かわさきの男女共同参画情報誌

無料

# すくらむ

vol.55
2016. 10

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

ねこといぬの足あとは
どんなかたち？
中面を探してみよう

特集

## 外国籍であることがもたらす、女性と子どもの困難

特集
Special contents

# 外国籍であることがもたらす、女性と子どもの困難

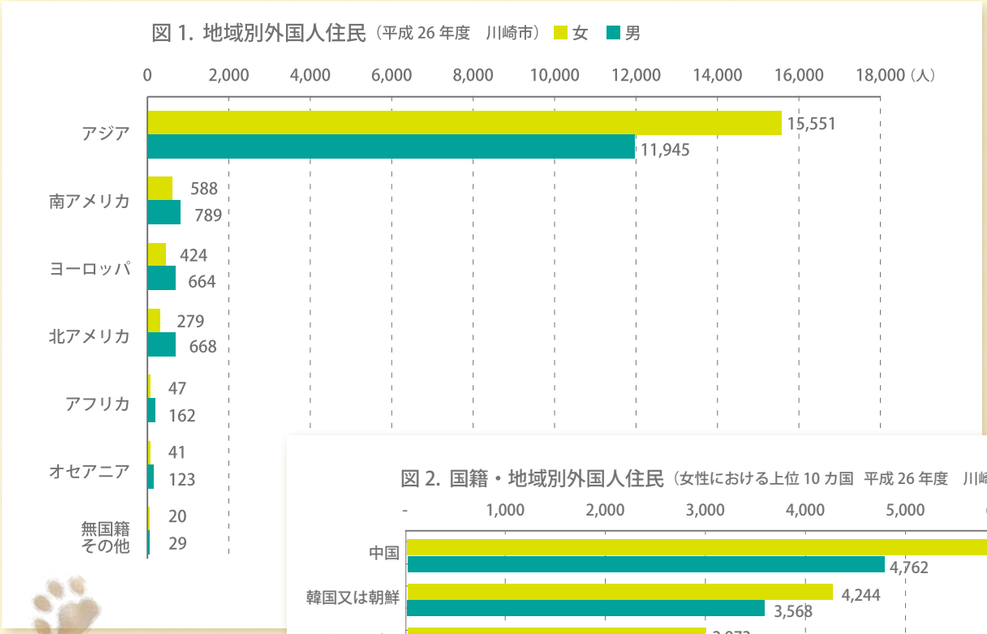
Kalakasan カラカサン
移住女性のためのエンパワメントセンター

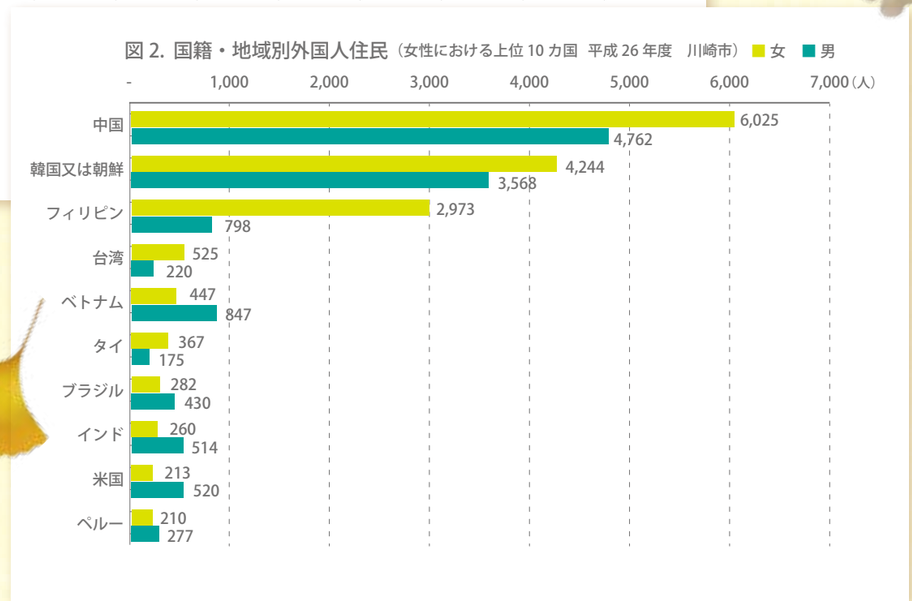
山岸素子（やまぎしもとこ） さん

大学卒業後、NPO（当時は NGO）に就職。さまざまな集会で当事者と接したり活動したりしているなかで外国人女性に関する問題について関心をもち、魅力を感じるようになったそうです。深く関わるようになるなかで、日本における外国人市民の権利擁護の脆弱さや差別されている現状を知り、何とかしたいと思い、現在まで活動を続けていらっしゃいます。

