

「食事の楽しさ」と生活の諸側面の関係に関する研究

— 中学生の生活実態調査の結果をもとに —

小 谷 正 登

1. 問題と目的

戦後の経済成長に伴って、日本人のライフスタイルは大きく変化してきた。その変化は食習慣や睡眠習慣など広い範囲に及び、特に近年では、単身世帯の増加、女性の雇用者の増加など社会情勢が変化する中で、食事に関して外部化・簡便化が進展、定着している¹⁾。さらに、偏った栄養の摂取、朝食欠食などの食生活の乱れや肥満・痩身傾向など、子どもたちの健康に関連する問題が深刻化し、その解決が教育課題の一つとなっている²⁾。

以上の現状に対し、国民が健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむ食育を推進するため、施策を総合的かつ計画的に推進することなどを目的として、平成17年7月に「食育基本法」³⁾が施行、さらに平成18年3月に第1次食育推進基本計画⁴⁾が制定された。また、学校教育における食に関する指導（学校における食育）の推進において、中核的な役割を担う「栄養教諭」制度⁵⁾が小中学校の現場を対象に創設され、平成17年4月から施行されている。これらの一連の政策に先んじて、当時の文部省、厚生省、農林水産省によって、平成12年3月に国民の健康の増進、生活の質の向上および食料の安定供給の確保を図るために「食生活指針」⁶⁾が策定されている。同指針は、10項目から構成され、その第一項目が「食事を楽しみましょう」であり、全項目の総括と考えられる（田中、2000）。また、平成16年2月には、“楽しく食べる子どもに～食から始まる健やかガイド～”が発行され、「食を通じた子どもの健全育成」の目標として、「楽しく食べる子ども」の育成が示されている⁷⁾。さらに、「食に関する指導の手引—第1次改訂版—（平成22年3月）」では、食に関する指導目標の一つとして、「食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する」とある⁸⁾。以上から、「食事の楽しさ」を感じることは、「なにを」「どれだけ」食べるかということ以上に、「いつ」「どこで」「誰と」「どのように」食べるかということに、より関連していると推測できる。さらに、「食事の楽しさ」を感じることは、食生活全体の良好さを示す評価指標の一つであり、生活の質（QOL）の向上、さらに身体的・精神的・社会的健康につながるものと考えられる（足立ら、2000）。次に、柴ら（2008）は、小学生を対象とした調査結果から、「食事の楽しさ」が自律神経系の活動状態

に関連し、健康維持に重要であることを示唆している。

また、小谷ら（2010・2012・2015）は、小学校高学年、中学生および高校生本人を対象にした生活実態調査の結果をもとに、睡眠習慣と「食事の楽しさ」の有無を含めた生活の諸側面との関連性を明らかにしている。しかし、以上の先行研究では、生活習慣の変化の影響を大きく受けていると考えられる小学生、中学生および高校生における「食事の楽しさ」と生活の諸側面との関連性が詳細に検討されていない。そこで本論文では、第二次的徴や第二次反抗期を迎え、小学生期と比較し心身ともに不安定となる傾向の中、食生活が乱れやすいとされる⁹⁾中学生（以降、生徒と表記）を対象とした生活実態調査の結果を分析し、「食事の楽しさ」の状態と心身の状態を含めた生活の諸側面の状態との相互的な関連性を考察することで、「食事の楽しさ」を高めるための要因とその意義を検討することを目的とする。

2. 方法

（1）調査・分析対象者

A市内の公立中学校17校に在籍する中学生8,059名（1年生2,828名；2年生2,627名；3年生2,582名；学年不明22名、男子4,145名；女子3,886名；性別不明28名）から回答を得た。このうち、回答に不備のあった者を除く8,006名（1年生2,817名；2年生2,614名；3年生2,575名、男子4,125名；女子3,881名）を分析対象とした（表1）。

（2）調査方法・時期

A市教育委員会との共同で調査協力が得られた同市内の公立中学校20校において、生徒、保護者および教師対象の3種類の質問紙調査を行った。調査時期は2009年11月であった。この内、諸事情により調査が不可能となった3校を除く17校から回答を得た。生徒および保護者対象質問紙は学校を通じて保護者に配布し、回答は保護者による厳封の上、担任教師を通じて回収した。教師対象質問紙も同様の方法を取り、全ての調査において人権保護および個人情報保護に配慮した。本論文の調査・分析対象者である中学生1～3年生の基本的属性は、表1の通りである。なお、保護者および教師の回答結果は

