



ウェルビーイング経営のための研修 「料理道」 ご提案

2023 / 6



The **Orangepage** Inc.

生活実装する会社

はじめに

会社の中でこんなことはありませんか？

育児と仕事の
両立が困難

育児と仕事の両立に
悩むワーママの
支援が難しい

熟年離婚で
急に健康不安…

育児復帰へ向けた
取り組みが疎か

育休中男性の約3人に
1人が一日の
家事・育児「2時間以下」

依然少ない
女性管理職

親の介護と仕事の
両立が困難

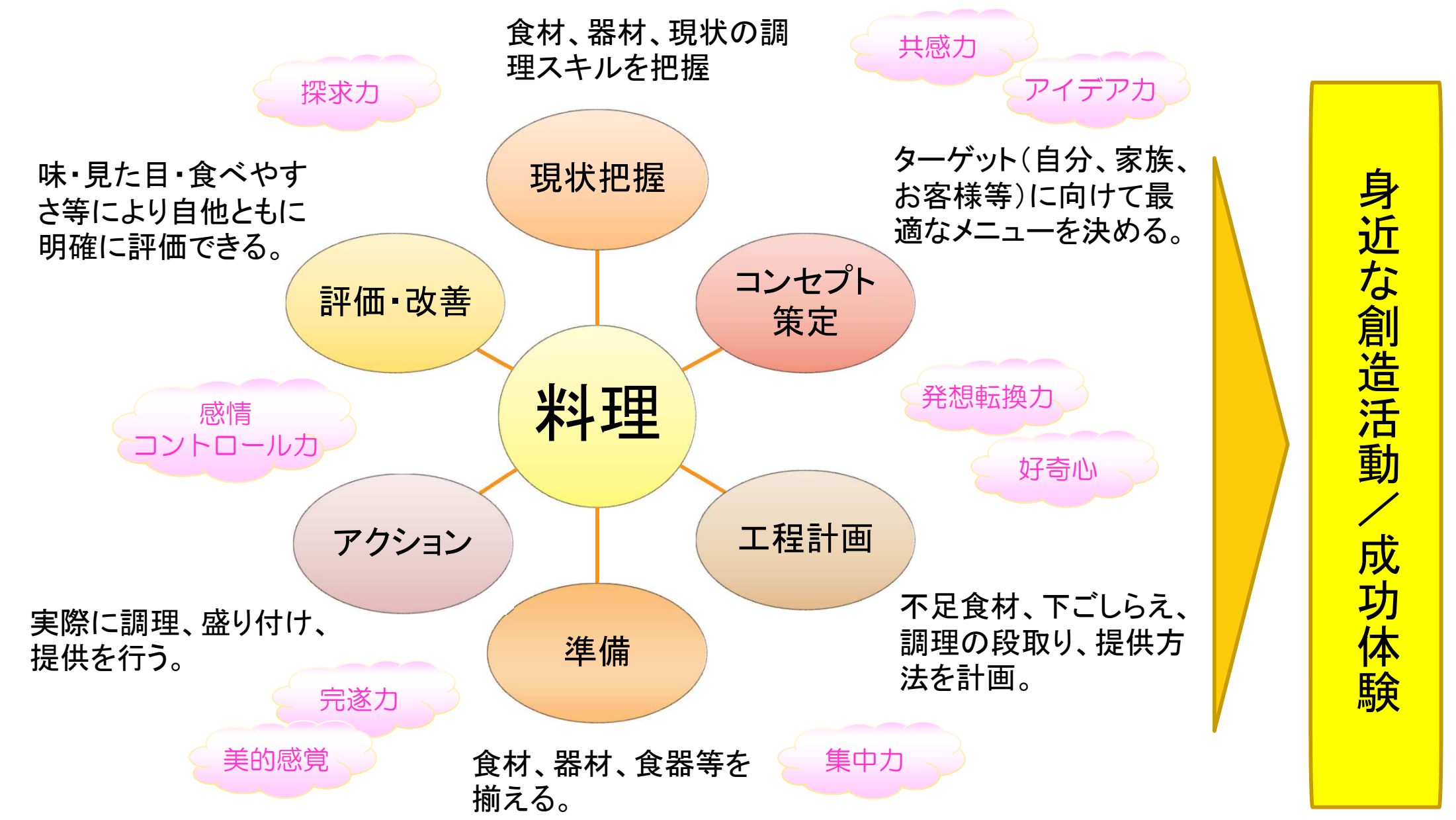
自分のタイムマネジメント
だけでは限界

会社の制度はあっても
夫の理解・協力が無い

男性育休を取得
できる風土がない

妻に育児休職しなくて
良いと言われた

「料理」で培われる基礎能力＝業務に有用



料理道

新入社員型

・主に新入社員を対象として、料理を通じて、PDCAサイクルの重要性、自己の非認知能力の課題発見、チームビルディングなど、アクティブラーニングとして、業務遂行能力の醸成を目指す。

育児社員型（※）

主に育児中の社員（毎日の料理が女性に偏っている家庭の男性）を対象として、繰り返し提供できるメニュー 3 品の調理実習を通じて基本技術を習得するとともに、料理への自信をつけ、家庭で実践できる技能を目指す。

