

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成24年 5月 15日現在

機関番号：32689

研究種目：基盤研究（C）

研究期間：2009～2011

課題番号：21530743

研究課題名（和文） 食行動が身体感覚とコミュニケーションに及ぼす健康心理学的研究

研究課題名（英文）

Health psychological research that eating behavior effects on body awareness and communication

研究代表者

鈴木 晶夫（SUZUKI MASAO）

早稲田大学・人間科学学術院・教授

研究者番号：80162999

研究成果の概要（和文）：

ひとりひとりが「食」への意識を高め、その理解を深め、「食」に対して適切に判断できる能力を身につけることによって、心身の健康を増進することができる。一緒に食事をする際の対人コミュニケーションの果たす役割は大きい。母子食事場面では、会話内容や会話の仕方が母子で異なり、食事観に差異がある。健康行動には「運動習慣」「自己実現」「危険予防習慣」「栄養考慮」「身近な人との相談」「規則的な食習慣」等の因子構造があり、親や友人などの身近な人間関係およびコミュニケーションのあり方が心身の健康維持に関わっていることが示唆された。

研究成果の概要（英文）：

The health of mind and body can be increased by every person's raising the consciousness about "a meal", deepening an understanding to the activity, and learning the capability which can be appropriately judged to "a meal."

The role which the personal communication at the time of having a meal together plays is large.

In a mother-and-child meal scene, the contents of conversation differ from the method of conversation by mother and child, and a difference is in a meal view.

There are factor structures, such as a "movement custom", "self-actualization", "dangerous prevention custom", "nutrition consideration", "consultation to familiar persons", and "regular eating habits", in healthy action, and it was suggested that familiar human relations, such as parents and a friend, and the state of communication are concerned with the health maintenance of mind and body.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
23年度	700,000	210,000	910,000
22年度	700,000	210,000	910,000
21年度	1,900,000	570,000	2,470,000
年度			

年度			
総計	3,300,000	990,000	4,290,000

研究分野：

科研費の分科・細目：心理学 臨床心理学 3903

キーワード：食行動 健康感 自己意識 身体感覚 対人コミュニケーション

1. 研究開始当初の背景

わが国では食育基本法(2005)が制定され、その前文で「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも『食』が重要である。・・・子どもたちに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものである」と謳われているように、子どもの発達における食の影響を重要視する傾向にある(たとえば厚生労働省・農林水産省・文部科学省, 2001; 農林水産省, 2003)。また、社会の状況が急速に変化し、速さに対応するよう求められ、毎日の「食」の大切さが忘れられている。一方で「食」に関する情報が各種メディアから発信され、氾濫している中で、食生活の安全や改善が求められ、自ら「食」のあり方を学び、選択することも求められている。

われわれひとりひとりが「食」に関する意識を高め、自然の恩恵や「食」に関わる人々の様々な活動への理解を深め、「食」に関して信頼できる情報に基づく適切な判断をすることができるような能力を身につけることによって、心身の健康を増進する健全な食生活を実践するために、家庭、学校、地域等を中心に、「食育」の推進がさげばれている。

このような状況で、教育分野において注目を浴びている政策の一つとして「食育」が挙げられる。この政策のきっかけは様々な食に関連する問題が近年表面化してきたことが挙げられる。それは、朝食欠食、外食、児童の肥満傾向、夕飯を一人で食べる児童の増加などである。

日本だけではなく、ヨーロッパでもまた、子どもの食に関する教育は話題の中心となっている。しかし、いまだに栄養学的見地からの検討である。Michaelsen, Weaver, Branca & Robertson (2000) は3才以下の子どもは低栄養になる危険が高く、そのため乳幼児の栄養改善は優先事項であり、社会的・経済的発達にも欠かせないものであるとみなされている。

日本における食育は、食に関連する広い問題を包括的に解決することを目的としたプログラムに言及している。しかしながら食育では、どうしても栄養学と食習慣を最も重要

なものであるとみなしがちである。それゆえに、子どもの食に関する多くの文献では、栄養学の視点を含んでいる。その一方で、Pater & Schlundt (2001) は食事場面の雰囲気や社会的文脈の重要性を指摘した。栄養が発達にとって重要であることは確かであるが、近年では、栄養学的見地だけではなく、文化的あるいは心理社会的背景において、食行動が包含するものも重要であると考えられるようになってきた。

