

2019年度 立教大学博士学位論文

共食と精神的健康の関連
—共食の質的側面に注目して—

立教大学大学院 コミュニティ福祉学研究科
コミュニティ福祉学専攻 博士課程後期課程

15WD006E 木村駿介

目次

第1章	問題と目的	1
第1節	「食」を取り巻く問題と課題	1
第2節	共食の文化的側面	2
第3節	共食と心理・社会的要因	3
第1項	共食の心理的効果	3
第2項	共食の評価方法	5
第4節	我が国の精神的健康をめぐる現状	6
第5節	共食とポジティブ心理学の関連	6
第1項	ポジティブ心理学の概要	6
第2項	拡張-形成理論	7
第6節	本研究の目的	8
第2章	食行動と抑うつ傾向の関連	15
第1節	大学生の食生活スタイルと抑うつ傾向の関連（研究1）	15
第1項	目的	15
第2項	方法	15
第3項	結果	16
第4項	考察	17
第3章	共食の質尺度の開発	19
第1節	共食の質尺度の開発と精神的健康の関連（研究2）	19
第1項	目的	19
第2項	方法と結果	21
第3項	考察	31
第4項	本研究の問題点と今後の展望	33
第4章	共食の質的側面と心理・社会的要因の関連	37
第1節	共食の質とパーソナリティ特性および抑うつ傾向の関連（研究3）	37
第1項	目的	37
第2項	方法	39
第3項	結果	40
第4項	考察	47
第2節	共食の質とシャイネスおよび主観的 well-being の関連（研究4）	50
第1項	目的	50
第2項	方法	52
第3項	結果	53
第4項	考察	56

第5項	結論	57
第3節	共食の質とライフスキルおよび抑うつ傾向の関連 (研究5)	58
第1項	目的	58
第2項	方法	59
第3項	結果	61
第4項	考察	67
第5項	本研究の問題点と今後の展望	69
第5章	共食が気分の変化と行動に及ぼす影響	77
第1節	共食が気分の変化に及ぼす影響 (研究6)	77
第1項	目的	77
第2項	方法	77
第3項	結果	79
第4項	考察	81
第2節	高齢者施設において共食が利用者に与える影響に関する質的検討 (研究7)	82
第1項	目的	82
第2項	方法	82
第3項	結果と考察	84
第4項	総合考察	88
第6章	共食と精神的健康の関連についての包括的検討	91
第1節	共食と精神的健康の関連についての包括的検討 (研究8)	91
第1項	目的	91
第2項	方法	92
第3項	結果	93
第4項	考察	96
第7章	総合的考察	101
第1節	まとめと本論文の意義	101
第1項	本論文のまとめ	101
第2項	共食と精神的健康の関連についてのポジティブ心理学的検討	102
第2節	今後の研究に向けた展望	103
謝辞		106

第1章 問題と目的

第1節 「食」を取り巻く問題と課題

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。なかでも時間に追われていることなどから朝食などの食事を抜く欠食や、単身高齢者や共働き家庭に多く見られる一人で食事をとる孤食などの食行動に関わる問題（竹原・純浦・福司山・児玉・佐藤，2009；木村，2013）に注目が集まっている。

岡崎（2015，p2）は「食べる」ことを「生活¹」と結び付けて以下のように説明している。「『食べる』行為を理解するときには、生活する視点を忘れてはならない。生活という言葉には幅と奥行きがある。このことは生きるために食べる時代から、多様な活動を日々、くり返している事象からも理解できよう。つまり私たちは、生きるためにのみ食べているのではなく、社会構成員の1人として暮らしている（生活している）なかで、食べる行為を営んでいるのである」つまり、人間にとっての「食」は単に栄養摂取の手段ではなく、文化的な行為として成立している。また岡崎（2015）はその上で、「食べる」目的を①体の欲求のために食べる「生理的摂食」、②快感を求めるとともに食べる「感覚・感情的摂食」、③恐怖・不安の軽減のために食べる情動的摂食、④良好な人間関係を作るために食べる「社会的摂食」、⑤知識・信念に基づいた摂食である「認知的摂食」、⑥外的刺激に促される摂食である「外発的摂食」、⑦食文化伝承のための摂食である「文化的摂食」の7つに分類している。上述したような「食べる」目的は、生活と密接に関連しているがゆえにライフスタイルの変化に非常に影響を受けやすく、急速な近代化に伴って食生活にも大きな変化が伴っていると考えられる。特に孤食の問題は、核家族化や少子高齢化のような世帯構成の変化や、長時間労働や共働き、子どもの塾通いなどのライフスタイルの変化に大きく影響されていると考えられる。

このような現状に対して我が国では2006年に施行された健康増進法をきっかけに、食育の推進による国民の食生活の改善と、健康の維持増進を目指した取り組みが始まった。しかし、食育への取り組みが始まった当初は身体的な健康と栄養の関連が関心の中心であり、第1次食育推進基本計画（内閣府，2006）においても栄養バランスの改善を目指して

