

氏名	木村駿介
学位の種類	博士(スポーツウエルネス学)
報告番号	甲第540号
学位授与年月日	2020年3月31日
学位授与の要件	学位規則(昭和28年4月1日 文部省令第9号) 第4条第1項該当
学位論文題目	共食と精神的健康の関連 —共食の質的側面に注目して—
審査委員	(主査) 大石 和男 加藤 晴康 石渡 貴之 神野 宏司(東洋大学ライフデザイン学部 健康スポーツ学科教授)

I. 論文の内容の要旨

(1) 論文の構成

本学位論文は、図 1 に示す内容より構成されている。すなわち、第 1 章にて研究の背景、問題意識、関連する概念、研究目的について論じ、第 2 章から第 6 章にて量的および質的研究により研究の目的に関連する事象の解明を行い、第 6 章にてすべての研究結果をふまえた総合的考察を行うという構成である。

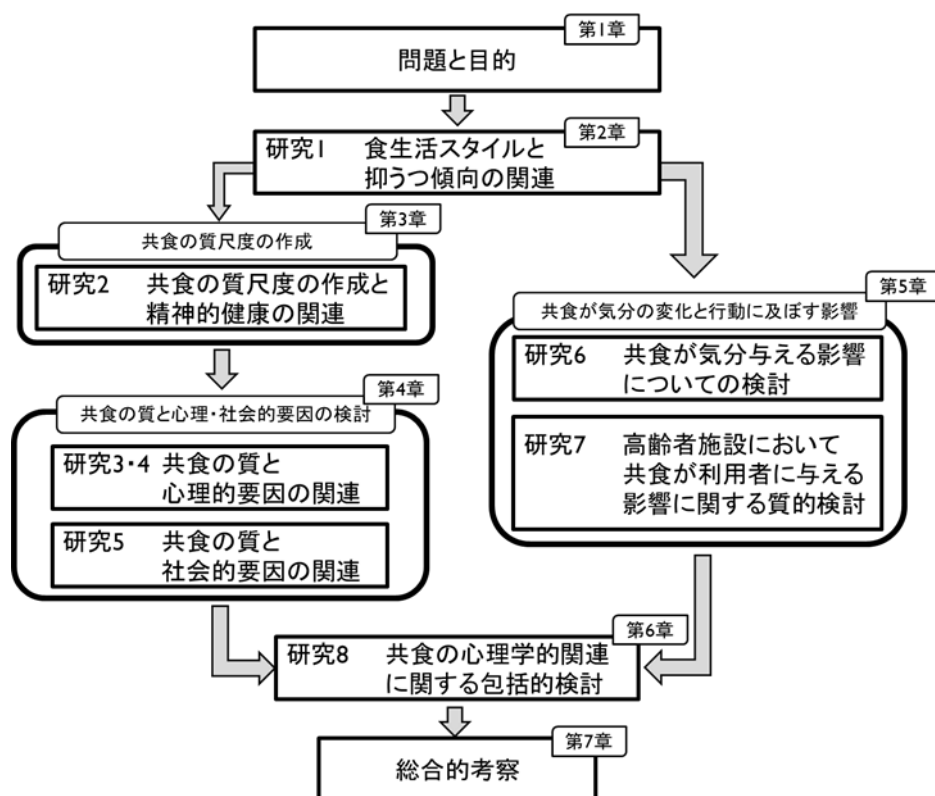


図 1 学位論文の構成

(2) 論文の内容要旨

第 1 章 問題と目的

近年、共働きや一人暮らしなど、ライフスタイルの多様化によって引き起こされる「食」に関する乱れが問題視されている。その中でも特に注目されているのが共食である。共食とは、「食事を通して人と人がつながり、他者と共感する機会」であり、望ましい食行動に関する重要な一つの側面であるとされている。この共食は、心身にポジティブな影響を及ぼすことが指摘されているが、その機序について詳細な検討はこれまで行われてきていない。そこで本研究では、共食の質的な側面に注目し、共食が心理的側面と関連する因果関係およびその機序について検討を行う。またその際には、ポジティブ心理学の中核を担う理論である、

拡張—形成理論の枠組みを参考に、共食と心理・社会的側面との包括的な関連について明らかにする。

第2章 食行動と抑うつ傾向の関連

第2章では、食生活の中で共食の質的な側面が精神的な健康と関連することを確認するために、大学生の食生活スタイルと精神的健康の関連について検討した。その結果、居住形態にかかわらず、共食の質的な側面を内包する因子である食事場面の雰囲気が高い場合には精神的健康が高くなることが示された。

第3章 共食の質尺度の開発

第3章では、これまで測定方法が確立されていなかった共食の質を測定する尺度を作成し、精神的健康との関連について検討した。まず共食の質を「食を媒介とした共食者との楽しさの共有」と定義し、「家族との共食充実度」、「友人との共食充実度」、および「幼少期の基本的な食事マナー」の3因子から構成される共食の質尺度（SSMQ）を作成した。従来は、共食の質的な充実度は主に家族との共食についてしか検討されておらず、質問項目も「食事の時間が楽しい」など単一の質問を基に検討されてきた。しかし本尺度によって、家族との共食と友人との共食という対象の異なる共食について、会話の量や会話の楽しさ、食事のおいしさなど従来の共食研究で単一の質問項目として用いられてきた内容を包括する尺度が作成された。その上で、SSMQは精神的健康と関連することを確認し、共食の質的な充実度が精神的健康に影響する可能性を示した。