男女共同参画は日本で暮らす外国人市民にも無関係ではなく、言語や文化の違いが、ときに女性や子どもにいっそうの困難をもたらすこともあります。今回は神奈川県を主な活動場所として外国人女性を対象に支援活動を行っている団体「カラカサン～移住女性のためのエンパワメントセンター」の共同代表である山岸素子さんに、日本で暮らす外国人市民が抱えている現状や困難についてお伺いしました。

聞き手：すくらむ 21 インターンシップ生　内海・関根




出典：平成 27（2015）年版
川崎市統計書

## 川崎市に暮らす外国人市民たち

外国人市民と一口に言ってもその内実はさまざまなのですが、川崎市で暮らす外国人市民の特徴のひとつはアジア系の方が多いということです。中国、韓国、フィリピンの方、さらに近年ではベトナムの方も増えています。（図 1・2）

中国人で最も多い在留資格は「永住者」（在留期間制限のない）ですが、他にも国際結婚をした方や、留学生、働いている方など、滞在する方は幅広くいらっしゃいます。韓国・朝鮮の方については川崎市の場合は特徴的で、いわゆる在日韓国・朝鮮人の方が大きな割合を占めています。「ニューカマー」の働きに来ている方ではなくて、戦前戦後に日本に来た方たちと、その家族・子孫という人たちです。年齢層も高齢者の方たちから子どもまで、幅が広いです。フィリピンの方たちは、永住者と、日本人配偶者として日本にいる方々が多いのですが、これは国際結婚をして移住してきたか、離婚して日本にいるという方です。最近増えているベトナムの方は新規入国者で在日年数が少なく、年齢もほとんどが 20 代です。留学に次いで「技能実習」という枠組みなどで、働きに来たばかりの人が多いといえます。[※1]

※1　技能実習制度は、我が国が先進国としての役割を果たしつつ国際社会との調和ある発展を図っていくため、技能、技術又は知識の開発途上国等への移転を図り、開発途上国等の経済発展を担う「人づくり」に協力することを目的としている。（厚生労働省HPより引用）

## 低賃金・限られた仕事

こうした外国人市民の方々が働き生きていくなかでは、かなり劣悪な状況下での労働を強いられるケースがあります。定住資格をもっており就労において職種が限定されない方たちも、日本語による意思疎通の難しさから、実際には低賃金の限られた仕事に従事しがちです。

日本に来て間もない、例えばフィリピン人の女性たちのなかには、日本語による日常的な会話はできても読み書きは難しいということがあります。そうすると、必然的に働く場が限られてしまうわけです。今は介護職も人手不足なので外国人も多く受け入れられていますが、仕事の引き継ぎの際には記録を残すなど、日本語が書けなければならない場面があり、やはりある程度の文字の読み書きが必要とされるので、そこがネックとなってしまっているのです。

また、製造業やサービス業の一部では、ほとんどが外国からの移住者で占めることもあり、夜間も含めてずっと工場が稼働するなかで日中から夜間までずっと働いてるという実態があります。コンビニ・スーパーなどの弁当や「ワイシャツ1枚、百数十円」といったクリーニングの低価格でのサービスも、そうした劣悪な環境での就労によって可能となっている部分も少なくないでしょう。技能実習などで働いている場合でも、実際には単純労働で働かされるなど、かなりの劣悪労働になっていることもあります。

## 地域における暮らしの情報伝達の壁

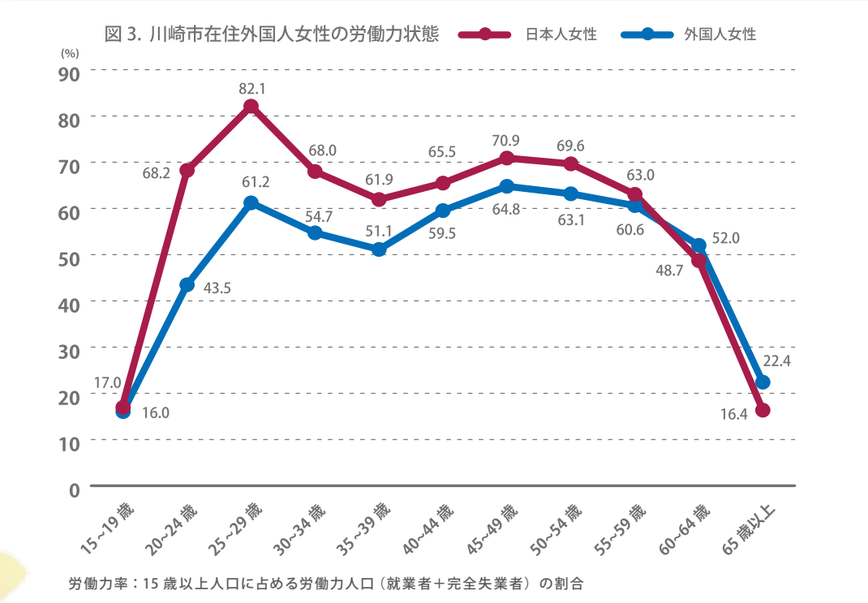
言葉の壁のほかにも、学校制度などの社会の仕組みは国によって違うので、日本の仕組みがよく分かっていないなかで生活するのはとても大変になってきますね。２，３年を目途に日本に来ている方と、永住など長期で来ている方とでは、生活のニーズはかなり違っています。

