

ペアで学ぶ！ 共家事・共育ワークショップ

イベント概要

日時: 2025年11月9日(日)
参加方法: 現地参加、オンデマンド配信
対象: 県内在住の夫婦・カップル(20~40代中心)

タイムテーブル

【ワークショップ】
働きながら実現！共家事・共育タスクシェア
【調理体験】
苦手な人でもすぐできる！簡単レシピ教室

イベント概要



滝村雅晴

パパ料理研究家・ありがとう料理研究家
株式会社ビストロパパ代表取締役
大正大学客員教授

料理を通して、男性の家事参画やトモシヨク(共食)を広め、ジェンダー平等な社会の実現を目指す日本で唯一のパパ料理研究家。姉妹の父。
家族の食育・共食と健康作り、ワークライフバランスなど提案。
ブログ「ビストロパパ～パパ料理のススメ～」は、19年間以上毎日連続更新中。

01

【ワークショップ】 働きながら実現！共家事・共育タスクシェア

意識の転換: 自分軸から「家族軸」へ

家事や育児は、手伝うものではなく「自分ごと」。「手伝う」という受動的な姿勢を捨て、「自分ごと」として捉えることが、家族全員の自由と幸せにつながります。

自分軸(男の料理)

自分が食べたい時に、自分の食べたいものを、自分の都合で作る「趣味料理」

家族軸(パパ料理)

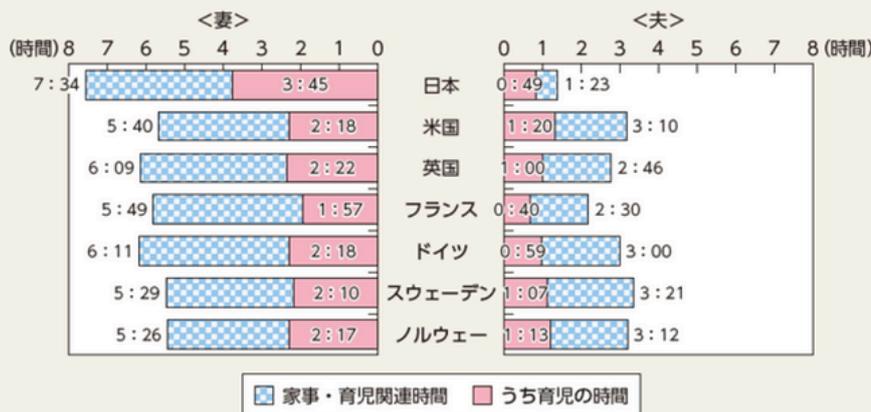
妻や子どもがお腹を空かせていることに気づき、家族のために作る「思いやり」の家庭料理

日本の家事育児働き方事情

共働き世帯は増え続ける一方で、日本の6歳未満の子を持つ夫の家事・育児時間は1日あたり83分に留まり、米国(190分)やスウェーデン(201分)などと比較して低水準。

このギャップを埋めるためには、個人の努力だけでなく、家庭内の「チームプレー」への移行が急務！

1-3-8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)。

共家事・共育の具体的戦略

家事は「日常のあたりまえ」になりがちですが、実は100種類以上の細かいタスクの積み重ねです。「誰がどれだけやっているか」を「見える化」するだけで、家庭が変わります。

家事シェア

清掃
洗濯
整理整頓
買い物管理
家計支払い
生活環境

育児シェア

身支度
送迎
学び
健康管理
心ケア
イベント

料理シェア

献立
買い物
調理
配膳
食事
片付け

また、家事育児チームを運営するうえで、4つの「役割」を意識することが、より上手なタスクシェアにつながります。

- ①役割**分担**…担当を決めて責任を持つ
- ②役割**共同**…一緒に行って協力する
- ③役割**判断**…気づいた人が即行動する
- ④役割**外部**…外部の力を上手に取り入れる

共家事・共育のマインドセット

【家事はチームプレー】

- ・ひとりで頑張るより、**みんなで少しずつ**
- ・できていないことを責めず、「**ありがとう**」で終わる会話を
- ・家事は「家の仕事」ではなく、「**思いやりの形を日々実践する場**」

【育児は「共に育つ」という平等な営み】

- ・パパもママも、**子どもと一緒に育っていく**
- ・役割は違っても、**価値は同じ**
- ・平等＝**お互いを尊重すること**
- ・子どもも**家族の一員として平等**

