

無料

vol.
59
2018.02

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

すくらむ

かわさきの男女共同参画情報誌

ガールズケイリンと私

～走り抜けた人生の第2ステージ～

ガールズケイリン大解剖
数字でみるスポーツとジェンダー



ガールズケイリンと私

走り抜けた人生の第2ステージ

全国に43ある競輪場のひとつが、川崎市にあります。川崎をホームバンクとし、平成29年3月までガールズケイリン第1期生の選手としてご活躍された高松美代子さんにお話をうかがいました。専業主婦、小学校の教員を経て、50歳から競輪選手になった高松さん。現在は、女性としてはじめて、指導的立場に就かれています。そのユニークなキャリアのお話のなかに、「輝く自分を見つけるヒント」がありました。

平成29年6月20日開催「川崎で輝く女性たち 女性が語るトークサロン」の内容を再構成しています。



元ケイリン選手 平成24.7.1デビュー 102期生
(ガールズケイリン第1期生)

高松 美代子^{さん}

女子競輪からガールズケイリンへ

「ガールズケイリン」をご存知ですか？平成24年に始まった、新しい競技です。しかし、女性と競輪の歴史は意外と古く、戦後すぐ昭和20年代まで遡ります。男子競輪が始まったのは昭和23年。その翌年には女子競輪が始まりました。

当時は宅配便がなかったため、自転車と3日分の競技の用具を持って夜中、夜汽車に乗って出掛けていくという大変な時代だったそうです。そのような中で、200人ほどの女子選手が全国の競輪場を巡って戦いを続けていましたが、当時女子選手は強い方ばかりが勝ったり、結婚・出産などで選手を続けられない方もいたりしたため、賭ける対象になりにくくなりました。そういったことが重なり、女子競輪は徐々に下火になっていき、昭和39年に廃止されました。^{*}



その48年後の平成24年7月、平成20年からエキシビジョンとして行われていたガールズケイリンの名称を引き継ぎ、プロスポーツとして復活し

ました。ガールズケイリンは女子競輪と違って、とてもカラフルです。車番に沿った7色のウェアに、ピンクのレーサーパンツ。自転車はカーボンという軽い素材でできており、フレームを選手が好きな色や模様でカスタマイズしています。車輪にも車番に沿った色のホイールを装着。男子競輪にはない色鮮やかな装いで、新たな歴史を刻み始めました。

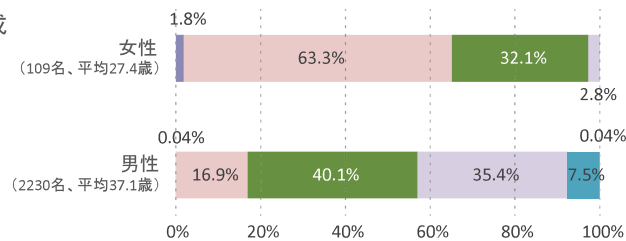
主婦、小学校の教員を経て、競輪選手へ！

競輪選手になったきっかけは37歳になった時に、夫と一緒に趣味で始めた自転車です。私生活では二人の娘の母。子育てがひと段落ついたころから、自転車をはじめ、マラソン、トライアスロン競技を楽しんでいました。自転車は競技人口が少ないので、大会に出ると表彰台にすぐ手が届きました。水泳もマラソンも競技人口が多いので、大会に参加しても参加賞しかもらえない。でも、自転車だと賞品がもらえる。それを子どもに見せて自慢できるということでちょっとずつのめり込んでいきました。

ある日、ガールズケイリンの復活を知りました。専業主婦を経て、当時は小学校教員として働いていまし

競輪選手の年代別構成 (平成30年1月1日現在)

■10代 ■20代 ■30代
■40代 ■50代 ■60代



出典：平成30年前期年齢別級別登録選手人員表（川崎競輪場提供）

た。あと10年は先生のままでいられましたが、もっと自転車をやりたい！という気持ちが出て、競輪選手を目指すことを決めました。もちろん迷いもありました。第二の人生をスタートしても良い時期かな… 自転車は趣味のままでいいけどなあ… いや、でもなあ… という迷いの中で、難しい方、誰でもできるわけではない方を選ぶことにしました。48歳の時です。