介護社員型／シニア社員

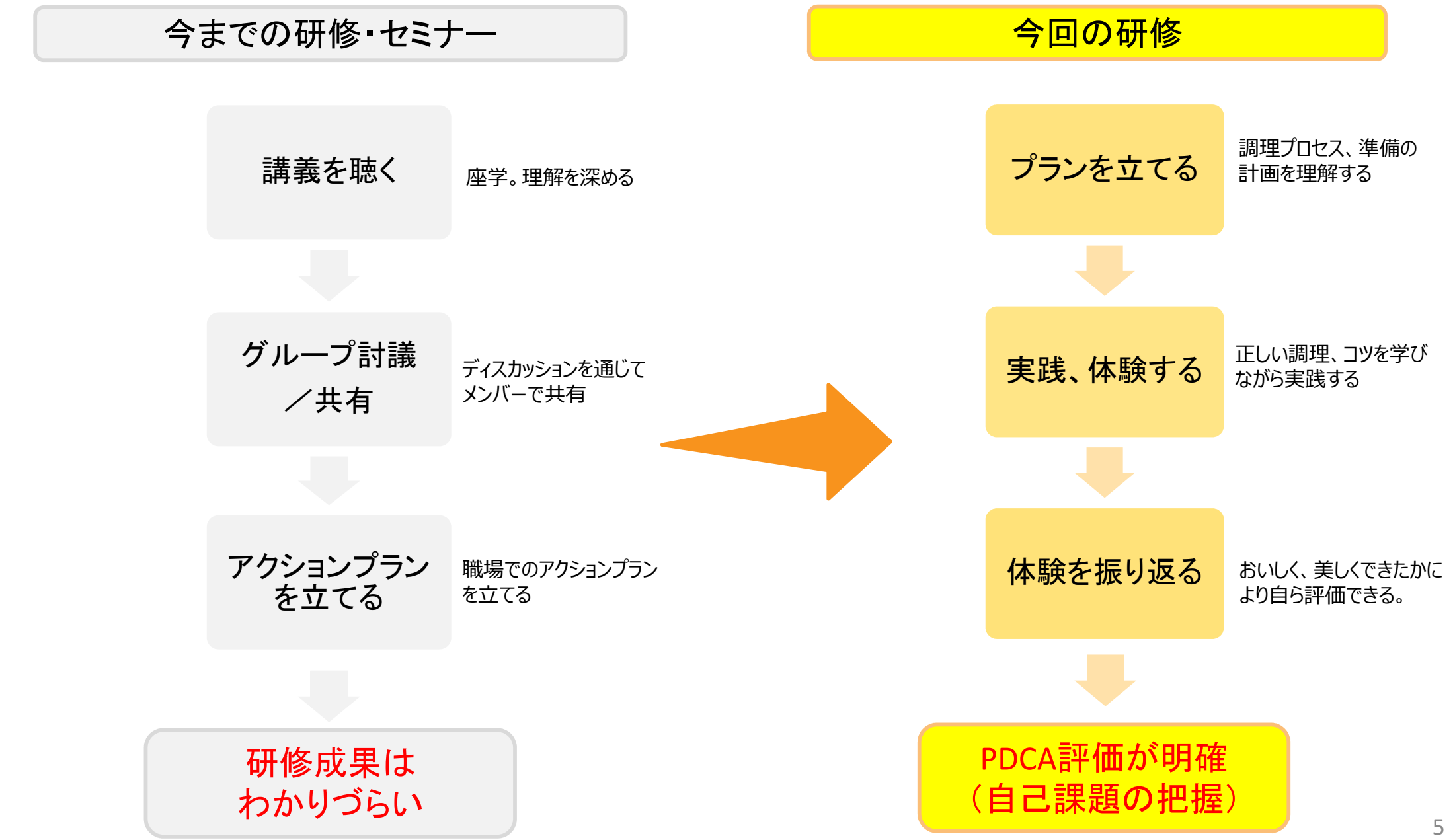
・主に介護をしている社員や定年後の継続雇用社員を対象として、家庭でのコミュニケーション、自己成長実感など仕事以外の領域での充実を図り、ウェルビーイングな生活を支援し、生き生きと働くことを目指す。

自己啓発型

・いずれかの料理道を受講した社員を対象として、さらなる技術向上、レパートリーを増やすためのビデオ講座。（準備中）

※ 新入社員型と育児社員型は、すでに実施経験、コース設定あり。
6 ～ 1 9 ページに後述します。そのほかの型については、ご要望をお伺いして、コースをご提案いたします。

