

働きながら、 家族がトモに食事ができる。 世の中を創るプロジェクト

Fathering Japan NPO法人ファザーリング・ジャパン

キックオフシンポジウム 2019年6月25日(火)

14:30~16:30

@文京シビックセンター 26Fスカイホール





働きながら、 家族がトモに食事ができる 世の中を創るプロジェクト

Fathering Japan

NPO法人ファザーリング・ジャパン

<キックオフシンポジウム>
2019年6月25日(火)
14:30~16:30
@文京シビックセンター 26Fスカイホール
定員50名(ファーストトモショク宣言メンバー)
参加費用無料

<FJトモショクPJ登壇者> 安藤代表/あづま理事/塚越理事/ 高祖理事/村上理事/杉山ジョージ/ 西村威彦/辻下寛人/滝村PJリーダー



司会

NPO法人ファザーリング・ジャパントモショクProjectリーダーパパ料理研究家





働きながら、 家族がトモに食事ができる 世の中を創るプロジェクト

Fathering Japan NPO法人ファザーリング・ジャパン

スケジュール





14:30 挨拶:

トモショクProjectリーダー 滝村雅晴 | パパ料理研究家 NPO法人ファザーリング・ジャパン代表 安藤哲也

14:40 トモショクProject概要説明

15:00 シンポジウム

テーマ:「なぜ今、トモショクが必要か。トモショクで変わる父親の働き方」

15:30 休憩

15:40 参加者ワークショップ

テーマ:「私のトモショク術」

16:10 参加者トモショク宣言/振り返り

16:30 終了/アンケート回収/ネットワーキング

挨拶

NPO法人ファザーリング・ジャパ人



代表 安藤哲也



働きながら、 家族がトモに食事ができる 世の中を創るプロジェクト

Fathering Japan NPO法人ファザーリング・ジャパン

トモショクProject 概要説明



働きながら、 家族がトモに食事ができる 世の中を創るプロジェクト

Fathering Japan NPO法人ファザーリング・ジャパン



トモショクとは



一人で食べるのではなく、家族や友(トモ)人、 職場の人や地域の人など、誰かと共に食事を することを「共食(きょうしょく)」と言う。

本プロジェクトでは、「共食」の意味を込めながらも、今の時代にあった「共食」のあり方やイメージを改めて作り、推進するために、親しみを込めて、共(トモ)に食(ショク)事をすることを「トモショク」と名付ける。

トモショクProjectとは



働きながら父親や、共働き家族が、 家族や友人と食事を共にする時間 が作れる、働き方・生き方を推進す る、父親支援のNPO法人ファザーリ ング・ジャパンの新プロジェクト。

トモショクProject推進背景





先の国会で成立した働き方改革関連法案により、労働基準法が改正され、労働時間の上限規制が設けられ、社会全体として、長時間労働を削減するための流れが起こっています。長時間働くことで、1日中ひとりで食事をする「孤食」が増えている現実もあります。

そこで大事なことは、「なぜ長時間労働を削減するのか」の理由です。個人が自分の趣味や生活として自由に使える時間があることが大切です。そして、特に夕食を家族や友人などとともに食事をする機会が勤務後にある暮らしは、豊かな人生に繋がり、結果的に仕事の生産性もあげていくのではないでしょうか。

社会のインフラや環境も整い、働く場所や時間も自由になってきています。仕事のために暮らしを変えるのではなく、楽しく食卓を囲むために、働き方を変える。これこそが生き方改革につながります。

働きながらも、夕食を家族や友人と食卓囲み食事をする生き方をすることで、生き方改革を進める、共に食卓を囲む時間や回数を増やすプロジェクト、「トモショクProject」を立ち上げます。 人生100年時代をイキイキと過ごし、日本の未来をトモに作っていきましょう。

NPO法人ファザーリング・ジャパン トモショクProjectリーダー パパ料理研究家 滝村雅晴

日本の 家事育児働き方 事情



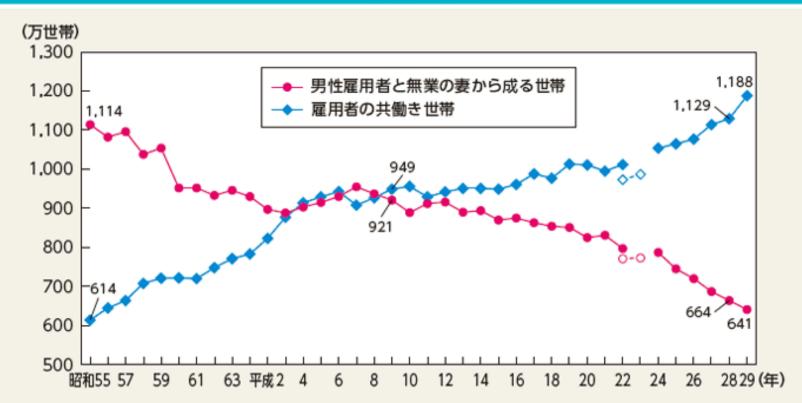
働きながら、 家族がトモに食事ができる 世の中を創るプロジェクト

Fathering Japan NPO法人ファザーリング・ジャパン



共働き世帯数の推移

I-3-4図 共働き等世帯数の推移



- (備考) 1. 昭和55年から平成13年までは総務庁「労働力調査特別調査」(各年2月。ただし、昭和55年から57年は各年3月)、 平成14年以降は総務省「労働力調査(詳細集計)」より作成。「労働力調査特別調査」と「労働力調査(詳細集計)」 とでは、調査方法、調査月等が相違することから、時系列比較には注意を要する。
 - 「男性雇用者と無業の妻から成る世帯」とは、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者(非労働力人口及び完全失業者)の世帯。
 - 3. 「雇用者の共働き世帯」とは、夫婦共に非農林業雇用者(非正規の職員・従業員を含む)の世帯。
 - 4. 平成22年及び23年の値(白抜き表示)は、岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果。

父親の帰宅時間

●お父さんの平均的な帰宅時刻は何時頃ですか?

