様　式　Ｃ－１９、Ｆ－１９、Ｚ－１９　（共通）

科学研究費助成事業　　研究成果報告書

平成 ２６ 年　 ６ 月　 ６ 日現在

機関番号：１１３０１
研究種目：基盤研究(C)
研究期間：2011～2013
課題番号：２３５００９８４

研究課題名（和文）共食の重要性に関する心理学的側面

研究課題名（英文）Psychological studies on role of eating with someone.

研究代表者
坂井　信之（Sakai, Nobuyuki）

東北大学・文学研究科・准教授

研究者番号：９０３６９７２８

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費）　　4,200,000円、（間接経費）　　1,260,000円

研究成果の概要（和文）：本研究は、孤食の心理学的問題を明らかにするため、孤食と共食（誰かと一緒に食べること）間で食物のおいしさなどがどのように変化するかということを調べた。その結果、孤食と共食では食物のおいしさ自体に差はみられなかったが、共食時には食事状況に対するポジティブな感情の生起がみられることが明らかとなった。この結果から、共食は、単に食卓を同一にするという物理的なことではなく、一緒に何かを成し遂げる（coaction effect）という心理学的なことであることが示唆された。

研究成果の概要（英文）：In this study, psychological merit of eating with someone is explored. Experimental studies in this study could not show a statistically significant effect of eating with someone on palatability of the foods and the beverages. On the other hand, the more positive emotions were found in the situations eating with someone than eating alone. For example, participants reported more pleasant, expended more time, expressed and remembered positive expressions in the situation eating with someone. These results suggest that the merit of eating with someone is not only a situation where we share the table, but coaction effect that means we accomplish something with others.

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：生活科学・食生活学

キーワード：食行動　孤食　共食　おいしさ　coaction effect

１．研究開始当初の背景

平成 17 年に制定された「食育基本法」では、第一章第一条の目的に「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進する」と明記されている。その中でも特に注力されているのは、子どもを対象とした食育である。実際、食育基本法の序文には「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」とある。

しかしながら、現状の食育は地産地消や体格の形成およびメタボリックシンドロームに関する研究や広報活動の推進が中心となっており、食卓でのコミュニケーションや人格の形成という点では遅れているといわざるを得ない。「孤食」や「個食」という言葉は広まっているが、それがどのような問題を抱えているのかということについては、専門家でも様々な意見がある。

そこで、本研究では、「孤食」の問題と「共食」の意義について、漠然とした経験論的な話ではなく、科学的根拠（エビデンス）に基づく行動科学という観点から明らかにしていきたい。「共食すること」が食物の摂取量を上昇させるということについては、アメリカジョージア州立大学のデ・カストロ博士が盛んに研究されているが、その一連の研究中ではおいしさの上昇については触れられていない（例えば De Castro & Brewer, 1991）。また、国内では、「共食すること」によって、おいしさの変化がみられることは研究されておらず、それだけでなく、共食による摂取量の増加についても、実験的研究はない。坂井は以前(2006 年)、クレープの注文時に、先行する共食者の注文したメニューによって、実験対象者のメニューの選択が異なることを行動観察法により調べたが、この研究をおこなう際にも、国内では本研究の共同研究者である飯塚（2000）の質問紙調査による研究以外には、類似の研究がないことを確認している。

２．研究の目的

今回の研究では、行動実験と質問紙調査により、以下の事柄を明らかにすることを目的とした。

（１）共食のときは孤食のときに比べて、おいしさの上昇がみられる。このことについてはすでに簡単な予備調査をおこない、お菓子の試食実験では、おいしさ、甘さ、口当たりなどの項目において、共食時の評定結果は、孤食での試食結果に比べて有意に高い結果がみられることを既に報告している（松井・坂井, 2010）。今回の研究では、この実験の諸条件を統制した実験をおこない、共食のどのような要因が評価の上昇に関与しているかということを検証する。食べる人の共感性がより高いほど、食べる相手との関係がより親密なほど、おいしさの評定が高くなると言う仮説を設定している。

（２）共食時のコミュニケーション行動を実験的手法を用いて観察する。人間は共食しているときの相手のどのような振る舞い（行動、表情、視線、発言など）に注目しているかということを実験室内で共食させることにより調べる。また、共食によって食事に関する規範やルール、エチケットなどが伝搬されていると考えられるため、共食時の相手の振る舞いがどのくらい気になるか、そこから学ぶべきことがあるかなどについて明らかにする。