業務プロセス策定スキルの向上（アクティブラーニング）



新入社員型



料理研修で得られる業務上の効果

チームビルディング

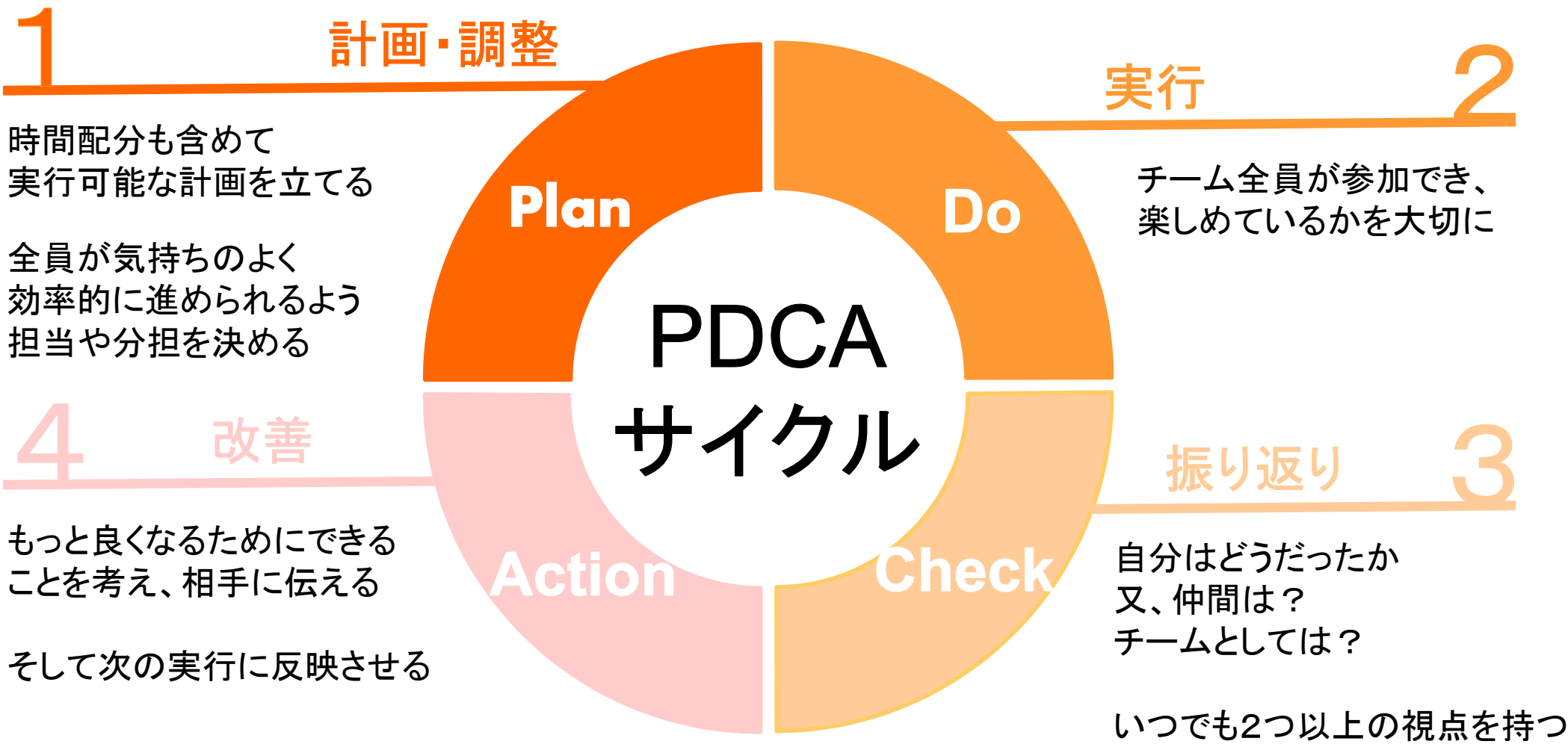
健康経営

変革リーダー育成

社内コミュニケーション活性

何を作るか考える → **ブレスト・ビジョンの共有**
協力して作る → **チームワークの形成**
時間内に作る → **タイムマネジメント**
段取り良く作る → **論理的思考・クリエイティビティ**
楽しく食べる → **コミュニケーションスキル**
健康や栄養の知識 → **健康意識、自己投資**

料理研修＝仕事の進め方と同じ



仕事をする上で欠かせない**PDCA**の回し方を体験することが可能

料理道「新入社員型」

基本カリキュラム

タイムスケジュール

時刻	所要時間	コンテンツ
13 : 15	15'	準備
13 : 30	5'	開会
13 : 35	5'	・座学
13 : 40	50'	計画 ・チームで「副菜」メニューを考え、調べ（検索）、決める ・役割分担 ・トイレ休憩
14 : 30	30'	・デモンストレーション ・調理ポイント
15 : 00	60'	・調理実習
16 : 10	60'	試食＆振り返り 閉会・片付け 17 : 00終了予定

※あくまでも一例ですので、ご希望に合わせてアレンジさせていただきます。

＜研修の目的＞

「美味しいものを作る」ではなく

「チームビルディング」＝つながりを強めること



通常の料理教室とは違い、メニュー決めや、調理工程などを自分たちで考える、「主体性をもって行う調理実習」です。

※講師、アシスタントが随時サポートいたします。

※食材・器具についてはすべてこちらでご用意いたします。

※レシピ検索をインターネットでする場合は、タブレット端末などのご用意をお願いいたします。

スケジュールとお見積り

スケジュール

実施 1.5～2か月前に ご相談ください。
実施日を調整し、コトラボ阿佐ヶ谷にて配信実施いたします。

実施 1.5～2か月前
ご相談開始
(ご要望に合わせて
アレンジすることも可
能です)

実施 1か月前
実施内容決定
(告知内容を決定)

実施半月前
告知・参加者募集
(クライアント様社内にて)

実施日
研修 実施
(広報活動)

実施後
・アンケート回収

参考価格 (税別)

◆リアル料理研修：コトラボ阿佐ヶ谷に集合して頂き、直接受講。食材、器材はすべて用意。

食に関する基礎知識講習+リアル料理教室 1回 500,000円～

※会場・器材使用料、受講者用食材費・器材使用料16名分、講師料・アシスタント指導料、アーカイブ用録画、限定配信費用を含みます。

◆オンライン料理研修：遠方の会場にリアルタイムに配信してインタラクティブにコミュニケーションしながら学ぶ

食に関する基礎知識講習+オンライン料理教室 1回 400,000円～

※会場使用料、オンライン配信料、講師料・オンライン指導アシスタント料20名分、アーカイブ用録画、限定配信費用を含みます。

- ▶ 新入社員型は、1回コースですが、開催頻度や実施方法はご要望に応じます。
- ▶ コトラボ阿佐ヶ谷ではなく、ご希望の場所での開催も可能です。その場合は別途会場費をご負担頂きます。
- ▶ メニューの変更、受講人数の追加、聴講のみの受講者のご参加をご希望の場合は、別途お見積りさせていただきます。

育兒社員型



料理頻度の男女格差が小さいほど、社会全体のウェルビーイング度が高い傾向



公益財団法人Well-being for Planet Earth
代表理事 石川善樹氏



Gender differences in global estimates of cooking frequency prior to COVID-19

Julia A. Wolfson^{a,b,f,*}, Yoshiki Ishikawa^{c,d}, Chizuru Hosokawa^d, Kate Janisch^e,
Jennifer Massa^e, David M. Eisenberg^e