¹基本的には命をつなぐために行う活動であり、生きながらえるために日々繰り返し行われる様々な活動（岡崎，2015）。

示された食事バランスガイドの推進や、朝食欠食の減少が主な内容として記され、孤食など「どのように食事を食べるか」という視点を持った改善は目標に含まれていなかった。その後、第2次同計画（内閣府，2011）から改善課題に挙げられ、注目が高まってきたのが「誰かと一緒に食事をすること」（足立，2010）である「共食（shared mealtime）」である。第2次同計画（内閣府，2011）の中で家族との共食の頻度の向上が重点課題として挙げられると、第3次同計画（内閣府，2015）においては家族との共食に加えて、地域の人たちとの共食が改善課題の一つに挙げられた。このように近年、「何を食べるか」だけではなく、岡崎（2015）の示した「食べる」目的の中では社会的摂食や文化的摂食に含まれるような社会的要因としての「どのように食べるか」の一側面として共食への注目が集まっている。一方で、朝食と夕食を合わせた共食の回数は2010年の週9回から週9.7回へと微増しているものの、ほとんど毎日家族と夕食を食べる者の割合はいまだ約6割に留まるなどの課題も残る（内閣府，2015）。

第2節 共食の文化的側面

文化人類学者であり、食事文化研究の第一人者でもある石毛（2009）は「文化²」という言葉を用いて、人間にとっての食事が文化的な行為であることを指摘している。また、外山（2008）は他の霊長類との対比から、共食が人間に特有の行動であることを次のように指摘している。「そもそも共食は、人間にのみ見られる文化的行動である。チンパンジーやボノボのような霊長類の一部にも群れの中で食事を分配する光景は見られるが、チンパンジーの行う食事の分配は食事の所有者に対する物乞い行為を起点として、分配を受けようとする個体が食事を半ば勝手にとる行為を黙認する形で成立する」（外山，2008）。つまり、利他的な行動を含んで文化的な意味を持って共食を行うのは人間だけであり、「人間とは、みずから積極的に他個体（他者）に食物を分配する動物である」（外山，2008）という。また、石毛（1982）は、人間の集団が食を共にすることで連帯を深めることや、個体単位に摂餌を行う動物との比較から、「人間は共食をする生き物である」と記述している。このような様々な指摘からも、人間にとって共食を行うことは単に生存のための手段であることを超えた行動であることが理解できる。そして石毛（2005）は、どの社会でも正常な食事

²生物としてのヒトの遺伝子に組み込まれた行動ではなく、人間の集団の中で後天的に習得しなければならない行動。

は共食であり、一人で食べることが正常とされる社会はないことを強調している。

実際に、文化的な手段としての共食は古今東西を問わずに用いられてきた。古代メソポタミア文明では、すでに居酒屋が語らいの場として機能し、宗教的にも重要な場となっていたという（中田，2007）。また，Althoff（2006）は，中世初期にはすでに会食が集団同士の友好を示すために用いられていたことを指摘している。また，我が国においても，神前に供えた物を神職や参列者が戴く「直会」が人と神との共食として行われていたことをはじめとして，古代の貴族社会以降から現代の様々な会食に続く，「同じ釜の飯を食う」という言葉に表現される共食文化が根付いている（福田，2007）。その他にも，家族を意味する「ファミリー」は「大鍋を囲んで食事をした仲間」に由来し，さらには，心や意思の伝達を意味する「コミュニケーション」は神と一緒に食事をする「コミュニオン」に由来するという。前出の石毛は，人間の集団が食を共にすることで連帯を深めることや個体単位に摂餌を行う動物との比較から「人間は共食をする生き物である」と表現している（石毛，1982）。加えて，福田（2007）はローマ帝国時代の思想家であるプルタルコスの「われわれが食卓に着くのは食べるためではない，一緒に食べるためである」という言葉を引用し，共食が社会集団を形成する基本行為であることを強調している。このように，人間にとっての食事が栄養摂取以上の意味を持つ行為であることは想像に難くない。実際，食事での会話がコミュニケーション能力を向上させることや（Snow & Beals，2007），共に食事をすることが有効な人間関係の構築に寄与することが指摘されている（今田，1997）。古来より重要視されてきた共食であるが，現代社会においては「食事を通して人と人がつながり，他者と共感する機会」と定義され（中川ほか，2010），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（足立，2010）。しかし，「食」にまつわる諸領域はこれまで日常茶飯事であったがゆえに研究対象となりにくく，研究の方法論から模索していく段階にある（石毛，2009）ことも指摘されている。

第3節 共食と心理・社会的要因

第1項 共食の心理的効果

そのような「食」研究の中で近年，共食に関する心理学的検討が増えている。例えば，Eisenberg，Olson，Neumark-Sztainer，Story，& Bearinger（2004）はアメリカ国内における青年の食のパターンと体重に関する問題に取り組むプロジェクトである Project EAT