日本競輪学校への入学には、年齢制限がありません。何歳でもチャレンジできる——。そんな環境に惹かれて競輪選手になると思いました。今、競輪選手は男女合わせて2340名ほど、そのうち女子選手は109人です（平成30年1月1日現在）。日本競輪学校は高校を卒業してすぐ入学できるので、早くて19、20歳で選手になれます。約6割が20代、約3割が30代、最高でも44歳くらいという状況です。20代、30代の選手がほとんどですが、競技年齢が幅広いのも競輪の特徴だと思います。

もうひとつ、特徴的なのは、様々な経歴を持った選手が多いことです。他のスポーツをやっていて、転向した方がたくさんいます。ビーチバレーの選手だった尾崎睦さんは今、競輪界のトップ選手です。スケートやスキー、バレー、ソフトボール、ゴルフなど、たくさんの方が競輪へ転向しています。変わったケースだと、1期生同期の田中麻衣美さんはウエディングドレスのモデルをしていました。その他にも、親善大使をしていた方、アパレル関係、事務職、様々な経験を持った方がいます。私自身も前職は教員です。自転車は、例えば水泳のように小さい頃からやっていないと上達しないというスポーツではなく、機械を使

うのでいかに自分が自転車とマッチして操作できるかが大切なので、誰でもできるスポーツです。そんな親しみやすさも競輪の魅力だと思います。

競輪学校で培ったもの

決意して、49歳で日本競輪学校に入学しましたが、とてもきつい日々でした。周りは若い子たちばかり。若い子たちがどんどん新しい記録を出していく中、自分は記録を維持するのが精一杯でした。そこで、「自分にできることは何か？」と考え、小さな目標を立てました。自分は若い子たちより朝が強い。早起きができる。「朝練を毎日やる」「朝練だけは誰にも負けない」と決めました。毎日朝3時、4時くらいに起きて、まず1時間勉強し、その後朝練に行きました。縄跳びでは二重跳びを10回する。それができたら次は20回、30回と回数を増やしていく。体が柔らかくなるように柔軟体操を毎日やる。小さな目標を一つひとつ積み重ねるようにしました。すると、だんだんと「今までできなかったことができるようになった」と実感することが増えていきました。1年間の苦しい訓練を耐え、無事に学校生活を終えました。ガールズケイリン復活の使命を胸に、歯を食いしばり、同じ夢を持った仲間との学校生活は一生忘れられない、大切な思い出です。

4年9ヶ月の現役生活

競輪選手になってからも小さな目標を積み重ねることで、「私ってすごいじゃん！」「自分にはこんなに

^{*}以田節子『女子競輪物語』 2017年、文芸社 女子競輪の草創期に活けた女性選手の手記

伸びしろがあったんだ！」と気付くことができました。大きな目標だと大変だから、小さな目標を立てて、それをひとつずつクリアしていく。その積み重ねで、自分は輝いてくれました。

平成 24 年 7 月にガールズケイリンがスタート。デビュー戦はひと回り以上も年齢が下の選手との対戦。結果は 6 着でした。その年の 12 月には、高松競輪場で初勝利を達成することができました。しかし、平成 28 年 7 月に落車で頸椎を骨折し、欠場が続きました。さらに、自転車の楽しさを最初に教えてくれた夫が平成 29 年 2 月に他界し、家族の心配などもあり、現役引退を決意しました。

楽しい、でも苦しい 5 年間でした。故障もあり、5

年の間に骨を 5 本骨折しました。決して案ではなかった。それでも、この 4 年 9 か月が今までの人生の中で一番輝いていた時期です。自分で決めて、やってみようと思って、チャレンジしたこの道は間違っていなかったと思います。

指導者としての新たなスタート

現在 55 歳。今はガールズケイリンのサポートスタッフをしています。選手の指導や訓練についての仕事で、主に新人女子選手の訓練を担当しています。女子選手の悩みごとや相談の窓口となることも。選手は引退しましたが、こうしてケイリンに携わり続ける

ことができ、嬉しく思っています。

ガールズケイリンが始まって 5 年が経ち、結婚・出産をする選手もいます。昨年 7 月には初めて、出産を経て復帰した選手が出てきました。1 年のブランクに加え、育児をしながら選手生活を送るというのは、たくさんの苦労があると思います。まずは彼女に現状を伺って、必要な支援を整えていきたいですね。彼女に続く人がいて、その人がまたうまく復帰できれば、そのまた次に続く人も出てくると考えています。これからガールズケイリンを目指す若い女性たちに、「ガールズケイリンは良い職業なんだよ」と示せるように、出産・育児を支援する制度をみんなの意見を聞きながら作っていきたいと思っています。