1位 22時以降	21.49	%

2位 19時~20時 20.0%

3位 20時~21時 14.4%

4位 18時~19時 12.1%

4位 自営・フリーランス、不規則 12.1%

6位 21時~22時 8.8%

7位 18時前 5.6%

シングル・その他 5.6%

回答者プロフィール

集計総数 216人 男女比 8:92(男性17人 女性199人)中心年齢30代 集計期間 2018年7月4日~8月31日



家族で食卓囲む頻度 日本と海外で驚きの違い



日本女子大学の永井暁子准教授(家族社会学)らが、日本とフランス、アメリカ、韓国の4カ国で、家族全員で夕食を取る頻度を調べた。フランスの男性は過半数が「必ず毎日」なのに、日本は2割を下回り、韓国に次いで少ないという結果になった。

韓国と日本は同程度に勤務時間が長い。だが、家事時間は日本の男性のほうが短く、夫婦での分担も進んでいない。東京とソウルで考えれば通勤時間の差が帰宅時間を遅らせていることが原因かもしれないと、永井さんは分析する。

年代別にみると、一緒に食事を取る頻度は年齢が上がるにつれて減っていく。家族で夕食を囲むことが会話やだんらんにつながるとすれば、家族関係はどんどん冷え込んでいくようだ。

AERA 2015年2月16日号より抜粋

「現代の父親の食生活」



- 1 毎日、家で朝食を食べる父親は48.8%→週平均で4.4回。
- 2 · 夕食を「家で毎日」は前回から16ポイント減り33.0%に。平均5.8回が5.4回となった。
- 3・食生活への参加状況

「何もしない」同28.8%→11.5%→9.5%と1割以下まで減少。

「食品の買い物」同53.5%→70.8%→79.0%、

「料理を作る」同29.8%→52.5%→60.8%

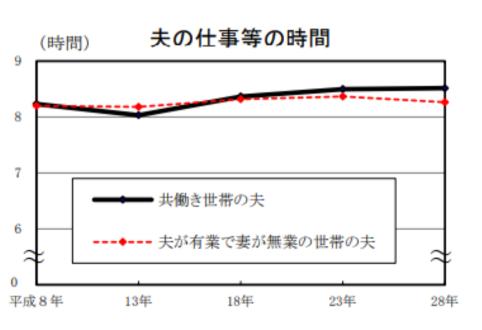
子どものごはんや弁当を作ったことが「ある」は36.3%

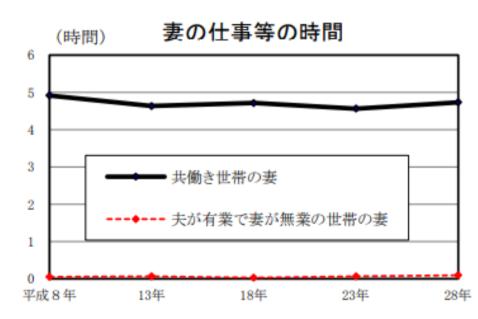
農林中央金庫調査:東京近郊の父親400人に聞いた「現代の父親の食生活」についての調査結果。対象は首都圏在住の子どもを持つ30~49歳の男性400人。2007年(前々回)と13年(前回)の調査結果比較。

総務省統計局「生活基本調査」を用いた 「夫婦の働き方と家族時間」の調査



図4-5 共働きか否か、行動の種類別生活時間の推移(平成8年~28年) -週全体、夫婦と子供の世帯の夫・妻

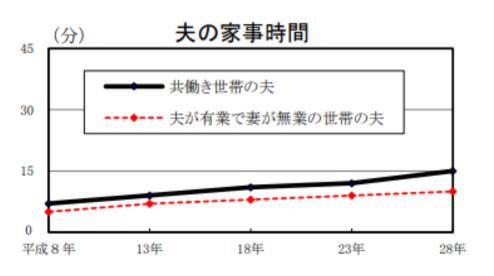




日本女子大学 准教授 永井暁子先生の資料より



図4-5 共働きか否か、行動の種類別生活時間の推移(平成8年~28年) -週全体、夫婦と子供の世帯の夫・妻



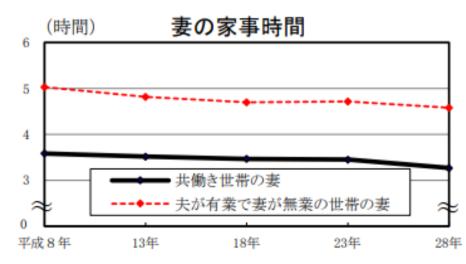
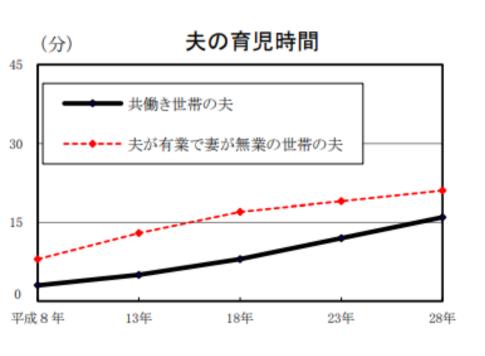
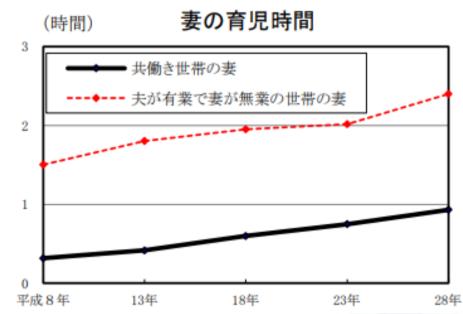


