

料理・食事を通したコミュニケーション

Communication through the meal and dish

岡庭 千夏

指導教員 坂元 愛史

サレジオ工業高等専門学校 デザイン科 インテリア・家具研究室

キーワード：自己肯定感・若者・親子・コミュニケーション・調理

1. 概要

近年、子どもの自己肯定感の低さが問題に上がっている。そこで子どもの自己肯定感を上げることを目的としたアイテムセットを提案する。

2. 研究目的

「自己肯定感」という感覚をどの程度持つことができるのかは、多くの人にとって大きな問題となりうる。本研究では、この自己肯定感を高めるための要素を分析して、「自己肯定感」の改善を図るための方法について検討する。

3. 自己肯定感にかかる調査

3-1 自己肯定感の定義

自分のあり方を積極的に評価できる感情、自らの価値や存在意義を肯定できる感情などを意味する。自己否定の感情と対をなす感情とされる。この自己肯定感が高いと、プラス思考であり前向きに物事を考えることができる。また、集中力も高くなる。これが低いとマイナス思考に考えやすくなり、自分は価値がない。等自分に自信を持たなくなる。

3-2 若者の自己肯定感

参考文献1のアンケート調査によると、日本の若者は他の6か国と比べ「自分自身に満足している」と回答する率（自己肯定感）が非常に低いことがわかる（図1）。

また同じアンケート調査では、自己肯定感と強く関連しているものは7か国共通で「長所」とな

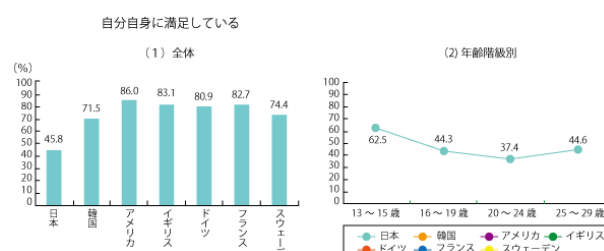


図1 若者の自己肯定感 内閣府「若者白書」より

る。「長所」に次ぐ自己肯定感との関連項目は、日本を除く6か国では「主張性」と「挑戦心」、日本では「自己有用感（自分が社会や他者の役に立っている感覚）」ということが分かった。

逆に、日本以外の国の若者の自己肯定感の高さと「自己有用感」の間には、ほとんど関連性が見られなかった。

4. コンセプト「親子で料理と食事を楽しむ」

調査結果より若者に足りないと考えられる「主張性」「挑戦心」に着目し、そこに「自己有用感」を加えたこの3つの感覚を向上させることが「自己肯定感」も上げていくと考えた。また「自己有用感」は子供のころに親などとコミュニケーションをよくとり、褒められたりすることで養われていくとされる。

そこで上記の三つの感覚を向上させる事と、親子のコミュニケーションを増やす事の出来る内容として、親子で料理と料理を楽しむ提案を行うこととした。

5. アイデア展開

提案1：調理セット

家事の手伝いにもなり、同時に親とのコミュニケーションも取れる調理セットを提案する。マイ包丁のように自分専用の器具で、母親や父親と並んで楽しみながら調理することができると思う。

提案2：お弁当セット

父親や兄弟などにお弁当を作ってあげることで褒められ、また自分も家族の一員という自覚も持たせられると考える。

6. 既存商品の調査

提案と同様な既存の製品について日本製と外国製のものを調査した。その結果両者ではセット内容が全く違うことが分かった。海外の製品では、パンを主食とするためか麺棒や計量カップがついていた。また、エプロン・帽子・ミトンも付属されていた。

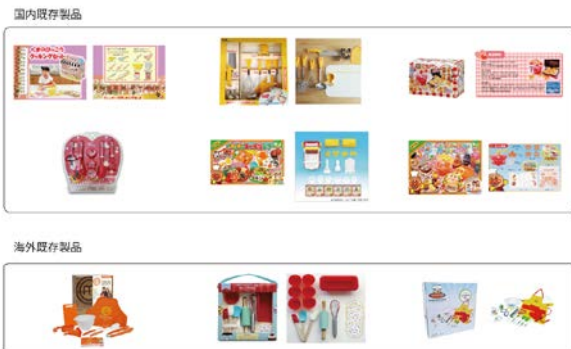


図2 国内・海外既存製品

7. 最終提案

現段階では5で挙げた二つのアイデアの両方を合わせ、子どもが自分専用の調理器具で母親や父親、または祖父母と調理をしたり、親兄弟にお弁当を作ってあげたりすることができる調理セットを考えている。

また、日本の既存製品にはないエプロン・帽子・ミトンをセットに入りたい。理由としては、子どもは形から入ることによるなりきりの感覚をもつことで、より楽しく調理することが可能



図3 完成品セットのイメージ図

となり、調理に対する積極性を生むと考えるからだ。

8. 今後の展開

セットにする調理器具の選択と、子ども用調理器具としての改良（例えば、包丁を子供が持ちやすいグリップ部分とするなど）を計画して、実制作する。また、子どもでも簡単に作れるレシピを小さなカードにまとめ、セットに封入する。

これらを実際に子どもと親に使用してもらい、検証を重ね、最終提案品としてまとめる。

参考文献

1. 内閣府, 「若者白書」平成26年度, http://www8.cao.go.jp/youth/whitepaper/h26honpen/pdf_index.html, 2017.07.14
2. ベネッセ教育情報サイト, 若者の自己肯定感が低い理由は「他者の評価」!?, <http://benesse.jp/kyouiku/201407/20140714-1.html>, 2017.07.14
3. 国立青少年教育振興機構, <http://www.niye.go.jp/pickup/post1/>, 2017.07.20
4. 森永製菓と東北大学 川島教授による共同研究発表 2009, 子供の幸せとホットケーキ調理関係性, http://www.morinaga.co.jp/public/newsrelease/web/fix/20090908_02.pdf, 2017.05.29
4. Curious Chef, <http://curiouschef.com/>, 2017.8.14
5. Amazon, https://www.amazon.co.jp/?tag=hydjpabky-22&hvadid=190025374718&hvdev=c&ref=pd_sl_7iohgj9py6_e, 2017.08.20