

共食の質とパーソナリティおよび抑うつ傾向の関連

木村 駿介

(コミュニティ福祉学研究科博士課程後期課程)

矢野 康介

(コミュニティ福祉学研究科博士課程後期課程)

大石 和男

(スポーツウエルネス学科教員)

抄録

近年、誰かと一緒に食事をとることである共食に注目が集まっている。この共食の質的な充実が精神的健康に関連することが報告されているが、パーソナリティ特性との関連についてはこれまでに報告されていない。そこで本研究では、大学生281名を対象にして共食の質とパーソナリティ特性がどのように抑うつ傾向に関連するのかについて検討を行った。質問紙調査で得られた回答について階層的重回帰分析を実施した結果、共食の質とパーソナリティ特性は相互に作用しながら抑うつ傾向に関連し、外向性の高低と協調性の高低によって抑うつ傾向に関連する共食の対象が異なることが明らかとなった。以上の結果から、外向性の高い者および協調性の低い者には家族との共食の充実が、外向性の低い者および協調性の高い者にとっては友人との共食の質的な充実が必要となる可能性が示唆された。

I. 緒言

厚生労働省(2019)の公表しているデータによると自殺者数は減少傾向にはあるものの、2018年には約2万人といまだ大きな社会問題となっている。加えて、自殺を引き起こす可能性の指摘されている躁うつ病をはじめとした気分障害を抱える患者数も2017年には約120万人を超えている(厚生労働省2018)。特に近年、大学生の抑うつ傾向が高まっていることが指摘されている(上田2002)。阿部・井上・大山(1999)は約30%もの学生が高い抑うつ状態にあることを指摘しており、大学生の精神的健康の向上について検討することは急務であるといえる。しかし一方で、大学生は生活環境の変化や学業上の課題、人間環境の変化、就職活

動など多くのストレスにさらされる年代でもあり (Kreß, Sperth, Hofmann, & Holm-Hadulla 2015; 北見・森 2010)、これまでに様々な検討が行われてきているものの状況の改善には至っていない。

大学生の精神的健康に関連する要因として、食生活への関心が高まってきている。村上・莉安・岸本 (2005) は不規則な食生活が心身愁訴を導くことを報告し、冨永・清水・森・児玉・佐藤 (2001) は欠食に加えて食事の楽しさなどの食事環境が精神的健康に関連することを示した。以前は、欠食や偏食といった栄養面に起因する要因についての研究が多く行われてきたが、上述のように近年は食事環境に関する関心が高まってきている。

この食事環境に関する代表的な要因としてあげられるのが、「食事を通して人と人がつながり、他者と共感する機会」(中川・長塚・西山・吉田 2010) である共食である。會退・衛藤 (2015) が行ったレビューによると、2001年から2011年に我が国で公表された共食に関する研究は20件であり、肥満をはじめとした身体的健康から精神的健康まで心身の健康との関連について報告がされているという。そして、これまでの共食研究の多くは共食や孤食の頻度と心身の要因との関連を検討してきた。また、共食はコミュニケーションの一形態であるとも考えられており (Offer 2013)、共食頻度がコミュニケーション・スキルと関連することなども報告されている (野津山 2010)。

共食の頻度だけではなく共食を楽しさなどの質的な側面からとらえた研究も数を増やしている。例えば成瀬・冨田・大谷 (2008) は家庭での食事時間を楽しく過ごすことが自尊感情の高さと精神の安定、知的好奇心や生活意欲につながることを、千須和・北辺・春木 (2014) は共食の楽しさが良好な場合には自尊感情が高くなることを報告している。加えて、川崎 (2001) は共食頻度の高さが心の健康を向上させるのは食卓が「安らぎの場である」ことが条件となること示唆している。この、共食の質的な側面について詳細に検討を行った研究としては木村・嘉瀬・大石 (2018) の報告が挙げられる。木村ほか (2018) は、共食の質的な充実を測定する尺度として共食の質尺度 (Scale for Shared Mealtime Quality: SSMQ) を作成し、共食の質的側面を構成する要因として「家族との共食充実度」、「友人との共食充実度」、「幼少期の基本的な食事マナー」の3因子を抽出した。その上で、共食の質的な充実が世代に関わらず精神的健康の高さと関連することを示唆している。以上のように、心身の健康を予測する量的研究に加えて食事環境を質的にとらえた研究も増加傾向にあるが、共食の質的な側面が心理的な側面と関連する詳細な検討は十分とは言い難い。

