

# かたらい

2025

No.62

つな が り が  
未 来 を ひ ら く

## 特集 こがねいにここにサポート事業

- ◆ 誰でも安心して子どもを預けられる仕組みづくり  
小金井市保育課
- ◆ 実践する現場  
NPO法人地域の寄り合い所 また明日 代表理事 森田 眞希さん
- ◆ 「性別による無意識の思い込み」に係る小中学生アンケート結果
- ◆ 料理は生活をより楽しく豊かにする  
辻調理師専門学校 東京 教育副部長 日本料理担当 岡田 裕さん
- ◆ 続けることの大切さ  
パリオリンピック女子柔道金メダリスト 角田 夏実さん

表紙の絵は取材先の「また明日」に通う皆様により描かれたものです。  
詳細は裏表紙をご覧ください。



# 「誰でも安心して子どもを預けられる仕組みづくり」

## 【小金井市保育課】

### 【企画内容の説明】

小金井市が令和6年度から始めた「こがねいにここサポート」（多様な他者との関わりの機会の創出事業）は、0～2歳の未就学児を対象に、市内の提携施設で定期的に預かりを行う新しい子育て支援制度です。就労の無に関わらず利用できる点が大きな特徴で、保護者の孤立を防ぎ、子どもの成長を支える取り組みとして注目されています。今回は制度を所管する市保育課に話を伺いました。

### ◆制度の概要

—「こがねいにここサポート」に先駆けて

「こがねいにここサポート」は、0歳から2歳までの未就園児とその保護者を対象に、就労要件を問わず市内の幼稚園や保育園で一時的に保育を受けられる仕組みで、2024年度から本格的に始まりました。

2025年度に子ども・子育て支援法に基づく地域子ども・子育て支援事業が制度化され、2026年度から子ども・子育て支援法に基づく新たな給付として全国の自治体において実施されることになっている国の「こども誰でも通園制度」に先駆けた、東京都独自の取り組みです。

事業の正式名称が「多様な他者との関わりの機会の創出事業」で、子どもの成長機会を第一の目的としているところが特徴で

す。また、従来の一時預かり保育は「就労」「通院」など利用理由に制約がありました。が、本制度では特別な理由がなくても利用でき、しかも利用時間の上限を設けていません。子どもにとってはほかの子どもたちと触れ合い集団生活に慣れるきっかけになり、保護者にとってはリフレッシュや社会活動の時間を持つ手助けにもなります。

事業名は「多様な他者との関わりの機会の創出事業」ですが、市民に親しみやすいよう「にここサポート」という愛称が選ばれました。

### ◆制度の目的と背景

—すべての子どもの成長のために

「こがねいにここサポート」には、以下の三つの目的があります。

①子どもの健やかな成長への寄与—多様な他者に関わることでコミュニケーション能力や協調性等の非認知能力を育み、定期的な集団体験の場を提供する。

②施設の経営支援—少子化による定員割れや空き教室を有効活用し、施設運営を安定化させる。

③育児孤立や虐待の防止—在宅で子育てをする家庭にも安心して利用できる場を開き、孤立防止や相談機会の確保につなげる。

空き教室の有効活用という意外に思われるかもしれませんが、小金井市もかつてのように100人規模の待機児童がいた状

況からは変わり始めています。ここ10年ほどは多くの私立保育園が参入してくださったことで市内の認可保育園が増え、令和5年4月、令和6年4月で、保育園の待機児童はゼロになりました。今年度の4月で、3年ぶりに6人待機児童が出ましたが、入園希望の集中する1歳児枠に限った話で、全体としては空きが出現している状況です。共働き世帯の増加により、とりわけ幼稚園では定員割れや空き教室の増加が課題となっていて、入園前の2歳を受け入れることで翌年度の入園にもつながり、幼稚園側にとってもメリットとなっています。

補助金は実施日数によって決められた金額を運営費として各施設に交付します。運営費は基本的には人件費に充てられていて、例えば幼稚園にも保育士の配置を求めています。

### ◆利用対象と条件

—保護者の就労要件は問わない

利用できるのは、都内在住で保育所・幼稚園・認定こども園等に通っていない、または在籍していない0～2歳児（対象年齢は、実施施設により異なります）。条件としては以下の三点です。

①集団保育が可能であること  
②継続的に通えること（原則2か月以上を希望すること）  
③0歳児は生後6か月以上であること

就労要件がないため、保護者が働いていなくても利用できます。理由も「子どもに集団経験をさせたい」「育児に一息つきたい」など多様で構いません。従来の一時保育や預かり保育が、保護者の就労や通院、冠婚葬祭など「保護者の都合」による利用を前提としているのに対し、本制度は「子どもがさまざまな人と出会い、育ちの経験を広げること」に重点を置いています。

利用希望者は利用希望施設との面談を経て、必要ときに子どもを預けることができます。継続的に通園することを条件としていますが、利用時間には上限がなく、家庭の状況に応じて柔軟に利用できるのも特徴です。

利用料は一回500円（給食費別途）。都が定める制度の利用者負担の上限は月額2,200円以内ですが、小金井市では利用しやすいさを重視し、一律500円に統一しました。

こうした仕組みは、近年問題となっている「孤育で」を防ぐ意味でも重要です。育児の多くを母親や父親が一人で抱え込み、子どもが地域や家族以外の人との接点が乏しいまま子育てを続ける状況は、保護者の負担感を高め、孤立を招くリスクになります。実際、こども家庭センターにもそうした悩みが多く寄せられていて、窓口からの紹介で利用につながったケースもあります。子どもにとっても保護者にとっても、いろいろな人と関わる場所が必要とされています。にここサポートでは、子どもが



集団生活を経験する中で多様な人との関わりを学び、保護者も子どもを預けることで一時的に心身を休めたり、育児に関する情報を共有したりするきっかけを得られるようになることが期待されています。

### ◆実施施設と利用状況

—今年度から、唯一の保育施設「また明日保育園」が参入

令和6年度は幼稚園4園でスタートし、令和7年度からは幼稚園5園と保育園1園に拡大しました。延べ利用人数は初年度(半年間)で808人に上り、利用希望者が多く「もっと使いたいのに枠が足りない」という声も出ています。

