

# 中学生時代と現在の家庭の食事風景と 現在の親子関係との関連

堀 裕美\*・桂田恵美子\*\*

**抄録：**本研究の目的は、大学生 363 名を対象に家庭での食事場面をどの様に捉えているかという食事風景に焦点を当て、大学生の中学生時代と現在の食事風景には継続性があるのか、現在の親子関係とは関連があるのか等を検討することであった。予備調査において食事風景尺度を作成した。既存の「家族の共食」尺度との関連から妥当性が確認された。この尺度を用い、現在と中学生時代の食事風景を測定し、その相関 ( $r = .54, p < .01$ ) から、現在と中学生時代の食事風景にはある程度の継続性があると言えた。また、食事風景と現在の食事形態や親子関係にも関連が見られ、食事風景がポジティブな者ほど、朝食・夕食を家族の誰かと一緒に食べている傾向にあり、現在の親子関係も良好であることが明らかとなった。本研究には、いくつかの限界もあるが、大学生においても家族との食事が心理的に重要な意味を持つことが示唆された。

**キーワード：**食事場面 食事風景 孤食 親子関係

## I 問題と目的

かつて、「食事」と言えば、家族がそろって食べることが当たり前と考えられていた。しかし、核家族が増え、さらに共働きや塾通いなどが当たり前となり家族の個人化が進む中、食生活での家族の個人化も進行していると言われている（黒川・小西 1997）。食事は人間が生きていく上で切っても切り離すことができない、日々繰り返す行動のひとつであると同時に、家族との関わり合いの原点は食にあると考えられている（平井・岡本, 2003）。しかし、家族で時間を共有することが難しくなっている現代では、食卓を家族で囲むことは貴重な時間となりつつあると言っても過言ではない。事実、近年、子どものひとり食、家族バラバラの食事など、「孤食」や「個食」などの割合が増加していることが指摘されている（藤沢, 2002）。

このような中で、家族でのコミュニケーションの確保は広く関心が寄せられている課題であるが、親子間の対話や信頼感の満足については低下しつつあると言われている（青少年白書, 1998）。また、非行や不良行為に陥る少年・少女の食事は朝食を食べない、食事らしい食事は学校給食だけであり、家庭での温かい食事の記憶や風景が欠如していると言われている（朝日新聞, 2000；鈴木, 1998）。このように、食事と家族のコミュニケーションとは密接に結びついているように思われる。

家族で食事をする人を人々はどうに捉え、どのような価値を感じているのだろうか。家族の個人化が強くなってきている現在、また、家族成員がみな忙しくなっている現在、家族そろって食事することは、子ど

もにとって何らかの心理的な影響があるのではないかと考える。しかし、家族で食事を摂ることは頻度も重要であると考えられるが、それに加え、質も重要であると考えられる。食事をたえ一緒に摂っていても、会話がなかったり、嫌々食べていては意味がないのではないだろうか。親にとって食事場面はしつけや各家庭のルールなどを教える機会ととらえられている（小林, 2003）が、子どもはどのように食事場面を受け止め、その受け止め方は心理的にどのように影響するのであろうか。

川崎（2001）の研究によると、日頃の親子関係が食卓の雰囲気や反映しており、食事の質より食卓の質の方が、子どもにとって安らぎの場になっていることの方が重要であるという。このことから、家族団欒で食することは子どもの心に対しては、なにより重要であると言える。食卓が安らぎの場と考えている子どもは、食卓でも食卓外でも会話が多くのことが伺える。

黒川・小西（1997）は食事シーンから見た家族のまとまりについて中学生を対象に研究を行った。その結果、「話をしながら食べる」という項目が家族のまとまりと強い関係が示された。食生活において、家族がそろい、会話が弾む食事を行っている家族は、他の側面でも家族のまとまりを感じていることが示されている。つまり家族と一緒に食することだけが家族のまとまりに繋がるものではなく、一緒に食することに加え、会話をすることが重要であると考えられる。

後藤・矢澤・大澤（2009）は、家族で食事をする際に父親、母親それぞれの役目があると考えている。彼らの研究では、食事場面において父子間では「会話頻度」が、母子間では「雰囲気の良い」が親子の心理的結合性

に影響力を持つという結果が示された。この結果から、母親に比べ父親は子どもという時間が少なく、会話頻度が重要であると示唆されている。しかし過去の食事場面での父親との会話のとき、「食事＝説教だった」と答えている人がいることから、会話頻度だけではなく、会話の質を考慮して考えなければならない。また、母親においては、食事場面において子どもがありがたの姿でいられる安心感を持つことができる雰囲気築くこと、普段から子どもをよく見ることが重要であると示唆されている。

