

子どもたちを取り巻く環境が変化する中、家庭や地域のつながりの希薄化が課題となっている。そこで、労働組合の組合員が地域と連携し「弁当の日」料理教室を実施した。子どもたちが自ら料理に挑戦する経験を通じて、自信や家族との会話を育むとともに、地域の大人が関わることで世代を超えたつながりが生まれた。本活動は、食を入りに子どもの成長を支え、地域づくりと労働組合の社会的役割を広げる取り組みとして報告する。

「できた！」が地域を変える

——「弁当の日」がつないだ子ども・地域・労働組合——

島根県本部／直属支部・臨時・非常勤等職員協議会事務局長 西 陽子

1. はじめに

「最近、子どもと一緒に料理を作りましたか？」

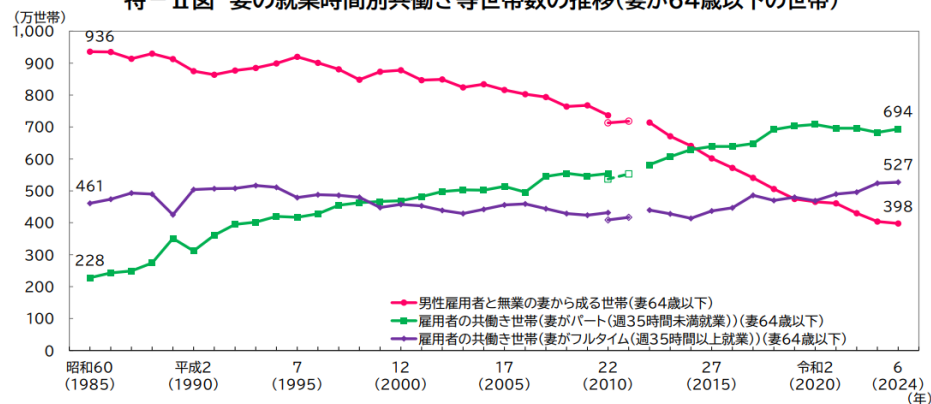
この問いに、「はい」と自信を持って答えられる家庭はどれほどあるだろうか。

農林水産省の「食育に関する意識調査報告書（令和7年3月）」によると家族がそろって食卓を囲む機会が少なくなっていた。こうした変化に伴い、家庭で一緒に食事を作る機会も減り、子どもたちが「食」に関わり、自分の手で何かを作る経験を得る機会も少なくなっているように感じる。地域での会話の中でも、「スーパーのお惣菜が半額になる時間」や「どこの店の惣菜がおいしいか」など、多忙な日常の中で調理の手間を省きつつ食事をどう支えるか、手軽な調理済み食品を上手に活用する話題を耳にすることが増えた。食事は「作るもの」から「買うもの」「手軽に済ませるもの」へと大きく変化しつつあるようだ。その背景には、共働き家庭の増加や長時間労働など、生活環境の変化により、食事づくりに十分な時間をかけることが難しくなるなど、家庭の在り方が多様化している現状がある。

（補足資料）共働き等世帯数の推移

・「雇用者の共働き世帯」について、妻の働き方別に見ると、約40年間で妻がパートタイム労働（週35時間未満就業）の世帯数は約200万世帯から約700万世帯へ増加。また、妻がフルタイム労働（週35時間以上就業）の世帯数は、400～500万世帯と横ばいで推移してきたが、近年増加傾向にある。

特－Ⅱ図 妻の就業時間別共働き等世帯数の推移（妻が64歳以下の世帯）



(備考) 1. 昭和60(1985)年から平成13(2001)年までは総務庁「労働力調査特別調査」(各年2月)、平成14(2002)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。
2. 「男性雇用者と無業の妻から成る世帯(妻64歳以下)」とは、平成29(2017)年までは、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業人口及び完全失業者)かつ妻が64歳以下世帯。
平成30(2018)年以降は、従業員世帯の分類区分の変更に伴い、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業人口及び失業者)かつ妻が64歳以下の世帯。
3. 「雇用者の共働き世帯(妻64歳以下)」とは、夫婦ともに非農林業雇用者(非正規の職員・従業員を含む。)かつ妻が64歳以下の世帯。
4. 平成22(2010)年及び23(2011)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総数。
5. 平成23(2011)年、25(2013)年から28(2016)年、30(2018)年から令和3(2021)年は、労働力調査の時系列接続用数値を用いている。

そのような中、私はドキュメンタリー映画「弁当の日」を鑑賞し、大きな気づきを得た。そこには、「食事を作る」という体験を通じて、子どもたちが家庭や地域とのつながりを深めていく姿が描かれていた。特に心に残った言葉がある。「子どもはできないのではなく、やる機会がないだけ。」この言葉は、私の考えを見つめ直すきっかけとなった。子どもたちは本来「やってみたい」という好奇心や自分で挑戦したいという意欲を持っている。しかし、日々の忙しさの中で、大人が先回りしてしまうことで、子ども自身が経験を積む機会を少なくしているのではないかと感じた。