とりわけ注目されるのは、今年度からの、唯一の保育施設である「また明日保育園」の参加です。幼稚園が主にプレ幼稚園的な位置づけで2歳児を中心に受け入れる一方、保育園である同園は0歳児から丸一日の預かりが可能です。さらに、「また明日保育園」では、もともと乳幼児と高齢者が同一空間で過ごしていたりするぐらい、もうすでに子どもたちが多様な他者と関わる園生活を送っています(「また明日保育園」での取り組みについては、今号4ページで詳しくご紹介しています)。この事業の本来の趣旨に近い形で実施していただいていることに市としても大きな意義を感じています。

### ◆実際の利用事例や利用者の声

—ぜひ利用して意見を

利用事例としては、保護者のリフレッシュ、兄弟の通園・通院時などが例として上がっています。やはり、一時保育の代わ

りみたいなイメージで、利用される方が多い印象です。ほかには、プレ幼稚園の代わりとして園の雰囲気を知るために利用する方も多い印象です。一方で、子ども家庭センターで子育ての関係で相談を受けたときに紹介をしたことが利用に繋がる事例もあり、この点は、この制度にとって非常に意義のあるところだと感じています。

実際の利用者の声については、制度の開始からまだ一年未満ということもあり、市にはあまり直接意見が寄せられていません。来年度からは「こども誰でも通園制度」も開始します。現状は手探りで準備を進めている状況なので、ぜひみなさんに「ここにサポート」を利用していただき、ご意見を市に寄せていただきたいと思っています。

### ◆今後の課題と展望

—地域とのつながりがいい保護者にとつての支援の入口のような存在を目指す

現状では幼稚園を中心に実施されているということもあり、時間帯や日数が限られることが多く、利用枠が不足気味です。より多くの方にご利用いただけるようになるとういと感じています。

また、保育園の利用時間は幼稚園に比べて大幅に長いにもかかわらず、利用者負担が幼稚園と同額に設定されていることが実施保育園の負担となっていることも事実です。一回500円という低廉な利用者負担額は幼稚園のみで事業を開始したときに設定されたもので、幼稚園では既存のプレ幼稚園の枠組みを活用して事業を実施できるということを前提としています。さまざまな面で負担が大きくなりがちな保育園にとっても、無理のない事業設計を考えてい



く必要があります。

実際、保護者にとつての「安価な預かりサービス」と受け取られやすい点も課題です。

にこにこサポート事業は「安価な一時保育」としてではなく、子どもたちに多様な他者と関わる機会を創出する事業として位置づけられています。来年度から全国的にスタートする「こども誰でも通園制度」との棲み分けをどのように図っていくかも課題となっています。

市としては、すべての園に一律に実施を求めているわけではなく、意欲ある幼稚園・保育園があれば是非参加してほしいと考えています。そのうえで、にこにこサポート事業が持つ本来の意義——子どもが家庭の枠を越えて他者と出会い、関わることで育まれる成長機会——をしっかりと広げていくことを目指しています。

この制度は何より、子どもがすくすく育ってほしいという思いから開始されたものです。子どもが他者と関わって成長していつてほしいという思いをもちながらも、地域とのつながりをもっていないような方にとつての、最初の支援の入口のような形を目指していきたいと思っています。

### ◆詳細・利用方法

「こがねいにこにこサポート」に関する詳細は、市のウェブサイトをご覧ください。お問合せ…保育課保育係(電話…042-387-9846)



市ウェブサイト



### 取材を終えて

今回の取材を通じて、「にこにこサポート」は単なる一時預かりではなく、子どもの健やかな成長と家庭の安心を支える仕組みであることを実感しました。特に就労要件がない点は、子育て中の誰もが安心して利用できる制度です。来年度から開始される「こども誰でも通園制度」とあわせて、今後さらに利用が広がり、多くの親子が「にこにこ」でできる場になることを期待します。(真保)

## 「実践する現場」

【NPO法人地域の寄り合い所 また明日 代表理事 森田 眞希さん】

小金井市多様な他者との関わりの機会の創出事業（こがねいにこにこサポート）の現場の状況を確認すべく、令和7年度より市内の保育園として初めて導入された『また明日保育園』を取材しました。

### ◆なぜ「多様な他者との関わりの機会の創出」なのか

今回『かたらい』でとりあげた『こがねいにこにこサポート』の正式名称は『多様な他者との関わりの機会の創出事業』のことですが、最初名前だけ見ると、とても保育関係の事業とは思えませんでした。名称のとおりなら、施設は多様な方々を集めることに注力しなければならぬのではと、少なからず心配になりました。

しかしながら、多様な他者との関わりの機会の創出事業実施要綱（東京都要綱）には「支援が必要な家庭を新たなサービスにつなぎ、継続的に支援することにより、在宅子育て家庭の孤立防止や育児不安軽減等、子育て支援の充実を図ること」と書かれており、端的にいえば「保護者の就労等の有無にかかわらず、保育所、幼稚園、認定こども園等を利用できる」ことが主眼となる事業ということです。

つまり本事業は今問題になっている「孤育て」、いわゆる母（父）と子だけの育児への対応としてあるわけです。

とはいえ「多様な他者との関わり」と「保育」。確かに「孤育て」からの解放を、子ども視点から見れば、母（父）以外、つまり多様な他者との関わりの機会を創出しているということなのですが…。なんとなく、このあたりのことが気になりながら取材当日を迎えることになりました。

### ◆『また明日』を訪れてみて

貫井南町のあたりは、まだ畑や緑地が多く残されており、歩けば小金井の古き良き時代の風情に浸ることができます。

路地を二つほど過ぎて、木立の中にちよつとした広場を目にすると、それが『NPO法人地域の寄り合い所 また明日』の敷地ということになります。

そこにある建物は一見普通のアパートのような外観ですが、扉を開けると、子どもたちの元気な笑い声、穏やかなお年寄りの会話、赤ちゃんの泣き声が聞こえ、そして地域の人々が気軽に集う温かな空間が広がっていました。

玄関口にあるのは蚊取り線香。懐かしくも感傷的な香りが漂います。

代表の森田眞希さんによると『また明日』はひとつ屋根の下で、認知症の方のデイホーム、認可保育園、誰でも気軽に立ち寄れる寄り合い所の3つの事業を行う多目的福祉施設だということです。デイホームと認可保育園という二つの単語には軽く聞き流してしまっただけなのに、この大事な意

味があります。それというのもこの二つの事業は、法律にて認可を受けた「プロフェッショナル」にしか従事できないからです。

森田さんは赤ちゃんから高齢者までが自然に交流し、互いが支え合う人の営みの中に法律の確固とした梁をしっかりと通しているのです。

これに誰でも立ち寄れる寄合所を併せて運営しているということは、つまりは、どのような方でも基本的に「WELCOME」な上に、プロのおもてなしが用意されているということになります。