就労ビザなどで、ある程度短い期間を想定して日本に来ている方たちは、きちんと賃金がもらえるかなどの労働条件が大切になってきます。一方、国際結婚をした女性など、日本で長く暮らすことになった方たちにとっては、地域で暮らしていくためにさまざまな情報が必要になってきますが、文化や制度の違いから何も分からない状況の中で生活が始まります。例えば、出産すると子どもを育てていくことになるので、妊娠・出産のことや子どもの予防接種など、子育てに関する日本の情報に関して、読み書きや話すことが難しいと支援情報や仕組みが分からず、苦労することがとても多いです。

川崎市の場合は「外国人市民代表者会議」などもあり、施策への提言もなされていますし、他の地域と比べいろいろな外国人市民を対象とした施策もあります。ですが、多言語での情報を区役所に置くといった支援策ももちろんなされているのですが、本人に行き届いているかというところまで考えると課題は残っています。チラシや冊子などを作って置いておくだけではなくて、０歳児から始まる乳幼児健診や保健所で行うサービスなどを外国人の母子が受けやすいような配慮、母子に必要な情報が手渡しされるなど、多言語化が徹底していなくても、そういったいろいろな配慮をしていくことが大切だと感じています。

## 外国人女性の孤立

子育てに関しても、日本には幼稚園と保育園があるとか、子育ての環境や状況、支援の状況も国により異なっています。「自分たちにとって何が必要なのか」ということを選択できるような情報、幼稚園や保育園を卒園したその先がどうなっているのかという情報がまったくない状態なんです。日本に定住するフィリピン人の女性は日本人男性との結婚が圧倒的に多く、日本人の夫が配慮のある人で、妻と一緒に子育てに参加していればよいのですが、やはりそうでない場合もあります。夫が仕事中心の家庭だと、母子は孤立し、よく分からないままどうしたらよいかと悩み、不安を抱えているという状況があります。夫が外国人女性の情報の過疎化や孤独を理解し、一緒にやっていくことがとても大切になってきます。反対に、非常にうまくいっている家庭は、保育園や幼稚園を選ぶにしても、すべての学校行事や配布物などでも、夫がしっかりとフォローして教えたり、保護者会に関しても夫婦が一緒に出席したりしていますね。




出典：
平成 22 年国勢調査結果
を元に作成

## 母親を肯定的に受け入れられなくなることも

また、親子間での摩擦が起こるということも多くあります。日本社会でもまだまだ外国人差別がありますので、母親が外国人だということから、子ども自身の見た目が少し違うだとか、お母さんの話す日本語が少しおかしいとか、文化的な面で違うとか、そうしたことでのいじめや差別が生じることもあります。

私が支援してきた中ですと、外国人市民の子どもたちが親が外国人であることなどを理由にいじめを受けるといった例もありました。本来ならそのようなことが理由でいじめられること自体がおかしいことなのですが、子どもは「なんで自分の母親は外国人なのだろう」と引け目を感じてしまって、親のことをなかなか肯定的に受け入れられなくなってしまうことが多々あるのです。

あるいは、これは DV などの問題につながるのですが、国際結婚の場合、移住してきた女性は言葉や仕組みなどいろいろなことが分かっていなく、男性のほうが経済力を握っているなど、もともと対等な立場ではない状態で日本に暮らしていることも多くあります。（図 3）そうした状況のなかでは圧倒的に女性が弱い立場にいますので、DV が起こりやすいのです。さらに父親のほうがとても威張っていて母親が下の立場に置かれているという状況を子どもが見ていると、子どもの母親に対する評価が下がってしまって、母親のことをより受け入れられなくなっていくということが起こります。また、中学生になるにつれて関係がさらに悪くなるということが多くの母子の間で起こっています。カラカサンで支援してきた方たちには、典型的にそういった方が多いです。外でいじめをうけてきて、家でも母親が蔑視されて暴力をうけるのを目の当たりにしているなかで、子どもが母親を誇りに思えなくなってしまい、母親の母国の文化などにも否定的になってしまうし、自己肯定感も失われていってしまうのです。

川崎市の場合は全国と比べて外国にルーツをもつ子どもがとても多く、市内でも地域による差は大きいですが、１クラスのなかに２～３人くらいいることもあります。アジア、欧米、アフリカなど、いろいろなルーツをもつ子どもがいて多様性があると、かえっていじめは起こりにくいのかもしれません。外国人であるということをみんなでプラスに受け止められるとよいのではないかと思います。