共食をパーソナリティ特性との関連で調査した研究もみられる (飯塚 2015)。パーソナリティ特性は、「状況や時を超えて比較的一貫して見られる行動傾向」(伊坂 2013) とされ、一般にその分析には外向性、協調性、勤勉性、神経症傾向、

開放性の5因子に分類するBig Five理論が用いられている（小塩・阿部&カトローニ 2012）。パーソナリティ特性は、コミュニケーション・スキルの高低と精神的健康の両者に対して関連する要因となる（嘉瀬・上野・大石 2017；藤本・大坊 2007）ため、共食の質と何らかの関連があることが推測される。パーソナリティ特性を説明するOzer & Benet-Martínez（2006）はパーソナリティ特性に関するレビュー論文の中で、パーソナリティ特性が精神的健康や主観的幸福感などの個人的な変数、友人関係や家族関係などの対人的な変数、職業選択や価値観などの社会的な変数の予測因子となっていることをまとめている。つまり、共食の質の側面と精神的健康の関連について検討を行う上で、双方に関連が報告されているパーソナリティ特性について併せて検討することは、共食の機能について明らかにしていく基礎研究としては重要な意味を持つといえよう。そこで本研究では、精神的健康を測定する指標として抑うつ傾向を用いて、共食の質とパーソナリティ特性との関連について検討を行っていく。

II. 方法

1. 調査協力者

本研究では、研究の趣旨に同意した大学生305名に対して質問紙調査を実施した。そのうち、すべての項目に回答した281名（男性159名，女性122名；平均年齢19.7歳，SD=0.9）を分析対象とした。

2. 測定項目

1) 共食の質

共食の質の測定には、木村ほか（2018）が作成した共食の質尺度（The Scale of Shared Mealtime Quality: SSMQ）を用いた。この尺度は“家族との共食充実度（7項目）”（e.g. 家族との食事中は明るい話題が多い）、“友人との共食充実度（7項目）”（e.g. 友人との食事は楽しい）、“幼少期の基本的な食事マナー（4項目）”（e.g. 幼少期から、家族は食事のマナーや行儀に厳しかった）の3因子18項目から構成される。本研究では、現在の共食の質について測定してその後の分析を行うため、“家族との共食充実度”および“友人との共食充実度”の2因子を測定し、それぞれ7件法で回答を求めた。

2) パーソナリティ特性

パーソナリティ特性の評価には、小塩ほか（2012）によって作成された日本語版 Ten Item Personality Inventory（以下TIPI-J）を用いた。TIPI-Jは「外向性」、「協調性」、「勤勉性」、「神経症傾向」、「開放性」が各2項目の計5因子10項目からなり、7件法（1：全く違うと思う～7：強くそう思う）で回答を求めるものである。

3) 抑うつ傾向

抑うつ傾向の作成には、島・鹿野・北村・浅井（1998）によって作成された the Center for Epidemiologic Studies Depression Scale（以下 CES-D）の日本語版を用いた。最近一週間の抑うつ状態を測定する尺度で、20 項目から構成される。“全くない”から“いつもある”までの4件法で回答を求め、を3点、逆転項目は“全くない”を3点、“いつもある”を0点として合計点を用いて採点した。

3. 統計解析

はじめに、本研究では現在の共食の質的な充実度が抑うつ傾向にどのように関連するのかを調査するため、SSMQの下位尺度2因子（「家族との共食充実度」および「友人との共食充実度」）の2因子を用いる。そこで、2因子構造での使用が可能かについて項目反応理論および確証的因子分析から検討を行う。その上で、SSMQ、TIPI-J、CES-Dの各因子間の相関係数を算出する。最後に、抑うつ傾向を従属変数とした階層的重回帰分析を実施した。Step 1としてTIPI-Jの5因子、Step 2としてSSMQの下位因子、Step 3としてTIPI-Jの5因子とSSMQの下位因子との交互作用を投入した。

Ⅲ. 結果

1. 項目の検討

各項目の識別力をRoznowski（1989）と豊田（2002）を参考に項目反応理論により確認したところ、識別力の値が著しく低い項目（ $\gamma < .30$ ）である項目は認められなかった。

