

すくらむ

かわさきの男女共同参画情報誌

無料

人生二〇〇年時代

定年後の人生は「ライフシフト」で満喫！

ライフシフト・ジャパン株式会社
代表取締役

安藤 哲也

vol.

60

2018.06

かわさき市民のライフシフト
Over 60! かわさきの団体ご紹介

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

人生 100 年時代

定年後の人生は「ライフシフト」で満喫！

特集ではすくらむ通信 60 号を記念して、一般的な定年年齢である 60 歳以降の人生を取り上げます。2017 年にライフシフト・ジャパン社を設立し、人生 100 年時代の生き方改革のヒントを発信されている安藤哲也さんにご寄稿いただきました。定年を迎えた方も、現役の方も、子育て中の方も、学生さんも、これからの生き方について考えてみませんか？

ライフシフト・ジャパン株式会社 代表取締役

安藤 哲也 さん

日本が世界に先んじて高齢社会に突入していることは、皆さんよくご存知かと思います。「人生 100 年時代の到来とその生き方戦略」を提唱したロンドン・ビジネススクール教授リンダ・グラットン氏が著した『LIFE SHIFT (ライフシフト)』は、世界中で翻訳され、日本でも 25 万部を超えるベストセラーになりました。健康寿命が伸び、「日本の 2007 年以降に生まれた子どもの半数が 107 歳まで生きる」という衝撃的なデータも話題になりました。

今後、長くなっていく人生を私たちはどう生きるのか？寿命「プラス 20 年」が突きつける個々人の「生き方改革」のヒント、それが「ライフシフト」です。本稿では、未知の「人生 100 年時代」に備え、楽しむために新たな価値観＝ライフシフトについて分かりやすくご説明いたします。

人生 100 年時代をポジティブに捉える

さて「高齢社会」「長寿社会」と聞くと私たちは年金制度への不安、介護問題に対する恐れといったネガティブな話を想像しがちです。しかしポジティブに捉えれば、「人生を楽しむ時間が増える」と考えられないでしょうか。現在 60 歳なら 100 歳まであと 40 年。50 歳なら折り返し点です。まずは悲観的にならず、ポジティブな思考と行動が求められています。

先述の『LIFE SHIFT』においても 100 年ライフではこれまでのような「教育 (20 年)」「仕事 (40 年)」「引退 (20 年)」という年齢で区切られた 3 ステージの人生ではなく「マルチステージ」。つまり年齢とステージの関連がない、パラレル(複合的)な生き方が必要になってきます。例えば 30 代に会社で働きながら「副業」や「社会活動」をしたり、男性でも子どもが生まれたら育休を取ってみる。40 代で転職・起業する。

これらも「ライフシフト」の一つです。

また最近では定年後に地域活動で活躍する人も増えてきました。会社の定年は社会的リタイアではなく、長年働いて得た能力や経験を地域社会や次世代に還元していくチャンス。「お金や出世のためでなく、困っている誰かのために生きること」で自分の価値観が変わった」という人は、その時点で「ライフシフト」に向かっているのです。

逆にこれまでのような生き方・考え方だと 100 年ライフでは人生の満足感や幸福感を得ることは難しくなってきました。サラリーマンだった男性の定年後の危険因子＝「老後の 3 K」として言われるのが「お金」「健康」「孤独」です。そこに陥らないためにも、これからは働くことや暮らすことにおいて、それを楽しめるマインドや適う体力、仲間とのネットワークを持ち、そしてある程度の「稼げる能力」を身につけておきましょう。

定年の概念を超え、働く年齢の上限を 70 歳から 80 歳と引き上げて、それに対していま何を準備しておくのか。40～50 代のときから意識を高め、健康に留意し、自らの能力を開発し、経験や人脈といった「無形資産」を築いておく方が、定年後の安心や思いがけないライフシフトに繋がるのではないのでしょうか。

『LIFE SHIFT』では無形資産を次の 3 つに分類しています。

①生産性資産

人が仕事で生産性を高めて成功し、所得を増やすのに役立つ要素 (主な構成要素は、スキルと知識)