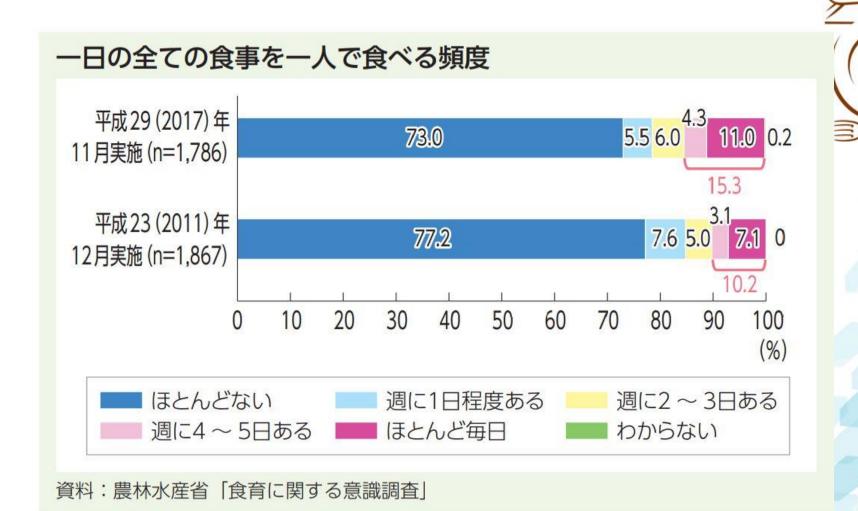


図4-5 共働きか否か, 行動の種類別生活時間の推移(平成8年~28年) -週全体, 夫婦と子供の世帯の夫・妻

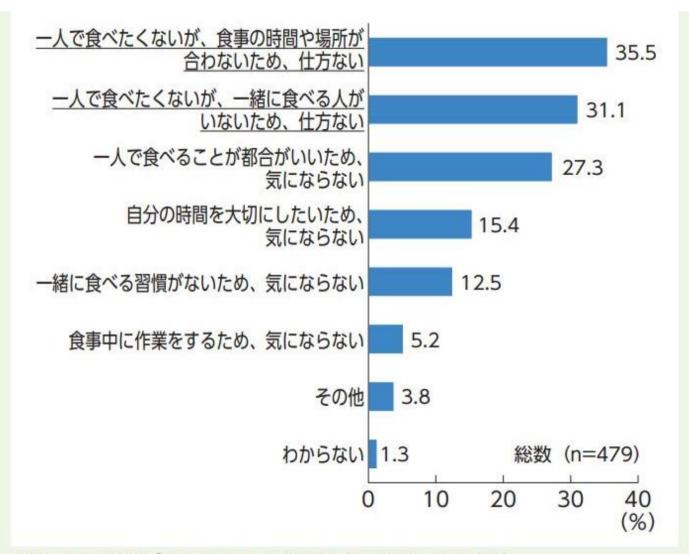




「孤食」とは?



一日の全ての食事を一人で食べる感想



資料:農林水産省「食育に関する意識調査」(平成29年11月実施)

注:1) 一日の全ての食事を一人で食べることがあるかという問いに対し、「週に1日程度ある」、「週に2~3日ある」、「週に4~5日ある」、「ほとんど毎日」と回答した人が対象