表1 「食事の楽しさ」3群（高群・中群・低群）と中学生（1～3年生）の生活の諸側面との関係

質問項目のカテゴリー・内容		「食事の楽しさ」高群 (3,506名)	「食事の楽しさ」中群 (2,767名)	「食事の楽しさ」低群 (1,733名)	全 体 (8,006 = n)
基本的属性	学年（1年生～3年生）	$\chi^2(4) = 38.442^{***}$	性別（男子・女子）	$\chi^2(2) = 113.204^{***}$	
睡 眠	平日の起床時刻（6時以前/6時30分～7時頃/7時30分以降）			$\chi^2(4) = 78.928^{***}$	
	平日の就寝時刻（22時以前/22時30分～23時頃/23時30分～0時頃/0時以降）			$\chi^2(6) = 165.401^{***}$	
	起床時の目覚めのよい状態（よくある/時々ある/あまりない/全くない）			$\chi^2(4) = 394.816^{***}$	
	昼間の眠気（よくある/時々ある/あまり・全くない）			$\chi^2(4) = 44.995^{***}$	
	夜の寝つきの悪さ（よく・時々ある/あまりない/全くない）			$\chi^2(4) = 185.256^{***}$	
	平日の起床時刻（小学校低学年時）（6時以前/6時30分～7時頃/7時30分以降）			$\chi^2(4) = 43.189^{***}$	
	平日の就寝時刻（小学校低学年時）（21時以前/21時30分～22時頃/22時30分以降）			$\chi^2(4) = 67.959^{***}$	
	平日の起床時刻（小学校高学年時）（6時以前/6時30分～7時頃/7時30分以降）			$\chi^2(4) = 63.747^{***}$	
	平日の就寝時刻（小学校高学年時）（22時以前/20時30分～23時頃/23時30分以降）			$\chi^2(4) = 112.582^{***}$	
食 事	朝食の欠食登校（よく・時々する/あまりしない/全くしない）			$\chi^2(4) = 195.305^{***}$	
	夕食時のTV視聴（よくする/時々する・あまり・全くしない）			$\chi^2(2) = 34.291^{***}$	
	夕食の孤食（よく・時々する/あまりしない/全くしない）			$\chi^2(4) = 421.053^{***}$	
	家族そろっての夕食（よくする/時々する/あまり・全くしない）			$\chi^2(4) = 538.880^{***}$	
	食前・食後の挨拶（よくする/時々する・あまり・全くしない）			$\chi^2(2) = 644.879^{***}$	
	炭酸飲料の摂取（よくする/時々する/あまり・全くしない）			$\chi^2(4) = 15.683^{**}$	
	既製の弁当の摂食（よく・時々する/あまりしない/全くしない）			$\chi^2(4) = 44.859^{**}$	
	野菜の摂食（よくする/時々する・あまり・全くない）			$\chi^2(2) = 337.275^{***}$	
	スナック菓子の摂食（よくする/時々する/あまり・全くしない）			$\chi^2(4) = 17.131^{**}$	
	インスタントラーメンなどの摂食（よく・時々する/あまり・全くしない）			$\chi^2(2) = 20.314^{***}$	
	排便回数（毎日/2日～1週間に1回）			$\chi^2(2) = 49.598^{***}$	
放課後の過ごし方（塾・学校での学習、友人関係・遊びなど）					
部活動への入部の有無（はい/いいえ）（入部率：86.4%）			$\chi^2(2) = 28.562^{***}$		
部活動への参加度（よく参加する/時々する/あまりしない/全くしない）			$\chi^2(6) = 74.792^{***}$		
公園など屋外での遊び（よく・時々する/あまり・全くしない）			$\chi^2(2) = .204 \text{ n.s.}$		
友達と家での遊び（よく・時々する/あまりしない/全くしない）			$\chi^2(4) = 11.346^{*}$		
塾や習い事に通う（よくする/時々する/あまり・全くしない）			$\chi^2(4) = 34.458^{***}$		
週当たりの塾・習い事の日数（通っていない/1～2日/3～毎日/その他）			$\chi^2(6) = .145 \text{ n.s.}$		
学校や塾の宿題（よくする/時々する/あまり・全くしない）			$\chi^2(4) = 164.589^{***}$		
平均自宅学習時間（ほとんどしない～30分くらい/1～1時間30分/2時間以上）			$\chi^2(4) = 34.808^{***}$		
家事の手伝い（よくする/時々する/あまり・全くしない）			$\chi^2(4) = 291.649^{***}$		
TV・ビデオなどの視聴時間（ほとんど見ない～30分/1～1時間30分/2～2時間30分/3時間以上）			$\chi^2(6) = 15.635^{**}$		
ゲームソフトなどの使用時間（ほとんどしない～30分/1～1時間30分/2時間以上）			$\chi^2(4) = 51.093^{***}$		
携帯電話の所持（所持/所持しない）（所持率：55.1%）			$\chi^2(2) = 11.113^{**}$		
1日の携帯電話の使用時間（ほとんど使用しない～30分/1～1時間30分/2～2時間30分/3時間以上）			$\chi^2(6) = 44.479^{***}$		
学校生活	授業の理解度（よくわかる・わかる/時々わからない・わからないことが多い）			$\chi^2(2) = 136.292^{***}$	
	学校に対する親和感情（好き/嫌い・どちらでもない）			$\chi^2(2) = 493.697^{***}$	
	登校拒否的感情（よく・時々感じる/感じない）			$\chi^2(2) = 143.376^{***}$	
情緒・感情・身体的側面					
	日常の肯定的感情（毎日が楽しい/楽しくない・わからない）			$\chi^2(2) = 574.444^{***}$	
	将来の夢の有無（ある/ない・わからない）			$\chi^2(2) = 129.347^{***}$	
	疲労感の有無（よくある/時々ある/あまり・全くない）			$\chi^2(4) = 80.041^{***}$	
	焦燥感の有無（よくある/時々ある/あまり・全くない）			$\chi^2(4) = 162.734^{***}$	
	虚無感の有無（よく・時々ある/あまりない/全くない）			$\chi^2(4) = 336.328^{***}$	
	倦怠感の有無（よくある/時々ある/あまり・全くない）			$\chi^2(4) = 131.506^{***}$	
	攻撃的感情の有無（よく・時々ある/あまりない/全くない）			$\chi^2(4) = 132.650^{***}$	
	攻撃的行動の有無（よく・時々する/あまりしない/全くしない）			$\chi^2(4) = 74.359^{***}$	
	腹痛・頭痛の有無（よく・時々ある/あまりない/全くない）			$\chi^2(4) = 47.820^{***}$	
	最近の気持ち（ポジティブな感情/ネガティブな感情）			$\chi^2(2) = 206.751^{***}$	
	今一番ほしい時間（ねる～ゲームソフトで遊ぶ・その他）			$\chi^2(18) = 100.241^{***}$	
	死生観（生き返ると思う/思わない/わからない）			$\chi^2(4) = 6.665 \text{ n.s.}$	
家族・他者との関係					
	家族との会話（学校での出来事など）の有無（よく話す/時々話す/あまり・全く話さない）			$\chi^2(4) = 1091.061^{***}$	
	家族の傾聴的態度（真剣に聞いてくれる/聞いてくれない）			$\chi^2(2) = 624.538^{***}$	
	相談相手の有無（いる/いない）			$\chi^2(2) = 326.691^{***}$	

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

注：表中の（ ）内は、例えば(A/B/C)の場合、各質問項目の内容の選択肢がA・B・Cの3つであることを示している。

既に分析・考察済みのため（小谷ら，2011）、これらは分析対象外としている。

（3）調査内容

生徒対象の調査に用いた質問紙項目の内容は、以下の通りである（表1）。

1）フェイスシート：学年・性別（2項目）

2）生活実態について：①睡眠の状態（8項目）、②食事の状態（11項目）、③友人関係・遊びなどの放課後の過ごし方（12項目）、④学校生活の状況（3項目）、⑤情緒・感情・身体的側面（12項目）、⑥家族・他者との関係（3項目）の計49項目について、多肢選択法を用いて回答を得るとともに、評定尺度法で自尊感情（10項目）を測定した。

3. 結果と考察

「食事の楽しさ」の状態と生活の諸側面の関連

「食事の楽しさ」の状態について尋ねた質問（Q18：「食事を楽しみと感じますか。」）に対する「よく感じる」、「時々感じる」、「あまり感じない」、「全く感じない」の回答の中で、「よく感じる」を「食事の楽しさ高群（以降、高群と表記）」（3,506名）、「時々感じる」と「あまり感じない」を合わせて「食事の楽しさ中群（以降、中群と表記）」（2,767名）、「全く感じない」を「食事の楽しさ低群（以降、低群と表記）」（1,733名）として群分けを行った。

そして、「食事の楽しさ」の状態と生徒の生活の諸側面を示す項目の関連を検討するため、「食事の楽しさ」3群（高群・中群・低群）と生活の諸側面を示す項目の間でクロス集計を行い、 χ^2 検定を実施した。 χ^2 検定の結果は、表1に示す通りである。さらに、 χ^2 検定の結果から分布の偏りに有意な差が確認されたものについて、「食事の楽しさ」の状態が生徒の生活に及ぼす影響をより詳細に明らかにするために、ハバーマン（Haberma）法による残差分析をおこない、5%の標準正規偏差値1.96を基準にして、調整された残差の値（表中の太字）を比較する方法で残差分析を行った。なお、この残差分析の結果において、分析表のセル中に示された調整済残差の値（太字の値）が「+1.96」を超えていればこのセル中の割合が5%水準で有意に高く、「-1.96」を下回っていればそのセルの割合が5%水準で有意に低いとすることができる（竹原，2007）。