2. SSMQ短縮版の因子分析と妥当性の検討

はじめに、幼少期の内容を質問している項目7（幼少期、家族との食事が楽しみだった）を除いた13項目について因子分析（最尤法・プロマックス回転）を行った結果、家族との共食充実度（6項目）と友人との共食充実度（7項目）の2因子構造となった（Table 1）。続いて、確認された2因子（13項目）について確証的因子分析を実施し、尺度の構造が1因子構造であることを示す1因子モデル、2つの因子がそれぞれ独立していながら各因子得点に相関があることを仮定した2因子間相関モデル、2因子構造を持ちながら尺度全体の合計得点も意味を持つことを示す階層因子分析モデルの適合度を比較した。その結果、1因子モデルの適合度指標は $\chi^2=1148.043$, $df=65$, $p<.001$, $CFI=.642$, $GFI=.492$, $AGFI=.289$, $RMSEA=.244$, $AIC=1200.043$ であった。2因子間相関モデルの適合度指標は $\chi^2=380.719$, $df=64$, $p<.001$, $CFI=.895$, $GFI=.825$, $AGFI=.751$, $RMSEA=.133$, $AIC=434.719$ であった。階層因子分析モデルの適合度指標は $\chi^2=194.902$, $df=51$,

p<.001, CFI=.953, GFI=.903, AGFI=.826, RMSEA=.100, AIC=274.902であった。したがって、原版のSSMQと同様に階層因子分析モデルの適合度が最も高いことが示された。以上の手続きを経て作成された2因子13項目の尺度をSSMQ短縮版とした。

Table 1. 因子分析の結果 (N = 281)

質問項目	1	2	共通性
第1因子 家族との共食充実度			
家族と食事には会話は多いと感じる	.95	-.07	.84
家族との食事中、その日に感じたことについてよく話す	.91	-.10	.75
家族と食事をとることは楽しい	.89	.05	.83
家族との食事中、よく冗談などを言い合う	.88	-.06	.72
家族との食事中は明るい話題が多い	.82	.08	.75
家族と食事をするとき食べ物がおいしく感じられる	.75	.17	.72
第2因子 友人との共食充実度			
友人との食事中、よく冗談などを言い合う	-.05	.85	.68
友人と食事をするときには会話は多いと感じる	-.06	.85	.68
友人と食事をすることは楽しい	-.01	.81	.64
友人との食事中、その日に感じたことについてよく話す	-.01	.74	.54
友人と食事をするとき食べ物がおいしく感じられる	.09	.73	.61
友人との食事中は明るい話題が多い	-.06	.70	.46
人と一緒に食事をするときは、人間関係を築くうえで重要だ	.18	.59	.48
因子間相関	.48		

3. 相関係数の検討

相関分析の結果、家族との共食充実度は外向性、協調性、勤勉性と弱い正の相関を、神経症傾向、CES-Dと弱い負の相関を示した。友人との共食充実度は、外向性と中程度の正の相関を、協調性、勤勉性と弱い正の相関を、神経症傾向、CES-Dと弱い負の相関を示した (Table 2)。

Table 2. 相関分析の結果 (N = 281)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1 家族との共食充実度	1.00							
2 友人との共食充実度	.46 **	1.00						
3 外向性	.18 **	.42 **	1.00					
4 協調性	.15 *	.19 **	.05	1.00				
5 勤勉性	.13 *	.13 *	.19 **	.22 **	1.00			
6 神経症傾向	.13 *	-.15 *	-.08	-.33 **	-.40 **	1.00		
7 開放性	-.04	.07	.34 **	.04	.11 *	-.07	1.00	
8 CES-D	-.18 **	-.27 **	-.22 **	-.03 **	-.34 **	.39 **	-.10	1.00

** p < .01, * p < .05, + p < .10

4. 階層的重回帰分析

分析の結果、Step 3 までに有意なR2の有意な増加が認められた (Table 3)。Step 1 では外向性、協調性、勤勉性からCES-Dへの有意な負の関連 ($\beta = -.17$, $p < .01$; $\beta = -.18$, $p < .01$; $\beta = -.17$, $p < .01$) を、神経症傾向からCES-Dへの有意な正の関連 ($\beta = .26$, $p < .01$) を、Step 2 では協調性、勤勉性、友人との共食充実度からCES-Dへの有意な負の関連 ($\beta = -.16$, $p < .01$; $\beta = -.16$, $p < .01$; $\beta = -.13$, $p < .05$) を、神経症傾向から有意な正の関連 ($\beta = .24$, $p < .01$) を示した。Step 3 においてTIPI-Jの5因子とSSMQの下位因子の交互作用項を投入した結果、外向性と家族との共食充実度および友人との共食充実度、協調性と家族との共食充実度および友人との共食充実度の間に交互作用効果が認められた ($\beta = -.19$, $p < .01$; $\beta = .23$, $p < .01$; $\beta = -.16$, $p < .05$; $\beta = .20$, $p < .01$)。なお、VIF=1.14 - 2.13で多重共線性は認められなかった。

