

「トモシヨク(共食)宣言」で、働き方改革と健康経営[®]を同時に推進

働きながら、家族がトモに食事ができる世の中を創る
「トモシヨクProject」事例

「健康経営[®]」は特定非営利活動法人 健康経営研究会の登録商標です。

パパ料理研究家／株式会社ビストロパパ代表取締役／
NPO法人ファザーリング・ジャパン トモシヨクProjectリーダー

滝村 雅晴 Masaharu Takimura



1. トモシヨクProjectとトモシヨク宣言

2018年6月に「働き方改革を推進するための関係法律の整備に関する法律」が成立し、2019年4月より順次、施行されています。これにより「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。

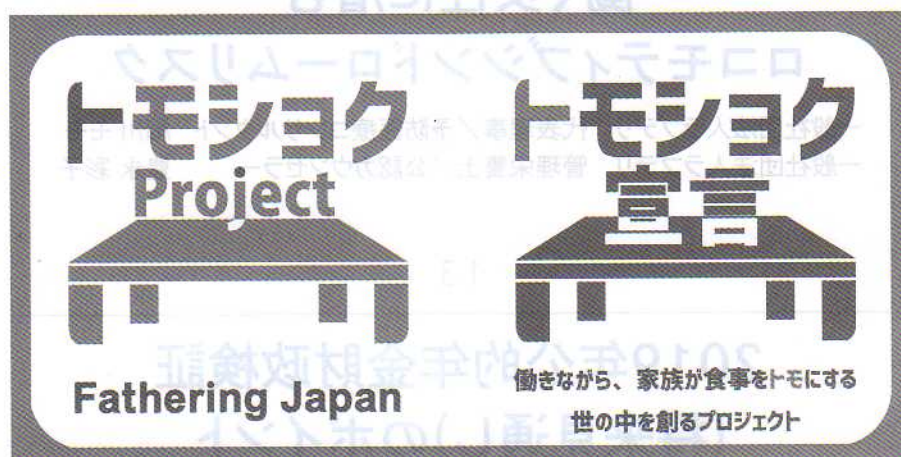
そこで大事なことは、「なぜ長時間労働を削減するのか」の理由です。個人が自分の趣味や生活として自由に使える時間があることが大切です。そして、特に夕食を家族や友人などとともに食事をする機会が勤務後にある暮らしは、豊かな人生に繋がり、結

果的に仕事の生産性もあげていくのではないのでしょうか。

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。

働きながらも家族や友人と食卓を囲み夕食をとる時間や回数を増やすことで、企業の「働き方改革」や「健康経営」につなげる「トモシヨクProject」をNPO法人ファザーリング・ジャパンで立ち上げ、2019年6月25日にキックオフしました。(図表1,2)

図表1 トモシヨクフラッグ



出典：NPO法人ファザーリング・ジャパン トモシヨクProject

図表2 トモシヨクProjectキックオフシンポジウム



出典:NPO法人ファザーリング・ジャパン トモシヨクProject

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、誰かと共に食事することを「共食(きょうしょく)」と言います。本プロジェクトでは、「共食」の意味を込めながらも、改めて今の時代にあった「共食」のあり方やイメージを作り、推進するために、親しみを込めて、共(トモ)に食(シヨク)事をするを「トモシヨク」と名

付けました。すでにNPO法人ファザーリング・ジャパンが進める「イクボス企業同盟」の加盟企業を中心に、従業員が働きながら、家族と食事をトモにすることを宣言する「トモシヨク宣言」が行われ、全国の自治体や大学でも職員や従業員の「トモシヨク宣言」が行われています。(図表3)

図表3 トモシヨク宣言

私は、自分と家族の人生を豊かにするために、トモシヨク宣言し、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・

年 月 日 () にて

氏名:

出典:NPO法人ファザーリング・ジャパン トモシヨクProject

2. トモシヨクProject企業事例

今回は、2019年10月10日に、日本生命様で取組まれた事例を紹介します。タイトルは、「日本生命くみらい応援団>トモシヨクProject 料理実演&ワークショップ ~料理上手になって、家族・友人とトモに食事をする方法~」として、企画および講師を滝村が務めました。(図表4)

主に日本生命で働く男性たちに、平日も家族や友人と食事ができる働き方にシフトし、日常の料理も作れるスキルを身につけてもらうことで、仕事と家族団らんの両立を目指してもらうためのワークショップとして開催しました。平日である水曜日の18時~19時30分に男性女性合わせて70名が、