### ◆にこにこサポートの本質を探る

取材時には、施設の立ち上げにまつわるエピソードも伺いました。その際お聞きした話の中で「その昔、小金井でも親子で無理心中があつて、二人だけの子育てに対する相談の敷居が高いなら、うちに遊びにおいで」という感じでやっていたうちに保育もということになりました。という内容がありました。ここまで聞いて、「あれ、これはにこにこサポートの目指していることと一緒にではなかるうか？」と思いました。もしかしたら森田さんにとって、『にこにこサポート事業』は20年来やってきたことの延長上にあるのかも感じました。

『また明日保育園』における『にこにこサポート事業』の定員は2名ということです。「でも申請はもう十数人も頂いている

んですよ」と森田さん。なかなかの盛況のようです。「皆さん、どのようなきっかけでいらっしゃるんですか？」との質問に、森田さんは、「体調とか経済的なこととかもありますけど…」と一息をついた後、「密室の育児というか二人きりがつらいから仕事を探すという方もいらっしゃいます」という説明がありました。その説明を聞き、私は本末転倒ではと感じましたが、それほどまでに二人だけの育児の閉塞感はつらいものなのかもしれません。

さらに森田さんからは「公園とかでのママ友の集まりだと親同士、子ども同士での比較に気を遣ったりとか…。でも、ここに来ると比較のしようがないので、力を抜くことができる…。なんてこともあるんですよ」といった子育てに悩む親が置かれる現状についてのお話もありました。聞けばなるほどとなりますが、知らなければ想像すらできない事例がポンポン出てきます。



取材に答える森田さん



「今は問題も複雑に絡み合っていて、その人が抱えている問題をトータルで見なければならぬと思います。二人つきりがつらいというお母さんがいたらフラツと来てもらっているんですよ。そのような方の選択肢の一つとして考えて頂ければね。」

「親御さんが遠いとか引越してきただけとか、ざっくりばらんにやりとりができる。そういう場所がサングダルを履いていける距離にあって、その解決策を私どもが色々な場所へ繋ぐというのも役割かと」とのお話もありました。森田さんの姿勢はあくまで「WELCOME」、そして優しい。

#### ◆『また明日』の日常

『また明日』の定員は保育園が12名、デイホームが12名でスタッフが24名とのことです。「介護や保育では人手不足が言われていますが、それはどうですか？」との問いに森田さんからは、「うちの場合はそんなことはないですね。ここで大きくなった子たちが次には下の子たちを見たり、学校行く前から来て面倒見てくれたり、学童が終わってから来てくれる子なんかもいます。そういう子が巣立って福祉の仕事に就いたりもしています」とのこと。

若い人が順繰りに役目を受け継ぎ、人が育っていく姿を長いスパンで見守っている様子に、なんとも素晴らしい環境が整っていると感じました。

「小学生の時に遊びに来ていて、今は保育の勉強をしながらここでアルバイトをしているスタッフが『自分が面倒をみられていた頃は楽しかったけど、スタッフになったたら、以前の職員の方たちが、こういう気持ちで見守っていてくれたのかとわかって』と別の取材のとき語っていた



小学生による寝かしつけ

のを見たんです。だから次はそういう役割を自分たちが担おうと思ってくれているだっということを知れて嬉しくなりました」と森田さんは言います。こんな逸話を聞くと、ここでのスタッフ確保の懸念など、ある訳がないと思ってしまう。

さらに森田さんの介護や保育について次のように語ります。「介護や保育はプログラムを作り、それに従って一日を過ごした方が楽なんですが、『また明日』ではそうしていません。やっぱり自分が歌いたいと思った時に歌いたいじゃないですか。なので一日の大きな流れ以外には決めることはしていません。でも、それを実現できるのは、個々のスタッフが持っている引き出しにかかっているんです。例えば利用者との会話の中で編み物の話題が挙がったときに、網みかけの物をスタッフが用意していて、それを渡したことがきっかけでいつのまにか編み物が流行ったり、子どもが絵を描いていけば、私も昔は絵描き歌をやったものよと言って、みんなやってみたい、ある時子どもがピアノを弾き始めたら何となくみんなが集まるようになり、何か音楽会のような時間が始まりました。スタッフか

ら何かきっかけになる言葉などを狙って出すときもありますし、相手が発した言葉から拾い上げることもあります。何かそういった自然な形でいろいろなことができるように心がけています」

『また明日』のスタッフは層の厚みだけではなく、引き出しの数も相当ありそうです。この空間にそこはかとない人間味を感じるのはこういうことが根元にあるからなのかもしれません。

さらに森田さんは語ります。「今よくあるのが、自分が生んだ赤ちゃんが初めて触る赤ちゃんということなんです。つまり、親となった方自身が、赤ちゃんが泣いている場面に遭遇したことがないんですよ。その状態で自分が親になり、いきなり子育てとなったら、それは戸惑いますよね。でも、ここでの日常をなんとなく見ていけば、門前の小僧ではないですけど、小さい子はそんなものだというのがわかんと思うんですよ」

昔だったら思いもなかった問題が色々



手芸を習う様子

起こっているようです。そういう子育てのリアルに接する機会を、私自身すっかり目にしなくなっていることに気づきました。

「高齢出産すると育児と介護と一緒に来るんですよ」また一つ森田さんの口から怖い事例が飛び出してきました。意味を噛みしめると、このことが生半可なことではないことに気づきます。

しかし、そうおっしゃりながらも森田さんは「でもうちに来れば大丈夫ですよ」とこともなげに伏線を回収してしまします。「なぜならプロフェッショナルですから」といたずらっぽく笑う眼にはキラリと輝く本気が宿っていました。

確かに保育と介護をそろえている『また明日』はこの問題に関しては強力な力を発揮するはずですよ。

「でも保育と介護と一緒にやるといういながら、施設の行事にはしたくないんです」この言葉には、保育と介護の二つが溶け合っていることを日常にしたいという森田さんの強い気持ちが現れています。

#### ◆尾頭付きの鮭として運営できる凄さ

高度成長期に専門化や効率化ということとで、家族的だった日常を消し、分ける方への舵を切り、細分化されてしまった今の保育と介護のあり様を森田さんは「鮭の切り身」に例えます。