1～3年生全学年の生徒の基本的属性との関係について、学年および性別とも有意な差があった。「食事の楽しさ」と学年との関係では、高群の割合は1年生で有意に高く（ $n=1,346$, **5.4**）、3年生で有意に低かった（ $n=1,023$, **-4.9**）。反対に、低群の割合は1年生で有意

に低く（ $n=544$, **-3.6**）、3年生で有意に高かった（ $n=619$, **3.7**）。

性別との関係では、高群の割合は男子で有意に低く（ $n=1,588$, **-9.6**）、女子で有意に高かった（ $n=1,908$, **9.6**）。反対に、低群の割合は男子で有意に高く（ $n=1,045$, **8.5**）、女子で有意に低かった（ $n=681$, **-8.5**）。

以上から、学年が進むにつれて「食事の楽しさ」が低下していくこと、男子より女子の方が「食事の楽しさ」を感じていることが示唆された。

①睡眠：平日の平均起床時刻との関係では、高群の割合は「6時以前」の群で有意に高く（ $n=1,237$, **6.2**）、「7時30分以降」の群で有意に低かった（ $n=503$, **-5.8**）。反対に、低群の割合は「6時以前」の群で有意に低く（ $n=478$, **-4.0**）、「7時30分以降」の群で有意に高かった（ $n=393$, **7.0**）。

平日の平均就寝時刻との関係では、高群の割合は「22時以前」の群で有意に高く（ $n=522$, **5.6**）、「24時以降」の群で有意に低かった（ $n=494$, **-9.2**）。反対に、低群の割合は「22時以前」の群で有意に低く（ $n=162$, **-4.5**）、「24時以降」の群で有意に高かった（ $n=469$, **10.3**）。

次に、目覚めのよい状態との関係では、高群の割合は「よくある」群で有意に高く（ $n=690$, **13.7**）、「全くない」群で有意に低かった（ $n=339$, **-6.8**）。反対に低群の割合は、「よくある」群で有意に低く（ $n=138$, **-7.8**）、「全くない」群で有意に高かった（ $n=367$, **12.5**）。昼間の眠気との関係では、低群の割合は「よくある」群で有意に高く（ $n=735$, **5.8**）、「あまり・全くない」群で有意に低かった（ $n=292$, **-2.0**）。さらに、夜の寝つきの悪さとの関係では、高群の割合は「よく・時々ある」群で有意に低く（ $n=1,110$, **-9.4**）、「全くない」群で有意に高かった（ $n=1,208$, **11.4**）。反対に、低群の割合は「よく・時々ある」群で有意に高く（ $n=799$, **8.7**）、「全くない」群で有意に低かった（ $n=408$, **-4.6**）。

続いて、小学校低学年（1～3年生）時および高学年（4～6年生）時の平均起床時刻との関係では、高群の割合は「7時30分以降」の群で有意に低く（低： $n=491$, **-4.7**・高： $n=639$, **-6.6**）、低群で有意に高かった（低： $n=354$, **5.6**・高： $n=475$, **6.7**）。小学校低学年時の平均就寝時刻との関係では、高群の割合は「21時以前」の群で有意に高く、「22時30分以降」の群で有意に低かった。反対に、低群の割合は「21時以前」の群で有意に低く、「22時30分以降」の群で有意に高かった（表2）。高学年時の平均就寝時刻との関係では、高群の割合は「20時以前」の群で有意に高く（ $n=1,310$, **5.9**）、「23時30分以降」の群で有意に低かった（ $n=665$, **-7.8**）。

表2 食事の楽しさ（高群・中群・低群）×平日の就寝時刻（小学校低学年時）

	「21時以前」群	「21時30分 ～22時頃」群	「22時30分 以降」群	合 計	$\chi^2(df=4)$
楽しさ高群	1,344(17.0%) 5.6	1,402(17.7%) 0.1	723(9.1%) -6.3	3,469(43.8%)	67.96***
楽しさ中群	930(11.8%) -1.8	1,124(14.2%) 1.0	682(8.6%) 0.9	2,736(34.6%)	
楽しさ低群	522(6.6%) -4.6	667(8.4%) -1.2	518(6.5%) 6.6	1,707(21.6%)	
合 計	2,796(35.3%)	3,193(40.4%)	1,923(24.3%)	7,912(100.0%)	

太字：調整済み残差

***p<.001

表3 食事の楽しさ（高群・中群・低群）×家族そろっての夕食

	「よくする」群	「時々する」群	「あまり・全くしない」群	合 計	$\chi^2(df=4)$
楽しさ高群	1,364(17.2%) 18.2	1,061(13.4%) 1.2	1,054(13.3%) -17.9	3,479(43.8%)	538.88***
楽しさ中群	627(7.9%) -8.4	907(11.4%) 4.7	1,205(15.2%) 3.3	2,739(34.5%)	
楽しさ低群	292(3.7%) -12.3	397(5.0%) -6.9	1,036(13.0%) 17.7	1,725(21.7%)	
合 計	2,283(28.7%)	2,365(29.8%)	3,295(41.5%)	7,943(100.0%)	

太字：調整済み残差

***p<.001

以上から、朝食の欠食登校との関連が考えられる平日の平均起床時刻、および平日の平均就寝時刻と「食事の楽しさ」との間に関連性のあることが示された。また、「午後10時頃までに就寝し、午前6時30分頃までに起床する生活」が、小学生の「早寝早起きの生活」とされている（岡部，2009）中、小学校低学年時・高学年時の平均起床時刻および平均就寝時刻との間にも関連性が確認されたところから、いわゆる朝型の生活リズムと「食事の楽しさ」の間に関係のあることが明らかとなった。さらに、朝型の生活リズムとの関係が考えられる目覚めの状態および昼間の眠気、寝つきの悪さが表す入眠の状態との関係から、睡眠の様々な状態と「食事の楽しさ」の間に関連があることが示唆された。睡眠の状態は、家族関係および家族、特に養育者の生活リズムの影響を受けていると考えられるところから、「食事の楽しさ」が家族関係と関連していることも推測できる。

②**食事**：朝食の欠食登校との関係では、高群の割合は「よく・時々する」群で有意に低く（ $n=470$, **-8.6**）、「全くしない」群で有意に高かった（ $n=2,733$, **12.8**）。反対に、低群の割合は「よく・時々する」群で有意に高く（ $n=418$, **8.1**）、「全くしない」群で有意に高かった（ $n=1,044$, **-10.8**）。

次に、夕食時のTV視聴との関係では、高群の割合

は「よくする」群で有意に高く（ $n=2,510$, **5.6**）、低群で有意に低かった（ $n=1,114$, **-4.1**）。なお、全体の68.7%（ $n=5,472$ ）がTVを視聴しながら夕食を取っていた。夕食の孤食との関係では、高群の割合は「よく・時々する」群で有意に低く（ $n=673$, **-13.0**）、「全くしない」群で有意に高かった（ $n=2,130$, **17.9**）。反対に、低群の割合は「よく・時々する」群で有意に高く（ $n=696$, **14.6**）、「全くしない」群で有意に低かった（ $n=611$, **-13.4**）。そして、全体の26.6%（ $n=2,119$ ）が、夕食を頻繁にまたは時々一人で取ることがあると答えている。家族そろっての夕食との関係では、高群の割合は「よくする」群で有意に高く、「あまり・全くしない」群で有意に低かった。反対に、低群の割合は「よくする」群で有意に低く、「あまり・全くしない」群で有意に高かった。家族そろっての夕食をあまり、または全く取らない者は、全体の41.5%（ $n=3,295$ ）であった（表3）。

