

男女平等推進
from
むさしの

まなこ

食とジェンダー



今日のご飯どうする? P.2

日々の食事の準備等は誰が担っていますか? P.4

みんなの居場所 誰かにとって居心地のいいところ『きち基地』..... P.6

食とジェンダー

毎日の食事をどのように準備するかは、忙しさや家族構成により、さまざまです。無理なく心地よく続けられる食のあり方を、家族で考えてみませんか。

今日の「ご飯ごはん」をする？

「日々のご飯作りは女性の役割か？」という視点から、食文化や生活史におけるジェンダーについて研究する阿古真理さんに、家庭での性別役割分業の歴史とこれからの食のあり方についてお話を伺いました。

女性の役割とは

日本の急激な経済成長期（1955年頃〜1973年）は、家族を安定的に養える給料をもらえる会社員が増えた頃でした。それによってサラリーマン家庭も増え、男性は外で長時間働き女性は家事を担うという意識が定着したのではないのでしょうか。

サラリーマン層が薄かったそれまでの時代は、家族全員で家業や家事を支える生活を送る庶民が多数派でした。今と違い、常に「家族の生命を維持する」という重い義務感を伴う傾向が強いと感じています。栄養のバランスや品数を多くして飽きさせない工夫といった、山のよう

分業ではない側面があったのです。

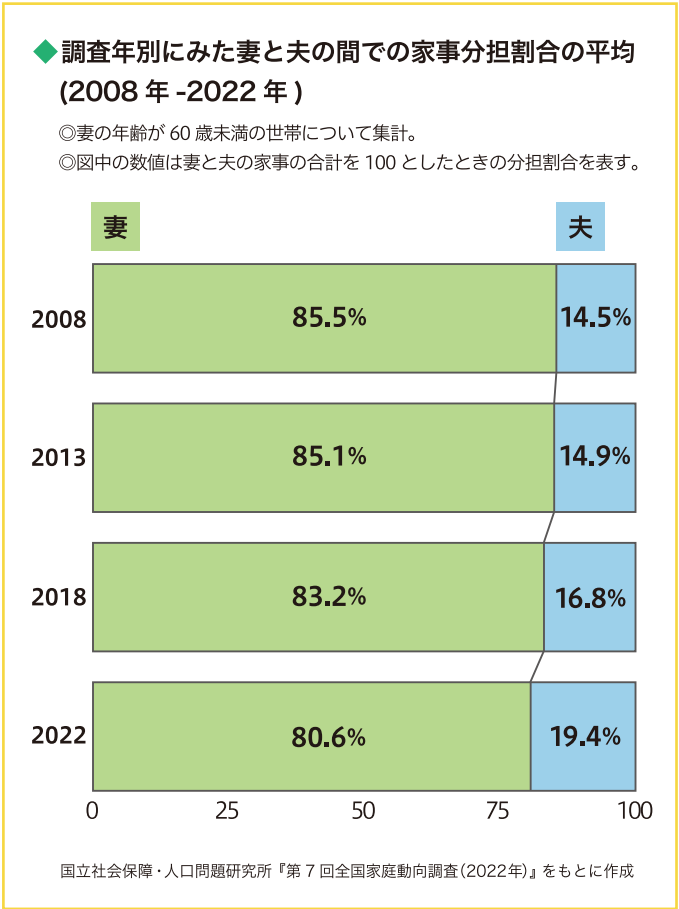
女性の役割が大きく変わったのが、1970年を起点にしたウーマン・リブ運動の影響によるものでした。国連総会において女性差別撤廃条約が1979年に採択されて、その後、日本も批准するという流れになり、男女雇用機会均等法ができて、「女性の社会進出」と言われる時代になりました。

憲法で男女平等が謳われるようになって長い時間が経ちましたが、実態が追いついていませんでした。女性が社会進出して仕事をもついても、家事・育児・介護の全責任を女性が一人で背負うことが求められていました。働きながら家事

