

男女共同参画社会の実現に向けて

NO. **79**
2019.7

らびらす

巻頭

インタビュー

何もないけれどすべてがある
～地域と繋がるゴキゲンな暮らし～

作家

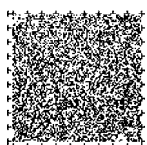
稲垣 えみ子 さん

【特集】

誌上座談会

「父親も模索する！

ワーク・ライフ・バランス」



この情報紙の表紙には、目の不自由な方などへの情報提供に役立てられている
音声コードを印刷しています。

「音声コード」は紙に掲載された印刷情報をデジタル情報に変えたシンボルで、約2cm角の中に日本語（漢字かな交じり）で約800文字の情報を記録することができます。専用の活字文書読み上げ装置を使用して音声で内容を聞き取ることができます。「音声コード」の横には、視覚障害の方が触覚によりコードの位置を把握できるよう、切り欠きを入れています。

何も無いけれどすべてがある ～地域と繋がるゴキゲンな暮らし～



稲垣 えみ子 さん

1965年、愛知県に生まれる。一橋大学社会学部卒。朝日新聞入社。大阪本社社会部、週刊朝日編集部などを経て論説委員、編集委員をつとめ、2016年1月に退社。東日本大震災を機に、超節電生活を始めその様子を「魂の退社」「寂しい生活」などの著書に描く。近著2冊「アフロえみ子の四季の食卓」(マガジンハウス)、「人生はどこでもドア リヨンの14日間」(東洋経済新報社)を刊行

21世紀の東京にいながら、まるで江戸長屋のような暮らしを実践している稲垣えみ子さん。デフロアハウスの「コメントーター」として知られる一方、自宅周辺では地元のおいちゃん、おばあちゃんたちのアィドルの存在なのだとか。

「手放す」ことで心の豊かさにとり着いた稲垣さんに、その過程と「コミュニケーションの大切さ」について伺いました。

「初体験！」近所さんとの「あいさつ」

50歳になったのを機に、長年勤めていた新聞社を辞めました。次のあてがあるわけでもなく辞めてしまったので、とりあえず無職。家賃など固定費をとにかく減らさなければいけません。そこで見つけたのが、今のマンションです。

築年数は約50年。前の東京オリンピック直後の建築で、冷蔵庫置き場も洗濯機置き場も、靴箱も含めて収納も一切ない。不動産屋さんには「ここで暮らすのは現実的じゃない」と言われたんですが、すでに電気を極力使わない暮らしをしていた私は、一糸

裕で住めます！」と。だって冷蔵庫も洗濯機もないんですから。「まさに私のための部屋と運命を感じ、入居を決めました。

広さは33平米。社会人になって初めて一人暮らしを始めた時に住んでいた部屋とほぼ同じです。50歳にして振り出しに戻ったわけです。

会社という組織から切り離され、知り合いもまったくないというところに引越した。ひとりぼっち。そこで、近所の開拓をはじめました。ラッキーだったのが、家にも何もなかったこと。冷蔵庫がないので食材を保存できない、ガス契約もなかったのでお風呂も沸かせない。家に何もないと外頼み

「豊かさが逆流して襲いかかってくる」

会社を辞めて暮らしを一気に小さくしたせいか節約している人と思われることが多いんですが、私、節約はしても節約しているつもりはないうんです。節約って、例えばお米なら一斗でも安い店を探して買うことだと思っんですが、私がお米を買うのは近所の小さなお米屋さん。お米をちゃんとお米屋さんで買っている。いろいろな教えてくれるんです。「チーム稲垣」と勝手に呼んでいるんですが、今の暮らしを始めてから、私の暮らしを支えるお気に入りのお店ではちゃんとお金を使いたいと思うようになってきました。だって、私がケチケチしてそのお店が潰れてしまったら今の暮らしが崩れてしまいます。だから、消費というより、投資の感覚でお金を使うようになってきました。お金を使うこと＝応援すること。だからチーム入りしていないお店では使わない。その分、チームの強化予算に回したいからです。

