

# 中高年男性の家庭内自立支援事業

市川市TMO講座 第二期生

倉田 和敏

真間在住

# 本支援事業の目的

定年間近・退職後家事近所も知らない何も出来ない男性が

家事特に料理の楽しさを知って

家庭内で役割分担を確立し自立

地域を知り

健康や栄養

更に食生活を取り巻く

生産・流通・環境などに関心を持って

新たなを町おこしの力になる。

# 1. 中高年男性の抱える年満退職後の課題

家庭を顧みる余裕無く日本の高度成長を支えて企業戦士である。  
(家は奥さん任せで近所付き合いも無い)

- ・年満で家に入ると何もできないので全くの余計な邪魔者に  
家事の分担も出来ず(する気も無い) テレビとごろ寝
- ・妻にとって精神・肉体両面で負担が増大する。  
毎日三度の食事の準備(肉体面)  
(手抜きが出来ない 昼などは手が抜けた  
夜も亭主は飲みごとで手が抜けた)  
いつでも亭主の眼(精神面)  
どこに行くのだと聞き 何時帰るのだ と干渉

## 2. 解決に向けた対応方法

### 2-1 基本的な解決方向

家事を分担して家族の一員としての位置づけを確保する。

- ・家庭も企業と同様 生産的共同体で、役に立たねば存在価値は無い。

ゴミ当番で近所付き合いの開始  
朝の挨拶 道の掃除など

力仕事を積極的に引き受ける

買い物などの外回り

- ・手伝う目線ではなく 責任を持って分担する姿勢

## 2-2 料理をするのが最も効果的

夫婦二人の生活で洗濯・掃除は毎日することではない

(また洗濯機や掃除機で機械化され訓練の要無くできる)

食事の支度だけは避けられない。

妻の負担が増える料理をするのが喜ばれて効果的

料理がある程度出来れば自分1人で生活が可能に

(妻と同じことができるので協働体として同僚となる)

# 料理は夫婦円満の素(参考データ)

東京ガス 2001年12月アンケート調査結果

妻の63.2%が夫に料理をして欲しいと

妻にとって料理をする男性のイメージは「前向き」(61.1%)、  
「やさしい」(43.9%)、「頼もしい」(39.1%)。

	料理が夫婦円満に貢献すると思う割合	
	夫側の意識	妻側の意識
料理をする夫の夫婦	75.5%	89.9%
料理をしない夫の夫婦	48.3%	63.2%

## 2-3 料理の効用

料理は新たな挑戦で創造的な行為

努力の結果が眼に見える(美味しいと言ってくれたときの喜び)

細かい手作業でボケの防止

(食材を洗う 包丁捌き 煮たり炒めたり 器に盛る 後片付け)

計画性 臨機応変の対応(頭も結構使ってこれもボケ防止)

(仕込み 出汁 予定した食材が見当たらない 員数の変動)