(Eating Among Teens) の中で、約 5000 人の中高生に対して一週間に同居している家族と共食した回数と健康の関連について検討している。その結果、家族関係の良好さを統制した状態で家族との共食頻度が高い者は抑うつ症状が少なく、自殺意図が低いことが示されている。また、Fulkerson, Kubik, Story, Lytle, & Arcan (2009) は多様な人種を対象に調査を行い、家族と夕食を摂る頻度が抑うつ症状を低減することを指摘している。さらには、Fulkerson, Story, Mellin, Leffert, Neumark-sztainer, & French (2006) は約 10 万人の小中学生を対象にした調査結果から、家族で頻繁に夕食を摂ることで家族との相互交流を行うことは日常のストレスを緩和させるだけではなく、自尊感情やソーシャルスキルなどの発達にも寄与することを報告している。国内の研究においても、食卓が安らぎの場となっていると頻度の高い共食が精神的健康を高めること (川崎, 2001) や、夕食を一人で食べる者は精神的健康が低いこと (富永・清水・森・児玉・佐藤, 2001) などが報告されている。また、生理的側面において、楠木・仙野・橋本・神林・秋月・大西・武田 (2007) は食事を一同に会する会食の前後で末梢血中の NK 細胞³活性とコルチゾール⁴値を比較している。その結果、会食後には、NK 細胞活性が上昇してコルチゾール値が低下することが示された。このように、会食の場で楽しく食事を行うことは免疫機能の向上効果もあることが報告されている (楠木ほか, 2007)。心理的要因以外にも共食頻度が高いことが肥満の抑制や問題行動の減少、学力の向上などにも寄与することが報告されている (Fulkerson et al., 2006 ; Skeer, 2013)。加えて、共食と社会的要因の関連については食事中的の会話がコミュニケーション能力を向上させることや (Snow & Beals, 2007)、共食中の会話においては摂食行動を用いて会話のタイミングを調整し、コミュニケーションを円滑にすることも報告されている。このように、共食の頻度を高めることは心理・社会的要因にポジティブな関連を示すことが示されてきた。

そして近年では、共食の頻度だけではなくその楽しさに焦点を当てた研究も行われている。例えば小中学生を対象にした研究では、家庭での食事時間を楽しく過ごせていることが食への興味や心の安定、それに自尊感情の向上と関連し (千須和・北辺・春木, 2014 ; 成瀬, 富田, 大谷, 2008)、食事の際の家族との充実した団欒の結果としてアイデンティティの形成にポジティブな影響を及ぼすことが示唆されている (成瀬ほか, 2008)。さらには、楽しい共食の機会が増加するほど過度なダイエット行動の抑制や健全なボディイメージの

³ 腫瘍に対する監視機能や感染の制御を担う免疫機能を担う細胞の一つ。

⁴ ストレスにさらされた際に副腎皮質から分泌され、免疫能の抑制を導くホルモンの一つ。

保持に繋がるという（千須和ほか，2014）．このことから，単に頻度の向上だけではなく共食の楽しさを高めていくことが心理面への影響を考える上では重要であることがわかる．つまり，過度なダイエットや拒食症，過食症などの摂食行動の異常の改善や予防の観点から共食の活用が有用であることが推測される．

第2項 共食の評価方法

しかしながら，従来の共食研究においては共食の質や内容に対する捉え方が研究者によって異なり，その頻度や楽しさなど共食が内在する一側面がそれぞれ独自に注目されてきた．そして，食事の中に会話があることが重要となる点に関しては指摘されてきたものの（表，1991），その効果や会話の量や内容に関連する要因については詳細に検討されてこなかった．そのため，共食の質的側面については全体像が明らかにされておらず，その定義も明確にはなっていない．この点に関連して，多くの先行研究が単一の質問項目によって共食を評価してきたために，研究の限界も指摘されている（會退・衛藤，2015；衛藤・會退，2015）．例えば，共食の頻度と肥満の関連に注目した研究では一貫した結果が得られていないことが挙げられる（Kubik, Davey, Fulkerson, Sirard, Story, & Arcan, 2009；Goldfield, Murray, Buchholz, Henderson, Obeid, Kukaswadia, & Flament, 2011；Lehto, Ray, Lahti-Koski, & Roos, 2011）．また，千須和ほか（2014）は，単一の質問項目を用いて共食の楽しさを評価しているが，楽しさのような食事場面の雰囲気为例にとっても，質的にみると種々の要因から構成されているため，さらに詳細な分析が必要になるものと考えられる．

