

2022(令和4)年2月

習志野市男女共同参画社会づくり情報紙

第52号

きらきら Kira Kira きらきら

特集

自分を生かす！ 私たちの暮らし方・働き方



英会話講師 × CAFE



学生 × ラーメン屋

人の数と同じだけ生き方、働き方があるように、それにより感じる幸福感も人それぞれです。
生活や働き方が変化しつつある今、皆さんはどのように暮らしていますか。

今号では、自分らしく得意なことを生かして、家庭や地域社会とつながりを持ち、いきいきと働く方たちにお話をお伺いしました。



英会話教室とカフェ

E+PLACE ENGLISH&Cafe

(実羽 5-5-14 第二白鳥ビル 1階)

代表取締役 **瀬戸口真弓さん** (左)
カフェマスター **瀬戸口朋彦さん** (右)

真弓さんは高校卒業後、アメリカに語学留学。9年近く暮らした後、日本に帰国。留学中、英会話に苦戦した経験を生かし、帰国後は自宅で教室を開くなど、英会話講師として活躍し、令和元年に(株)E-PLACEを立ち上げ、お店をオープン!

朋彦さんは、現在会社勤めをしながら、休日はカフェのマスターとしてお店に立られています。

お店を開くきっかけは

真弓さん 夫が仕事の大きな壁にぶつかり人生について悩んでいた時、夫婦でお互いの好きなことを一緒にできないかと思い、私の16年のキャリアを生かした英会話教室と夫の趣味のコーヒーを生かしてカフェを開くことにしました。もともと英会話については、生徒のペースで楽しく学んでほしいという思いが強かったので、どこかに就職するという考えはありませんでした。また、私自身が苦しんだように、発音に苦手意識のある大人にも楽しく学んでもらえる場所を作りたいとの思いで起業という選択をしました。

本業のかたわら、カフェで働くことについて

朋彦さん 私にとってカフェは「働く」というより好きな音楽とコーヒーに囲まれた「癒し」の空間であり、お客さまと会話をするのも楽しみの一つです。本業では海外の方と関わり、多様な考え方に触れる機会が多くあります。カフェに来るお客さまのあらゆるジャンルの会話についていけるのは、本業のおかげです。本業の仲間がカフェのコーヒーを飲みに来てくれることもあります。

元気な真弓さんのバイタリティはどこから

真弓さん 過去の事故による後遺症があり家事をする時や、子どもが生まれてからは授乳の時間も体がつかなく気持ちが落ち込んでいました。夫も仕事がとても忙しく、帰宅が遅くなるのがほとんどでした。そんな時に私でも何かできることがあるはずと、英語が好きで留学した強みを生かして自分を取り戻したい!と講師になるための勉強を思い立ちました。これが英会話講師になるきっかけです。今も後遺症に悩まされていますが、自分が好きなことを始めたことで気持ちが上向き、毎日楽しく過ごしています。好きなことを仕事にしている今が一番元気です!

「いい気分、いい笑顔、そのままの個性でいい」とイングリッシュの「E」からE+PLACE。お客さまもスタッフもいい気分で過ごしてほしいとの思いで店名をつけました。

家族の協力のコツは

真弓さん 子どもたちが仕事のことを理解し、洗濯やお風呂掃除をしてくれたり、近所に住む母がサポートしてくれたり家族ワンチームでやっています。そして、チームでいるために「お互いを絶対に否定しない」「必ずありがとうと言う」が我が家のルールです。

朋彦さん 以前は遅くまで起きていたら注意していました。何時以降は「〇〇禁止」というルールも作りまして。でも、「破る⇔注意する」を繰り返すうちに何が正しいのかわからなくなりました。なので否定をせず、思いを尊重することにしました

真弓さん 正しいかどうかより家族が笑っていることが一番だと思っています。お互いが否定しないことをわかっているのが、家族間の風通しはすごいです。



レッスンの後に一息つけるカフェ

きらきら読者の皆さんへ

真弓さん 何かを始めるときに「自分にはできない」と制限しているのは自分自身であること、自分はどしたのか何をしたいのかに気づくことが大事なことだと思います。これなら夢中になれる、自分が元気でわくわくする、そんなことを見つけること。少しずつでも「できた」という成功体験を重ねて、「自分はすごい」とほめてあげる。それを今度は視点を変えて、社会の中で何ができるか考えていくことが必要だと思います。きちんと準備が整ってなくても何かを始めたい思いがあればそこがスタートだと思います。

取材担当：高橋委員・O委員

ラーメン屋

夢を語れ千葉

(津田沼 5-9-6 津田沼ビル 102)

店主 **深川智行さん**

深川さんはラーメン屋店主と大学生との2足のワラジを履く22歳。大学受験に失敗し、浪人を経験した時に「夢を語れる場所」を作りたいと考えるように。大学2年生で授業がすべてオンライン化、「どこでも授業を受けられる」という強みを生かして愛媛県でラーメン修行。令和3年9月にオープン!