02

【調理体験】

苦手な人でもすぐできる！簡単レシピ教室

簡単・時短でつくれるレシピをご紹介します。

おにぎらず

(1人分 | 5分)

材料：

ごはん・・・茶碗 1杯分

のり大判・・・1枚

ツナ・・・

ハム・・・1枚

スライスチーズ・・・1枚

マヨネーズ・・・大さじ 1



1. のりを真ん中から少し右よりに中央まで切れ目を入れる。
2. ラップを敷き、のりの切れ目を上、ざらざら面を上置く。
3. 右上、下にご飯を敷く。左上にチーズ、ハムをのせる。左下にツナマヨをのせる。
4. 左上から、折りたたむように下→右→上へと折り畳み、ラップでぎゅっと四方包む。
5. 食べるときは、包んでみている向きの横に半分に切って開く。



マグカップオムライス

(1人分 | 5分)

材料:

ごはん・・・130～150g

ツナ・・・1缶

卵・・・1個

スライスチーズ・・・1枚

塩・・・少々

こしょう・・・少々

マヨネーズ・・・大さじ1

ケチャップ・・・大さじ1+大さじ1

パセリ・・・適量



1・ボウルにごはんと、トマトケチャップ(大さじ1)と、塩(ほんとはに少々)、こしょう、油切ったツナを加えて混ぜる。

2・ボウルに卵を割り入れ、マヨネーズを加えて溶く。

3・マグカップに1を詰めて平にし上にスライスチーズを隙間がないように敷き詰める。2を流し入れる。ふわりとラップを覆いかぶせる。

4・電子レンジで500wで2分30秒加熱する。

5・取り出してラップをとり、ケチャップをかけ、パセリをのせて出来上がり。

ワンボウルサラダ

(3～4人分 | 10分)

材料:

リーフレタス・・・1株

リンゴ・・・1/2個

炒り大豆・・・大さじ3ぐらい

A

EVオリーブオイル・・・大さじ2

塩・・・少々

粗挽きこしょう・・・少々

バルサミコ酢・・・大さじ2～

マヨネーズ・・・大さじ2～

ハチミツ・・・大さじ1

粉チーズ・・・大さじ2



1・リーフレタスを一口大にちぎり、よく水気をとる。

2・リンゴは薄切りにして、炒り大豆と一緒にレタスと混ぜる。

3・オリーブオイルを和えた後に、Aの残りを和える。

「共食(トモシヨク)」が育む心と体

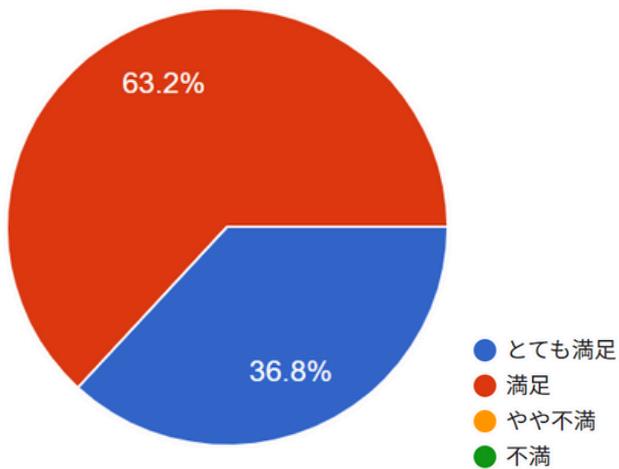
単に栄養を摂るだけでなく、誰かと食べる「共食」には多大なメリットがあることが科学研究から示されています。

- **健康な心身:**小学生の朝の疲労感軽減、中学生の心の健康維持、高齢者のうつ傾向防止に寄与します。
- **良好な食習慣:**インスタント食品の摂取が減り、野菜や果物の摂取量が増えるなど、栄養バランスが向上します。
- **規則正しい食生活:**食事や間食の時間が規則正しく、朝食欠食が少ない傾向にあります。
- **生活リズム:**共食が多い家庭は、起床・就寝時間が早く、睡眠時間も長い傾向にあります。

