

## 1. 研究目的

ストレス社会で日々働く30代の生活のストレスを少しでも無くし、より良い毎日に出来ないかと考えた。そこで、生きる上でも重要な食事をする際に発生するストレスを無くし、食事を癒しの空間にすることで、より良い眠りを、より良い明日を迎えられる様に出来ると思った。

## 2. 調査と分析

私は、最初に身近にいるアラサーである兄への聞き込み調査と知り合いへのアンケート調査を行った。これ等を通して、30代とはどういうものか、どういった生活でどの様なストレスがあるのか等の30代の性質を調査し、以下の様なことが分かった。

- ・30代は、20代に比べて、精神的にも、肉体的にもストレスが増え、体を労わることが必要である。
- ・繁忙期でなくても普段から残業や付き合い等で睡眠時間が不足している。
- ・忙しい、時間がない、面倒等の理由で外食やコンビニ弁当等が多くなってしまふ。また、同じ様な理由から不規則な時間に食事を摂ってしまう。

この他にも様々な問題があり、この生活を改善することが重要だと考えた。生活を改善する上で特にきちんとした食事を一日三食することが重要であると考え、食事のストレスを無くすことできちんとした食生活ができると思った。これは、30代だけに言えたことではないことからこの研究は、30代以外にも役立つと考えた。

## 3. コンセプトの立案

食事には、一人でするにしても、準備・片づける側、食べる側それぞれのストレスがある。調査と分析を踏まえ、双方にどの様なストレスが存在するか、実体験を通して挙げていった。

準備・片づけ側のストレスの具体例

- ・キッチンが狭く作った料理を置くところがない。
- ・料理を運ぶのにキッチンとテーブルを何回も往復しなければならない。

食べる側のストレスの具体例

- ・湯呑やお椀等を倒してしまう。
- ・メニューによっては、食べるスペースが上手くとれない。

これ等のストレスを無くし、癒される空間にする必要があると考え、コンセプトを「癒しの空間」とした。

## 4. デザイン展開

ストレスを無くす機能として以下の2つを考えた。

### ・すべり止め

すべり止めとして突起を用いることにした。突起は、何パターンも大きさと配列を試した結果、直径6ミリの突起で、三角形を描く様な配列にした。これは、洗う時の妨げにもならず、比較的どの食器でもすべり止めの役割を果たすことが分かった為、採用した。その他にお盆の表面全体にシリコン加工を施すことにした。

### ・左右対称の箸置き

右利きと左利きの両方の人が使いやすい様に左右対称の箸置きを考えた。この箸置きも洗いにくくならない様に、邪魔にならない様に考えた。

この2つの機能を用い、食べやすく、洗いやすく、持ち運びのしやすい形状を考えていった。

## 5. 完成図



## 6. 結論

今回の目的である食事を準備・片づける側、食べる側双方のストレスを解消することは、最終案では、おおむね達成できるであろうことがわかった。

しかし、その他の部分では、まだ検討が必要な以下の問題点がある。

- ・一汁三菜を基本にサイズを考えたが、食器を乗せずにお盆だけ見ると大分大きく感じる。
- ・最終案のサイズでは、収納面に問題がある。
- ・機能面を重視してデザインした為、コンセプトである「癒しの空間」に合致していると言い切れない。

これ等の問題点を改善していく必要があり、改善することで、研究目的とコンセプトの両方を達成できるであろう。

## 文献

- ・料理の並べ方 | ハムリンズ食育タウン,  
<http://www.nipponham.co.jp/hamrins/shokuiku/meal01.html>  
2013年12月閲覧