子どもの食行動は社会的文脈の中で生じることを主張する研究もある。それゆえに、人は食習慣とならわし、子どもの社会的発達の間に関連があると考えるようになった。特に、両親と子どもを含めた家族間の絆が子どもの発達にとって重要な要因であるとみなされた。例えば、Allen et al. (1970)、伊東・竹内・鈴木 (2004) は高校生を対象とした調査の結果、家族と一緒にいつも食事をしている子どもは一人で食事をとる子どもと比較して、自覚している健康観が高いことを示唆した。Kawasaki (2001) もまた、食卓での雰囲気は児童の精神的な健康に影響を与えることを主張した。さらに、両親の食事のスタイルや子どもへ食事を与える練習は、子どもの食行動形成に重要な要因である。

2. 研究の目的

食育の基本方針の一つである「食事を楽しむ」という項目と関連して、人と共に食事をする「共食」の重要性を指摘する研究者も多く(Allen, Patterson, & Warren, 1970; 足立, 2000; 川崎, 2001; Stratton, 2003 など)、その中でも特に家族と共に食べる食事は「心のふれあい」を促進する具体的方法であり、「親子の絆」を形成するものとして重要視する専門家もいる(生野, 2001)。しかし、食事が「心のふれあい」の場であるという通念を裏付ける実証的な研究はまだ十分ではなく、曖昧な部分も多い。単に食べ物や場所を共有するという以外に、家庭でのコミュニケーション、あるいは、社会場面での対人コミュニケーションの際の食場面は人間の成長にとって重要な要員を含んでいるように思える。

これら研究目的の背景の基礎として、食の発達に関連するいくつかの疑問が存在する。

まず最初に、食事の内容と食行動の間に関連はあるのか。言い換えると、食に関する評価は食行動に関連するのか。

次に、食事評価は、人間関係に影響を及ぼすのか。特に、食事を介した親子の絆は、食育の重要な一部分である。これに加え、家族成員の食事評価あるいは認識が家族の関係あるいは親子関係の発達を検討する上で重要な要因であると考えられる。

また、弁当が親子関係に及ぼす影響には発達の時期によって差があるのだろうか。もし、差があるのだとすれば、食事を介した親子関係形成がなされるのはどの時期なのだろうか。さらに「共食」（一緒に食事をする）の際の対人コミュニケーションにおける食行動の果たす役割はどのような機能をもっているのか。これらの疑問を検討するため、研究を計画した。

上記の食行動に直接的・間接的に関わる新しい視点として、身体感覚が考えられる。食物から直接に感じる食感や食物が体内に入り感じる身体性、共食する際の家族や他の人間との関係性を介しての間接的な身体感覚などである。これらの発達が食行動や他の要因とどのような関連があるのかについて、調査・観察・実験により、総合的に検討する。

3. 研究の方法

最近、子ども達の家庭、学校、社会での自己の存在感が薄れ、そのことを背景にした事件ばかりが目立っている。その存在感を回復させるためには、精神的な側面における自己肯定感だけでなく、対人コミュニケーションでのスキルの向上、身体的な側面からの身体感覚の実感が必要であるように思われる。子どもは実際の行動的側面における身体感覚と呼応して自己形成をしている。この身体感覚が形成されなければ、自己の身体を確かなものとするのが難しくなり、自己肯定感も形成しにくいと考えられる。TVゲームや携帯などのバーチャルな環境におかれ、言語を用いた対人コミュニケーションの欠如だけでなく、日常の「遊び」の中でも身体接触や身体感覚を利用した言語以外のコミュニケーション、すなわち、ノンバーバルな情報交流がなくなり、身体を使っただけの独特の精神的文化交流ができなくなっていると言えるかもしれない。

また、食に匂があった時代はごく当たり前で自分自身の感覚を使って本当に美味しいと思ったり、肌触りがいいと感じ、日々の暮らしの中で普通に刺激されていた五感を、いろいろな人間関係の中で情報交換していたが、現在のバーチャルな環境では不確かなものになり、現実の社会の中で他人と関係していく力が失われ、これらのことが現在起っている各種の問題に反映していると思われる。

五感を使うことで他者や外界と「反応し合う身体」「身づく身体」の可能性が開かれていくとも考えられる。五感を通じて獲得される身体感覚情報を整理・統合し、対人コミュニケーションに活用することの重要性が求められる。

感性、身体感覚、健康感、姿勢、身体接触、からだの意識、食行動、感情等は発達の過程において、人間の健全なる身体と高邁なる精神の発達を底辺においてささえ、その人間のあり方に影響し、これらがその個人自身の精神的発達や周囲との人間関係のとり方の発達に多大な影響を与えることが示唆され（鈴木・春木, 1992; 鈴木, 1996; 鈴木他, 1996; 鈴木・竹内, 1997）、人間形成に深く関わっているといえる。

