

ワーク・ライフ・バランス講演会 分科会

平成29年10月28日、山形市保健センターにおいて、ワーク・ライフ・バランス講演会 分科会としてイクメン講座、イクジイ講座が開催されました。

～イクジイ講座「絵本で楽しい！おじいちゃんとパパのための読み聞かせ講座」～

イクジイ講座は、村山恵美子さん（人形劇サークルとんとん代表）をお迎えし、絵本やわらべ歌を通してコミュニケーションの基礎を作ることを教えていただきました。

読み聞かせは、

- ①聞く耳と聞く態度
- ②楽しい時間—自分は大事にされている存在
- ③ことばのリズム
- ④語彙（ごい）
- ⑤想像力

を育てるといいます。そして、子どもと一緒に楽しむことが大切だとおっしゃっていました。

参加者の板垣信廣さん（69歳）は、孫が6人。孫とのコミュニケーションをとるためのヒントをもらいたいと思って参加しました。わらべ歌で実際に孫たちと遊んでみたい、イクジイ講座の成果をすぐにでも実践してみたいと意気込んでいらっしゃいました。

（編集協力員 山下みどり）



村山先生に手遊びを教わる参加者たち。



手作りおもちゃを2種類作りました。

～イクメン講座「パパと一緒にデコ巻き寿司を作ろう！」～

イクメン講座では、多田葉津恵さん（山形デコ巻きクラブ代表）を講師に迎え、親子でデコ巻き作りをしました。デコ巻きは、飾り巻き寿司と呼ばれることもありますが、見て楽しく、食べて美味しいだけでなく、親子で楽しく作れるところが人気の理由のようです。

参加したお子さんに話を聞いてみたところ、切った海苔（のり）をバランスよく置くのが難しいとのことでした。特に、目はパーツも小さく苦労していました。それでも、工作をするように、親子で楽しく作れる料理という印象を受けました。

今回は写真のように、かわいらしい『クマさん』のデコ巻きでした。

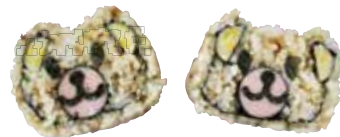
鼻の所はソーセージで出来ています。巻きすでくるくるっと巻き、包丁で切ると、全部同じクマさんが現れるので、切るたび感動の声が上がりました。

そのあと海苔を型抜きで押し、パーツを顔に貼ると出来上がりです。

「家事は掃除と洗濯ぐらい」という佐藤和明さんと娘の衣乃里（いのり）ちゃん親子は、「家でもママにデコ巻きを作ってあげたい」と、仲良く作り方を覚えていました。

こんなふうに、親子で楽しく料理して食べることができる、デコ巻き。作り方の本もたくさんあるようなので、みなさんもぜひ一度、作ってみてはいかがでしょうか。

（編集協力員 杉山宏行）



かわいくできた「クマさん」



みんな上手にできたね。



先生から真剣に作り方を教わる佐藤和明さんと衣乃里ちゃん。



「ママとおばあちゃんのお手伝いをしたい」と情野大和くん。おばあちゃんもうれしそうでした。

ぶらーな独占インタビュー

料理研究家

コウケンテツさん



Profile

- ・昭和49(1974)年生まれ。大阪府出身。
- ・大阪で、料理研究家の母(李映林氏)のアシスタントをし、2006年に料理研究家としてデビュー。旬の食材を生かした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。
- ・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。
- ・プライベートでは一男二女の父。

を洗って、布巾で拭いて、食器棚に並べておいてね」と具体的に指示を出してあげるとやりやすくなります。ミッションを与えて完了する、その一つ一つが自信につながります。

これは子どもに対しても同じです。子どもの教育は、未だの人材を育てているということ。包丁や火が危ないと言って何もやらせないのではなく、まずは何でもさせてみる。そこから未来につながっていくと思います。

おいしい料理を作る秘訣を教えてください

日本人は、料理に対するハードルが高すぎると思います。僕も、たまには出前をとったり、

取材を終えて

普段から、家族全員で料理をする、とおっしゃるコウケンさん。責任の分担ではなく、「楽しいこと（＝料理）をみんなで分かち合う」という家族のありかたに、台所が幸せホルモンで満ちあふれている様子が目に浮かびます。作るのが楽しくれば食べるのも楽しい！それが自然とワーク・ライフ・バランスにつながっていくことを教えていただきました。

コウケンさん、お忙しい中ありがとうございました。

（編集協力員 山下みどり）

お惣菜を買って食べたりますし、それが逆に勉強になったりもします。安い居酒屋の冷凍食品を温めただけのようだから揚げだつて、みんな食べているとおいしい！と思えます。これは幸せホルモン（2ページ参照）が分泌されているからなんですよ。不思議なものです。

まずは料理と一緒に作ってみると。難しく考えず、料理するのが楽しい！と思つてほしいです。そして、家族みんながそろって食べることを大切にしたいと思います。