食前・食後の挨拶との関係では、高群の割合は「よくする」群で有意に高く（ $n=2,833$, **22.9**）、「時々する・あまり・全くしない」群で有意に低かった（ $n=652$, **-22.9**）。反対に、低群の割合は「よくする」群で有意に低く（ $n=819$, **-20.3**）、「時々する・あまり・全くしない」群で有意に高かった（ $n=908$, **20.3**）。全体の32.3%（ $n=2,575$ ）の者が、食前・食後の挨拶をしな

い時があると答えている。

体調に影響を与える栄養面と関連する食事の内容については、以下の5項目について分析を行った。既製の弁当の摂食との関係では、高群の割合は「よく・時々する」群で有意に低く ($n=906$, -4.7)、「全くしない」群で有意に高かった ($n=1,007$, 3.5)。インスタントラーメンなどの摂食との関係では、高群の割合は「よく・時々する」群で有意に低く ($n=1,681$, -4.1)、低群で有意に高かった ($n=946$, 3.6)。炭酸飲料の摂食との関係では、高群の割合は「あまり・全くしない」群で有意に高かった ($n=1,157$, 2.1)。反対に、低群の割合は「よくする」群で有意に高かった ($n=645$, 2.6)。一方、スナック菓子の摂取との関係では、低群の割合は「時々する」群で有意に低く ($n=620$, -2.8)、「あまり・全くしない」群で高かった ($n=610$, 2.1)。野菜の摂食との関係では、高群の割合は「よくする」群で有意に高く ($n=2,460$, 18.0)、低群で有意に低かった ($n=811$, -11.5)。続いて、食事による体調に関連すると考えられる排便回数との関係では、高群の割合は「毎日」の群で有意に高く ($n=1,915$, 6.1)、「2日～1週間に1回」の群で有意に低かった ($n=872$, -6.1)。

以上から、「食事の楽しさ」と朝食の欠食登校を始めとする食事の状態、夕食の孤食および家族そろっての夕食などの食事の形態、食事の内容さらに食事に関係する体調との間に関連のあることが明らかになり、食生活に関する環境と「食事の楽しさ」の間に深い関連性のあることが確認された。なお、朝食の欠食登校の理由として、「食欲がないから」(42.3%)、「時間がないから」(30.8%)が上位を占めているとの調査結果から⁹⁾、朝食の欠食が起床時刻・就寝時刻の遅延化と関係していると考えられる。一方、成瀬ら(2008)が示している「朝食の準備ができていない」、「朝から色々言われたくない」などの回答内容からは、その背後に親子関係などの家庭環境が関係していることが推測できる。また、安達ら(2015)は、「食事の楽しさ」には、家族との共食を基礎に様々な要因が関わっていること、食事によってその要因と構造が異なり、特に夕食では対人的な要因として、食事中の会話が大きく影響すると述べている。食前・食後の挨拶、夕食の孤食および家族そろっての夕食など食事の形態に関する分析結果は、この先行研究の結果と一致する内容であり、「食事の楽しさ」が人間関係、特に家族関係と関連しているが推測できた。そして、このことは既製の弁当、インスタントラーメンおよび野菜の摂食との関連性でもうかがう事ができ、家族関係とも関連する手作りの食事の方がより「食事のたのしさ」につながる事が考えられる。

③放課後の過ごし方(塾・学習、友人関係・遊びなど)：部活動入部の有無との関係では、高群の割合は入部群で

有意に高く ($n=3,061$, 3.4)、低群の割合は有意に低かった ($n=1,418$, -5.2)。部活動への参加度との関係では、高群の割合は「よく参加する」群で有意に高く ($n=2,620$, 6.4)、低群の割合は有意に低かった ($n=1,100$, -7.7)。

友人関係・遊びについての2項目である「公園など屋外での遊び」との関係では χ^2 検定の結果でのみ有意な差があったが、「友達の家での遊び」との関係では、ともに有意な差は確認できなかった。

一方、塾や習い事、学習については以下の4項目をあげることができる。「塾や習い事に通う」との関係では、高群の割合は「よくする」群で有意に高く ($n=1,547$, 5.7)、「あまり・全くない」群で有意に低かった ($n=1,024$, -3.2)。反対に、低群の割合は「よくする」群で有意に低く ($n=659$, -2.8)、「あまり・全くしない」群で有意に高かった ($n=587$, 2.6)。なお、「週当たりの塾・習い事の日数」との関係では χ^2 検定の結果、有意な差が確認できなかった。「学校や塾の宿題をする」との関係では、高群の割合は「よくする」群で有意に高く ($n=1,547$, 5.7)、「あまり・全くない」群で有意に低かった ($n=1,024$, -3.2)。反対に、低群の割合は「よくする」群で有意に低く ($n=659$, -2.8)、「あまり・全くしない」群で有意に高かった ($n=587$, 2.6)。一日の平均自宅学習時間との関係では、高群の割合は「ほとんどしない～30分くらい」の群で有意に低く ($n=1,568$, -4.0)、「2時間以上」の群で有意に高かった ($n=638$, 2.7)。なお、全体の47.5% ($n=3,775$)が30分以下の平均自宅学習時間であった。

他の放課後の過ごし方については、以下の5項目をあげることができる。家事の手伝いとの関係では、高群の割合は「よくする」群で有意に高く、「あまり・全くしない」群で有意に低かった。反対に、低群の割合は「よくする」群で有意に低く、「あまり・全くしない」群で有意に高かった(表4)。TV・ビデオなどの視聴時間との関係では、低群の割合は「ほとんど見ない～30分」の群で有意に高く ($n=187$, 2.6)、「1時間～1時間30分」の群で有意に低かった ($n=396$, -2.4)。1日にゲームソフトなどを使用する時間との関係では、高群の割合は「ほとんどしない～30分」の群で有意に高く ($n=2,076$, 5.1)、「2時間以上」の群で有意に低かった ($n=496$, -4.6)。反対に、低群の割合は「ほとんどしない～30分」の群で有意に低く ($n=919$, -2.9)、「2時間以上」の群で有意に高かった ($n=362$, 5.8)。全体の16.5% ($n=1,308$)の者が、2時間以上の使用時間であった。

続いて、携帯電話の所持との関係では、低群の割合は「所持」群で有意に高く ($n=187$, 3.3)、「不所持」の群で有意に低かった ($n=692$, -3.3)。1日の携帯電