一方，共食を含めた食生活全般について，高野・野内・高野・児島・佐藤（2009）が作成した大学生の食生活スタイル尺度のように，質的側面も含めて包括的に捉えようとした尺度もわずかではあるが存在する．この尺度は，包括的に食生活スタイルを測定しているため，食生活スタイル全般を類型化する際には有用である．しかし具体的な質問項目に注目すると，「食事場面の雰囲気」因子では「食事の楽しさ」や「よく会話をするか」などの内容が質問されているものの，その共食者は誰かなどの具体的対象などについては明瞭ではない．

このように，共食の質的側面には興味深いものがあるが，詳細な検討はこれまで十分には行われてきていない．また，高野ほか（2009）が指摘するように家族との共食行動についての研究は比較的多いものの，家族以外との共食行動に関する研究はほとんど見受けられない．

第4節 我が国の精神的健康をめぐる現状

「食」を取り巻く諸問題の一つとして我が国で多く取り上げられているのが精神的健康に関する問題である。我が国がストレス社会と呼ばれるようになってからすでに久しく、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。また、警察庁の公表する自殺統計では自殺の原因・動機を「健康問題」、「経済・生活問題」、「家庭問題」、「勤務問題」、「男女問題」、「学校問題」、「その他」、「不詳」に分類し、ほぼすべての要因が精神的なダメージに繋がっていることを示している。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120万人を超えており（厚生労働省、2018）、精神的健康の維持・向上に向けた対策は急務であるといえる。このような現状に対して2000年には厚生省（現厚生労働省）によって21世紀における国民健康づくり運動が（健康日本21）が策定され、精神的健康を保つための生活習慣等の普及が行われてきた。さらに、2002年に健康増進法が公布されると、身体の健康の維持・向上に加えて、精神的健康の維持・向上についても本格的に取り組みが行われるようになった。そして2012年には健康日本21がすべて改正され、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針が策定されている（厚生労働省、2012）。この改正された健康日本21では、精神的健康を保つための対策として①ストレスに対する個人の対処能力を高めること、②個人を取り巻く周囲のサポートを充実させること、③ストレスの少ない社会をつくることなどが挙げられている。特に、個人がストレスに対処する能力を高めるための具体的な方法としては、健康的な睡眠、運動、食習慣によって心身の健康を維持することや、リラックスできるようになること、自分の感情や考えを上手に表現などが挙げられている（公益財団法人健康・体力づくり事業財団）。このように、近年は精神的健康をめぐる諸問題に対して、低下した精神的健康への対処だけでなく、予防的な観点から精神的健康を維持する取り組みが広がっている。そして、精神的健康の維持にとどまらず、より良い状態を作り出そうという流れとして注目されているのがポジティブ心理学である。

第5節 共食とポジティブ心理学の関連

第1項 ポジティブ心理学の概要

ポジティブ心理学とは、心理学を生活の悪い面を修復するためのものから、生活のよい

面を打ち立てる心理学に変えること (Seligman, 2002) であり, 1998 年にセリグマンによって提起された心理学領域における人間の優れた機能を研究することを目的とした運動である。ポジティブ心理学研究において重要なテーマの一つとしてポジティブ感情が挙げられる。ポジティブ感情は喜び, 感謝, 安らぎ, 興味, 希望, 誇り, 愉快, 鼓舞, 畏敬, 愛情の 10 種類から構成され (Fredrickson, 1998), 怒りや悲しみなどのネガティブ感情によって生起する心理的・生理的反応を軽減し, 元通りにする機能や, 免疫を高める機能を有していることが指摘されている (e.g., Fredrickson, 2000 ; Lefcourt, Davidson-Katz, & Kuenemen, 1990)。加えて, ポジティブ感情には認知的機能と対人的機能が備わっていることが指摘されている。例えば認知的機能においては, 問題解決場面においてポジティブ感情が思考の柔軟性や創造性を高めることが報告されている (Isen, Daubman, & Nowicki, 1987)。また対人的機能としては, ポジティブ感情の高まった者は対人交渉場面で攻撃的な方略を用いずに交渉を楽しむ傾向にあること (Carnevale & Isen, 1986), 社交性を高めて対人コミュニケーションを促進させること (Lucas & Baird, 2004), 会話中の身振りを増加させて会話満足度を高めること (藤原・大坊, 2010) などが報告されている。このようなポジティブ感情の影響に関わる機序について, Fredrickson (1998) は拡張-形成理論を提唱している。

第 2 項 拡張-形成理論

拡張-形成理論とは, ポジティブ感情が思考-行動レパトリー⁵を一時的に拡張し, 個人の資源⁶を長期的に高めるという理論である (Fredrickson, 1998)。つまり, ①「ポジティブ感情の経験」によって, ②「思考-行動レパトリーの広がり」が起こり, ③「個人資源 (本人の強みや長所) の持続的な形成」から④「人間の螺旋的变化と成長」が起こる。そして, これらの変化が循環する, というものである (Figure 1-5-1)。より具体的にはポジティブ感情の獲得によって, 思考の柔軟性や創造性, 対人的機能が向上することによって健康や well-being を高め, そしてさらなるポジティブ感情の獲得につながることで高められた認知的機能や対人的機能が長期的に維持・獲得される個人的資源になるというサイクルを示している。