ラーメン屋を開こうと思ったのは

大学進学の際に1年浪人しました。寝る間を惜しみ勉強して無理が続き体調を崩し、入院しました。その時に、何のために勉強しているのだろう、大学に合格したら、その先はどうしたいんだろう、どうするか誰も教えてくれないと思うようになりました。そこで夢を持つことが大切なんだと考えました。大人になると「夢なんてない」と答える人がいますが、小さな夢はたくさんあると思っています。これがしたいという些細な夢。そうした夢を語れる場所を作りたいと考えていました。そこで大学に入って、企業や学生を集めて夢を語り合うイベントを開催しました。その際、「夢を語れるラーメン屋」があることを知りました。実際にお店に行き、創業者の方にお会いしました。お客さま同士が夢を語りあっている姿を見て、こうした空間を作りたい!と思ったことがラーメン屋を開くきっかけです。

学生でありながらオープンを決意した思いは

コロナ禍で大変な時でしたが、オンライン授業という環境は、好きな場所で授業を受けられるというチャンスだと思いました。そこで、ラーメン修行のために愛媛に行きました。今までの対面授業だったらできなかったことです。修行中は起業に向けて経営を任せてもらい、実践を通して資金繰りや経営を学びました。この実績のおかげで学生でありながらも銀行から融資を受け、起業することができました。

地域とのつながりは

こうした経験から、お客さまに自分の夢に向き合っ



壁に描かれた夢の数々

てほしいと思い、お店の壁に夢を書いてもらうことにしました(下記写真)。中には、字の書けなかった子どもが練習して書いてくれたものもあるんです。僕は子どもの時にかっこいいと思える大人にたくさん出会ってきました。だから次は僕らの世代が輝く姿を子どもの世代に伝えていきたいんです。その1つとして月の売り上げの1%を地域の子どもたちに還元することにしています。

2足のワラジは大変ではないですか

両立をすることは大変だし、夜まで営業した日は早く休みたいです。けれど疲れた、しんどいなと思う時にこそ一歩前に踏み出す。いつもそうしていれば、どんな困難な時でもあと一歩頑張ろうという気持ちになります。頑張りすぎないように必ず「予定を入れない時間」を作って、映画館やジムでリフレッシュしています。そのほかに、生活の中で一番大事なことは睡眠だと考えているので7時間は寝るようにしています。こうしたルールを決めて、実行する。続けていたらそれがいつの間にか習慣になっていました。

きらきら読者の皆さんへ

ラーメン屋の出店という先に夢を語る場を作ることをめざしやってきました。起業を考えているのであれば、起業を通過点にすること。起業したい、そのもう1つ上の目標を持つことが大切です。起業がゴールの人と起業した後にこんなことがしたいと考えている人では成果が大きく変わってくると思います。この経験を通して感じていることは、「楽しんで働く」とか「やりがいを持つ」ということの実践がいかにかに難しいことなのか、ということです。それでも、従業員とまた来なくなる店を作ろうって言って毎回終礼で議論が飛びかいます。いい店にすることを追求してみんなで話し合います。お客さまが笑顔の時は僕らも笑顔。お客さまの顔は僕らの鏡なんです。

取材担当：S委員・仲野委員

～インタビューを通して～
今回取材した2組は、ご自身の経験から好きなこと・得意なこと(強み)を生かし起業という形で仕事をされていました。自分の強みを見つめなおし、自分らしい暮らし方や働き方について考えていきたいですね。