子どもの精神的発達や周囲との対人コミュニケーションの発達の要になるのが、「身体感覚」「身体接触」「食行動」のあり方であるように思われる。実際に身体接触、食行動の様子から感情的・身体的様子、健康的側面等を推測することができるであろうし、行動的、生理的側面への影響、それらの相互作用も考えられる。人間関係や心理的側面、行動的側面、生理的側面への影響をも抽出することができると考えられるので、これらの関連性や相互作用を検証することは意義あるものとする。鈴木(2003)、伊東・竹内・鈴木(2004)が指摘するように、食行動に関連するさまざまな問題は、心身の発達に多大な影響を及ぼすことが推測される。そこで、「ポータブル化された食」としての「弁当」に関わる行動を観察することにより、家庭、教育、社会の反映、人間関係などの様相を継続的に検討する。

さらに社会心理生理的モデルにもみられるように、人間を総合的・全体的に捉える視点から心身の健康を考える必要がある。脳内神経伝達物質であるセロトニンの濃度が、うつ症状やパニック障害、切れやすい子どもなどに深く関わっていることが指摘されている。人間の免疫系を含めた生理的メカニズムに影響を及ぼすだけではなく、日常の行動や生活習慣との関係も深いと考えられる。一定のリズム運動をしたり、食べ物を咀嚼することによりセロトニン神経系を刺激し、坐った状態でも、ある姿勢を維持し続けたり、呼吸を規則正しく調整することによってもセロトニン神経系を刺激することができるが指摘されている。このように精神や身体を健康に保つ効果が指摘され始め、身体感覚、身体接触、食行動のような日常的な行動が精神やからだの健康と深く関わっていることが推測されるが、鈴木(1996, 2000)の研究以外にはまだみられず、実際の証拠としてのデータが不足している。

そこで、「身体感覚」「食行動」「身体接触」

などを中心的な手がかりに、健康感、からだの意識、感性・感情等と人間関係の発達との関わり、親子関係を含めた人間関係のあり方、身体感覚尺度の作成、感情尺度の作成、行動パターン学習及び作成された尺度を利用して身体感覚回復プログラムの開発、健康増進のための実践的プログラムの開発などを通じて、からだの意識、感性・感情、健康およびこれらの相互関係について、発達的な視点を加え、総合的に検討する。

4. 研究成果

(1) 2009年度研究成果

健康感、食行動、食習慣、身体感覚、対人コミュニケーション、自己意識等の関連研究について、感情、身体性、人間関係などの幅広い視野から文献資料を収集した。

申請者が行った思春期の学生に対する調査（食事の様子、食の嗜好、現在の食生活への満足度健康習慣、ストレスマネジメントなど）結果をまとめた。さらに、幼児の家庭における共食状況を明らかにすることと、その背景として母親の食事に対する意識がどのように関連しているかを探るために、幼児の食行動や親子関係、幼稚園での弁当や給食に対する考え方、親子の食べ物の好き嫌いの比較などから、幼児期の食生活を観察、調査した。幼児へのインタビュー内容は、親と一緒に食事するときの様子、食事に対する評価、親子関係、精神的な健康感などに関する質問であり、母親には質問紙を配布し、その内容は、子どもの食行動、弁当と給食に対する考え方、子どもの食べ物の好き嫌いに関する項目などであった。

分析結果として、幼稚園児が親と一緒に食事する傾向は、平日と休日で違いがみられ、平日には家族全員と一緒に食事する頻度は低く、一方、休日には全体的に家族と一緒に食事する頻度が高く、特に休日の夕食については、多くの家庭で家族そろって食べていることがわかった。また、食事全般に対する意識が高いと思われる母親の家庭では、家族全員そろって一緒に食事できるように配慮していることがうかがわれた。

観察・調査を対象とした家庭では、平日・休日ともに特に朝食を重要視し、休日は朝食、昼食、夕食を通して食事の場を家族団欒の場として考えていることが推測される。平日の夜に家族がそろって食事ができるかどうかについて影響要因のおおきな部分としては、父親の勤務時間など個々の家庭の状況に依存することが推測される。食事の様子に影響する要因は、母親の食事に対する意識からだけでなく、関連する要因は多数あると思われる。

