

小学生における食生活の要素が生活満足度に及ぼす影響 — 家族の共食に着目して —

栗山 和広* 牧野 桃子**

*学校教育講座 (教育心理学)

**三和小学校

Effects of Elements of Eating Habits on Life Satisfaction in Elementary School Students : Family Meals

Kazuhiro KURIYAMA* and Momoko MAKINO**

**Department of School Education(Educational Psychology), Aichi University of Education,
Kariya 448-8542, Japan*

***Miwa Elementary School, Nishio 445-0005, Japan*

問題と目的

近年、子どもの食事内容や食事環境など、食事の多様化が進んでおり、食生活の乱れや子どもの心身の健康に関わる食生活の問題が顕在化してきている(文部科学省, 2010)。こうしたことを踏まえ、その改善に向けて政府は2005年に「食育基本法」を制定している。そこでは、子どもに正しい食事のあり方や食習慣の定着だけでなく、家族における食を通じたコミュニケーションの充実の必要性を指摘している。その背景には、親の長時間労働や子どもの通塾率の増加といった現代の生活スタイルの変化により、家族と一緒に食事をする共食を行うことが難しくなっていることがある(内閣府, 2007)。しかし、従来の家庭科教育の食生活領域では、栄養・食品・調理の学習が中心的に位置づけられており(鈴木, 2015)、食生活の要素、共食、会話、生活満足との関連について十分に検討されていない。そうした中で、本研究は、家族との共食や会話が食に関するQOLや生活満足度に及ぼす影響について検討する。

家族での共食の機会が減少していることから(独立行政法人日本スポーツ振興センター, 2010)、近年、共食に関する興味が高まっている(江崎・別府, 2012; 衛藤・武見・中西・足立, 2012; 祓川・佐野・大橋・田辺・五関, 2011; 表, 2007; 佐々・加藤・田中・貴田, 2003)。表(2007)は、小学生・中学生・高校生を対象にして、朝食や夕食を子どもが一人で食べる場合と家族みんなで食べる場合における生活態度について

検討した。その結果、家族で一緒に食べる子どもの方が一人で食べる子どもより、対人関係における実践度や意識などの生活態度の高いことが示された。また、佐々他(2003)は、小学5年生と6年生を対象に、子どもだけで食事する場合と大人と一緒に食事する場合、朝食・夕食いずれにおいても、大人と一緒に食事する方が食事を楽しみ、待ち遠しい、満足しているとする割合の高いことを見いだしている。さらに、江崎・別府(2012)は、小学5年生と6年生を対象に、共食と食卓の雰囲気について検討した。その結果、親と一緒に食事をする機会の少ない子どもは、親と食事をする機会のある子どもと比較して、居心地のよい雰囲気得点が低いことが示された。これらのことから、家族の共食は生活満足度を高めることが考えられる。

また、食事中における会話は食に関するQOL(食事の楽しさや満足)を高めることが考えられる。佐々他(2003)は食事中の会話がどのほど食事を「楽しい」、「とても満足」「待ち遠しい」とする割合の高いことを示している。さらに、衛藤他(2012)は、小学5年生を対象に、食事中の自発的コミュニケーションと食態度と食に関するQOLの関連について検討している。その結果、食事中の自発的会話の多い子どもほど、食行動の実践的頻度が高く、毎日の生活や食事が楽しいとする割合の高いことを明らかにしている。その他にも、食事中の会話がどのほど食事が楽しいことが報告されている(白木・深谷, 1993; 辻本・奥田, 2009)。これらのことから、食に関するQOLを高めるには、家族との食事中の会話が重要な役割を果たしているこ

とが示唆される。

それでは、共食や食事の会話を促進するにはどのような家庭生活における構成要素と関連があるのだろうか。佐々他(2003)は、朝食・夕食いずれとも、大人と一緒にの方が子どもだけで食事をしている場合より、主食・主菜・副菜がそろい、お手伝いをよくしており、食事の会話が多いことを明らかにしている。また、白木・深谷(1993)は、家のお手伝いをすることが食生活への意識を高め、食卓によい人間関係を生むと述べている。これらのことから、主食、主菜、副菜などの献立数が多いことはそれを食べる食事時間も長くなり、会話の機会が生まれやすいことが考えられる。また、孤食より共食人数が多いほど会話をすることが多くなることが考えられる。さらに食事のお手伝いをよくすることは、手伝いにおいて家族と関わる時間が多くなり会話を促進することが考えられる。