②活力資産

肉体的・精神的な健康と幸福

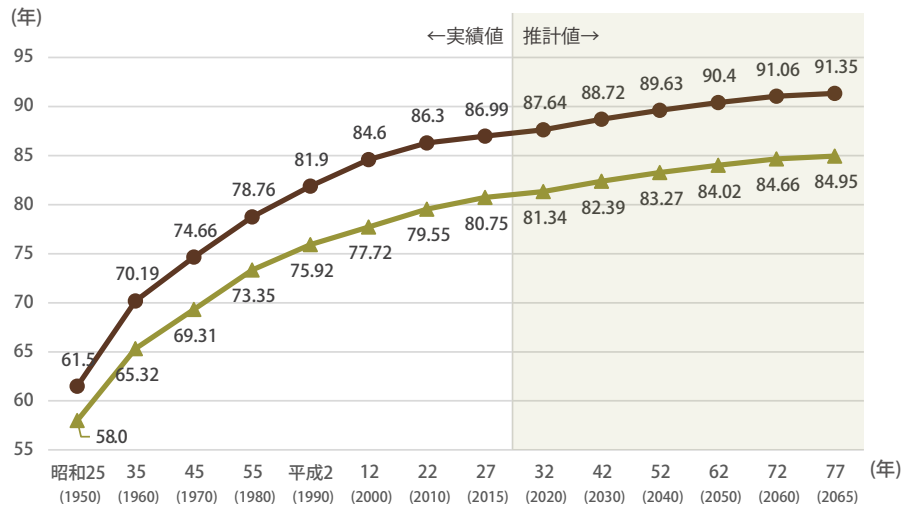
③変身資産

人生の途中で変化と新しいステージへの移行を成功させる意思と能力

平均寿命の推移と将来推計

▲男 ●女

出典：内閣府、
『平成29年版高齢社会白書』



働き方改革から生き方改革へ

すでに現役で働く人の足元の職場では「働き方改革」が始まり、「残業が当たり前」の企業風土も変わってきました。働く女性も増えてきているので、これまでのような男性中心の企業組織や「仕事一辺倒な生き方」という価値観から、「仕事と生活の両立」「余暇時間も大切にできる生き方」が求められています。今後は「副業解禁」も当たり前になると見られますが、いま根源的に求められているのは社員一人一人の自律的な「生き方改革」なのです。

しかし私が最近行っている企業の管理職（イクボス）研修で40～50代の受講者に訊いてみると、「仕事以外に特にやること・やりたいことがない」「職場の同僚以外に親しい友人はいない」というミドル層はどの企業でもかなり多く、そのまま定年を迎えると「家にひきこもってしまう高齢男性」が増えるのではと危惧します。

人口減少社会においては、自律的に人生を楽しむ活力ある人を一人でも増やすことが大事で、その戦略としての「ライフシフト」という考え方・生き方を多くの方々に届けたいと私は考え、ライフシフト・ジャパン（LSJ）という事業会社を昨年に立ち上げたのです。

LSJでは、ライフシフトを「自分の基軸に合わせて、人生を選択すること」と定義します。「自分の人生は、自分で決める」、これが基本です。ただ、ライフシフトはひとそれぞれです。転職、起業、複（副）業、留学、ボランティア、移住、町おこし、NPO、コミュニティビジネス、主婦、育休、再婚、里親…、SNSを垣間見ればそこには十人十色の豊かなライフシフトがあります。会社の一員であっても組織にぶら下がらず、飼いや馴らされず、主体的に仕事をすればライフシフトのチャンスは来るのです。

3度のライフシフトを経て

私自身これまで大きなライフシフトが3回ありました。20代は仕事に没頭しましたが、バブル経済の崩壊でキャリア意識が変わり、1回目は30歳のとき4度目の転職で仕事をガラリと変えました。2回目のシフトはプライベートで35歳のとき子どもが生まれ父親になったことです。私の年代（昭和37年生）は、まだ固定的な男女の役割分担意識が強く、「働く夫と専業主婦の妻」という家庭モデルが多いのですが、妻は子どもを産んでも働き続けたいという人でしたし近所に親もいなかったため、私は必然的に「イクメン」にならざるを

自分の人生は、自分で決める

<プロフィール> 安藤哲也（あんどてつや）
1962年生。出版社、IT企業など9回の転職を経て、2006年に父親支援のNPO法人ファザーリング・ジャパンを設立。最近では、部下のワーキングファザーを増やしたいと講演や企業向けセミナー、絵本読み聞かせなどで全国を歩く。厚生労働省「イクメンプロジェクト推進チーム」顧問、につぼん子育て応援団 共同代表等も務める。2017年には「人生100年時代の生き方改革＝ライフシフト」をテーマにライフシフト・ジャパン（株）を設立し代表取締役役に就任。著書に『パパの極意～仕事も育児も楽しむ生き方』（NHK出版）、『できるリーダーはなぜメールが短いのか』（青春出版社）など多数。3児の父親。
<http://tetsuya-ando.com/>

ライフシフト 10か条

- ① 自分の人生の主人公は自分であると自覚していること
- ② その時々自分のライフテーマを追求していること
- ③ 人生に起きる変化を楽しんで、ことを起こしていること
- ④ どんなことから学んでいること
- ⑤ 学んだことを捨てられる勇気を持っていること
- ⑥ みんなと同じじゃなくても平気なこと
- ⑦ 3つ以上のコミュニティに所属していること
- ⑧ 有意義に公私混同していること
- ⑨ 「見えない資産」を大切にしていること
- ⑩ 自身の人生時間を自分でマネジメントしていること