## 国の文化や地域の背景による必要な支援の違い

地域のなかでコミュニティを作るか作らないか、個人個人で活動するかということには、出身国の文化、日本国内での地域によっても違いがあり、どのような支援をしていくべきかということも違ってきます。

さらに、グループを作りやすい文化背景をもつ持つ方々

カラカサン公開フォーラム
「ダブルの若者たちを理解するために」
グループディスカッションの様子

ねこの足あとは、こんなかたちだよ。

のコミュニティ内でも、DV のような問題になってくるとグループ内では話せない、周りの人たちを知り尽くしているからこそ暴力の問題などは扱えないという難しさがあります。そうなると、コミュニティとはまったく違うところに助けを求めなければならなくなります。コミュニティの結びつきが強すぎてしまうと、そのなかでは逆に支援を求められなくなってしまうことも出てきます。

日本国内の地域によっても、コミュニティの形成の仕方が変わってきますね。例えばフィリピン人の場合は、都市部では教会ベースのコミュニティが各地にあるほか、子どもを通じたコミュニティ、友達同士のような集まりなど、さまざまなコミュニティが形成されやすいです。

より密集している地域のほうがいろいろな形でのコミュニティができてきますが、一方で大変なのは、個々の家が離れているような地域です。東北の被災地で、被災した外国人の方の調査をした時には――そこではほとんどの外国籍の住民の方が国際結婚であったのですが――、個々の家が離れているのでグループを作って支援していくというのが難しい状況でした。それでもフィリピンの方たちなどは工夫して集まろうとして、日本語教室とかをしたりするのですが、やはり外国人が密集していない地域では難しく、孤立してしまったりしますね。

カラカサンチャリティ企画

## 女性や子どもの困難状態への支援を

支援についても、地域によって充実度が違っています。川崎市は以前から在日韓国・朝鮮人の多い地域でしたので、全国的に見ても非常に意識をもって取り組んできていると思います。ただ、外国人女性やその子どもへの施策でいうと、やはりまだ課題は多いです。

外国人の母子が福祉の制度を利用する状況になったとき、母国語による難しい制度の説明が十分にないということです。一般の暮らしの情報だけでなく、外国人市民の方で困難な状況に置かれた人がよく使う制度に関して、もう少し詳しい、母国語でのわかりやすい情報が窓口にあり、説明の際にそういうのを提供できればよいのではないかと以前から思っています。

また、川崎市では国際交流協会に登録をしている通訳ができる人が多くおり、日本に来たばかりで言葉がまだあまり話せない人が役所を利用するときには、市はそこと連携して派遣するいうスタイルをとっています。しかし、迅速に対応できるという状態ではなく、通訳のできる友達などを連れてきてもらうといった現状になっています。特に困難な状態に置かれている人に対して、言語的な支援を充実させる必要があると思いますね。

カラカサンの場合だと、役所の窓口に行く際にスタッフが通訳として一緒に行ったり、役所や団体からのいろいろな説明も補助的に行ったりしています。あるいは、相談に関しても、母語での相談を行っています。NPO 団体はそれぞれに特長がありますが、カラカサンの場合は、暴力を受けている母子、シングルマザーの母子など、母子家庭への支援が一番の得意分野ですので、そうしたところに関するサポートをしています。経済的な支援だけではなく、本人たちがじっくりと相談をして自分で今後どのようにしていったらよいのかを決めていく際に、一緒に寄り添って考えています。また、女性の場合は暴力によって精神的にダメージを受けていたり、子どもの場合はアイデンティティが不安定になっていたりするので、そうしたことへの精神的なサポートを含めたカウンセリングや、小グループでの交流活動なども行っています。

KALAKASAN
Migrant Women Empowerment Center

### 活動内容

**1. 相談・カウンセリング（電話・面接）**
移住女性が抱える問題に対応するための、電話や面接による相談・カウンセリング

**2. 女性へのフォローアップケア**
ドメスティック・バイオレンスの被害などにより、身体や心に傷をおった女性たちの回復と自立支援のためのプログラム

**3. アドボカシー・ネットワーキング**
移住者支援 NGO や女性団体、その他の専門機関などと連携し、移住女性と子どもの権利の向上のために必要な法制度についての提言。

**4. その他**
ニュースレターやリーフレットを配布し、移住女性や子どもたちに必要な情報や、活動に関わる情報を提供。

カラカサンとは、フィリピンのタガログ語で「力」という意味です。「カラカサン－移住女性のためのエンパワメントセンター」は、日本に暮らす移住（外国籍）女性と子どもたちのエンパワメントをめざして活動しています。