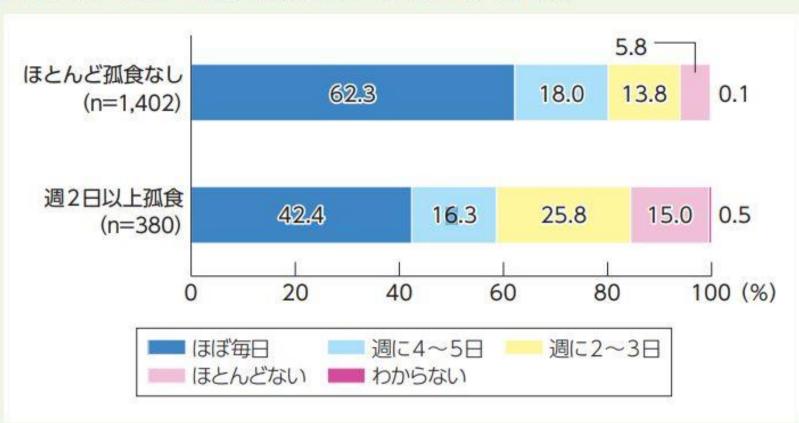
2) 複数回答



「孤食」の食事バランス

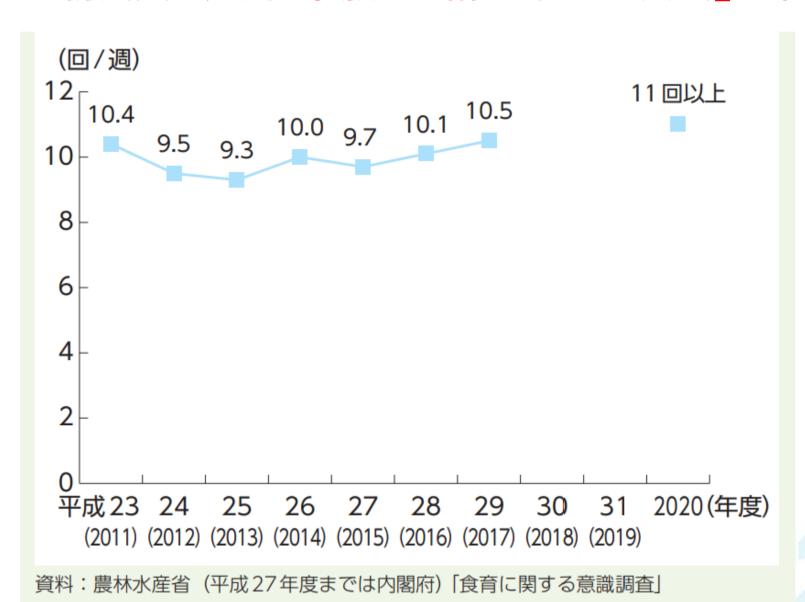


孤食の状況別 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度



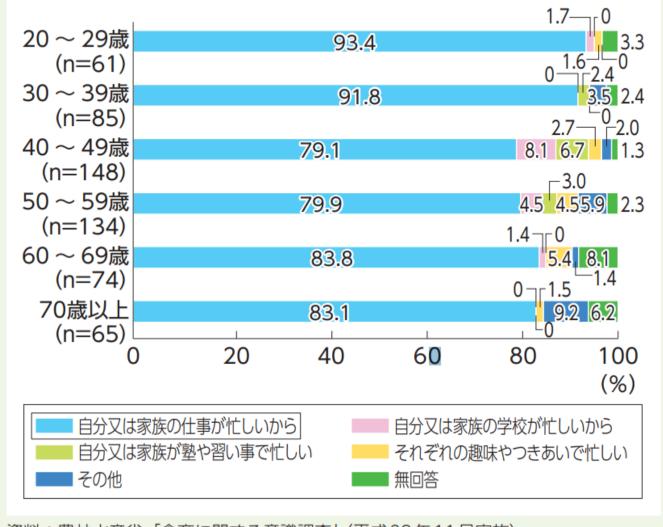
資料:農林水産省「食育に関する意識調査」(平成29年11月実施)

朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数





家族と一緒に食事をすることが困難な理由

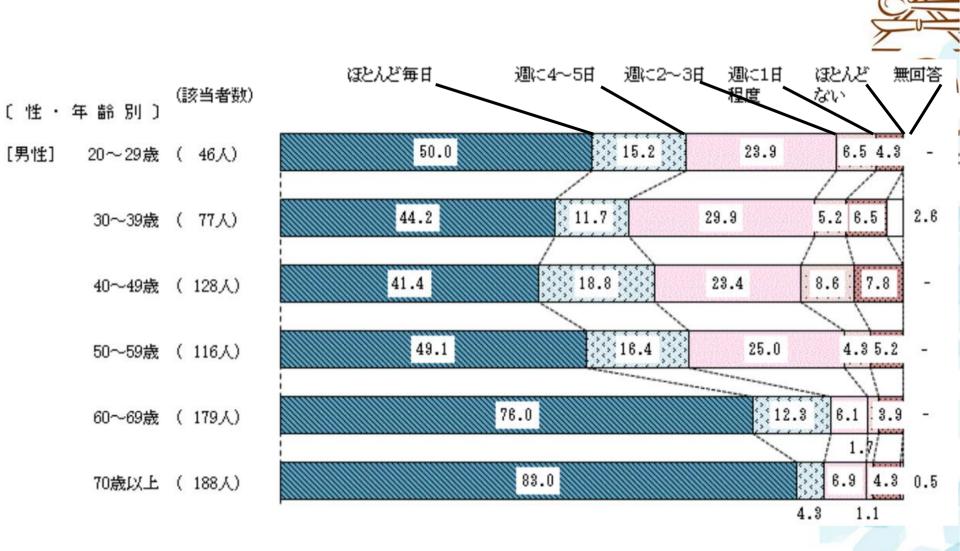


資料:農林水産省「食育に関する意識調査」(平成29年11月実施)

注:家族と同居している人で、家族が一緒に食事をする時間を作るのが難しいかという問いに対し、「とてもそう思う」、「そう思う」、「どちらともいえない」と回答した人が対象

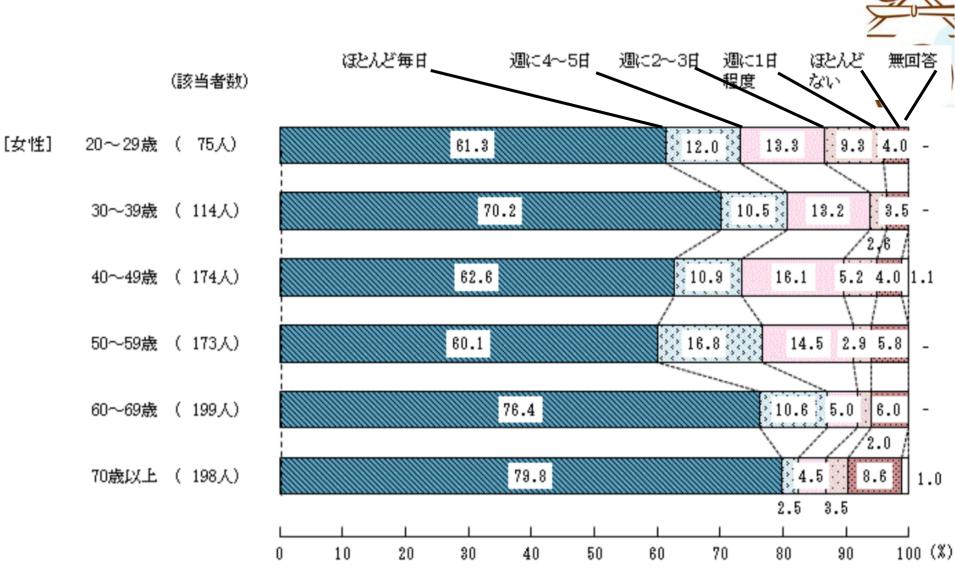


家族と一緒に夕食を食べる頻度(男性)



農水省 食生活と農林漁業体験に関する調査報告書(平成29年3月)