鮭は切り身で泳いでいるという笑えない認知が喧伝される今日この頃ですが、人のつながりを大事にしている『また明日』はまさしく「尾頭付きの成魚」の鮭が今に残っているという事になるでしょう。

月日がたてば赤ちゃんは大きくなり、

小中学生や大学生にもなります。『また明日』の風景には、赤ちゃんの面倒を見る彼らの姿があります。

「苦労されたことは？」との質問に「お世話した子どもたちが大きくなって、次の赤ちゃんたちを見てくれる。これがあるから、苦労はないです」と森田さんが言い切る理由が彼らの姿なのです。「苦労？・・強いて言えば犬ですかね。犬のしつけが大変です」ここで場が笑いに包まれました。確かに赤ちゃんよりお犬様たちの泣き声の方が大きいですね。それでも彼らは人間のスタッフとは別枠のスタッフとして『また明日』の貴重な戦力になっているのです。

「子どもは見ているんです。だから私たちは赤ちゃんや高齢の方にちゃんと接しているところを見せるだけでいいんです。それは見られても良い介護と保育をするという意味でもありますね」

子どもは親の後ろ姿を見て学ぶとはよく言われます。森田さんは「子どもは鏡。だからおままごとではお金でなく『ペイペイ』が登場します」と、お話にちゃんとオチがあるのも森田さん流です。

#### ◆地域の中の一部

「地域との交流とかはおありなんです



犬の触り方を学ぶ赤ちゃん

か？」という質問も差し上げました。「人は人と関わりが無ければ生きていけないので、持ちつ持たれつの関係は農家さんや商店の方々と、けっこう密にやっています。地域は与えられるものではなく、自分たちで作っていかねばいけないと思うのです」

地域との関わりを大事にしたいから、どうぞどなたでも来てくださいというスタンスにもなるのだという。

#### ◆カベの無い世界

福祉の学校での同級生だった旦那様と一緒にこの事業を始めたとお聞きしました。そしてデイホーム・認可保育園・寄合所という3つの体制は最初からそういう構想だったとのことです。場所を探してここを見つけ、一階をぶち抜いて長屋を作りたいと言ったら、大家さんが面白がってくれたとニコニコしながらお答えいただきましたが「生まれて、生きて、死んでいく。それは誰もが通る道。だったら、世代を超えて一緒に過ごせる場所があってもいいよね」このいかにも普通なことを実現させるのは並大抵のことではなかったと思います。アパート5戸分の壁をぶち抜いて繋げた空間の佇まいは森田さんが突破してきた物がその壁だけではないことを静かに物語っているようです。

#### ◆唯一無二の存在

『また明日』は小金井市議会でも何度か取り上げられています。それはなんと平成20年（2008年）にまで遡ることができ

ます。  
「市には、一例として地域の寄り合い所

『また明日』がありますが、高齢者や子どもたちが当たり前のように一緒に過ごす空間がつくられています。こういう場所を地域にたくさんつくるのが、これからのまちづくりには必要ではないでしょうか」

とある議員さんの熱い提言が議事録には残されています。17年前、すでに優れたモデルケースとされていたのです。森田さんは小金井市の行政マンのことをことのほか褒めます。それというのは『また明日』のような変わった理念に基づく存在を許容し、育んでくれた、小金井市の行政の懐の深さに感謝しているからだそうです。

確かに、このような場が小金井市にあることに、私たちも、どこか誇らしげな気持ちになります。しかし、17年たった今も追随者は現われていません。『また明日』はいまだに「唯一無二」なのです。

「だから、にこにこサポートのお話を伺った時、うちが率先して手をあげなければと思ったんです」唯一無二の森田さんが、こうまでおっしゃるには理由があります。多様な他者との関わりは、子どもが絵本を読み合い、親が地域の人と気軽に話せ、そして時にはペットと触れ合うような時間を通じて、初めてその機会は創出することができるのです。ここに至って、私が冒頭で抱いた『多様な他者との関わり』の機会の創出事業への懸念は、すっかり解消されてしまいました。なぜなら『また明日』には、赤ちゃんから親御さん、高齢者とお犬様まで、多様な他者がすべて取り揃えられているからです。

二人だけの閉塞した育児に光を当てる『にこにこサポート事業』。森田さんの実績を慮って都が『多様な他者との関わり』の機

会の創出事業』との名付けをしていたら、お見事と言うほかありませんね。

子どもを預けて、ちょっと離れてから、戻ってきた我が子を見ると、間違えるほど可愛く見えると利用者の方がおっしゃるそうです。そんな愛しい風景を『また明日』と願いつつ、取材を終えることにしました。



多世代が集う『また明日』の日常

#### 取材を終えて

『また明日』さんの心のこもった介護や保育を目の当たりにさせて頂きました。さらに詳しくお知りになりたい方はこちらから。

(佐久間)



ホームページ



Instagram



# 「性別による無意識の思い込み」に係る 小中学生アンケート調査結果

市では、男女共同参画社会の実現のため、(仮称)第7次男女共同参画行動計画を策定するにあたり、子どもの意見表明の機会及び男女平等社会への意識付けの機会とすべく、市内の公立小中学校に通う児童生徒を対象に、「性別による無意識の思い込み」に係るアンケート調査を実施いたしました。この度、調査結果がまとまりましたので、その一部をご紹介します。

## ◆調査概要

市内公立小学校6年生及び市内公立中学校3年生を対象、クロームブックによるWEB回答。  
アンケート回収数(回収率): 小学6年生 923人(91.1%)、中学3年生 623人(82.6%)