〒212-0053　川崎市幸区下平間 143 カトリック鹿島田教会内　TEL:044-511-1562
受付時間：火・水・金（月・木曜休み）10:00-17:00

# お知らせ

## かわさきの父子手帳『ちちしるべ』第 10 回キッズデザイン賞を受賞！

キッズデザイン協議会会長賞（奨励賞）
子どもたちを生み育てやすいデザイン 男女共同参画部門

男性の家庭・地域参画支援事業「イキメン研究所」において作成した、かわさきの父子手帳『ちちしるべ』が、第 10 回キッズデザイン賞を受賞しました。『ちちしるべ』は、イキメン研究所のメンバーになっている地域のパパたちが、地域のパパたちの声も聞きながら企画・作成したものです。作成過程でご協力いただいた関係者のみなさまに御礼を申し上げます。

イキメン研究所では、今後も男性の子育てや地域参画を応援し、男女共同参画の実現に向けた活動を展開して参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 「シングルファーザー生活実態インタビュー調査」NPO 法人全国女性会館協議会第 10 回事業企画大賞にて奨励賞を受賞

NPO 法人全国女性会館協議会の「第 10 回事業企画大賞」にて、シングルファーザー生活実態インタビュー調査」事業が奨励賞を受賞しました。この調査は、同調査プロジェクト（座長 戒能民江・お茶の水女子大学名誉教授）が市内在住の当事者 30 名の協力を得て実施したものです。調査協力者のみなさま、ならびに調査プロジェクト関係者、ご協力いただいた関係機関のみなさまに厚く御礼を申し上げます。

今後、すくらむ 21 では、調査結果をさらに活かすべく、シングルファーザーの方向けのリーフレット作成などの支援事業を実施予定です。

# すくらむ ひろば

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。

## 起業してみようかな？と思ったら。

女性が仕事をする形のひとつとして、起業があります。でももし、「時間や一緒に仕事をする人、お金が自由になるから起業したい」という方がいたら、その前に考えてほしいことがあります。

### 起業に向かって、自分と深く向き合おう

まず確認してほしいのは、「会社を辞めるなどのリスクをとっても、絶対にその事業をやりたい理由があるか」ということです。以前相談を受けた起業家さんで、立ち上げ期になかなか売上が伸びずに「今苦しいですけど、本当にやりたくて始めたことだから続けられるんですよね」とおっしゃっていて、その後大きく業績を伸ばされた方がいらっしゃいました。事業にかける自分の信念は、苦しくても事業を続け、困難を突破する力になります。

同じく大切なのが、心身ともに健康かどうか、ということ。ひとりで起業をして仕事を始めてみると、24 時間 365 日いつどれだけ仕事をしても自由ですが、無理を重ねて健康を害すると、事業にも影響が出ます。事業を前向きに考えられるコンディションを自分で整え維持することも大切な仕事です。

また、経営者になると、大小さまざまな物事を一人で決定していかなくてはなりません。そんなとき、相談できる相手がいると安心です。組織の一員でいる時よりもバックグラウンドや仕事に対する価値観がさまざまに異なる人たちと仕事をすることが多くなる一方、それについて相談できる、あるいは責任を負ってくれる上司や守ってくれる組織はありません。最終決定するのは自分ですが、自分とは違う視点で意見を述べてくれる相談相手をみつけておけるとよいですね。

### 事業を続けるために必要な「お金」の計画をたてよう

いよいよ事業を始める準備の段階に入ります。たとえば、私が起業講座の講師として登壇する際、私が受講生にいつも最初にする質問がこちらです。

「事業を始めてから一番大事なことは、何だと思いますか?」

答えは「事業を継続すること」です。

売上を上げること、人材、信頼、販売促進…。どれももちろん大事です。でも、事業を一度始めたら、自分の商品やサービスを信頼して使ってくださるお客様のため、もちろん自分のためにも続けていかなくてはなりません。そしてそのためには、きちんと収支・資金計画を立てることが必要です。

事業に投入するお金よりも、1 年たって残っているお金が少しだけ多い、もしくは少なくとも同じ状態にしておかなければ、次の 1 年で事業に使えるお金は前の年よりも少なくなってしまいます（借入ゼロの場合）。すぐにつぶれはしないものの、事業は縮小していきます。こうした状況をずっと繰り返すようでは「事業」とは言えません。投じた資金が消えていくだけで、趣味に費やしているのとなんら構造が変わらなくなってしまうからです。

だからこそ、お金は大切に扱ってほしいと思います。事業を始めるためには、ある程度資金がなければ始められませんし、赤字が続けば何より必要な私たち自身の「心身の健康」を維持しながら事業を継続していくことが難しくなってしまいます。

