



インフォーマルな社会資源

# おとこの台所のご紹介

2025年1月27日

おとこの台所 柏木君夫

## おとこの台所は

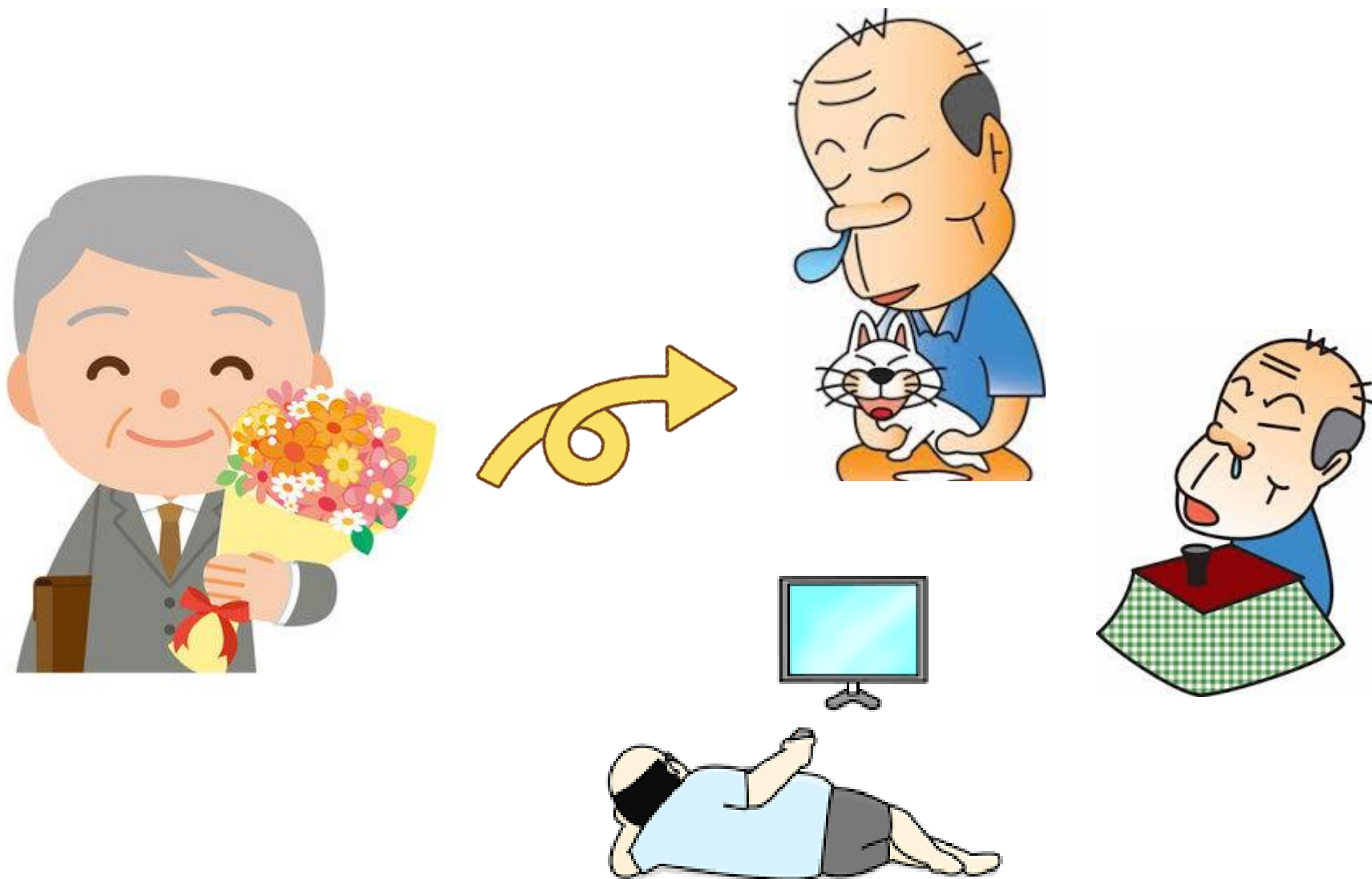
- 料理を通じて、定年退職後のシニア男性の活動拠点を運営する団体です。
- 世田谷区在住のシニア男性の料理サークルです。
- 「威張らない、命令しない、そして過去を語らない」が原則です。
- 地域に仲間を作って、各種のレクリエーションを企画・実施するなど、楽しく活発に活動しています。
- 世田谷区社会福祉協議会の支援を受け、世田谷区内9ヶ所（松原、上馬、桜新町、八幡山、上北沢、烏山、野沢、きたざわ、中町）に活動拠点を設け、総勢約240名のメンバーで活動しています。