⁵ 思考の柔軟性や創造性, 対人機能といった注意, 認知, 行為, 思考のレパトリー。

⁶ 健康や寿命といった身体的資源, 友人関係やソーシャル・サポートといった社会的資源, 専門的知識のような知的資源, レジリエンスや自尊感情のような心理的資源など。

このように、ネガティブな心理的反応の低減や免疫機能の向上、コミュニケーションの増加など、ポジティブ感情の機能と共食研究の示してきた結果にはいくつかの類似点が見受けられる。つまり、共食を効果的に用いた際には摂食行動や対人コミュニケーションによって生じられたポジティブ感情が心理・社会的要因に影響し、心身へのポジティブな影響を与えている可能性が考えられる。

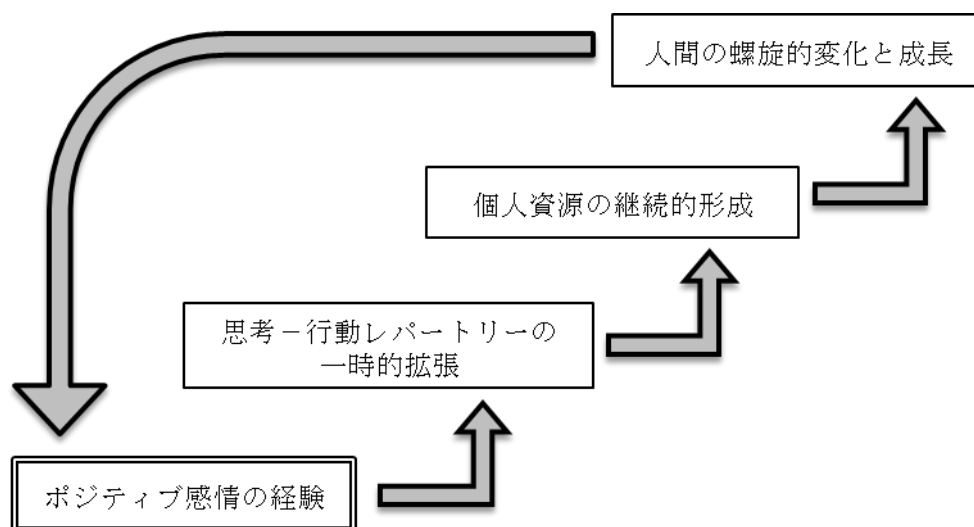


Figure 1-5-1 拡張-形成理論の図式 ((Fredrickson, 2002) を一部改変)

第6節 本研究の目的

共食の持つポジティブな影響について明らかにすることは、共食の心理学的機能について体系化することへの一助となる。そして、共食の精神的健康に及ぼす影響については拡張-形成理論の枠組みに当てはめることで理解できる。具体的にはまず、共食の質を高めることによって良質なコミュニケーションが増加してライフスキルの向上が起きることが考えられる。また同時に、高い共食の質はポジティブ感情の喚起を促し、また、高まったライフスキルによって日常のストレスの低減が起きることによって、精神的健康や well-being の向上が起ることが見込まれる。さらには、精神的健康や well-being の向上によって共食行動が強化されて、さらなる共食の質や頻度の向上が起ることが推察できる。以上のように、拡張-形成理論の枠組みに当てはめることによって共食の持つポジティブな影響について理解できると考えられる。またその体系化により、家庭での共食はもちろん、学校給食や地域での共食に対するポジティブ心理学的介入方法の構築につながる

が期待される。

そこで第2章ではまず、食生活を構成する要素の中で共食が精神的健康と関連することを確認するために、食生活スタイルと抑うつ傾向の関連について検討を行う(研究1)。ここでは、高野ほか(2009)の作成した大学生の食生活スタイル尺度と抑うつ傾向の関連を調べる。大学生の食生活スタイル尺度は、食生活の充実度や食生活への考え方を「食事場面の雰囲気」、「食事の規律」、「食事によるストレス回避行動」、「食品の安全性」の4因子から測定する尺度であり、「食事場面の雰囲気」因子の中では共食に関する質問項目が含まれる。中でも、食事場面の雰囲気は精神的健康と関連することが報告されている(Kimura, Endo, & Oishi, 2014)。しかし、「食事場面の雰囲気」因子の中では家族との共食に関する質問と友人との共食に関する質問が同時にされており、居住形態による影響を強く受けている可能性がある。そこで、研究1では大学生の食生活スタイル尺度の各下位因子と抑うつ傾向の間の相関を確認した上で、居住形態を統制した偏相関分析を実施し、食生活の中で共食することが精神的健康と関連することについて確認する。

