母親の食育に関する心理学的研究

——幼児の食行動・親役割満足感・食に関する悩みを焦点に当てて——

川崎　陽子・石　暁玲・桂田恵美子

Ⅰ．問題と目的

一般的にいう食育とは，様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し，健全な食生活を実践することができる人間を育てることである。2005年に成立した食育基本法においては，食育は単なる料理教育ではなく，食に対する心構えや栄養学，伝統的な食文化についての総合的な教育としている。食育は栄養面，健康面，心理面などさまざまな角度から捉えることができるが，本研究において食育は，日常の食生活に関する意識，習慣，行動などを包括する概念として用いられ，その心理的側面に焦点を当てて検討した。

1. 幼児の食行動について

幼児期の食事は，多くの場合母親が管理しており，母親は子どもの食を選び，調理し，与えるという役割を日々行っていることから，母親の食育が，幼児の食行動に与える影響が示唆される。幼児期の食を巡るやりとりは，幼児の将来の食習慣にも影響し，心身の健全な成長にとって重要な要素である。近年，幼児の母親の多くが幼児の食に悩んでいる現状があり，特に「偏食，好き嫌い」，「落ち着いて食べない」などのことで母親が心配している（水野，1997；横山・池田，2004）という。子どもの食行動の問題は近年増加傾向にあり，母親の食育の質が，子どもの食行動の問題との間に関連があるのではないかと考えられる。

長谷川（2007）は，幼児の食行動の問題に直接影響を与える要因は，母親の食事への配慮であり，間接的に影響を与える要因は，母親の育児不安，精神的ストレスであると述べている。日本ケロッグ株式会社（2007）の調査は，平日の朝食を子どもと一緒に食べる親は80%で，20%の子どもが親と一緒に食事をしない「孤食」の状態であったことを報告している。また，子どもと一緒に食べる時間が，10分以内と答えた親が37%と，子どもと共に食事時間を楽しむ余裕がなく，食事を楽しめていない親子の姿もみられた。家族と食事を楽しむ機会が少ないことは，子どもの心への影響も考えられることから，子どもの食行動の問題にも繋がっていると考えられる。

次に，幼児の食行動の関連要因として，家族形態が挙げられる。近年，核家族化により，家庭で子どもと食事を共にする者は，父親と母親のみの場合が多い。拡大家族では，父親と母親に加えて，祖父母の存在があり，子どもの食についての教育など，食育がより行われやすい環境になると考えられる。佐藤・五十嵐（2006）が短大生を対象に行った調査では，幼児期から拡大家族で育った学生は，核家族で育った学生より食理解の得点が良かったとの結果であり，幼児期における家族形態が幼児の食にも関連していることが示唆される。また，長谷川・今田（2004）が行った研究では，幼児の食行動の問題は，母親の栄養や食卓を中心とした配慮のみで解決されるものではなく，幼児自身の行動や，母子関係，母親自身のストレスなどの関係性において捉える必要があると述べている。このことから，幼児の食行動は，親・子の心理面から捉える必要性が伺える。

2. 母親の親役割満足感について

小坂（2004）が行った幼児を持つ母親の親役割満足感の研究では，親役割満足感を，「親としての役割つまり一人の人間を生み，養い，社会的に一人前になるまで育てる仕事によりもたらされる喜ばしい，もしくは肯定的な感情をもっている状態とする」と定義し，親役割満足感を子育てにおける肯定的な感情として捉えていた。そして小坂は親役割に満足していることが，「母親の身体的・精神的健康」，「親役割の受容」，「良好な養育態度」に関係していると述べている。本研究でいう母親の食育は，養育態度の一部とも考えられるため，母親の親役割満足感と，母親の食育との関連があるのではないかと考える。

3. 本研究の目的

親子の心理的側面からの食育の研究がまだあまりなされていないことを鑑みて，本研究では母親の食育および親役割満足感と幼児の食行動を取り上げ，それらの関連性を検討することを第一の目的とした。また，これらの変数と社会的属性との関連を検討することが第二の目的である。さらに，乳幼児の母親の多くは，食に関する悩みを抱えており（水野，1997），どのような母親がより子どもの食について悩みをもっているのかを探るために，子どもの食についての悩みの有無と本研究の他変数

との関連も検討した。

Ⅱ．方　法

1. 対象者

大阪府内の某幼稚園に通う園児171名の保護者に質問紙調査の協力を求めた。回収された有効回答数は149名（男児79名，女子70名）であった（回収率87.1%）。園児の年齢は平均4.61歳（SD=.86，レンジ：3～6歳）であった。母親の年齢は平均33.85歳（SD=3.90）で，母親の89.3%が専業主婦であった。家族形態は，核家族が全体の92.6%で，祖父母が同居している拡大家族が7.4%であった。なお，関連性を検討する分析に用いた回答数は，後に述べる理由により3歳児データを除外したため，137名であった。

