にも活かした活動が地域で広がるといいですね。子育てひろばの調べ方を知ったり、転勤生活者のための子育てひろば一覧を作ることは意外と簡単で、他の方のためにもなる。▼利用者にとどまるのではなく、子育てに関する問題を解決する方法を、利用者自身がカタチにし、同じ悩みを持つ人に還元する。そこに意義があるように思います。(し)



# つながる ふくらむ ふかまる

すくらむ 21 スタッフ、市民講師がオススメする、本、映画、アートなどを紹介します。



## スタッフおすすめ BOOK

### 『地獄のガールフレンド』①

“お母さん”という呼び方にモヤっとするバツイチシングルマザー。かつて不倫、今は男性に頼らず誰にも迷惑かけないマジメOL。好きなものは“かわいい洋服と男の子とおいしいもの”、とにかくモテて彼氏を切らしたことがないデザイナー——そんなアラサー3人の同居物語。読むたび“女性あるある”に遭遇。例えば、自分と異なる境遇にある女性たちから反感を買わないようけん制し合っている場面とか。「私たち女は 誰も彼も大変でことにしてなきゃいけない」という書籍の中の言

葉に象徴されるように、自分だけが楽しい道を選ぶことで羨ましさを妬ましさを生まないよう日々距離をはかる女性たちを面白く描いている(秀逸!)。食卓を囲むシーンはその象徴かと。子ども、夫、彼氏…どこかで他人のために生きようとして「ねえ、自分を生きる?」って訴えかけているような気がする。そんな深〜い一冊です。

<http://www.shodensha.co.jp/torikai/>

2015年4月発行 (著者) 鳥飼 茜  
(発行) 祥伝社 (価格) 680円(+税)

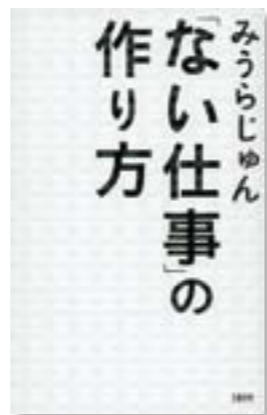


### 『「ない仕事」の作り方』

書店にたくさん溢れる起業本。本当にさまざまなキーワードで本が並んでいます。色々読んでみても、正直いまいピンとこない部分も。確かに読めば知識は増えるしロジカルに考えられるようになる。でも、フレームワークに当てはめてみたところで、杓子定規にはいかないんですよね。世の中はナマモノだから。そういった意味でこの本は人間臭い言葉で「ない仕事」のつくり方が書かれています。何より読んでいて面白い。筆者曰く、ない仕事は「マイブーム」をつくり「一人電通」で広めていくこ

と(ちなみに「一人電通」という言い方は一緒に仕事をする会社名にあわせて「一人博報堂」「一人ADK」などと変わるらしい(笑))。そのために必要なアイデアやセンスの磨き方が書かれているのだけれど、まじめに遊びを極めたらカタチになった、まさにそんな一冊。ゆるキャラの立ち上げや写真経ブームづくりの過程は思わず笑ってしまうので外で読む時は要注意です(笑)。

2015年11月発行 (著者) みうらじゅん  
(発行) 文藝春秋 (価格) 1,250円(+税)



## スタッフおすすめ DVD

### 『アルバート氏の人生』

19世紀のアイルランドで、生きるために男装した女性の人生を描いた作品。ホテルで給仕として働くアルバートは寡黙で生真面目。肅々と仕事をこなすも周りとの接触を絶ちひっそり生きていた——女性であることを隠すために。コルセットで胸を潰し、夢を叶えるためチップを床下にため続けた。塗装職人ヒューバートとの出会いは彼の人生を変えた。ヒューバートも生きるために男装していた。DVから逃れ女性と結婚生活を送っていた。アルバートも自分の人

生を軌道修正し始める……ここから先は観てのお楽しみ。しかし女性性を隠さなければ働くことができないなんて、理不尽だな。女性の存在が否定されている。後半に女性の服を着てふたりが浜辺を歩くシーンがあるのですが、途中アルバートが開放感から浜辺を走りだす姿があまりに切なくて。同じ女性として幸せを願わずにはいられない作品です。

2011年公開/アイルランド/113分/PG-12指定  
DVD 発売中 価格: 3,800円(+税) © Morrison Films (販売元) トランスフォーマー