## おとこの台所 拠点所在地



# 会社人間が定年退職すると・・・



# 「きょういく」と「きょうよう」

会社人間が退職すると

行く所がない → 引き籠もり → ボケる！

定年退職 = 仕事からの引退 ≠ 社会からの引退

高齢者が元気に毎日を過ごす秘訣は

「きょういく」 = 今日行く所がある

「きょうよう」 = 今日用がある

高齢になっても人間関係を維持し、行くべき場所を持つことが心身の健康にとってとても重要です。

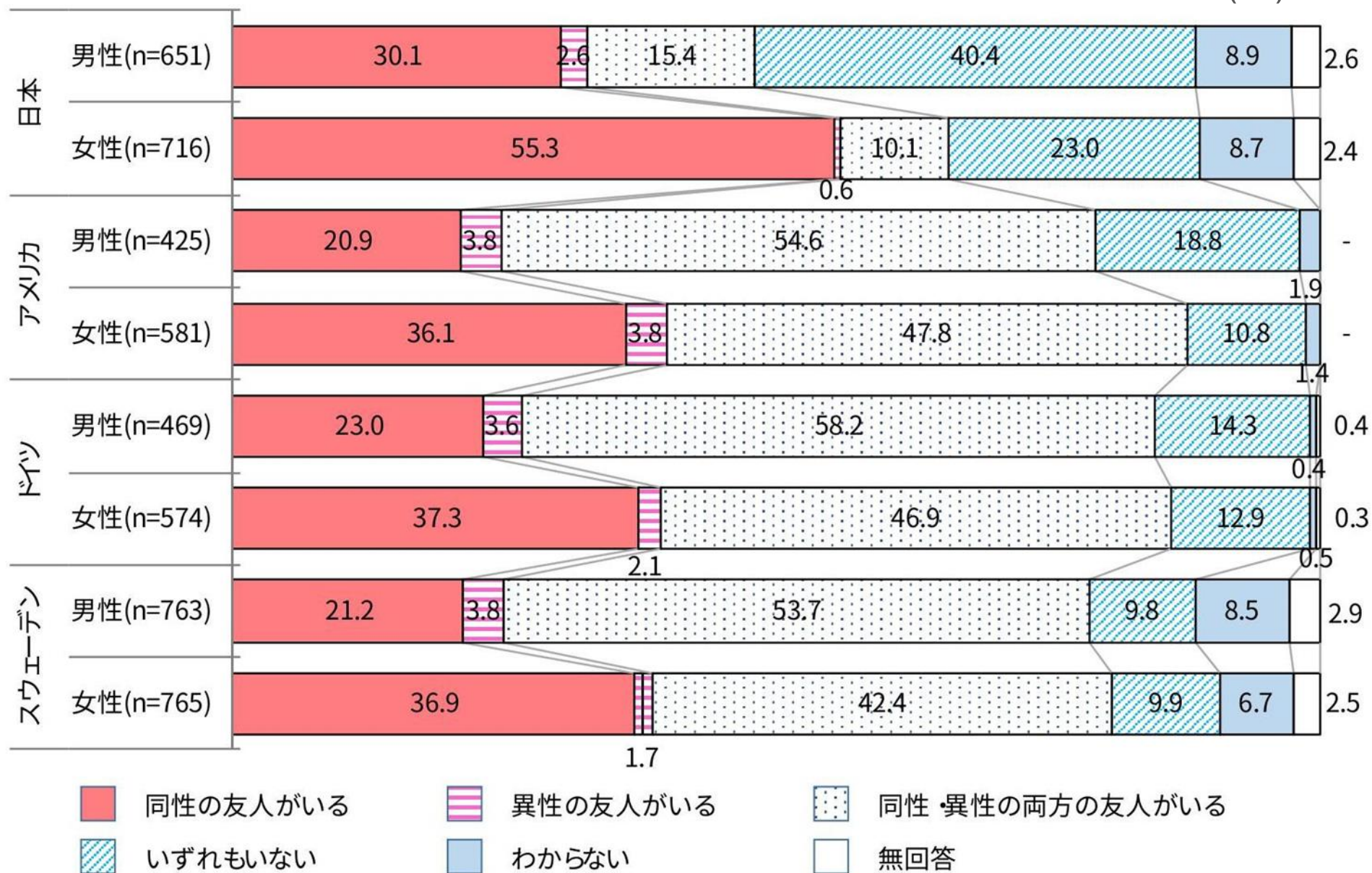
## シニア男性に関するいくつかの問題点

- 会社人間だった定年退職後のシニア男性は地域社会との結びつきが無い。
- 地域のサークル活動への男性参加者は女性の半分に満たない。
- シニア男性の孤立化は社会問題
- 子育てをしながら地域社会との関係構築をしてきた女性も、未婚・晩婚化が更に進むと孤立化のリスクが増すことが懸念されている。
- 医学上、孤立は心身へのダメージが大きいことが分かっている。
- 日本のシニア男性は海外と比べても「友人が居ない」人が約40%と突出して多い。



# 日本のシニア男性は海外と比べて「友人が居ない」人が多い

(%)



(内閣府調査2020)

# 高齢者の習い事ランキング2018

- |              |           |                 |
|--------------|-----------|-----------------|
| 1. 家庭菜園      | ・ ・ ・ ・ ・ | 貸農園の翌年の抽選が問題    |
| 2. 料理教室      | ・ ・ ・ ・ ・ | 男性向けもありどこも盛況    |
