

2018年8月10日



## 約 500 人の調査で判明 親子一緒にホットケーキを作りは 相乗効果で、親子の心理的成長に期待！

～子どもの社会的能力、知的能力、達成感に高い数値が示されました～

森永製菓株式会社（東京都港区芝、代表取締役社長・新井 徹）の「森永ホットケーキミックス」はこの度、田島信元教授（白百合女子大学 人間総合学部 発達心理学科）と発達心理学に関する共同研究を行い、その結果「親子で一緒にホットケーキを作る・食べるという共同作業は、親と子それぞれの心理的成長を育む」ことが明らかとなりました。

＜実験結果サマリー＞一緒にホットケーキ作りを経験した親子は、

- ① 子どもの「社会的能力(人と付き合う力)」、「知的能力(分析・判断力)」「達成感(自信)」において高い数値
- ② 親においても「児童への積極性(育児力)」、子どもとの「協調性」、「達成感(自信)」において高い数値

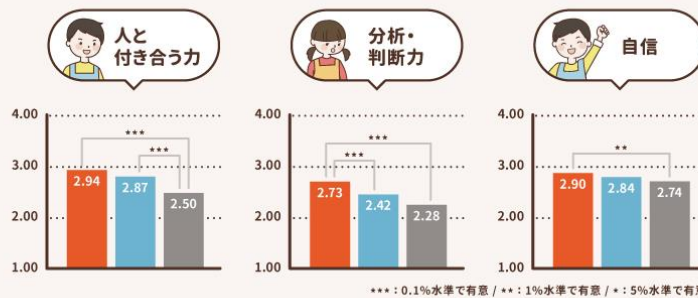
### 調査結果

※↓グラフの色分けの内容



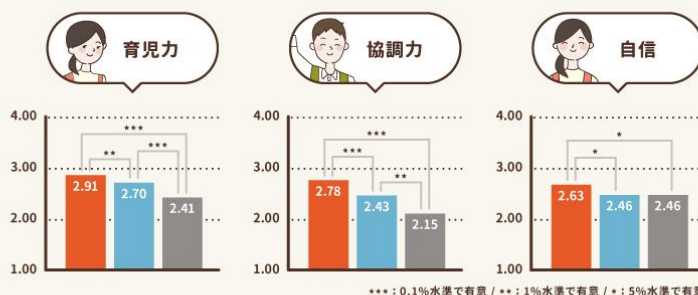
#### 子供の発達

(全486名)



#### 親の発達

(全486名)



## ■ホットケーキ作りの、親と子の心理的成長を育むメカニズム

ホットケーキ作りは、一般調理と比べ複雑な工程がなく、危険も伴わないことから、親が安心して子どもと一緒に調理しやすく、調理の全工程に子どもが参加しやすい特徴があります。子どもが調理をする際には材料を揃え、計量から調理・出来上がりまで全体を見通した計画を立てる必要があります。また、どのくらい生地を混ぜたらよいか、焼くときにはどのタイミングでひっくり返せばよいか、などを適切に判断していかななくてはなりません。焼いている間の待ち時間は自制心も必要です。加えて自分の好みで、大きさや形などを作ることができ、全工程で形や香りの変化が体験できることから、想像する力にも影響を与える可能性があります。このように、ホットケーキ作りは子どもにとって自立的な態度、行動を促し、計画性、適切な判断力、自制心、想像力が育まれると同時に、親にとっては子どもに教えて任せることで、育児力や協調力が向上し、双方にとってコミュニケーション力が育まれます。



## ■心理的に発達する要素がたくさんホットケーキ作りの工程

ホットケーキ作りは、その工程の全てで心理的に発達を期待できる要素があります。

- ①計量＝判断力、集中力
- ②材料を混ぜる＝判断力、分析力
- ③生地を焼く＝判断力、分析力、積極性の向上
- ④焼き上がりを待つ＝想像力、分析力、自制心
- ⑤親子で食べる＝コミュニケーション能力、自信、自尊心の向上

### STEP1.

#### 期待できる発達要素

#### 牛乳の量を量る

計量カップのメモリを見ながら使用する牛乳の量を量ることは、「判断力」「集中力」の向上が期待できます。



### STEP2.

#### 期待できる発達要素

#### 材料を混ぜる

ホットケーキミックス、牛乳、卵など材料が適度な粘度の生地になるまで混ぜることは、「判断力」「分析力」の向上が期待できます。



### STEP3.

#### 期待できる発達要素

#### 混ぜた生地を焼く

大きさや形などを調整しながら、生地をフライパンへ流し入れることは、「分析力」「判断力」「積極性」の向上が期待できます。



### STEP4.

#### 期待できる発達要素

#### 片面が焼きあがるのを待つ

生地の状態を確認しながら、ホットケーキをひっくり返すタイミングを見計らうことは、「想像力」「分析力」「自制心」の向上が期待できます。



### STEP5.

#### 期待できる発達要素

#### 様子を見てホットケーキをひっくり返す

約3分後、ホットケーキ表面の状態を判断し一気にひっくり返すことは、「判断力」「分析力」「積極性」の向上が期待できます。



**STEP6.** **期待できる発達要素**

**ホットケーキが  
焼きあがるのを待つ**

きれいに出来上がるのを想像しながら、ホットケーキの焼き上がりを待つことは、「自制心」「好奇心」の向上が期待できます。

自制心 好奇心

**STEP7.** **期待できる発達要素**

**親子で一緒に  
ホットケーキを食べる**

焼き色がきれいになったホットケーキを親子で一緒に話しながら食べることは、「コミュニケーション力」「自信」「自立心」の向上が期待できます。

コミュニケーション力 自信 自立心



■調査方法

対象：年長から中学2年生までのお子様（第一子）を持つ母親 n = 496

一調理経験内容による分類

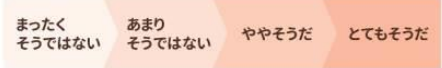
- ・共同調理経験あり（ホットケーキ、一般調理）
- ・共同調理経験あり（一般調理のみ）
- ・共同調理なし

