

# リビングラボでの 取り組みについて

食と子育てチーム

# CONTENTS

## 目次

- 01 私なりの結論
- 02 概要
- 03 取組・アイデア内容
- 04 私なりの結論

1

## 私なりの結論

リビングラボってどうなの？

地域の課題解決に貢献できることに  
やりがいを感じます！

もう少し正直に言うと…

いきなり業務でデザイン思考を活用するには  
少しハードルが高い…

でもリビングラボなら多様性あるメンバーと  
一緒に気軽に楽しく実践できる！

2

# 概要

### 目的

親子のコミュニケーション不足を解消するため、料理を通じて何ができるか、子供から料理に関わるために必要な要素を明らかにすること

### メンバー

6名：民間、行政職員、大学生

### 進め方

ファシリテーター進行のもと、月1,2回でオンライン打合せ

3

## 取組・アイデア内容



### 第1 phase

アイデアの発散と収束、及びコンセプトの決定

### 第2 phase

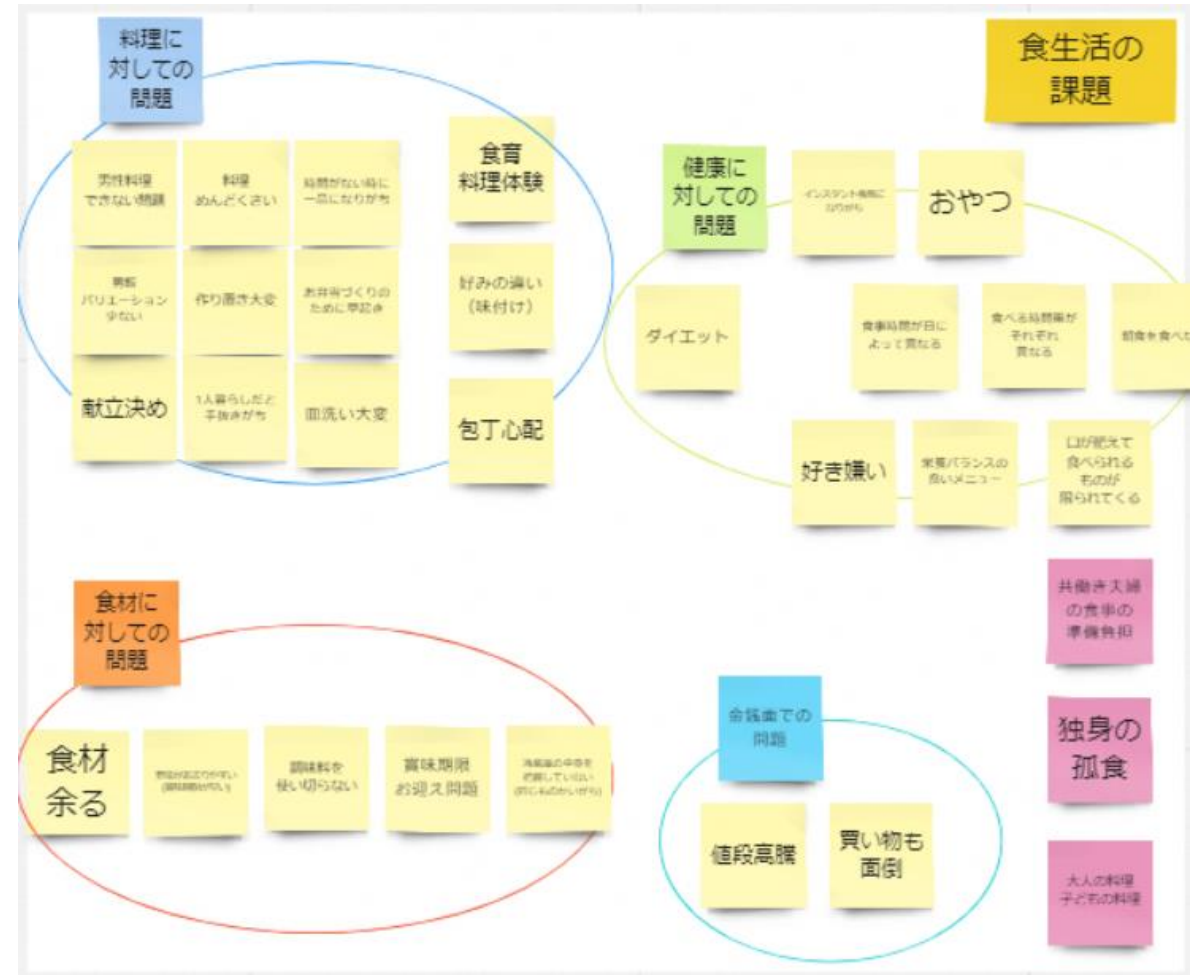
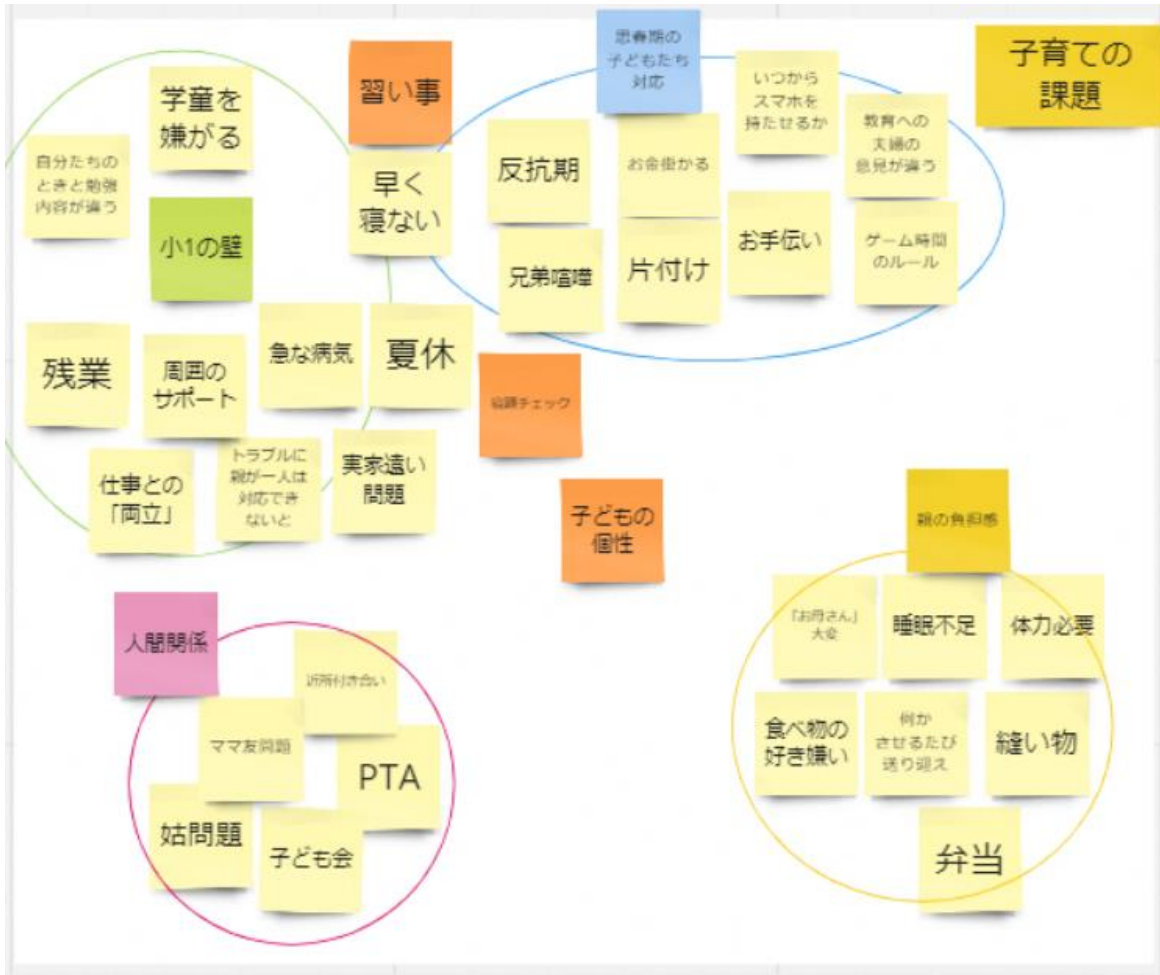
再びアイデアの発散と、アイデア探索型のプロトタイプ

### 第3 phase

デザイン思考に立ち返ったツールの活用

# 第1 phase アイデアの発散と収束、及びコンセプトの決定

## ブレスト&グルーピング



# 第1 phase アイデアの発散と収束、及びコンセプトの決定

## 誰の課題を解決するか

スマホをずっと見て る子供と一緒にご飯 を食べられない	経済的に 食生活を見直したい人	家、学校、習い事以外の 場で大人と関わることで 成長したい子ども/ 成長を見届けたい大人	料理をされるようになりたい人	子どもの長期休みが 来るたびに 憂鬱に思っている人
子どもがいる共働き夫婦の 健康に配慮した 時間で作れる 美味しい料理 を考えてあげたら良い	思春期の子どもと 一緒に作れる 安価で簡単な 料理ができると良い	共働きなのに 夫が全く 料理しないで 困っている人	一人でご飯を 食べている子どもや 大人	仕事も頑張りたい親
大人の問題もある。 ミニサイズのゲーム& スマホを触って会話が ない家族	みんなが 満足できる料理	少し遠くても 無理なく好きな クラブに通いたい子供	共働き夫婦 子どもがやりたいと 思っことを時間の無難なく 考えてあげたいと思っっている	時間>健康 になってしまっっている人 時間がなくても健康に なりたいたい