平井・岡本（2003）は小学校高学年の家族と青年期中期の高校生の家族を対象に、食事場面における会話および共食頻度に焦点をあて研究を行った。その結果、小学生高学年も青年期中期の高校生も「食事場面」を家族とのコミュニケーションの場として考えているという結果が示された。さらにこの研究では共食頻度と心理的結合性の関連を検討した。小学生の場合は共食頻度について父親、母親、子ども共に有意な関連は見られなかった。高校生の場合は、子どもが認知する父親との結合性には共食頻度は関連があることが示めされた。青年期は、母親より父親との会話が減る傾向があり、場を共有することは、会話や関係を生み出すきっかけとなるため重要であると考察されている。

以上の先行研究から、家族で食事することはもとより、その食事場面でのコミュニケーションや雰囲気が重要であり、子どもに与える心理的影響は大きいのではないかと考えた。そこで食事場面から見える食事風景に焦点を当て研究を行う。

本研究では、「食事中に家族との話が盛り上がる」や「食事は家族そろって食べている」などの食事を一緒に摂っているか、食事中の会話などのシーンや場面のことを食事場面と定義する。そして食事の場面をどの様に捉えているかを食事風景と定義し質問紙調査を行う。先行研究では、大学生を対象としたものが少なかった。そこで本研究では、大学生を対象に、中学時代と現在の食事風景を調査し、中学時代の食事風景が現在まで継続されているのかどうかを調べる。中学時代は、まだ義務教育期間にあり、親の責任が問われる時期でもあるため、食事に関しても親の管理が強いと考えられる。一方、大学生ともなると、食事に関する親の管理はかなり緩いものになる。そうした違った発達段階における食事風景の継続性と現在の親子関係との関連性について調査する。

## Ⅱ 方 法

### 1. 調査対象者

関西学院大学の学生 363 名、男子 99 名 (27.3%)、女子 264 名 (72.7%) が対象者であった。対象者の平均年齢は 19.36 (SD=1.18) 歳で、年齢範囲は 18 歳～26 歳

であった。対象者の住居形態は 1 人暮らし 99 名 (27.3%)、親と同居 264 名 (72.7%) であった。

### 2. 調査内容

調査内容は以下のとおりであった。

#### (1) 食事風景尺度

食事風景を測る尺度が見つからなかったため予備調査を行い、尺度を作成した。

予備調査は大学生 1～4 年生 32 名 (男子 14 名、女子 18 名) に、家族での普段の食事の様子、家族で食事を摂ることの価値、中学生時と現時で、家族で食事をすることが楽しいと感じる時・嫌だと感じる時の場面について自由記述で回答を求めた。自由記述で 5 名以上の回答があった項目を拾い上げ、食事風景を測定する尺度とした。

質問項目は中学生時の 7 項目と現時の 7 項目で、それぞれポジティブな面 4 項目、ネガティブな面 3 項目から成り立っている。項目内容は「食事で、誕生日や合格などのお祝いをしてもらったことがある」「食事中、親の機嫌が悪いことがある」などである (食事風景尺度は付録 A 参照)。回答は「全くない」～「よくある」までの 4 件法で回答を求めた。ネガティブ得点を逆転項目として算出し、全 14 項目の合計を家族風景得点とした。また、同様に、中学生時の 7 項目の合計得点を「中学生得点」、現時の 7 項目の合計得点を「現在得点」として分析に用いた。中学生時の Cronbach の  $\alpha$  係数は .56 で、現時のは .64 であった。

作成した尺度の妥当性をみるため、食のライフスタイルに関する尺度である Life style of Eating (伊東・竹内・鈴木, 2004) の下位尺度である「家族の共食」に関する 9 項目を使用した。この下位尺度の項目内容は「食事は家族一緒にするのが楽しい」「食事のときのマナーのしつけは厳しかった」「食事は家族そろって食べていた」など、家族の食事場面に対するイメージ (思い出) から成り立っていた。「あてはまらない」～「あてはまる」までの 4 段階で回答を求めた。オリジナルの下位尺度の  $\alpha$  係数は .77 と報告されていた。