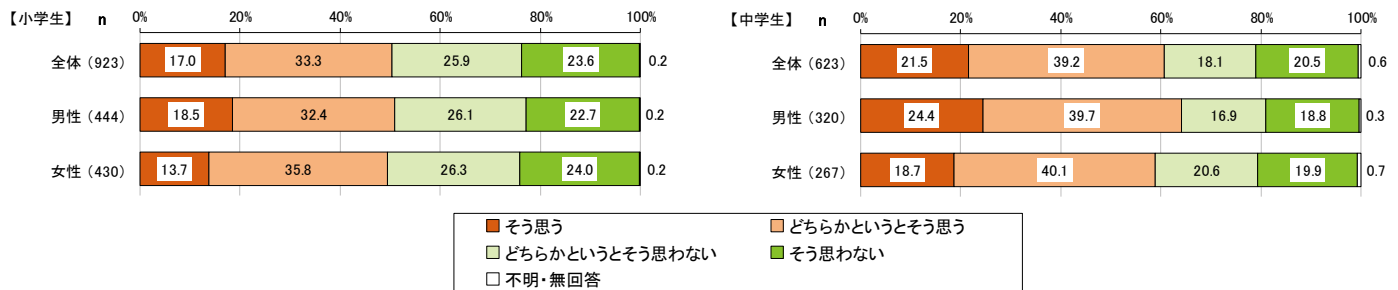


## ◆主な調査結果

### <「男の子だから」「女の子だから」と思うことがあるか>

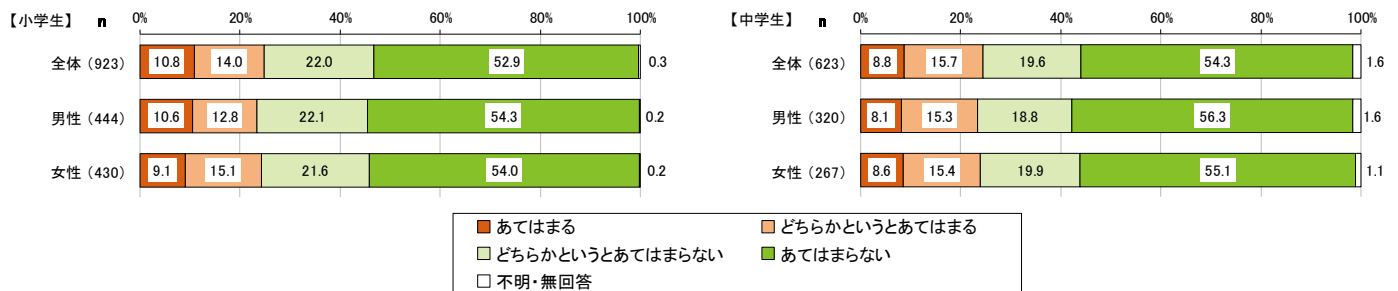
「男の子だから」「女の子だから」と思うことがあるかについて、小学生では、「そう思う」「どちらかというと思う」を合わせた〈思う〉が50.3%、「どちらかというと思わない」「そう思わない」を合わせた〈思わない〉が49.5%と、〈思う〉の割合が〈思わない〉よりもわずかに高くなりました。

中学生では、〈思う〉が60.7%、〈思わない〉が38.6%と〈思う〉の割合が〈思わない〉よりも大幅に高くなりました。



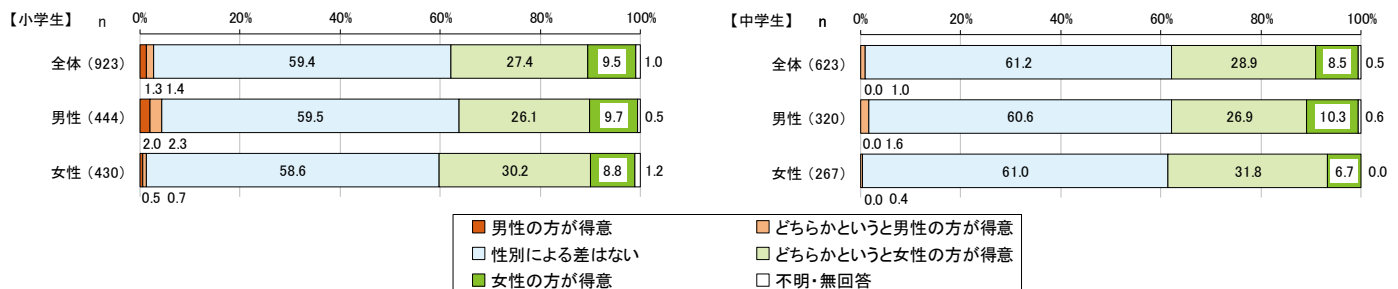
### <性別を理由に、思ったことが言えなかったことがあるか>

小中学生、男女ともに「あてはまらない」と答えた割合が最も高くなりました。一方、「あてはまる」「どちらかというにあてはまる」を合わせた〈あてはまる〉では、小中学生、男女ともに2割を超えました。



### <家事の得意・不得意について、あなたの考えに当てはまるものを選んでください>

小中学生、男女ともに「性別による差はない」と答えた割合が最も高く、次いで「どちらかというとな女性の方が得意」となりました。また、「どちらかというとな女性の方が得意」「女性の方が得意」を合わせた割合は、小学生男性、中学生男性及び中学生女性では3割を超え、小学生女性では約4割となりました。



注記：アンケート結果の全体(923)には、性別未回答者も含めて集計しています。

# 「料理は生活をより楽しく豊かにする」

【辻調理師専門学校 東京 教育副部長 日本料理担当 岡田 裕さん】

日々多忙な生活を送っていると、とかく料理を作ることが億劫で負担に感じがちですが、料理をもっと楽しいものにするにはどうしたらよいか、小金井市にある辻調理師専門学校東京の岡田裕さんより色々と貴重なアドバイスを頂戴しました。

## ◆辻調理師専門学校 東京の概要

1960年（昭和45年）大阪に本校が開校。東京校は、1991年に国立市内にフリースクール校としてスタートしましたが、2024年に東京学芸大学敷地内へ移転し、調理師免許の取得が可能な専門学校となりました。設立以来65年の歴史があり、大阪、東京を合わせて今日まで卒業生は14万5千人を数えます。

東京校は、調理と製菓とに大別され、調理は一年制の調理師本科と二年制の調理応用技術マネジメント学科から成り、製菓は一年制の製菓衛生師本科と二年制の製菓応用技術マネジメント学科から成ります。学生数は、調理は一年制が5クラス、二年制が4クラスの計9クラス（定員360名）。製菓は一年制が4クラス、二年制が3クラスの計7クラス（定員は280名）です。そのうち留学生は約100名います。年齢層は幅広く、大半は高校を卒業した18歳ですが、50代の学生も在席しており、定年退職後の新たな挑戦として入学される方もいます。

## ◆調理師を目指す女性が増えている

男女比率は調理では男性7割、女性3割、製菓では、男性3割、女性7割です。調理の世界は、以前は男社会のイメージ、厳しい修行、たたき上げの世界というイメージが強く女性が入りにくい世界だったのですが、それも次第に変化してきて、最近では調理の現場で働く女性が増え、女性がカウンターで寿司を握る姿を見えるようになってきました。