いわば「一人まちづくり」ですかね。稲垣チームのお店には予算配分、予算執行。自分の愛する世界を自分の

の暮らしにしたいです。パソコンを開いて仕事をさせてもらえるカフェをいくつか探す必要もありました。

本当は私、かなりの人見知りなんですけど、そんなこと言ったらいられないのだから、精一杯ニコニコ、感じの良い客として振る舞いながら、居場所作りをいそいそとしました。そうしたら、何が起ったかと思えます。自転車で馴染みのカフェに「出勤」する途中、近所のいろんな人から「いつらついでに」と声をかけられるようになったんです。

私が住んでいるエリアには、東京でもまだ酒屋さんやお豆腐屋さんといった小さなお店が残っていますが、それでも近所さんにあいさつされるなんて初めての体験。このヘアスタイルが一役買ったのかもしれないが、なんだか自分が街の人気者になったみたいで「これはすごい」。銭湯も、同じ時間に通っているとだいたい同じような人がやってきて顔なじみになる。話を聞いていると結構みんな、たくましく生きていたんだなあという気になります。

力でどんどん強化していく感じです。

実際、カフェは私の書齋ですし、酒屋さんや八百屋さんは冷蔵庫。街全体が自分の家になっている感覚があります。銭湯の大浴場が自分のお風呂だなんて、すごく贅沢ですよ。東日本大震災をきっかけに今のよう暮らしに移行しましたが、その後、母のきつと死を経験したことで、また別の観点から豊かな暮らしとは何かを考えるようになりました。

かつての私は、たくさんモノを持っていることが豊かだと思っていました。それは私だけじゃなくて、多くの人がそうなんじゃないかと思えます。でも、きつと寝えいへん、その物質的な豊かさが逆流して自分に襲いかかってくるんです。

きつと、病んで、これまで当たり前でできていたことができなくなっていく母は、あまりに多すぎるモノや情報に埋もれて、いつも何かを懸命に探していました。そして、それはほほ出てこない。そのことは母を落ち込ませ、悲しませ、自信を奪っていくように思います。

「父親も模索する！ ワーク・ライフ・バランス」

子育てに、家事に、仕事にと奮闘する共働き世帯のお父さんたちに、
日々の生活のなかでの変化や地域との繋がりで感じるところを語っていただきました。



魚返家の1日の様子
コケコとは娘さんの仮名



©「ウェブ電通報」

僕も妻も地方出身で両親や親戚のような頼れる人が近くにいないので、常に共働きで子育てをする大変さを感じていました。であれば「両親も同じく子育てを

Nakao Hitoshi 中尾仁士氏 (イラストレーター)
Ugaeri Yohei 魚返洋平氏 (コピーライター)
Narumi Toshiaki 成見敏晃氏 (建築士)

クラフィックレコーディング担当

共働きで子育てするのは 大変だけど...

—お二人の「ワーク・ライフ・バランス」について聞かせてください。

魚返氏 これ左図(が)がわが家の共働き平日の基本パターンです。娘は今1歳11か月ですが、ほぼこのとおりです。

子どもの保育園への送り迎えは僕の担当です。電動アシスト付き自転車でお迎えは徒歩8分の道のりをあえて50分かけています。なぜかというと、その時間帯に家で妻が娘の夕食を作るので、出来るまで時間稼ぎをしようというわけです。最近では娘を連れて区内のあちこちをサイクリングしています。

空白の部分もありますが、実際は僕も妻も自由な時間はほとんど無く、もう家事と育児で手一杯。今、



魚返洋平氏 (世田谷区在住) 広告会社
コピーライター 妻(会社員)+娘(1歳11か月)の3人家族 2017年に半年間の育休を取得し育児に専念。その体験を綴った本『男コピーライター、育休をとる。』(大和書房)の著者でもある。

僕はスーパーフレックス勤務(※1)、妻は時短勤務で働いています。僕の場合は22時以降の仕事は禁止していますが、「家族が寝た後の自宅での仕事を認めてくれたら集中できて捗るのにな」と思ったりもします。

成見氏 僕は自営業で、「こ」ふかさわの台所(※2)の2階で仕事をしています。妻は出版社に勤めていて、時間の読みづらい職種なので、子どもの保育園への送り迎えは基本僕がしています。やはり共働きだと平日の夜はバタバタで、息子と二人のごはんになりがちですね。