# 第1 phase アイデアの発散と収束、及びコンセプトの決定

## ユーザーが抱える課題の深堀

5W1H			親の悩み/お困りごと				子どもの悩み/お困りごと		
Why	なぜ悩んでいるのか	悩むようになったきっかけは	話を振ってもいい反応がない	子どもが喜ぶ美味しい料理を作りたい			親が関心を持ってくれない時 →仕事の重要さは分からないので共感をもらえない	親と話をして、口出しばかりで楽しくない	
What	何に悩んでいるのか	何が引っかかっているか	会話が弾まない	仕事終わりでなかなか手の込んだ料理が作れない			自分の気持ちを分かってもらえない	今、これ食べたくない、この話したくない。	
When	いつから悩んでいるか	どんな場面で悩みを実感するか	子供が小1になってから	子どもがスマホやゲームを持ち始めた時	子供が食べ物を残すとき	子供が一人になりたがる時	小1になってから	中学、高校等に進学して環境が大きく変わるとき	親と一緒にいるけど話さない時
Where	どこで悩みを実感するか		家族での食事中				家で一人にいる時		
Who	悩みに関連する関係者は?		同僚	同僚からは家計の状況は見えないうえ、大変さもあるし、邪魔にもなる	ママ友	祖父母	学童保育	比較をしてしまう周囲の友人	
How	どのように解決できそう?		スマホ<<<子供	仕事で頑張っている姿を見てもらう →何しているか分からない状況を打破	ゲーム感覚で料理を子供にしてもらう		子供ごとに異なるニーズや傾向を正しく理解する	毎回ではなくとも、子供が望む環境を構築できていること	

# 第1 phase アイデアの発散と収束、及びコンセプトの決定

## 問題定義「どうすれば〇〇できるか」

問題定義  
「どうすれば〇〇で  
きるだろうか？」

どうすれば食卓を  
共有できるのか？

どうすれば共通の  
話題を持つことが  
出来るのか？

どうすれば金銭的  
負担を感じずに食  
事が出来るのか？

どうすれば家庭の  
味を維持出来るの  
か？

どうすれば子どもの節目に  
子どもが求めている  
会話ができるか？

どうすれば親子の  
会話を盛り上げら  
れるか

どうすれば少ない時  
間でも親子で充実し  
た時間を過ごせるか

どうすればお互い  
が食べたい料理が  
食べられるか

どうすれば子どもの健  
康状態を定期的に気軽  
に知ることができるか  
？→健康第一！

【気づき】  
食事の満足感  
(健康・味・手間暇) &  
コミュニケーションの満足感  
両方必要！

どうすればスマホよ  
りも家族に関心を向  
けることができるか

どうすれば食事を  
通じて、親子の溝を  
埋められるか？

どうすれば料理を作る  
大変さを子ども達に  
気付いてもらえるか

どうすれば子ども  
の主体性を育てる  
ことができるか？

どうすれば時短料  
理、冷凍食品の凄  
さを伝えられるか

【気づき】  
時短料理 = 満足感が得られない？  
手間暇と手抜き合わせ技で  
満足してもらえる時短料理もある  
のでは？

どうすれば子供から  
何を食べたいか聞き  
だせるか、知れるか

どうすれば時間をかけずに  
美味しく家族が満足できる  
料理ができるか

どうすれば子供から家  
族と一緒に食べたいと  
言ってくれるか？

どうすれば  
家族が集まるのか？

どうすれば料理を  
楽しむことが出来  
るのか？

【気づき】  
子どもが会話を求めているのは  
小1の壁というより、  
思春期の方があてはまるのか？

## アイデアの収束

### 問題定義

どうすれば料理を作る  
大変さを子ども達に  
気付いてもらえるか

### アイデアのタイトル

親子料理大会

### アイデアの概要とイメージ

決まった予算でオリジナル料理を親子で作る。  
テーマを作り、映える料理を意識して料理を行う。  
テーマの例：仕事から帰って癒される料理

### 対象ユーザー

働いている親とその子ども

### ユーザーのお困りごとを解決する価値

料理をする&考える大変さを理解してもらう

### ユーザーにもたらす新たな価値

親子の絆が深まり、会話が増える

色々な家庭で集まって  
世代間対決に発展できそう！

誕生日、ク  
リスマス等  
のイベント  
と絡める

普段は作らない  
料理を  
あえて作る

家にあるもので  
簡単にできる

少ない材料や  
意外な材料で  
作る

YouTuberが  
作ったものを  
真似て作る

ヒカキン  
フィッシャーズ  
辻ちゃん  
悪食プリンセス  
おろちんゆー



### 第1 phase

アイデアの発散と収束、及びコンセプトの決定

### 第2 phase

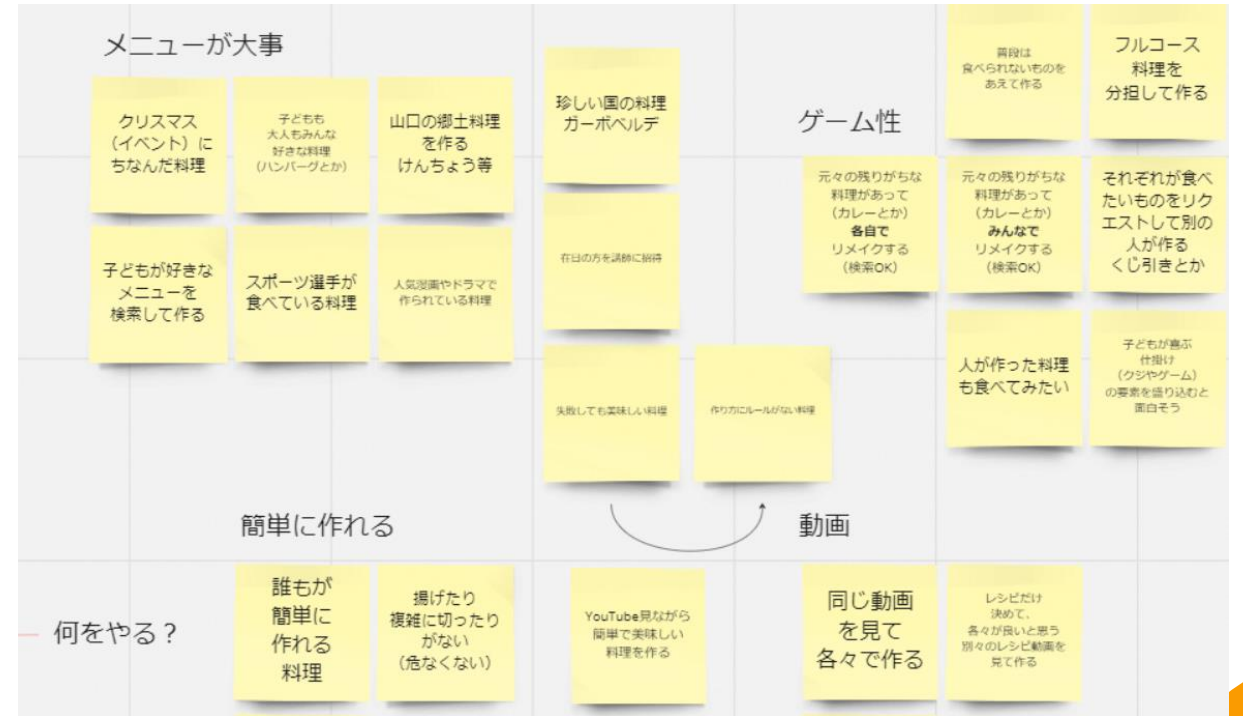
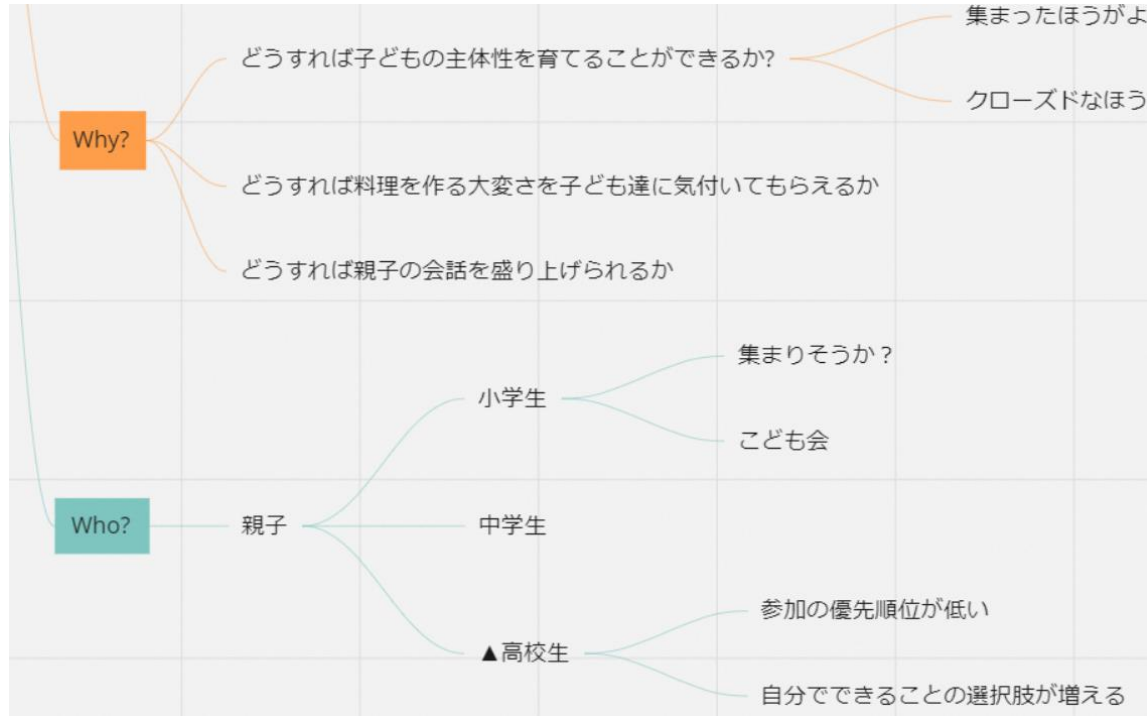
再びアイデアの発散と、アイデア探索型のプロトタイプ

### 第3 phase

デザイン思考に立ち返ったツールの活用

## 5 W1Hで整理

- 料理対決というコンセプトは決まったが、やり方が多く、やり方によってターゲットも変わるため、解決したい課題やターゲット等が明確にならず、**再びアイデアが発散…**