得ず、毎日子どもを保育園に送迎し、妻が仕事で忙しいときは家事もするようになりました。

もちろんその頃は仕事も責任が重くなった時期だったので、仕事と家庭生活の両立にも悩みました。どうしたら家族という時間をもっと増やせるか。そう考えて働き方を見直し組織に浸透させ、ワークライフバランスを獲得し、期間限定の子育てを楽しむことができたのです。

わが身で経験したことの相乗効果として、「44歳で会社員を辞めて、父親支援のNPO代表になる」という3回目の大きなライフシフトに繋がったのです。子どもがまだ小さく、そのタイミングで企業勤めを辞めることはリスクがなかったとは言いませんが、思い切ったことで私の人生も大きく変化しました。

NPOの事業を通して全国にパパ友が増え、地域の小学校のPTA会長等も経験したので地元でも仲間が増え、子どもが自立した後でもみんなでお楽しみそうです。もし仮にあのまま会社勤めを続けていたら今頃どうなっていたか。自分の住む地域や老後に希望は持てたのか？そう考えれば、あのとき勇気を持ってシフトしたことは「適正解」だったと思います。

では、私たちが「ライフシフトする」とは具体的にはどういうことを意味するのか。どういう考え方や行動をとることによって実現するのか。最後にその構成要件を「ライフシフト 10か条」としてまとめてみました。(上記)

いかがでしょう。あなたはいくつお持ちでしょうか？いきなりすべてが身につくわけでもありません。でも100年ライフを楽しみたいと考えるのなら、10か条にあるように、まずはちょっとだけ「幸せの物差し」を変えて、これまでの考え方や習慣を少し見直してみる。好きなことを学び直して追求してみる。地方自治体主催の社会教育セミナーに行ってみる。関心あるテーマのNPOに参加してみる。そんなところから始めることで見える世界が変わり、あなたも、あなたの周囲にいる人にも笑顔が増えるかもしれません。

1回きりのあなただけの人生。さあ、新しい生き方「ライフシフト」の意識を持って人生100年時代を楽しんでみませんか！？



リンダ・グラットン/アンドリュー・スコット 『LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略』をはじめ、関連書籍を貸出しています。すくらむ 21 情報提供室まで

かわさき市民のライフシフト！

60歳前後の市民の方に、それぞれのご経験・思いをお寄せいただきました！



早期退職 → 法律家 × 芸人



(ウメモトマコトさん、59歳男性)

今年、還暦を迎え、シニアの仲間入りをします。すでに4年前に退職し、ずっとやりたいと思っていた行政書士の仕事を本業として始めました。副業として、素人芸人の集まりである川崎セブンスターを設立し、「笑いで地域を元気に」をモットーに、福祉施設などで慰問の公演をしています。このような決断ができたのは、専修大学で社会人向けの講座であるKS ソーシャル・ビジネス・アカデミー[※]という講座を6年間運営していたことによります。セカンドライフは自分のキャリアを活かして、地域貢献・社会貢献をやっていこうという趣旨の講座でした。

今は、法律家として、また芸人として、地域を元気にすることを生きがいに頑張っています！

※川崎市と専修大学が共同開講する社会人向け大学院特別教育プログラム

企業勤め × 着付け → 着付けを通じた新しい出会い



(かめちゃんさん、64歳女性)

もうすぐ定年退職を迎えます。これといった趣味がなく、退職後は一番に家の中の片付けをして、その後は…？これまで、人との出会いで学校役員やいろんな遊びを経験してきましたが、自分の意思とは別に、決まり事としての大きな区切りに戸惑いも感じています。

今朝のテレビの情報番組で、定年をテーマにした小説『終わった人』が人気、映画化もされることが紹介されていました。その中で「過去の栄光は若い時の自分。定年後は前に進むことを考え、家の中に居ないで、街に出ることからはじめよう」と話している方がいて、妙に納得している自分もいました。

私は会社の仕事以外に、着付けを教える・着せ付けることをしております。「着付け」をきっかけに、視野を広げて新しい出会いを求めてみようと思います。

■ すくらむ21の講座紹介

すくらむ21では、幅広い世代を対象にした講座を実施しています。
今年度は50代、60代以降の方を対象にした新しい講座が盛りだくさんです。

50代からの生き方講座 ～退職後をどう生きるか～

※内容は変更になる可能性がございます。最新情報はすくらむ21ホームページにて。

8/18 (±)	①退職後の夫婦の向き合い方 — 卒婚、夫婦間のコミュニケーション	11/10 (±)	④モラハラって何？ — 家庭・職場での健全な関係性を学ぶ
9/29 (±)	②親の介護で離職しないために — ひとりで抱え込まない介護	12/9 (日)	⑤50代からの再就職
10/13 (±)	③今からはじめる断捨離 (老年整理、生前整理)	1/27 (日)	⑥私と家族のためのエンディングノート — 現在の終活事情