世界142ヶ国で、1週間で「昼食と夕食を料理する回数」を調べた

- ・すべての国で、男性より女性の方が料理していた
- ・料理頻度の男女格差が小さいほど、社会全体のウェルビーイング度（しあわせ度）が高い傾向

育児社員にとっての料理

「働き方改革」は「暮らし方改革」から

男性育児休業の促進

2022年4月から男性の育児休業が段階的に施行。



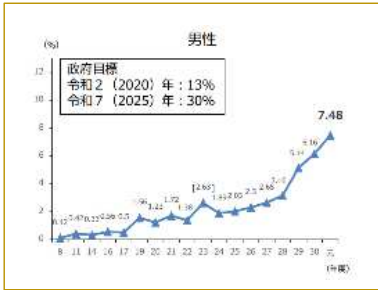
“取るだけ育休”の現実

男性の育児シェアだけでなく、家事シェアも期待されるが、
どうしていいかわからない男性がいるのも事実。



女性の社会復帰・活躍のため 男性の「家庭進出」が必要

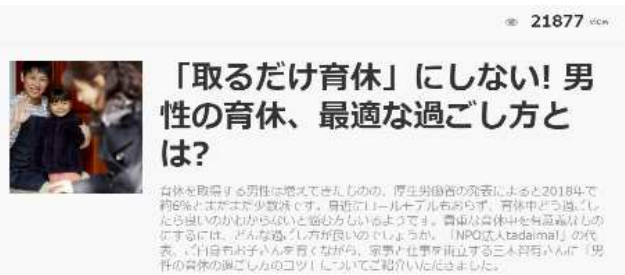
家事育児は続く。お互い長く働くためには、夫婦の偏りを無くすべき。



厚生労働省
育児休業取得率の推移（男性）



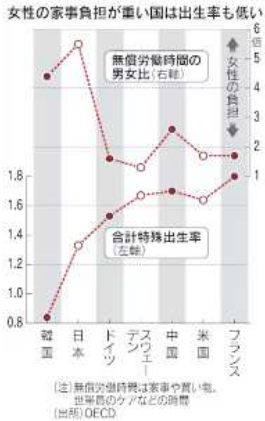
産経新聞2022年4月21日



東京ガスくらし情報サイト「ウチコト」



日本経済新聞
2022年2月7日



日本経済新聞
2022年7月28日

夫婦でシェアすべき家事No.1は「料理」

Q 既婚者のかたに伺います。あなたのご家庭では、ご夫婦で家事をどのように分担していますか。

オレンジページメンバーズ 839人調査 2022年4月実施

単一回答マトリクス

		1	2	3	4	5	2+3+4
	全体	妻のみの担当	おもに妻の担当だが、夫も行う	妻と夫が半々／いっしょに担当している	おもに夫の担当だが、妻も行う	夫のみの担当	夫婦で分担しているもの
1 日用品の買い出し	(839)	38.4	41.1	18.2	2.0	0.2	61.4
7 整理・収納	(839)	44.5	32.5	19.8	3.1	0.1	55.4
6 ごみ出し	(839)	32.9	24.2	12.3	17.5	13.1	54.0
4 浴室の掃除	(839)	39.3	24.2	12.2	16.0	8.3	52.3
3 リビングの掃除	(839)	53.9	29.7	10.6	4.5	1.3	44.8
8 家計管理	(839)	53.2	16.9	17.8	6.6	5.6	41.2
2 料理	(839)	60.1	33.0	5.4	1.3	0.2	39.7
5 トイレ掃除	(839)	68.5	16.2	8.2	3.3	3.7	27.8