# 第2 phase 再びアイデアの発散と、アイデア探索型のプロトタイプ

youtuberが紹介するとにかく簡単なメニューを作ってみよう

## 確かめたいこと

- とにかく料理が簡単なら料理への抵抗がなくなるのではないか



## 分かったこと

- 子供と作る、作った料理を家族と食べる等、誰かが関われるだけで断然面白くなった  
→どんな料理を作るかよりも、誰かとコミュニケーションを取れることが大事！



画像：Youtubeだれウマ【料理研究家】<https://www.youtube.com/watch?v=kE30wwEd3wY>

実際にメンバーで集まって料理を作ってみよう

## 確かめたいこと

- フルコースにも関わらずコンビニで全て具材が揃うと、料理することが楽しくなるのでは

## 分かったこと

- そもそも親とコミュニケーションを取らない子供は、料理教室に来ないのでは…？



### 第1 phase

アイデアの発散と収束、及びコンセプトの決定

### 第2 phase

再びアイデアの発散と、アイデア探索型のプロトタイプ

### 第3 phase

デザイン思考に立ち返ったツールの活用

### これまでの反省点

- インサイト中心ではなく、ブレストによるアイデア中心で進んでいたため、話が中々収束に向かわなかった
- プロトタイプも同様に、やってみて何か気付きを得ることを目的とした、アイデア探索型

### これからやること

- メンバーに私がデザインシンキングで学んだツールを活用したい、次回プロトタイプは、ターゲットを明確にして価値があるか実証したいと提案
- その必要性や楽しさを共有するため、ざっくりと簡単なレクチャーを実施

## 勇気を持ってレクチャー

miro | 小1の壁 (YLL) | 三 | 検索

①レバレッジポイント  
・因果ループ図で問いの整理と介入できるポイントを探れるかも確認

②プロトタイプモデル  
価値がありそうか確認するための試作品 (分かり切っていることを確かめるのではない)

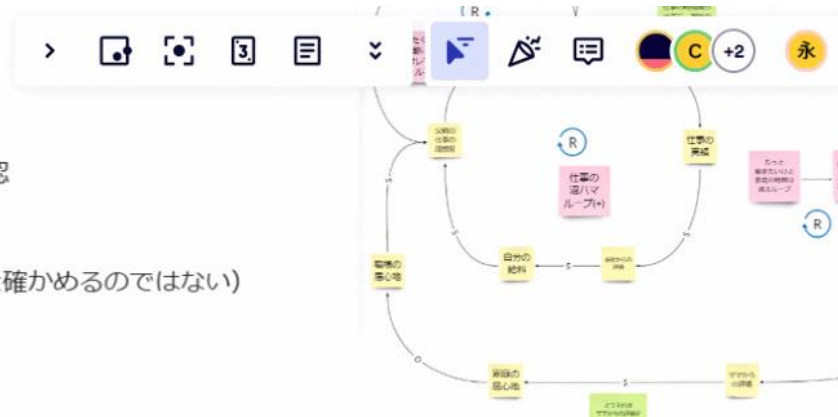
(1) アイデア探索型: 新たなインサイトを得るため  
料理体験教室の具体的なイメージがまだないので、実際にトライして新しいインサイトを得たい

(2) インサイト具体化型: インサイトの活かし方を探るため  
自分たちが見つけた価値やインサイトが、料理教室、料理対決どちらが効果的に活かせるのか  
→ネクストアクション: これらを手軽に実証できる方法はないか?

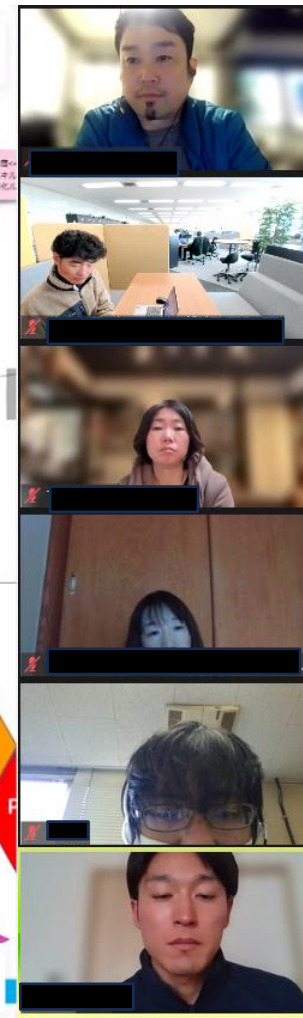
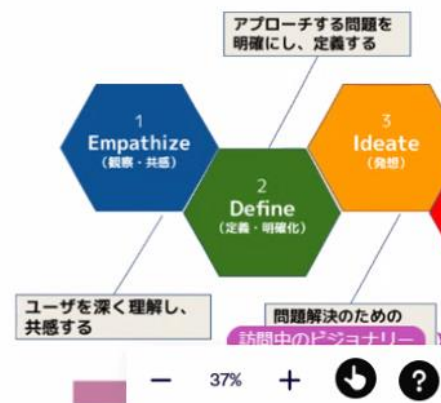
(3) ニーズ確認型: インサイトに対するニーズを確認するため  
実際にやってみて受け入れられるか、人が集まりそうか?  
訪問中のクラフトマン

これまでに実践したもの (≒ (1) アイデア探索型)  
超簡単Youtube調理実習、フルコース調理実習、子供・学生へのヒアリング  
・まずはやって自分たちでやってみよう  
・やってみることでインサイトやソリューションが発見できるのでは

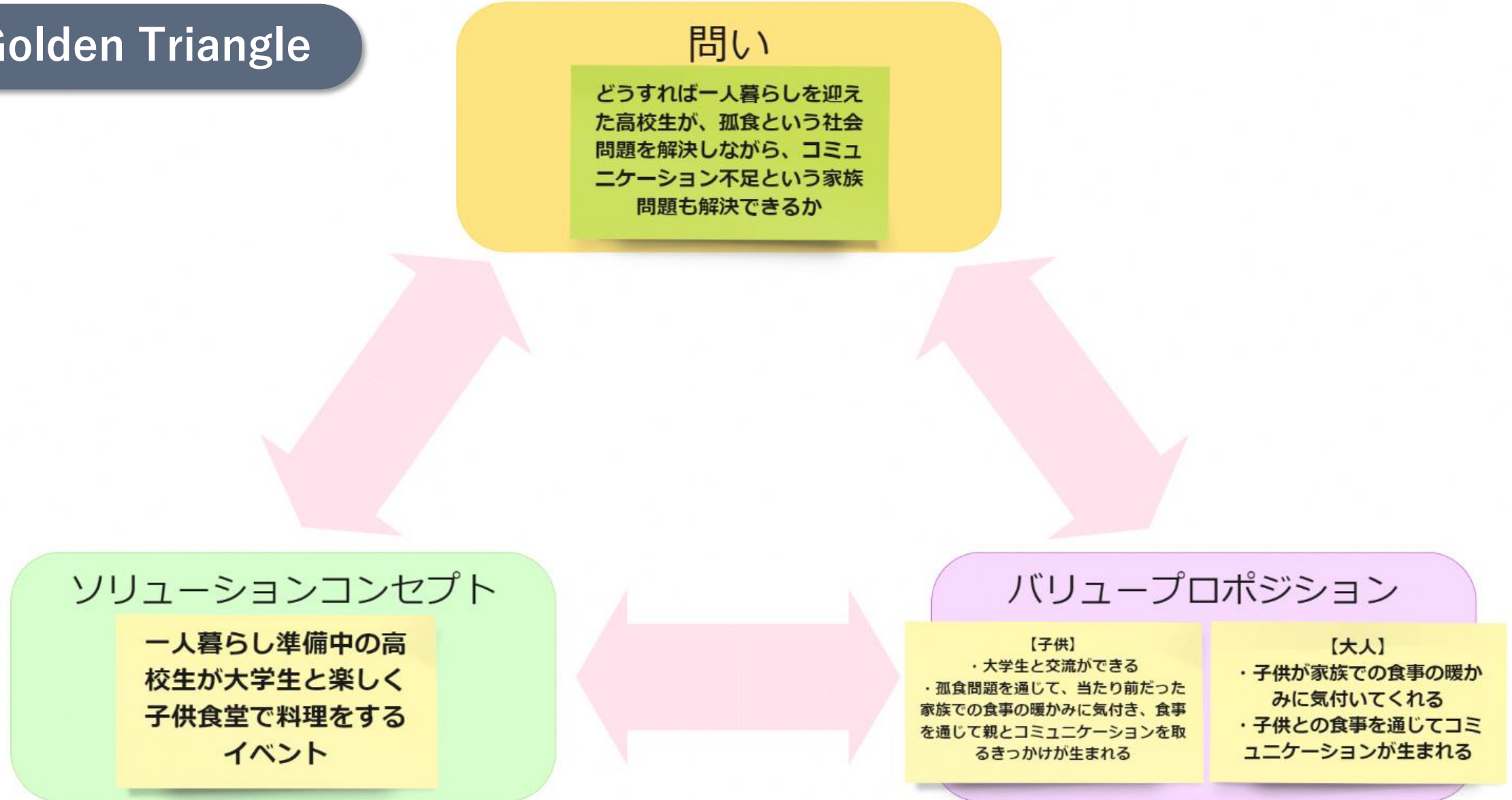
超簡単Youtube調理実習  
家族と一緒に調理、若しくは食べてもらうことで、感想が共有出来て