すくらむ 21 では、起業の心構えや事業計画について具体的に学べる起業講座や相談会なども開催していますので、ぜひ、一度足を運んでみてくださいね。

**小紫恵美子**（こむらさき えみこ）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。



連載 vol.4　女性の視点で考える **防災の知恵袋**

## 災害時の性犯罪～その時あなたは自分の身を守れますか？

皆さんは災害時にも性犯罪が起こっていたことをご存知ですか？ 災害時には、停電や断水、避難所での集団生活など、さまざまな環境の変化があります。そのような状況では、普段よりも防犯対策が手薄になるため、女性にとって深刻な問題は、のぞき、強制わいせつ、強姦などの性犯罪の被害です。

しかし、私たちが活動するなかで、災害時の性犯罪について、こんな話があったと聞いたことがあります。「そんな暗い時間に出歩くからよ」、「こんな異常事態の時は、男性は子孫を残したいと思って性犯罪が起こるんだって」、「狙われても仕方ないよね、こんな時だから」…。ですが、本当に「自分が悪い」「男性はそういうもの」「仕方がない」のでしょうか？ 誰もが犯罪に巻き込まれて悲しい思いをしないためにも、男女共同参画の視点から災害を見直し、性犯罪被害防止のための対策や心構えをもつことが必要ではないでしょうか。

**災害時に性犯罪に遭わないための対策・心構え** [*1]

① 外出するときは防犯ブザーを携帯
② 日中でもできるだけ複数で行動する
③ 暗くなってからの外出は控える
④ トイレなどでは不審なところがないか確認する
⑤ 死角になる場所を警戒する

被害者は多くの場合、単独行動をしている際に犯罪に巻き込まれており、大声で助けを求めた場合は未遂で終わったものも少なくありません。[*2] 災害時の状況において被害を受けないために、これらを心がけて避難生活を送ることが大切です。

*1　内閣府「平成 25 年度　広報ぼうさい」（第 72 号）を参照
http://www.bousai.go.jp/kohou/kouhoubousai/h25/72/question.html

*2　東日本大震災女性支援ネットワーク
『「災害・復興時における女性と子どもへの暴力」に関する調査報告書』

作成・編集
女性の視点でつくるかわさき防災プロジェクト（通称：JKB）／
すくらむ 21 インターンシップ生（飯野・河西・酒井）

## すくらむこらむ　「姓が変わる」ということ

姓が変わる。その多くは女性だ。変わることで彼女たちはさまざまな思いに直面することがある。▼ A は結婚後夫の姓を名乗った。しかしそれが苦痛になってしまった。「元の姓を『旧姓〇〇』と書かれることに違和感を覚えるの。なぜ『新姓〇〇』とは書かないの？」彼女はいつもそう言っていた。▼ B も同じだ。苦痛を覚えた彼女は、協議離婚し、事実婚を選んだ。元の姓を使っている。「なぜそこまでこだわるのか」と言う人もいたが、嫌な気持ちを無視できなかった。▼ C は結婚後にとった住民票で、自分の元の姓が消されていたのをみて泣いた。「自分が消されたような気がした」からだ。▼ D は職場では元の姓で貫いている。「既婚である私の姓を夫の姓と思っている人が結構いるけれど、なぜ？」。▼ E と F は、離婚後も夫の姓を名乗っている。E は子どものことを考えてそうした。F は、離婚したことによる周囲の煩わしさを回避するためだ。「姓を戻せば離婚が知られ、色々言われる。それが煩わしい。なら名前をそのままにしておく」ことを選んだ。▼このように、姓が変わるということ一つとってみても、考え方や受け止め方は実にさまざまだ。私自身も契約に「名義を元の姓にしたい。夫の姓は使わないので」と伝えると、たいがい対応者はきょとんとした顔をする。「夫がかわいそう」「夫が嫌なの？」と聞かれることもある。でもそれは人によるだろう。確かなことは、A も B も、そして私も、夫の姓を名乗りたくはないが、夫のことはとても大切に想っているということだ。　（し）

# つながる ふくらむ ふかまる

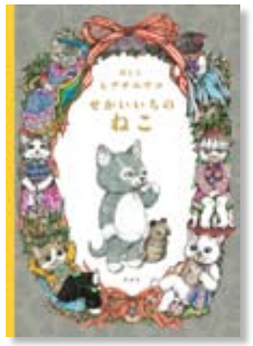
すくらむ 21 スタッフがオススメする、本、映画、アートなどを紹介します。

## スタッフおすすめ　BOOK

### 『せかいいちのねこ』

ぬいぐるみの「ニャンコ」は、飼い主の男の子にとても大事にされています。でも男の子はもう7歳。そろそろぬいぐるみに飽きる頃。どうしたら、ずっと仲良しでいられるだろう？