（３）先行研究や日常生活から、共食によって食事が印象深くなり、食に対する興味を形成すると考えられる。そこで、毎日の食事調査および過去の食事の思い出しなどにおいて、共食が食事の印象や興味にどのように関わっているかということを質問紙調査により明らかにする。特に過去の食事の思い出し調査によって、食卓を囲む場面（＝共食）と孤食の場面の思い出し内容の深さ、感情価などを比較することにより、共食あるいは孤食を人々がどのように自覚的に受け止め、その後の感情を形成していくかということを観察することができると期待している。

（４）共食と共感性の高さという人格とは関連性が深い。(1) ～ (3) の結果と実験参加者自身の共感性、共食する相手との関係、相手とのコミュニケーションの質と量、相手の表情などがどのように相互関連していくかということを行動実験と質問紙調査をあわせて、明らかにする。

これらのことから、本研究は、誰もが日常実感しているが、実験的にはまだ世界中の誰もおこなったことのない調査研究となることが期待される。

３．研究の方法

（１）共食とおいしさ

先行研究（松井・坂井, 2010）の諸条件を統制した実験をおこない、共食のどのような要因が評価の上昇に関与しているかということを検証した。この実験は主に研究代表者である坂井が担当し、必要に応じて研究代表者の指導する大学院生（１名：松井千笑）が研究協力者として参加した。

まず実験対象者の募集の際に、「共感性」に関する質問紙調査（スクリーニング）をおこない、共感性の高い人と低い人を選抜して、実験に参加することを依頼した。さらに、親しい友達と一緒に参加する条件と、独りで実験に参加する条件を設定し、それらの間での差を観察した。

（２）共食とコミュニケーション

共食しているときの相手のどのような振る舞い（行動、表情、視線、発言など）がおいしさに影響を与えるかということを実験室内やフィールド（学生食堂や自宅等）で共食させることにより調べた。この実験は主に研究分担者である中村が担当し、必要に応じて坂井が参加した。

この実験では、実験室内で実験参加者２名に同じ食物を摂取させ、摂取しているときの表情をビデオ撮影し、同時にその食物に対する評定を記録した。

また、並行して、食物の違いによって生起する表情や動作の生起率に違いがあるか、動作の伝搬性があるかなどを、自由に食事をしている人の行動を観察し、記録した。

（３）共食の実情と印象

毎日の食事調査および過去の食事の思い出しなどにおいて、共食が食事の満足度やおいしさにどのように関わっているか、共食相手とのコミュニケーションにどのような気配りをしているかなどを実際の行動と意識について質問紙調査により明らかにする。この研究においては飯塚が中心におこなった。

調査内容は、毎日の食事調査（一日三食×一週間以上）において食事の内容記録（携帯電話の写メール機能）とともに、共食の状況、共食の場合は相手との関係、そのときの感情、会話内容、食事への満足感等を調査した。

（４）実験１および実験２で得られた結果を活用しながら、さらに共食による満足感やおいしさの上昇について研究を進めた。前年度の研究では大学生を実験対象とするが、実際の孤食の問題は子どもが直面していることを鑑み、子どもを対象とした共食実験をおこなった。実験にあたっては子どもを対象とした実験について豊富な経験を持つ長谷川が担当した。また、幼少時の共食経験の豊富さが共感性にどのように関与するかということを、大学生を対象とした共感性に関するテストと思い出し法による幼少時の共食の経験との関連性により調べた。

４．研究成果

（１）本研究では、実験参加者に２種類の食物刺激に対する味覚評定値を、友人と一緒に（友人）、独りで（孤食）、知らない人と一緒に（初めて）食べる状況で試食させ、評定させた。その結果、仮説とは異なり、友人と一緒に食べたときの方が、有意においしさが低く評定されることが明らかとなった（図１）。試食・評価中の様子をビデオで記録したものを解析した結果、孤食条件では噛む回数が、他の条件に比べて多いことがわかり、この結果が上記の結果をもたらした理由だと考えられた。