評価方法：4段階評価

実施時期：2018年6月

●評価の仕方

4段階評価



■研究背景

「森永ホットケーキミックス」は1957（昭和32）年の発売以来、長きにわたり、簡単にふんわりとしたホットケーキがお楽しみいただける商品として、家族団らんシーンや、お子様が初めて作る料理として、また、近年では“離乳食・幼児食”で活用いただくなど、食シーンや世代を越えて多くのお客様にご愛顧いただいております。2007年～2010年には東北大学 川島教授による共同研究により「親子でのホットケーキ作りやお菓子作り体験が、子どもの生きる力を育むことや、成人後の心のあり方にも良い影響を与えること」を発表してきました。

（ご参考URL [http://www.morinaga.co.jp/hotcake/event/cooking\\_report/report01.html](http://www.morinaga.co.jp/hotcake/event/cooking_report/report01.html)）

今回は、「食育」の心理的発達の側面に着目し、日常的な食事について、それを準備する、調理する、食べる、そして後片付けをするという一連の行為を親子で一緒に行うことが子どもの成長発達だけではなく、子どもに大きな影響を与える親にとっても、同様の効果を及ぼすと考え、調査を行いました。

森永製菓では、今後も、子どものすこやかな心の健康を願い、研究に取り組んでまいります。

## ■共同研究を行った田島先生のコメント



近年、一般的な言葉として浸透してきた『食育』が、子育ての一環として注目されています。食育は、毎日の食事を通して、豊かな心を身につけ、成長・発達を促すというもの。単に食の大切さを学ぶということに限らず、準備から始まり、食べる、そして片付けまで一連の行為を親子で一緒に行うことが、子どもだけでなく、親の成長にも良い効果が得られるのです。

共同作業する際に意識してもらいたいことが『コラボ・ネゴ・ウォッチ』。一緒に楽しんで行うこと（＝コラボレーション）で協調性を学び、作業を通して交渉力（＝ネゴシエーション）を身につけ、子どもを信じて見守ること（＝ウォッチ）で、感受性や自尊心を育てることができるからです。さらに、誰かのために作ってあげたいという、思いやりの気持ちを芽生えさせることで、社会的能力も育成されていきます。そんな実践的思考力のトレーニングによって、子どもたちの感性は磨かれるのです。調理過程の中に、適度に複雑な過程を含んでいて、かつ危険が少ないものがベスト。そこで私が調査にあたって取り上げたのが『ホットケーキ作り』です。一般的な調理に比べ、ホットケーキ作りは、全工程に子どもが参加しやすいというメリットがあります。生地を作り、好きな形に焼くことができるので、小さい子どもも“科学遊び”のような気分で楽しめると思ったのです。

実際の調査で、全国の約 500 人の親御さんのアンケートを分析したところ、ホットケーキ作りを経験した親子は、全く調理経験がない、もしくは一般調理のみ経験したことがある親子に比べ、子どもの社会的能力（人と付き合う力）、知的能力（分析、判断力）、そして達成感（自信）において、高い数値を示したのです。さらに親の育児力なども伸び、相乗効果が期待できるという結果に。忙しくても調理という家事を通して、子どもとの時間も共有できるので、一石二鳥だと思います。週末などに一緒に作ってみると良いでしょう。

### ◇田島先生について

田島 信元先生

白百合女子大学 人間総合学部 発達心理学科 教授

同大学 大学院 文学研究科 発達心理学専攻 教授

発達心理学と文化心理学などを専門領域に研究

・・・著書・共編著・・・

育つ力と育てる力／ラボ教育センター（2000年）

共同行為としての学習・発達／金子書房（2003年）

高齢者がこどもの「脳」を育てる／学習研究社（2004年）

大人になったピーターパン／アートデイズ（2006年）

分科心理学の期限と潮流／朝倉書店（2007年）

男の子の育て方・女の子の育て方／大泉書店（2007年）

発達心理学と隣接領域の理論・方法論／新曜社（2013年）

子育てのどうして？／東京書店（2015年）

新・発達心理学ハンドブック／福村出版（2016年）

歌と絵本が育む子どもの豊かな心／ミネルヴァ書房（2018年）

## ■商品概要

商品名	森永ホットケーキミックス	
商品画像		
名称	ホットケーキミックス	
商品特長	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳と卵を用意するだけで手軽にふんわり 2.3 cmの厚さのホットケーキが作れます。</li> <li>・様々なアレンジ（ドーナッツ、マフィン等）をお楽しみいただけます。</li> <li>・卵原料を一切使用していないため、卵アレルギーの方も安心してお使いいただけます。</li> </ul>	
内容量	150g×2袋	150g×4袋
参考小売価格	227円（税別）/245円（税込）	410円（税別）/443円（税込）
発売日	既発売	
発売地区	全国・全ルート	
ターゲット	20-40代女性	
JANコード	4902888546686	4902888544224