小学生の将来になりたい職業にパティシエを挙げる子どもが多いようで、その夢が膨らんで当校に入学する学生が多いです。留学生生についても、従来は調理志望の人が多かったのですが、最近では日本の高度な製菓技術にあこがれて、製菓を専攻する留学生の方が多くなっています。

## ◆学生が運営するお店は大盛況

当校は実践教育を重視しているので、調理については、Kitchen Lab. PRISM（キッチンラボ・プリズム）というレストラン実習室を、製菓については、ATELIER TSUJI TOKYO（アトリエ辻東京）という店舗型実習室を備えています。レストランは一月前より予約ができて、学生が作る西洋料理と日本料理を実際に食べることができます。製菓については、本物の店舗を模した自習室でケーキやパンを作り販売しており、近隣の市民の皆さんが沢山買いに訪れ、すぐに売り切れるほどの人気です。

## ◆学芸大学との教育研究連携プロジェクト「くいしんぼうラボ」

最近大学生の間で、部活ではなく、関心のあるテーマに興味を抱いたいろいろな人が集まって活動をする「ラボ活動」をもとにコミュニケーションづくりに取り組むケースがいくつか見られます。

学芸大学内には畑や田んぼがあり、そこで学芸大と当校の学生が共に野菜の種や苗を植え、収穫し、調理試食をする「くいしんぼうラボ」という活動を行っております。一次産業を知ること、食材の持つ力、そして大切さや育てる大変さを知る貴重な体験であり、日頃の学びに繋がっております。

## ◆市内学校給食への関り

小金井市とは、人材育成と地域社会の発展に寄与することを目的に2024年に包括連携協定を締結しました。連携の一環として、令和6年度から市内小中学校の学校給食調理業務に対し、辻調理師の教員陣が第三者評価を行うこととなりました。

また、昨年度開催された前原小学校の開校60周年のイベントにおいては、学校給食の献立を提案して欲しいとの要望を受け、学生が栄養の授業の一環として学校給食の献立を考え、学内投票の結果上位に選出された10品を展示したところ、その一品が今年度前原小学校の給食メニューに採用されることとなりました。

## ◆料理Ⅱ楽しいと感じるためには

仕事や子育てに追われている中で、毎日、料理のメニューを考え調理することは、大変で苦痛だと感じている人は多いと思います。私たちは、食物を食べなければ、生き



レストラン実習室 Kitchen Lab. PRISM



くいしんぼうラボ PR ポスター



て行けません。私は「どうせなら」という枕詞をつけるようにして、前向きに考えるように学生達にも伝えております。

どうせ料理をするならば、栄養価が高いものを、よりおいしいものを作ろうと思うことが大切だと思います。さらに料理を楽しむためにはモチベーションも重要です。当校に入學して一流の料理人や製菓職人になった人がなぜこの道に入ったのか、という質問に対して、「小さい時に料理やお菓子を作って、おいしく褒められたことがきっかけで、料理が好きになった」とほとんどの人が答えます。仲間や家族全員で食べて、笑顔で話が弾むという環境があれば、料理をやることの苦痛が軽減されるのではないのでしょうか。

#### ◆日頃料理に携わらない方へ

料理は女性の役割という固定概念を変える必要があると思います。料理は作るだけでなく、器を出す、片づけをする、洗い物をする、これらもすべて料理に含まれます。これまで料理をすることがなかった方は、これらの作業に参画することから始めたいかがでしょうか。座ったままで遠くから見ているだけではなく、料理している人の横に立って洗い物をするなど、自身の役割を主体的に持つことで料理の大変さが分かるようになり感謝が生まれます。そのうち「これお願い」と言われやってみると「結構おもしろいぞ」と感じられる経験も得られるかもしれません。家族で役割分担をしながら料理することで、「今日は〇〇が食べたい」「それならば〇〇を買ってきて」といった会話が生まれ、関係性も深まります。家庭での料理は家族の健康を守るだけでなく、家族の絆を深める役割も果たしてくれます。

#### ◆献立作りのハードルを下げるコツ

昔から「料理上手の人は段取り力のある人」と言われていますが、段取り力は、効率よく、無駄なく、美味しい料理作りをするためにとても重要です。段取り力のある人は、一つの仕事をしながら次の仕事のことを考えながらやっています。

さらに献立作りにおいては、日本の伝統的食事スタイルである「一汁三菜」を基本とすることでハードルを下げるができます。「一汁三菜」とは、ご飯と汁と三品のおかずです。三品の中のいくつかは、買ってきたものでもよいし、漬物でもよいのです。

さらに季節に合わせた旬の食材を意識して加えることで、栄養価が高く、体に良い料理を作ることができます。

「春」には、山菜とか苦みのあるものを取り入れることで、冬にたまった脂肪とか老廃物を輩出して新陳代謝をよくします。

「夏」には、トマトとかキュウリのように水分が多く、体を冷やすものを取り入れることで夏バテとか食欲不振、熱中症を防ぎます。



前原小 60 周年イベントで学生が提案した給食メニューのポスター

「秋」には、キノコのように体調を崩しやすい季節に免疫力をつけ、食欲を増進し胃腸の働きを良くするものを取り入れます。

「冬」は、大根や白菜のように血行促進で免疫力をつけて、栄養素を多く含んで体を温めてくれるものを取り入れます。

また、毎日同じものを食べると飽きてしまいます。それを防ぐのが「五味五色五法」です。

「五味」とは、甘い、酸っぱい、苦い、辛い、塩辛です。「五色」とは、青、赤、黄、白、黒です。

「五法」とは、煮る、焼く、揚げる、蒸す、生。それらをどう組み合わせるかによって料理の味が変わってきます。市販の調味料も活用することで同じ材料でも変化をつけることができるので料理の幅を広げることが可能です。

これらを基本にして、一週間や一か月単位で献立のローテーションを組んでみてはいかがでしょうか。定番メニューを作って、旬の食材を取り入れることで季節により材料も変化していく。そうすると当然味付けも変わっていくと思います。そのような定番を作ってしまうえば料理することが楽しくなるかもしれません。

#### ◆料理は、「人々との繋がり」を強め、「社会の広がり」をもたらす

わが校の教育では、グループにて学び現場で実践することを重視していますが、人々の間でのコミュニケーションの大切さ、和の大切さを勉強を通じて習得することを意図しています。