(2) 2010年度研究成果

健康感、食行動、身体感覚、対人コミュニケーション、自己意識等の文献資料を収集した。

今年度は、弁当と給食のとらえ方などの視点から、幼稚園児とその母親の食事観の比較を行なった。今回はA私立幼稚園に協力を依頼し、年長児・年中児とその母親を対象としてデータの収集を行なった。この幼稚園では、週1回は家庭から弁当を持参し、週3回は給食会社から運ばれる給食を食べる昼食形態であり、毎月の献立表は事前に家庭に配られていた。年長児15名、年中児18名の計33名を対象にインタビューを行なった。その内容は、弁当と給食に対する考え方・食べ物の好き嫌い・心の健康観などに関する項目。幼児33名の母親に調査を依頼し、31名分を回収。調査内容は、子どもの食行動・弁当と給食に対する考え方・子どもの食べ物の好き嫌いや母親の食べ物の好き嫌いなどの項目。

結果として、「給食よりも弁当が好きである」、「給食も弁当も両方好き」という回答のみであった。幼児が弁当を好きな理由は「(弁当は)おいしいから」「(弁当は)好きなものが入っているから」「給食には嫌いなものが入っている」が挙げられ、母親も「子ども自身は給食よりも弁当が好きだと思う」という回答が多く、子どもが弁当を好きであることを母親も認識している結果であった。一方で、母親からは「弁当よりも給食が好き」という回答が見られ、「給食は栄養バランスがよい」「弁当は手間がかかる」が理由として挙げられた。半数以上の母親が「子どもにとっては弁当よりも給食が良い」と回答し、その理由として「栄養バランスの良さ」や「いろいろな味や食材を口にできる」という回答が挙げられ、「母親が考える理想の子どもの食事」と「子どもの好きな食事」にズレのあることが示された。母子の食事場面では、会話の内容や会話の仕方が母親と子どもとで異なることが報告され、母子の食事観に差異がある可能性が考えられる。

(3) 2011年度研究成果

これまで同様に、健康感、食行動、食習慣、身体感覚、対人コミュニケーション、自己意識等の関連研究について、感情、身体性、人間関係などの幅広い視野から関連文献を収集した。

申請者と共同研究者が行った思春期の高校生に対する調査（食事の様子、食の嗜好、現在の食生活への満足度健康習慣など）結果から、健康行動が「運動習慣」「自己実現」「危険予防習慣」「栄養考慮」「家族などの身近な人との相談」「規則的な食習慣」などの因子構造を持つことが明らかになった。ここから、心身の健康を維持する上では多くの要因が関わり、相互に影響し合っていることが示された。青年期は人間関係の発達、特に親子関

係や友人関係が変化する時期であり、親や友人などの身近な存在との関係およびコミュニケーションのあり方が心身の健康の維持に関わっていることが示唆された。

食生活の実態は、自分で料理することは少なく、既成食品を食べる機会が少なくないが、食生活の願望は、料理実践や家族と一緒に食事をするに対する志向は高く、既成食品への志向は低いことが示された。自分で食を選択する際には、これまでの食習慣や知識が大きく影響することが推測され、より一層の知識充実と望ましい食生活志向の向上と実践の必要性が示された。これらの結果を学会誌に投稿した。さらに、これまでの文献研究で収集された資料と調査・観察結果を参考に、社会的スキルに関連する項目の収集・整理をし、社会的スキルと自己意識との関連を検討する質問紙の作成をし、その項目についての信頼性・妥当性について検討を試みた。

社会的スキル項目の検討で、因子分析により、「親和性」「感情解読」「感情制御」「感情表出」「受容性」「感情調整」の6因子を抽出した。また、自己意識特性と社会的スキルとの関係では、私的自己意識は「感情表出」と、公的自己意識は「感情調整」との間で相関が示された。

5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[学会発表] (計 1 件)

横尾 (伊東) 暁子・鈴木晶夫(2011) 園児と母親の食事観比較 ～幼稚園で食べる弁当と給食について～ 日本発達心理学会第 22 回大会 (東京学芸大学) 発表 3. 25

[図書] (計 2 件)

伊東暁子・竹内美香・鈴木晶夫 (2010) 食べる・育てる心理学 川島書店 (総頁 241)

ISBN: 978-4-7610-0864-2 C3011

Yosuke Sakairi, Genji Sugamura, and Masao Suzuki (2011) Chapter 34: Asian

Meditation and Health. The Oxford Handbook of Health Psychology. (Ed. Howard

Friedman) Oxford University Press

ISBN: 978-0-19-534281-9 p. 848-859. (総

頁 916)

6. 研究組織

(1) 研究代表者

鈴木晶夫 (SUZUKI MASAO)

研究者番号: 80162999