をこなすお母さんのもとで育った今の大人たちの中には、「お母さんのような完璧な家事は無理」と結婚に消極的になったり、子どもを持つことを諦めたりする人もいます。

教育とメディアが変えた「男の料理」

風向きが変わり始めたのは、1990年代に入ってからです。大きな転換点は、1993年に中学校、1994年に高校で、家庭科が男女共修化されたことでしょう。この教育の変化は、男女共修化された以降の世代の意識にも影響を与えています。



が使う前提で作られており、背の高い男性が使うと腰を痛めてしまうこともあります。また、一人しか入れない狭いキッチンが、家族で家事を分かち合うことを想定していません。住まいの改善も、ジェンダー平等のためには不可欠な要素と言えるでしょう。

「正解」は一つではない

これからの食とジェンダーを考える上で、最も重要なのは家族間の対話です。自分が何を辛く感じ、どうしたいのかを言語化し、お互いの話を遮らずに聞くことから全ては始まります。

誰が作るか、あるいは作らないかに唯一の正解はありません。大切なのは「こうあるべき」という重荷を家族全員で下ろし、自分たちが楽しく安心して暮らせる形を対話で見つけることです。過去の習慣に縛られず、今この瞬間の自分たちの幸せを最優先に考えた食のあり方を、ぜひ話し合ってみてください。

【取材】沼田仁子、羽柴史美／取材・文 石川英彦



阿古真理さん
あこ まり

作家・生活史研究家 くらし文化研究所主宰
食を中心にした暮らしの歴史やトレンド、ジェンダーについて執筆などを行う。テレビ・ラジオ出演・講演など多数。主な著書に『家事は大変そうに気がしたか？』『日本外食全史』（共に亜紀書房）、『日本の台所とキッチン 100年物語』（平凡社）、『ひとり暮らしの超基本』（朝日新聞出版）、『おいしい食の流行史』（青幻舎）、『47都道府県おいしいもの巡り』『幻冬舎』、『料理は女の義務ですか？』『小林カッ代と栗原はるみ』（共に新潮社）など

同じ頃、メディアでも変化が起きました。男性が料理をするCMや番組が増え、「男の料理」がカッコいい」という価値観が広がりました。それ以前は、料理に興味があっても「恥ずかしくて台所に立てない」という男性が多かったのですが、ようやくその先入観が解け始めたのです。

しかし、依然として男女の間には、料理に対する意識の大きな溝があります。私は、男性の料理は「遊び」や「趣味」

家事の新しい形

から入ることが多いと感じています。対して女性の料理は日々の維持や手間を伴い、常に「家族の生命を維持する」という重い義務感を伴う傾向が強いと感じています。栄養のバランスや品数を多くして飽きさせない工夫といった、山のよう

2010年には家事を自分事として捉え、共有・連携する「家事シェア」という言葉が生まれました。性別役割分担を捨て、家族全員が主体的に取り組むようになり、それまでは「分担」と言っていました。共有する」というニュアンスのこの言葉が登場したことで、メディアも大きく注目するようになりました。その後、「フンオペ育児」や「名前のない家事」といった言葉が共感を集めたのも2010年代後半のことです。

さらに、2005年から2015年の間に、育児後に正社員として復帰する女性が増えました。共働きが当たり前になる中で、ミールキットが登場し、一部の富裕層のものと思われていた家事代行サービスも、日々の生活を回すための切実なインフラとして市場を広げていったのです。

料理には物理的な広さや時間的な余裕

だけでなく「精神的な余裕」が必要です。余裕がない人たちが無理に料理をしないという選択をするのは、ある種の生存戦略かもしれません。

このような料理の簡略化や外注は現代の知恵であり、時代と共に変わっていったよいと思いますが、災害や病気といった非常時に生き抜くための最低限の食に関する知識や料理方法は、サブバイバルスキルとして男女問わず身につけておくことをお勧めします。