## 非常食用のパンで なんちゃって ティラミス

賞味期限が近づいた非常食用の缶入りパン。そのまま食べても美味しいけれど、ひと工夫して食後のデザートにしちゃいます。オープンも秤も使わず、混ぜて冷蔵庫で冷やすだけの手軽さです。

材料 (約15cm四方のプラスチック容器1つ分)

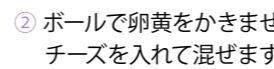


- 非常食用のパン……………1個
  - ビスケット(食感のため)…2枚程度
  - 卵(卵黄と卵白に分ける)…1個
  - マスカルポーネチーズ…125g
  - インスタントコーヒー…大さじ1
  - 砂糖……………40g
  - 塩……………ひとつまみ
  - ココアパウダー……………適量(上にかけるためのもの・ミルクココアでも可)
- ボール2つ(卵黄用、卵白用)・泡だて器・茶こし  
アルミホイル・食品用プラスチック容器(15cm四方程度)

### つくり方



① 非常食用のパンを薄く切り、100ccのお湯でといたインスタントコーヒーを染み込ませます。



② ボールで卵黄をかきまぜ、さらに砂糖とマスカルポーネチーズを入れて混ぜます。均一に混ぜればOK!



③ 別のボールに卵白と塩をひとつまみ入れて泡だて器でかき混ぜ、メレンゲ状(写真のように角が立つ状態)になったら、②を注ぎ、メレンゲの泡がつぶれないようにさっくり混ぜます。



仕上げにココアをふりかけると…本格的なティラミスに!



非常食用の缶入りパンで作りました。



④ プラスチック容器にアルミホイルのシートを敷きます。アルミの端を少し出しておくと(写真内★参照)取り出すときに便利です。そこへビスケットを砕いて敷き、①のパンを半分、次に③のソースを半分注ぎます。更に①の残りをその上に敷き、③の残りをその上に…生地の層をつくります。



⑤ フタをして冷蔵庫で5時間冷やします。  
⑥ 容器から取り出してお皿に取り分け、茶こしにココアパウダーを入れ、茶こしをトントン叩きながら、ココアをふりかけます。



今回は非常食用の缶入りパンを使用しましたが、市販のスポンジケーキや食パンなどでも応用できます。

イキメン研究所パパ料理部のご案内 FB イキメン研究所パパ料理部 <https://www.facebook.com/ikimen.cooking/>  
イキメン研究所パパ料理部では部員を募集しています。日々の食卓づくりを通して家族とコミュニケーションをとることに重きを置いて、料理のできるできないに関わらず気兼ねなく参加いただけます。ご興味のある方はフェイスブックページより申請していただくか、すくらむ 21 までお問合せください。





男性相談員による

## 男性のための 電話相談が始まりました。



ひとりで悩まず、相談してください。ぜひ、お電話ください。

電話： **044-814-1080**

開設日： **毎週水曜日**

(祝日及び12月29日～1月3日を除く。)

時間： **18:00～21:00**



生き方や働き方、人間関係(家族、夫婦、親子、職場)など、あなたの悩みを男性相談員がお聞きします。(秘密厳守・匿名)

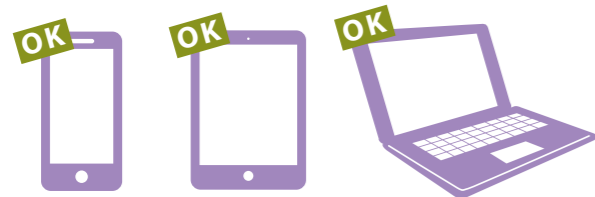
※相談は無料ですが、通話料がかかります。

秘密厳守・匿名による電話相談ですので、誰にも言えない悩みなどがある方も安心してご利用ください。

## Wi-Fi を第3研修室に導入いたしました。

ご利用者様よりご要望の多かったWi-Fiを導入いたしました。

第3研修室に常設となり、研修室のパソコンからの接続以外に、お手持ちのスマートフォン、タブレット、パソコンでもご利用頂けます。



スマートフォン   タブレット   パソコン(常設・持ち込み)



ご利用の際は、窓口にて接続の際に必要なIDとパスワードが記載されたカードをお受取ください。

### ご利用方法

- ① 1F 受付窓口で、ご利用のお手続きをする際に、備品ボックスをお受け取りください。その中に「使い方のマニュアル」と「パスワード(ネットワークセキュリティキー)」がセットになったカードが入っています。
- ② Wifiにつなぎたい端末で「パスワード(ネットワークセキュリティキー)」を設定します。  
※パスワード(ネットワークセキュリティキー)は定期的に更新されます。