#### (2) 現在の食事形態

現在、朝食・夕食を誰と食べているかについて尋ねた。「父」「母」「きょうだい」「祖父母」「1 人」を列挙し、当てはまるもの全てに○をもらった。朝食と夕食別々に回答してもらった。分析対象は住居形態で親と同居している人のみとした。

#### (3) 現在の親子関係

現在の親子関係を測定するために Takahashi & Sakamoto (2000) によって作成された Affective Relationship Scale (以下 ARS とする) を使用した。この尺度は、本来、愛情の要求を向ける対象となりうる父親、母

親、配偶者などそれぞれの対象者に対して5件法で評定するものである。本研究では、父親と母親のみを対象とし回答を求めた。

質問項目は6種類の心理的機能を表す12項目（各機能2項目）から構成されている。6種類の心理的機能とは、①近接を求める（Proximity Seeking）、②情緒的支えを求める（Receiving emotional support）、③行動や存在の保証を求める（Receiving reassurance for behavior and/or being）、④激励や援助を求める（Receiving encouragement and help）、⑤情報や経験を共有する（Sharing information and experience）、⑥養護する（Giving nurturance）の6種類である（Takahashi & Sakamoto, 2000）。

これらの質問に対して「思わない」から「そう思う」の5件法で回答を求めた。父親・母親との合計得点を求め「親子得点」とした。得点が高いほど、親子関係は良好であることを示している。

### 3. 手続き

2012年9月から10月にかけて、関西学院大学文学部の2つの授業の担当者の同意を得たうえで、授業時間の一部を使い、質問紙を配布し回答を求めた。調査協力に同意した者のみ、年齢、性別、学部、現在の住居形態を尋ねる質問項目にも回答を求めた。調査の時間は教示を含め、およそ15分であった。

## III 結 果

### (1) 食事風景尺度の妥当性

食事風景尺度の妥当性を検討するために、食事風景尺度得点と家族の共食尺度得点との相関係数を求めたところ、中程度の正の相関が示された（ $r = .54, p < .01, n = 363$ ）。正の相関が示されたことにより、食事風景尺度に妥当性があると言えた。

### (2) 中学生時の食事風景と現在時の食事風景の関連

中学生時の食事風景得点と現在時の食事風景得点との相関係数を求めたところ中程度の正の相関が示された（ $r = .50, p < .01, n = 363$ ）。

### (3) 現在の食事形態と現在の親子関係の関連

朝食を家族の誰かと一緒に食べている人は24.6%、夕食を家族の誰かと一緒に食べている人は42.7%であった。朝食・夕食時において孤食か家族の誰かと一緒に食べているかに分類し、親子関係との関連を分析した。 $t$ 検定の結果、5%水準で親子得点において有意差がみられた（朝食は $t(236) = 2.76, p < .05$ 、夕食は $t(231) = 2.71, p < .05$ ）。食事形態別の親子得点の平均値と標準偏差値をTable 1とTable 2に示した。

**Table 1** 朝食形態別と親子得点の平均値とSD

朝食形態	人数	平均値	SD
孤食	150	75.9	22.1
それ以外	88	83.7	19.4

**Table 2** 夕食形態別と親子得点の平均値とSD

夕食形態	人数	平均値	SD
孤食	44	71.2	24.7
それ以外	189	80.8	20.4

### (4) 現在の食事形態別と食事風景の関連

朝食・夕食を食べる際に孤食か家族の誰かと一緒に食べているかに分類し、中学生時の食事風景と現在の食事風景との関連を分析した。 $t$ 検定の結果、中学生時の食事風景得点において朝食の食事形態の有意な違いはみられなかった（ $t(262) = 1.9, n.s.$ ）。しかし、夕食の食事形態では5%水準で有意な違いがみられた（ $t(253) = 3.1, p < .05$ ）。現在の食事風景得点においては朝食と夕食の両方の食事形態の違いによる有意な差がみられた

**Table 3** 食事形態別中学生時の食事風景得点の平均値とSD

場面	食事形態	人数	平均値	SD
朝食	孤食	169	21.1	2.9
	それ以外	95	21.8	2.8
夕食	孤食	46	20.2	3.1
	それ以外	209	21.7	2.8

**Table 4** 食事形態別現在時の食事風景得点の平均値とSD

場面	食事形態	人数	平均値	SD
朝食	孤食	169	18.6	3.5
	それ以外	95	19.7	3.1
夕食	孤食	46	16.3	3.5
	それ以外	209	19.6	3.1