2. 調査時期

2008年の10月前半に質問紙を配布し，約1週間で回収した。

3. 調査内容

1）母親の食育：これまでに確立した食育の尺度は存在しないため，日本ケロッグ株式会社の調査（2007）で使用された母親の食育の状況を測定するための質問項目を参考に，本研究のために独自に尺度を作成した。質問は11項目からなり，「全然あてはまらない（1点）」から「ぴったりあてはまる（4点）」の4件法で回答してもらった。なお，質問項目は，日常の食行動や食意識・食習慣を問うもので，「あなたは一日三回食事をとっている」や「主食・主菜・副菜のバランスを考えた献立にしている」，「食卓でお子様と良く会話をする」などから構成されている。

2）親役割満足感：小坂（2004）が作成した親役割満足感尺度は，「夫の子育てへの関わり満足」，「親としての態度満足」，「子どもとの関係満足」の3つの因子で構成されている。今回の調査では，親子を焦点にしているので，下位尺度の「子どもとの関係満足」のみを使用した。質問項目は，「私は子どもがいつも私の幸せに貢献していると思う」などであり，質問は9項目で構成されている。回答方法は，「全然あてはまらない（1点）」から「ぴったりあてはまる（4点）」の4件法で回答してもらった。得点が高いほど親子関係における親役割満足感が高いことを表す。本研究における本尺度の α 係数は.81であった。

3）子どもの食行動：横山・池田（2004）が行った自由記述による子どもの食に関する悩みの研究で，回答の多かった13項目の中から，「あなたのお子様は食べ物の好き嫌いをする」など子どもの食行動の問題に関する6項目を選択し使用した。その他に，「あなたのお子様は食事時間を楽しんでいる」などの5項目を作成し，質問は，計11項目で構成されている。また，回答方法は，「全然あてはまらない（1点）」から「ぴったりあてはまる（4点）」の4件法で回答してもらった。高得点ほど，食行動に問題があることを表す。本研究での11項目の α 係数は.76であった。

質問紙には，上記の3つの尺度のほか，子どもの性別，母親と子どもの年齢，父親と母親の職業の有無，家族形態を聞くフェイスシートと，子どもの食に関する悩みの自由記述欄を含めた。

Ⅲ．結　果

1.「母親の食育」尺度の因子構造

母親の食育11項目について因子分析（主因子法，プロマックス回転）を行い，固有値が1.3以上の基準を設け，因子解釈可能性も考慮し，3因子が抽出された（Ta-

Table 1　母親の食育項目の因子パターン（プロマックス回転後）

尺度項目		F1	F2	F3
〈第1因子：食意識〉				
6　主食・主菜・副菜のバランスを考えた献立にしている		.663	.063	.091
7　子供の好き嫌いをなくすための工夫をしている		.649	−.007	.077
8　「早寝早起き朝ごはん運動」を知っている		.497	−.053	−.030
4　食事バランスガイドを知っている		.420	.076	−.132
〈第2因子：母親の食習慣〉				
5　あなたは一日三回食事をとっている		.165	.661	−.162
12　あなたのお子様は朝食を毎日食べている		−.020	.564	−.139
11　子供の間食について何をどのように食べているか知っている		−.017	.275	.044
〈第3因子：食行動〉				
10　食卓でお子様とよく会話する		.127	−.116	.671
9　家庭での食事は毎食お子様と一緒に食べる		−.108	.464	.492
13　あなたのお子様はひとりで食事をとることがある		.165	−.091	−.375
14　お子様が食事を残したとき強く叱る		−.039	.222	−.339
累積寄与率%		18.276	25.686	31.834
因子間相関	F1	1.000	.342	.327
	F2	.342	1.000	.407
	F3	.327	.407	1.000

ble 1)。第1因子は,「主食・主菜・副菜のバランスを考えた献立にしている」や「子どもの好き嫌いをなくすための工夫をしている」など母親の食に対する意識などを表す項目から成るため「食意識」と命名した。第2因子は,「あなたは一日三回食事をとっている」や「あなたのお子様は朝食を毎日食べている」など母親と子どもの食習慣を表す項目から成るため「食習慣」と命名した。第3因子は,「食卓でお子様と良く会話をする」など母親が食事中に子どもとどのように関わっているかという,母親の食に関する行動を表す項目から成るため「母親の食行動」と命名した。そして,第2因子に負荷している項目11は負荷量が低いと考え,除外された。最終的に,第1因子4項目,第2因子2項目,第3因子4項目を,母親の食意識・食習慣・食行動尺度として採用した。それぞれ算出した信頼性係数は順に.61, .52, .54であった。内的整合性が少し低めであるが,今回は探索的検討をする目的で,使用可能であると考え,分析に用いた。なお,母親の食育の各項目に対して,子どもの年齢を要因にした一元配置分散分析により,いずれにおいても有意差がみられなかったので,因子分析においては,全体149名のデータを用いた。