みなさんへのメッセージ

迷った時は、誰でも選べる道ではない方を選んできました。それで今の自分がいるのだと思っています。子育ても終わり、両親も看取った。さあ、これから第二の人生どうしようかな… 旅行三昧もいいかな… という時に、あえて競輪選手の道に進みました。辛い道を選んだと思います。でも選ばなかったら、自分はこんなに輝いていたんだということにも気付くことはできませんでした。4 年 9 ヶ月という短い間でしたが、人生で一番輝いていた時期だったと思っています。輝く自分を見つけるヒントを、私の話から見つけていただければ嬉しいです。



ガールズケイリン大解剖！

トークサロン後にセンター前にて。
右から高松さん、坂本さん、對馬さん。
自転車をご持参いただきました。

坂本咲さん：日本競輪学校女子第 5 期生の元競輪選手。
對馬太陽さん：現役競輪選手。

日本競輪選手会神奈川支部長として、
一般向けのイベントの企画・運営もおこなう。

男子競輪とガールズケイリンの違い

ルール、周回数、人数、そして競技で使う自転車まで、様々な点で異なります。ガールズケイリンのルールは、オリンピックなど国際大会で採用されるルールを取り入れ、スポーツ性が重視されています。一番の大きな違いが、横の動きがあるかないか。男子にはレースの流れの中で横へのブロックなどがある程度認められていますが、女子には認められておらず落車させると失格。チーム戦の男子競輪に対し、よりシンプルな個人戦となっています。

風を切る！

レース中の最高速度は、なんと男子は時速 70 ～ 80 キロ、女子は時速 50 ～ 60 キロ。ただし、よいドン！で最初から思い切り漕ぐことはしません。最

初の 1、2 周は一列になり相手がどんなふうに漕ぐのかを見定める。鐘がなったら、思い切り漕いでいきます。最後の半周でもっともスピードが上がります。落車した時は、軽トラックから振り落とされたような衝撃。鎖骨骨折や、肋骨骨折は日常茶飯事で、風邪を引くような感覚でした。

ロンドン五輪からオリンピック競技へ！

自転車競技の女子ケイリン種目は、平成 14 年から世界選手権で実施され、平成 24 年のロンドン五輪から正式種目に採用されました。平成 32 年の東京五輪でもレースが行われます。競輪選手会神奈川支部では、地域の小・中学校と連携し、競輪場や練習風景の見学、自転車を使った練習体験、出前授業を行うなど、競輪の魅力を多くの方に知っていただくために、様々な取組を行っています。

高松さんをはじめ、トークサロンにお越しいただいたお二人の選手（当時）にガールズケイリンの見どころを教えてくださいました！

色で見分ける！

1 番白、2 番黒、3 番赤… という形で 7 人で走ります（7 車立）。車番ごとに色が決まっており、ユニフォーム、自転車のホイールもその色のものを使用します。応援したい選手がいても、ヘルメットをしていて顔が分からないので、色を見て、お気に入りの選手がすぐに分かるようになっていきます。

競輪は国家資格！ 競輪選手になるまでの道のり

競輪選手になるには、日本競輪学校に 1 年間通い、試験に合格する必要があります。競輪学校の日一日はとてもハード。朝 6:30 に起床し、6:45 から点呼。鍊成と言って、真冬でも真夏でも半袖短パンで校内を走ります。そして 9 時からは訓練。バンクで走ることもあれば、学科の授業も。国家資格ということもあり、教科書がたくさんあり、ちゃんと勉強しないと難しい内容です。外出は 2 週間に 1 回しか認められず、携帯電話も使えません。2 日に 1 回公衆電話で 5 分間の通話、手紙のみが認められています。厳しい訓練を経て、試験に合格し、様々な基準をクリアして、晴れて競輪選手になることができるのです。



ユニフォームには車番が大きく示されている。

日本競輪学校での生活はとにかくきつかった。でも今考えると普通の人ではできない経験ができて、一生忘れられない思い出になりました。楽しかったですね。

坂本さん

私は違う意味で楽しかった！食事は上げ膳据え膳で三食出てくる。洗濯も子ども、夫のものもしくなくても自分のものだけをしていればいい。なんて素敵なんだろうと思いました。無料だったら、もう一度行ってもいいかなと思える楽しい 1 年でした。