また、一般的に日本の住宅設計は家事シェアを考慮していないという問題もあります。標準的なキッチンの高さは女性

*フンオペ育児 配偶者の不在や周囲の援助がない状況で、一人ですべての育児・家事をこなさなければならない状態
*名前のない家事 掃除・洗濯・炊事といった一般的な家事の分類には入りにくい。生活を営む上で欠かせない細かな作業の総称
*ミールキット レンジャー、それに必要な分量の食材（カット済みの肉・野菜、調味料など）がセットになって届けられる食品

日々の食事の準備等は誰が担っていますか？

家庭で料理するのは女性の役割、そんな性別役割分業の意識は変化しつつあるので
 しょうか。近年はメディアで男性が料理をする姿をよく目にするようになりましたが、
 実際はどうなのか、家庭での食事の準備等についてリアルな声を聞いてみました。

食事に関連する家事（買出し、調理、
 片付け、家族の健康管理含む）は、
 主に誰が担当していますか？

- 平日は妻、休日は夫。（40代女性）
- 自分自身。ひとり暮らしなので。（50代女性）
- 100%自分（妻）。（40代女性）
- 夫婦で協議しながら。（60代男性）
- 配偶者（妻）の担当だと思っている。（70代女性）
- 在庫管理は私（妻）と夫、健康管理はほぼ私。（50代女性）
- 買い物は夫。在庫管理や調理は妻。（30代女性）
- 主に妻がしていますが、忙しい時は主人がしている。（50代女性）



食事でジェンダーについて、
 日頃感じている事がありますか？

- 男性の働き方が変わらない限り、家庭での女性の負担は減らないと思う。（40代女性）
- 男女とも食事作りのスキルが必要。子どもの時から意識改革を。（60代女性）
- 関係ないと思います。（70代男性）
- 食事作りは夫が全くできないので、変わって欲しいと思うことがあります。しかし逆に夫のしている仕事もできるわけではないので、しょうがないとも感じています。（40代女性）
- 我が家の食事作りは私だが、夫は掃除や庭仕事を進んでやる。家庭ごとに違って構わないと思う。（70代女性）
- 食事でジェンダーに繋がりがあるとは思わないので、感じることはありません。（50代女性）
- 意識してしまうと、負担が強くなるので、時間が取れる時にできる方がすばいと思っています。（50代女性）
- 女性に役割（負担）が偏っている場合が多いのではないかと思うが、少しずつ変わってきているかとも思う。性別に偏らず、誰もが食事のことを分かち合えるようになれば良いのではないか。（60代男性）
- 特にない。（40代男性）

食事の準備で「楽しい」または「負担」と感じる瞬間は、どんな時ですか？

- 「楽しい」
 - 子供たちの好物を作る時は、みんなの喜ぶ顔を見るのが楽しみ。（40代女性）
 - 作ること自体楽しい。（70代男性）
 - これ作って欲しいと要望があると嬉しい。（30代男性）
 - 家事の中で食事作りはクリエイティブなことでもあり、時間に追われていなければ楽しい。（70代女性）
 - 疲れている妻を助けられることがモチベーション。（30代男性）
 - 子どもと一緒に料理するのは楽しい。（30代女性）
 - 料理がうまくできた時は楽しい。（60代男性）
- 「負担」
 - 体調が優れない時。（60代男性）
 - 自分の帰宅が遅くなった時は慌ただしく、心身共に負担。（70代女性）
 - 妻の仕事が忙しく、毎日朝夕作っているが、疲れている時などはさすがに勘弁してほしいと思う。（50代男性）
 - 楽しいよりは義務でやっている。自分が作らない限り何も無いというプレッシャー。（40代女性）
 - 必ず作らなくてはいけないとなると負担になる。（30代女性）
 - 食べ終わった後に洗い物をするのがしんどい。台所が狭いので洗い物が溜まると自炊できなくなる。（20代女性）
 - 基本食べる事が好きで料理も好きではあるのですが、いくら疲れていても手を抜けない性格で頑張っていることで、負担になってしまいう時があります。また、家族に感謝されていらないと感じてしまうと負担に感じます。（40代女性）
 - 食事の準備の時間を考えて夕方にかかる予定を入れられないのが負担に感じる。（50代女性）
 - 毎日料理をしなければならぬのは負担。（40代女性）