ずっと愛されるために「ほんもののねこ」になりたくて、魔力あるねこのヒゲを探しに旅に出るニャンコが旅先で個性あふれる「ほんもののねこ」に出会い、やさしさに触れ、成長していく絵物語。「ほんもののねこ」になることが本当に幸せになることなの？――そのヒントは、いじわるねこがじんわり教えてくれます。ニャンコをぎゅっと抱きしめかけた言葉は本当に温かい。楽しい時も悲しい時も男の子といつも一緒で、涙を体で拭ってきたニャンコ。薄汚れはその証。それだけでもう十分いとおしい。ニャンコのパートナー・アノマロも名脇役。絵も素敵な作品です。




特設サイト
http://www.moe-web.jp/picturebook/higuchiyuko.html

2015 年 11 月発行　（作）ヒグチユウコ
（発行）白泉社　（価格）1,400 円（＋税）

### 『いつ大災害が起きても家族で生き延びる』

昨今、頻繁な災害。もしもの時に備えてと思うものの、何をどうしたらよいか知っているようで意外と知らないもの。この本は、災害で大切な人を失わない、「助かるための具体的な行動」を、全国を講演して回る防災のプロが伝授した本です。災害が起きる前に、建物を強くしたり部屋を安全な空間にしたりする方法や、日常備蓄や災害伝言ダイヤル、応急処置の方法、防災マップの入手、地域とつながっておくための方法などが書かれています。また、地震、津波、風水害などが実際に起きた時の対処方法も、予兆を把握するポイントとともに書かれています。災害時に「自分は大丈夫」という自己暗示や、恐怖で動けなくなること、今のうちにと元いた場所に戻ってしまうなどの災害心理にも言及。危険に対する防衛本能が大きな被害を招くことの恐ろしさすら感じます。「冷静に助かる道を選ぶ」ことの大切さを痛感する一冊です。

2016 年 9 月発行　（著者）小川光一
（発行）ワニブックス　（価格）1,300 円（＋税）

## スタッフおすすめ　DVD

### 『わたしに会うまでの 1600 キロ』

人生のどん底にいた一人の女性が、本来の自分を取り戻すため 1600 キロの荒野を歩く姿を描いた作品。酒乱の夫を逃れ女手ひとつで 2 人の子どもを育ててきた最愛の母の死後、主人公のシェリルは、ショックで荒んだ生活を送っていた。夫以外の男性や薬物に溺れ、結婚生活も破綻。どん底の人生を挽回するために、母が誇りに思ってくれた自分を取り戻すために、何のトレーニングもなく 1600 キロの苛酷な歩みを始める。途中、極寒の雪山や酷暑の砂漠を前に何度も後悔や失敗を繰返し、母親に会いたいと孤独感を募らせる場面もあるものの、自らを過酷な状況に追い込み続ける。そして途中で触れ合う自然や人々を通じ、次第に過去や現在を受入れ、次第に自分を取り戻していく――。旅を通じてシェリルがたくましくなる姿に、観ているこちらも勇気付けられます。この作品が実話である点も興味深いですね。

オフィシャルサイト
http://www.foxmovies-jp.com/1600kilo/

2014 年公開／アメリカ／116 分　DVD 発売中 価格：1,419 円（＋税）
（販売元）20 世紀フォックス ホーム エンターテイメント ジャパン

# ピザの原形 フォカッチャ

パパ料理部のメンバーが、レシピを習いに行ってきました。
今回は、そのレッスン内容を元にレポートします。
おしゃれな食事パン、フォカッチャ。
ピザの原形と言われることもあり、
本場のイタリアではお祝いごとなどの際に父親がつくる習わしがあるそうです。
こねて、伸ばして、焼いて。つくる過程も粘土細工のようで、親子で楽しめます。
少し多めに作っておいて、おやつや朝食にもいいですね。
素朴な味なので何にでも合い、アレンジもしやすく、おすすめです。

## 材料（3 ～ 4 枚分）

Ⓐ
- 強力粉…… 210g
- 薄力粉…… 90g
- 砂糖　…… 6g
- 塩…… 6g

Ⓑ
- オリーブオイル　…… 15g
- インスタントドライイースト　…… 6g
- 水…… 180g

## つくり方

① 計量・生地作り
大きめのボウルにⒶの材料を計る。別のボウルに水を計り、インスタントドライイーストを加えて泡立て器で軽く混ぜる（Ⓑ）。Ⓐのボウルに Ⓑとオリーブオイルを加えて 10 分ほどこねる。弾力が出て、生地の表面がなめらかになったら完成。

②一次発酵
軽く丸めてボールに入れ、50 分を目安に発酵させる（温度 30℃・湿度 70%）。生地が 2.5 倍ほどに膨らんだら OK。

③分割・成形
好みの大きさに切り分け、丸めて 15 分休ませる。めん棒で厚み 1cm を目安に好みの形にのばす。天板に間隔をあけてのせる。

④二次発酵
20 分を目安に発酵させる（温度 35℃・湿度 70%）。

⑤仕上げ・焼成
生地の表面にハケでオリーブオイルを塗る。指で表面にいくつか穴をあけ、ローズマリーやブラックオリーブをのせる。予熱した 220℃のオーブンで 15 分ほど焼けばできあがり。

