

バズデシ

十人十色、だからステキ。
自分らしい“明日”を描こう。

平成 28 年春号
年 2 回発行

115 号

CONTENTS

- 4 【特集】
自分にとっての
ワーク・ライフ・バランスを
考えよう
- 6 自分らしい“明日”を描こう
カラフルに輝く大田区の仕事人
お仕事レポート vol.2
はらだ ゆきこ
原田 由季子さん
- 7 インフォメーション
- 8 エセナおおたからのお知らせ

page

2 巻頭インタビュー

家族みんなでご飯を作る、
それが我が家のルールです。

料理家

コウケンテツさん

Koh Kentetsu



家族みんなでご飯を作る、それが我が家のルールです。



コウケンテツさん

料理家

Koh Kentetsu

Profile

昭和49年7月14日生まれ。大阪府出身。旬の素材を生かした簡単でヘルシーなメニューを提案。テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。一男一女のパパでもあり、自身の経験をもとに、親子の食育、男性の家事・育児参加、食を通してのコミュニケーションを広げる活動に力を入れている。

雑誌やテレビで人気の料理家、コウケンテツさん。料理が大好きな息子さんと、食えることが大好きな娘さんのパパでもあります。家族とともに過ごす「食」の時間の大切さを教えてもらいました。

コウさんが料理家としてデビューしたきっかけは？

大阪で料理家の母のアシスタントをしていたとき、「男が作るコレ食べて！」という雑誌の連載に大抜擢していただいたんです。30歳のときでした。当時、テレビや雑誌などに出ていた男性の料理家は数えるほどしかいなかったし、男性がパートナーに料理を作ってあげるというコンセプトは、世の男性にもっとときっちり料理を楽しんでほしいという、時代を予見していたものだったのかなと思います。

僕は料理学校で学んだことはありません。母から学んだことと、働いていた店のシェフや板前さんに教えていただいたことがベースになっています。プロのテニスプレーヤーになるために独学した栄養学も活きています。その時に学んだことが全て蓄積され、財産になっています。考えてみたら、僕の人生は、料理の道へ進

むようになっていたのかもしれないですね。

30歳の頃は、生活のために1日中働いていました。そんな中でも自分が考えた料理を人に食べてもらえる仕事が楽しくて仕方がなかった！

初めての撮影現場で、編集をしていた妻に出会いました。業界の先輩である妻に、今後のことなどを相談しましたら、「料理家としてやるなら東京に出てきたら？」と言われ、その一言でパッと光がさしました。それでカバン一つで上京したんです。妻がいなければ、今の自分にはなかった。料理を通して多くの人と出会うこともできなかつたです。

当初は分からないことばかりで迷いや不安もありましたが、「料理の道に行くって決めたんだから、本気でやらないと」という妻の言葉で奮起しましたよ。気がつけば半年後にはスケジュールがいっぱいになっていました。今では妻がマネジメントをやってくれてい

妻はとってもほめ上手なんです。

仕事でも育児でも、効果的にほめてくれます。

がんばろうという気持ちになりますし、

僕も妻をほめたくになります。良い循環が生まれるんですよ。

ます。おかげで仕事が効率的に進むようになりました。妻には、本当に感謝しています。

共働き夫婦の子育て。

どんなことに気を付けていますか？

今までの話でおわかりだと思いますが、我が家の主導権は妻が持っています。家庭での僕の役割は、話を聞くこと。大事な役割です。二人三脚で仕事をしていて、自宅が仕事場というケースなので、夫婦で協力し合わないと、多忙なスケジュールと子育ての両立は不可能です。なので、二人でちゃんと話し合っ、常に情報をアップデートして共有できているのが、うちの夫婦の良いところだと思います。

僕の実家では、兄弟みんなが子どもの頃から料理や家事をしていました。妻は、そんな僕の両親の教育方針を尊敬し

てくれていて、「うちもそうやって育てていこうね」と言ってくれています。

上の子が産まれた時は、すぐに保育園に入れなかったのも、おんぶしながら仕事として料理を作っていました。今思い出しでも冷や汗が出るくらい大変でしたね。

自宅で仕事をしながら育児をしていましたから、育児に追い込まれていく感覚を経験しているんです。子どもはかわいいし宝物だけど、たまに「もう無理！」と限界を感じる時があるんですよ。終わりのないような、逃げ場のないような、独特な気持ちになるんです。パートナーがその気持ちを理解して支えてくれないうと、それはとても辛いんです。