- 男性も、もっと料理をしたり食器洗いをして欲しい。（60代女性）
- 男性も料理するのが当たり前になってきたが、子どもの弁当は母親の仕事のように言われていることに違和感がある。（30代男性）
- 家事に関しては女性の負担が大きいです。家事の負担があることで働くことに抵抗を感じ、主婦として家庭を支えざるを得ない状況でもあります。家事は一日中終わりがなく続くものであり、その大変さや負担をもっと男性にも理解して欲しいと感じています。（40代女性）
- 夫は比較的協力的ですが、食器洗いは私にいつも回ってきていて疲れてしまいます。（40代女性）
- 我が家では特にありません。（60代女性）
- 夫はどうしても食事作り全般苦手すぎて放棄している。皿洗いのみやって「あなた作って俺洗って対等だね」みたいな雰囲気出されると腹立たしい。負担が違いすぎる。（40代女性）

編集委員より

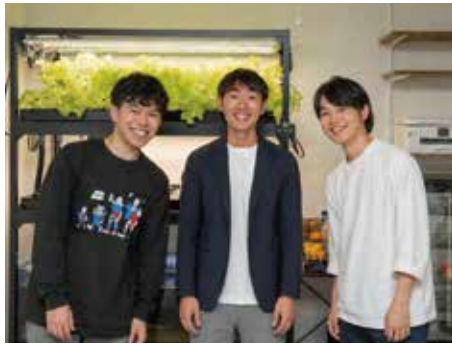
「ご回答いただいた皆様、ありがとうございました。食事に関する家事は特定の人が担う家庭がある一方で、分担や協力も見られました。食事作りは楽しさと負担の両面があり、状況によって感じ方が変わることがうかがえます。ジェンダーについても意識の差があり、それぞれの家庭にあった形が模索されている様子が見られました。」

誰かにとって居心地のいい空間『きち基地』

吉祥寺北町の住宅街にある一軒家『きち基地』のオーナー中村勇太さんに
お話を伺いました。

『きち基地』はどんな場所ですか？

大好きな吉祥寺の「きち」と秘密基地の「基地」をとって『きち基地』と名付けました。「いつもの日々に、小さなわくわくを」をコンセプトに、気軽に立ち寄れて、来た人たちが交流できる場所です。お菓子や果物も販売しています。空いている時間は誰でも無料で使えて、有料で貸し切りもできます。日によっては、利用者が主催する包丁研ぎやちよっとしたトレーニング、無料塾などもやっています。気になる方は、ホームページでスケジュールをチェックしてみてください。



左から管理人の天野さん、オーナーの中村さん、サポーターの川上さん



約 10 畳のゆったりとした空間

どのような思いでつくられたのですか？

私は子どもの頃から自治体の広報誌とか予算書を読むのが好きだったんです。地図を見ながら地域のことを考えるのも楽しくて。でも、そういう話って周りあまり合わなくて、居場所がないと感じることが多かったんですよ。そんなとき、学校の図書室で、司書さんが「図書室にいいよ」って声をかけてくれたんです。本来は生徒が入れない場所なんですけど、趣味の話をして聞いてくれるし、否定されることもない、そこにいる時だけは自分を解放できて、居心地のいい場所であり自由な時間を過ごせたんです。

実は、みんなが入れる公共の場所って私にとってはあまり居心地がよくないんです。みんながいるとそこに行きたくないっていう気持ちもあって、司書室は本来行く場所じゃないからこそ結果的に居心地がよかったんだと思います。