その他、10～12月には祖父世代の男性を対象にした「ソフリエ認定講座」を実施します。乞うご期待！



Over 60! かわさきの団体ご紹介

サークル 男の自慢料理 男性の自主的な料理サークル

きっかけは市民館の成人学校

平成8年2月、麻生市民館の成人学校で「男の自慢料理」と題した全5回の料理教室が開催されました。終了後、受講生22名で自主的に結成したのが「サークル 男の自慢料理」です。以来22年、毎月1回講師を招き、料理を学んでいます。その他、花見、BBQ、食べ歩き等、年数回の楽しいサブイベントも。メンバーの入れ替わりを経ながら、現在60～90代の男性25名が楽しく料理に勤めています。

シニア男性と料理

妻の病気の時も助かりますね。

サークルへの参加のきっかけは様々。妻の後押しを受けた人もいれば、メンバーからの誘いで参加した人、自主的に参加した人もいます。根底にあるのは、定年後ずっと家にいたら息が詰まるので、外で何か楽しみを見つけないかという思い。そして、妻に先立たれてしまったら生きていけるのか、という心配です。

生活の基盤は、掃除、洗濯、炊事。生存のためには何より炊事、料理が重要です。実のところ、家でも日常的に料理を作っているメンバーは数人しかいませんが、妻の長期不在も大丈夫。妻がいなくても何か作ることができる、食べられる。料理に対する抵抗感がなくなりました。シニア男性が配達弁当で満足することなく、ちょっとでも自分で料理を作ることができるになれば、健康的で充実した人生になるのではないのでしょうか。

地域のつながり

でも、私たちの活動の魅力は、料理の技術を上げることだけではないと思っています。手順や分量はご愛嬌。メンバーの料理スキルもばらばらです。ですが、毎月集い、料理を作り、一緒に味わう。一緒に過ごすその時間が楽しいこと。これが22年続いてきた理由だと思っています。それまで仕事中心の人間関係だったのが、地域に友人が増えました。呑み仲間、カラオケ仲間もできました。仕事つながりの友人・知人だと、職場内の人間関係の話か、体調の話ばかり。そうした話が小さな心の負担になることも少なくありません。でもここに来ると、会社の話はまず出ません。地域のつながりを心置きなく楽しむことができるのです。

定年前からの地域活動のススメ

私たちのサークルには大きく二つのタイプの人があります。ひとつは、定年後「エイっ！」と料理教室に飛び込んだ人たち。

もうひとつは、現役時代から何かしら地域活動に参加していた人たちです。定年後、いきなり地域のつながりを作ろうとしても難しいのです。年齢が高くなってから新しい世界に飛び込むのは勇気がいります。40代、50代、定年のちょっと前からアクセルを踏み始めたらいかがでしょうか。地域活動では実に多様な方々と出会うことができます。老若男女、年齢、経歴も様々だけど対等。嫌になればやめることもできる。風通しの良い関係性も地域活動の魅力です。

つながりを増やし、行く場所を増やそう

定年後、パートという形で働き続けているメンバーもいます。仕事に加えて、ボランティア、合唱団、ピアノ、プログラミング、テニス、映画祭の実行委員など、それぞれのメンバーが充実した毎日を送っています。新しい趣味や習い事を構想しているメンバーもいます。

地域活動に参加すると、世界がどんどん広がります。色々なところから声がかかるようになり、地域のつながりも増えます。つながりが増えると、行く場所が増える。これからもますます忙しく、楽しい毎日になりそうです！



5月の例会のメインは「鶏肉の辛子焼き」でした。先生からアドバイスを受けます。



メンバーの
ひとこと

毎年ひとつずつ新しいものをはじめ

週2回の
テニスを
85歳まで
続ける

水墨画をはじめたい。
下手でも10年やれば
ものになる?!



お菓子作りもお手の物。
パウンドケーキが得意です!