日本の男性は、世界各国と比較しても、家事育児の時間が少ないです。「夫が家事育児をやってくれない」とお悩みの声もよく聞きます。でも、パー

トナーに「何をやって欲しくて、何をやって欲しくないか」をちゃんと伝えていない場合も多いように思います。具体的に伝えることがパートナーとの理想的な関係を築く早道なんです。相手の性格や好み、得手不得手も分析して、どのタイミングで何を頼めばよいか、戦略的に考えて話し合っていけば、きっと有望な相棒になってくれるはずです。

コウさん一家が大切にしている家族のルールは？

我が家では「食」が大事なんです。朝も夜も、ご飯をみんなで作って食べます。下の娘はどうも食べることが専門になってしまっているのですが、息子は料理が大好きで、野菜を切ったり炒めたり、メニューも考えてくれます。保育園の帰り道に息子とスーパーで買い物をするのが日課です。買う食材は息子に選ばせます。食材に対する興味もわくし、責任感が芽生えて食事を残さないのです。

夜は子どもたちとゆっくり

過ごしたいので、日中は集中して仕事を終わらせるようにしています。子どもが生まれる前は、夫婦ともに睡眠時間が2、3時間だったんですけどね。ふと気がつけば、子どもが生まれてからのほうが効率よく仕事できていたりするんですよ。子育てを通して段取り力が鍛えられるのかな。ですから育児と仕事の両立に不安を感じている方も、安心してください。なるようになりますから（笑）。





育児と家事の両立

親や配偶者の介護

趣味やスポーツ

勉強・資格取得

ボランティアや地域活動

家族と過ごす時間

共働き

【特集】 自分にとっての ワーク・ライフ・バランスも 考えよう

ワーク・ライフ・バランスって何だろう？

ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）は、一人ひとりが仕事上の責任を果たしながら、同時に私生活も充実させていくことを意味しています。仕事をしながら、子育てや介護などをする人が増えている今、仕事と生活の調和を図りたいという人が多くなっています。

しかし、どのようにバランスを取るのかは、単に仕事と生活に割く時間を半々にすれば良

いということではなく、その人の生き方、働き方によって異なります。また、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて変わってきます。どこに重点を置くのか、それぞれの状況に応じて柔軟に働ける社会であることが、今の時代に求められています。

自分にとっての
ワーク・ライフ・バランス

ワーク・ライフ・バランスという点、子育てや介護との両立をイメージする方が多いかもしれません。それ以外にも、例えば資格を取ってキャリア・アップをしたり、ボランティア活動を行ったり、しっかり休養をとり疲労を回復するなど、様々なことが考えられます。ワーク・ライフ・バランスは、働く人すべてに関係することなのです。

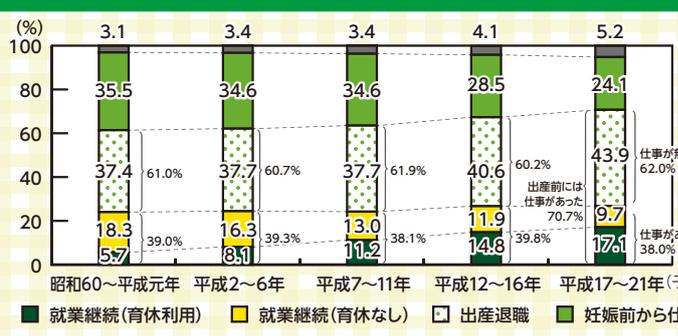
これまで仕事に偏りすぎていた時間を見直し、だれもがその時々にあった多様な働き方を主体的に選ぶことができるよう、仕組みづくりが重要です。

介護離職者の推移

	女性	男性	総数における女性の比率
平成19年10月～20年9月	71,500人	17,100人	80.8%
平成20年10月～21年9月	66,700人	16,100人	80.2%
平成21年10月～22年9月	77,700人	20,900人	78.8%
平成22年10月～23年9月	65,900人	18,400人	78.3%
平成23年10月～24年9月	81,200人	19,900人	80.3%

総務省「就業構造基本調査」(平成24年)