| 3. 楽器演奏      | ・ ・ ・ ・ ・ | 練習場の確保が問題       |
| 4. 外国語レッスン   | ・ ・ ・     | 女性が多く子どもの話ばかり   |
| 5. 登山・ウォーキング | ・ ・       | 誰にも邪魔されないので人気   |
| 6. 写真・ビデオ    | ・ ・ ・ ・   | 機器への投資が必要       |
| 7. そば打ち      | ・ ・ ・ ・ ・ | 依然として人気         |
| 8. 絵画・イラスト   | ・ ・ ・     | カルチャーセンターの教室は盛況 |
| 9. 囲碁        | ・ ・ ・ ・ ・ | 今はパソコン相手、奥様に不評  |
| 10. 盆栽・園芸    | ・ ・ ・ ・ ・ | 年々増えている         |



## 高齢者夫婦の家庭での炊事の現実

- 85%の夫婦は妻が食事を作っている。  
→ そのうち50%は、妻が出かける時には夫の食事を作ってから出かけている。
- 「夫が作る」と「二人で作る」はそれぞれ10%以下である。

高齢男性の食事は  
依然として妻に大きく依存している。

# 夫婦それぞれのつぶやき

## 夫のつぶやき

- 終日家でゴロゴロしてて、3食作ってもらってるのは結構心苦しい
- 妻が病気になったり、先立たれてしまったらどうしよう
- 簡単な料理ぐらいできるようになりたい
- 俺だって、やればできるさ

## 妻のつぶやき

- 私が病気にでもなったらどうするのかしら
- たまに外出する時ぐらい自分で何とかして欲しい
- 1日中家に居るんだから家事を分担して欲しい
- 1日中家でゴロゴロしてて、行く所ないの
- . . .