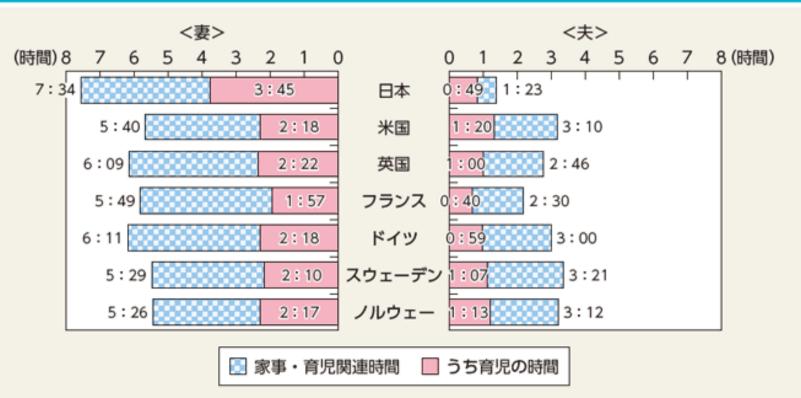
家族と一緒に夕食を食べる頻度(女性)



農水省 食生活と農林漁業体験に関する調査報告書(平成29年3月)

6歳未満の子供を持つ夫の家事・育児関連に費 やす時間(1日当たり)は83分

I-3-8図 6歳未満の子供を持つ夫婦の家事・育児関連時間(1日当たり、国際比較)



- (備考) 1. 総務省「社会生活基本調査」(平成28年), Bureau of Labor Statistics of the U.S. "American Time Use Survey"(2016) 及びEurostat "How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men" (2004) より作成。
 - 2. 日本の値は、「夫婦と子供の世帯」に限定した夫と妻の1日当たりの「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」 の合計時間(週全体平均)。

41食育の推進に役立つエビデンス(根拠)

共食

○共食をするとどんないいことがあるの?

・共食をする(誰かと一緒に食事をする)ことや孤食(ひとり食べ)をしないことと、私たちの生活はどのように関係しているのでしょうか。日本人を対象とした研究から分かったことをご紹介します。

共食をするとこんないいこと

- ◆共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しています
- ◆共食をすることは、健康な食生活と関係しています
- ◆共食をすることは、規則正しい食生活と関係しています
- ◆共食をすることは、生活リズムと関係しています



共食をすることは、 自分が健康だと感じていることと関係しています

共食をすることは、自分が健康だと感じていることと関係しているという 研究結果が複数報告されています。

共食をするとこんないいこと

- ☆共食が多い人や孤食が少ない人は、 そうでない人と比較して・・・
- ① 小学生を対象とした研究では、朝の疲労感や 体の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています¹。
- 2 中学生を対象とした研究では、心の健康状態がよいことが 報告されています²。
- ③ 成人や高齢者を対象とした研究では、ストレスがなかったり、 自分が健康だと感じていることが報告されています³。また、孤食が多い 高齢者は、うつ傾向の者が多いことも報告されています⁴。







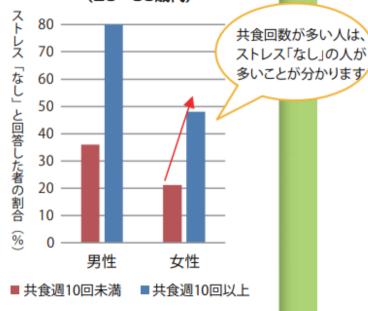
研究ノート

~共食をする回数が多い人はストレスがない人が多い!?~

誰を調べたの?	大阪府S市に在住する20歳以上の市民 935人を対象としました。
何を調べたの?	朝食又は夕食を家族と一緒に食べる共食 頻度(回数)とストレスの有無との関連を 検討しました。
何が分かったの?	朝食と夕食の共食回数の合計が週10回以上の20・30歳代女性は、週10回未満の者に比べて、ストレス「なし」の者が多い結果でした。

赤利 吉弘ら,成人における年代別・性別の共食頻度と生活習慣,社会参加および精神的健康状態との関連,栄養学雑誌,2015,73(6),pp.243-252 [論文番号 50](表3よりグラフを作成)

家族との共食回数とストレスの関連(20・30歳代)



共食をすることは、 健康な食生活と関係しています

共食をすることは、健康な食生活と関係しているという研究結果が

複数報告されています。

共食をするとこんないいこと

- ☆共食が多い人や孤食が少ない人は、 そうでない人と比較して・・・
- 1 野菜や果物といった健康的な食品の摂取が多く、インスタント食品やファーストフード、清涼飲料水の摂取が少ないことが報告されています¹。
- 2 乳幼児~小学生を対象とした研究では、主食・主菜・副菜をそろえて バランスよく食べていることが報告されています²。
- (3) 中学生や高齢者を対象とした研究では、多様な食品を食べていることが 報告されています³。



共食をすることは、 生活のリズムと関係しています

共食をすることは、生活リズムと関係しているという研究結果が 複数報告されています。

共食をするとこんないいこと

☆共食が多い人や孤食が少ない人は、 そうでない人と比較して・・・

- 起床時間や就寝時間が早いことが 報告されています¹。
- ② 小学生を対象とした研究では、睡眠時間が 長いことが報告されています²。



トモショクメリット 個人



- 1. ワークライフバランスの充実
- 2. 本人を含む、家族の食を通した幸せと健康の維持
- 3. 共働き生活の維持/充実
- 4. 家庭内食育推進

トモショクメリット 企業







- 1.働き方改革の推進
 - 1.定時退社(定時退社後のライフスタイル提案)
 - 2.業務効率アップ
- 2.男性の育児休暇促進
- 3.社内コミュニケーションの向上
- 4.従業員の健康維持
 - 1.共食によるバランス食摂取率アップ
- 5.働きやすさによる、採用効果
- 6.ダイバーシティー推進
- 7.健康経営

トモショクメリット



- 1.日本の生産性アップ
- 2.男性の家庭内進出/女性の社会進出の促進
- 3.家庭内家事子育で時間の男女間の差縮小
- 4.子どもの孤食率の低下とそれに伴い幼児虐待防止

トモショクProjectアクション 1



①トモショク宣言(個人・法人・団体・自治体)

②トモショク企業同盟の立ち上げ・運営 (トモショク・ランチ会/トモショク分科会)