**Table 5** 中学生時と現在時の食事風景得点と親子得点の相関係数

機能1「近接を求める」	.19**
機能2「情緒的支えを求める」	.23**
機能3「行動や存在の保証を求める」	.25**
機能4「激励や援助を求める」	.28**
機能5「情報や経験を共有する」	.22**
機能6「養護する」	.19**
機能1「近接を求める」	.26**
機能2「情緒的支えを求める」	.28**
機能3「行動や存在の保証を求める」	.27**
機能4「激励や援助を求める」	.33**
機能5「情報や経験を共有する」	.31**
機能6「養護する」	.23**

\*\*、相関係数は1%水準で有意（両側）であった。

注：上段が中学生時、下段が現在時

( $t(262) = 2.4, p < .05$ ) ( $t(253) = 6.4, p < .05$ )。食事形態別の食事風景得点の平均値と標準偏差値を Table 3 と Table 4 に示した。

#### (5) 食事風景と親子関係の関連

食事風景得点と親子得点との相関係数を求めたところ、中学生時と現在時のどちらにおいても弱い正の相関が示された ( $r = .31, p < .01, n = 331$ ;  $r = .26, p < .01, n = 331$ )。6つの心理的機能別の相関も求めた。その結果を Table 5 に示した。中学生時・現在時ともに親子関係との相関が1番強いのは機能4「激励や援助を求める」であった。

### IV 考 察

本研究の目的は、大学生を対象に家庭での食事場面のどの様に捉えているかという食事風景に焦点を当て、現在大学生である者の中学生時代と現在の食事風景には継続性があるのか、現在の親子関係とは関連があるのか等を検討することであった。

本研究では、食事風景の尺度を独自に作成したため、既存の食のライフスタイル尺度(伊東・竹内・鈴木, 2004)の「家族の共食」の下位尺度を用い、妥当性の検討を行った。中程度の正の相関がみられたことにより、作成した質問紙には妥当性があると言えた。

この食事風景尺度を使い、中学生時の食事風景と現在の食事風景について相関を見たところ、中程度の正の相関がみられた。このことから中学生時代の食事風景と現在の食事風景には継続性があると考えられる。

本研究では、現在の大学生の食事形態(孤食かそうでないか)や食事風景と親子関係には関連があることが明らかとなった。1人暮らしは親と離れ暮らしているため孤食が当たり前だが、親と同居をしているが孤食であることは現在の親子関係を反映したものではないかと考え、現在親と同居している学生だけに限定し分析を行なった。その結果、朝食でも夕食でも親子得点との間に有意差がみられ、どちらにおいても誰かと一緒に食べている方が孤食に比べ親子得点は高かった。つまり、孤食か否かは現在の親子関係を反映したものであると言えた。親との関係が悪いと家族の他のメンバーとも食事を共にすることが少ないということは、親子関係が家族全体の関係性を象徴しているのかもしれない。

また、食事形態別と食事風景との関連を検討した結果、中学生時の食事風景と朝食形態には有意な差はみられなかったが、中学生時の食事風景と夕食の食事形態、現在の食事風景と朝食、夕食の食事形態それぞれにおいて有意な差がみられ、食事風景がポジティブな程、家族の誰かと一緒に食事をしている傾向にあった。現在の食事風景には当然家族の誰かと一緒に食事をするこ

まれるので、結果は驚くべきことではない。しかし、中学生時の食事風景がポジティブな者は大学生になった現在も夕食は家族の誰かと一緒にすることが多いという結果は、中学生時代のポジティブな食事イメージが現在においても誰かと一緒に食事することを促進していると解釈できるかもしれない。ただ、本研究の結果は相関なので、現在夕食を誰かと一緒に食べていることが過去(中学生時)のポジティブな食事風景を呼び起こしているとも解釈できる。因果関係に関しては、今後、縦断研究が待たれる。

食事風景と親子関係の関連についても正の相関がみられたことにより、食事場면을ポジティブに捉えていれば、親子関係も良好であることが明らかとなった。また、興味深いことに、現在時よりも中学生時の方がわずかであるが相関係数の値が高かった。この結果は、過去の食事風景の方が現在の親子関係により強く反映されていることを示している。食事に関して親の統制(責任)が強い中学生時代の食事風景がポジティブな方が、食事に関してより本人の自由裁量のきく大学生時の食事風景よりも親子関係に影響力があるのは、納得がいく結果である。しかしこの結果も、中学生時あるいは現在の食事風景がポジティブであるから現在の親子関係が良好なのか、現在の親子関係が良好であるから中学生時あるいは現在の食事風景もポジティブになるのかは明確ではない。これは、回想法による限界である。