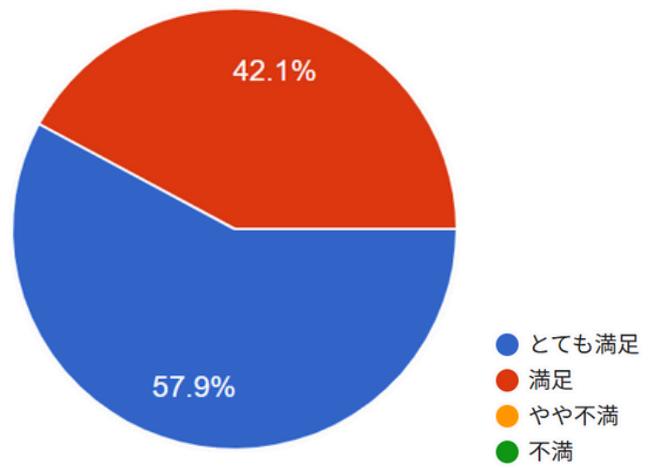
	月	火	水	木	金	土	日
朝	1	A 平日朝料理				13	16 19
昼	2 B 平日昼料理・弁当					14	1 20
晩	3 C 平日夜料理					15	18 21
	E 作り置き料理						
	D 休日料理						

	月	火	水	木	金	土	日
朝	時短・カンタン・作り置き料理					楽しむ料理	
昼							
晩	働く日					休日	

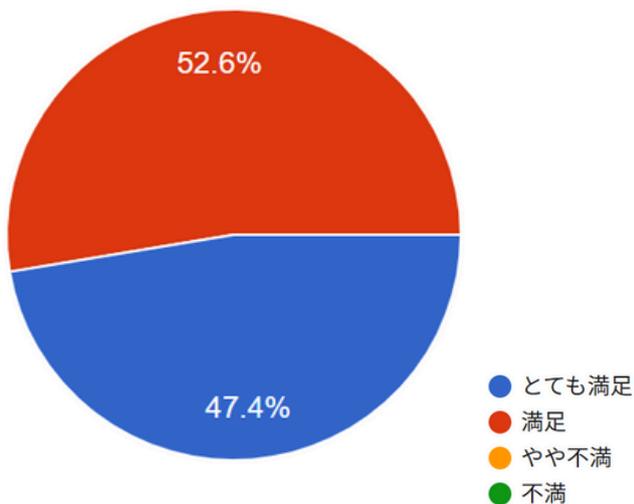
第1部「ワークショップ」の満足度をお聞かせください



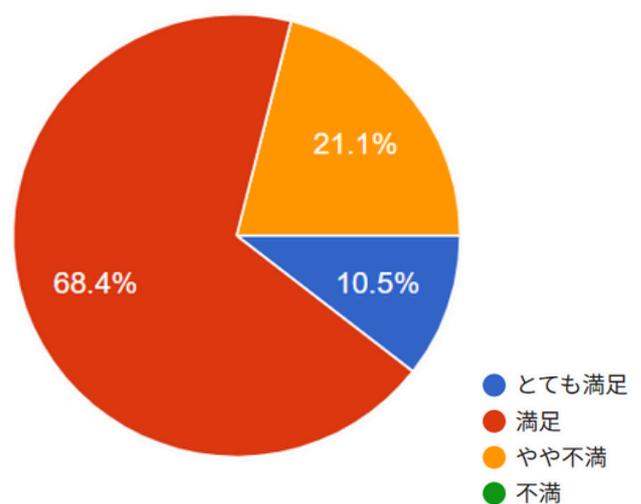
第2部「調理体験」の満足度をお聞かせください



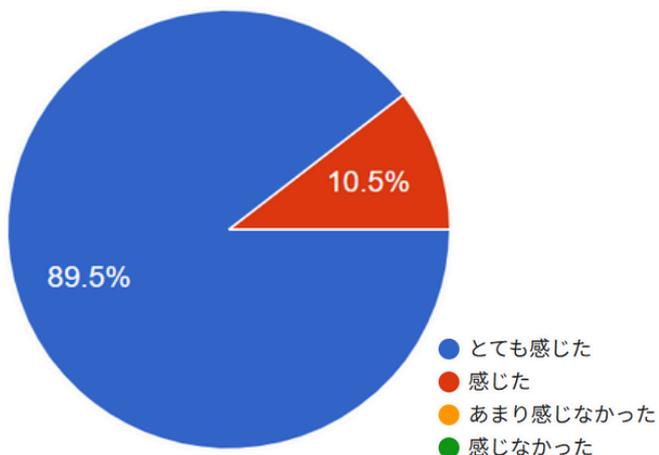
イベント全体の満足度をお聞かせください



