

事例

家族や友人と共（トモ）に食（シヨク）事を ～トモシヨクProject～

NPO法人ファザーリング・ジャパン（東京都）

ファザーリング
「Fathering = 父親であることを楽しむ」
を合言葉に、「笑っている父親」を増やすために様々な活動を行っているNPO法人ファザーリング・ジャパンでは、令和元（2019）年6月にトモシヨクProject（以下「プロジェクト」という。）を立ち上げました。プロジェクトは、働きながら家族や友人と食事を共にする時間が作れる働き方・生き方を推進するものです。家族や友人、職場や地域の人等、誰かと食事を共にする「共食（きょうしょく）」を、共（トモ）に食（シヨク）事をする「トモシヨク」と名付け、親しみを持って取り組んでもらえるようにしました。

「トモシヨク」の推進によって、個人としてはワーク・ライフ・バランスの充実、本人を含む家族の食を通じた幸せと健康の維持等が、企業としては働き方改革の推進、男性の育児休暇取得促進等が、それぞれ期待できます。プロジェクトでは、趣旨に賛同した個人、法人、団体、地方公共団体等が「トモシヨク9か条（トモシヨ9）」を意識し、実行することを「宣言」します。「トモシヨク9か条」は、「時間」、「料理」、「シェア」、「感謝」、「健康」、「笑顔」、「協力」、「子育て」、「有限」からなり、例えば、「シェア」は「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」、「有限」は「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」です。

ある企業では、令和元（2019）年10月に「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～」を開催し、男女70人が参加しました。講演、料理実演の後、ワークショップを行い、参加者が「日常の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」、「平日2日以上、家族と食卓を囲める時間に帰宅する」等の

「トモシヨク」宣言を行いました。また、参加者に、この日に学んだ料理を自宅で復習し、作った料理を撮影して画像と感想を提出するという宿題を出したところ、多数のフィードバックがあり、「休日にまた家族と一緒に料理をしようと決めました」といった感想が聞かれました。

このほか、「トモシヨク」を働き方改革の具体的方策の一つとして捉え、学長名で宣言を行った大学や、「パパママスクール」の一環としてワークショップを開催する地方公共団体等、様々な主体による取組が進んでいます。

プロジェクトでは、ホームページでの事例紹介、SNSを使った情報発信・コンテンツ提供、企業と共同したアプリサービスの配信等、「トモシヨク」の輪を広げています。



トモシヨク Projectのロゴマーク



天候が悪く、どこにもで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。

フィードバックの一例