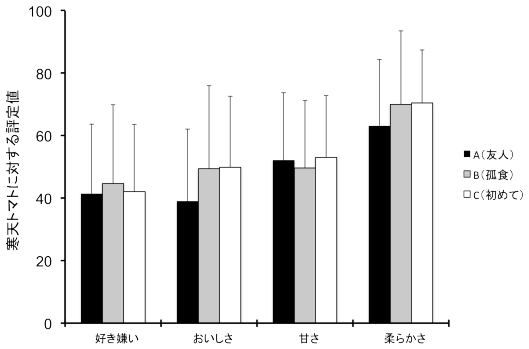

図１食物に対する各評定値の実験条件間での比較

また、実験参加者の同調性について質問紙調査をおこない、その結果で試食の評価値を比較したところ、同調性が高いものは、条件に関係なく、食物をおいしいと評価することがわかった。この結果も仮説とは異なるものであり、追加実験からこのような同調傾向は、共食者に対するものではなく、実験者の期待に対して表現される傾向にあることが示唆された。

さらに共食する２つの条件において、試食後に共食者とおいしさについて会話をさせた結果、会話による結果の同調（r=0.77）がみられることがわかった（図２）。

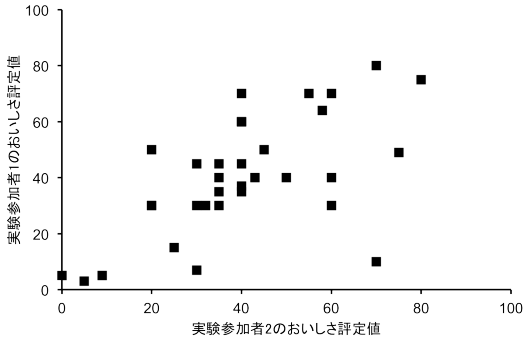

図２会話後のおいしさ評定値の同調

ここでは、実験時のおいしさと実験後約１ヶ月後のおいしさを比較した。このとき、試食後に共食者が食物を「おいしい」と表明したときには、その場では意見に同調しないが、その後自己のおいしさ評価を変化させて、一ヶ月後の再試食時には、共食者がおいしいと評価していた食物を「おいしい」と表明した。

これらの結果については雑誌論文②・④、学会発表③・⑥などで報告した。

（２）本研究では、最初に「他者が笑顔で食べている」映像あるいは「他者が真顔で食べている」映像を実験参加者に見せ、その同じものを食べさせた。仮説は「他者が笑顔で食べていた」食物は、「真顔で食べていた」食物よりも、よりおいしいと評価するというものであったが、結果として仮説は支持されなかった。視覚刺激として用いた単なる映像というのが、リアリティのないものであったことが考えられた。

そこで、よく知らないインタビュワーの同

席する中で、中のよい友人と一緒に昼食を食べたときの感情の変化を測定した。その結果、友人と一緒に食べたときは、インタビュワーと一対一で食べたときの感情の変化に比べてよりポジティブな感情を報告し、ネガティブな感情を抑制する傾向にあることを見いだした。さらに、試食後は、試食前に比べて、よく知らないインタビュワーに対する好意が上昇していることも確認された。これらの結果は、共食することで、お互いのポジティブな関係を構築することができることを示唆している。

これらの結果は、学会発表①・②で報告した。

（３）調査に先立ち 1930 年代以降の社会心理学の文献のうち、「共同で何かをする」こと(coaction effect)に関する文献を多く集めそれらを展望した。この展望から、（２）の知らないインタビュワーに対する好意の形成が理解できた。さらに（１）の実験で得られた親しい友人と共食している時にみられた咀嚼回数の一致も、この効果により説明できた。

それから、食行動の場面、食事内容などの想起、および調査対象者の性格特性（NEO-FFI）を調べる調査をおこない、その結果について主にテキスト分析をおこなった。その結果、共食時は「楽しい」「家族」「会話」「一緒」「笑顔」などのキーワードと共生起がみられたのに対して、孤食時には「寂しい」「一人」「おいしくない」「楽しくない」「会話がない」などのキーワードとの共生起がみられた。これらの結果は仮説通りであったが、一方で、共食時にも「マナー」「制約」「気を使う」「取り合い」「ケンカ」などといったネガティブな表現、孤食時には「ゆっくり」「好きな」「気にせず」「自分」「ペース」といったポジティブな表現がそれぞれ生起することもわかった。

これらの結果から、共食が良く、孤食はダメといった一意的な話ではなく、場合によっては共食よりも孤食が望ましい場面があること、単に食卓を一緒にするという物理的要因が共食であるのではなく、coaction effect という観点からの食の場面が共食と呼ばれるべきことなどの示唆が得られた。そのため、食の豊かさについてはこれらの視点を踏まえた議論を今後展開していく必要があることを提言することができた。