次に、Step 3 で交互作用効果がみられた項目について単純傾斜検定を行った。この分析では、外向性および協調性に $M \pm 1SD$ を代入して、CES-Dに対する家族との共食充実度および友人との共食充実度の単回帰直線を求め、傾きを検定した (Figure 1 - 4)。その結果、外向性の高い者では、家族との共食充実度がCES-Dに負の関連を示し ($\beta = -.22$, $p < .05$)、友人との共食充実度による関連は

Table 3. 重回帰分析の結果 (N = 281)

	β (Step 1)	β (Step 2)	β (Step 3)
Step 1 外向性	-.17 **	-.11 +	-.11 +
協調性	-.18 **	-.16 **	-.18 **
勤勉性	-.17 **	-.16 **	-.12 +
神経症傾向	.26 **	.24 **	.25 **
開放性	.01	-.01	-.02
Step 2 家族との共食充実度		-.02	-.04
友人との共食充実度		-.13 *	-.06
Step 3 外向性*家族との共食充実度			-.19 **
外向性*友人との共食充実度			.23 **
協調性*家族との共食充実度			-.16 *
協調性*友人との共食充実度			.20 **
勤勉性*家族との共食充実度			.06
勤勉性*友人との共食充実度			-.03
神経症傾向*家族との共食充実度			.03
神経症傾向*友人との共食充実度			-.12 +
開放性*家族との共食充実度			0.4
開放性*友人との共食充実度			-.06
R^2			.35
ΔR^2	.25	.01 **	.09 **

** $p < .01$, * $p < .05$, + $p < .10$

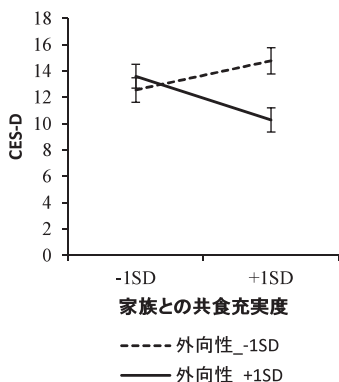


Figure 1. 外向性および家族との共食充実度とCES-Dとの関連

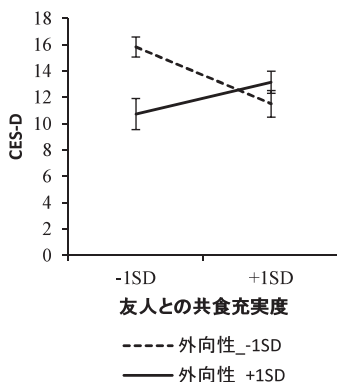


Figure 2. 外向性および友人との共食充実度とCES-Dとの関連

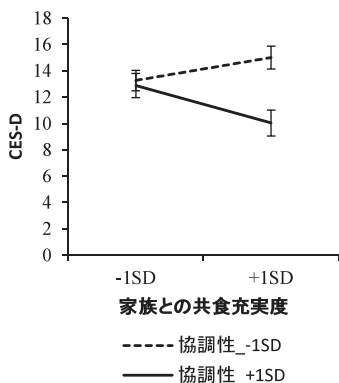


Figure 3. 協調性および家族との共食充実度とCES-Dとの関連

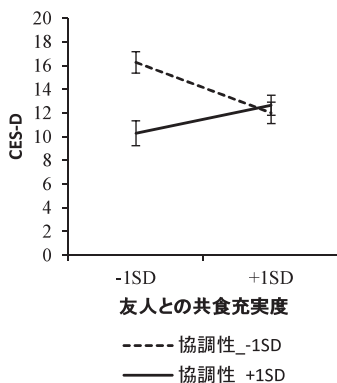


Figure 4. 協調性および友人との共食充実度とCES-Dとの関連

みられなかった ($\beta = .16$, ns)。外向性の低い者では家族との共食充実度はCES-Dに
 関連がみられなかったが ($\beta = .15$, ns)、友人との共食充実度がCES-Dに負
 の関連 ($\beta = -.29$, $p < .01$)を示した。協調性の高い者では、家族との共食充実度
 がCES-Dに負の関連を示し ($\beta = -.22$, $p < .10$)、友人との共食充実度による関
 連はみられなかった ($\beta = .16$, ns)。協調性の低い者では家族との共食充実度は
 CES-Dに関連がみられなかったが ($\beta = .11$, ns)、友人との共食充実度がCES-D
 に負の関連 ($\beta = -.28$, $p < .01$)を示した。