ところで、これまでの食生活要素と会話や食に関する QOL や生活満足度の関連についての研究は、それぞれの個々の要因についての関連を検討することにとどまっており、総合的に検討した研究は少ない。そこで、食生活要素と会話や食 QOL や生活満足度の関連に関するメカニズムについて検討することが重要である。尚、江崎(2015)は、中学生を対象に、食生活要素としての献立数、共食人数、手伝いが食に関する QOL や生活満足度と関連していることを明らかにしている。本研究では、小学生から中学生にかけて共食の変化が生じる時期である小学高学年を対象に、朝食と夕食を別々にして、食生活要素としての献立数、共食人数、手伝いが食に関する QOL や生活満足度と関連するメカニズムについて検討する。

本研究では、第1に、小学高学年を対象に、主食、主菜、副菜などの献立数が多く、共食人数が多く、食事のお手伝いをよくするほど、食事の会話が促進され、食事をするのが楽しく、できるだけ家族と一緒に食事をしたという共食感が高まり、食に関する QOL が高まり、生活満足度が高まるという仮説モデルについて検討する。第2に、朝食と夕食において、その仮説モデルは同一であるかについて検討する。

方 法

調査対象者

愛知県内の公立小学校3校の児童を調査対象者とし、5年生202名、6年生253名の計455名(男子210名、女子245名)から回答を得た。そのうち、欠損のあるものを除いた5年生178名、6年生222名の計400名を分析対象とした(有効回答率87.9%)。

手続き

本調査の実施に際して、各小学校の学校長に調査内容の説明を行い了承を得て、2016年10月中旬～11月

月上旬にかけて実施した。調査は、授業の一部の時間または学級活動の時間を利用し、主に学級担任の指示のもとクラス単位で行われた。その際、調査は無記名で行われ、プライバシーは保護されること、調査への回答は任意であること、調査用紙への記入をもって調査への同意が得られたものとする旨を担任から児童へ伝えてもらった。なお、調査の前日が休日にならないようにするため火曜日～金曜日の間に実施した。無記名個別記入形式の質問紙を用いて調査を行った。

調査内容

食生活要素 調査前日の夕食と当日の朝食それぞれについて、摂取の有無、献立数、共食人数、食事に関する手伝い、食後の感想について尋ねた。食事の摂取有無については「食事の摂取」項目として、「食べた」、「食べていない」の選択式で尋ねた。献立数については、献立名から主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つに分類し、それ以外の菓子や嗜好品や飲料などは除外した。献立の数え方については、1献立につき1つと数えることにした。主食、副菜、牛乳・乳製品、果物のそれぞれの数の合計を献立数として数えた。共食人数については、一緒に食事した人について、「お父さん」、「お母さん」、「きょうだい」、「おじいさん」、「おばあさん」、「ひとり」、「その他」から複数回答可の選択式で尋ねた。なお、「その他」を選択した人には空欄を設け、具体的な共食相手について記述式の回答を求めた。一緒に食事した人を家族の人数(自分以外)を共食人数とした。食事に関する手伝いについては、「食事に関する手伝い(食事作り・配膳・片づけなど)」項目として、「まったく手伝わなかった」、「あまり手伝わなかった」、「すこし手伝った」、「よく手伝った」からあてはまるもの1つの選択式で尋ねた。食後の感想については「食後の感想」項目として、自由記述での回答を求めた。

会話 食事の会話については、「まったく話をしなかった」、「あまり話をしなかった」、「少し話をした」、「よく話をした」からあてはまるもの1つ選ぶ4件法で尋ねた。

食に関する QOL 武見(2001)の高齢者を対象とした食事満足度にかかわる「総合的評価」と、會退他(2012)の成人を対象として「食に関わる主観的 QOL」を参考に、「食事についての気持ち」項目として、「食よくがあった」、「食事の時間が待ち遠しかった」、「食事のふん囲気は明るかった」、「食事がおいしく食べられた」、「食事時間が楽しかった」、「食事に満足した」の6項目を使用した。各項目の回答について、「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」「どちらともいえない」「どちらかというにあてはまらない」「あてはまらない」の5件法で尋ねた。これらの項目について最尤法プロマックス回転による因子分析を行ったところ、1因子解が得られた。 α 係数は.84であり信頼性が確認