これらの成果は雑誌論文①・④・⑤、学会発表⑤および図書①で報告された。

（４）（１）および（２）の結果を元に、子ども（小学２年生）を対象とする共食実験をおこなった。その結果、共食条件のほうが孤食条件に比べて、食事にかかる時間が長く、食事をより楽しいと評価した。一方で、食物のおいしさや食物に対する評価が異なることはみられなかった。また、先行研究で報告されている「共食によって苦手な食物を克服することができる」という知見は確認することができなかった。

これらの結果は、本研究の他の研究結果と一致する。共食は食物自体をおいしく感じさせるものではなく、他者との社会的相互作用を通じて、人を楽しい（ポジティブな）気分にさせることが示唆される。

これらの結果は、雑誌論文①・③、学会発表④・⑦で発表された。

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）

〔雑誌論文〕（計　５件）

① Nobuyuki Sakai, The psychology of eating, Psychology in Russia, 査読有, vol. 7, 2014, accepted
② 飯塚由美、「共食」と「一人食」における心理および行動パターンの分析 I-テキストによる質的分析から-、島根県立大学短期大学部松江キャンパス研究紀要、査読無、vol. 52、2014、21-29
③ 長谷川智子、坂井信之、子どもの共食に関する心理学的研究（１）、日本発達心理学会第 25 回大会発表論文集、査読無、vol. 25、2014、474
④ 神田光栄、松井千笑、小野間統子、坂井信之、食物の咀嚼回数やおいしさ評定における共食の影響、日本味と匂学会誌、査読有、vol. 19、2012、413-416
⑤ 長谷川智子、食からみた豊かさと貧しさ-飢餓と肥満を超えて、発達心理学研究、査読有、Vol. 23、2012、384-394

〔学会発表〕（計　７件）

① Tomoko Hasegawa, Nobuyuki Sakai, The relationships between liking of concentrations of sweeteners, umami and daily eating behavior. 22nd Annual Meeting of the Society for the Study of Ingestive Behavior, 2014 年 7 月 29 日～2014 年 8 月 2 日 (accepted), Seattle, WA, USA.
② Nobuyuki Sakai, Conformity in food palatability; The effects of a number of influencers and positive and/or negative directions. ICAP 2014 (International Conference on Applied Psychology), 2014 年 7 月 12 日（発表決定）, Paris, France.
③ Nobuyuki Sakai, Heuristic perception of products by consumers: Theory & applications.（招待講演） SenseAsia 2014 The Asian Sensory and Consumer Research Symposium, 2014 年 5 月 13 日, SingEx, Singapore.
④ 長谷川智子、坂井信之、子どもの共食に

関する心理学的研究（１）、日本発達心理学会第25回大会、2014年3月22日、京都大学（京都市）

⑤ Nobuyuki Sakai, Natsumi Kurosaki, Jun Fuchimoto, The impact of communication on palatability evaluations of food and beverage. Pangborn Sensory Science Symposium, 2013年8月12日, Windsor Barra Hotel, Rio de Janeiro, Brazil.

⑥ Makoto Nakamura, Nobuyuki Sakai, The impact of eating-together on emotion and impression formation; A preliminary study on Japanese college students. International Society for Research on Emotion (ISRE 2013), 2013年8月5日, University of California, Berkeley, USA.

⑦ 中村真、共食と感情について、感情・思考の抑制開示行動研究会、2012年9月16日、東海学園大学（名古屋市）

〔図書〕（計　１件）

① 飯塚由美、食と人間関係（第12章）、宇津木成介、橋本由里共編　第２版心理学概論-基礎から臨床心理学まで、p200-218、ふくろう出版

〔産業財産権〕

○出願状況（計　０件）

○取得状況（計　０件）

〔その他〕

なし

６．研究組織

(1)研究代表者

坂井　信之（SAKAI, Nobuyuki）
東北大学・大学院文学研究科・准教授
研究者番号：９０３６９７２８

(2)研究分担者

中村　真（NAKAMURA Makoto）
宇都宮大学・国際学部・教授
研究者番号：５０２３１４７８

飯塚　由美（IITSUKA Yumi）
島根県立大学短期大学部・保育学科・准教授
研究者番号５０２２２８２３

長谷川 智子（HASEGAWA Tomoko）
大正大学・人間学部・教授
研究者番号：４０２７７７８６

山中 祥子（YAMANAKA Sachiko）
池坊短期大学・文化芸術学科・准教授
研究者番号：３０５８００２１