IV. 考察

本研究では、共食の質とパーソナリティ傾向および抑うつ傾向の関連について

検討を行った。本研究でははじめに、SSMQを現在の状況を質問する2因子構造の短縮版の妥当性について確認をした。また、パーソナリティ特性の関連を取り除いた場合には友人との共食充実度が抑うつ傾向に負の関連を示し、外向性および協調性が共食の質の下位2因子と交互作用を持つことが明らかになった。

1. 共食の質と抑うつ傾向の関連

本研究の結果より、大学生においてはパーソナリティ特性に関わらず友人との共食充実度を高めることが抑うつ傾向の低減に寄与する可能性があることが示された。全国の大学生を対象とした調査で63%の大学生が普段の昼食（平日）を誰かと一緒に食べると報告されている（内閣府 2009）。友人とのコミュニケーションの機会が精神的健康の高低に関連するという報告（佐藤ほか 2014）を踏まえると、大学生にとって友人との共食機会の創出と充実度を高めることは抑うつ傾向の低減に効果的に機能する可能性があるといえよう。また、学生の約30-35%が一人暮らしをしていること（田口・阿部・川本・安田奈 2012；笠巻ほか 2018）を考慮すると、調査協力者が大学生であったために家族との共食充実度と抑うつ傾向の直接の関連がみられなかった可能性がある。家族との共食充実度とCES-Dの間には有意な負の相関が確認されたこと、家族との共食頻度や共食の質が精神的健康と関連するというこれまでの報告（Eisenberg, Olson, Neumark-Sztainer, Story, & Bearinger 2004；富永ほか 2001；木村ほか 2018）を鑑みると、今後は居住形態の影響についても考慮して検討を行う必要がある。

2. 共食の質、パーソナリティ特性と抑うつ傾向の関連

階層的重回帰分析の結果、外向性および協調性が共食の質と交互作用を持つことが示された。外向性および協調性はパーソナリティ特性の中でも対人関係に関連する特性である。外向性は社交性を含む概念であり、外向性の高い者は社会的な行動に価値を見出しやすく（Nettle 2007）、協調性は思いやりや共感性を含む概念であり、他者との間に調和的な関係を築こうとする傾向である（Caspi & Shiner 2006）。

単純傾斜分析の結果から外向性の高い者は家族との共食充実度が高いことが抑うつ傾向の低さに関連し、外向性の低い者は友人との共食充実度が高いことが抑うつ傾向の低さに関連することが明らかになった。外向性の高い者は社交性が高く、交友関係が広いことや新しい環境を好むなど活動的になりやすい（Nettle 2007）。しかし、多くの対人場面に参加することで多くのライフイベントを経験する結果として、対人関係ストレスを受けやすくなっている（長谷川 1996）。そのため、対人関係ストレスの影響を受けにくい家族との共食充実度が高い場合に抑うつ傾向が低減されやすくなっていることが考えられる。一方で、外向性が

低い場合には友人との共食充実度が高いことが抑うつ傾向の低さと関連することが明らかになった。つまり、外向性が低い場合には交友関係が狭いために対人ストレスを知覚しにくく (Swickert, Rosentreter, Hittner, & Mushrush, 2002)、友人との共食からポジティブな効果を得やすくなっている可能性がある。従来、外向性の低い者は精神的健康が低くなりやすいことが報告されてきた (長谷川 1996)。本研究の結果は、そのような外向性の低い者に対する精神的健康上の向上に対するの有効な示唆となり得る。

続いて、協調性の高い者は友人との共食充実度が高いことが抑うつ傾向の低さに関連し、協調性の低い者は家族との共食充実度が高いことが抑うつ傾向の低さに関連することが明らかになった。協調性の高さは、良好な友人関係と関連することが報告されている (水野 2004)。また、協調性は単に良好な人間関係を築くだけでなく、個人の適応や安全な社会の構築にも必要となることが指摘されている (登張 2010)。このことから、協調性の高い者にとっては友人との共食の場が安心して過ごせる場所となりやすく、友人との共食充実度が高い時には抑うつ傾向が低減されやすくなることが推察される。同時に、協調性の低い者にとっては友人との共食の場は安心できるものとなりやすく、家族という安全基地 (渡辺 2003) の中で行われる共食の充実が抑うつ傾向の低下に寄与することが推察できる。