された。

共食感 足立 (2010) が小学生を対象に行った共食についての気持ちや考え方についての4項目を基に、その中の2項目を改変して、「家族といっしょに食事をすることは楽しい」、「できるだけ家族といっしょに食事がしたい」を用いた。各項目について、「非常にそう思う」「少しそう思う」「あまりそう思わない」「まったくそう思わない」の4件法で尋ねた。分析では、2項目の合計得点を「共食感得点」として、得点が高いほど食事を家族と一緒に食べることへの気持ちが強いことを示すとした。α係数は .90 であり信頼性が確認された。

生活満足度

吉武 (2010) の生活満足度尺度を用いた。「自分の生活はうまくいっている」、「自分の生活に満足している」、「今の生活の中で変えたいと思うことがたくさんある」、「ちがった生活ができたらいと思う」、「楽しい毎日を送っている」、「自分の生活で欲しいものは持っている」、「自分の生活はほとんどの子よりもよい」の7項目を使用した。各項目の回答について、「非常にそう思う」「かなりそう思う」「少しそう思う」「あまりそう思わない」「ほとんどそう思わない」「全くそう思わない」の中からあてはまるものを1つ選ぶという6件法で尋ねた。これらの項目について最尤法プロマックス回転による因子分析を行ったところ、2因子解が得られた。そこで、「ちがった生活ができたらいと思う」の項目を除いて、再度因子分析を行ったところ1因子解が得られた。α係数は .77 であり信頼性が確認された。

結果

各変数の記述統計量

朝食と夕食について、それぞれの献立数、共食人数、手伝い、会話、の各変数の記述統計量を Table 1 に示した。

Table 1 各変数の記述統計量

	朝食		夕食	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
献立数	2.32	1.11	2.79	1.21
共食人数	2.53	1.34	3.91	1.39
手伝い	2.11	1.08	2.62	1.02
会話	2.40	1.11	3.31	0.94

各変数間の関連

献立数、共食人数、手伝いの各食生活要素と会話、

食に関する QOL (食 QOL)、共食感、生活満足度との関連を検討するために、偏相関分析を行った。なお、性別ならびに学校を統制した。朝食における各変数間の偏相関係数を Table 2 に、夕食における各変数間の偏相関係数を Table 3 に示した。Table 2 から見られるように、朝食においては、献立数、共食人数、手伝いは、いずれも会話との間に有意な正の相関を示した。また、献立数、共食人数、手伝い、会話は、食 QOL との間に有意な正の相関を示した。献立数、共食人数、会話、食 QOL は、共食感の間に有意な正の相関を示した。献立数、共食人数、会話、食 QOL、共食感は、生活満足度と正の相関を示した。Table 3 から見られるように、夕食においては、献立数、共食人数、手伝いは、いずれも会話との間に有意な正の相関を示した。また、献立数、共食人数、手伝い、会話は、食 QOL との間に有意な正の相関を示した。共食人数、手伝い、会話、食 QOL は、共食感の間に有意な正の相関を示した。手伝い、会話、会話、食 QOL、共食感は、生活満足度と正の相関を示した。

Table 2 朝食における各変数間の偏相関係数

	1	2	3	4	5	6
1 献立数	-					
2 共食人数	.19***	-				
3 手伝い	.08	.09	-			
4 会話	.24***	.33***	.14**	-		
5 食QOL	.24***	.19***	.20***	.47***	-	
6 共食感	.13**	.16***	.07	.32***	.47***	-
7 生活満足度	.19***	.08	.01	.36***	.43***	.46***

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

Table 3 夕食における各変数間の偏相関係数

	1	2	3	4	5	6
1 献立数	-					
2 共食人数	.07	-				
3 手伝い	.08	-.05	-			
4 会話	.11*	.18***	.11*	-		
5 食QOL	.12*	.11*	.23***	.40***	-	
6 共食感	.05	.18***	.20***	.39***	.62***	-
7 生活満足度	.10	.05	.20***	.28***	.49***	.48***