第3章では共食の質的側面を測定する尺度の作成を行う(研究2)。第3節でも述べたように、従来の共食と精神的健康をはじめとした心理的側面との関連については、主に家族との共食頻度との関連によって考察されてきた(e.g., Eisenberg et al, 2004)が、共食の相手や質的な側面については考慮がされていないなど共食の評価方法に課題が残る。そこで、家族との共食と友人との共食を弁別し、共食の質的な充実を測定する尺度を作成し、精神的健康との関連について確認を行う。

次に、第4章では、共食の質の高低と心理・社会的要因との関連について検討を行う。実際、上述してきたように先行研究においても共食が精神的健康やパーソナリティ要因、コミュニケーションスキルと関連することが報告されてきている。また、共食機会の増加なども含めた食育がライフスキル教育に用いられている(春木, 2007)ことから、共食は心理・社会的要因と広く関係していることが推察される。しかし、これまでは共食の質的側面については重要視されてこなかったために共食の質と心理・社会的要因との関連については基礎的な知見が不足している。そこで、第3章では共食の質と関連が予測される心理・社会的要因の関連について検討する(研究3-5)。

第5章では、共食が気分や行動に及ぼす影響について検討を行う。まず、研究6では、指定したテーマについて共食を伴って討論を行う群(共食討論群)と共食を伴わずに討論を行う群(統制群)を設定し、ディスカッション前後の気分を比較することで共食が及ぼ

す影響について検討する。これまでに、共食にはコミュニケーションを円滑にする機能があることが報告されているが（徳永，2012），心理的な影響については実験的な報告は見受けられない。加えて，研究7では，食事介助の際に職員と利用者の共食を実施している高齢者施設職員へのインタビューデータの分析から共食の効果について検討する。

第6章では，共食が精神的健康に関連する機序について検討を行う（研究8）。具体的には，上記の研究から得られた知見を基に共食の質と精神的健康に関連する要因を整理し，包括的な仮説モデルを設定しその検討を行う。そして第6章では研究1-7の知見を総合し，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考察を行う。またその上で，共食を活用して精神的健康の向上を目指す介入方法について考察を行っていく。