第4章 共食の質的側面と心理・社会的要因の関連

第4章では第3章で作成したSSMQを用いて、共食の質との関連が予測される心理・社会的要因との関連について個別に検討を行った。はじめに、共食の質に関連する要因としてパーソナリティ特性に着目し、外向性と協調性が共食の質と相互に作用して抑うつ傾向と関連することを示した。次に、対人コミュニケーションのバリア要因となるシャイネスを取り上げて、シャイネスは共食の質と相互に作用して主観的 well-being と関連すること、特にシャイネスの高低によって友人との共食の質的な充実と主観的 well-being の関連が異なることを示した。加えて、共食の質を高めることでライフスキルが高まり、抑うつ傾向が低まるという仮説の検証を行った。その結果、家族との共食充実度は、直接抑うつ傾向と負の関連を有し、ライフスキルを高めて抑うつ傾向を低めることに対して間接的にも関連することが示された。さらには、友人との共食充実度は直接抑うつ傾向とは関連しないものの、ライフスキルを介して抑うつ傾向を低める可能性が示された。そして、一人暮らしか同居かで上記の仮説を比較検討したところ、一人暮らしの場合には家族との共食充実度は有意な関係がなくなるものの、友人との共食を充実させることで抑うつ傾向の低減に寄与できる可能性を示した。

第 5 章 共食が気分の変化と行動に及ぼす影響

第 5 章では、共食が気分及び行動に及ぼす影響について実験を用いて検討した。ここでは、2 人 1 組で討論課題を実施し、飲食を伴う群（共食討論群）と飲食を伴わない群（統制群）の討論課題の前後の気分を比較検討した。その結果、共食討論群の方が統制群よりも気分の改善が見られ、共食にはコミュニケーションのポジティブな機能を引き出す働きがあることが示唆された。また、食事介助の際に職員が利用者と共食を行っている高齢者施設の職員にインタビュー調査を行い、共食の実施が利用者の安心感を生むことや利用者との良好な相互関係の創出に貢献することを明らかにした。このことから第 5 章では、共食はコミュニケーションのポジティブな機能を促進し、実際に人間関係の構築や良好な雰囲気を作り出すことを示した。

第 6 章 共食と精神的健康の関連についての包括的検討

第 6 章では共食の質が精神的健康と関連する機序を明らかにするために、共食の質と心理・社会的要因、そして精神的健康を示す指標として抑うつ傾向と主観的 **well-being** との包括的な関連について検討した。その結果、心理的要因として用いた感覚処理感受性 (SPS) およびシャイネスは共食の質と社会的要因として用いたライフスキルに影響し、共食の質はライフスキルを介して精神的健康と関連することが明らかになった。

第 7 章 総合的考察

第 7 章では、共食と精神的健康の関連についてポジティブ心理学的視点から検討し、共食の質的な充実が拡張-形成理論と同様にライフスキルの向上と精神的健康の維持・向上を経て螺旋状に発展する中で獲得されている可能性が示された。

Ⅱ．論文審査の結果の要旨

(1) 論文の特徴

本論文の特徴として、日常の行為である共食を心理学的に検討した点が挙げられる。従来、共食は経験的にその重要性について多く語られてきたものの、精神的健康に寄与する心理学的機序については研究されてこなかった。心理学的機序について明らかにされたことで、精神的健康を維持・向上させるための介入方法の一つとしてより客観的に共食を応用できる可能性が示された。

実際、孤食が近年問題視されながらも、その根拠や関連要因については漠然としており、「豊かな生活のために」とひとくくりにされることが少なくない。また、「子ども食堂」や地域の交流会のような共食を促すような仕掛けは近年増加傾向にあるものの、その取り組みの効果や具体的な内容についてはほとんど研究されておらず、そのような場を設けること自体が主目的となってしまうかねない。本研究において家族と友人で共食の効果が異なることや、充実させるべき内容が示されたことにより、共食のより有効的活用方法の開発や、我が国の精神的健康の向上に寄与できる可能性を示したといえる。

加えて、これまで食習慣に関する科学的検討には付随する要因の多さや見落とされがちなことが多いことが指摘されている。申請者が共食を体系化したことで、今後の食習慣に関する研究が飛躍的に発展することが期待される。加えて、共食を日常の行為として経験則に依拠して推奨するのではなく、共食を心理学研究テーマの一つとして確立したことも特筆すべき点である。

(2) 論文の評価

本論文は共食を中核にして、関連分野の調査からその応用に至るまで論理的に構成されており、先行研究の考証も十分になされたうえ、当該研究分野を牽引するに十分な目的と内容を含む論文となっていた。また、量的研究、実験研究、質的研究という多角的な視点から検討を行い、共食と精神的健康の関連について体系化した点も評価された。さらに、本論文で得られた知見は大学生だけではなく高齢者の福祉というコミュニティ福祉学の目指す目的の一部を担うものである点も指摘できる。以上の観点から、貴重な研究であると評価された。