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

モデルに対するパス解析

食生活要素である献立数、共食人数、手伝いは、会話と共食感を通して食に関する QOL や生活満足度と関連するというモデルについて、Table 2 と Table 3 のデータをもとに、また江崎 (2015) のモデルを参考に作成した。朝食についての仮説モデルを検討するためにパス解析を行った。その結果、 $\chi^2(8)=9.02, n.s.$,

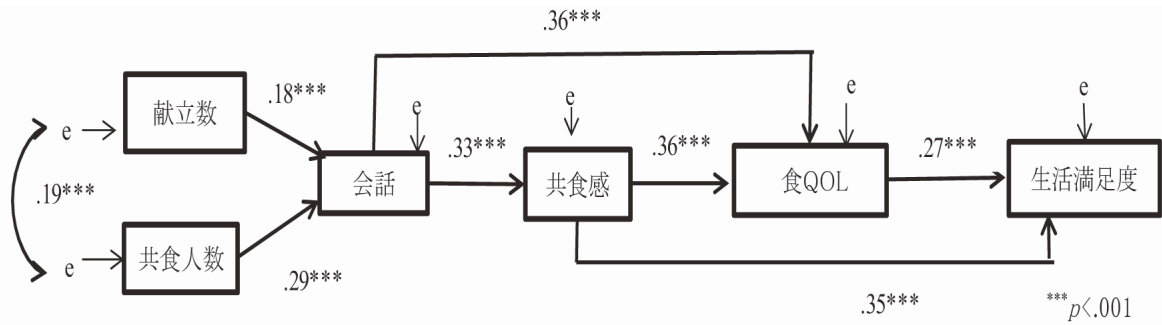


Figure 1 小学生の朝食における食生活要素が会話、共食感、食QOL、生活満足度に関連するモデル

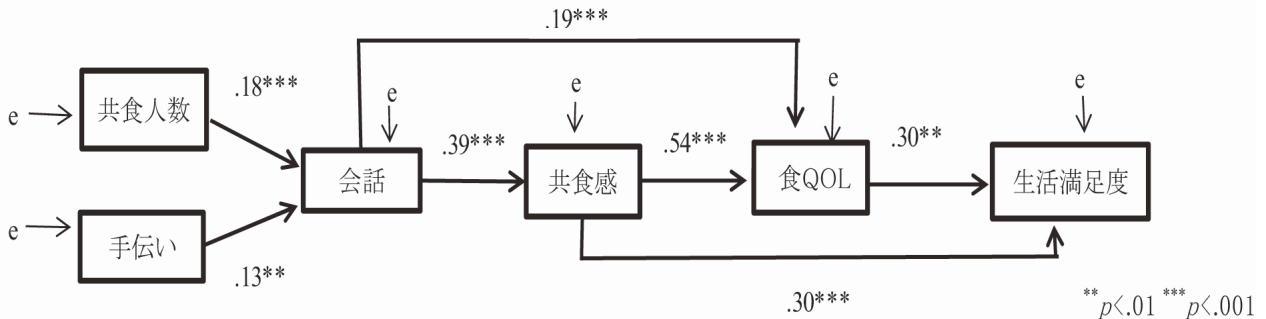


Figure 2 小学生の夕食における食生活要素が会話、共食感、食QOL、生活満足度に関連するモデル

GFI=.98, CFI=.97, RMSEA=.07 であり、良好な値であった。Figure 1 に朝食についての、食生活要素、会話、共食感、食 QOL、生活満足度に関するパス図を示した。献立数、共食人数から会話への有意なパスが見られた。献立数が多く、共食人数が多いと会話の度合いが高くなることが示された。また、会話から共食感への有意なパスが見られた。会話の量が多いと共食感の程度が高くなることが示された。さらに、共食感から食 QOL への有意なパスが示され、共食感の程度が高いと食 QOL も高くなることが示された。そして、共食感から生活満足度へのパスが示され、共食感の程度が高いと生活満足度も高くなることが示された。また、会話から食 QOL への直接的なパスも有意であり、会話の程度が高いと、食 QOL が高くなることが示された。さらに、共食感から生活満足度への直接的な有意なパスも示され、共食感の程度が高いと生活満足度も高くなることが示された。

次に、夕食についての仮説モデルを検討するためにパス解析を行った。その結果、 $\chi^2(8)=11.32, n.s.,$ GFI=.97, CFI=.94, RMSEA=.08 であり、良好な値であった。Figure 2 に夕食についての、食生活要素、会話、共食感、食 QOL、生活満足度に関するパス図を示した。