最後に，第7章では研究1-7の内容を総括し，共食と精神的健康の関係についてポジティブ心理学的視点から総括を行う。

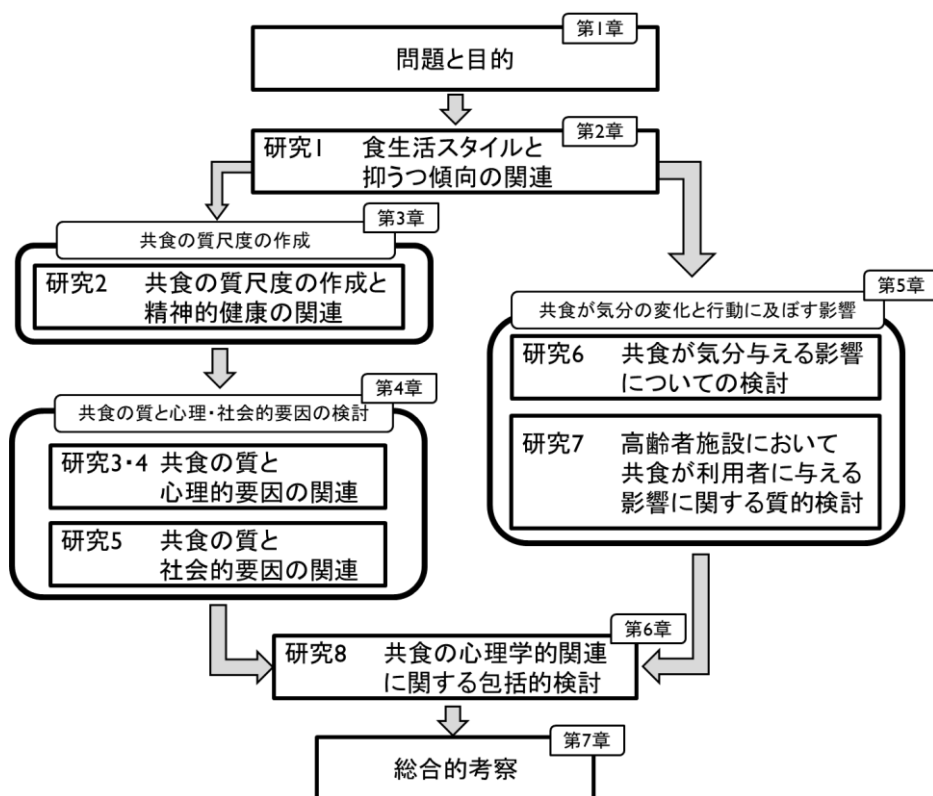


Figure 1-6-1 本研究の構成

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. 親子のための食育読本, 13-21.
- 相川充 (1991) 特性シャイネス尺度の作成および信頼性と妥当性の検討に関する研究. 心理学研究, 62, 149-155.
- 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, 279-289.
- 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, 126-136.
- 衛藤久美・會退友美 (2015). 家族との共食行動と健康・栄養状態ならびに食物・栄養素摂取との関連: 海外文献データベースを用いた文献レビュー. 日本健康教育学会誌, 23, 71-86.
- 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, 792-796.
- Eisler, I. (2005). The empirical and theoretical base of family therapy and multiple family day therapy for adolescent anorexia nervosa. *Journal of Family Therapy*, 27, 104-131.
- 藤原健・大坊郁夫 (2009). 覚醒度の異なるポジティブ感情の対人会話場面における機能: 会話満足度, および手の動きについての検討. 感情心理学研究, 17, 180-188.
- 福田育弘 (2007). 「飲食」というレッスン: フランスと日本の食卓から. 東京: 三修社.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2000). Cultivating positive emotions to optimize health and well-being. *Prevention and Treatment*, 3, Article 0001a.
- Fulkerson, J. A., Story, M., Mellin, A., Leffert, N., Neumark-sztainer, D., & French, S. A. (2006). Family dinner meal frequency and adolescent development: Relationship with developmental assets and high-risk behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 39, 337-345.
- Fulkerson, J. A., Kubik, M. Y., Story, M., Lytle, L., & Arcan, C. (2009). Are there nutritional and other benefits associated with family meals among at-risk youth? *Journal of*

- adolescent health* :official publication of the Society for Adolescent Medicine, 45, 389-395.
- Goldfield, G. S., Murray, M. A., Buchholz, A., Henderson, K., Obeid, N., Kukaswadia, A., & Flament, M. F. (2011). Family meals and body mass index among adolescents : effects of gender. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36, 539-546.
- 今田純雄 (1992). 食べる：日常場面における人間の食行動に関する心理学的考察. *心理学評論*, 35, 400-416.
- Isen, A. M., Daubman, K. A., & Nowicki, G. P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1122-1131.
- 石毛直道 (1982). 食事の文明論. 東京：中央公論新社.
- 石毛直道 (2005). 食卓文明論. 東京：中央公論新社.
- 石毛直道 (2009). 石毛直道食の文化を語る. 東京：中央公論新社.
- 嘉瀬貴祥・飯村周平・坂内くらら・大石和男 (2016). 青年・成人用ライフスキル尺度 (LSSAA) の作成. *心理学研究*, 87, 546-555.
- 川崎末美 (2001). 食事の質, 共食頻度, および食卓の雰囲気は中学生の心の健康に及ぼす影響. *日本家政学会誌*, 52, 923-935.
- Kimura, S., Endo, S., Oishi, K. (2014). Relationships among Dietary Life Style, Inner Strength, and Mental Health in Japanese College Students. 28th Conference of the European Health Psychology Society, Innsbruck : Austria.
- 木村友美 (2013). 食からみた地域高齢者の健康：食多様性・食行動に注目した国際地域間比較研究. *日本老年医学会雑誌*, 50, 326-329.
- 公益財団法人健康・体力づくり事業財団.
<http://www.kenkounippon21.gr.jp/kenkounippon21/about/kakuron/index.html> (2019年8月14日最終アクセス)
- 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-Shakaiengokyokushougaihokenfukushibu/h29kakutei-01_1.pdf (2019年8月14日最終アクセス).
- Kubik, M. Y., Davey, C., Fulkerson, J. A., Sirard, J., Story, M. & Arcan, C. (2009).

- Alternative high school students : Prevalence and correlates of overweight. *American Journal of Health Behavior*, 33, 600-609.
- 楠木伊津美・仙野堅太・橋本伸也・神林勲・秋月一城・大西昌美・武田秀勝 (2011). 楽しい食事が免疫能を向上させることができるか：「会食」から「快食」へ. 藤女子大学 QOL 研究所紀要, 2, 27-31.
- Lehto, R., Ray, C. Lahti-Koski, M., & Roos, E. (2011). Meal pattern and BMI in 9-11-year-old children in Finland. *Public Health Nutrition*, 14, 1245-1250.
- Lefcourt, H. M., Davidson-Katz, K., & Kuenemen, K. (1990). Humor and immune system functioning. *Humor*, 3, 305-321.
- Lucas, R. E., & Baird, B. M. (2004). Extraversion and emotional reactivity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, 473-485.
- 内閣府 (2011). 第一次食育推進基本計画.
http://www.maff.go.jp/j/study/tisan_tisyo/h18_01/pdf/data11.pdf (2019年8月14日最終アクセス).
- 内閣府 (2013). 第二次食育推進基本計画.
http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h27/h27_h/book/part1/chap1/b1_c1_1_02.html (2019年8月14日最終アクセス).
- 内閣府 (2015). 第三次食育推進基本計画.
<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/3jikeikakugaiyou.pdf> (2019年8月14日最終アクセス).
- 中川李子・長塚未来・西山未真・吉田義明 (2010). 共食の機能と可能性. 食と緑の科学, 64, 55-65.
- 中川泰彬・大坊郁夫 (1985). GHQ 精神健康調査票手引. 東京：日本文化科学社.
- 中田一郎 (2007). メソポタミア文明入門. 東京：岩波書店.
- 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, 132-141.
- 表真美 (1991). 共働き家庭の食生活と家族関係. 共働き家庭の食生活と家族関係, 10, 82-91.
- 大石繁宏 (2009). 幸せを科学する：心理学からわかったこと. 東京：新曜社.
- Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness : Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. London : Nicholas Brealey.