## FACT?

リタイヤーしたシニア男性で

- 「きょういく」と「きょうよう」の為の居場所を探している人は多い。
- そのひとつとして料理を習いたいと思っている人は多い。
- 定年退職を機として料理を始める人は多い。
- その第一歩として料理教室を探す人は多い。



## 料理を始める障壁

- 「男子厨房に入るべからず」と言われて育った。
- キッチンに立っても、どこに何があるか分からない。
- 料理本を読んでも、調理器具の名称や食材・調味料の名称、調理用語が全く分からない。
- 妻に訊くのはカッコ悪い。
- 何から始めていいのか分からない。
- 同じレベルの仲間が居ない。

## おとこの台所の目指す処

オープン・スタンス、自由、フラットの考えに基づき

- ① 不得手な料理にチャレンジ
- ② 地域の仲間作り
- ③ 各種のレクリエーションの企画・実施
- ④ 引き籠もってる仲間を引っ張り出して高齢者福祉に貢献

☆楽しく活発な活動による介護予防☆

世田谷区社会福祉協議会の支援を受け、2002年に設立

## おとこの台所発足の経緯

2002年 世田谷ボランティア協会の「シニアの地域活動への参加プログラム」という研修に参加した4人の先賢が世田谷福祉サポートセンターの光岡明子氏の後押しで男性のみの料理教室を企画！

- 先賢4人が、定年退職後の男性が集う「たまり場」/「居場所」が無いことを痛感
- 料理を活動のテーマに選んだきっかけは、光岡氏の「奥さんに先立たれたら、男は料理ひとつできないでしょ」という挑発・・・「男だって料理ぐらい出来るよ！」と反発・発奮して料理サークルを結成
- 2002年に社会福祉協議会傘下のミニデイ「おとこの台所」として登録し発足
- 1回目の参加は10名弱でしたが、現在は約240名の会員が9カ所の拠点で活動中

# 活動内容①

## 各台所の定例会

- 2～4回/月 3～4品の料理を作る
- 各台所の厨房担当がメニューを選定
- 買い出しから、調理、後片付けを全員で分担
- みんなで会食、歓談・・・有意義な情報交換の場
- 会費¥500/回
- 女性はゲストとして会食・歓談にのみ参加可





## 活動内容②

### 定例会以外のイベント

- 創立記念祭・・・グループ全体の懇親会
- 新年会、花見、納涼会、忘年会等の懇親会
- 見学会、散策会、遠足
- 健康体操、ボッチャ体験会
- そば打ち会



## 活動内容③

### ボランティア活動

- 「みんなの料理」・・・世田谷区視力障害者福祉協会の会員の皆さまと一緒に料理を作っての会食会の開催
- 「出前シェフ」・・・世田谷区あんしんすこやかセンター（地域包括支援センター）とのコラボで地域の独居老人と一緒に料理を作っての会食会の開催

### その他の活動

- 世田谷区や社会福祉協議会の要請で各種イベントに参加することもあります。
- 看護実習生の受け入れ

## 料理教室との違い

- 費用が安い
  - 公共施設を使用
  - 営利事業ではない
  - 入会金ナシ、参加費のみ
  - 社会福祉協議会の支援
- 在籍期限ナシ
  - 入会随時、退会自由
- 定例会以外の各種イベント
  - 新年会、花見、納涼会、忘年会、等々
  - 創立記念祭
  - 遠足、見学会、等々
  - 研究発表会

# 会員になる

- シニアライフの居場所が増える。
- 奥様が作らない料理ができるようになることもある。
- 各種調理器具が使えるようになる。
- 料理に関する用語が分かるようになる。
- 地域（近所）に友達ができる。

その結果

料理に対する抵抗がなくなる！

料理番組や料理本を理解できるようになる！



# 至誠会看護専門学校とのお付き合い

2004年にNPOリンクの光岡氏の要請で「おとこの台所の活動と意義」について講義をさせて頂いたのを機に看護実習生を受け入れるようになりました。







ご清聴ありがとうございました！



See you again!