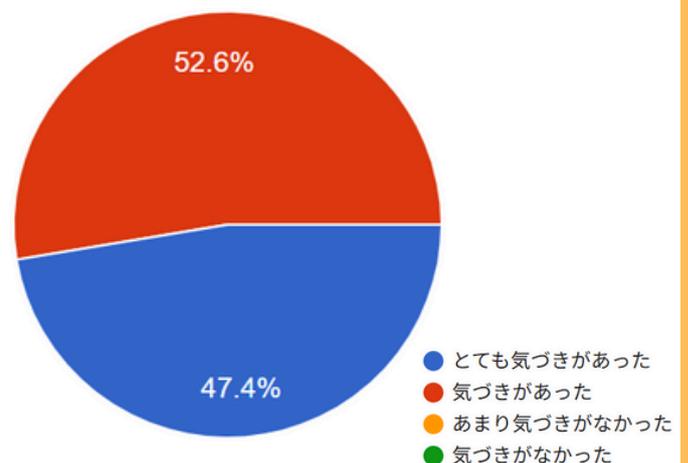
現在の家事・育児の負担に満足していますか



イベントに参加して、男女が共に家事・育児をする必要性を感じましたか

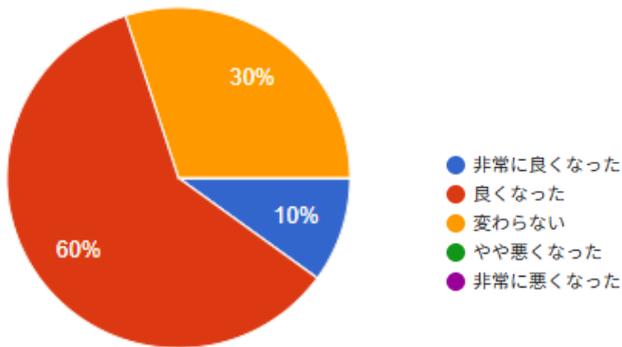


イベントに参加して、新たに取り組むべき家事・育児について気づきが得られましたか

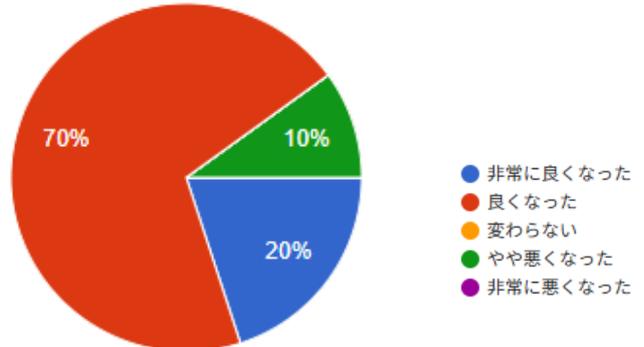


受講から約1ヵ月後にご回答いただいたアンケートにより、実際の行動や意識変容を調査しました。

ワークショップ受講後に家事・育児の分担割合はどのように変化しましたか。



ワークショップ受講後、家事・育児における夫婦間のコミュニケーションはどのように変化しましたか。



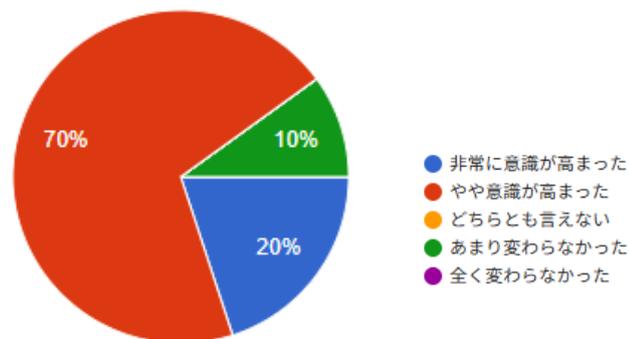
ワークショップ受講後、新しく担うようになった、または以前より頻度や時間が増えた家事・育児タスクがあれば、具体的に教えてください。