私たちと一緒に料理を楽しみませんか？
料理に興味をお持ちの男性、ぜひご参加ください！

ホームページ：<http://web-asao.jp/hp/ojryouri/>



仕事で培ったスキルと人脈を活かして・・・新しいつながりの中で・・・
60代以降のメンバーを中心に、川崎市で活動中の2団体を紹介します。

特定非営利活動法人 グローイン・グランマ 保育の専門職として定年後も地域貢献

保育園での経験を活かして

平成20年、定年退職した公立保育園園長のOG3名でグローイン・グランマを設立しました。色々なところで「子どもを大事に」と言われていますが、子どもがないがしろにされている気がしていました。60歳になっても気は若かった私たちは、「このまま引っ込んでいてはもったいない！子どもの育ちに関わってきた私たちがなんとかしなければ」と、身の程知らずでNPOを設立したのです。子育て支援事業と研修事業の二本立てで活動を開始。親子向け農業体験、障がい児の余暇活動支援、保育士向け研修などを実施してきました。あれもやりたい、これもやりたいと活動の幅を広げながら、10年目を迎えました。

絵本の読み聞かせ

～遠い実家に帰るより近くのひろば～

活動のひとつに、「0歳児の親子のためのこことここをつなぐちいさなおはなし会」があります。絵本や昔話、手遊びなどを紹介すると、「昔読んでもらった！やったことがある！」と親が自分の記憶を呼び起こす場面に出会います。そして、今度は自分の番だと親は一生懸命子どもに伝えていきます。子どもは小さいときに何を与えられたかを必ず覚えています。子育ては回っていく——素敵なサイクルだなと思います。

ちょうど私たちの年齢も、参加者に安心感を与えているかもしれません。「実家に帰ったようだった」と言ってくれたお母さんがいました。遠い実家に帰るより近くのひろば。アットホームな雰囲気になるよう、心掛けています。季節の草花や人形を飾り、リラックスできる環境を整えてお迎えします。子どもや親の様子を見ながら、進行は臨機応変に。保育士経験のある私たちにしかできないものだと思っています。

「成長するおばあさん」

グローイン・グランマは訳すと「成長するおばあさん」。子どもと一緒に学び、自分たちも育っていきたくて命名しました。子育て支援は、親子関係が見える場。親が親になる瞬間を目の当たりにしてきました。「今の親は・・・」と苦言を言う人もいますが、お母さん、お父さんたちは精一杯がんばっています。定年後、保育園からより広い社会に出て、改めて気付くことができました。現役のときは園長と保護者という関係。知らず知らずのうちに、教えよう、諭そうとしていたかもしれません。子育てはこうあるべきという思いもありました。ですが、一生懸命なお母さん、お父さんの姿に、子育てはそれぞれの形で良いのだと、ずいぶん見方が変わりました。

**これからも楽しみながら、
続けていきたい**

グローイン・グランマは、メンバー同士が旧知の仲。保育士として同期、定年の年が一緒だったメンバーもいます。根底の価値観が共有できているから動きやすく、あうんの呼吸です。アイディアを持っていくと広げてくれる仲間。退職しても、仲間と一緒に子どもに関わることができてうれしく思っています。

加えて、これまでの趣味、新しい趣味、そして健康維持にと、それぞれが日々の生活を楽しんでいます。たくさん趣味を持つと、それぞれにつながりができます。その付き合いに忙しく、結果的には現役時代のように忙しい毎日を送るメンバーも。でも「やらねばならない」にならないように、とにかく楽しむこと！24時間じゃ足りない、まだまだやりたいことがあります。いつまでも好奇心を持っていたいと思っています。



左 すくらむ21にて、絵本の読み聞かせのひとこま。
下 会場には、季節の草花や人形などを飾ります。



メンバーのひとこと

里山歩き。もともとやっていた俳句も細々と続けられれば。

習字教室の講師、写真も始めました。まだまだやりたいことがあります！

健康維持。趣味の陶芸も。

着替人形を布で作れないかな...色々な素材で子どもに遊んでほしい。



女性の視点で考える防災の知恵袋

09

長期自宅避難時の食事～その時あなたは～

皆さん、カセットコンロはお持ちでしょうか？大きな災害となると、水道、ガス、電気が長期にわたり寸断されます。特に、ガスや水道は一番復旧に時間がかかると言われています。いつまでも防災食を食べ続けることにもストレスが溜まってきます。そんな時にカセットコンロがあると、自宅で温かい物を口にすることができ、心身ともに少しは気持ちも前向きになります。

出張講座などでカセットコンロについてお話をする際に、「備えとして持っているけれど、使ったことがない」という方が案外多いのです。今回はカセットコンロの豆知識をご紹介します。

- カセットコンロのカセットボンベは基本的に同じ形状のもので、どのカセットコンロにも対応できるようになっています。（※ただし、カセットコンロによっては指定されたボンベ使用という場合もあります。）阪神淡路大震災の際に救援物資として届いたカセットコンロとボンベが合わず使うことができず、それ以降のカセットコンロでも使用できるようにカセットボンベの形状が統一されたそうです。
- カセットボンベを使用前、使用後に重さを測っておくと、調理するものでどれだけの量を使用したかが分かります。

先日、私は2合白米をカセットコンロで炊きました。火にかける前にカセットボンベの総重量は279gでした。炊き終わった後に図ると260gでした。この場合、2合の白米を炊くのに約20gのガスを使用したこととなります。つまり、新品ボンベ1本約350gですので、このように2合の白米を新品ボンベ1本で何回炊けるかを換算すると、17.5回分炊けることとなります。（※鍋の形状や材質によって使用するボンベの量は違ってきます。）