もう一つ興味深い結果は、6つの心理的機能別に関連を見た結果、中学生時・現在時ともに機能4の「激励や援助を求める」において1番強い相関がみられたことである。この結果から、現在においても、中学生時においても、ポジティブな食事風景を持っている者ほど、子どもにとって親が激励や援助を求める存在であることが分かる。これは、食事場面が子どもにとって激励や援助を受ける場になっていることを示唆しているのかもしれない。

次に、本研究の限界を述べる。まず、本研究で作成した食事風景尺度であるが、妥当性は確認されたものの、信頼性を示す $\alpha$ 係数が中学生時、現在時どちらにおいても低かった。この尺度の信頼性の低さが食事風景と親子関係の関連において弱い相関しか出なかった原因かもしれない。今後、この尺度の精練化が望まれる。また、先述したように、本研究では、中学生時の食事風景は回想法で行い、現在の親子関係等との関連を分析し、その相関係数の比較から、現在よりも中学生時の食事風景の重要性が示唆されたが、その因果関係は明らかではない。今後、縦断研究により、食事風景と親子関係の関連の方向性を明らかにすることが望まれる。

以上のような限界はあるものの、本研究は、食事の形態や食事場面のどのよう

と親子関係に関連があることを示し、大学生にとっても家族との食事は心理的にも重要な意味を持つことを示した。これらの結果は、食育が盛んな現今、食事のもつ意味について考えるために意義あることであると考えられる。

#### 引用文献

- 朝日新聞．孤食，2000年11月23日
- 藤沢良知（2002）．子どもの心と体を育てる食事学．東京：第一出版．
- 後藤紀子・矢澤久史・大澤香織（2009）．小児・児童期における家庭の食事環境がその後の親子関係に及ぼす影響．東洋学院大学紀要，3，119-124．
- 平井滋野・岡本祐子（2003）．食事場面の会話と親子の心理的結合性の関連．青年心理学研究，15，33-49．
- 伊東暁子・竹内美香・鈴木晶夫（2004）．青年期の食行動と親子関係に関する試行的研究 ヒューマンサイエンスリサーチ，13，167-184．
- 川崎末美（2001）．食事の質，共食頻度，および食卓の雰囲気が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．
- 小林敬（2003）．過去の食に関する環境および体験が現在および未来の食生活に及ぼす影響．学校保健研究，45，200-217．
- 黒川衣代・小西史子（1997）．食事シーンから見た家族凝集性－中学生を対象として－．家族関係学，16，51-63．
- 総務庁青年少年対策本部（編）（1998）．青少年白書．
- Takahashi, K. & Sakamoto, A. (2000). Assessing social relationships in adolescents and adults: Construction and validating the Affective Relationships Scale. International Journal of Behavioral Development, 24, 451-463.

#### 付 録

##### 食事風景尺度

■家族と一緒に食事風景について中学生時代と現在の事をお尋ねします。

中学生時代寮生活または現在1人暮らしの方は実家に帰省時の事を思い浮かべ答えてください。

以下の文章それぞれについて、あなたに最もあてはまると思うものを1つ選び、その数字に○をつけてください。

全 く な い	あ ま り な い	時 々 あ る	よ く あ る
------------------	-----------------------	------------------	------------------

##### 〈中学生時代〉

- |                                   |   |   |   |   |
|-----------------------------------|---|---|---|---|
| 1. 食事で、誕生日や合格などのお祝いをしてもらったことがあった。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 食事中、勉強面の話をされたことがあった。           | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 食事中、学校での出来事について話すことがあった。       | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 外食をすることがあった。                   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 食事中に礼儀作法や好き嫌いについて説教されたことがあった。  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 自分以外の家族の誰かのせいで食事の雰囲気が悪いことがあった。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 食事は家族そろって食べていた。                | 1 | 2 | 3 | 4 |

##### 〈現在〉

- |                                 |   |   |   |   |
|---------------------------------|---|---|---|---|
| 1. 食事中、親の機嫌が悪い時がある。             | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 食事中、家族に近況報告をする。              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 食事中、家族の誰かに都合の悪いことを言われることがある。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 家族の誰かと喧嘩した後一緒に食事することがある。     | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 食事中にテレビを観て家族全員で笑うことがある。      | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 食事中に家族と話が盛りあがる。              | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 食事は家族そろって食べている。              | 1 | 2 | 3 | 4 |