2014年の資料からは、親子で料理をしたいという意識は高い一方で、実際にはその機会を十分に確保できていないという、意識と実態の差が見て取れる。この状況は、子どもたちが「食」に関わり、自ら学ぶ機会をどのようにつくっていくかという点で、現在においてもなお課題である。

項目	親子の思い・意識	実際の状況・課題
親子料理への意向	親子料理を「したい」と考える母親・子どもは約9割、父親も約6割にのぼる。	実際の実施頻度は、母親でも月1日以下が6割以上であり、思いが行動につながっていない。
子どもの料理への関心	多くの子どもが「親と一緒に料理をした」と感じている。	「親が忙しそう」「断られる」など、子どもの意欲があっても機会を持てない場合がある。
親が大切にしていること	「子どもとコミュニケーションを取りたい」「将来、自分で料理できるようになってほしい」という期待がある。	「時間や手間がかかる」「気持ちに余裕がない」ことが、親子料理を妨げる要因となっている。
親子料理の効果	料理を通じて、子どもの成長や家族の交流につながることを期待している。	日常的に親子料理を行う家庭ほど、家族の仲の良さや幸福感を感じる傾向が高い。

【資料2】親子料理に対する意識と実態状況（東京ガス都市生活研究所：2014年2月）

だからこそ、家庭だけに任せるのではなく、地域の中に子どもたちが安心して挑戦できる場所を作ることが必要ではないかと考えた。「できた!」という小さな成功体験は、子ども自身の自信につながり、その学びや気づきは家庭へ、そして地域へと広がっていく。その可能性を信じ、自分たちの地域でも実践してみたいという思いからこの取り組みは始まった。

本レポートでは、映画「弁当の日」の鑑賞をきっかけに始まった料理教室の実践を振り返りながら、活動を通じて見えた子どもたちの変化、地域とのつながり、そして労働組合がこのような取り組みに関わる意義について考察する。

2. 「弁当の日」とは

「弁当の日」とは、子ども自身が献立を考え、買い出しを行い、調理から弁当箱詰め、片付けまでを担う取り組みである。2001年に香川県の小学校で始まり、現在では全国各地へ広がっている。

この活動の特徴は、「親が手伝わない」ことにある。大人は必要以上に手を出さず、子ども自身が失敗や試行錯誤を重ねながら、自分の力でやり遂げることを大切にしている。弁当作りを通じて、子どもたちは料理の技術だけでなく、段取りを考える力、自立心、挑戦する力、人や物への感謝など、多くのことを学んでいく。また、家庭での会話が増え、親子関係に変化が生まれることも、この活動の大きな特徴である。

3. 活動実施の背景

私が組合活動を通じて知り合った組合員や地域住民とともに「弁当の日」に取り組むきっかけと

なったのは、映画『弁当の日』の鑑賞だった。子どもたちが自ら台所に立ち、懸命に料理に向き合う姿、そしてその経験を通して成長していく様子に強く心を打たれた。その思いを、私が事務局長を務める県本部臨時・非常勤等職員協議会の幹事会終了後の雑談で話したところ、歯科衛生士として働く幹事から「仕事を通じて食の楽しさや食べる力の大切さを感じている」という声が上がリ、「地域の中で子どもを育てる取り組みが必要だ」「まずは小規模でも始めてみよう」といった意見が次々と出された。

しかし、私たちには、組合員以外を対象としたイベントを実施した経験がなく、「本当に地域でできるのだろうか」という不安もあった。そこで地域活動に関わる住民へ協力を呼びかけたところ、趣旨に共感していただき、組合員と地域住民による実行委員会形式で活動がスタートした。実施に向けては4回の実行委員会を開催し、対象年齢や安全面、メニュー内容などについて意見を出し合った。

本来、「弁当の日」は買い出しから片付けまで子どもだけで行う活動である。しかし今回は初めての実践であったため、「ご飯を炊く」「おかずを作る」という体験を重視することとした。また、「失敗しても、自分で作った料理を弁当箱に詰めれば思い出になる」「地元食材を使いたい」「長期休暇中の食事支援の意味も込めたい」などの意見が出された。

実行委員の年齢や職業はさまざまだったが、「子どもたちに料理を作る楽しさを知ってほしい」という思いは共通していた。継続的な活動につなげたいという願いを込め、イベント名は「弁当の日 キックオフ料理教室」とした。

主催は、組合員が所属する任意団体と市民団体の共催とし、労働組合として協力する形で取り組み、組合員はスタッフとして参加した。調理講師には、障がい者福祉施設で調理師として働く組合員に協力を依頼した。