カセットボンベも軽量タイプやコンパクトタイプなど進化しています。たまには使ってみて、新しいタイプと交換するなど点検してみることをおすすめします。

女性の視点でつくるかわさき防災プロジェクト（通称：JKB）

“MeToo” と声をあげる意味

13 すくらむコラム

アメリカで始まった MeToo 運動が世界中に広がっている。MeToo は「私もセクハラ被害をうけた」ことの表明とそれらを応援する運動だ。ハリウッド女優が長きにわたる映画プロデューサーからのセクシュアル・ハラスメント被害を告発したのを機に欧米等にも波及している。▼日本の女性たちも声をあげている。レイプ被害を実名で告発したジャーナリストの伊藤詩織さんや、企業でセクハラを受けた過去を告発したブロガーのはちゅうさんは記憶に新しい。その後 Twitter や facebook では、自身のセクハラ被害についての書き込みが数多くみられた。最近では、財務省の福田事務次官からセクハラ発言を受けた女性記者の告発も記憶に新しい。彼女たちの告発は決死の覚悟だったに違いない。被害女性の落ち度を指摘して非難する風潮がある。でも彼女たちは声をあげている。▼私も 20 代の頃セクハラを受けた経験がある。大きな荷物を取りに

行く際、上司が手配した会社の車の運転手に性的な言動をされた。逃げ場のない恐怖に震えた。上司に伝えたが真剣には受けとめられず、私も恐怖が勝るのでそれ以上は語らなかった。▼でもそれってどうだったんだろうと今は思う。私が語らなかったことで、もしかしたら他の女性と同じ目に遭ったかもしれない。当時は働き始めて間もなくキャリアを脅かされる不安よりセクハラへの恐怖心の方が強かった。今ならキャリアを脅かされる不安に苛まれるかもしれない。▼でも、声をあげないことで、被害増に加担することだけは避けたい。一度受けたセクハラは記憶からそうは消えない。語れるようになるまでに時間がかかる。自分を守るために語れる相手を選んでしまう。こんなことはない方がいいに決まっている。一人ひとりがほんの少しの勇気を持って「MeToo（私も）」と表明することで、被害を免れる人がいる。（し）

平成30年度協働事業 団体活動紹介！

すくらむ21では、毎年「男女共同参画協働事業」を実施しています。市民グループ・団体、NPO、事業者、研究者のみなさまにプロジェクトをご提案いただき、協働で企画・実施し、様々な分野で男女共同参画を進めています。平成30年度は7団体、子育てサロンから防災講座、パソコン講座まで、幅広いラインナップになりました。

川崎の男女共同社会をすすめる会 HP <http://web-k2.jp/ssk1985/>

すすめる会は1985年の発足です。男女平等かわさき条例（2001年施行）の基本理念に掲げられた「男女があらゆる場において、社会における制度、慣行、意識などに起因する性別による差別的取り扱いを受けることなく、人権が尊重されること」の実現をめざして活動しています。

これまで、女性の人権・働き方・貧困や格差・保育園問題などをテーマに、ジェンダーの視点から市民と共に考える講座や学習会を、すくらむ21を会場に行なってきました。



今年度の講座：9/22(土) 午後

専修大学の学生が調べた保育園をとりまく課題を中心に、保育の質、働き方について考えます。

たかつ子育てサークル「バンブーキッズ」

ブログ <http://ameblo.jp/chikurinso> Facebook <https://facebook.com/bambookids2012>

近所の赤ちゃんママ同士で集まって、おしゃべりしたい！情報交換したい！楽しい企画をしてみたい！と集まり、結成しました。現在では、支援グループとしての側面が強まり、すくらむ21の「子育てほっとサロン2018」、そして「助産師さんの母乳ケア＆お部屋で遊ぼう」を開催しています。

私自身、上の子どもの時に地域の子育て支援に心底助けられたので、恩返しと恩送りの気持ちです。気楽に話せる繋がりがあった方が、長い目でメリットも大きいはず。ママ・パパの笑顔を子ども達に見せていくことで、未来が少しでも明るい展望になることを祈っています。ぜひ遊びに来てくださいね (^_^) (代表 君)