妻のみ担当率が高いのは、料理60.1%、トイレ掃除68.5%

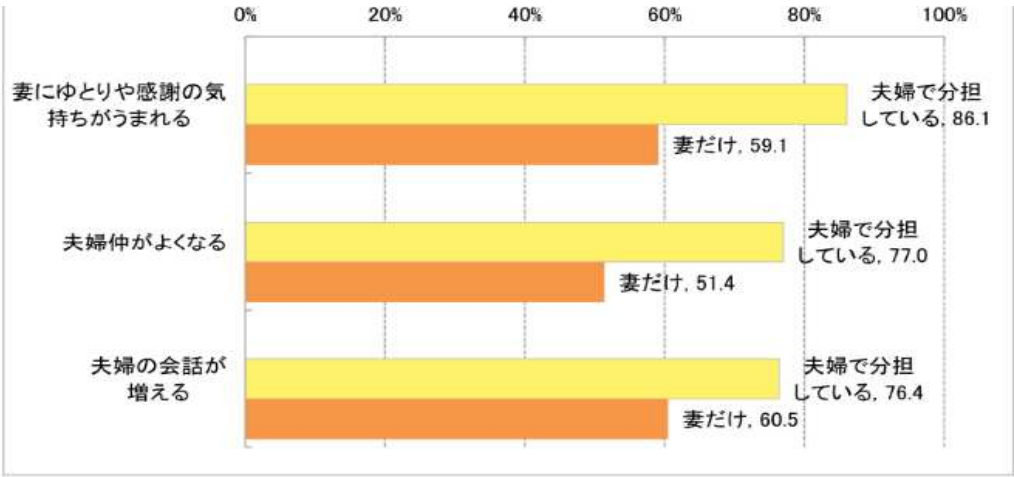
料理の他の家事との負担の違い

- ◆1日2～3回必須
- ◆後片付けの如く先送りできない
- ◆洗濯の如くまとめてできない
- ◆食べなければすぐに体調ダウン

⇒時刻的拘束を伴う

Q 配偶者が料理をつくってくると、以下のような夫婦関係への影響があると思いますか？

オレンジページメンバーズ 1758人調査 2020年11月実施



料理の他の家事との効果の違い

- ◆家族コミュニケーションにつながる
- ◆美味しくできると自己成長実感
- ◆誉められると承認欲求を満たす

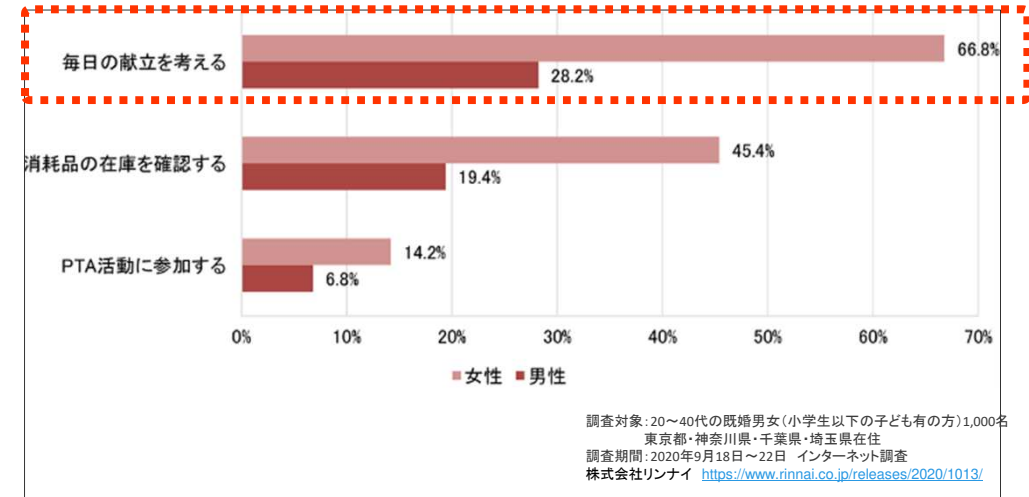
⇒ウェルビーイング

料理シェア

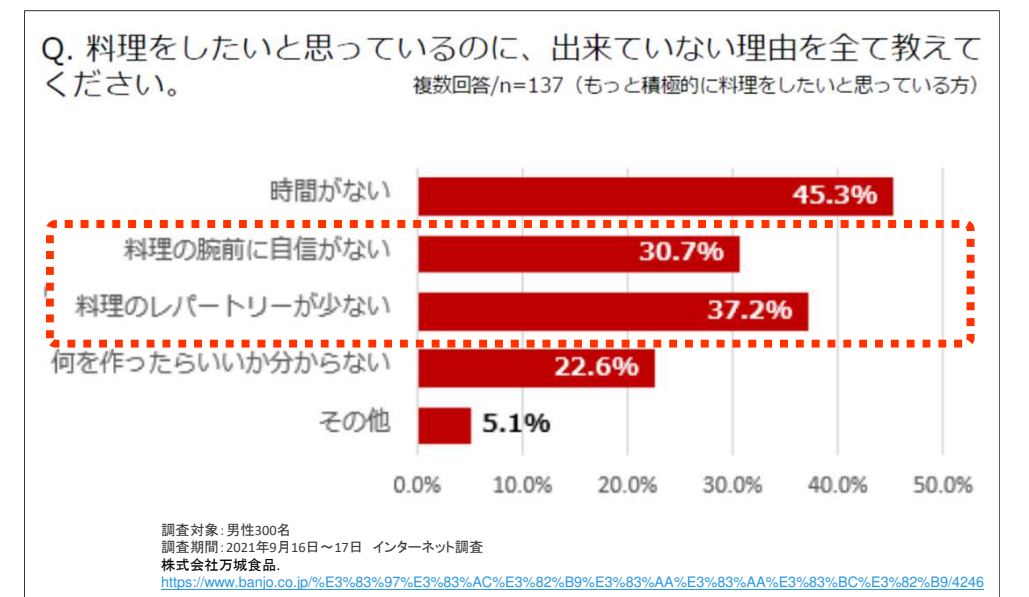
時間創出／良好な家族関係に有効

料理をしない夫がやらない理由は「技術と知識」

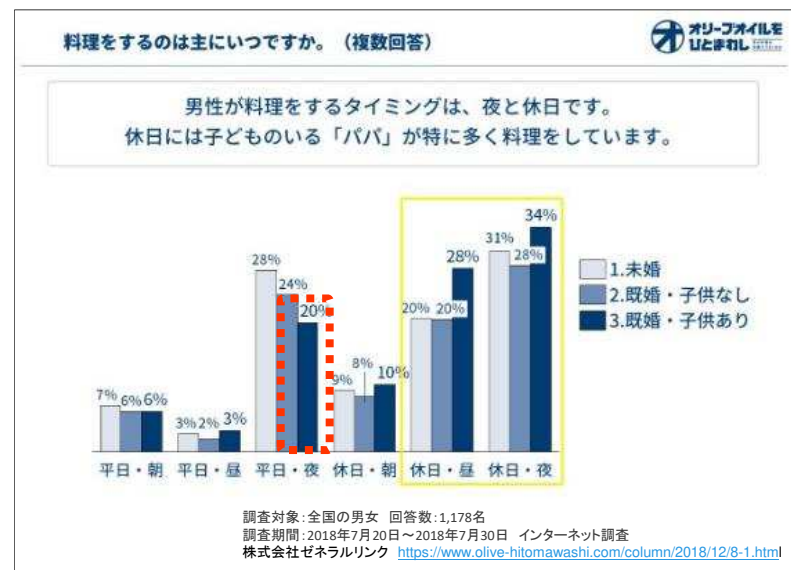
◆育児家庭でも「毎日の献立を考える」のは女性に偏っている



◆できない理由は「時間」のほか、「腕前への自信」と「レパートリーの少なさ」



◆料理をする男性が増えているが平日夜は20%ほど



企業研修という義務を端緒として

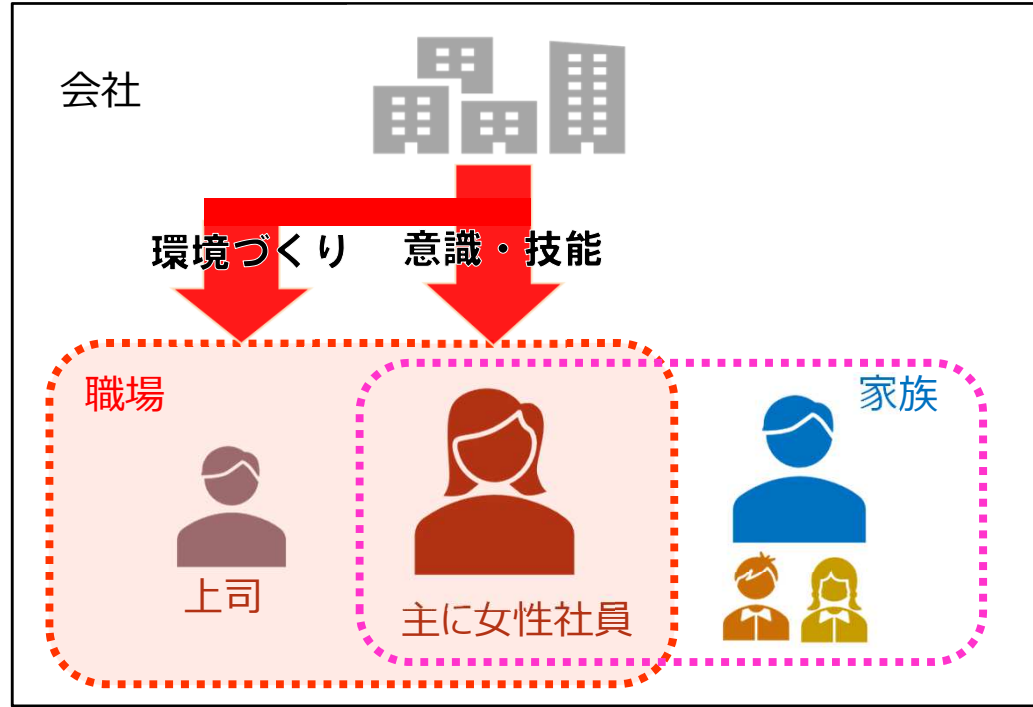
- ◆社員本人の業務プロセス管理力醸成
- ◆家族と時間シェア & コミュニケーション