③トモショクの日(毎月第1水曜日)の実施 (企業内外で個別に企画・実施/ランチ会・持ち寄り会・料理 会)

④トモショクプログラム(法人向け)(セミナー/講演/ワークショップ/料理講座)

⑤トモショクタカ条(トモショタ)、トモショク (チェック)の普及

トモショクProjectアクション 2



⑥トモショクコミュニティーの運営(Facebook)

⑦トモショク宣言者による、トモショク旗を一緒に、トモショクSNS投稿 (#tomoshoku)

⑧トモショクイベントの企画運営(一般向け) (料理イベント/講座)

⑩トモショク実態調査/研究/発表/トモショク応援商品サービス認定・紹介

トモショク9カ条(トモショ9)

トモショク 9 カ条を意識、実行することで、働く人が心と体のバランスを保ちながら健康を維持し、充実した自分らしい仕事と家庭の両立を目指します。

- 1・【時間】 日常仕事を効率的に終わらせ、家族で食卓を囲む時間を大切にすること
- 2 ・ 【料理】 料理を自分のため、家族のために作ること。また料理の楽しさに気付くこと
- 3 · 【シェア】 料理シェア(家事分担)しながらも、臨機応変にやれる人が「判断」しトモショクすること
- 4・【感謝】 料理を作ってくれた人、食べてくれた人に感謝すること
- 5·【健康】 トモショクするとが、食生活習慣の改善につながり健康につながることを理解すること
- 6 ・ 【笑顔】 トモショク中は、食事と会話を楽しみながら笑顔で食卓を囲むこと
- 7 ・ 【協力】 トモショクができる人を増やすために、自分ができることを協力すること
- 8 · 【子育て】 子どもと食を作り、食事時間を過ごすことが、子どもの心や体を育つことを知ること
- 9・【有限】 家族や友人と食事をする機会を大切にし、機会は有限であることを理解すること

トモショク

2点・非常にしている 1・している 0・していな

- 1・【時間】(点) 日常仕事を効率的に終わらせ、家族で食卓を囲む時間を大切にしている。
- 2 ・ 【料理】 (点) 料理を自分のため、家族のために、料理を楽しめている。
- 3 · 【シェア】 (点) 料理シェア(家事分担)、外食、中食活用しながらトモショクしている。
- 4・【感謝】 (点) 料理を作ってくれた人、食べてくれた人に感謝している。
- 5 · 【健康】 (点) トモショクを通して、食生活習慣の改善につなげ健康推進している。
- 6 · 【笑顔】 (点) トモショク中は、食事と会話を楽しみながら笑顔で食卓を囲んでいる。
- 7. 【協力】 (<u>点</u>) トモショクができる人を増やすために、具体的に何かアクションを起こしている。
- 8・【子育て】 (点) 子どもと食を作り、食事時間を過ごすことで、子どもの心や体を育てている
- 9・【有限】(点) 家族や友人と食事をする機会を大切にしている。

最高18点 最低0点 18点・ トモショクレジェンド 13~17点・トモショクリーダー 7~12点・トモショクメンバー 1~6点・トモショクインターン 0点・トモショック!





Fathering Japan

動きながら、家族が食事をHモにする 世の中を創るプロジェクト

私は、自分と家族の人生を豊かにするために、トモショク宣言し、 以下の事項を約束します。

1・私は、日常仕事を効率的に終わらせ、家族で食卓を囲む時間を大切にします。

2 •

3 -

2019年6月25日(火) トモショクProjectキックオフシンポジウムにて

氏名:

トモショク宣言の実施方法(案



- 1. <賛同>企業として、トモショクProjectの主旨を理解し賛同
 - 1. 個人の場合、個人としてトモショクProjectの主旨を理解し賛同
- 2. <宣言>企業トップが企業代表としてトモショク宣言を実施
 - 1. 個人の場合、個人としてトモショク宣言を実施
 - 2. トモショク宣言は、トモショクProjectのトモショク宣言書ひな形をベースに、トモショク9ヶ条を参考に自由に作成し署名し宣言する
 - 3. 企業/社員・職員のトモショク推進の具体的なアクションプランを決定
- 3. <広報>トモショク宣言の実施を各企業で社内外に広報を実施
 - 1. 具体的にトモショク宣言後の具体的アクションを共有
 - 1. 企業としてどのように社員・職員のトモショクを応援・支援するのか
 - 2. 個人としてどのようにトモショクする機会を増やすのか
- 4. <報告>トモショクProjectに宣言をメールで報告(宣言書/宣言の写真添付)
 - 1. *トモショク宣言は、認定制度ではないので、特に手続きはありませんが、トモショクProjectを推進するメンバーとして情報共有したいので任意報告いただければ幸いです。
- *上記は随時必要に応じて変更する場合がございます。

トモショク企業同盟加盟方法





- 1. <トモショク企業同盟とは>
 - 1. 民間企業/公企業含む企業全般
 - 2. 業種や法人の種類によって、新たな同盟や分科会、プロジェクトも立ち上げを検討
- 2. <申請>「トモショク宣言」を行い、「トモショク企業同盟加盟申請フォーム」より申請(準備中)。
- 3. <認可>事務局より認可メールが送信され正式加盟(認可されない場合もあり)
 - 1. NPO法人ファザーリング・ジャパンのトモショクProjectメンバーによる立ち合いを行い(場合によっては、トモショク宣言書に立会人としてサインを実施)も対応(要相談)
 - 2. <加盟>正式加入された企業は、トモショクProject公式ホームページに、ロゴノ社名/宣言内容等を掲載
 - 3. トモショク企業同盟加盟企業向けの勉強会や、交流会開催にあたって案内を通知
 - 4. 企業のサービス・商品を通した、お客様のトモショクを推進、応援できる場合、トモショク Projectとして「トモショクProject認定応援商品・サービス」企画を検討中
- *上記は随時必要に応じて変更する場合がございます。