子どもの出生年別第一子出産前後の妻の就業経歴



このグラフからは、
①育児休業を取得する女性が増えている
②一方で、出産を機に離職する女性が増えている、それが6割以上にのぼることがわかります。

内閣府「男女共同参画白書」(平成27年版)

ワーク・ライフ・バランスが実現された社会

国民一人ひとりがやりがいや充実感を感じながら働き、仕事上の責任を果たすとともに、家庭や地域生活などにおいても、子育て期、中高年期といった人生の各段階に応じて多様な生き方が選択・実現できる社会



(1) 就労による 経済的自立が可能な社会

経済的自立を必要とする者、とりわけ若者がいきいきと働くことができ、かつ、経済的に自立可能な働き方ができ、結婚や子育てに関する希望の実現などに向けて、暮らしの経済的基盤が確保できる。

(2) 健康で豊かな生活のため の時間が確保できる社会

働く人々の健康が保持され、家族・友人などとの充実した時間、自己啓発や地域活動への参加のための時間などを持てる豊かな生活ができる。

(3) 多様な働き方・ 生き方が選択できる社会

性や年齢などにかかわらず、誰もが意欲と能力を持って様々な働き方や生き方に挑戦できる機会が提供されており、子育てや親の介護が必要な時期など個人の置かれた状況に応じて多様で柔軟な働き方が選択でき、しかも公正な処遇が確保されている。

政府広報オンライン HP 「知っていますか? ワーク・ライフ・バランス」より

子育て世帯の ワーク・ライフ・バランス

かつては、夫が働き、妻が専業主婦として家庭や地域での役割を担うという姿が一般的な時代がありました。内閣府によれば、女性の社会参画が進んだ現在、勤労者世帯の過半数が共働き世帯となっています。ところが、約半数の女性が、今もなお出産後に仕事を辞めている現状があります。

保育園の待機児童対策や子育て支援の充実など、国や大田区でも様々な取組みを行っていますが、同時に、男性の活躍もまた大きく期待されています。

最近ではイクメンという言葉がすっかり定着し、子育てで積極的に関与する男性が増えています。厚生労働省の調査によると、男性の育児休業取得率は平成26年度で2・3%となっていますが、政府は2020年（平成32年）までに13%という目標を掲げています。

介護と仕事の両立のために

今や超高齢化社会を迎えたと

言われる日本。同じく厚生労働省によれば、平成27年は国民の4人に1人が65歳以上の高齢者となり、働き盛りの世代3人で1人の高齢者を支える社会となっています。このような中で、介護等を理由に離職する人が年間10万人に達しています。

仕事を継続している人のほうが、離職した人に比べて介護の負担感が少ないという統計結果も出ています。仕事と介護の両立を支援する制度として、介護休業や介護休暇、短時間勤務制度などがありますが、独自の取組みを行っている企業も増えています。

継続的な介護のためには、経済的負担がかかります。また、介護後の人生を視野に入れて考えてみても、仕事と介護の両立を図っていくことが必要ではないでしょうか。

経営戦略としての ワーク・ライフ・バランス

ワーク・ライフ・バランスは、企業にとってもプラスの効果が期待できます。働きやすい会社には、優秀な人材が集まりま

す。長時間労働は業務効率の低下をまねく上に、過労やうつといったリスクも高まります。上司や管理職が率先してワーク・ライフ・バランスを推進することで、業務効率やコスト意識の向上、社員のモチベーションUPなど、より良い相乗効果が生まれると言われています。

限られた時間、状況の中で最大限の効果をあげるためにはどうしたらいいか。企業や管理職、そして一人ひとりが意識することで、質の高い仕事や質の高い生活を生む好循環につながります。だからこそ、ワーク・ライフ・バランスのめざす姿です。

パステル おすすめ本

「パパの働き方が社会を変える！」

著者 吉田 大樹
発行 労働調査会

「働き方を『変える』ということに本腰を入れてみませんか。みんなが働くことでみんなが幸せを得られる社会を作っていきませんか」自らも働きながら、ひとり親として3人のお子さんを育てる筆者から、パパが働き方を変えるためのヒントを学べます。



▶ エセナおたの図書コーナーにて貸出しています。

自分らしい

“明日”を描こう

カラフルに輝く大田区の仕事人

お仕事レポート

Vol.