⇒ 行動変容 / 自律的成長の後押しが可能

ダイバーシティ&ウェルビーイングの新しい打ち手

今までのワークライフバランス研修

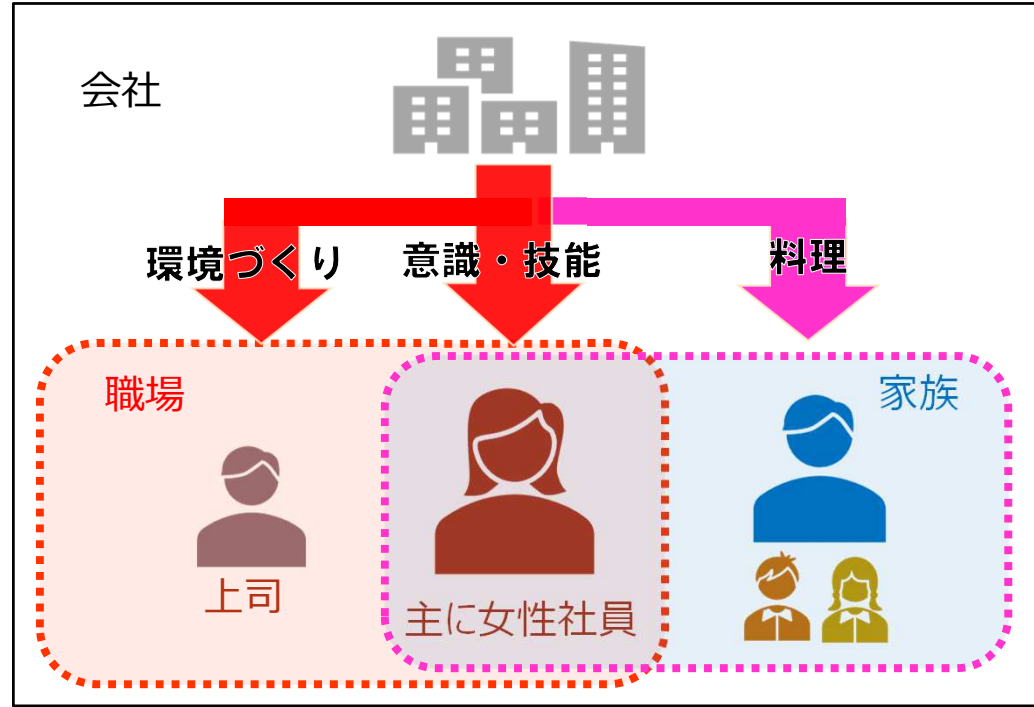
育児との両立、そのためのタイムマネジメント、コミュニケーション力など当事者の意識、行動への教育。
管理職社員を対象に育児社員への理解促進、職場環境整備への啓発。



職場の理解や制度の充実化、本人のスキル向上も引き続き、不可欠だが・・・

今回の研修

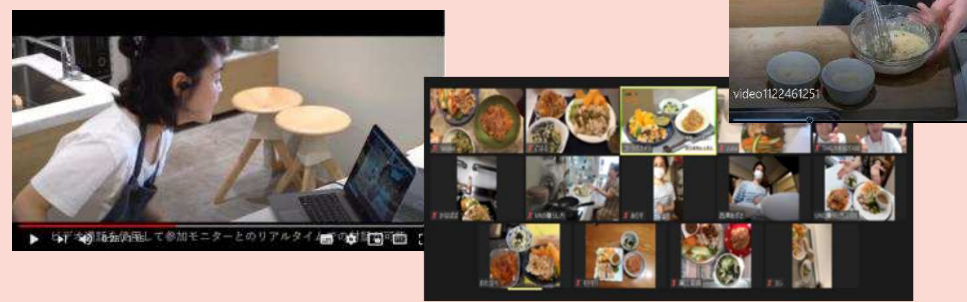
自社社員だけでなく、家族に対する啓発・料理技能支援を行うことで自社社員の時間を生み出し、育児と仕事の両立に実利的な効果と家族のウェルビーイングにつながる。



次なる打ち手として、家族を巻き込んだ「暮らし方改革」を企業が後押しすることで、

- ・ 社員の活躍フィールドの拡大
- ・ 社員のウェルビーイング

基本カリキュラム

一回目	1 ビデオセミナー 石川善樹氏講演 「仕事と家事の両立は暮らし方改革から」 (20分) ・ウェルビーイングとは ・日本人のウェルビーイング実感の推移 ・ウェルビーイングを高めるには？	 A man in a dark jacket is speaking at a podium. Behind him is a shelf with various kitchen items and a small plant. A text overlay at the top reads "仕事と家事の両立は暮らし方改革から".
	2-a オンライン料理教室①「揚げる」 (100分) ・料理教室から自宅キッチンに配信し、オンラインで料理講師が画面を通して指導。 ・最大20名／回 (20名を超える場合は要相談) ・事前に、用意して頂く食材・器具などを受講者にお伝えしますので、自宅のキッチンからご参加ください。 A screenshot of an online cooking class interface. It shows a large video of a chef cooking, a grid of smaller video thumbnails, and a list of ingredients and tools on the right.	2-b リアル料理教室①「揚げる」 (100分) ・料理教室「コトラボ阿佐ヶ谷」にお集まりいただき、料理講師、アシスタントが直接その場で指導。 ・最大16名／回 ・食材・器具は教室にすべて備えてありますので、受講者は会場にエプロンだけ持参してご参加ください。 Two photos of a real cooking class. The left photo shows several people in aprons working at a long table with various ingredients. The right photo shows a woman in an apron and mask working at a counter.
二回目	3 オンライン or リアル料理教室②「炒める」 (100分)	
三回目	4 オンライン or リアル料理教室③「焼く」 (100分)	