開催1か月前には募集チラシを完成させ、公民館や図書館、スーパーなどへ設置したほか、SNSやホームページでも周知を行った。しかし、数週間が過ぎても申し込みは「地域に必要な取り組みだと思っていたのに届かない」。実行委員会では中止の声も上がった。

それでも、締め切り日に届いた一件の申し込みが、私たちの背中を押した。「せっかく申し込んでくれた子どもの思いを無駄にしたくない」。その思いから、実行委員一人ひとりが再度知人へ声をかけた結果、最終的に子ども5名、保護者3名の参加につながった。

子どもの孤立や体験格差、家庭の負担感といった課題に向き合うには、行政だけでなく、地域住民や団体、働く人々が関わり合いながら支えていくことが重要である。今回の取り組みは、その小さな実践でもあった。

キックオフ料理教室のチラシ



4. 「弁当の日」キックオフ料理教室の実践

迎えた料理教室当日、参加者もスタッフも緊張していた。特に、包丁を使うことや米を研ぐことに慣れていない子どもたちは、不安そうな表情を見せていた。

最初に講師から、包丁の扱い方や手洗い、器具の洗浄などについて説明を受けた。その後、子どもたちは計量カップで米を量り、研ぎ、水加減を確認して炊飯器にセットした。続いて、わかめのさっと煮、あすっこ（島根県のオリジナル野菜）のツナマヨ和え、卵焼き、アスパラの豚肉巻きの4品作りに挑戦した。大人は安全面に配慮しながらも、「失敗しても大丈夫」を合言葉に、必要以上に手を出さず見守ることを心がけた。

包丁を持つ手つきはぎこちなく、卵焼きをうまく返せず苦戦する場面もあったが、子どもたちは、自分でやってみようと真剣な眼差しで本気で取り組んでいた。調理が進むにつれて、子どもたちの表情にも変化が見られた。自然と声をかけ合い、協力する姿が生まれ、弁当箱に料理を詰める場面では、彩りを考える子、何度も配置をやり直す子などそれぞれの個性が表れた。

「自分だけのお弁当」を完成させた子どもたちの表情には、大きな達成感があふれていた。私はその姿を見て、子どもには本来、自ら挑戦し、学ぶ力があることを心から感じた。

米を研ぐ様子



うまくできるかどうかではなく、「自分でやってみた」「最後までやり遂げた」という経験そのものが、自信につながり、生き生きと輝いて見えた。その時の表情は今でも強く印象に残っている。

調理をしている様子



完成した弁当をみんなで囲んで食べると、子どもたちからは、「楽しかった」「また来たい」「自分で作ったらおいしかった」という声が上がった。また保護者からは、「うちの子がこんなにできるとは思わなかった」「家では時間がなく、つい手を出してしまっていたが、これからは一緒にやってみたい」といった感想が聞かれた。普段は苦手に残していた野菜を食べた子どもの姿に、感動する保護者の姿も見られた。

今回の活動を通じて強く感じたのは、「自分でできた」という経験の大切さである。卵焼きが少し焦げたり、野菜の形が不揃いだったりしても、子どもたちは最後までやり遂げた。その体験は、「自分にもできる」という自信につながっていった。また、大人にとっても、「子どもを信じて見守ること」の待つ大切さを学ぶ機会となった。

さらに、お弁当作りを通して、子ども同士だけでなく、保護者やスタッフとの交流も深まり、地域のつながりが生まれたことも大きな成果だった。

参加人数は決して多くはなかった。しかし、子どもたち一人ひとりの挑戦と成長を間近で見ることができたことは、少人数だからこそ得られた成果だった。

私たちは「弁当の日」が単なる料理体験ではなく、子どもの成長を支え、人と人、地域をつなぐ力を持つ取り組みであることを確信した。

会食の様子



5. 労働組合が取り組む意義

労働組合というと、賃金や労働条件の改善に取り組む組織というイメージが強く、今回の活動は労働組合の活動とは関係が薄いように思われるかもしれない。しかし、今回の実践を通じて、労働組合だからこそ取り組む意味があると感じた。

(1) 働く人の暮らしを支える

参加した保護者からの言葉にあったように、忙しい日々の中で、子どもと一緒に料理を作る時間を確保することは容易ではない。子どもが自分で料理作りに挑戦できる場を地域につくることは、保護者の負担を軽減するだけでなく親子が一緒に成長を感じるきっかけにもなる。