®然を、おいしく、楽しく。 カゴメ社のトモショクProject



①社内 法人としての「トモショク」宣言 家庭内調理推進活動との連携 (参加者による「トモショク」宣言など)

②社外

- ・イクボス企業同盟加盟企業における家庭内調理推進支援(オムライス調理体験会、健康サービス紹介など)
 - · 各種イベント、情報発信施策における協働(ニュースリリースなど

トモショク シンポジウム





働きながら、 家族がトモに食事ができる 世の中を創るプロジェクト

ファシリテーター

NPの法人ファザーリング・ジャパン





働きながら、 家族がトモに食事ができる 世の中を創るプロジェクト

NPO体人ファザーリング・ジャパン I田車

あづまこうじ



働きながら、 家族がトモに食事ができる 世の中を創るプロジェクト

NPS法人ファザーリング・ジャパ人



理事 つかごしまなぶ



働きながら、 家族がトモに食事ができる 世の中を創るプロジェクト

以及人ファザーリング・ジャパン IIII 車



高祖常子



働きながら、 家族がトモに食事ができる 世の中を創るプロジェクト

NPの法人ファザーリング - ジャパン



理事村上誠



働きながら、 家族がトモに食事ができる 世の中を創るプロジェクト





働きながら、 家族がトモに食事ができる 世の中を創るプロジェクト



株式会社Fam-Time代表取締役 ポープリFamCookプロデューサー 西村威彦



働きながら、 家族がトモに食事ができる 世の中を創るプロジェクト

大手人材会社B社勤務 パの料理塾塾生リーダー 辻下寛人



働きながら、 家族がトモに食事ができる 世の中を創るプロジェクト



トモショクシンポジウム <u>働きながらの</u> トモショク術・ルール



働きながら、 家族がトモに食事ができる 世の中を創るプロジェクト

滝村



①壁掛けカレンダーで、トモショク日をシェア

②家族LINEで、帰りの通過駅をシェア

③18時以降の打ち合わせゼロ

辻下



- ①『自らきっかけをつくる』 週に2日は平日に家族と食卓を囲むと自ら決め、 続ける。
- ②『自己開示』 仕事仲間にトモショクを大事にしてることを伝え、 理解を得る。
- ③『相手を尊重する』 家族や仕事仲間、友人の考えを尊重し、 自分の価値観を押し付けない。

西村



①週末にトモショク計画&料理貯金(1週間分の献立立案&作り置き)

②週末に作ったパパの副菜料理を毎日アピール(これ美味しいね ! パパが作ったんだよ !)

③ワークスタイル変革でトモショク後ワーク (トモショク後に仕事もする)

ジョージ



①冷凍最強

②みそ汁だけは頑張る

③お昼ゴハンを想像する

村上



- ①名も無き家事を分担・時差分離。調理は同時協力で一体感。 買い出し、片付け、週末の仕込みなど家族で分担・分離家事。調理は家族皆で協力して時短、その流れで一緒に食事。鍋、ホットプレートなどテーブルクッキングで食卓=調理もあり。
- ②ロングスパン献立。ローテーション化。仕込み料理やリメイク。 一食だけで考えない。調理法や味付けのパターンを掛け合わせて先の献立を組み立てる。仕込んで寝かしてストック食材&楽しみにする。残った料理は翌食に一手間掛けてアレンジ料理へ。
- ③仕事での食体験や多様性を家庭料理に。 仕事での外食メニューを家庭で再現、出張先で特産物や旬食材を持ち帰り調理。食事中に仕事の話もシェア。

高祖



①調理時間は短く

②市販のお惣菜や冷食は助っ人

③お皿運びはもちろんみんなで

つかごし



- ①食事を作ってくれる人は多様でイイね! ママ料理、パパ料理、ロボ料理、冷食、中食、外食(ファミレス)、 カラオケなどなど、家族(みんな)でともに食事できればOK
- ②食べる時間は家族(みんな)の時間がイイね! 食べてる時間は、家族のその日の出来事の会話も、一緒にテレビ見ながらの会話も、 家族(みんな)の時間になるならOK。食べる時間に、一人でのスマホ、ゲーム、ユー チューブなどは、家族(みんな)の時間としてNG
- ③ごはんだよ、全員集合~がイイね! 仕事も、習い事も、ごはんまでに全員そろうようそれぞれが工 夫して、一緒に食べれる時間を1日でも多く実現できればOK

あづま



①遅い帰宅は週3日以内

②食事中はテレビを消して

③「今日はどうだった?」

川島



①「同僚と赤提灯」の誘惑より、「家族と団らん」の魅力を

②「手抜き」料理OK、でも出来る限り「手作り」

③パパ料理、一週間の計を日曜午後に

林田



① 子ども達が小さい時は紙皿&レジャーシートでリビングピクニック

②子どもが小学校中学年以上になると子ども達が足りない一品を作っておいてくれる。

③週末ご飯は多めに作り、冷凍して活用(最近は高校生の弁当になってしまうことが多いけど)

トモショクシンポジウム

今、働きながらの

トモショク必要だ。

なぜなら



働きながら、 家族がトモに食事ができる 世の中を創るプロジェクト



滝村



①子育てとは、働きながら食卓を囲むことだから

②人生100年時代、食を通した栄養バランス的にも

③家族で食卓を囲む回数は有限だから

辻下



①『人生100年ライフ』 心身ともに健康寿命を大切にする。

- ②『人生の幸福度』 良い人間関係が生きる時間を豊かにしてくれる。
- ③『次世代の社会』 昭和の成長から、平成令和の成熟へ。次世代がよりよい時間を過ごせるような社会創りをする

西村



①制約条件への挑戦が仕事スキルを向上させる

②誰かとの食卓は栄養だけじゃなく、 リレーションシップも育める一石二鳥の場

③時の流れは一方通行。 後からやり直すことは出来ない



ジョージ

① 娘のことを知ることが出来るから

②食育につながるから

③楽しいから!