日本生命丸の内ビル内会議室で受講しました。当日は、①トモシヨク講演 ②料理実演(野菜中心の手軽に作れる料理、毎日食べたいお惣菜、ホームパーティー向け料理など) ③ワークショップ ④トモシヨク宣言(記念撮影含む)を実施しました。講演では、なぜトモシヨクをするのかの理由、トモシヨク9カ条(図表5)などを共有し、料理実演では包丁の持ち方を基本から伝え、会場の参加者と一緒に料理3品を調理し試食しました。ワークショップでは、どのように働きながら夕食作りや、平日家族と食事をするのか、参加者同士でワーク(意見交換)を行い、実践してもらうために「トモシヨク宣言」を行いました。

図表4 日本生命くみらい応援団>トモシヨクProject料理実演&ワークショップ



出典:日本生命

図表5 トモシヨク9カ条

トモシヨク9カ条

トモシヨク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。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」しトモシヨクすること
- 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】 トモシヨクすることが、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】 トモシヨク中は、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】 トモシヨ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、機会は有限であることを理解すること

出典:NPO法人ファザーリング・ジャパン トモシヨクProject

この企画のポイントは、この日学んだ料理を自宅で復習し、作って料理を撮影して画像と感想をフィードバックすることです。参加者特典として、講師オリジナルのトモシヨクレシピ(紙)の提供や、音声ナビで料理を教えてくれるスマホアプリ「FamCook」(ビストロパパ社共同開発)、料理実演で使用したフリーザーバッグ(ジップロック®L)

の提供(旭化成ホームプロダクツ社協力)を使い、料理作りのハードルを下げ、家庭で料理をしやすくなるよう環境を整え実施しました。その結果、参加者より多数の料理写真が寄せられセミナーの企画だけで終わらず、家事料理の習慣化につなげていくことができました。(図表6)



レシピ：揚げない豚カツ

- 以前から料理したり、自分で釣ってきた魚を捌く程度の事はしていましたが、今回は”家族のために”を意識して作りました。
- 休日のみならず、平日にも積極的に取り組むよう努めます。



レシピ：ささみの生春巻き

- ささみ・きゅうり・にんじん・レタスを餃子の皮に巻き、チリソースに絡めて食べる生春巻きを作りました。
- 家族で巻いて食べるのが簡単で楽しく、会話も大変弾みました。



レシピ：モミモミサラダ

- セミナー内で紹介のあったサラダをレシピどおりに作りました。
- 私が野菜と調味料を準備し、子どもたちにジップロック®に入れて振ってもらいましたが、とても楽しそうに調理してくれました。
- 子どもが「キャベツもパプリカも好きじゃないけれど、自分で作ったから食べてみる！」と、モリモリ食べていました。



レシピ：手巻き寿司パーティ

- 調理の過程はそこまで難しいものではないですが、「一緒に食べること」のありがたみを理解してもらえました。
- 今後も意識して時間を増やしていこうと言ってもらえました。
- 献立から買い物、調理、盛り付け、配膳、片づけまでの全ての工程を会話しながら一緒に行いました。



レシピ：ハンバーグ

- 天候が悪く、どこにも出かけられなかったため、3歳の娘とハンバーグを作り、ランチに食べました。
- 妻と娘は大満足でした。

出典：日本生命

3. 豊かな人生のためのトモショク推進

トモショク（共食）することで「心」と「体」の健康につながるエビデンス（根拠）もあります。農林水産省「食育の推進に役立つエビデンス（根拠）（1）共食をするとどんないいことがあるの？」によると、以下の4点があげられます。