### Chie Kobayashi デザイン思考の実践プロセス



## Golden Triangle



## 全体イメージ：参加動機

**時間あるし**  
一人暮らしの  
準備しようかな

料理覚えたいけど  
**親と一緒に**  
少し抵抗あるな



**大学生と一緒に**なら  
色々話も聞けて  
楽しそうだな

**こども食堂で**  
イベントやってる  
らしいから  
参加してみようかな



## 全体イメージ：孤食について考える



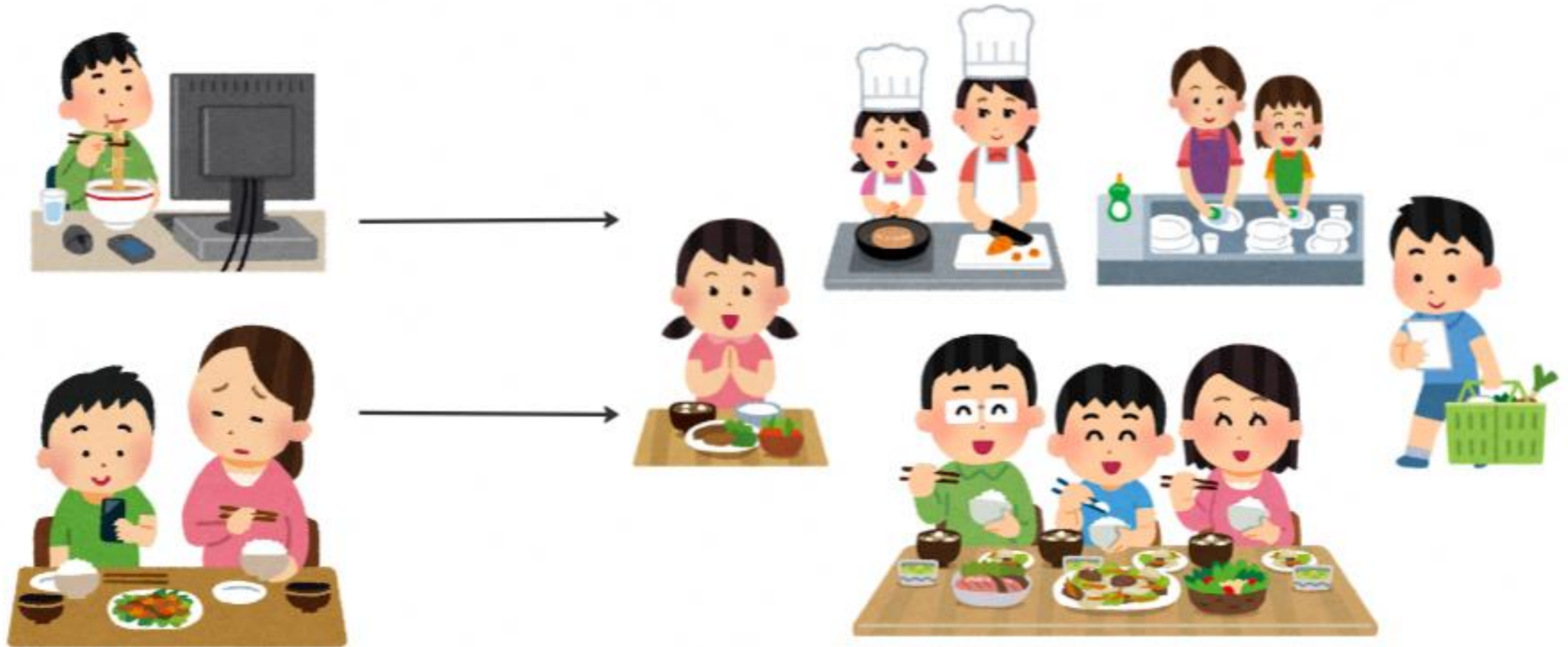
楽しかったけど  
孤食問題についても  
考えさせられたな

当たり前感じてたけど  
改めて家族にも  
感謝したいな

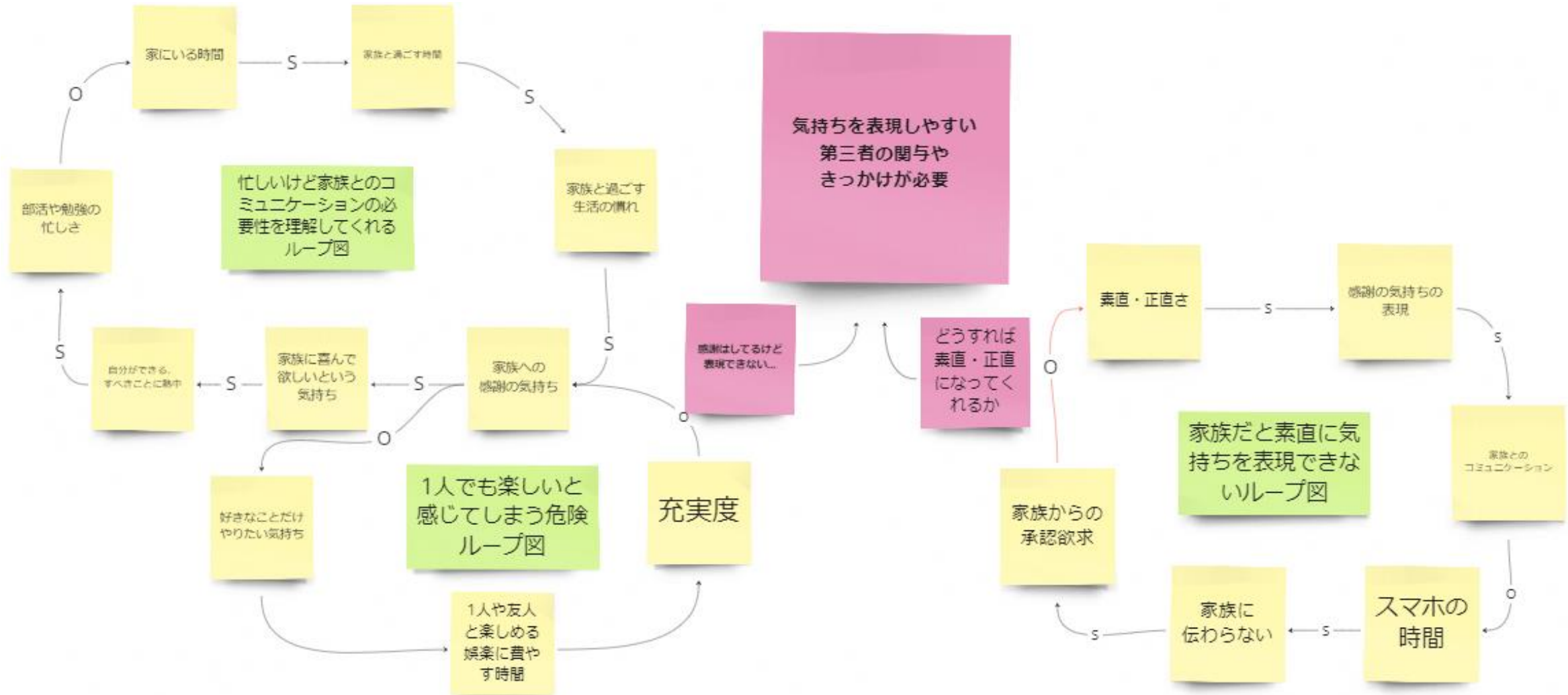




## 全体イメージ：変化が起きるのでは？



## 因果ループ図

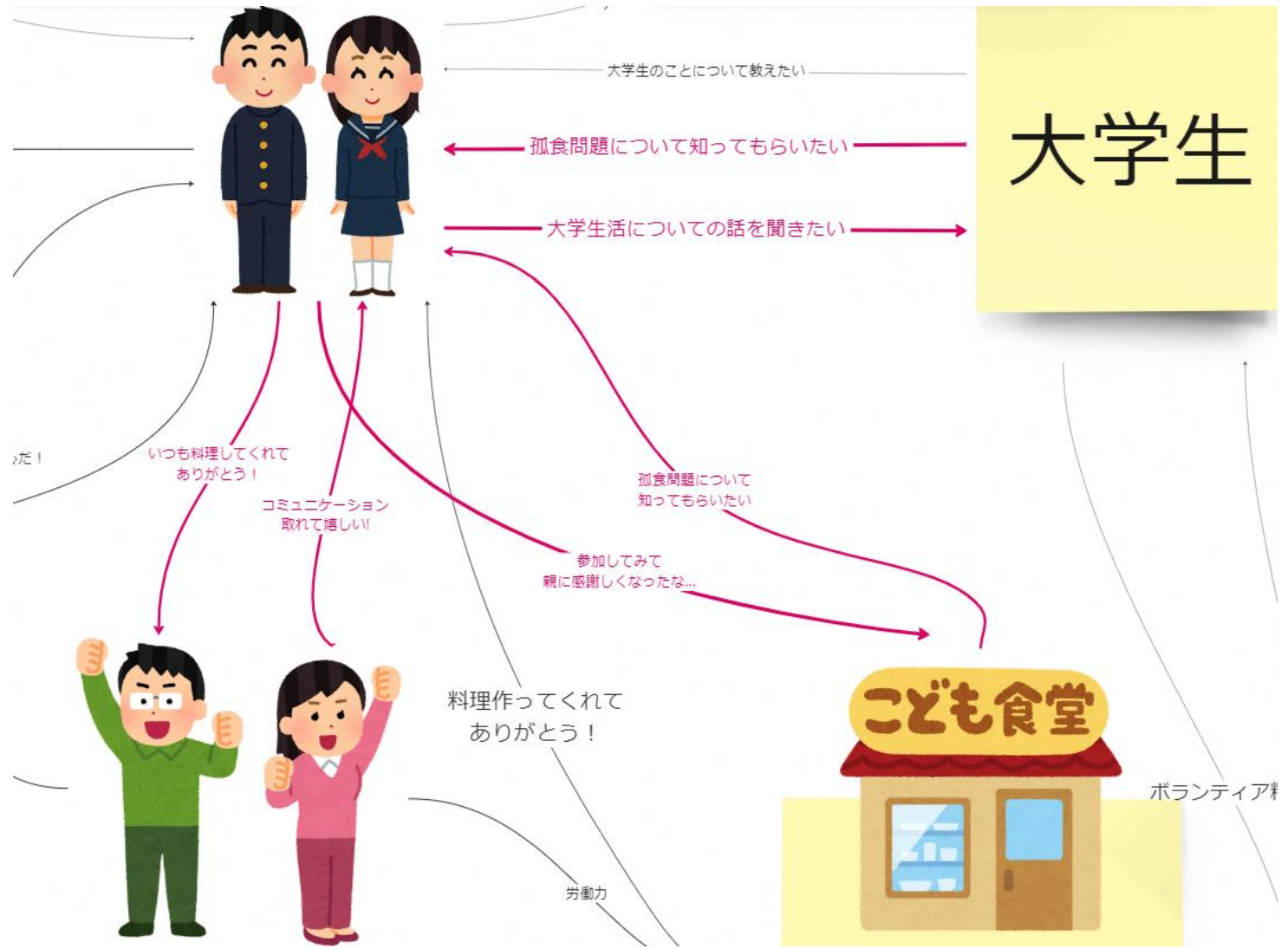
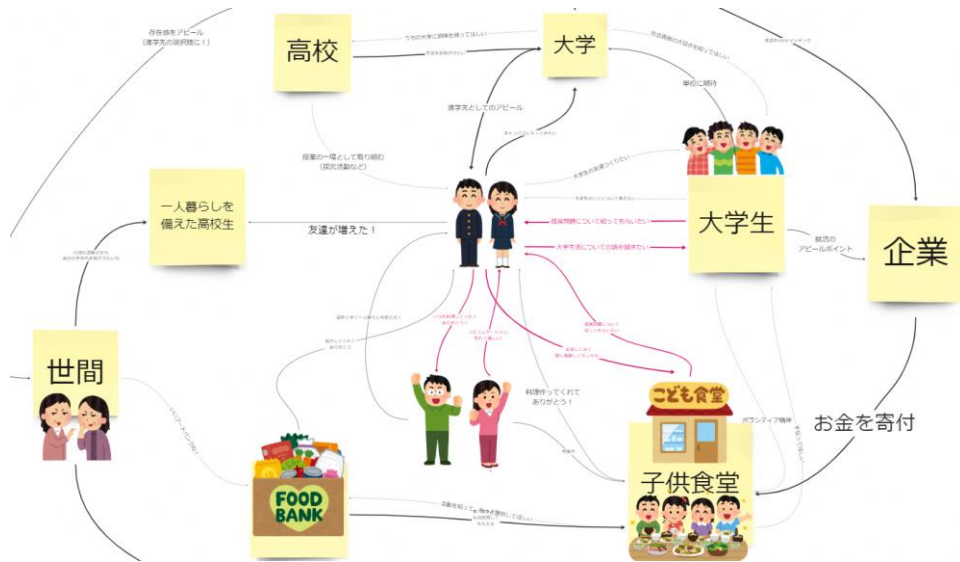


