

第4次食育推進基本計画の考え方提案

①共食(トモシヨク)推進 ②デジタル／オンライン推進 の具体的アクション事例



2020年9月23日
パパ料理研究家 滝村雅晴

第4次食育推進基本計画の重点課題への提案

具体的なアクションプラン

1. 重点課題として取り組みたい項目（たたき台項目より）

1. 共食推進

1. 家庭における食育の推進
2. 地域における食育の推進
 1. 様々な共食機会創出の推進

2. デジタル／オンライン推進

1. 国、地方公共団体等の食育の推進における役割
 1. デジタル(オンライン)を有効活用した食育の推進

2. 具体的な活動事例／アクション

1. 共食推進

1. トモシヨクProjectの推進とアクション

2. デジタル／オンライン推進

1. オンライン料理教室の推進と普及
2. アプリ／動画を活用した料理力アップ

2-1-1 重点課題として取り組みたい項目と 具体的な活動事例とアクション

○家庭における食育の推進

○地域における食育の推進
・様々な共食機会創出の推進

父親(男性)向け
食育推進

共食推進



2020年食育白書に 「トモシヨクProject」掲載

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・ジャパンでは、2019年6月にトモシヨク Projectを立ち上げ。
- 家族や地域の人など、誰かと食事を共にする「共食」を「トモシヨク」と名付け、ワーク・ライフ・バランスの充実や働き方改革等につなげていくことを目指す。
- 学長名で「トモシヨク」に取り組む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む。



トモシヨク Projectのロゴマーク



2019年8月3日
京都府・大阪ガス主催食育シンポジウムトモシヨク講演



2019年7月9日
カゴメ株式会社 トモシヨク宣言

トモシヨクとは

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、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**）事をすることを「**トモシヨク**」と名付ける。

トモシヨク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。

トモシヨク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、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、「トモシヨク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 トモシヨクProjectリーダー
パパ料理研究家 滝村雅晴

トモシヨクメリット 個人



1. ワークライフバランスの充実
2. 本人を含む、家族の食を通じ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

トモシヨクメリット

企業



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法人ファザリング・ジャパン

1. 働き方改革の推進

1. 定時退社（ノー残業デーから、トモシヨクデーに）
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. 従業員のココロとカラダの健康維持

1. 共食によるストレス軽減とバランス食摂取率アップ

5. 働きやすさによる、採用効果アップ

6. ダイバーシティー推進

7. 健康経営推進

トモショクメリット 国



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. 家庭内家事子育て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