1. 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

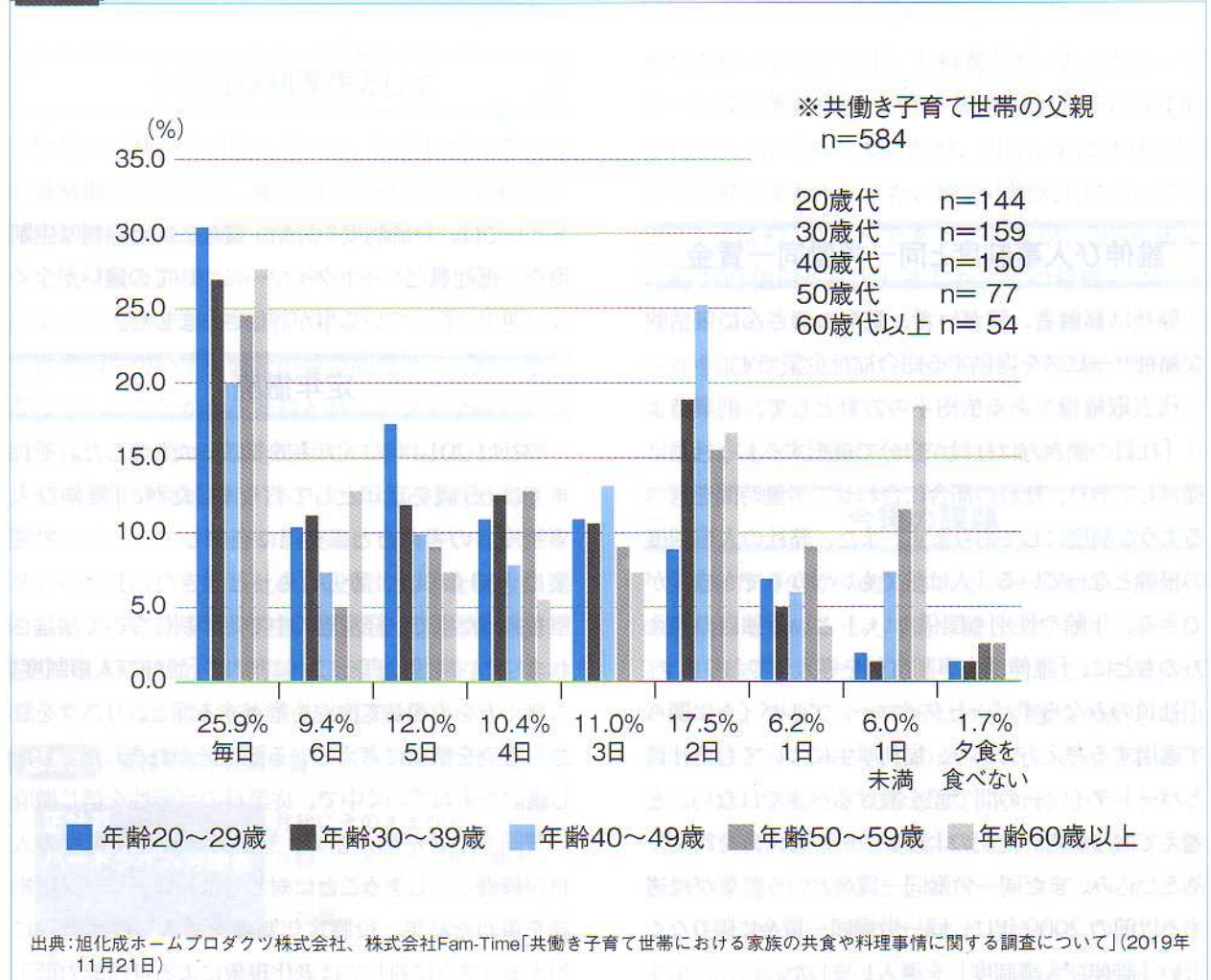
2. 共食をすることは、健康な食生活と関係しています
3. 共食をすることは、規則正しい食生活と関係しています
4. 共食をすることは、生活リズムと関係しています

(出典) <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/togo/html/part4-1.html>
(最終参照日：2019年12月16日)

トモシヨクを推進することで、心の健康に関しては、ストレスの軽減につながり、本人の健康意識も高まります。また、その逆に孤食が多い高齢者は、うつ傾向の方が多くいることも報告されています。体の健康に関しては、複数で食事をする事で、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。健康を意識しなくても、日々トモシヨクを習慣化する、家族や仲間との団らんを大切に生きる生き方をすることで、充実した毎日となり、その結果、仕事の成果にもつながっていくのではないのでしょうか。またそんな働き方ができる企業で働きたい人は多くなるでしょう。

トモシヨクを推進するために、現代の共働き家族の共食や料理事情を把握する調査を旭化成ホームプロダクツ社と実施した、「現代の共働き世帯における家族の共食や料理事情に関する意識調査」(2019年11月21日)結果を紹介します。結論としては、「週4日以上家族全員で食事をする父親は40歳代で45.3%、20歳代では69.5%となり、トモシヨクが日常化してきている実態が分かりました。(図表7) 世代別の意識の違いもあり、20~30歳代は、40歳代比べて、トモシヨク率や、家庭での料理頻度のスコアが高いことが分かりました。社内の働き方改革やトモシヨク推進をするためには、40歳代以上の意識改革が必要かもしれません。

図表7 あなたは普段、1週間に何日程度家族全員で夕食を食べますか？



家族で食卓を囲める回数は有限です。働く人すべてが、働きながらもそれぞれの個人が一番何を大切にするのか、何を守るのかをもう一度考える機会を「トモシヨク宣言」をすることで見つめ直し、働く

人すべてが豊かな人生を送る世の中にするためにトモシヨクの推進をしてまいります。

「NO残業デー」より、「トモシヨクデー」を増やしませんか。