共食人数、手伝いから会話への有意なパスが見られた。共食人数が多く、手伝いが多いと会話の度合いが高くなることが示された。また、会話から共食への有意なパスが見られた。会話の度合いが高いと共食感の程度が高くなることが示された。さらに、共食感から食 QOL への有意なパスが示され、共食感の程度が高いと食 QOL も高くなることが示された。そして、共食感から生活満足度へのパスが示された、共食感の程度が高いと生活満足度も高くなることが示された。また、会話から食 QOL への直接的なパスも有意であり、会話の程度が高いと、食 QOL が高くなることが示された。さらに朝食と同様に、共食感から生活満足度への直接的な有意なパスも示され、共食感の程度が高いと生活満足度も高くなることが示された。

これらのことから、食生活の要素が会話から共食感を媒介にして食 QOL や生活満足度を高めるという仮説が支持された。

考 察

本研究では、小学高学年を対象に、朝食と夕食のそれぞれにおいて、食生活要素としての献立数、共食人

数、手伝いが、会話や食に関する QOL や生活満足度とどのように関連するかというメカニズムについて検討することが目的であった。

献立数、共食人数、手伝いといった食生活の要素が会話と共食感を媒介にして食 QOL や生活満足度に関連するという仮説モデルについてパス解析を実施したところ、Figure 1 と Figure 2 のような仮説を支持する結果が示された。Figure 1 に示されるように、朝食においては、献立数が多く、共食人数が多い子どもは、食事の会話の弾み、家族と一緒に食事をしたという共食感をもち、その結果食事に対する楽しさやおいしさなどの食に関する QOL が高くなり、生活の楽しさや自分の生活の満足といった生活満足度が高くなること示された。Figure 2 に示されるように、夕食においては、共食人数が多く、手伝いをよくする子どもは、食事の会話の弾み、共食感をもち、食に関する QOL が高くなり、生活満足度が高くなること示された。江崎 (2015) は、中学生を対象にして、食生活要素としての、献立数、共食人数、手伝いが会話と共食感、食に関する QOL を媒介にして生活満足度と関連することを明らかにしたが、本研究にける家族との共食が減少する時期である小学高学年においても (衛藤他, 2012) 同様なことが示された。ただし、朝食では、生活要素としての手伝いから、夕食では献立数から、会話へのパスがみられなかった。朝食で、生活要素の中で手伝いから会話へのパスがみられなかった理由として、朝食では登校するための準備があり手伝いをする時間がなかったことにあると考えられる。夕食では、献立数から会話へのパスがみられなかった理由として、夕食の献立数は家族間である程度そろっていることにあることが考えられる。

こうしたことから、食生活の 3 要素としての献立数、共食人数、手伝いが、会話の量を促進することが明らかにされた。そこで最初に献立数について考える。佐々他 (2003) は、子どもだけの食事では主食のみですますが、大人と一緒に食事では献立数が多くなることを示している。献立数は、献立の数を単に表しているだけでなく、親と子どもの食事に対する意識・態度、生活習慣などの多様な要因が関わっていると考えられる。そのことにより、献立数の多さが食事の会話の量を増加させていると考えられる。次に、共食人数について考える。共働き世帯の増加や子どもの通塾率の増加といった現代の生活スタイルの変化により、家族と一緒に食事をする共食を行うことが年々難しくなっており (内閣府, 2007)、子どもだけの食事が増加傾向にある。しかし、可能な範囲で家族と一緒に食事をする機会を増やすことが会話の量を増やすために必要であることが示唆された。次に食事の手伝いについて考える。総務庁青少年対策本部 (1995) は、アメリカや韓国と比べて日本の子どもは、家事分担が少なく、手伝いを

する子どもが少ないことを報告している。日本の子どもは、食事づくりに関わる手伝いをしている子どもが少ない。食事の手伝いは、食卓の準備や後かたづけをしながら、そこでの会話が生まれていくのであり、小学生のころから食事の手伝いしておくことは必要な習慣であると考えられる。