高松さん

男子も全く同じことをやります。僕はお金をもらってもやりたくないですね。

對馬さん

詳細は
WEB で！

ガールズケイリン情報発信サイト <http://www.girlskeirin.com/about/>



数字でみるスポーツとジェンダー

2016年リオ五輪にまつわる3つの数字から、スポーツとジェンダーのかかわりについてみてみましょう。

28

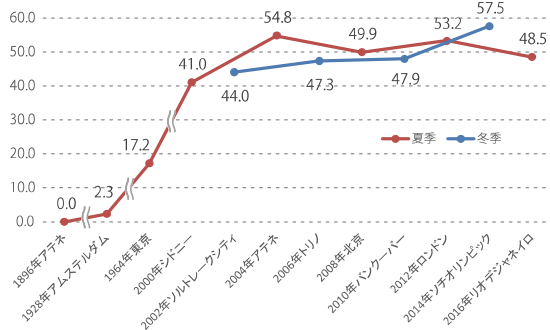
女性参加可能
競技数

近代スポーツの祭典、オリンピック。1896年の第1回アテネ大会では、8つの競技が開催されました。しかしその当時、女性が参加可能な競技はありませんでした。1990年の第2回バリ大会でも2種目（テニスとゴルフ）、19名の参加（参加者全体の1.8%）に留まっていました。女性は肉体的・精神的に劣ると考えられたり、身体接触の多い競技に対する女性の参加が阻まれてきたのです。

その後、男女差に関する考えが改められ、スポーツにおける女性の活躍の場が飛躍的に広がっていきました。2012年のロンドン大会で、ようやく男女同数の競技数となりました。そして、リオ大会では正式種目を2つ増やし、男女に関わらず28の競技で活躍が可能になりました。

48.5%

オリンピックにおける日本の女性選手比率の推移（%）



日本選手団の
女性選手比率

日本人の女性選手として初の参加者は、1928年第9回アムステルダム大会での1名、陸上競技の人見絹枝選手です。人見選手を皮切りに、女性のオリンピック参加者数が急激に増加するとともに、それまで女性には不向きと思われていた競技への参加もどんどん増えていきました。2014年ソチ大会では65名、2016年リオ大会では164名の女性選手が参加しました。大会によっての変動がありますが、女性選手比率が半数を超えることもあります。

約50人

LGBTと
カミングアウトした選手

2014年12月、オリンピック憲章に「性的志向による差別禁止」が記され、スポーツの場におけるLGBTの尊重が掲げられました。リオ大会では、自らLGBTと表明している選手の出場が、オリンピック史上最多となりました。2008年の北京大会は10人、2012年のロンドン大会は23人だったのに対し、リオ大会には少なくとも50人以上が出場したといわれています。開催国ブラジルの女性選手が、大会会場での同性のパートナーから公開プロポーズを受ける場面も。同性婚が認められているブラジルにおいて、実に多様性に富んだ大会となりました。2020年の東京大会でも性別に関わらない選手たちの戦いが繰り広げられることでしょう。

参考：
・日本スポーツとジェンダー学会（編）『データでみる スポーツとジェンダー』2016年、八千代出版
・井上俊・菊澤一（編著）『よくわかるスポーツ文化論』2012年、ミネルヴァ書房
・朝日新聞デジタル 2016年8月22日記事「『私はLGBT』表明した出場選手が史上最多 リオ五輪」
<https://www.asahi.com/articles/ASJ8Q3HYMJ8QUTL00Q.html>（2016年8月1日取得）
・公益財団法人日本オリンピック委員会ホームページ <https://www.joc.or.jp/games/olympic/>（2018年2月1日取得）

Column 女性アスリートが“女らしい”のって変?!