2. 心理的指標間の関連

心理的指標間の関連性の分析に先立ち,子どもの年齢発達の影響が大きいと言われる幼児期の食行動の問題について,子どもの年齢を要因とした一元分散分析を行った。その結果,年齢による主効果がみられた($F(3,145)=2.84$, $p<.05$)。LSDによる多重比較より,3歳児($M=27.33$, $SD=6.52$)と4, 5, 6歳児(それぞれの平均値・標準偏差は,$M=23.44$, $SD=5.67$; $M=23.00$, $SD=5.10$; $M=22.00$, $SD=4.37$)との間に5%水準で有意な差が認められた。この結果は,一般に子どもの食習慣は4, 5以降に形成されるという発達上の特徴と一致しており,年齢による影響を統制するため,相違がみられた3歳児($n=12$)のデータを以降の分析から除外した。

本研究で取り上げた3つの心理的指標,母親の食育・子どもの食行動・親役割満足感の間の相関分析を行った。その結果,子どもの食行動の問題は母親の食育の下位尺度である食行動(食事場面での親子のかかわりの良さ)との間に弱い負の関連がみられた。また,親子感情を肯定する親役割満足感は子どもの食行動の問題とは無相関で,母親の食育の行動レベルを表す二つの下位尺度である食行動および食習慣との間に弱い正の相関がみられた(Table 2参照)。

3. 心理的指標と社会的属性との関連

次に,子どもの性別,母親の就労の有無,祖父母同居の有無といった社会的属性の変数と,3つの心理的指標との関連を検討した。その結果,子どもの食行動の問題だけに,祖父母同居の有無における差がみられた。Table 3に示されるように,非同居の核家族の場合は,子どもの食行動の問題得点が同居である拡大家族より低いことが示された。具体的にどのような項目で差異があるか検討するために,11項目それぞれに対してt検定を行った。その結果,項目1, 9, 11の3項目においては有意差がみられた(Table 3参照)。

Table 2　母親の食育・子ども食行動問題・親役割満足感との間の相関係数

	子どもの食行動	親役割満足感
母食意識	.004	−.018
母食行動	−.194*	.283**
母食習慣	−.130	.194*
子どもの食行動問題		−.161

*p<.05　**p<.01

Table 3　祖父母同居の有無による子どもの食行動問題の比較

	同居 (n=11) M (SD)	非同居 (n=126) M (SD)	t値
子どもの食行動問題の総得点	26.73 (3.35)	22.69 (5.24)	2.50*
項目1. あなたのお子様は食べ物の好き嫌いをする	3.18 (.60)	2.68 (1.00)	2.45*
項目9. あなたのお子様は野菜を食べない	2.45 (.93)	1.85 (.93)	2.07*
項目11. あなたのお子様は細食である	2.82 (1.08)	1.94 (1.03)	2.71**

*p<.05　**p<.01

Table 4　子どもの食に関する悩み有無の関連要因

	悩みあり	悩み無し	χ^2値
男児	31名(41.9%)	43名(58.1%)	5.45*
調整済み残差	−2.3	2.3	
女児	39名(61.9%)	24名(38.1%)	
調整済み残差	2.3	−2.3	
祖父母非同居	68名(54.0%)	58名(46.0%)	5.12*
調整済み残差	2.3	−2.3	
祖父母同居	2名(18.2%)	9名(81.8%)	
調整済み残差	−2.3	2.3	

*p<.05

4. 幼児の食に関する悩みの関連要因

自由記述の結果より,子どもの食に対する悩みの有無を分類し,悩みの要因を探るために,本研究で取り上げた心理的指標,社会的属性との関連を,t検定やχ^2検定で検討した。その結果,子どもの性別・祖父母同居の有無のみが親の食の悩みとの関連がみられた。χ^2検定と残差分析より,性別において女児を持つ親が男児の親より食に関する悩みを持っている割合が多いこと,家族形態において核家族は拡大家族より食に関する悩みを持っている割合が多いことが示された(Table 4参照)。