読者の方へ一言お願いします
家の一部を地域に開放する「住み開き」という考え方がありますが、「街のリビング」みたいに、あるいは「自分の部屋のひとつ」みたいに使える場所があるということを、ぜひ知ってもらいたいです。

また、こういう場所がもっと増えたらいいなと思っています。いろんなタイプの場所があると選択肢が増えて「自分にとって居心地のいい場所」が見つかるのではないのでしょうか。

まずは『きち基地』に気軽に来てみてください。あなたにとって居心地がよいと感じたなら、また好きなときにいつでもいらしてください。



吉祥寺北町 1-26-18



詳細はこちらから

取材 齋藤桃子 / 取材・文 羽柴史美

TOPICS

講座の開催情報など、
センターからのお知らせを
ホームページで
情報発信しています。

アクセスしてみてください。



ホームページ



「まなこ」
バックナンバー

ワークショップ 大好きなわたし(Free Being Me)

日時>令和8年6月14日(日) 14:00~15:30

場所>武蔵野プレイス4Fフォーラム

対象>小学生~20歳まで

世界のガールスカウトが学ぶプログラムを体験。SNSや広告の仕組みを知り、美しさの既存概念に縛られず、ありのままの自分に自信を持ち、やりたいことに挑戦するヒントを見つけるワークショップを開催しました。



講座報告

なぜ人は自分を責めてしまうのか

日時>令和8年6月20日(土) 14:00~16:00

場所>武蔵野プレイス4Fフォーラム

講師>信田さよ子さん(原宿カウンセリングセンター顧問)

カウンセリングの経験に基づき、さまざまな発信を続けている信田さよ子さんに、何気なく口にする「自己肯定感」や「自己責任」という言葉をキーワードにお話いただきました。



撮影：山本あゆみ

相談窓口のご案内 相談無料 秘密厳守

◆女性総合相談

女性が暮らしの中で抱える様々な悩みについて、女性の専門相談員がお話を伺い、解決に向けて一緒に考えます。夫やパートナーとのこと、家族のこと、職場や学校でのことなど、どんな些細なことでもかまいません。誰かに話すことで、気持ちが楽になることもあります。お気軽にご相談ください。

【相談方法】 面接・電話による相談

【相談時間】 1回 50 分／予約制

第1土曜日	①13:00 ~	②14:00 ~	③15:00 ~
第2金曜日	①18:00 ~	②19:00 ~	
第3月曜日	①14:00 ~	②15:00 ~ (オンライン相談のみ)	
第4火曜日	① 9:00 ~	②10:00 ~	③11:00 ~

◆女性法律相談

離婚・扶養(養育)・相続などの法的な対応や手続きについて、女性弁護士が相談に応じます。

【相談方法】 面接による相談

第1土曜日	①9:30 ~	②10:10 ~	③10:50 ~	④11:30 ~
-------	---------	----------	----------	----------

【相談時間】 1回 30 分／予約制

申込み方法：電話、オンラインにて予約を受け付けます。

電話予約：0422-37-3410 (土・日曜、祝日、年末年始を除く午前8時30分~午後5時15分)

オンライン：相談予約 オンラインフォームから予約できます

女性総合相談HP



◆むさしのにじいろ相談 (性自認・性的指向に関する相談)

セクシュアリティ全般や性自認・性的指向に関する悩み・相談に専門相談員が応じます。ご本人のみならず、ご家族や支援者の方などからの相談にも応じます。一人で悩まず、まずご相談ください。

第2水曜日	17:30~20:30
-------	-------------

▶電話相談：0422-38-5187 ※予約不要

▶面談をご希望の方はこちらへご予約ください。
0422-37-3410

◆男性のための悩み相談 (東京ウィメンズプラザ)

電話予約：03-3400-5313 (月・水・木曜 16:00~20:00、土曜 13:00~17:00)