## バリュープロポジション

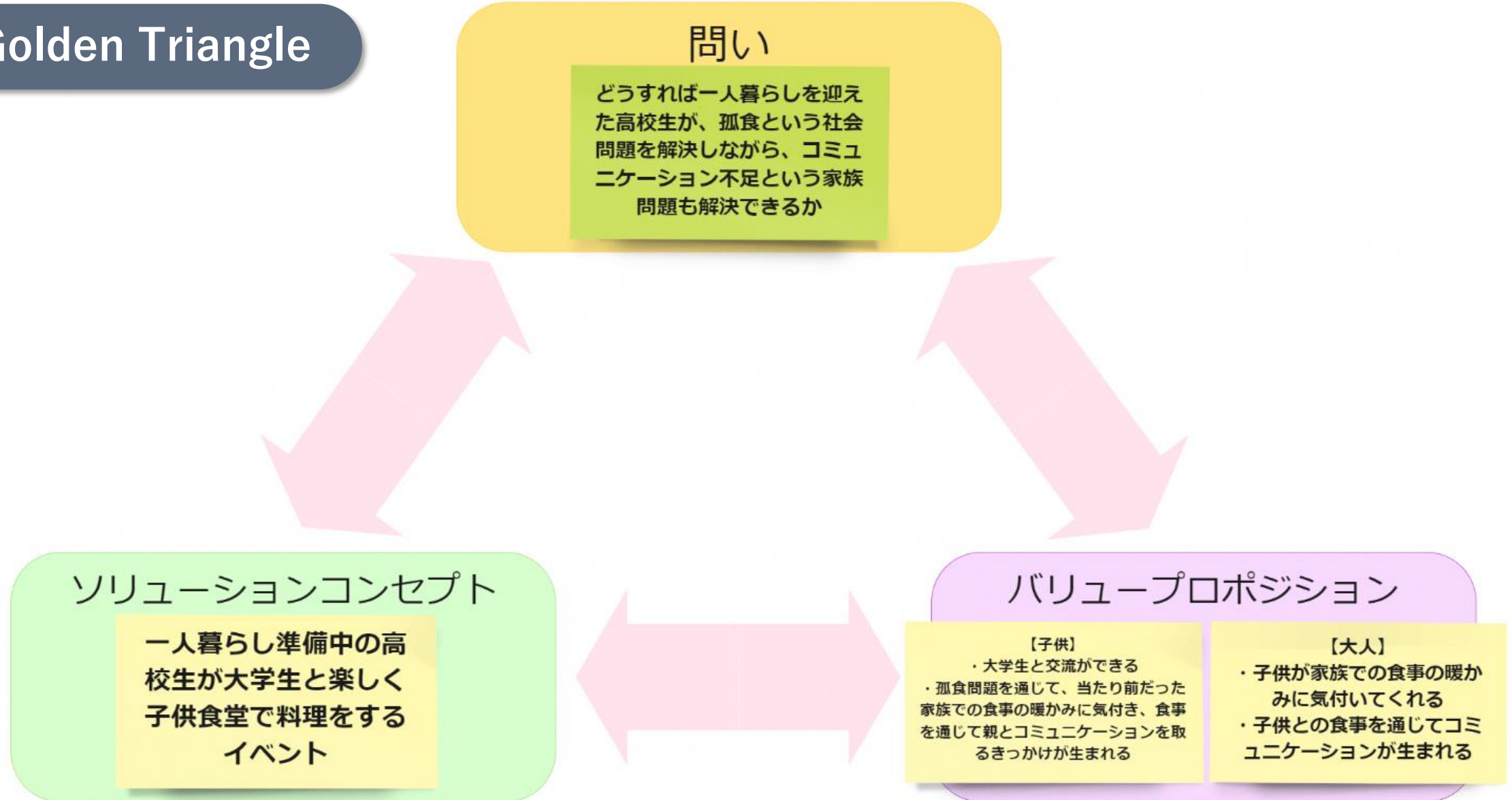


# 第3 phase デザイン思考に立ち返ったツールの活用

## WCA・CVCA



## Golden Triangle

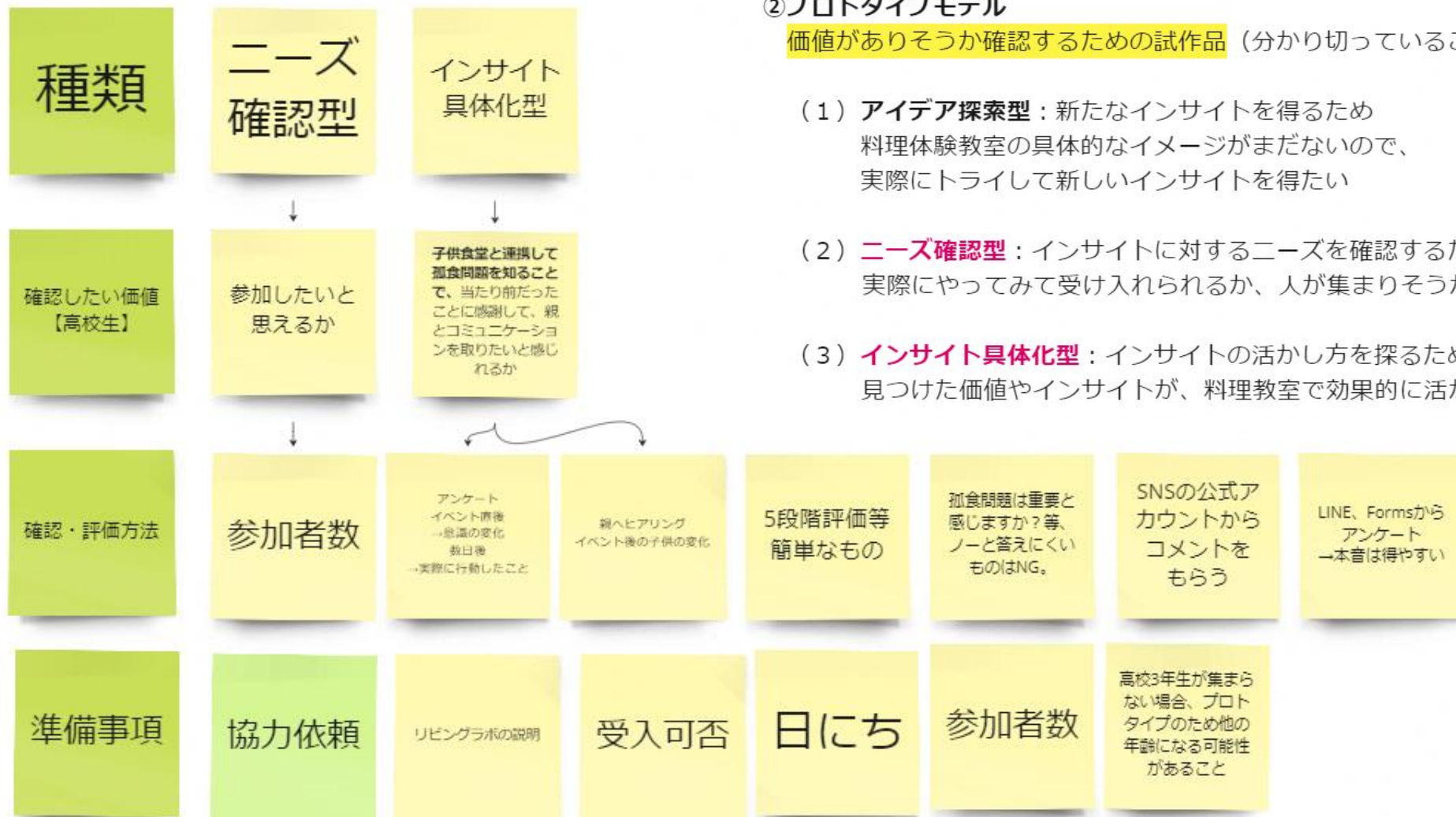


## プロトタイプに向けた準備

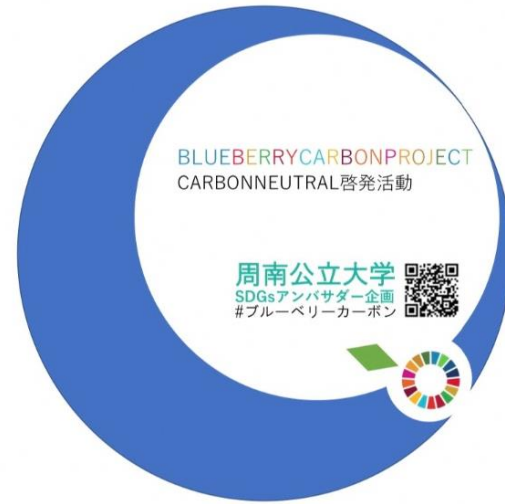
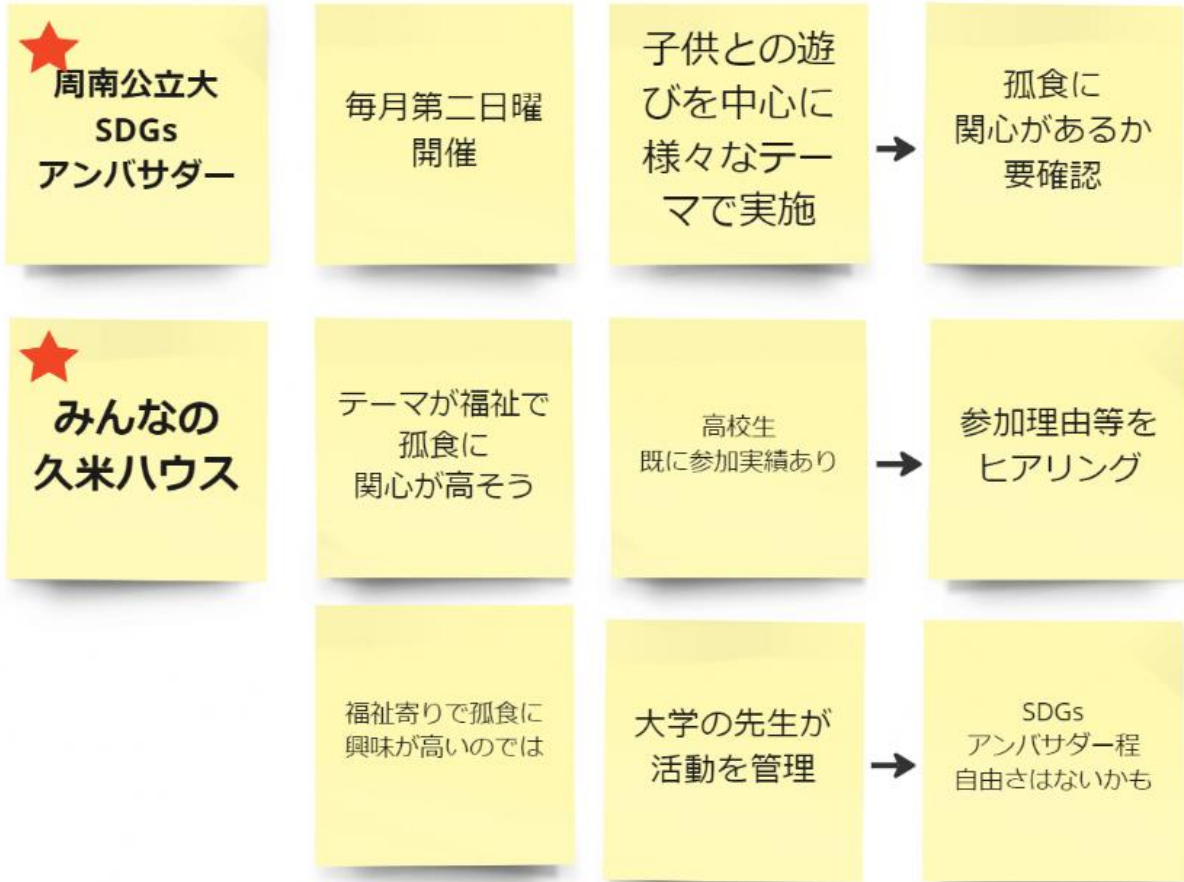
### ②プロトタイプモデル

価値がありそうか確認するための試作品（分かり切っていることを確かめるのではない）

- (1) **アイデア探索型**：新たなインサイトを得るため  
料理体験教室の具体的なイメージがまだないので、  
実際にトライして新しいインサイトを得たい
- (2) **ニーズ確認型**：インサイトに対するニーズを確認するため  
実際にやってみて受け入れられるか、人が集まりそうか？
- (3) **インサイト具体化型**：インサイトの活かし方を探るため  
見つけた価値やインサイトが、料理教室で効果的に活かせるのか



## プロトタイプ：協力依頼先



### みんなの久米ハウス

## プロトタイプ：参加者募集チラシ作成

チラシを作成して、参加者募集を行いました。

**高校生参加者募集**  
大学生と交流しながら  
**料理体験**  
定員 3名

テーマ 大学生と交流しながら一人暮らしの準備をしよう！

「憧れの大学生生活！一人暮らし！でも食生活が心配・・・」  
そんな不安をお持ちの高校生に！

先輩である大学生や調理ボランティアの方々と一緒に  
たくさん料理をつくり  
子どもたちに料理をふるまってみませんか？

場所 周南市久米市民センター  
協力 久米地区社会福祉協議会  
子ども食堂 みんなの久米ハウス

参加費 無料

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、  
タッパー、ジップ付袋  
(食べきれないとき用)

その他 体調不良の場合は参加をお控えください  
爪は短く切っておいてください

3月9日(土)  
9:00-13:30頃  
(開始10分前にはご来場ください)

お問い合わせ・お申し込み  
申込フォーム  
山口県  
デジタル政策課  
(担当：山田 謙也、永岡)  
083-933-1326

## 料理体験にご参加いただき ありがとうございます

わたしたちは山口県の事業「やまぐちリビングラボ」という事業で  
これから一人暮らしをする(かもしれない)高校生に、「料理すること」に関心を  