Ⅳ．考　察

本研究は，母親の食育に関する心理学的検討を試みたものであった。母親の食育は，実際に幼児の食行動の問題や親役割満足感・親の食に関する悩みなど親子の心理状態にどのような機能をもつか，また社会的属性の特徴とどのような関連をもつかを探索的に検討した。ここでは主な結果について考察を加えたい。

1. 幼児の食行動

幼児の食行動の問題に関して，まず母親の食育の下位尺度である食行動のみに関連がみられた。食事における親子のかかわりを表す食行動が良ければ，子どもの食行動は良いという結果が示された。母親の食行動の項目は，「食卓でお子様と良く会話する」や「家庭での食事は毎食お子様と一緒に食べる」などであることから，母親が子どもとの食事時間において，子どもとコミュニケーションをとっていることや，食事時間に子ども一人にせず，一緒に食べることで，食を通じた教育を行いやすい環境や，食卓の明るい雰囲気を作っているように思う。若松（2002）は，子どもが食事時間を楽しく過ごすことは，子どもの精神状態に好ましい影響を与えると述べており，食事時に会話をして，食事時間を楽しくすごすことは，親と子の心の交流と言う意味でも重要であると考えられる。近年，家庭で親と子が交流出来る時間の減少やコミュニケーションの場が減少している中，食事場面は親と子の心の交流の重要な場として考えられ，このような心的交流を通じて，子どもの情緒安定が図られ，食行動の問題が少なくなることに繋がったと思われる。母親の食行動を食事場面での養育態度に置き換えれば，今回の結果は，母親の良好な養育態度と，子どもの行動形成と関係しているという従来の先行研究と一致する結果が示されたと考えられよう。従って，本研究の結果より，母親の食育において，長谷川（2007）のいう食事への配慮といった食意識レベルよりは，行動レベルで食を通しての子どもとのかかわりが重要であることが示唆された。

次に，祖父母と同居している子どもが祖父母と同居していない子どもより食行動の問題を抱えているという結果が得られた。特に同居している場合は，子どもの食べ物への好き嫌いや細食の問題が顕著であった。この点に関しては，祖父母が同居しているため，食に関してしつけする養育者が多いと考えられ，その反動で子どもの食がスムーズに行かないのかもしれない。また，甘やかす対象としての祖父母がいるために，好き嫌いが多い状況にあったかもしれない。本研究の結果は，佐藤・五十嵐（2006）の幼児期から拡大家族で育った学生は食への理解が良いという知見と一見矛盾するようにみえるが，今回は，幼児期の行動レベルの問題のみを検討しているので，必ずしも矛盾しているとはいえない。しかし，本研究では祖父母同居の家族の割合が少なく，データに偏りがあることが否定できず，今後は祖父母と子どもとのかかわり方を考慮し，幼児期における祖父母の存在が子どもの食行動にどのように影響をするかについて検討すべきと考える。

2. 親役割満足感と子どもの食についての悩み

母親の食育と親役割満足感との関連をみると，食育の2側面である母親の食行動・食習慣と親役割満足感との間に正の関連がみられた。これは単純な相関であるので，双方向の影響が考えられる。つまり，親子関係に満足していれば，母親の情緒が満たされ，食事場面においては子どもとの交流が良く，また食習慣もきちんとするように意欲をもつのであろう。また，その反対の方向性として，食事場面で子どもと心を通わすことができ，毎日の食事をきちんとする母親であれば，親子関係を良いと認知し，自身の親役割を果たすことに充実感を感じるのであろう。今回は相関関係の検討だけに留まっているので，今後は因果関係を明らかにする必要があると考える。

子どもの食に関する悩みが多い現代においては，どのような要因がその悩みと関連しているかについて分析した結果，本研究では子どもの食の悩みはすべての心理的指標と関連が認められず，社会的属性との関連だけがみられた。まず，女児の母親は男児の母親よりも食の悩みを持つ傾向にあるという結果を得た。今回の結果と方向性とは反対であるが，母親の「育ちへの不安」は，女児より男児の母親において高い（荒牧・無藤，2008）という先行研究がある。それによれば，子どもの発達全般において，女児より男児の母親の不安が高いのは，男児が女児に比べ攻撃性が強く，多動などの問題行動が多いことや，子どもの発達に関する懸念が女児より男児の母親において高いことが要因として挙げられていた。今回の研究は，子どもの食行動の問題にのみ着目しているので，子どもの発達に関する懸念の特質な部分として考えられ，先行研究との相違もこの特質性を表したものと考えられる。食の悩みにおいて女児の母親のみにみられた回答に着目すると，「朝食をあまり食べない」「小食」「高カロリーのものや油脂分の多い食事を好む」が挙げられている。このことから，拒食症や，体型への懸念など，特に女性に関係の深い問題について，女児の母親が過敏になっている可能性や，幼児期の女児において，すでに細身願望や拒食症などの兆候があり，母親が心配している可能性も考えられる。このような理由から女児の母親において悩みが多いという結果が得られた可能性が考えられる。先行研究（水野，1997；横山・池田，