働く人とその家族が安心して生活できる環境づくりに関わることは、労働組合が取り組む大きな意義だと感じた。

(2) ジェンダー平等の視点を育む

日本では長い間、料理や家事を特定の性別が担う傾向があった。しかし、「食べること」は誰にとっても必要な営みであり、料理は性別に関係なく身につけるべき大切な生きる力である。今回の活動では、大人も子どもも性別に関係なく料理に取り組んだ。子どもたちの姿に刺激を受けた男性スタッフが、卵焼き作りに初めて挑戦する場面もあった。

幼い頃から食に関わる経験を積むことは、将来的にも家事の分担やジェンダー平等への意識づくりにもつながると感じた。

(3) 組合員の力を地域へ活かす場づくり

今回の活動では、調理師として働く組合員が講師を務め、自身の知識や経験を地域のために活かした。さらに、普段あまり組合活動に参加しない組合員も、「食」という身近なテーマに共感し、スタッフとして参加した。

近年は、組合員であっても組合活動を身近に感じにくいという課題がある。しかし、「食」のテーマは世代を問わず共感を得やすく、若い世代や子育て世代など、新たな参加層につながる可能性も感じた。

(4) 地域のつながりを育む

今回の活動では、組合員と地域住民が協力し、世代や立場を超えて一つの場を作ることができた。普段は接点の少ない人同士が、「子どもたちの成長を支えたい」という共通の思いでつながったことは大きな成果である。

人と人とのつながりが希薄になりつつある現代社会において、顔の見える関係を地域の中に育てていくことは、安心して暮らせる社会づくりにつながる。今回の取り組みは、労働組合が地域の一員として役割を果たす可能性を示した。

6. 今後の課題と展望

今回の活動には大きな手応えがあった一方で、いくつかの課題も見えてきた。

まず、参加形態と定員についてである。今回の実践を通じて、子どものみよりも、保護者と一緒に参加できる形式の方が効果的であると感じた。一緒に参加することで安全面への不安を軽減できるだけでなく、親子で体験を共有し、家庭での料理や会話につながるきっかけになると考える。

当初は定員20名での開催を予定していたが、結果として少人数での実施となった。しかし、そのことにより子ども一人ひとりの様子を見ながらの声かけやサポートを行うことができた。今後は参加人数だけを重視するのではなく、子どもが安心して挑戦できる環境づくりを大切にしていきたい。

次に、時間配分についてである。子どもが主体的に調理する場合、大人が行うよりも時間が必要となるため、余裕を持ったスケジュール設定が必要である。

また、今回は時間の都合上、食材の買い出しや片付けは主に大人が行った。しかし、本来の「弁当の日」は、買い物から片付けまでを含めた生活体験である。今後は、予算を考えながら買い物をする力や食品ロスへの意識、後片付けまで責任を持つ経験など、子どもがより主体的に関われる内容へ発

展させていきたい。さらに、地域や学校、地元スーパー、生産者などとの連携を模索しながら、継続的に活動できる体制づくりを進めていきたい。

今回は夏季休暇期間中の開催を予定しており、今回の経験を活かしながら、より多くの子どもたちに挑戦する機会を届けたい。

7. おわりに

今回の「弁当の日」の取り組みを通じて、改めて感じたことは、子どもたちが自分の力で挑戦し、達成感を味わう経験の大切さである。最初は包丁を握ることや料理をすることに不安を感じていた子どもたちが、少しずつ自分で考え、工夫しながら弁当を完成させた時の表情には、大きな達成感が表れていた。その姿は、料理の技術を身につけたというだけではなく、自分の力でやり遂げる喜びや自信につながる経験になったと感じている。

また、子どもたちの挑戦を支える中で、家庭だけではなく、地域や人との関わりが子どもの成長を支える大きな力になることも実感した。地域の大人が関わり、見守り、応援することで、子どもたちにとって安心して挑戦できる場が生まれる。こうしたつながりを広げていくことは、地域の中で人と人との関係を育むことにもつながる。

このような活動は、効率化が重視される現代社会においては非効率に見えるかもしれない。しかし、子どもたちが自分の頭で考え、挑戦し、達成感を積み重ねる時間は、効率だけでは測ることのできない大切な学びである。料理をすることは、時に「めんどくさい」と感じることもある。しかし、その先には、自分で作る楽しさや成長の実感、そして人とのつながりがある。そうした価値を発信し、共感してくれる仲間を増やしていきたい。

労働組合が地域活動としてこのような取り組みを行う意義は、働く人の生活を守ることに加え、地域で暮らす人々のつながりを育み、次世代を支える環境づくりにも関わっていくことにある。「できた！」という小さな成功体験は、子ども自身の自信となり、家族の笑顔となる。そして、その一つひとつの体験が人と人との関係を育み、地域を支える力になっていく。

これからも、子どもたちが「やってみたい」と思った時に挑戦でき、達成感を味わえる機会を地域とともに作り続けていきたい。

完成したお弁当と参加者の集合写真