持ってもらうには？「料理」を通じて親御さんとのコミュニケーションにつなげる  
には？といったテーマについて、これまで議論してきました  
今回その1つの形として  
「子ども食堂で、高校生が大学生と調理をして交流し、子どもたちに料理をふるま  
うイベント」を開催します

### 今日やってほしいこと

- ・まずは、一生涯料理を作ってください
- ・休憩時間や食事中など、参加者同士で高校生活や大学生活、その他なんでも  
お話してみてください
- ・子どもたちの喜ぶ姿を見てください
- ・終了後アンケートで、どうすれば他の高校生・大学生が参加したくなるか、など  
思いついたことを教えてください

### 今日の予定

時間	内容
8:50	概要説明
9:00	「みんなの久米ハウス」の取組紹介 メニューの説明
9:10	調理 ~ 盛り付け
12:00	食事・交流
13:00前	片付け
13:30頃	アンケート、集合写真撮影
	終了



## プロトタイプ：当日の概要

日時：2024年3月9日（土）

場所：周南市 久米市民センター

時間：9:00～13:30

参加者：大学生 3名 高校生 3名 主催者 6名

## 大学生と料理体験

大学生と交流しながら一人暮らしの準備をしよう！

### 【ねらい】

- ・子ども食堂（みんなの久米ハウス）と連携し、高校生が大学生と料理・交流して、一人暮らしの不安を解消する
- ・他人間の料理体験を通じて、当たり前だった家族での食事の暖かみに気付き、食事を通じて親とコミュニケーションを取るきっかけが生まれる

## プロトタイプ：当日の様子

## 調理下準備～調理～配膳までの様子



## プロトタイプ後のアンケート結果

### 参加者属性

高校生 3名

16歳 宇部市 女性（3名）

大学生 3名

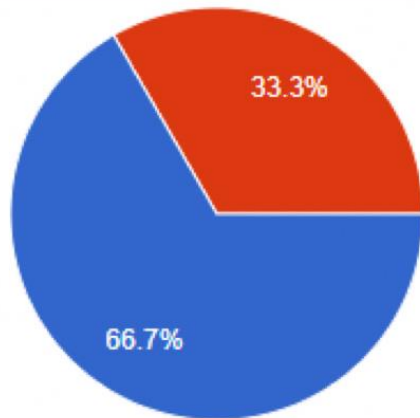
20歳 周南市 女性（2名）

23歳 防府市 女性（1名）

※コメントのみ主催者側も別で記載しています

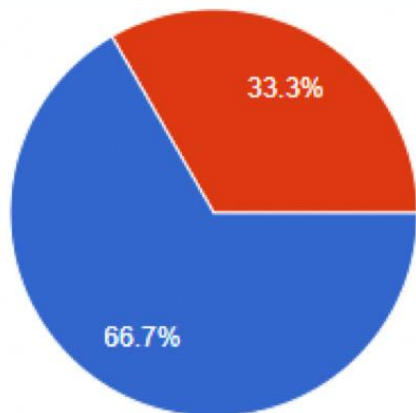
## 回答内容

イベントで料理を作るのは、楽しかったですか？



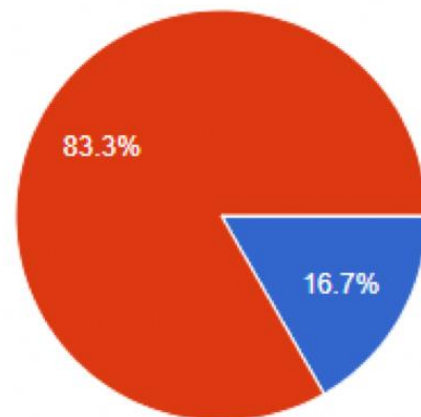
- とても楽しかった
- 楽しかった
- どちらともいえない
- あまり楽しくなかった
- 全然楽しくなかった

イベントでの交流は、楽しかったですか？



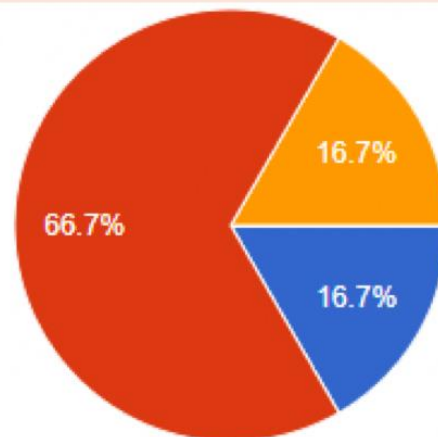
- とても楽しかった
- 楽しかった
- どちらともいえない
- あまり楽しくなかった
- 全然楽しくなかった