料理教室の詳細

オンライン教室イメージ動画
<https://youtu.be/F-yTLJdO0sQ>

料理初心者でも、リピートできる簡単で美味しいメニューを習得

- 料理道「育児社員型」で目指すのは「ハレの日の料理」ではなく、家族みんなが喜ぶ「日々の料理」「リピめし」となるメニューです。
- 家庭の冷蔵庫によくある材料でできる、炒め物、焼き物、揚げ物をマスターする3メニューの習得を1コースとしています。
- 男性をメイン受講者に想定した指導カリキュラムですが、受講者対象者や指導レベルはお客様の要望によりカスタマイズ可能です。
- 見逃した人、参加できなかった人には、期間限定でアーカイブ視聴のURLを後日お送りします。

	1 回目	2 回目	3 回目
料理	揚げる	炒める	焼く
テーマ	まずはトライしたい、週末ご飯 (成功体験と 食べてもらう喜び)	平日、チャチャッと作りたい！ (ちょっとした炒め方のコツで 差がでることを知る)	簡単なのに、文句なしの昼ごはん (味付けが決まるコツ。 一皿でも満足できる)
講座名	フライパンだからできる 究極！チキンカツレツ	知らないコツがいっぱい！ シャキシャキ！ 肉野菜炒めを極める	味つけ黄金比率がポイント 照り焼きチキン丼
			

スケジュールとお見積り

スケジュール

実施 1.5～2か月前に ご相談ください。
実施日を調整し、コトラボ阿佐ヶ谷にて配信実施いたします。

実施 1.5～2か月前
ご相談開始
(ご要望に合わせて
アレンジすることも可
能です)

実施 1か月前
実施内容決定
(告知内容を決定)

実施半月前
告知・参加者募集
(クライアント様社内にて)

実施日
研修 実施
(広報活動)

実施後
・アンケート回収

参考価格 (税別)

◆オンライン料理教室：自宅キッチンにリアルタイムに配信してインタラクティブにコミュニケーションしながら学ぶ

石川氏録画講演+オンライン料理教室 3回 1コース 1,300,000円

※会場使用料、オンライン配信料、講師料・オンライン指導アシスタント料20名分、アーカイブ用録画、限定配信費用を含みます。

◆コトラボ阿佐ヶ谷料理教室：コトラボ阿佐ヶ谷に集合して頂き、直接受講。食材、器材はすべて用意。

石川氏録画講演+リアル料理教室 3回 1コース 1,600,000円

※会場・器材使用料、受講者用食材費・器材使用料16名分、講師料・アシスタント指導料、アーカイブ用録画、限定配信費用を含みます。

- ▶ 育児社員型は、3メニュー（月1回実施×3か月）で1コースですが、開催頻度や実施方法はご要望に応じます。
（料理講座：1回あたり 400,000円でご検討ください）
- ▶ 講師を変更することも可能です。その場合は講師案を提案し、別途お見積りさせていただきます。
- ▶ メニューの変更、オンライン受講人数の追加、聴講のみの受講者のご参加をご希望の場合は、別途お見積りさせていただきます。

APPENDIX

【男性だけが集まるリアル料理教室】

女性に交じって料理を習うことは、男性にとってなかなか勇気がいるもの。男性だけが集まるアクティブラーニングを実施します

リアルに集合！ 自炊男子塾 （60分～100分想定）

男性集まって、みんなで料理！

初心者が中心のメニューなので、講師による丁寧な説明と、クッキングスタッフによる手厚いフォローを実施します。

包丁の使い方、食材の扱い方から、調味料の加え方や、ちょっとした調理のコツまで。男性脳にささる！「理論的な」料理のコツを、お伝えします。

- 家庭の冷蔵庫によくある材料でできる、炒め物、焼き物などを想定。
- 味つけをかえるだけで、バリエーションが増えるレシピを想定。
- 材料や、調理器具などは、すべてコトラボで用意します
（参加者は、エプロン持参）

※男性だけの料理教室なので、テーブルごとに話がはずむことも。研修なので、名前や料理歴などを名札に明記して話のきっかけづくりを広げることが、可能です。



モニターに
講師の手元がアップに
細かな包丁の使い方なども
しっかり確認することが
できます



【自炊男子塾・受講者の体験談】

→パパ応援WEBメディア「家men」でオレンジページ「家族の料理シェアをめざす自炊男子塾」全3回講座が記事化されました。また、振り返りアンケートでは、続けて家庭で作り続けている姿が見えてきます。

パパ応援WEBメディア「家men」 「家族の料理シェアをめざす自炊男子塾」

<https://ie-men.jp/housework/cooking/1865>



“チーム家族”になるために！「家族の料理シェアを目指す自炊男子塾」第1回イベントレポート

パパ向け料理教室がいよいよ開講！



全3回シリーズ企画「自炊男子塾」の第1回目は、「パパ応援WEBメディア・家men」からプロバイダのついでで「家men」が主催する「家族の料理シェアをめざす自炊男子塾」が、家で家族の料理をやるのって、いいよね、という方もいるかもしれません。でも、今更にあんなに「家族の料理シェア」が注目されているのは、なぜなのでしょう？

講座に参加したのは、10人のパパ、ママ、子どもたち。パパ、ママ、子どもたちそれぞれが、週末中心に料理をしている一方で、料理の経験はさまざま。

今回は事前に料理の経験者を募集していただき、オンライン上で教えてもらっている料理をしていく、という講座スタイル。そのため、各さんご自身のペースで進められます。

まずはじめに、「パパ応援WEBメディア・家men」からプロバイダのついでで、家の中のみんなが家族のために料理をするのって、いいよね、という方もいるかもしれません。でも、今更にあんなに「家族の料理シェア」が注目されているのは、なぜなのでしょう？