3. 本研究のまとめと展望

本研究の結果から、パーソナリティ特性によって共食の心理的効果は異なり、外向性の高い者と協調性の低い者にとっては家族との共食が、外向性の低い者と協調性の高い者にとっては友人との共食が重要となる可能性が示唆された。

しかし、本研究では各パーソナリティ特性と共食の質がどのように抑うつ傾向に関連するのかについて確認したに過ぎず、パーソナリティ特性を包括的にとらえているとは言い難い。また、シャイネスやライフスキルのように対人関係に関連する心理社会的要因の影響も無視できない。そこで今後は、近年報告が増加しているパーソナリティ・プロトタイプ (Rammstedt, Riemann, Angleitner, & Borkenau, 2004; 嘉瀬ほか 2017) を用いた検討や、シャイネスやライフスキルのような心理・社会的要因と複合的に検討していく必要があるだろう。

引用文献

- 阿部昌宏・井上裕美子・大山良徳 (1999) 「大学生の抑うつ状態に関する調査研究」『大阪工業大学紀要 (人文社会篇)』 44, pp. 9-22
- 會退友美・衛藤久美 (2015) 「共食行動と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取との関連—国内文献データベースとハンドサーチを用いた文献レビュー—」『日本健康教育学会誌』 23 (4), pp. 279-289.
- Caspi, A., & Shiner, R. L. (2006). Personality development. In & N. E. (Vol. E., W. Damon, R. M. Lerner (Editors-in-Chief) (Ed.), *Handbook of child psychology* (3rd ed., pp. 300-

- 365). New York: Wiley.
- 千須和直美・北辺悠希・春木敏 (2014)「中学生の家庭における共食とボディイメージ、ダイエット行動、セルフエスティームとの関連」『栄養学雑誌』72 (3) : pp. 126-136.
- Nettle, D. (2009) . *Personality: What makes you the way you are*. Oxford university press; Oxford. (竹内和世 (訳) (2009)「パーソナリティを科学する：特性5因子であなたがわかる」東京：白揚社.)
- Eisenberg, M. E., Olson, R. E., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & Bearinger, L. H. (2004) . *Correlations between family meals and psychosocial well-being among adolescents*. Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 158 (8) : pp. 792-796.
- 藤本学・大坊郁夫 (2007)「コミュニケーション・スキルに関する諸因子の階層構造への統合の試み」『パーソナリティ研究』15 (3) : pp. 347-361.
- 長谷川孝治 (1996)「外向一内向性がソーシャル・サポート過程と精神的健康に及ぼす効果」『人文科学論集』人間情報学科編, 47 : pp. 77-91.
- 飯塚由美 (2015). 「共食」と「一人食」における心理および行動パターンの分析Ⅱ—食事評価とパーソナリティの観点から—」『島根県立大学短期大学部松江キャンパス研究紀要』53 : pp. 41-48.
- 伊坂裕子 (2013)「類型論と特性論」二宮克美・浮谷秀一・堀毛一也・安藤寿康・藤田主一・小塩真司・渡邊芳之 (編)『パーソナリティ心理学ハンドブック』福村出版 : pp. 43-49
- 笠巻純一・宮西邦夫・笠原賢子・松本裕史・西田順一・渋谷崇行 (2018). 「学生の栄養摂取状況に関連する要因の解明—性別と居住形態に焦点を当てて—」『日本衛生学雑誌』73(3) : pp. 395-412.
- 嘉瀬貴祥・上野雄己・大石和男 (2017)「パーソナリティ・プロトタイプに基づいた大学生の類型化と精神的健康の関連」『日本健康教育学会誌』25(3) : pp. 195-203.
- 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) : pp. 923-935.
- 木村駿介・嘉瀬貴祥・大石和男 (2018)「共食の質尺度の作成および精神的健康との関連」『日本家政学会誌』69(6) : pp. 439-337.
- 北見由奈・森和代 (2010)「大学生の就職活動ストレスおよび精神的健康とソーシャルスキルとの関連性の検討」『ストレス科学研究』2 : pp. 37-45. Retrieved from
- 厚生労働省 (2018)「患者調査の概況」<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/kanja/17/index.html> (2019年8月14日最終アクセス) .
- 厚生労働省 (2019)「平成29年中における自殺の状況」https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-12200000-Shakaiengokyokushougai-hokenfukushibu/h29kakutei-01_1.pdf (2019年8月14日最終アクセス) .
- Kreß, V., Sperth, M., & Hofmann, F. H. (2015) . *Psychological complaints of students: A comparison of field samples with clients of a counseling service at a typical German University*. Mental Health & Prevention, 3 (1-2) : pp. 41-47.
- 水野邦夫 (2004)「良好な対人関係に及ぼす性格特性・社会的スキルの効果について—自己評定データをもとに—」(人間心理学科). 聖泉論叢, (12) : pp. 17-27.
- 村上亜由美・莉安利枝・岸本三香子 (2005). 「大学生における食生活の特徴と心身愁訴」『福井大学教育地域科学部紀要』第V部, 応用科学, 家政学編 : 44, pp. 1-18.
- 内閣府食育推進室 (2009)「大学生の食に関する実態・意識調査報告書」<http://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/998219/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-report.pdf> (2019年8月14日最終アクセス) .
- 成瀬祐子・富田圭子, 大谷貴美子 (2008)「家庭の食事時間の楽しさが児童・生徒の自尊心に及ぼす影響 —小学5、6年生と中学2年生を対象にして—」『日本食生活学会誌』19(2) : pp. 132-141.
- 野津山希 (2010)「女子大学生の過去および現在の夕食形態とコミュニケーション・スキル, ス