料理は家族、友人、サークル仲間などとの間に、楽しい会話や笑いをもたらし、健康で明るく、平和な社会の構築に大いに役立ちます。食をきっかけにして、人々が集まる機会

を積極的に作ってほしいと願います。

夫婦で集まろうとすると、日本では男性が引いてしまう傾向がありますので、まずは男同士で集まって盛り上がりつつから、次に夫婦で集まろうという話につないでゆくというような工夫があって良いでしょう。共同で料理を作ってもよいし、各自が一品持ち寄りで集まってもよいでしょう。



岡田さん（正門前にて）

#### 取材を終えて

同校を見学して、その近代化された建物・調理設備・施設のすばらしさに目を見張りました。

また、グループで調理の自習に励む学生の皆さんの生き生きとした様子に強い感銘を受けました。

岡田先生からは、ちよつとした工夫により家庭の食卓をより豊かにするためのヒントを沢山いただきました、これから自分の料理作りに活かしたいと思っています。

（伊集院）

# 「続けることの大切さ」

## 【角田 夏実さん】

女子柔道選手。24年パリ五輪48kg級金メダリスト。世界柔道選手権48kg級3連覇（21年〜23年）。柔道グランドスラムで金メダルを通算6個獲得。18年アジア大会52kg級及び22年アジア大会48kg級で金メダル。千葉県八千代市出身。東京学芸大学卒業。SBC湘南美容クリニック所属。

続けるための極意を2024年のパリオリンピック柔道金メダリストで東京学芸大学在学中は小金井市内に住んでいた角田夏実さんにお伺いしました。

### ◆柔道を始めたきっかけと大変なこと

小さい時、気持ちも体も弱い子どもだった私を、両親には柔道をやらせて鍛えたいとの思いがありました。そこで、父が柔道をしていたこともあって、小学校2年の時に警察署での柔道クラブにつれて行ってもらって、始めたのがきっかけです。最初、



柔道を始めたころ

柔道クラブに行ったときは、マット運動感覚で畳の上でごろごろしているだけという感じだったので、柔道をしているというよりは、楽しく遊んでいるという感覚でした。大変だったことは、小学校高学年になってから、男女の力の差や体格の差で、試合になかなか勝てず悔しい思いをしたことです。また、社会人になってからは、怪我や減量に苦しみました。

中学、高校のときは、合宿が一番きつかったです。その時は学校の長期休みになると、絶対合宿が入るので、夏休みや冬休みなど、休みになることが嫌で、学校が毎日あって欲しい、休みはいらないうるぐらい合宿はきつかったです。

このころ、何度もやめたくなかったけれども、負けず嫌いなところがあつたのと、根本に柔道が好きということがあって、何日か柔道をやらないことがあつたときなど、また頑張ってみようと思いました。

### ◆柔道の魅力・続けて良かったこと

柔道の面白さはひとと向き合って、駆け引きがあるところです。そして、また、試合が終わった後はみんな仲良くなれることです。柔道をやっているからわかる痛みを共有した時に、一緒に頑張っているなどの思いになります。

私自身は大学から少しずつ実績を出してきたタイプで、強化選手として国際大会に出場できたのは、社会人になってからです。



中学時代

柔道が好きできつい練習も乗り越えられました。オリンピックに出たいという思いや、試合に勝ちたいという思い、あとは応援してくれるひとやサポートしてくれるひとになにか返してあげたいという思いがあって、乗り越えられたと思います。

### ◆自身の強み

モチベーションを保つために、試合が終わったあとに、自分にご褒美をあげることや、オン・オフをしつかりすることです。楽しむときは楽しんで、やらなきゃいけないときはしっかりやるというメリハリをつけたから、この年齢になるまでできたと思います。きつい時には柔道から離れてみることもしました。また、いろんな人に話を聞いてもらい、なぜ頑張るのかと気持ちを整理し、今は休憩して、いつから頑張ろうと決めて、挫折も乗り越えることができました。

### ◆東京学芸大学への進学

リフレッシュを大事にし、柔道だけでなく、柔道に繋がるトレーニングや他のスポーツで体の使い方を考え、山登りや自転車、リフレッシュを兼ねながら、体を鍛えられることをしています。趣味として年に一回程度、自転車で100km走ったり、また3泊4泊して400km自転車走ったりもしています。また、最近ゴルフも始めました。

高校が終わった時には、柔道をやり切ったという思いがして、これ以上大学ではもう柔道をやりたくないなどの思いがありました。柔道の強豪校からのお誘いもありましたが、大学も柔道漬けになるのは嫌だと感じていました。その時に学芸大学が柔道部を強化し始め、お話を聞いたときに、楽しく柔道ができる環境だったので学芸大学を選びました。大学では生涯スポーツの専攻に入学し、そこでは指導方法の勉強をしました。

大学に在籍していた時は、貫井北に住んでいました。小金井に住んだ印象は、都心に比べ落ち着いたところ、地元に似ているところがあり、優しい温かい街だなと感じました。大学の時の思い出の食事場所で、学芸大学の東側の新小金井街道のラーメン屋にはよく行っていました。



## ◆柔道にとって大切な心がけ

柔道は相手がいて練習ができ、また駆け引きで成り立つのが試合です。練習や試合においては、相手も真剣に戦ってくれるので、自分の技を磨くことができます。一人では技の応用が生まれませんが、相手がいることで新しい応用の技がでたりします。相手と一緒に技をつくっていくことができる面白さがあります。

日本人は、礼儀や規律を重んじ相手を尊敬するという、勝ち負けだけではない「柔良く剛を制する」という武道の精神を重んじる「柔道」をイメージしますが、海外の人は、スポーツの「JUDO」として、勝敗にこだわらず、楽しんで取り組んでいるように感じます。

例えば、フランスは柔道人口が多く柔道強豪国で、結構ポピュラーなスポーツで人氣も高く、応援も凄いので選手は頑張れると思います。また、フランスの子ども達は柔道が好きで、よく練習しているなど感じます。

## ◆柔道が自身の生き方に与えたこと

私は幼いころから負けず嫌いなところや



学芸大学時代

決めたらやらないと気が済まない性格で、これらのことから、柔道を頑張り、諦めず続けられました。また、努力が必ず実るわけではないことも何度も試合に負けたことで経験しました。柔道から私は一つのことに全力で頑張ることの大切さを学びました。そしてそれが今の自分の強みとなっています。