さらに、本研究では、食事の会話の多さが食に関する QOL へ直接的なパスが示された。平井・岡本 (2003) は、親が子どもとよく話す会話場面について分析したところ、小学生では食事場面が 69.8%、高校生でも食事場面が 79%であった。このことは、食事場面が親子にとって会話をする重要な場所であるといえよう。小学生の親は、食事しながら、子どもといろいろな話をしながら、積極的な親子関係をもつことが、食に関する QOL を高め、さらに生活満足度を高めることを示唆している。

従来の家庭科教育の食生活領域では、栄養・食品・調理の学習が中心的に位置づけられていた (鈴木, 2015)。しかし、本研究から明らかにされたように、食に関する QOL や生活満足度を高めるためには、生活要素を通じた食事のコミュニケーションの重要性が示唆されたことから、家族が共に食事をする大切さを考えたり、家族と一緒に食事を作ったりする活動が子どもの生活において重要であると考えられる。今後は、家庭科教育においても食生活全体の環境について考えることが必要であると思われる。

今後の課題として、本研究では、食生活の調査について 1 日の朝食と夕食のデータの分析であり、もう少し長い期間として 1 週間以上のデータを用いた検討が必要であろう。また、本研究では、県内のある地域のみ調査であり、調査人数も少ないことから、広範囲な地域で調査人数を増やした調査を行う必要がある。さらに、生活要素と会話の食に関する QOL や生活満足度と関連することについて、さらに精神健康度とも関連があるかについて検討する必要がある。

引用文献

- 足立己幸 (2010). 家族と“食を共にすること”共食の大切さ 内閣府食育推進室 (編) 親子のための食育読本 (pp.13-21)
- 独立行政法人日本スポーツ振興センター (2010). 平成 17 年度児童生徒の食生活等実態調査結果報告書. 東京: 85, 64-65.
- 江崎由里香 (2015). 中学生の食に関する QOL 及び生活満足度を高める要因の検討 ―親子の共食に着目して― 日本心理学会第 80 回大会 PS26 P-01-33.
- 江崎由里香・別府哲 (2012). 小学生の親子関係と共食観および食卓の雰囲気との関連 日本家政学会誌, 63 (9), 579-589.

- 衛藤久美・武見ゆかり・中西明美・足立己幸 (2012). 小学5年生の児童における家族との共食頻度及び食事中の自発的コミュニケーションと食態度, 食行動, QOLとの関連 日本健康教育学会誌, 20, 192-206.
- 祓川摩有・佐野美智代・大橋英里・田辺里枝子・五関曾根正江 (2011). 小・中学生の食生活への意識と食習慣との関係, 栄養学雑誌, 69, 90-97.
- 平井滋野・岡本裕子 (2001). 食事中の会話から見る家族内コミュニケーションと家族の健康性及び心理的結合性の関連の検討 家族心理学研究, 15, 33-49.
- 會退友美・赤松利恵・林芙美・武見ゆかり (2012). 成人期における食に関する主観的 QOL の信頼性と妥当性 栄養学雑誌, 70, 41-54.
- 文部科学省(2010). 食に関する指導の手引 一第一次改訂版一 東山書房
- 内閣府 (2005). 食基本法 法律第 63 号
- 内閣府 (2007). 平成 19 年版国民生活白書 (pp.12-27)
- 表真美 (2007). 日本家庭科教育学会誌, 50, 135-141.
- 佐々尚美・加藤佐千子・田中宏子・貴田康乃 (2003). 大人と一緒に食事の違いが子どもの食意識・食知識に及ぼす影響 日本家庭科教育学会誌, 46, 226-233.
- 白木まさ子・深谷奈穂美 (1993). 小学生の食生活状態と自覚症状について 栄養学雑誌, 51, 11-21.
- 鈴木洋子 (2015). 実践力を育む家庭科における食の学び 日本家政学会誌, 66, 174-178.
- 総務庁青少年対策本部 (1995). 子どもと家族に対する国際比較
- 武見ゆかり (2001). 高齢者における食から見た QOL 指標としての食行動・食態度の積極性尺度の開発 民族衛生, 67, 3-27.
- 辻本洋子・奥田豊子 (2009). 小学生の食生活と健康状態や学習態度との関連性 大阪教育大学紀要第Ⅱ部門, 8 (1), 15-26.
- 吉武尚美 (2010). 中学生の生活満足度に関連するポジティブ・イベント 教育心理学研究, 58 (2), 140-150.

(2018年9月6日受理)