令和3年度 習志野市ワーク・ライフ・バランス推進に関する事業所調査報告

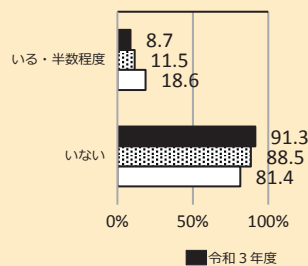
習志野市では、市内事業所のワーク・ライフ・バランスの進捗状況と事業経営者のワーク・ライフ・バランスに関する考え方を把握するため、3年ごとにモニタリングを行っています。令和3年度も市内事業経営者のご協力により調査を実施し、習志野市の現状について分析しました。過去2回の調査と比較してみると、長時間勤務を行っている従業員がいる・半数程度と答えた事業所が全体で徐々に減少していることがわかりました。また、従業員が家族と過ごす

時間を持てるようになってきていると回答した事業所は増加しました。

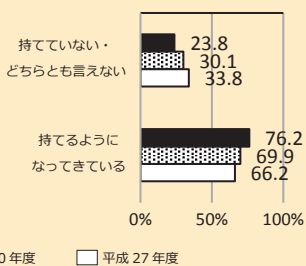
事業経営者の理解により、仕事と生活の調和が実現し、その両方を充実できる働き方、生き方ができるようになりつつあります。

そのほかの調査結果についても市ホームページに掲載いたしますので、ぜひご覧ください。

週 50 時間を超えるような長時間勤務をしている従業員はどの位いるか



従業員が家族と過ごす時間を持てるようになってきていると思うか



編集委員の おすすめ図書



妻が口をきいてくれません



野原 広子 著
集英社 発行 2019年

タイトルはストレートだが、ドキッとする夫も多いのではないのでしょうか？そういう私も結婚生活35年の間には幾度かありました。そんなとき、①その原因が分かる場合 ②分かっているつもりが実は的外れな場合 ③さっぱり分からない場合、が考えられます。このマンガの夫は③で、いつ終わるともされない「家庭内冷戦」が延々と続き、気がつけば何と6年！

リアルで怖い「ホラーマンガ」ですが、夫をはじめ世の男性が自分自身では気づきにくい「上から目線」の言動の数々が描かれています。背景には、無意識に刷り込まれてきた家事・育児における性別役割分担意識と、今の現実とのギャップがあると思われ、男性諸氏に特にお勧めしたい一冊です。(仲野委員)

◆上記の本は男女共同参画センターで貸し出ししています◆

図書の貸し出しについて

※市内在住・在勤・在学者対象 ※1回5冊まで、期間は2週間

市ホームページ内「情報ライブラリ」を検索し男女共同参画センター図書一覧から本を決定、ちば電子申請サービスまたはお電話でお申込みください。

きらきら★ キーワード 🔍 ワーク・ライフ・バランス

仕事と生活の調和であり、仕事を通して生活の糧を得るだけでなく、社会貢献、自己啓発、自己実現し、家事や子育てと両立しながら、健康的でやりがいのある幸福な生活を送ることを目指しています。1980年代、アメリカで女性が社会に出て働くようになり、この言葉が生まれました。

ワーク・ライフ・バランスの実現は事業所努力や家族の協力が必要です。現在では男女共に育児・介護休業法による休暇取得が可能になりました。家事・育児は女性の仕事というこれまでの固定観念から、男性も少しずつ協力し合うようになりつつあるように思います。それぞれの国の文化の違いから浸透状況も異なると思いますが、誰かに負担が片寄るのではなく男女共に協力し合い健康的で幸せな人生を送りたいものです。(穴倉委員)

女性の生き方相談

※無料 ※要予約 ※秘密厳守 ※市内在住・在勤・在学者対象

- ◎夫婦のこと ◎家族のこと ◎人間関係のこと ◎自分自身の生き方について ◎これはDV? (ドメスティック・バイオレンス) …など 初めての方も安心してご相談ください。

<面接相談> 女性の専門相談員があなたと一緒に考えます。

日時: 第1金曜 午後1時30分~3時10分・4時~7時40分

第2・4火曜、第3木曜、第3金曜 **1回40分**

午前9時~11時40分・午後0時30分~4時10分

場所: サンロード津田沼6階 市民相談室

申込: 習志野市男女共同参画センター (ステップならしの)

より良い紙面づくりのため、記事等に関するアンケートを実施しています。皆さんの率直なご意見・ご感想をお聞かせください。

【回答方法】右記のQRコードから専用メールフォームにアクセスし、各質問項目を回答して「送信」を押してください。