2004）では，食事への好き嫌いなど食行動の問題は母親を悩ませる内容となっているが，今回の研究ではこういった子どもの食行動の問題と母親の食の悩みの有無と関連しなかった。このことは，こどもの食行動の悪さが母親の悩みになる程深刻なものではないことを示唆しているのかもしれない。

また，祖父母が同居している母親の方が，核家族の母親と比べ食の悩みがない人が多いという結果は，祖父母が同居しているという環境が，母親にとって子どもの食に関して悩みを抱きにくい状況を作っていることが示唆される。その解釈として，祖父母が同居している環境は，母親にとって子どもの食に関することを身近に相談できる相手がいることであり，子どもの食に悩みが生じた場合にも，祖父母に相談し，悩みを解消しているのかもしれない。ここで得られた結果を総合的に考えると，祖父母との同居家庭では，子どもの食行動に多少問題はあるがその問題が母親の悩みにまで達しないので，子どもの食行動に対する母親の悩みという点においては祖父母と同居することのメリットがあるといえる。しかし，今回の調査では，同居している祖父母が妻の父母であるのか夫の父母であるのかは不明であり，それによって相談できる気軽さが違うと思われ，今後は詳細に検討する必要がある。

3. 今後の課題

本研究は，幼児期の母親の食育の心理的機能を中心に検討した。その結果，食育実践に関していくつか示唆が得られた。しかし，今回の結果は関連性を明らかにしたことに留まり，因果関係を明らかにすることが今後の課題である。また，子どもの食行動が母親評定のみであり，幼稚園での食行動など，家庭外での食行動の評定も取り入れていくことが今後望まれる。また，今回作成した食育尺度は，α 係数が低いという限界があった。食育に関する心理学的研究を深めるために，尺度開発も重要な課題だと考える。

V．要　約

本研究は，親子の心理的側面から母親の食育を探索的に検討した。幼児園児（4～6歳）をもつ母親137名による質問紙調査の結果，母親の食育の下位尺度である食行動が良ければ，子どもの食の問題行動も少ないという関連がみられ，母親の食行動・食習慣が良ければ，子どもとの関係における親役割満足感が高いという関連が示された。また，祖父母同居の場合は，子どもの食物への好き嫌いといった食行動の問題が多かったが，祖父母同居の母親が非同居の母親に比べ，子どもの食に悩む人の割合が少なかった。これまでの先行研究で示された子どもの食行動の問題こそが母親の大きな悩みであるということは，本研究で支持されなかった。子どもの食の悩みは，女児をもつ母親には多く，その内容は痩せ願望を示唆するものとなっていった。以上より，幼児期の母親の食育，特に行動レベルでの食行動や食習慣が，親子の心理的つながりと関連することが示唆された。

引用文献

荒牧美佐子・無藤隆（2008）．育児の負担感・不安感・肯定感とその関連要因の違い．－就学児を持つ母親を対象に－．発達心理学研究．19, 2, 87–97.

長谷川智子・今田純雄（2004）．幼児の食行動の問題と母子関係についての因果モデルの検討．小児保健研究，63, 6, 626–634.

長谷川智子（2007）．乳幼児期の食行動の問題と母子関係．母子保健情報，56, 93–97.

小坂千秋（2004）．幼児を持つ母親の親役割満足感を規定する要因．発達科学研究教育センター紀要，18, 73–87.

水野清子（1997）．乳幼児栄養の現状：乳幼児栄養調査結果報告書（平成7年日本総合愛育研究所）．

日本ケロッグ株式会社ホームページ（2007）．「食育」に関する意識や実態についての調査．2008年10月28日に以下のサイトより閲覧
http : //www.kellogg.co.jp/company/press/release/shokuikuchousa.pdf

佐藤幸子・五十嵐美智恵（2006）．女子学生の食生活に関する認識－幼児からの世帯と食生活に関連して．仏教大学女子短期大学部研究紀要，49, 25–38.

若松秀俊（2002）．食卓の雰囲気と子どもの積極性．日本健康科学学会誌，18, 3, 169–177.

横山真貴子・池田有希（2004）．幼稚園における「食育」の可能性を探る－母親の意識調査からの一考察－．奈良教育大学紀要，53, 63–72.