野球、サッカー、テニスなど、連日何らかのスポーツが中継され、インターネットを通じてその速報結果が世界中に駆け巡っています。選手たちの活躍は、メディアを通じて多くの人を楽しませてくれます。

戦いの場から離れたアスリートの私生活もたくさん報道されています。女性選手の報道に注目してみると、結婚・育児、魅力的な笑顔やプロポーズ、化粧や料理など女性らしい趣味やファッション、恋愛事情……こうした女性選手の“女らしい”一面を取り上げ、意外性をもって報道されることが多いように感じます。ときに笑いの対象として描かれることさえあります。もちろん全ての報道がステレオタイプな描き方をしているわけではありません。しかし、「母」や「妻」、「娘」、「女の子」、「アイドル」としての彼女たちに焦点を当てることで、「アスリート」としての活躍や、女性として競技生活をおこなう上での困難が見えづらくなるのではないのでしょうか。

様々な場面において、女らしさ・男らしさにこだわらず、その人らしく打ち込み、生きている姿が見える報道のあり方を意識してほしいものです。

お知らせ

シングルファーザー事例集

『みんなどうしてる?川崎市に暮らすひとり親男性に聞きました』が、NPO 法人全国女性会館協議会 第11回事業企画大賞にて、奨励賞を受賞しました。

この冊子は、市内在住のシングルファーザー当事者の声をもとに、シングルファーザーの子育て、家事、仕事に関する悩みや工夫、考え方を紹介したものです。作成過程でご協力いただいたみなさまに厚く御礼を申し上げます。

同事例集はすくらむ21館内に配架していますので、ぜひご覧ください。

すくらむ21ホームページからもダウンロードできます。また、送付のご希望も承ります。





女性の視点で考える防災の知恵袋
08

医療的ケアを必要とする子どもとその家族 Part2～その時あなたは～

前号に引き続き、福祉の仕事に携わる立場から、震災時の医療的ケア[※]について考えたいと思います。地震発生により、電気、水道、ガスの供給網が寸断された際、医療的ケアを必要とする子どもをどのように守ることができるのでしょうか。熊本地震の経験から“連携”の重要性を考えたいと思います。

近隣県との連携

熊本地震の際、水が寸断されてしまったために、経管栄養チューブなど洗浄して使用するものが使い捨てになってしまったそうです。大学病院が被災したため、近隣県の病院からの医療物資の援助が大変助かったという話がありました。また、大学病院であっても薬の在庫が全て揃うわけではありません。薬には消費期限があり、新薬もどんどん出てきます。そのため、今は在庫を抱えないようにしているそうです。薬の確保の観点からも、近隣県の病院との連携が重要なのです。

多職種連携

病院、訪問医や訪問看護ステーション、福祉関係はどのように連携したのでしょうか。熊本地震の際には、多職種が連携することにより、実に細やかな援助ができました。

- ・医療的ケア児の福祉避難所の立上げ
- ・医療的ケア児福祉支援拠点の常設



- ・帰宅へ向けた家族支援や家の片付け支援
- ・病院等家族支援、きょうだいに医療的ケア児がいる子どもへの支援、物資調達支援等

その後は、児童発達支援や放課後デイサービス、生活介護、訪問介護、レスパイトなどで継続支援へ繋がっていきます。医療的ケアを必要とする子どもの家族が、その後の生活に対する不安を少しでも軽減できたのではないかと思います。

医療的ケアが必要であったり、どんなに重い病気であっても、家族と一緒に、暮らし慣れた場所で過ごせることが子どもの成長にとって大切なことです。近隣県連携・多職種連携によって、みなさんがより良い生活を送れるように心掛けたいと思います。

※ 医療的ケアとは、「日常生活に必要とされる医療的な生活援助行為」のこと。代表的なものは、風の吸引や経管栄養の注入。

女性の視点でつくるかわさき防災プロジェクト（通称：JKB）

走ったら家事労働が効率化した

昨年 10 月から走り始めた。夜遅くまで仕事。職場と自宅の往復だけでは行き詰まる。ストレスコントロールも大切な。そんな理由で走り始めた。▼最後に走ったのはいつか。おそらく中学時代。長距離走は苦手で、この世のものとは思えなかった。仕事したうえに走るなんて、どれだけ自分を酷使するのか。最初はそう思っていた。▼夫が先に走り始めていた。それを見て、初日 3km 走ってみた。きつかった。でも頭が猛烈にスカッとした。驚いた。追い込んで無くなって猛烈な爽快感を得るって本当に病みつきになる。これに味をしめ、最低週 2 回走ろうと決めた。今では最低 5km は走るようにしている。▼思うのは「走るっていいことしかない」ということ。ペースもタイムもあがり