手放すことで楽になる 幸せを感じやすくなる

減らさなくていいものばかりです。よく、ものを増やして豊かさを実感してきた世代の人は敗北感を感じてしまうかもしれません。でも減らしたり辞めたりする、それはそれで結構おもいごと。
ものだけではなくて「やりたいことを減らさなくていいものもなかなかいいものですね。あれもしたい、これもしたいと夢見ても、お金も時間も体力も減らさなくていいかな」と感じることが減らさなくていいかなと

ばかりが増えていく。そうなる不満もたまると。だから思い切って、幸せのハードルを下けた方がいいんじゃないか。私も原稿がうまく書けない日は落ち込みますが、銭湯に行くと大きな湯船にはあ...とため息をついて、おばあちゃんたちと話をして「今日も一日無事に終わったな」と納得して幸せだと思えば、毎日が間違いなく幸せです。自分が世間の役に立っていないと落ち込みそうに

それだけじゃない。世の中は経済成長を求めて、どんどん新しいものを買え買えと迫ってきます。そうして世間はすごいスピードで変化していく。でもそのスピードに老人はついていけません。手紙や電話で済んでいたのに、今やスマホが使えないと孫ともコミュニケーションできない。便利で豊かな世界から、老人は取り残されてしまっています。
頑張る生き方してきた人が、頑張ってきたがゆえに敗北感を感じながら死んでいかなきゃいけないとしたら、そ

れはあまりにひどすぎませんか。そういう目で自分の老後を考えて時私たちは、いつまでも「あれが欲しい」「これもやりたい」と、無邪気に上を目指し続けているとはいえないんじゃないかと思うようになりました。いつのタイミングで人生を下り始めるのか、それを自分自身で考える必要がある。モノを減らし、やりたいことも減らして、ゼロの状態に向かってみよう。それは不幸なことでも惨めなことでもないと思いたいです。今の私はその実証実験中なんです。

なったり、毎日会う近所のおじいちゃんに「こいこい」と大声で言いつつ、おじいちゃんに「こいこい」とこいこいは「お返ししてくれるので」「ああよかったおじいちゃん喜んでくれた。私もまだまだ世間のお役に立ってる」と。幸せの目標設定なんて、そのくらいでいいんじゃないかと思うんです。
結局そう考えると、幸せってモノでもお金でもないです。まあね。

みんなモノもお金もないからこそワイワイ助け合いながら暮らしていた。面白いのは、自分で自分の暮らしを勝手に貧乏長屋風にしたら突然私の周囲が江戸っ子だらけになったこと。みんなおせっかいで、お店の人はおまけしてくれちゃう。銭湯で知り合いになったおばちゃんはお豆ご飯炊いたからと持ってきてくれる。そんな江戸っ子たちのおかげで、家には何も無いし、保険にも入っていないけれど、「私はこれで大丈夫」と思えるようになりました。
東京って都会で冷たいという人もいるけれど、全然そうじゃない。まだまだ使われていない資源や人材がたくさん眠っていると思うんです。だから、1人で事足りる暮らしを少しずつ手放して、持ちつ持たれつ、迷惑をかけたりにけられたりすることに慣れていく、例えば「近所の方にあいさつするとか、小さなことから始めること」で、皆さんの60代、70代が変わっていくかもしれません。



※1.スーパーフレックスとは...一定の勤務時間をこなしていれば、何時から何時まで働くかを自分で決められる勤務スタイルのこと。ちなみに、魚返さんの会社では、規定の勤務時間数を1カ月の中で自由に組み立てられるが、22時以降に働くことは基本厳禁という。

※2.ふかさわの台所とは... 2018年に築50年の空き家を借り、地域の方たちと一緒に改装した一軒家で、「食」を通じて集えるコミュニティスペースを始めた(www.fukasawanodaidokoro.com)。



成見敏児氏 (世田谷区在住) 一級建築士 妻(会社員)+息子(4歳)の3人家族 コミュニティスペース「ふかさわの台所」の主宰者で、週末には父子イベント「妻に休みを☆シ」など、様々なイベントを開催している

人が近所にいれば、子育ても楽しくなるかも」と考えたのも、ここを始めた理由の一つです。

それに、僕ら夫婦が子どものころに経験した、隣近所で子どもを預け合ったり、祖父母や親戚が近くについて大勢でにぎやかに食卓を囲んだりという、子どもの周りに常に誰かしらいるような感じにならないかなと思っていたんです。