表4 食事の楽しさ（高群・中群・低群）×家事の手伝い

	「よくする」群	「時々する」群	「あまり・全くしない」群	合 計	$\chi^2(df=4)$
楽しさ高群	720(9.0%) 11.6	1,278(16.0%) 6.5	1,486(18.7%) -14.4	3,484(43.7%)	291.65***
楽しさ中群	323(4.1%) -6.5	919(11.5%) 0.7	1,512(19.0%) 4.0	2,754(34.6%)	
楽しさ低群	181(2.3%) -6.4	418(5.2%) -8.6	1,128(14.2%) 12.7	1,727(21.7%)	
合 計	1,224(15.4%)	2,615(32.8%)	4,126(51.8%)	7,965(100.0%)	

太字：調整済み残差 ***p < .001

表5 食事の楽しさ（高群・中群・低群）×学校に対する親和感情

	「学校が好き」群	「嫌い・どちらでもない」群	合 計	$\chi^2(df=2)$
楽しさ高群	2,341(29.4%) 20.5	1,148(14.4%) -20.5	3,489(43.8%)	493.70***
楽しさ中群	1,354(17.0%) -6.6	1,403(17.6%) 6.6	2,757(34.6%)	
楽しさ低群	618(7.8%) -17.1	1,102(17.1%) 17.1	1,720(21.6%)	
合 計	4,313(54.1%)	3,653(45.9%)	7,966(100.0%)	

太字：調整済み残差 ***p < .001

話の使用時間との関係では、高群の割合は「ほとんどしない～30分」の群で有意に高く（n=769, **3.1**）、「3時間以上」の群で有意に低かった（n=289, **-5.4**）。反対に、低群の割合は「ほとんどしない～30分」の群で有意に低く（n=349, **-2.7**）、「3時間以上」の群で有意に高かった（n=253, **5.6**）。なお、2時間以上使用する者は、全体の33.8%（n=1,436、うち3時間以上：19.6%・n=834）であった。

以上から、「食事の楽しさ」が部活動の入部状況およびその参加度、そして「塾や習い事に通う」こと、「学校や塾の宿題」をすること、および1日の平均自宅学習時間などの学習状況と関連のあることが示され、学校生活の充実が「食事の楽しさ」に影響を与えていることが考えられる。また、家事の手伝い、TV・ビデオなどの視聴時間、1日のゲームソフトなどの使用時間および1日の携帯電話の使用時間との関連性から、家族をはじめとする他者との人間関係と「食事の楽しさ」の間に相互関係があることが推測できる。

④学校生活：授業の理解度との関係では、高群の割合は「よくわかる・わかる」群で有意に高く（n=2,041, **9.5**）、低群で有意に低かった（n=712, **-10.4**）。学校に対する親和感情との関係では、高群の割合は「学校が好き」群で有意に高く、「嫌い・どちらでもない」群で有意に低かった。反対に、低群の割合は「学校が好き」

群で有意に低く、「嫌い・どちらでもない」群で有意に高かった（表5）。次に、登校拒否の感情との関係では、高群の割合は「よく・時々感じる」群で有意に低く（n=2,031, **-11.0**）、低群で有意に高かった（n=1,277, **9.3**）。

以上の結果、授業の理解度との関係によって学習状況と「食事の楽しさ」との関連がさらに示された。また、学校に対する親和感情、さらには登校拒否の感情との間の関連性から、「食事の楽しさ」と学校適応との関係も推測できる。なお、これらの感情については、学校給食の状況が関係していると考えられたため、今後この点についての考察を進める必要がある。

⑤情緒・感情・身体的側面：生徒の情緒・感情・身体的側面については、「死生観」を除く、11項目で有意な差が確認された。「日常の肯定的感情」との関係では、高群の割合は「毎日が楽しい」群で有意に高く（n=2,481, **22.2**）、「楽しくない・わからない」群で有意に低かった（n=985, **-22.2**）。また、「将来の夢の有無」との関係では、「ある」群で有意に高く（n=2,137, **11.1**）、「ない・わからない」群で有意に低かった（n=1,352, **-11.1**）。

日常の否定的感情を示す項目の中で、疲労感（n=1,449, **-5.0**）・焦燥感（表6）・倦怠感（n=576, **-4.0**）の有無との関係では、高群の割合は「よくある」群で、

表6 食事の楽しさ（高群・中群・低群）×焦燥感（イライラすること）の有無

	「よくある」群	「時々ある」群	「あまり・全くない」群	合 計	$\chi^2(df=4)$
楽しさ高群	937(11.8%) -7.7	1,531(19.2%) .8	1,021(12.8%) -14.4	3,489(43.8%)	162.73***
楽しさ中群	827(10.4%) -6.5	1,284(16.1%) 4.2	648(8.1%) -2.6	2,759(34.6%)	
楽しさ低群	737(9.2%) 11.5	641(8.0%) -5.8	343(4.3%) -5.7	1,721(21.6%)	
合 計	2,501(31.4%)	3,456(43.4%)	2,012(25.2%)	7,969(100.0%)	

太字：調整済み残差

***p<.001

虚無感との関係では「よく・時々ある」群（ $n=1,260$, -13.8 ）で有意に低く、全ての項目において「あまり・全くない」群で有意に高かった。続いて、攻撃的感情との関係では、高群の割合は「よく・時々ある」群で有意に低く（ $n=1,363$, -5.3 ）、「全くない」群で有意に高かった（ $n=709$, 10.2 ）。反対に、低群の割合は、「よく・時々ある」群で有意に高く（ $n=840$, 6.0 ）、「全くない」群で有意に低かった（ $n=222$, -3.5 ）。次に、攻撃的感情の表出面である攻撃的行動の有無との関係では、高群の割合は「よく・時々ある」群で有意に低く（ $n=1,133$, -4.1 ）、「全くない」群で有意に高かった（ $n=1,018$, 7.4 ）。反対に、低群の割合は、「よく・時々ある」群で有意に高く（ $n=680$, 4.6 ）、「全くない」群で有意に低かった（ $n=397$, -2.1 ）。

また、最近の気持ちとの関係¹⁰⁾では、高群の割合は「ポジティブな感情」の群で有意に高く（ $n=2,379$, 12.7 ）、「ネガティブな感情」の群で有意に低かった（ $n=1,038$, -12.7 ）。

さらに「今一番ほしい時間」との関係では、高群の割合は「食べる時間」（47, 4.1 ）、「家族と過ごす時間」（198, 6.6 ）の各群で有意に高く、「何もしないでぼんやりする時間」（ $n=194$, -2.8 ）および「ゲームソフトで遊ぶ時間」（ $n=136$, -3.2 ）の各群で有意に低かった。反対に、低群の割合は「食べる時間」（6, -2.6 ）、「家族と過ごす時間」（35, -4.7 ）の各群で有意に低く、「何もしないでぼんやりする時間」（ $n=146$, 4.1 ）および「ゲームソフトで遊ぶ時間」（ $n=109$, 3.6 ）の各群で有意に高かった。

岩崎ら（2013）は小学生を、小谷ら（2014）は中学生を対象とした調査結果から、「食事の楽しさ」を強く感じる子どもほど、自尊感情が高い傾向にあることを示唆している。また、成瀬ら（2008）も、家庭の食事時間を楽しく過ごさせている小・中学生の方が、自尊感情が高く、心が安定していると述べている。以上から、「食事の楽しさ」と自尊感情の間に関連があると仮定できるため、以下ではその関連性を詳細に明らかにする。自尊感情の