今後も同じようなイベントがあれば参加したいですか？



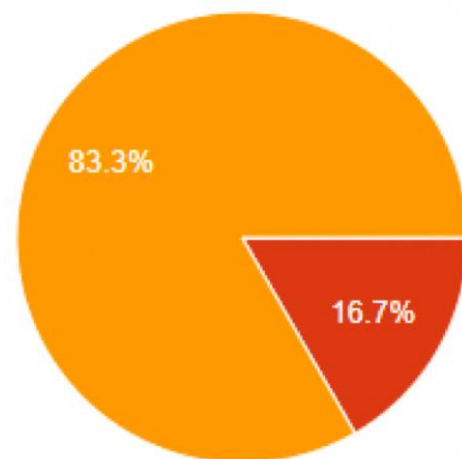
- ぜひ参加したい
- 参加してもいい
- どちらともいえない
- できれば参加したくない
- 参加したくない

友達などにも参加をお勧めしたいですか？



- とてもそう思う
- そう思う
- どちらともいえない
- あまりそう思わない
- まったくそう思わない

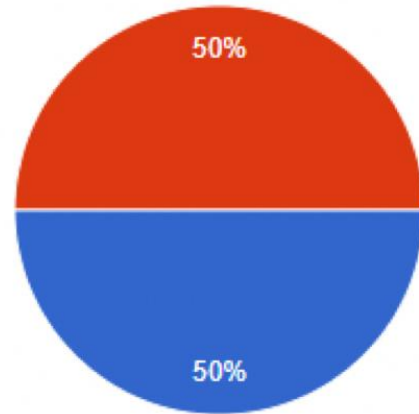
普段からどれくらい家で料理を作っていますか？



- ほぼ毎日
- 週1回程度
- 月1回程度
- ほとんど作らない

高校生 3名とも月1  
大学生 1名：週1、2名：月1

このイベントは、料理に関心を持つきっかけになりましたか？



- とてもそう思う
- そう思う
- どちらともいえない
- あまりそう思わない
- まったくそう思わない

上記回答の理由を教えてください

(高校生)

- A みんなで料理を作るととても印象に残ったから
- B どうやって料理するのか気になって、やってみたん
- C 1品作るだけでも筋を取ったり、平くしたりと様々な工夫と苦労があると知り、少しでもお母さんの助けになれたらなと思ったから。

(大学生)

- D 家でも作ってみようと思えた。
- E 鶏肉の処理の仕方を学ぶことが出来たから。
- F たまに料理をするぐらいで料理好きを今まで語っていましたが、今日参加して調理ボランティアの方々の手際の良さに私はまだまだ何も知らないなと感じました。将来、あの手際の良さになれるのか不安なので今から実家だからといって甘えずに料理をしていこうと思いました。

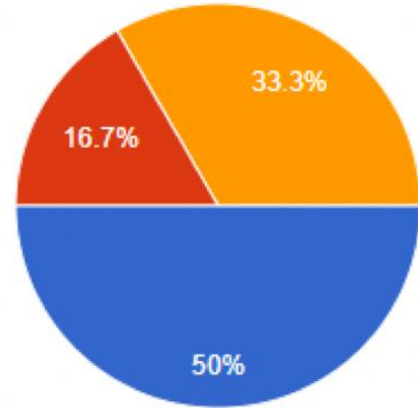
## このイベントは、料理に関心を持つきっかけになりましたか？の理由

(主催者側の回答)

- ・ たまに料理をするぐらいで料理好きを今まで語っていましたが、今日参加して調理ボランティアの方々の手際の良さに私はまだまだ何も知らないなと感じました。将来、あの手際の良さになれるのか不安なので今から実家だからといって甘えずに料理をしていこうと思いました。
- ・ いざ作ってみるとおいしかったが、自分からはあまり作りそうにないレシピを知ることが出来たため。
- ・ ボランティアの方から調理のアドバイスをいただき参考になったため。自宅での調理時にも役立ちそうでした。
- ・ 調理実習では、食べてもらう喜びは感じられないと思うので。自分たちが作った料理を美味しく食べてくれる子どもたちを見てうれしかったのではないかと思う。
- ・ 料理を全くしない人にとって、鶏肉の下ごしらえなどはハードルが高いしやる前からあきらめる。今回実際にやってみて（量も多かったので）自分でもできる、という経験になったのではないか。一方で、一人暮らしになって料理を自分で全部作る、という目的では本イベントの形態は向いていないと感じた（行程を通して経験できるわけではないので）
- ・ 教えてくれる人がいると真似をして料理の仕方を覚えることができるため



(高校生は大学生、大学生は高校生と) 交流できましたか？



- 交流できた
- まあ交流できた
- あまり交流できなかった
- 交流できなかった

大学生 2名 あまり交流できなかった

交流して、感想や何か発見があれば教えてください

(高校生)

- A いろんな話を聞いた
- B 大学生たちと一緒に、料理もできてとても良かったです
- C 対面で話すことで学校などであったイベントよりもより生の話が聞けて大学への楽しみが増えました。

(大学生)

- E 今の高校生はしっかりしてるなあと思った
- F あまりにも調理に気を取られすぎて、正直あまり会話は出来ませんでした。その後の食事の時間も子どもたちが思った以上に大人しく食べてるので話しかけられる雰囲気でもなく終わってしまいました。。。大学生と高校生だけの食事とかなら交流が出来たかもです。

交流して、感想や何か発見があれば教えてください

（主催者側の回答）

- ・（高校生と大学生の交流の様子）年配の方の指導のもとで他人が食べる食事を調理するという環境下での交流は難しそうに見えました。例えば料理が得意な大学生が教えるという形であれば、もっと交流が生まれるかもしれません。
- ・いきなりあの場で交流は難しいと感じた。料理している間に話すこともできない。高校生、大学生が1対1のペアになっていたが、複数対複数の方が交流が進みそう。料理の前に交流する要素（自己紹介タイム、一緒にメニューや役割を決める、チーム決めなど）があった方が、料理しながらも交流が進むのでは。

参加している子どもたちの様子から、感じたことなどがあれば教えてください

(高校生)

- A 楽しそうで良い雰囲気だった
- B とても面白くて面白かったです
- C それぞれが違う子でその子その子にあった対応の仕方を考えて、接することが大切だと思った。

(大学生)

- D おかわりをいっぱいしていて美味しそうに食べていたのが嬉しかった。
- E やっぱ子供は可愛い
- F 子どもたちが思った以上によく食べ、好き嫌いもあまりないことに驚きました。休日に勉強を教えてもらいみんなでお昼ご飯を食べて帰るような機会が月に数回あるだけで保護者の負担もかなり減る良い機会だと感じました。

参加している子どもたちの様子から、感じたことなどがあれば教えてください

(主催者側の回答)

- ・ 環境と料理に慣れないなかちゃんと最後まで調理をしてすごいと思いました。
- ・ みんな美味しそうに食べてくれて嬉しかったです。おかわりしている子たちもいて一生懸命作ってよかったと感じました。
- ・ 大学生も高校生もどちらもしっかりしているなあととても関心した。話を聞いたら、とてもよく話をしてくれる子が多かったので、きっともう少し時間があつたら仲良くなってお互いに交流できたのではないかと思った。
- ・ 今回、子どもたちのために作る、ということで、子どもたちの様子から一定の達成感があつた。当初目的の孤食問題について考えるに至るにはもうひと工夫必要か。
- ・ 交流や家族とのコミュニケーションのきっかけになったとは言い難いが、最後の挨拶ではご立派な感想を述べられていたので、有意義だったと思う。

今後も「高校生が料理をする」イベントを行いたいと思っています（子ども食堂に限らずいろんな形で）。  
どうすればまた参加したい、友達にお勧めしたいイベントになると思いますか？

（高校生）

- A 海外の料理を作るとなったら行きたいかもです。例えば韓国料理やデザート系
- C 普段作らないものや見た目が可愛いものを作る。例クッキー、パン、、、

（大学生）

- D もう少し、時間に余裕を持ちながら料理ができたらいと思う。
- E もっと広く情報が知られたらいいと思う
- F 高校生と大学生対保護者を含めた大人との料理対決など。

今後も「高校生が料理をする」イベントを行いたいと思っています（子ども食堂に限らずいろんな形で）。  
どうすればまた参加したい、友達にお勧めしたいイベントになると思いますか？

（主催者側の回答）

- ・和気あいあいな雰囲気づくり、指導できる学生の参加
- ・何か高校生にメリットがあると良い。家庭科の評価が上がるとか？奉仕活動の実績になるとか？話題性があるものを友達と作る。（友達同士での参加OKなど）
- ・子どもたち主体になるために、キャンプに行っ自分たちで料理しながら交流するというのも面白いかなと思った。
- ・「一人暮らしの準備」「大学生と高校生が交流して料理」は誘い文句として面白いと思う。「誰かのために」というところで、事前に伝えるかは別として、親に持って帰るものを作ることで会話が生まれるのでは。作るものは一人暮らしに役立てるなら「日常料理」、イベント的に行うなら「お菓子」や「珍しい料理」でもよさそう。一緒に動画を見ながら作るでも面白そう。

今日参加して何か「気持ちの変化」や「気づき」がありましたら教えてください

(高校生)

C きちんとした料理を自分以外の人のために作るのはあまりない経験で丁寧に作ったので、大変さが分かり、感謝したいなと思いました。

(大学生)

D 忙しくて、あまり高校生と話す時間がなかった。初対面でいきなり話すのもお互いに難しい部分があると思う。

E 地域の人と関わることが出来て良かった

F 調理ボランティアが楽しいことに気づけました。料理を美味しいって喜んでもらえることがやりがいなんだろうなと感じました。あと、思った以上に高校生の方が手際がよかったです！

今日参加して何か「気持ちの変化」や「気づき」がありましたら教えてください

(主催者側の回答)

- ・ 色々な層の方の交流は得難い経験になると改めて実感しました。
- ・ うちの娘に関しては、イベント後日に料理をして妹に振る舞うことがあり、イベントに参加しての影響力はあったと思います。高校生がイベントに参加するまでの色々なハードルがあるので、参加したいと思うメリットや工夫は必要だと思います。
- ・ 調理ボランティアの方たちは自分たちが楽しむためにやっている印象。たまたま？いい人ばかりだったのでよかった。完全に教える側ではなく、協力して子どもたちのために一緒に作る、という構図がよかった。



意見や改善点、その他イベントの感想など自由に記入してください

(高校生)

C 良い経験になりました。ありがとうございました。

(大学生)

D 時間に余裕を持ちながら一緒に料理ができたらいいなと思います。

意見や改善点、その他イベントの感想など自由に記入してください

(主催者側の回答)