チベーションもアップした。1 日の使い方が効率的になった。早朝起きて走った後こなせるタスクがぐんと増えた。▼家事にも効果的だ。汗だくのウェアを洗いたい理由でこそあれ、夫は前にも増して洗濯するようになった。掃除も筋トレと意欲的だ。サラダや豆腐等を摂る機会が増えたことで料理の手間も時間も大きく省けたことは、夫が主体的に食事を準備する動機づけにもなった。▼男女別にみてもこんなにいいことづくめ。でも、ひとつだけ悩ましい点がある。それは体重。同じように走っても男性より女性の方が脂肪があつく、負荷をかけるか長い目でみないと体重がなかなか落ちてくれないのだ。（し）

12 すくらむコラム

協働事業“調査研究部門”のご紹介！

すくらむ 21 の「男女共同参画協働事業」をご存知ですか？毎年、市民グループ・団体、NPO、事業者、研究者のみならず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 29 年度は 7 団体、子育てサロンから防災講座、寸劇まで、幅広いラインナップになりました。

協働事業には調査研究部門もあります。川崎市内の特例子会社のフィールドワークを行う田園調布学園大学藤原ゼミより、今年度の取り組みを紹介していただきました。

田園調布学園大学 人間福祉学部 心理福祉学科 藤原ゼミ 市内特例子会社の就労支援から学ぶ男女共同参画の実践

私たちの事業目的は、特例子会社のフィールドワークを通じて障がい者雇用の優れた実践を学ぶことにあります。調査はまだ継続中ですが、性別にかかわらず、障がいをもつ社員一人ひとりの業務適性に配慮した、きめ細かい募集・採用、そして入社後の支援が各社で行われていました。

一般に、どこの特例子会社も親会社との関係や経営の組織は似ています。特例子会社が障がい者の法定雇用率を達成する目的で作られているからです。一方で、事業内容などが異なるのは、親会社の業種の違いによると言われます。だとすれば、同じ業種の子会社は金太郎飴みたいに同じ顔をしていることになります。しかし、フィールドワークから見えた子会社の顔はみんな違っていました。

例えば、同じ製造業の特例子会社でも社員の支援体制は様々。シニア社員の後見に力を入れてい



文化祭で報告しました！

る会社、家族との連携が万全な会社など、それぞれ個性的でした。障がい者を社員とするからこそ、親会社の企業理念や社風にしっかりと支えられつつ、どのような社員に育てるのか、人間としての自立をどこまで支援するかなどについて、きめの細かい対応が社会からも求められています。事業報告の締切まであと僅かとなりました。とんとこ鉛切りのリズムにのって早くまとめたいです。

特例子会社って？

会社の事業主が障がい者のために特別な配慮をし、設立した子会社のこと。一定の要件を満たす場合には、その子会社に雇用されている障がい者を親会社や企業グループ全体で雇用されているものとして算定できる。

平成 29 年度 その他の協働事業採用団体

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 法人かなわ女性会議 川崎	みんな探きたい！？ひとりひとりの人権を守る働き方
特定非営利活動法人グローイン・グラマ	0 歳児の親子のための「ちいさなおはなし会」
たかつ子育てサークル パンブーキッズ	子育てほっとサロン 2017
女性の視点でつくるかわさき防災プロジェクト	女性の視点から考える防災・減災講座
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	IT 活用で女性も新しい働き方をしよう！フリーランス×起業という働き方

平成 30 年度の
送考も進んで
います！

BOOKS



2017 年 10 月発行
(著者) 宮台真司、二村ヒトシ
(発行) KKベストセラーズ
(価格) 1,600 円 (+税)

『どうすれば愛しあえるの 幸せな性愛のヒント』

恋愛やセックスは面倒か——。この本は、愛し合うことができなくなった日本人の“性愛の劣化”を、社会学者とアダルトビデオ監督が多角的に考察した作品。性愛に対する価値観や姿勢は、その人の精神の根幹をなし、幼少期の体験や家族との関係に深く関わっている。愛情をどう受けたかで大人になってからの性愛への姿勢も変わるといふ。特に、性愛に苦しんだり生きづらさを感じたりしている人は、自らを受容したくてもなかなかでき

ない。それは女性に顕著と筆者らは分析する。なぜか。男性には自己肯定感を錯覚できる「ごまかしの装置」が社会に多く用意されているからだ。女性にはそれらが少ない分、苦しむ。「現代女性たちが“うっすらと病んでいる”のは、病むことでバランスをはかっているのでは」との考察に、なるほどと頷いた。男性の性愛の実情を知ることで見えてくる現代社会の男女の性愛の限界。実に興味深い一冊です。