測定を行うにあたっては、Rosenberg（1965）の自尊感情尺度の日本語版尺度（星野，1970）を著者もその一員となり対象者が回答しやすいような文言に修正して調査を実施した。質問項目は逆転項目5項目を含む10項目で構成されている。評価は4段階評価を用い、「とても思う」を4点、「思う」を3点、「思わない」を2点、「全然思わない」を1点（逆転項目ではこの反対）にした。10項目による尺度得点の理論的範囲は、10～40点となる。なお検定実施にあたって、3学年全体の自尊感情得点の中央値である23.00点を基準に26～40点を自尊感情高群、22～25点を自尊感情中群、10～21点を自尊感情低群として群分けを行った。各々の構成比率は27.5%、38.4%、34.1%となった。

χ^2 検定および残差分析の結果、「食事の楽しさ」と自尊感情の関係では、高群の割合は自尊感情高群で有意に高く、自尊感情低群で有意に低かった。反対に、低群の割合は自尊感情高群で有意に低く、自尊感情低群で有意に高かった（表7）。

その関連性をさらに検証するために、自尊感情平均得点を従属変数、「食事の楽しさ」3群（高・中・低群）を独立変数とした一要因分散分析を行った。その結果、「食事の楽しさ」の高さの影響によって自尊感情平均得点に有意な差があった（ $F(2, 7601) = 119.78$, $p < .001$ ）。多重比較には、以上の3群の分散が等しいと仮定できなかった（等分散性が認められなかった）ため、有意水準を5%としたTamhaneの T^2 検定を用いたところ、中学生において「食事の楽しさ」を強く感じるほど、自尊感情得点の高いことが明らかになった（表8）。

以上から、「食事の楽しさ」とメンタルヘルスのマイナスの要因と考えられる焦燥感・虚無感・倦怠感、攻撃的感情および攻撃的行動の有無などの否定的な感情と行動、反対にプラスの要因と考えられる「日常の肯定的感情」および自尊感情との間に関連のあることが明らかになった。「今一番ほしい時間」との関係なども踏まえると、食事、家族関係などの生活環境が整うことによって、心身が安定するとともに否定的な情緒・感情・身体的側

表7 食事の楽しさ（高群・中群・低群）×自尊感情3群（高群・中群・低群）

	高群	中群	低群	合 計	$\chi^2(df=4)$
楽しさ高群	1,197(15.7%) 14.5	1,182(15.5%) -4.7	954(12.5%) -8.9	3,333(43.8%)	252.44***
楽しさ中群	586(7.7%) -7.6	1,131(14.9%) 5.8	923(12.1%) 1.2	2,640(34.7%)	
楽しさ低群	309(4.1%) -8.7	608(8.0%) -1.1	714(9.4%) 9.3	1,631(21.4%)	
合 計	2,092(27.5%)	2,921(38.4%)	2,591(34.1%)	7,604(100.0%)	

太字：調整済み残差 ***p<.001

表8 食事の楽しさ（高群・中群・低群）別による自尊感情平均得点の比較

要 因 (n)	平均値 (SD)	F 値	多重比較
楽しさ高群(3,333)	23.89 (4.61)	119.78***	>中群*・低群*
楽しさ中群(2,640)	22.72 (4.06)		<高群*, >低群*
楽しさ低群(1,631)	21.93 (4.60)		<高群*・中群*

***p<.001 *p<.05

表9 食事の楽しさ（高群・中群・低群）×家族との会話（学校での出来事など）の有無

	「よく話す」群	「時々話す」群	「あまり・全く話さない」群	合 計	$\chi^2(df=4)$
楽しさ高群	1,954(24.6%) 27.5	1,066(13.4%) -10.6	465(5.9%) -19.5	3,485(43.9%)	1091.06***
楽しさ中群	842(10.6%) -11.0	1,244(15.7%) 11.2	656(8.3%) .0	2,742(34.6%)	
楽しさ低群	301(3.8%) -20.5	632(8.0%) - .8	775(9.8%) 23.5	1,708(21.5%)	
合 計	3,097(39.0%)	2,942(37.1%)	1,896(23.9%)	7,935(100.0%)	

太字：調整済み残差 ***p<.001

面が収束していくこと、そして前向きな気持ちや行動と正の相関関係にある自尊感情の向上につながっていることが推測できる。さらに、表（2015）も、自尊感情の高さと夕食時の「食事の楽しさ」の関連性を述べているところから、「食事の楽しさ」と自尊感情の高さの間に相互関係が形成されていることが示唆される。以上のことは、学校教育において食育を推進することが、子どもの自尊感情の育成に寄与することの可能性を示すものと考えられる。

⑥家族・他者との関係：家族との共食の基礎となり、生徒の心理的側面に大きな影響を与えると考えられる「家族との会話（学校での出来事など）の有無」との関係では、高群の割合は「よく話す」群で有意に高く、「あまり・全く話さない」群で有意に低かった。反対に、低群の割合は「よく話す」群で有意に低く、「あまり・全く話さない」群で有意に高かった（表9）。そして、家族

の傾聴的態度との関係では、高群の割合は「真剣に聞いてくれる」群で有意に高く（n=3,082, **18.3**）、「聞いてくれない」群で有意に低かった（n=384, **-18.3**）。なお、家族の傾聴的態度が不十分な者は、全体の20.5%（n=1,612）であった。

次に、「困った時の家族以外も含めた相談相手の有無」との関係では、高群の割合は「いる」群で有意に高く（n=3,158, **13.5**）、「いない」群で有意に低かった（n=315, **-13.5**）。反対に、低群の割合は「いる」群で有意に低く（n=1,219, **-16.9**）、「いない」群で有意に高かった（n=481, **16.9**）。

以上から、「食事の楽しさ」と家族との会話の有無、家族の傾聴的態度および相談相手の有無との間に関連のあることが明らかになった。そして、川崎（2001）は、「夕食に家族が殆ど毎日揃い（高い共食頻度）、食卓が安らぎの場である」中学生は、「自殺念慮」や「登校忌避感」

の有訴率が低く、「心の健康状態」が良いとしている。家族との会話がなされ家族関係が良好な場合、家庭および食卓が安らぎの場となり、「食事の楽しさ」をより強く感じるようになり、心の安定につながると考えられる。

以上から、「食事の楽しさ」と家族との会話の有無、家族の傾聴的態度および相談相手の有無との間に関連のあることが明らかになった。一方、全学年の15.2%にあたる1,206名が「家族を含め、相談相手がいない」と答えている現状は、対人関係および家族関係面との深い関連が考えられる食育を推進する上での大きな課題と考えられる。

4. 総合的考察

本論文では、食生活の乱れによる子どもたちの健康問題が深刻化し、その解決が教育課題の一つとなっている中、食習慣が乱れやすいとされる中学生を対象とした生活実態調査の結果を分析した。そして、食生活全体の良好さを示す評価指標の一つとされる「食事の楽しさ」の状態と心身の状態を含めた生活の諸側面の状態との相互的な関連性を考察し、「食事の楽しさ」を高めるための要因とその意義を検討した。