- ・料理の時間が増えた。料理が苦手な抵抗感があったが、楽しみながら実践し、おいしいと言ってもらえ成功体験を積むことができた。一緒に食卓を囲む楽しさを再認識し、苦手な料理にも挑戦しようと感じた。
- ・家事分担は特に変わらず、いい意味で頑張りすぎないようにになりました
- ・最近まで食器は洗うだけで拭いていなかったが、拭くところまで丁寧に実践するようになった

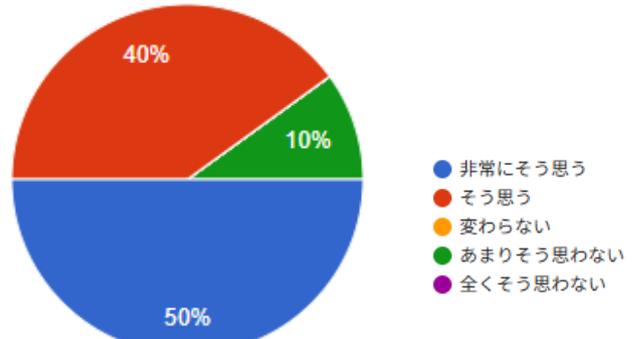
ワークショップで学んだことを活かし、家事・育児のタスクを分担する方法について、何か新しい取り組みを始めましたか。

- ・担当制導入
- ・曜日や、仕事の早番遅番によって取り組み方を変えた
- ・表に現れにくいタスクの声かけ
- ・苦手な家事をできないではなくなぜ苦手なのか話し合いを行った

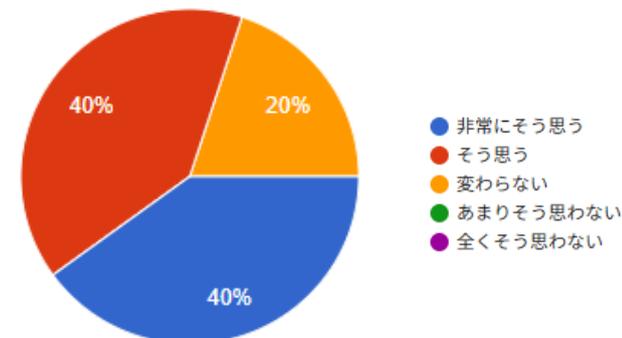
家事・育児は「夫婦で協力して行うべきもの」という意識は、ワークショップ受講後、どのように変化しましたか。



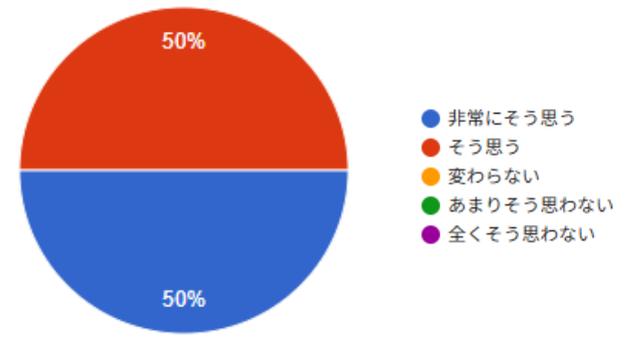
ワークショップ受講後、家事・育児に対するパートナーへの感謝やねぎらいを、以前より伝えるようになりましたか。



ワークショップ受講後、家事・育児における「名もなき家事」の存在を以前より意識するようになりましたか。



ワークショップ受講の経験は、ご自身の家事・育児に対するモチベーションにプラスの影響を与えましたか。



ワークショップの参加がきっかけで、家事・育児に関して生じた具体的な良い変化や、改善された点があればご記入ください。

- ・押し付けるようなこともあったが、今後は適度に力を抜いてお互いが暮らしやすいように家事に取り組んでいこうという話し合いができた
- ・表に現れにくい家事や学校行事についてコミュニケーションとりながら対応することが増えた
- ・ワークショップで家事の一覧を改めて見たことで、最近自分がしていない家事があることにお互いが気づき、お互いに家事を進んでやるようになった(少しですが)と思います。
- ・分担し協力して家事をできるようになった 分担したところが早く終われば終わってない方の手伝いもできるようになった
- ・話し合う機会を作った
- ・完全な分担は難しいが話し合う場があるだけでも違うと感じました。また、料理のレシピは手間が少なくやってみたいと思えました。2人でご飯を食べることも当たり前でないと気づいてから大切にするようになりました！