2017 年 9 月発行
(責任編集) 川上未映子
(発行) 早稲田文学会
(価格) 2,200 円 (+税)

『早稲田文学増刊 女性号』

「女性」と「書く」との関係性をテーマに、82 名の女性たちの作品をまとめた一冊。樋口一葉やヴァージニア・ウルフなど、かつて書かれた作品もあれば、今回のために書き下ろされた作品もある。一人ひとりが「女性」という存在に對峙して書かれた作品の力強さに深い共感を覚える。それだけではない。こうして女性という存在を問う“同志”のような作家の存在に、読み手のこころも勇気が湧いてくる。この本は、書くことを通じた新しい

フェミニズム運動の断片だろう。以前このコーナーで紹介した『男も女もみんなフェミニストでなきゃ』の著者チママンダ・ンゴズィ・アディーチェが親友の出産によせて書いた“子どもをフェミニストに育てるための 15 の提案”も魅力的。母になってもあなたはあなたであること、自分がしてしまうことで父親の役割を小さくしないこと、結婚を成果として語らないこと——。どれも読み継ぎたい作品です。

『会社の中の発達障害 いつも嫌なことを言う上司、いつも迷惑をかける部下』

なんだか様子がヘンだぞと思ったら、落ち着きがなかったリミスが多かったりする職員。指示が感情的だったり自己中心的だったりする上司。この本は、そんな“職場あるある”に直面し、人間関係で悩んでいる人たちにむけ、気持ちよい関係を築き、効果的に仕事をするための具体的な方策が書かれた本。根底のテーマは「発達障害」。著者自身も当事者で、組織の中で働くことが難しかったたびたびトラブルに遭遇してきた経験から、周囲の人た

ちを含め、どのように対応したらよいのかを解説している。発達障害とひとくちに言っても、注意欠如・多動性症候群 (ADHD) や、自閉症やアスペルガー症候群などの自閉症スペクトラム障害 (ASD) などもあり、ケースごとの解説もある。周囲の適切な対応で、その人の“困った”が“能力”として発揮されたらこの上なし。コミュニケーションに悩む人やチームづくりに苦戦するすべての人に読んでほしい一冊です。



12 月、家族を招いたクリスマスパーティーの様子。

シニア男性が作る簡単ランチ！

麻生区の男性向け料理教室で活躍の松田肇さんに、シニアも楽しんで作れるレシピをご提供いただきました。所要時間は下ごしらえも含めて 10 分程度。手間暇かけず、ちょっとおしゃれなランチを作ってみては？

大根と豚肉の和風ペペロンチーノ

Point

大根は歯触りが命なので、くたくたに茹でないこと。大根以外の残り物の野菜も活用できます。

材料 (2 人分)

スパゲティ (1.7mm 程度) … 200g	にんにく …… 一かけ
豚肉 (肩ロース) 薄切り … 100g	唐辛子 (鷹の爪) 1 本
大根 …… 10cm	オリーブ油 …… 小さじ 1 杯
大根の葉 …… 3 本程度	塩・胡椒 適量、醤油 少々
ネギ (白い部分) 5cm	



つくり方

- 下ごしらえ
にんにくをみじん切り、大根は縦に 4 等分し厚さ 2mm のイチヨウ切り、豚肉は一口大に切る。唐辛子は種を出して赤い部分をみじん切り、大根の葉はよく洗っておく。ネギは開いて細切り (白髪ネギ) にしてから水に浮かしておく。
- 鍋にお湯を沸かし、まず大根の葉をさっと茹でて取り出す。次にイチヨウ切りした大根を入れて 1 分程度茹でて取り出す。その後小さじ 1 杯の塩を入れて、スパゲティを決められた時間通りに茹でる。
- スパゲティを茹でている間に、フライパンにオリーブ油を小さじ 1 杯、みじん切りしたにんにくを入れて炒め、香りが出たら豚肉・唐辛子を入れて炒める。味付けは塩・胡椒を少々。豚肉を炒めたら、最初に茹でた大根を入れ、最後に水分をよく絞り小口切りした大根の葉を入れて、スパゲティの茹で汁をおたま 2 杯分入れてさっと炒める。隠し味に醤油を少々加える。
- 茹で終わったスパゲティを水切りして皿に盛り付け、③の具を綺麗に上からかける。汁も注ぐこと。その上から水に放しておいた白髪ねぎを盛り付けていただく。粉チーズをかけても美味しい。



recipe 松田肇さん

約 20 年前に料理を習い始めたことをきっかけに、料理の楽しさに目覚める。個人で考案したものも含め、レシピの数は 1000 枚以上。今は地元のシニア男性を集めた料理教室の中心となり料理に動かし。