その結果、睡眠については、いわゆる朝型の生活リズム、それとの関係が考えられる目覚めの状態および昼間の眠気、寝つきの悪さが表す入眠の状態との関係から、睡眠の様々な状態と「食事の楽しさ」の間に関連があることが示された。また、睡眠の状態は、家族関係および家族、特に養育者の生活リズムの影響を受けていると考えられるところから、「食事の楽しさ」が家族関係と関連していることも推測できた。

次に食事については、「食事の楽しさ」と朝食の欠食登校を始めとする食事の状態、夕食の孤食および家族そろっての夕食などの食事の形態、食事の内容さらに食事に関係する体調との間に関連があることが明らかになり、食生活に関する環境と「食事の楽しさ」の間に深い関連性のあることが確認された。また、朝食の欠食登校の背景に親子関係などの家庭環境が関係していること、食前・食後の挨拶、夕食の孤食および家族そろっての夕食など食事の形態に関する分析結果、さらに既製の弁当、インスタントラーメンおよび野菜の摂食との関連性から「食事の楽しさ」が人間関係、特に家族関係と関連しているが推測できた。

放課後の過ごし方については、「食事の楽しさ」が部活動の入部状況およびその参加度、および1日の平均自宅学習時間などの学習状況と関連のあることが示され、学校生活の充実が「食事の楽しさ」に影響を与えていることが考えられる。また、家事の手伝い、TV・ビデオ

などの視聴時間、1日のゲームソフトなどの使用時間および1日の携帯電話の使用時間との関連性から、家族をはじめとする他者との人間関係と「食事の楽しさ」の間に相互関係のあることが推測できた。

学校生活については、放課後の過ごし方との関係と同様に、授業の理解度などの学習状況と「食事の楽しさ」との関連が示された。また、学校に対する親和感情、さらには登校拒否の感情との間の関連性から、「食事の楽しさ」と学校適応との関係も考えられた。

情緒・感情・身体的側面については、「食事の楽しさ」とメンタルヘルスのマイナスの要因と考えられる焦燥感、攻撃的行動の有無などの否定的な感情と行動、反対にプラスの要因と考えられる自尊感情などとの関連性が明らかになった。そして、食事、家族関係などの生活環境が整うことによって、心身が安定するとともに否定的な情緒・感情・身体的側面が収束していくこと、そして前向きな気持ちや行動と正の相関関係にある自尊感情の向上につながっていることが推測できた。

次に、家族・他者との関係では、「食事の楽しさ」と家族との会話の有無、家族の傾聴的態度および相談相手の有無との間に関連のあることが明らかになり、家族の会話がなされ家族関係が良好な場合、家庭および食卓が安らぎの場となり、「食事の楽しさ」をより強く感じるようになることで、心の安定につながると考えられた。

以上から、「食事の楽しさ」の状態と心身の状態を含めた生活の諸側面の良好な状態との関連性が明らかになった。そして、生活臨床（小谷ら、2015：食事、睡眠などの生活習慣全体の見直しのための方針と内容）を進めることが、「食事の楽しさ」を高めることにつながることが推測できた。さらに、食事中も含めた家庭生活全体において会話がなされ、良好な家族関係が形成されていくことも、「食事の楽しさ」を高めることの要因であること、また良好な家族関係、特に親子関係の形成が学校教育において食育を推進することの基礎となる可能性も示唆された。このことは、食事の内容などの物理的要素と食事中のコミュニケーションなどの心理的要素がそろった食事場面が家族の心理的健康性を高める一要因となることを示唆する先行研究（平井、2001）を支持する結果となった。また、「食事の楽しさ」と自尊感情の高さの間に相互関係が形成されていることが示唆されたことは、学校教育において食育を推進することが、子どもの自尊感情の育成に寄与することの可能性を示すものと考えられる。

5. 今後の課題

今回の分析においては、中学生の「食事の楽しさ」の状態と生活の諸側面の関連についてその全体像をつかむ

ために全学年を一括して分析を行ったが、今後は学年さらに性別を区切って分析することで、中学生における食育のあり方と生活実態の関連を明らかにしていく予定である。また、児玉・小川（2012）は、小児の生活習慣病予防において食育が不可欠であるとし、年少時期からの健全な食生活習慣を形成することが重要であると述べている。これを受け、幼児、小学生を対象とした同様の調査・分析を行い、食育の重要性を検討する必要がある。

なお、本分析は、白石ら（2010）が実施した調査で得られたデータを許諾のもと使用し、小谷ら（2012）の睡眠の質と中学生の生活の諸側面の関連を検討した先行研究の知見の受け実施した。そのため、食習慣の詳細な実態、食育の現状などに関する質問項目の設定が不十分であった。さらに、「食事の楽しさ」の状態と生活の諸側面の好ましい状態との関連が明らかになったが、「食事の楽しさ」が原因となって生活の諸側面の好ましい状態が発生しているのか、あるいは、好ましい生活の諸側面が原因で「食事の楽しさ」を感じているのかという因果関係についても、本論文では明らかにすることができなかった。また、主に家庭での朝食および夕食としての食事に関して行われた本分析においては、昼食時の学校給食の状態に関する分析が実施できていない。授業の理解度などの学習状況や登校拒否の感情などの学校生活に関する状況と「食事の楽しさ」との関連性を踏まえると、昼食など学校生活に関する状態についても、詳細な分析と考察を進める必要がある。

そこで、今後は新たな質問項目を設定した質問紙調査を幼児から小中学生・高校生を対象として実施し、多変量解析法などを実施することによって構造分析を行い、各要因の関連性を詳細に検討する中で因果関係を明らかにしていくつもりである。

【注】

- 1) 公益財団法人「食の安全・安心財団」による推計では、この約40年間で①外食率（食料消費支出に占める外食の割合）は7.5%、②食の外部率（外食率に惣菜・調理食品の支出割合を加えたもの）は15.6%上昇している。

年	1975	1985	1995	2005	2010	2011	2012	2013
①(%)	27.8	33.5	36.6	36.0	35.5	35.6	35.1	35.3
②(%)	28.4	35.4	40.7	44.1	44.1	44.6	44.1	44.0

※ 同財団による資料「外食率と食の外部化率の推移」をもとに筆者が作成した。

<http://www.anan-zaidan.or.jp/data/index.html>

（2016年2月19日閲覧）

- 2) 文部科学省中央教育審議会（2012）「子どもの心身の健康を守り、安全・安心を確保するために学校全体としての取組を進めるための方策について」（答

申）（平成20年1月17日）。

- 3) 全33条で構成されている同条1条でその目的をあげ、続いて、食育の理念・方向性として「国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成（第2条）」、「食に関する感謝の念と理解（第3条）」などが定められている。

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/law/law.html>

（2016年2月19日閲覧）

なお「食育」の定義は、文部科学省、農林水産省、厚生労働省などによるものがあり様々であるが、本論文では、学校教育に関連するものとして「栄養や食事のとり方、食品の品質や安全性について正しい知識・情報に基づいて自ら判断し、食生活を管理していく能力を子どもたちに身に付けさせること」（平成16年度版『文部科学白書』）と定義する。