魚返 子ども時代の再現ですね。

成見 そうなんです。今「フ」子育ては親だけでやるもので誰にも迷惑を掛けてはいけない」という雰囲気がありますよね。僕らも以前はベビーシッターに子どもを預けていたんですが、今ではここをきっかけで知り合いになった近所さんにお願ひすることが増えています。こういったつながりはお金では買えない貴重な関係なので、自分でも少しずつ有難いと思っています。

魚返 僕は子どもが出来てから「や」と「街に自分がくっついていたい」と感じてきました。そうすると、街に關係する所——「ふかさわの台所」もそうですが、このような「コミュニティ」やグループなどで知り合いになったりして、繋がる人が変わりました。仕事をしているだけの暮らしではなかったんです。

——共働き子育てされている、生活の中で大切にされている部分は、

成見 子育ても食事も一人で作るより「みんなと一緒にやる」ですね。たとえば、みんなでごはんを食べると楽しいし、自分も周りも明るくなる。この間もここで餅つきをしたんですが、みんなで餅をついてみんなで食べるといつの間にか、仲良くなるきっかけになります。

魚返 口実ですね。

成見 そう。だから、今言った食べると色々あればいいと思います。

魚返 僕は、自分ができるだけ、感じのいい人であるようにしたいと思っています。自分をひらいておくというか、どなたときに誰が助けてくれるかわからない、子育ては人



中尾仁士氏 (横浜市在住) イラストレーター 妻(イラストレーター)+子(12歳+3歳+1歳)の5人家族 常に3人の子供をどうやって育てていたらよいかと悩みながら暮らしている。座談会では、グラフィックレコーディング(※3)を担当。

初めての子育てで悩んでいるお父さんたちに一言アドバイスを。
成見 僕の経験から言うと、生活の中で「ワーク」が占め過ぎると、子育てもワーク基準になって効率を考え始めたりして、幸せではないな...。だから今は、ふかさわの台所のようなワークでもライフでもない時間をつくるようにしています。そうすると、いろいろな価値観を持った人と知り合いになる機会がすくべ増えて、そこで「ワーク」以外の価値基準に触れることで子育てにも良い影響を与えてくれる。

空きスペースこそが 暮らしを豊かにする

子どもを連れて集まって一緒にごはんを作り、夕方になったら妻をここに呼んで、みんなでそろって夕ごはんを食べるんですが、何がイイかというと、子どもたちはみんな遊べて、夫たちは昼間から料理しながら、喋りながらお酒を飲めて、夫たちも楽しいという。

ちの気持ちの方が分かりやすくなったというの、すく大きなことです。

それと、「人は人、自分は自分」というようにそれぞれ事情があるのは当然ですが、それは実際に子育てをするにはどうあるべきかというように何事も「べき論」で画一化することは不可能だと、よりリアルに思えるようにもなりました。

——夫婦がお互いに自由になる時間をいかにとらえていますか？

魚返 妻が美容院や買い物に行く日には、僕が子どもと留守番をしたり、妻が子どもをつれて実家に帰っている時には、僕は友達と飲みに行ったりとか、お互い一人になれる時間をつくるようにしています。今年の妻の誕生日には「泊2日ホテルに泊まっておいで」というプレゼントをしました。

成見 僕と妻だけのことではないですが、「ふかさわの台所」では定期的に「妻に休みを☆シ」というイベントを行っています。仕事や子育てで毎日忙しい「妻」に休みを取ってもらいたいという気持ちで、夫婦が一緒にいるのが目的です。具体的には「夫たちがこ

魚返 分かります。僕も同じです。

僕は、週末の予定を前もって決めすぎないのがいいなあと思っています。子どもとどう過ごすか、その日の朝の気分が決めるのが、偶然や外的要因に影響されて右にも左にもひける、そういう余地を持つていいな。