今年度のサロン：6/11(月)、10/1(月)、12/10(月)、2/4(月) 10:00～13:15 このほか、楽しい週末・夏休み企画もあります！

平成30年度 協働事業採用団体

グループ・団体名	事業名
川崎の男女共同社会をすすめる会／NPO法人かながわ女性会議 川崎	学生が市民と共に調べた 川崎保育事情 みんなで話そう！子育てしながら働くために。子どもが毎日10時間を過ごす場所のこと。
特定非営利活動法人グローイン・グランマ	0歳児の親子のためのこころところをつなぐ「ちいさなおはなし会」
日本ミクニヤ株式会社	男女共同参画の視点を取り入れた防災情報共有の場の提供
田園調布学園大学人間福祉学部 心理福祉学科 藤原ゼミ	性別、障がい種別による新卒求職者の進路選択の異同
たかつ子育てサークル バンブーキッズ	子育てほっとサロン2018
パソコンサポートまうすなび	女性の再就職支援とシニア世代支援のためのパソコン講座の開催
ウーマンネットアカデミー&コンサルティング	ICT活用で女性の働き方改革を応援！ITスキルアップで新しい働き方をしませんか？



BOOKS



2014年6月発行
 (著者) 藤原章生
 (発行) テン・ブックス
 (価格) 2,500円(+税)

『世界はフラットにももの悲しくて 特派員ノート1992-2014』

毎日新聞編集委員で開高健ノンフィクション賞を受賞した著者が、アフリカ、中南米、ローマでの特派員時代に実際に現地を見て考えたことをまとめた一冊。

紛争地域でみた暴力の数々。書くことへの限界。内戦の地で銃を持つことが日常化した少年兵から感じた矛盾。反政府勢力との交渉取材で遭遇した生死を分かち瞬間—。臆することなく世界に飛び込み綴られた文章は、私たちに「当たり前などどこにもない」ことを教え

てくれる。「対象をアフリカ、中南米、欧州..と大きな枠で捉えようとするときに大きな間違いを犯す。枠には常に先入観がつきまとう」。「世界」という枠はありながら、それとは無関係であるかのように人々は日々生活を送る。「そんな砂粒のようにもの悲しい小さな生を、その人の国籍や地位、所属、経歴にとらわれず」著者はフラットに諦観する。そうして紡がれた言葉の数々は、どこか文学的でもある。



2012年1月発行
 (詩) ヘンリー・スコット・ホランド
 (絵) 高橋和枝
 (発行) 夏葉社
 (価格) 1,300円(+税)

『さよならのあとで』

この世に亡き人の視点で語られた詩集です。「死はなんでもないものです。私はただ、となりの部屋にそっと移っただけ。」そんな冒頭にハッとさせられました。その言葉は、まさに大切な人を亡くした時に感じたことそのものだったのです。

大切な人は、いつかこの世から去ってゆく。でも、そうした悲しみの中にあってもなお日々は淡々と過ぎていく。「日常が何も変わらな

いように、私とあなたも、かつて私たちがそうであった関係のまま」なのだ。だから、これまでどおりに、いつもそうしていたおりに、声色を変えず呼んだり話しかけたりしてください—。そう綴られています。大切な人を思い出し、言い知れぬ深い悲しみに襲われそうになったら、ぜひ読んでみてください。静かに寄り添い癒してくれます。生きる力を与えてくれる温かな作品です。



2018年4月発行
 (著者) Nicco (にっこ)
 (発行) ベンコム
 (価格) 1,500円(+税)

『母が若年性アルツハイマーになりました。』

2015年には高齢者の約5人に1人になると言われる認知症。もしも自分の家族がなった時、まずどこで何をどうすればいいのか、実際にどんなことが起きるのか、そのため何に準備しておいたらいいのかは、意外知られていないもの。数多くの本はあるけれど、なかなか読み込む時間もとれないものです。そこで今回は、まんがで読む「若年性アルツハイマーを患った当事者とその家族 ところと介護の記録」本をご紹介します。で

きていたことができなくなっていく。認知症と診断されるまでに多くの時間を要する。それを認めるまでに時間がかかる。そうした一つひとつに苦戦しながらどんな方法を家族や周囲のサポートを得て整えていったのか、実際の生活に即して具体的に書かれています。実際に当事者を支えるサービス紹介も頼もしい。分かってあげられない当事者の辛さや家族のこころの機微も書かれています。最中にある方にぜひ読んでほしい一冊です。

となりのパパ、どうしてる？

イクメン研究所 パパ研究員の日ごろの子育て風景をご紹介します。
笑いあり、涙あり、育児、家事、パートナーシップ、時間のつかい方など…
身近な情報をお届けします。



Vol.1 研究員・江頭 浩さんの料理レポート

鶏肉のケチャップ炒めのワンプレートごはん

材料 (4人分)

- 鶏もも肉：…………… 1.5 枚
- 塩・胡椒：…………… 少々
- ケチャップ …………… 適量
- すりおろしニンニク： …… 少量
- ピザチーズ：…………… 適量



作り方

1. 鶏もも肉を一口大に切って、塩胡椒をまぶします。
2. 油を引いて温めておいたフライパンで、鶏もも肉を焼きます。
3. ③ケチャップとニンニクを混ぜておいて、ある程度肉に火が通ったと感じたら、ケチャップ+ニンニクを加えて、炒めます。
4. お肉に火が通り、ケチャップが絡んだら、お好みの量のチーズをのせて、フタを閉じて火を止めます。チーズが溶けるのを待ちます。
5. お皿にごはん、お肉、お好みの野菜を盛り付けて、完成!