- ・今回は、高校生側は楽しんで参加していたようです。ただ、『高校生・大学生とのコミュニケーション』と『調理』と『子ども食堂の奉仕』など、今回のイベントは内容が盛りだくさんであった為、大学生と高校生のコミュニケーションは中途半端だったのかな？との印象です。楽しいイベントにするのか？専門的な（調理に特化した）イベントにするのか？によって内容も、高校生の層も変わってくるかと思います。孤食に関しては、参加されている方に普段は、お一人の方もいらっしゃるようで、ボランティアに参加して参加者とご飯を食べることで孤食も軽減されているのかな？と思いました。
- ・大学生と高校生の交流という視点はとても良かったのではないかと感じた。男子の参加は難しいかもしれないけど、女子だけでも今後もこのような機会があったら良いなあと思う。
- ・リビングラボ的にはよかったです。料理、交流、孤食（子ども）と要素が多過ぎて、次回やるときはどこかにフォーカスして組み立てるのがいいと思う
- ・食べるときは教室型ではなく顔を向け合う形が良いと感じた。子供も楽しそう食事しているように見えたので、深く考えさせられるきっかけになるかは難しい。

## 提案 1

### 【タイトル】

<高校生対象> キャンプで大学生と交流！

### 【だれに（対象）】

高校生（+大学生）

### 【どこで】

県内キャンプ場

### 【なにを】

- ・ 大学生主導で、高校生がキャンプに参加します
- ・ 火起こしや料理、寝食、ゲームも可！それらを共にして、学校生活や悩み等について会話する

### 【ねらい】

- ・ 高校生の大学生との密な交流の時間ができる
- ・ 高校生は大学生の実生活を知る機会がないため、一人暮らしや進路の参考になる
- ・ 大学自体にも興味を持ってもらえるチャンス



## 提案 2

### 【タイトル】

<中学生対象> 高校生とオンライン交流！

### 【だれに（対象）】

中学生（+高校生）

### 【どこで】

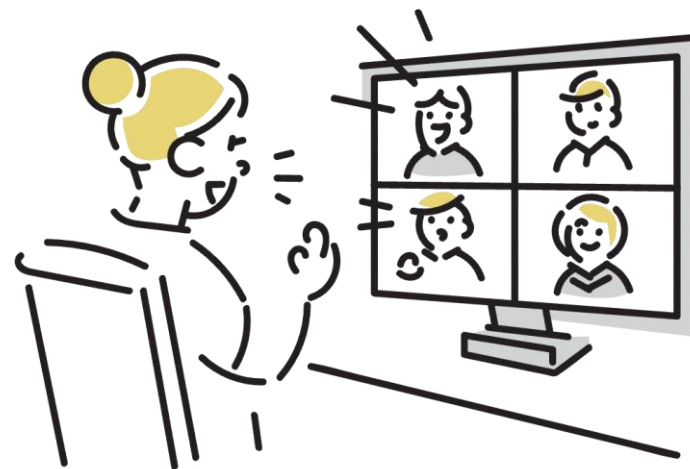
学校または自宅

### 【なにを】

高校生主導で、テーマを複数決めて（例：大谷翔平、スプラトゥーン、カラオケ、K-popなど、より具体的に）中学生にテーマでグループにわかれてもらい、オンラインで会話する

### 【ねらい】

- ・中学生の高校生との交流の時間ができる
- ・テーマを決めることで、会話に入っていくやすい
- ・リアルに合うよりオンラインのほうが話しやすいかも
- ・勉強の仕方や高校進路の相談ができる



## 提案 3

【タイトル】  
＜男性対象＞ 男の料理教室！

【だれに（対象）】  
普段料理をしない男性

【どこで】  
公共の調理場やレンタルキッチンなど

- 【なにを】
- ・ 料理人（プロや普段から料理している人）が男性に料理のレクチャーを行う
  - ・ 料理しない男性が、料理の基礎を学ぶ
  - ・ 食材の調達から調理して食事・片付けまでの一連の流れを体験する
  - ・ 誰かに食べてもらって感想を聞く

- 【ねらい】
- ・ 料理の楽しさや大変さを実感してもらう（奥様への感謝など）
  - ・ 参加者が料理に関心をもつようになる
  - ・ 継続して調理を行うようになる



## 提案 4

【タイトル】  
＜中学生・高校生対象＞子ども食堂で料理体験！

【だれに（対象）】  
中学生・高校生の男女

【どこで】  
子ども食堂

【なにを】

- ・子ども食堂の調理に中学生・高校生が参加して調理する
- ・調理ボランティア（調理を普段からおこなっているかた）からアドバイスをいただきながら料理する
- ・子ども食堂にいる子ども達に料理を提供する

【ねらい】

- ・料理の楽しさや大変さを実感してもらう（両親への感謝など）
- ・子ども食堂を通じて、奉仕活動（ボランティア活動）への取り組みについて考えるきっかけになる
- ・調理ボランティアや他の参加者とのやりとりでコミュニケーション能力が高まる



## 提案 5

【タイトル】  
オンライン料理教室

【だれに（対象）】  
自炊に不安を感じる高校生・自炊の苦手な大学生（社会人も可）

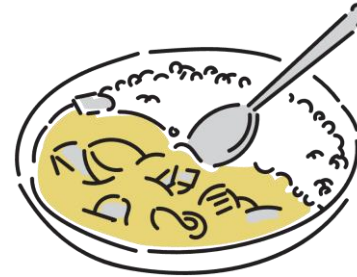
【どこで】  
（参加者）主に自宅

【なにを】

- ・指導者がオンラインで料理教室を開く。
- ・自炊初心者に配慮し、調理道具が少なくてすむタイプの良い料理を主とする。
- ・月2回程度開催する。
- ・高校生・大学生も配信と同時に作り、適宜チャット欄等で指導者とコミュニケーションを取ることで、料理のコツ等を学ぶ。

【ねらい】

- ・料理に対する苦手意識を減らし、料理ができる人口を増やすことで、共働き社会に備えることができる。（将来的に男性も含めた家事人口の増加が期待できる）
- ・健康な食生活を送る人口を増やすことが出来る。
- ・現地開催では人数の制約があるが、オンラインで実施することで大人数の参加が可能になる。また、参加者にとっても移動時間が少なく参入障壁が少なくてすむ。



## 提案 6

【タイトル】  
保護者・中高生料理対決

【だれに（対象）】  
中学生・高校生の男女

【どこで】  
料理が出来そうな広い場所

【なにを】

- ・ 大人の力なしで学生自身でメニュー等も考えて料理する
- ・ 季節や行事に合わせた料理テーマを設定しそれに基づいて作る
- ・ 作った料理の栄養バランスや見た目などを子どもと保護者で競い合うようなゲーム形式にする

【ねらい】

- ・ バランスの取れた食事を取れることに感謝する
- ・ 料理の大変さや献立を決めることの大変さを知る
- ・ 料理を通じて子どもの成長を実感できる






### 気付き

- デザインシンキングの時は、受講生皆が同じタイミングで同じ内容を習うので、フラットな立場でワークができたが、今回は知っている人とそうでない人で若干の差があるので、難しさを感じた
- 多様性を活かすためにも、メンバーのアイデアは必須なので、発言を振ることを意識したり、slackでペースを合わせて考えを共有したりして対応

## slackで嬉しい反応が…！

 11:35  
子育てチームの皆さん、お疲れ様です。  
ゴールドトライアングルの提供価値や、プロトタイプでやるべきこと等、  
今後について少しまとめてみましたので、方向性についてご確認、ご意見ください  
長文ですいません！

※ さん、 さんとも話したので、そこまで暴走はしていないは

### 1. ざっくりしたストーリー

- ①一人暮らしを控えた高校生が、周南公立大と子ども食堂が連携した料理教室に
  - ②そこで孤食問題について知ること、今までの家族との暖かみに気づき、コミ
  - ③調理を手伝う、スマホを食事中見なくなる、食事を家族と食べてくれる等の、
- ※miroの右上のプロトタイプ欄にもイメージ図をつけてます

### 2. 子ども食堂やフードバンクの絡みについて

- ステークホルダー等を洗い出す中で、話が発散してまとまりがなくなってきたため
- ①高校生にとって、直接親に料理を提供することに抵抗を感じるため
  - ②子ども食堂を通じて、孤食問題について知ること、これまでの家族との食事
  - ③子ども食堂利用者等、喜びを享受できる人が増える
  - ④周南公立大大学等で、既に子ども食堂と連携した活動をしており、体制が整っ



17:19

さんありがとうございます！  
少しだけコメントさせてください。(個人の見解もありますm(\_)\_m)

思春期という難しい時期の中で、親と向き合うのも難しく、  
だからといって社会問題とかにしっかり目を向けるようなことも「めんどくさい」という言葉で片  
子ども食堂で働く職員さんやボランティアに参加する学生さんと、  
自分に近々必要と思われる「料理を作る」ことで、  
何かを感じてくれたらいいな～(うちの息子はその程度かな～笑)  
そして少し親にもありがとうという気持ちをもってくれたらいいな～(うちの息子にはMAX値！)  
ということでのプロトタイプが出来たらいいのかなと思いました。



17:48

私も、少しコメントさせてください🙏  
子ども食堂や孤食、フードバンクなどは前面に出さない方が良い点は小林さんと同感です。  
高校生をターゲットにするなら、まずは料理をつくる楽しさを知ってもらう🔍  
親と一緒に料理をつくることに抵抗がある高校生が多いので大学生と一緒に👨👩👧  
(山高の生徒も言っていましたが、親子での料理教室は難しそうとの観点から)  
※うちの娘も大学生と一緒に料理が出来るなら参加してみたいとのことです👩  
友達を誘って気軽に参加できる(開催時期を考えた方が良いでしょう→テスト期間や  
上記のような感じだと、高校生が参加してみたいと思ってくれるのではないのでしょうか？  
色々、話がズレていたらすみません🙏



4

## 私なりの結論

リビングラボってどうなの？

地域の課題解決に貢献できることに  
やりがいを感じます！

もう少し正直に言うと…

いきなり業務でデザイン思考を活用するには  
少しハードルが高い…

でもリビングラボなら多様性あるメンバーと  
一緒に気軽に楽しく実践できる！

# リビングラボでの 取り組みについて

食と子育てチーム