成見 自分の中に空きスペースをつくるのがいいですね。楽しんでるな事がやっても入れられるんです。
魚返 そうですね。

——最後に、区内に子連れで行くのおすすめの場所があれば教えてください。

成見 駒沢公園と羽根木公園ですね。とくに羽根木公園のプレーパークは焚き火もできるし、子どもがのびのびと自由に遊んでいられる感じがすごくいい。

魚返 僕も羽根木公園は大好きです。別の視点からのおすすめは、休日に行ける天国となる「茶沢通り」三軒茶屋近辺です。にぎやかで楽しい、昔ながらのお肉屋さんとかがある商店街なので、小さい子連れでも安心。娘も楽しんでいます。——みなさん、貴重なお話を聞かせていただき、ありがとうございました。

※3.グラフィックレコーディングとは…議論や対話のプロセスを構造化して、絵や図などでリアルタイムに描きだし「可視化」する手法

世田谷区立男女共同参画センターらぶらすは男女共同参画社会実現のための拠点施設です。

さまざまな講座・イベントを実施しているほか、生き方や働き方などに関する電話や面接での相談が充実しています。

また、「女性のためのブックカフェ」など新しい居場所事業もスタートしました。詳しくはらぶらすのHPをご覧ください。

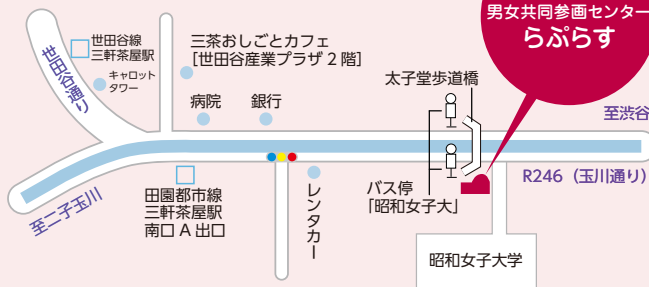
開館時間 午前9時～午後10時

休館日 毎月第3月曜日および年末年始

施設概要 研修室、情報・交流コーナー、子ども室、ライブラリー、授乳室 ほか

世田谷区立男女共同参画センターらぶらす

URL <http://www.laplace-setagaya.net>



〒154-0004 世田谷区太子堂1-12-40
グレート王寿ビル3～5階(受付3階)
☎03-6450-8510・FAX03-6450-8511
東急田園都市線・世田谷線「三軒茶屋」駅下車徒歩7分

『世田谷区多様性を認め合い 男女共同参画と多文化共生を 推進する条例』

【施行日：平成30(2018)年4月1日】

世田谷区は、区民・事業者・区が一体となって男女共同参画及び多文化共生を推進することにより、多様性を認め合い、人権を尊重する地域社会を実現することを目指し、この条例を制定しました。

- 区の責務（しなければならないこと）
- 区民・事業者の責務（しなければならないこと）
- 苦情の申立てや意見の伝え方、相談方法

等についても定めています。

条例の全文、条例施行規則、解説などは、世田谷区のホームページでもご紹介しています。

●●●「同性パートナーシップ宣誓」について●●●

同性カップルの方の気持ちを受け止める取組みとしてパートナーシップ宣誓の取組みを実施しています。

同性カップルとは

この取組みでの「同性カップル」とは、お互いを人生のパートナーとして生活を共にしているか、これから共にすることを約束した同性(自認する性が同じである場合を含みます)のカップルを言います。



【対象(宣誓要件)】

次の全てに該当する同性カップルの方が宣誓を行うことができます。

- ① ふたりとも成年であること。
- ② ふたりが区内に在住であること。
または、ひとりが区内在住で、もうひとりが区内への転入を予定していること。
もしくはふたりとも区内への転入を予定していること。
- ③ ふたりとも他の人と法律上の婚姻関係にないこと。
- ④ ふたりとも他の人とパートナーシップ宣誓をしていないこと。または、宣誓したことがある人の場合、宣誓書廃棄の手続きをしてあること。
- ⑤ ふたりの関係が近親者同士(直系血族又は三親等内の傍系血族)ではないこと。
ただし、養子と養方の傍系血族の間柄にあるが、その関係になる前の関係が直系血族でも三親等内の傍系血族でもなかったふたりは、宣誓できる場合があります。



▶ 申し込み・手続きの流れ等・詳細についてはHPをご覧ください

【小型の宣誓書受領証】

宣誓した方で、希望する方には、小型(キャッシュカード程度の大きさ)の宣誓書受領証を交付します。