2

自分自身で自分の役割を 見つけて欲しい。

経営者として

大変だったことは何ですか？



ふじとう
藤東造園建設株式会社
代表取締役

はらだ ゆきこ
原田 由季子さん
Yukiko Harada

Profile

結婚と同時に藤東造園建設株式会社に入社。42歳の時、夫の跡を継いで代表取締役に就任する。従業員数は20人プラス1匹。管理のほかに現場での業務もこなす66歳。大田区男女共同参画推進区民会議委員。

級造園施工管理技士の資格を持っていて、現場で活躍してくれていますよ。

造園という仕事を通して、大切にしていることは？

街路樹の剪定や、公園の維持管理などを行っています。樹木

だけでなく、歩道や遊具の点検などもします。どんな所が危ないか、母親の視点で見られると

良いなと思っています。造園は、緑と土に向き合う仕事で、体力仕事の部分もあります。そんな中で女性も男性も、どのように仕事をしていくか、それを

自分で考え、学ぶことが大切です。大事なものは、誰にも負けないという何かを持つこと。それが力をぶつけあうのではなく、自分自身で自分の役割

を見つけて選ぶことができる素晴らしいと思います。それは、

戦を始めています。

自分たちの会社が、社会の中で何をできるかも考えています。現在は、IPM方式と

いって、極力農薬を使用せず、風の道をつくった剪定をして病害虫がつかないようにする、環境に優しい樹木管理をしていきたいと、社員一同で

勉強しています。また、剪定の際に出してきた枝を炭にして有効活用しようとして「都会で炭焼きプロジェクト」というNPOの設立にも参加し、挑



レトリバーのりかちゃんも大切なスタッフです。現場から帰ってきた社員を出迎えたり、会議に参加したり…。和やかな職場の雰囲気づくりに一役買っています。

国の動き

第4次男女共同参画基本計画が閣議決定されました

平成 27 年 12 月 25 日に、平成 28 年度から 5 年間の国の男女共同参画社会づくりを方向付ける「第4次男女共同参画基本計画」が閣議決定されました。この計画では、男女共同参画社会基本法に基づき施策の総合的・計画的な推進を図るため、今後10年間の「基本的な考え方」と平成 32 年度までの施策の方向が定められています。

今回の第4次計画には、実施すべき施策や数値目標が12分野で記載されています。最も力を入れるテーマとなる第1分野には、従来、女性の参画や雇用拡大が据えられてきましたが、第4次計画では初めて「男性中心型労働慣行等の変革と女性活躍」が掲げられ、女性の活躍推進のためには、まず男性の働き方・暮らし方が変わらなければいけないという考えが示されました。

▼男性中心の働き方改革のための数値目標

項目	現状	2020年末の目標
労働時間が週 60 時間以上の雇用者の割合	男性 12.9%	5%
	女性 2.8%	
男性の育児休業取得率	国家公務員 3.1%	13%
	地方公務員 1.5%	
	民間企業 2.3%	
配偶者の出産直後の男性の休暇取得率	—	80%
6 歳未満の子を持つ夫の育児・家事関連時間	1日あたり 67 分	1日あたり 2時間 30 分

都の取組み

平成 27 年度「東京都女性活躍推進大賞」

東京都では、全ての女性が意欲と能力に応じて、多様な生き方が選択できる社会の実現に向け、女性活躍推進に取り組む企業や団体、及び個人に「東京都女性活躍推進大賞」を贈呈しています。第2回目となる平成27年度は、産業、医療・福祉、教育、地域の4分野から各1団体、また、新たに創設した個人部門から1名が大賞として決定しました。

【産業分野】

DACグループ

(株) デイリースポーツ案内広告社 (株) ピーアール・デイリー
(株) デイリー・インフォメーション (株) グローバル・デイリー

【医療・福祉分野】

社会医療法人財団大和会 武蔵村山病院

【教育分野】

学校法人 芝浦工業大学

【地域分野】

特定非営利活動法人豊島子どもWAKUWAKUネットワーク

【個人】

堤香苗氏 (株式会社キャリア・ママ代表取締役)