村上

①親しい間柄を表すことわざ「同じ釜の飯を食う」。仕事でも同僚や取引先と一緒に会食や飲み会をして親睦を図ります。家族の関係を築くにも日々共に食事を取りながらのコミュニケーションが大事です。特に重要な仕事の場では自分たちで会食をセッティングしてホストします。家庭でも父親が率先してトモショクを実践しましょう。

②住職近接・家業を継ぐのが当たり前の時代は父親の背中を通して働き方や社会性のロールモデルを見せることが出来ました。現代では家庭で父親の居場所が減少。 父親が自らプレゼンスを示して生き方・働き方を伝えていく必要があります。

③家父長制から脱却。令和時代の父親像へ。

家族を食べさせる:外では仕事を頑張って給料を稼ぎ、家では給仕を頑張ろう。

一家団欒:上座→車座。食卓を囲んで談笑。家父長制からイーブンな関係で チーム家族へ。



高祖

①家族の距離が近い会話の場

②家族の元気度がわかる

③笑顔で食卓を囲めば虐待は起こらない

つかごし



①時間の余裕、心の余裕、お金の余裕は、そのときどきで違うから。作る人は多様が良い。

②同じところで食べながら、同じ話題でココロの栄養も採りたいから。

③一緒に食べて家族(みんな)で過ごすことが、早く起きる、早く帰るの工夫につながったらカッコいいから

あづま なぜなら・・



①パパが家にいるだけで家族が落ち着く

②テレビを居間の主人公にしない

③妻と子どもの話しを最後まで聴く (部下指導も同じ)

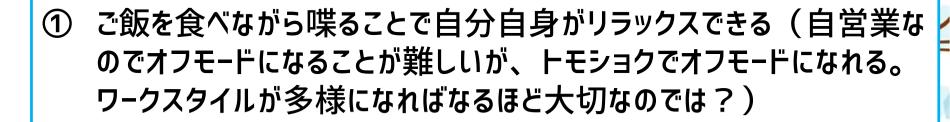
川島

① 家族との食事は「期間限定、常に今が旬」だから

②オンオフはっきり、明日への意欲が高まるから

③家族と自分の健康に良く、笑顔も増えるから

林田



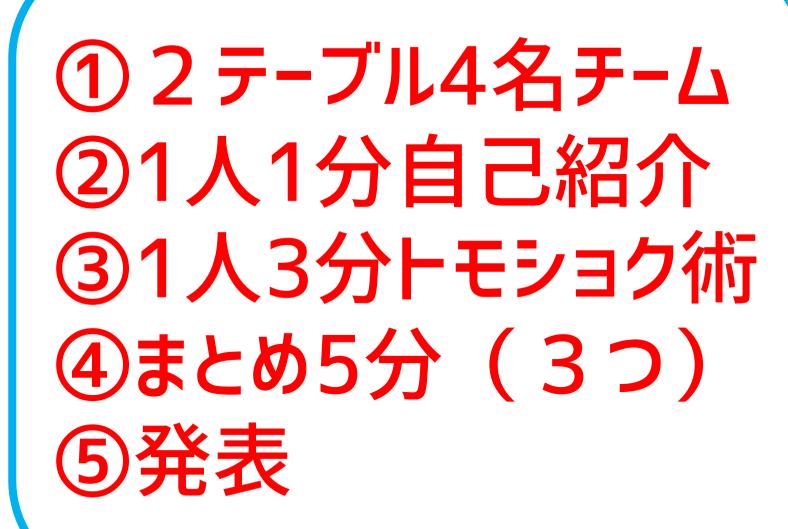
②わが家流のコミュニティ構築(チーム構築)のきっかけになる。 (今晩も長男の大学生友達が晩御飯食べにやってくるらしい。 = これ から大学受験を控えた高校生次男がリアルな大学生の話を聞ける)

③家族の絆を感じられる (特に思春期には大事かも)

トモショクワークショップ 「私のトモショク術」



働きながら、 家族がトモに食事ができる 世の中を創るプロジェクト





トモショク推進重点ポイント

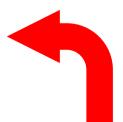








①イメージを変える









④ロールモデルを 増やす



③働き方を 変える



トモショクを楽しむ、ハードルを下げる ドモショクX





×遠隔 ネットモショク ×猫 ペットモショク

×冷食・中食・家事代行助っトモショク

×友人 トモトモショク ×家族 チームトモショク

×計画 トモショクプラン ×ロールモデル トモショク歴 ×職場 トモ職卓

トモショク宣言 5分間でシートに 記入・サイン





働きながら、 家族がトモに食事ができる 世の中を創るプロジェクト

トモショクX 記入シート	
Project 機能ながら、 家族が十年収益等ができる 世の中を創るプロジェクト Fathering Japan	





Fathering Japan

動きながら、家族が食事をHモにする 世の中を創るプロジェクト

私は、自分と家族の人生を豊かにするために、トモショク宣言し、 以下の事項を約束します。

1・私は、日常仕事を効率的に終わらせ、家族で食卓を囲む時間を大切にします。

2 •

3 -

2019年6月25日(火) トモショクProjectキックオフシンポジウムにて

氏名:





働きながら、 家族がトモに食事ができる 世の中を創るプロジェクト





Fathering Japan

働きながら、家族が食事をトモにする 世の中を創るプロジェクト

キックオフシンポジウム 2019年6月25日(火)

14:30~16:30

@文京シビックセンター 26Fスカイホール

トモショク宣言 企業・団体・学校・自治体募集中 詳細はメールにてお問い合わせください。



働きながら、 家族がトモに食事ができる 世の中を創るプロジェクト

Fathering Japan NPO法人ファザーリング・ジャパン

トモショクPJ詳細: http://tomoshoku.jp/

問合せ先: info@tomoshoku.jp