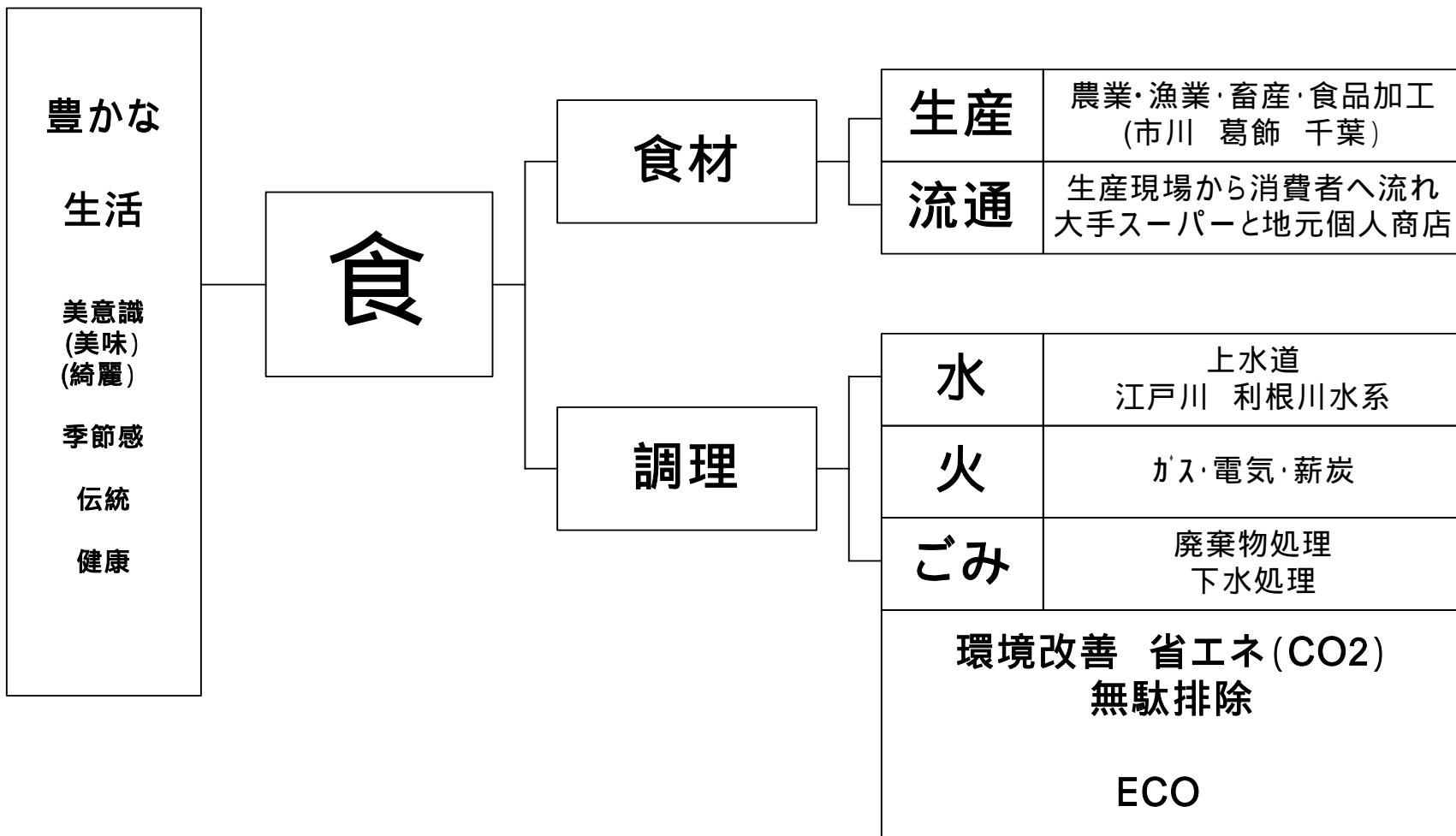
食材の調達(買い物)は軽度な運動と近隣の生活環境を知る

栄養 健康 衛生への関心高まる

家族との対話

## 2-4 食の背景

### 食の拡がり関連系統図





## 3. 実行の方法

### 3-1 基本的実行手段

小規模な料理教室を定期的に関く

何を創るか参加者の合議で決める

おおよその予算を組む(会費制)

手分けして買い物をする

作った後食べて反省会 次回の方向性

きちんと後片付けもする

ホームページを立ち上げ啓蒙活動

家事参画の重要性

料理の効用楽しさ

簡単な料理の紹介

## 3-2 料理教室の概要

- 入門 基礎的で簡単な酒の肴 2回  
(入り卵 浅漬け 肉豆腐 等)
- 中級 基本的な料理 2-3回  
(炒め物 焼き魚 ステーキ 味噌汁  
惣菜物の扱い 魚の柵)
- 上級 基本技術 2-3回  
(煮物 だしのとり方 魚を捌く  
土鍋でご飯を炊く)

## 料理教室の補足

座学を含めて(食生活の基礎知識)

旬の素材 地産地消 節旬などの認識

衛生上の注意

調理器具等の基礎知識

実体験で(生産・流通)

スーパーマーケットの食材の展示 ポイント

八百屋 魚屋 肉屋の等の選び方

更に視野を広めて(環境)

上下水道施設の見学

ゴミ焼却施設の見学

河川 三番瀬等の実態

食を通じて 商品の流通 環境 生産活動へ等の認識を深める

魚がある程度おろせるレベル



主菜 副菜がきちんと整えられる



## 4. 実行の効果

男性が自立し円満な家庭の維持

健康・栄養・衛生への関心 健康の向上

近所の生活環境への関心 改善意欲 地域改善への目

食を介して生産・流通・環境・省\* \*への関心

地元含めて生産・流通形態への改善意欲

治水含めて地域から広範囲への環境改善の認識

省エネ・省資源・無駄排除の認識と拡がりへの意欲

新しい街づくりの大きな起爆剤