サークル 男の自慢料理

毎月 1 回、土曜日に麻生市民館料理室で活動中。最高齢は 92 歳！世代を超えて料理を楽しんでいる。

相談事業のご紹介

すくらむ 21 では、女性のための総合相談（電話相談・面接相談）と男性のための電話相談を開設しています。夫婦・家族、こころとからだ、人間関係の悩みは時間と共に変化するもの。ひとりで悩まず、まずはお気軽にお電話ください。

Q これまでに寄せられた相談から 〈A さん・女性 夫との関係に悩んでいます。〉

私は、幼い二人の子どもを育てる専業主婦です。妊娠を機に入籍し、仕事は退職、それ以来子育て中心の生活を送っています。私は、夫から日常的に「オマエの家事の効率が悪い!」「お金のやりくり、子どものしつけなど、家にいるオマエがもっとしっかりやれ!」などと言われ続け、自分が悪いのかと責めてしまい、毎日が息苦しい思いです。殴られるといった暴力はありませんが、離婚をしてこの生活から抜け出したいと考えるようになりました。

A お辛い中、よくお電話くださいましたね。離婚を考えるくらい悩んでいらっしゃるのですね。そんな中、今まで自分のお力でよく頑張ってきたと思います。自分を責めていらっしゃるようですが、責める必要はありません。身体的な暴力がなくても言葉や態度で相手の人格を繰り返し傷つける行為は、精神的な暴力の一つで、それはモラル・ハラスメントともいわれています。自分を責めずにあなたの思いや感覚を大事にしてください。これからのパートナーとの関係を含めてあなたらしく生きていくためにどのような方法があるか、私たちと一緒に考えていきませんか。電話相談だけでなく直接相談員と話し合える無料の面接相談もあります。同じ悩みを抱える仲間が集まって気持ちや体験をわかちあえるグループ相談へ参加してみるのもよいかもしれません。一人で抱え込まずにいつでもお電話ください。

※実際の相談では、相談者の安全に配慮してこれまでの経緯や出来事をお伺いしながら、状況に応じて必要な情報提供をしています。



女性のための総合相談 ☎ 044-811-8600

電話相談

日曜日 12:00 ~ 17:00、月~木曜日 10:00 ~ 15:00、
金曜日 15:00 ~ 20:00（土、祝日及び年末年始はお休み）

面接相談

①女性の悩み相談 ②女性弁護士による法律相談
まずはお電話でご相談ください。

男性のための電話相談 ☎ 044-814-1080 水曜日 18:00 ~ 21:00（祝日及び年末年始はお休み）

より安心・安全な施設のために～ 施設利用向上アンケート報告

施設利用向上アンケート調査にご協力いただき、誠にありがとうございました。寄せられたご回答の中から施設・設備に関するご要望の一部をご紹介します。

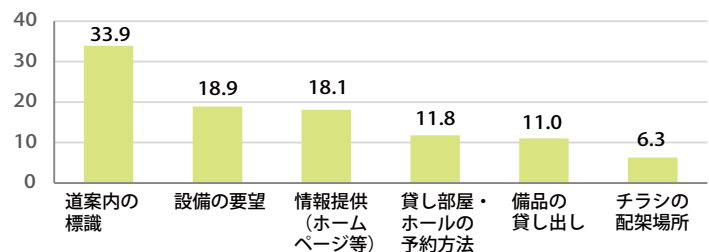
ご要望

- ・Wi-Fi が自動で接続できるか、パスワードを知る方法を明確にしてもらいたい。（女性／40代）
- ・電波が弱い。（女性／30代）

回答

現在有料部屋に限って Wi-Fi 接続可としておりましたが、ご利用者様の要望が多いため全館で Wi-Fi 接続ができるよう改善いたします。

(%) 改善してほしい施設・設備（複数回答） 全回答者（127名）



ご要望

- ・譜面台が備品であるとありがたいです。（女性／80代）
- ・譜面台（無料 10 本程度）用意して下さると有難いです。（女性／70代）

回答

部屋の用途を鑑みて、楽屋に限り定員数である 7 本まで貸出可とします（ホール同様有料）。