フォカッチャはシンプルな材料で生地も扱いやすいので、子どもと一緒に作業するにはピッタリなパンです。めん棒を使って平たく伸ばしますが、厚みは 1cm を目安に♪

レシピ提供
せとともこ
**瀬戸 智子**さん
製菓学校での実習指導、障がい者の地域活動センターにて製菓・製パン指導。社会福祉士。
現在は 10 才、7 才、2 才の 3 人の子どもの子育て真っ最中。

**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。

## お気軽にご相談ください～相談事業のご案内～

すくらむ 21 では、女性のための総合相談に加えて、平成 28 年 4 月には「男性のための電話相談」を開設しました。生き方、働き方、人との付き合い方や生活の悩みは時間とともに変化するもの。電話でのご相談は、その第一歩です。「女性のための総合相談」の面接相談では、相談員と一対一で相談できます。ご相談内容については、秘密を守ります。迷っている方も、まずはお気軽にお電話ください。

| | 女性のための総合相談 | | 男性のための相談 |
|---|---|---|---|
| | 電話相談<br>悩みを抱えている女性のための電話相談 | 面接相談<br>まずはお電話でご相談ください | |
| たとえば<br>こんな方に… | ● いきなり対面で相談するのは勇気がいる<br>● 事情があってなかなか外出できない<br>● 悩みを他人に話す機会がない | ● 対面でじっくり話したい<br>● 法律の専門家から具体的なアドバイスが欲しい<br>● 自分の将来について話し合いながら、考えたい | 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。<br>（秘密厳守・匿名） |
| 相談内容 | こころ、からだ、性差別、家族、子育て、女性に対する暴力、生き方、人間関係の悩みなどの相談 | 女性の悩み相談<br>女性弁護士による法律相談 | |
| 相談方法 | ハロー・ウィメンズ 110 番<br>【匿名でお受けしています】<br>044-811-8600 | 【お名前をお伺いしています】<br>044-811-8600 | 男性のための電話相談<br>【匿名でお受けしています】<br>044-814-1080 |
| 相談日<br>相談時間 | 日曜日　12:00～17:00<br>月～木曜日　10:00～15:00<br>金曜日　15:00～20:00 | 女性の悩み相談<br>第1･3 木曜日　10:00～12:00<br>第 4 金曜日　16:00～20:00<br>女性弁護士による法律相談<br>第1･3 木曜日　13:00～16:00<br>※面接時間はいずれも祝日及び年末年始はお休みです。<br>※なお、聴覚に障がいのある方で、電話でお申込みができない方は FAX（044-813-5872）でのご予約ができます。 | 毎週水曜日<br>18:00～21:00 |

※ 祝日及び年末年始はお休みです。

## 女性相談に関するQ＆A

Q. 電話相談ではどんな内容の相談が受けられますか？

配偶者やパートナーからの暴力（DV）、離婚問題、家庭不和、ご自身のこと、家族のことなど、女性が生きていくなかでの相談全般をお受けしています。その他、日頃の生活の中でどうすればよいのか、誰に相談すればよいのかわからないといったご相談でも構いません。

Q. 夫婦関係をみつめなおすために、電話相談以外でも何かよい方法はありますか？

面接相談の他、今困っていること、悩んでいることなどをファシリテーターの元で安心して話せる場として「サポートグループ相談」があります。ハローウィメンズ 110 番のお電話でご予約をしていただけます。
その他に、傷つき体験による辛さや苦しさを当事者同士で話せる場である「自助グループ」があります。こちらはご予約不要です。詳しくお知りになりたい方はハローウィメンズ 110 番までお電話ください。

Q. 男性ですが、相談できますか？

男性には「男性のための電話相談」が設置されていますので、そちらにお電話ください。

かわさきの男女共同参画情報誌
すくらむ

発行年月日　平成 28（2016）年　10 月
編集・発行　川崎市男女共同参画センター（愛称：すくらむ 21）
所　在　地　〒 213-0001 川崎市高津区溝口 2 丁目 20 番 1 号
ホームページ　http://www.scrum21.or.jp/
電　話　044-813-0808
FAX　044-813-0864

古紙パルプ配合率70%再生紙を使用
この冊子は、古紙パルプ配合率 70%の再生紙を使用しています。このマークは、3R 活動推進フォーラムが定めた表示方法に則って自主的に表示しています。

VEGETABLE OIL INK
植物油インキ（植物油、または植物油を原料としたエステルを一定の割合以上含まれたインキ（インク））を使用しています。