- 4) 平成23年3月には、第2次食育推進基本計画が決定され、今後の食育の推進にあたっては、単なる周知にとどまらず、国民が「食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、自ら食育の推進のための活動を実践することにより、食に関する理解を深めること」（食育基本法第6条）を旨として推進することとなった。

農林水産省（2015）「我が国の食生活の現状と食育の推進について（平成27年5月）」。

- 5) 栄養教諭の職の法的位置付けは、以下の通りである。その設置について、小学校では学校教育法第37条第2項（中学校：第49条準用規定・特別支援学校：第82条準用規定）において、「義務教育諸学校に栄養教諭を置くことができること」が明示されている。また、職務については小学校では学校教育法第37条第13項（中学校：第49条準用規定・特別支援学校：第82条準用規定）において、「児童の栄養に関する指導及び管理をつかさどる」と規定されている。

- 6) 以下が10項目の内容であり、さらに各項目に具体的な取り組み内容も示されている。

- ①食事を楽しみましょう
- ②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
- ③主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
- ④ご飯などの穀類をしっかりと
- ⑤野菜・果物、牛乳・乳製品、豆腐、魚なども組み合わせ
- ⑥食塩や脂肪は控えめに
- ⑦適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
- ⑧食文化や地域の産物を生かし、時には新しい料理も
- ⑨調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
- ⑩自分の食生活を見直して見ましょう。

http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/guide/

(2016年2月20日閲覧)

- 7) 厚生労働省 (2004) 楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～「食を通じた子どもの健全育成（—いわゆる「食育」の視点から—）のあり方に関する検討会」報告書.
- 8) 文部科学省 (2010) 食に関する指導の手引—第1次改訂版—. http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/1292952.htm (2016年2月20日閲覧)
- 9) 株式会社リベルタス・コンサルティング (2015) (平成26年度文部科学省委託調査) 平成26年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究」—睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査— (平成27年3月).
- 10) 望月 (2007) に基づき「最近の気持ちとして」として12項目をあげ、単数回答を求めた。ネガティブな感情とは、「さみしい」・「不安な」・「おこりっぽい」・「つらい」・「むかつく」・「びくびくする」・「暗い」・「心配な」・「何もかもがいやだ」の9項目であり、ポジティブな感情とは「楽しい」・「明るい」・「しあわせ」の3項目である。

引用文献

- 安達内美子・出原孝示・足立己幸 (2015) “食事の楽しさ”と要因の構造について 朝食・夕食・給食の特徴—愛知県N学区中学生の事例—. 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報, 7, 41-54.
- 足立己幸・NHK「子どもたちの食卓」プロジェクト (2000) 知っていますか子どもたちの食卓—食生活からからだと心がみえる—. 日本放送出版協会.
- 平井滋野・岡本祐子 (2001) 食事中の会話からみる家族内コミュニケーションと家族の健康性および心理的統合性の関連の検討. 家族心理学研究, 15(2), 125-139.
- 星野 命 (1970) 感情の心理と教育. 児童心理, 24, 1445-1477.
- 岩崎久志・小谷正登・来栖清美ほか (2013) 小学校高学年における自尊感情と生活の諸側面との関係—生活実態に関する調査結果をもとに—. 日本学校心理学会年報, 5, 89-100.
- 川崎末美 (2001) 食事の質, 共食頻度, および食卓の雰囲気は中学生の心の健康に及ぼす影響. 日本家政学会誌, 52(10), 923-935.
- 児玉浩子・小川英伸 (2012) 小児の食育と生活習慣病, 静脈経腸栄養, 27(5), 1163-1167.
- 小谷正登・来栖清美・岩崎久志ほか (2010) 生徒指導に生かす睡眠を中心とした生活臨床の可能性—小学生への生活実態調査をもとに—. 生徒指導学研究, 9, 35-44.
- 小谷正登・来栖清美・藤村真理子ほか (2011) 中学生における睡眠を中心とした生活臨床の可能性—保護者・教師への生活実態調査の結果をもとに—. 臨床教育学研究, 17, 27-41.
- 小谷正登・来栖清美・岩崎久志ほか (2012) 中学生における睡眠を中心とした生活臨床に関する研究—中学生8,059名への生活実態調査の結果をもとに—. こども環境学研

究, 8(3), 24-32.

- 小谷正登・岩崎久志・木田重果ほか (2014) 「中学生の自尊感情と生活の諸側面の関係に関する研究—生活実態についての質問紙調査を通して—」, 生徒指導学研究, 13, 47-58.
- 小谷正登・来栖清美・岩崎久志ほか (2015) 高校生における睡眠を中心とした生活臨床に関する研究—高校生4,074名の生活実態調査の結果をもとに—. 日本学校心理学会年報, 7, 121-133.
- 望月 昭 (2007) 対人援助の心理学. 朝倉書店.
- 岡部悟志 (2009) 「早寝早起き朝ごはん」ができている子どもの特徴とその家庭環境. 放課後の生活時間調査報告書 (ベネッセコーポレーション), 58-70.
- 成瀬裕子・富田圭子・大谷貴美子 (2008) 家庭の食事時間の楽しさが児童・生徒の自尊感情に及ぼす影響—小学5, 6年生と中学2年生を対象にして—. 日本食生活学会誌, 19(2), 132-141.
- 表 真美 (2015) 食習慣・食生活を見直す. 児童心理, 69(8), 58-62.
- Rosenberg, M. 1965 Society and the adolescent self-image. Princeton University Press.
- 柴 芳樹・岩佐佳子・原 久美子ほか (2008) 食事の楽しさと唾液性質の解析から食育指導を目指して. 広島大学学部・附属学校共同研究機構研究紀要, 36, 275-278.
- 白石大介・岩崎久志・小谷正登ほか (2010) 「生活病理・生活臨床に関する臨床教育学の調査研究」研究報告書 (平成19～21年度科学研究費補助金挑戦的萌芽研究 課題番号19653102).
- 竹原卓真 (2007) SPSS のすすめ 1 - 2 要因の分散分析をすべてカバー. 北大路書房.
- 田中平三 (2000) 新しい「食生活指針」についての私見. 栄養学雑誌, 58(3), 145-146.

付記

本研究のもととなる調査は、平成21年度日本学術振興会科学研究費補助金 (挑戦的萌芽研究 科研費番号19653102, 研究代表者:白石大介) の助成を受け、執筆者のほか来栖清美 (森ノ宮医療大学)、岩崎久志 (流通科学大学)、木田重果 (西宮市立浜甲子園中学校)、加島ゆう子 (西宮市立夙川小学校)、三宅靖子 (天理医療大学)、下村明子 (愛知医科大学)、塩山利枝 (芦屋市立山手小学校)、白石大介 (武庫川女子大学名誉教授) の各氏を含めた共同研究として実施した。

謝辞

本調査にご協力いただいたA市内の生徒・保護者・教師およびA市教育委員会のみなさまに御礼を申し上げます。

(こたに まさと・関西学院大学教授)