超手抜き料理です。調味料については、本当に目分量で適当です。ごめんなさい! 子どもたちも大好き。それぞれの味付けて楽しんでください。



✎ 江頭 浩さんよりひとこと! ……………

子どもをみながら料理することが多いので、出来るだけ簡単にできるものがメニューの中心です。片付けを考えて、なるべくワンプレートで盛り付けています。凝った料理、豪華な料理は、イベントの時のみ。日常の料理なので、予算にも気を付けています。ただし味については、単調な物になりがちなのが反省点。今は、うまいうまいと食べてくれますが、たまにしっかりした料理を子ども達が食べると、反応がまるで違う…。やっぱり、味は分かっているようなので、もう少し子ども達の手がかからなくなってきたら、味のグレードも上げていきたい!

平成 30 年イクメン研究所 6月～9月の主な予定

いずれもお子さまと一緒に参加可もしくは保育付き。内容は変更になる可能性があります。最新情報はすくらむ 21 ホームページにて。

6月24日	㊦	すくらむ 21 まつり	ブース出店 (缶バッジ作り)
7月15日	㊦	パパによる絵本読み聞かせ	
7月22日	㊦	ミニシンポジウム	「パラレルな生き方を考えてみよう! パパたちのライフシフト」
9月15日	㊦	イクメン研究所プレゼンツ	「0歳からの親子コンサート」

Information

平成 30 (2018) 年 7 ~ 10 月期 キャリア支援講座のご案内

転機を味方に! 非正規から抜け出そう! ~ワタシの未来予想図~

非正規職から正規職へのステップを見出すヒントを、講義とグループワークを通して学びます。

日時: 7/7 (土) 14:00 ~ 16:00 セミナー

7/28 (土) 14:00 ~ 16:00 セミナー後カフェ (セミナー受講者優先)

いずれも
女性限定・無料
保育あり
(保育料 350 円/1 人)

再就職・転職・就労継続のための個別キャリア相談

経験豊富なキャリアカウンセラーが、これからのあなたの生き方、働き方を応援します。

日時: 7/11 (水)、7/28 (土)、8/28 (火)、9/11 (火)、9/20 (木)、10/15 (月)、10/20 (土) 10/29 (月)

※日程はカウンセラーの都合により変更になる場合があります。

① 9:30 ~、② 10:30 ~、③ 11:30 ~、④ 12:30 ~

①~④のいずれかの時間 各 50 分・1 名

働く上で大切にしたいあなたの価値観を見つけよう

「はたかち」® カードを使ったグループカウンセリングを通して、自分にとって納得できる働き方とは何か? について理解を深めます。

日時: 9/29 (土) 13:30 ~ 16:30

会場: 宮前市民館 ※この回のみ会場はすくらむ 21 ではありません。ご注意ください。



すくらむプチマルシェのご紹介

すくらむ 21 では、毎月第 3 木曜日に「地産野菜」

「コーヒーやクッキー等の物品」

「焼き立てパン」の定期販売を行っています。

平成 30 年 4 月からは、上記の販売に加えて、洋菓子、リフレクソロジー、タロット占いなどの女性起業家による出店もはじまりました。ぜひご来店ください。

【販売場所】 すくらむ 21 1 階

エントランス付近 (ホールホワイエ)

【販売日程】 毎月第 3 木曜日 11:50 ~ 12:50 *売り切れ次第販売終了

平成 30 (2018) 年

7/19、8/16、9/20、10/18、11/8、12/20

平成 31 (2019) 年

1/17、2/21、3/14



かわさき WiFi 導入 & 館内 WiFi よりつながりやすくなりました

ご好評をいただいている WiFi について、第 1・2 交流室および情報提供室でもご利用いただける「かわさき WiFi」を導入いたしました。また、有料施設の電波有効範囲が強化されました。

※ご利用方法については窓口までお問合せください。

平成 31 (2019) 年度 休館日変更のお知らせ

お客様の声を反映し、空調の切替時期を変更いたします。それに伴い、平成 31 年度より休館日を奇数月の第 3 火曜日から偶数月の第 3 火曜日に変更いたします。ご予約の際にはご注意ください。

かわさきの男女共同参画情報誌

すくらむ

発行年月

平成 30 (2018) 年 6 月

編集・発行

川崎市男女共同参画センター (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

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

電話

044-813-0808

FAX

044-813-0864

R70

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。