柔道の世界は勝つひとつと、負けるひとつに分かれる厳しい世界です。試合ではどれだけ自分を信じていけるかです。そのため信じて努力するしかないと感じています。

阿部詩選手が試合に負けた時、会場にはいなかったですが、前回優勝していたので、今度も優勝しかないというプレッシャーと戦いながら詩選手が合宿で、ものすごく頑張っている姿をみていたので、驚きとともにどんなに頑張っても負けることもあることを感じました。

## ◆巴投げを始めた理由

父の昇段審査の中で出てきた技の一つに巴投げがあり、それを教えてもらい、高校の時に練習で使いました。実際に試合に使い始めたのは、大学生になってからで、柔術をやり始め、引き込みの寝技が得意になり、その連携で引き込みの巴投げを始めました。巴投げは相手が上にくるため、失敗した場合は上から抑え込まれるリスクがありますが、私は寝技引き込みが得意なので、そのリスクもなく巴投げができるようになりました。オリンピックでは巴投げに対して、相手がどのように逃げてくるだろうと想定して、いろんな方向での巴投げを練習し、時間をかけて対応を考えました。

練習では柔道を楽しんで新しい技を考

え、自分にないものをみつけています。ひとは好きで楽しめることで、成長するのではないかと思います。嫌々だったり、やらされていることは身に着かないので、自分からやりたいと思いい、なんでこれが出来ないのだろうと思いい、やりたいことをいろんな方向で考えたり、見たりすることで自分から取り入れることで成長できると感じています。

## ◆階級を変えて挑戦

体重の階級を変えたのは、東京オリンピックの代表争いをしていたときに、52キロ級での出場は難しく、目指すなら階級を落とし48キロ級でなら、オリンピックに出場するチャンスがあると思ったからです。その際には今までの52キロ級の実績がなくなってしまうので、48キロ級で勝ち上がらないと日本代表にもなれず、強化選手にもなれないため、予選からオリンピックの出場を目指しました。

すごく悩みましたが、少しでもオリンピックの可能性を求めて2019年に階級を変更しました。東京オリンピックには間に合いませんでしたが、2021年に東京オリンピックと世界選手権が同時に開催され、日程が近いので日本の選手は世界選手権に出場せず、2番手の私が出場でき、試合で優勝したことで自信が付き、続けられました。

そして、2024年のパリオリンピックが初めてのオリンピック参加となりました。ここまで続けられたのは柔道を楽しむことに徹したからだと思っています。

そして、今回のパリオリンピックで金メダルを取ることができたことにより、人生が一変しました。世間からは今まで頑張っ

てきた自分を認めてもらうことができ、なにより諦めず続けてよかったとすごく感じる事ができました。今後は、金メダリストとして、これまで私を支えてくださった方々への恩返しの意味も含め、これまで自身が取り組んできた「柔道」を次世代の方々に伝えていけたらと思います。



## 取材を終えて

一つの事を続けることの極意を、好きな事を楽しみながら、諦めずに続ける、気負わない姿勢で、柔道が続けてきたことが、金メダルにつながったと感じました。柔道をする中で、自分の成長につながったその姿がとても素晴らしいかったです。

(塚田)



## 女性総合相談

生活上のいろいろな悩みについて、女性カウンセラーと一緒に考えます。夫との関係、家族のこと、職場での人間関係、近所付き合いなど、ひとりで悩まず、まずはご相談ください。

- 相談日時：原則、毎週金曜日と第2・4木曜日  
13時30分～16時30分
- 場所：市民相談室（市役所第二庁舎1階）
- 相談方法：電話または面談（要予約）
- 予約先：専用申込フォームまたは企画政策課男女共同参画室（☎042-387-9853）へ
- 費用：無料 ●保育：1歳以上～未就学児が対象（要事前申し込み）

申込フォーム



※プライバシーは守られます。

## 東京ウィメンズプラザ相談室のご案内

### 一般相談・DV専用相談

- 一般相談 TEL：03-5467-2455
- DV専用相談 TEL：03-5467-1721
- 日時：毎日 9時～21時  
※年末年始を除く。

### 男性のための悩み相談

- TEL：03-3400-5313
- 日時：月曜、水曜、木曜 17時～20時  
土曜日 14時～17時  
※祝日・年末年始を除く。

匿名で相談できます。相談は無料です。秘密は厳守します。  
詳細は東京ウィメンズプラザホームページをご参照ください。

東京ウィメンズプラザ  
公式HP



## 「かたらい」について読者の方から意見・感想等を募集しています。

氏名（ふりがな）、ペンネーム（記載がない場合はイニシャルとします）、連絡先を明記し、直接、郵送またはファクスで企画政策課男女共同参画室へご提出ください。 ※一部抜粋して掲載させていただくことがあります。

〈提出先〉〒184-8504 住所不要 企画政策課男女共同参画室 メール：s010303@koganei-shi.jp

### 編集後記

インタビューを通じて共通的に感じられたことは、それぞれの方が職責に忠実に真正面から取り組んでおられる、その熱意がほかの人々にも伝わり、人と人との輪が広がってゆく、そういう好循環の大切さを感じました。

この「かたらい」も多くの市民の皆様との輪の形成に少しでもお役に立てれば、と願っています。

（伊集院 正）

また明日さんは「うちがやらねば」の気合で「にこにこサポート」の事業に手をあげて下さいました。しかしその持続性には確固とした予算措置も必要です。せっかく光が差した「孤育て」への対応です。その光が消えないよう行政にも現実を見据えた確かな支援を期待したいと思います。

（佐久間 昌己）

今号より新しく編集委員に参加させていただきました。男女共同参画の視点で小金井市について調べたり考えたりしてみること、さまざまな出会いがありました。取材を通して私自身が得た発見や気づきをみなさまと共有できるような記事制作に努めて参ります。どうぞ宜しくお願いします。

（真保 美帆）

取材を通して、知らなかった小金井市の制度や施設、有名な料理学校や柔道家の話を知ることができ、また編集委員の皆様から多様な意見を聞くことができて、有意義な経験をすることができました。

（塚田 悟）

寄稿や取材にご協力いただきました皆さまに、この場をお借りして御礼申し上げます。

（男女共同参画室）

表紙の絵は、1歳から95歳まで「また明日」に通う人達やスタッフ、この日たまたま立ち寄った人、「また明日」の犬、皆さんでベタッと指先スタンプを押して作り上げていただいたものです。

この絵は、小学生の頃に遊びに来ていて今は保育士の勉強をしながら「また明日」でアルバイトをしているスタッフのお2人によるアイデアとのこと。

作成に携わって頂きました皆さま、ありがとうございました。