- トレス, 孤独感との関連性』『福山大学人間文化学部紀要』10 : pp. 87-96.
- Offer, S. (2013) . *Assessing the relationship between family mealttime communication and adolescent emotional well-being using the experience sampling method*. Journal of Adolescence, 36 (3) , pp. 577-585.
- 小塩真司・阿部晋吾・カトローニピノ (2012) 「日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) 作成の試み」『パーソナリティ研究』21(1) : pp. 40-52.
- Ozer, D. J., & Benet-Martínez, V. (2006) . *Personality and the Prediction of Consequential Outcomes*. Annual Review of Psychology, 57(1) : pp. 401-421.
- Rammstedt, B., Riemann, R., Angleitner, A., & Borkenau, P. (2004) . *Resilients, overcontrollers, and undercontrollers: The replicability of the three personality prototypes across informants*. European Journal of Personality, 18(1) : pp. 1-14.
- Roznowski, M. (1989) . *Examination of the measurement properties of the Job Descriptive Index with experimental items*. Journal of Applied Psychology, 74(5) : pp. 805-814.
- 佐藤進・鈴木貴士・川尻達也・山口真史・陳淑茹・木村竜也, 長山恵子・村本美春・平泉隆房 (2014) 「友人とのコミュニケーションのない学生のメンタルヘルスの特徴」『工学教育研究』21 : pp. 157-166.
- 島悟・鹿野達男・北村俊則・浅井昌弘 (1985) 「新しい抑うつ性自己評価尺度について」『精神医学』27 : pp. 717-723.
- Swickert, R. J., Rosentreter, C. J., Hittner, J. B., & Mushrush, J. E. (2002) . *Extraversion, social support processes, and stress*. Personality and Individual Differences, 32(5) : pp. 877-891.
- 田口良子・阿部祥子・川本友美・安田奈緒子 (2012) 「大学生における共食の役割」『同志社女子大学学術研究年報』63 : pp. 111-119.
- 登張真稲 (2010) 「協調性とその起源—AgreeablenessとCooperativenessの概念を用いた検討—」『パーソナリティ研究』19(1) : pp. 46-58.
- 富永美穂子・清水益治・森敏昭・児玉憲一&佐藤一精 (2001) 「中・高生および大学生の食生活を中心とした生活習慣と精神的健康度の関係」『日本家政学会誌』52(6) : pp. 499-510.
- 豊田秀樹 (2002) 「項目反応理論—入門編—」朝倉書店.
- 上田裕美 (2002) 「抑うつ感を訴える大学生」『教育と医学』50 : pp. 428-433.
- 渡辺弥生 (2003) 「児童期における家庭のソーシャルサポートが家庭及び学校の社会的スキルに与える影響について」『法政大学文学部紀要』48 : pp. 203-220.