区からのお知らせ

大田区では、2月1日(月)大田区役所本庁舎にて、企業向けワーク・ライフ・バランス講演会「今こそ考えよう!優秀な人材の定着を目指して」を実施いたしました。

ワーク・ライフ・バランスは、働く個人の方だけの問題ではありません。従業員を雇用する企業や組織が、その重要性を認識し、仕組みや制度を構築することが重要です。

当日は、約60名の参加者にお集まりいただき、特定社会

保険労務士の新田香織氏から、中小企業の事例を交え、ワーク・ライフ・バランスの推進に向けた取組み方法をご講演いただきました。





エセナおおたからのお知らせ

■ 大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」の講座・イベント

タイトル	内容	日時	対象・定員・その他
びよたまクラブ ①親子でBe Happy ②おはなし会 ③おもちゃであそぼ!	保育サポートグループによる親子ひろばです。 ①わらべうた、手あそび、親子体操など子どもと一緒に遊びます。 ②聞く力や本に対する興味を育てる、読み聞かせや紙芝居をします。 ③広いスペースで思いきり遊ぼう♪大型おもちゃもあります。パパ、大歓迎!	①毎月第2・4木曜日 10:30~11:50 ②毎月第1・3木曜日 10:30~11:40 ③毎月第4土曜日 13:30~16:00	大田区在住・在勤・在学の親子
赤ちゃんとお母さん向け講座(仮題)	新米パパがベビーダンスや親子遊びを覚えたり、子育てアドバイザーのお話を通して、夫婦で楽しみながら育児を行うコツを学びます。	6~7月(日付未定) 10:00~11:30(予定)	ハイハイまでの第1子の乳児と大田区在住・在勤の保護者20組
女性の再就職準備講座(仮題)	結婚や出産などでいったん退職した女性の再就職を応援。子育て中のママを対象に再就職への不安の解消のヒントや、現在の雇用状況などを知るための講座です。	6月(日付未定) 10:00~12:00	大田区在住・在勤・在学の女性30人
エセナフォーラム2016	男女共同参画社会の実現に関する講演会や各団体のワークショップを開催します。	6月24日、25日(予定)	原則、大田区在住・在勤・在学の方

講座・イベントのお問合せ・お申込みは『エセナおおた』まで。

エセナおおたでは、男女共同参画社会の実現をめざし、イベントや講座、相談などの様々な取り組みを行っています。また、区民の皆さんが自主的に活動する場を提供しています。

大田区立男女平等推進センター「エセナおおた」

TEL 03-3766-4586
FAX 03-5764-0604

E-mail escena@escenaota.jp
〒143-0016 大田区大森北4-16-4

<http://www.escenaota.jp/>

Q・エセナおおた



JR大森駅から徒歩8分。駐車場はありません。
★…案内標識

無料 女性のための たんぽぽ相談

男女平等推進センター「エセナおおた」のたんぽぽ相談は、女性のための相談窓口です。「たんぽぽのように明るく、たくましく、生き生きとした明日のために」との思いを込め、あなたがあなたらしく生きるための応援をします。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

- 対象者は区内在住・在勤・在学の女性です。
- 秘密は、厳守します。相談内容により、より適切な専門機関をご紹介します。
- 面談を希望する場合、相談受付時間内に電話で予約してください。面談場所は「エセナおおた」です。
- 面談中、保育(1歳~未就学児)が必要な場合は、相談日の1週間前までに予約してください。

こころの悩み 働く女性の悩み

一人で悩んでいませんか?
まずは、お電話ください。

TEL 03-3766-6581

曜日 月 火 水 木 金 土

相談時間	10:00~13:00	13:00~16:00	18:00~21:00	13:00~16:00	10:00~13:00	13:00~19:00
受付時間	12:30まで	15:30まで	20:30まで	15:30まで	12:30まで	18:30まで

東京都では、男性のための相談も行っています。

東京ウィメンズプラザ 男性のための悩み相談
TEL:03-3400-5313
電話相談:毎週月曜日・水曜日 17:00~20:00(祝日・年末年始を除く)
面接相談:毎週水曜日 19:00~20:00(祝日・年末年始を除く) ※左記電話にて、要予約

編集・発行/大田区総務部 人権・男女平等推進課
〒144-8621 大田区蒲田5-13-14 TEL:03-5744-1610 FAX:03-5744-1556

▶ 大田区ホームページ「バステル」



平成28年3月発行
過去のバックナンバーは「大田区ホームページ」>地域社会>男女共同参画を目指して>男女共同参画のための情報誌「バステル」に掲載しています。
ご意見・ご感想もこちらのホームページからご入力いただけます。