男女平等推進センター 電話：0422-37-3410 FAX：0422-38-6239 Eメール：danjo@city.musashino.lg.jp

『まなこ』は文字通り「眼」。人やまちや文化や地球を、男女平等推進の視点＝「まなこ」で見たいこう！という思いで名付けられました。
1991年創刊以来、市民が企画・編集にかかわっています。

講座報告

映画『パッドマン 5億人の女性を救った男』

日時>令和8年6月28日(日)
13:15～17:00

場所>武蔵野スイングホール

一人の男性の諦めない気持ち
が、新しい当たり前を作った
感動の実話、映画『パッドマン
5億人の女性を救った男』
を鑑賞後、感想について語り
合っていました。



©2018 CAPE OF GOOD FILMS LLP. All Rights Reserved.

125号「何て呼んでいる？」を読んで

令和7年度 第3回『まなこ』サポーター会議が3月11日(水)に
武蔵野市立男女平等推進センターにて開催され、
活発な意見交換がされました。

◎呼び方の違いをそのまま見つめる視点が印象
的で、「正しい呼び方は一つではない」と受け
取れる内容が良かった。

◎表紙の問いかけから本文へ自然につながって
いて、読みやすい構成だった。

◎ことばの紹介だけでなく、資料やアンケート結果
もあり、身近なテーマを多面的に捉えて考え
られた。

◎サポーターコラムが、特集の内容をより深
めていた。

◎自分がどう呼ばれたいだけでなく、相手
の配偶者をどう呼ぶかにも迷いがあること
が見えてきて、呼び方と関係性の繋がりを感
じた。

◎日本語圏以外での呼び方も紹介されると、
さらに視野が広がるのではないかな。

◎レイアウトや文字の見せ方について、もう
少し統一感があると読みやすい。ユニバー
サルデザインのフォントを使うのも良いと
思う。

◎歴史の中で使われてきた呼び方や、同性カッ
プルの配偶者の呼び方についても知りたい。

〔文 斎藤桃子〕



Editors' Notes * 編集後記

「男の料理」を趣味で終わらせず、日々の生活を支
える責任として捉え直す必要性を痛感しました。固
定観念を捨て、対話を通じて家族で食を共有する一
歩を踏み出したいです。
(石川英彦)

私が若かった頃、デートでは男性が多く支払い、取
り分けるのは女性、というような場面が多かった。で
も最近は、そうした役割にとられない人も増えて
きているみたい。どんなことも、自分にとって心地よ
い方を選ぶことができるのいいですね。(斎藤桃子)

「料理は誰がするの？」という問いは、ただ家事
の分担ややり方の話ではないと気づいた。家庭内
でのコミュニケーションを重ね、それぞれの暮らし
に合った形を模索し続けるこそが、最適解な
のだろう。
(末廣宏美)

家事能力ゼロだった夫は、ここ数年でサバイバル
スキルを身につけ頼もしくなった。料理も掃除もで
きない人はいないのでは。心地よく暮らすために変
化し続けたい。
(沼田仁子)

食事の支度はもちろん、家事全般は私の担当。仕
事は定年で終わったけど家事は一生…と思っていたが
今回の特集で「変えられるかも」と可能性を感じた。
(羽柴史美)

* STAFF *

取材・編集 石川英彦 斎藤桃子 末廣宏美 沼田仁子 羽柴史美
武蔵野市立男女平等推進センター担当職員

編集協力 栗原 毅

表紙デザイン ふじわりわ

レイアウト 上田ジュンコ

印刷 シンソー印刷株式会社

『まなこ』は市役所、市政センター、図書館、コミュニティセンター、
駅、医療機関、理美容院、大型店舗、金融機関など市内の約490か所
に置いてあります。バックナンバーをご希望の方は、男女平等推進セ
ンターまで。

*配布は、公益社団法人武蔵野市シルバー人材センターのご協力を頂いております。

市ホームページでもバックナンバー
をご覧ください。

武蔵野市 まなこ

検索

◎綴じ込み返信はがきで、ご意見や感想をお寄せください。次号は、令和8年11月発行予定です。