今回は事前に料理の経験者を募集していただき、オンライン上で教えてもらっている料理をしていく、という講座スタイル。そのため、各さんご自身のペースで進められます。

参加者のコメント



↑2回目 リアル講座では、
ママ役、パパ役が登場！
デモンストレーション後、
各参加者がチャレンジ。

いつもの食材と調味料で、ちょっとしたコツと手順で、すごくおいしくなることがわかり、楽しかった！これで家族がハッピーになるなら、一石二鳥！



【奥様より】

さっそく、夜つくってくれました！

どう作っても同じ（手間暇かけるかどうかの違い）なのが料理と思っていたみたいですが、その固定概念が崩されて感激だった様子です（笑）

初心者でも作りやすい
おいしい炒め物の作り方が
よくわかりました。
どうして炒める順番が大事なのか、
なぜ醤油の味付けが最後なのか、
理屈もよくわかったので、
間違えずにできそうです！

料理が苦手で、今まであまりしてきませんでしたが、今回のチキンカツを家族がとてもおいしいと喜んで食べているのを見て、また作ってみよう！という気持ちになりました。食材の下準備や切り方のコツなど、初めて知ることばかりで感動の連続でした。

在宅ワーク中に自分ひとりのために
「焼きそば」を作ることは週3回
あったのですが・・・
意外と時間と手間がかからないことが
受講してわかったので、
これから家族のために作ります！



【コトラボ阿佐ヶ谷】
166-0004 東京都杉並区阿佐ヶ谷
南阿佐ヶ谷2丁目42JR阿佐ヶ谷駅から徒歩 1 分
【公式HP】コトラボWEB <https://www.coto-lab.com/>



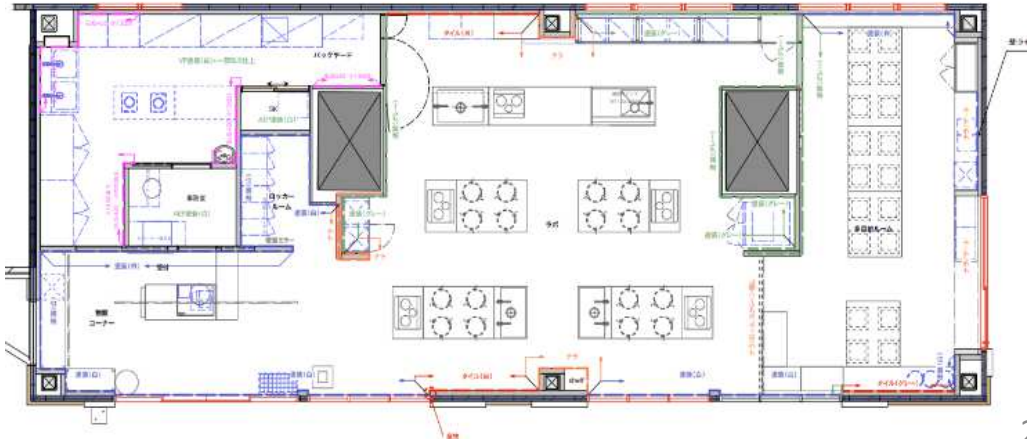
1テーブル4名、
最大16名が体験できるキッチンスペース。
講師とお客さま距離が近いのも魅力です。



駅直結で集合にも便利



オンライン教室に必要な設備も完備



オレンジページの編集力と各コンテンツを組み合わせることで お客さまの課題を解決するサービスをプランニング致します

出版メディア

オレンジページ

雑誌メディア
定期購読・電子出版

デジタルメディア

オレンジページnet

Webメディア
動画コンテンツ
SNS・電子出版

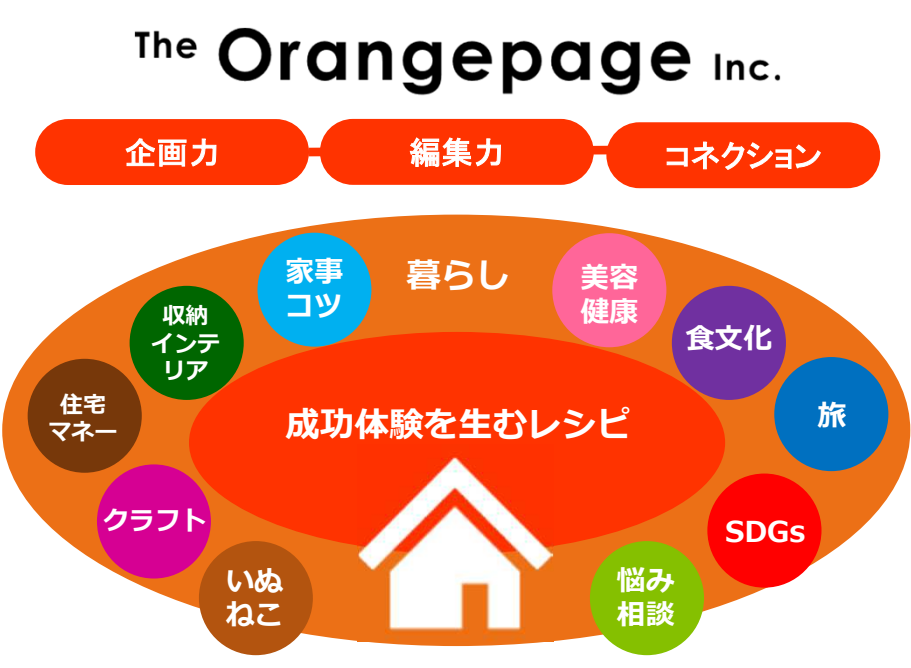
体験型メディア

コトラボ

体験型スタジオ
&オンラインイベント・配信
社員研修

EC・商品開発

カスタム出版 メニュー開発



K,D,C,,,

(キムチドリアンカルダモン)

シェフコネクション
テストキッチン
シェアダイニング

モニター・会員組織 生活者調査・アンケート メールマガジン