- Snow, C. & Beals, D. E. (2007). Mealtime talk that supports literacy development. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 111, 51-66.
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD : 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案. *メディア・情報・コミュニケーション研究*, 1, 59-73.
- 高野裕治・野内類・高野春香・小島明子・佐藤眞一. (2009). 大学生の食生活スタイル : 精神的健康及び食行動異常との関連. *心理学研究*, 80, 321 - 329.
- 竹原小菊・純浦めぐみ・福司山エツ子・児玉むつみ・佐藤昭人. (2009). 児童生徒の食習慣と健康状態の実態調査 : 「朝孤食」と「朝共食」の比較. *鹿児島女子短期大学紀要*, 44, 7-26.
- 田辺由紀・金子佳代子 (1998). 食の満足感構成要素の構造. *日本家政学会誌*, 49, 1003-1010.
- 徳永弘子・武川直樹・木村敦 (2012). *Speakership* に着目した共食参加者の戦略的な発話と摂食の行動分析. *電子情報通信学会技術研究報告*, 112, 13-18.
- 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, 499-510.
- 外山紀子 (2008). 発達としての共食. 東京 : 新曜社.
- 山口和子 (1985). 食教育. 東京 : 医歯薬出版.

第2章 食行動と抑うつ傾向の関連

第1節 大学生の食生活スタイルと抑うつ傾向の関連（研究1）

第1項 目的

近年，国内における「食」への関心が高まっており，偏食や欠食など食生活スタイルの乱れが問題視されている．そのなかでも，大学生は進学により生活環境が大きく変化する時期であり，食生活スタイルの乱れに伴う精神的健康の低下も示唆されている（高野・野内・高野・児島・佐藤，2009）．大学生の食生活スタイルは精神的健康度に影響することが明らかにされており（樋口，2008），単に栄養素の充実した食事を摂取するだけでなく，適切な食生活スタイルをとることが，精神的健康へ良好な影響を与える可能性があることが考えられる．

大学生における精神的健康のリスク要因として関心が高まっているのが，抑うつ傾向である．高倉・崎原・與古田（2000）は，学生の3割以上が高い抑うつ傾向を有していることを明らかにしており，抑うつ傾向への対応が重要であると示唆している．

そこで本研究では，食生活スタイルと抑うつ傾向の関連について検討を行い，抑うつ傾向と関連する食生活の中の要因について調査することを目的とした．

第2項 方法

1. 時期

2017年10月に実施した．

2. 調査協力者

首都圏の大学に通う専門学校生および大学生 96名（男性 63名，女性 33名，平均年齢 19.5 ± 0.6 歳）に調査への協力を依頼した．

3. 倫理的配慮

本調査は，立教大学コミュニティ福祉学研究科の研究科倫理委員会の承認を得て，「研究科倫理指針」に則り実施した．すなわち，調査開始前に調査協力者に対して，文書で調査の趣旨が伝えられ，協力者の自由意思に基づく調査であること，調査に参加しない場合でもなんら不利益が生じないことを十分に説明し同意を得たうえで調査を依頼した．

4. 調査内容

(1) 大学生の食生活スタイル

大学生の食生活スタイル尺度（高野ほか，2009）を用いた。「食事場面の雰囲気」（6項目）、「食事の規律」（3項目）、「食事によるストレス回避行動」（3項目）、「食品の安全性」（3項目）の4つの下位因子から構成されている。計15項目に対して「1. あてはまる」から「4. あてはまらない」までの4件法で評定を求めた。

(2) 抑うつ傾向の測定

The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale（以下CES-D）の日本語版（島・鹿野・北村・浅井，1985）を用いた。20項目に対して4件法で評定を求めた。

5. 統計解析

データ分析には、統計解析プログラムHAD15.0（清水，2016）を使用した。

第3項 結果

はじめに、大学生の食生活スタイル尺度の下位因子である「食事場面の雰囲気」、「食事の規律」、「食事によるストレス回避行動」、「食品の安全性」とCES-Dの関連を調べるために、各因子間の相関係数を算出した（Table 2-1-2）。相関分析の結果、CES-Dと食事場面の雰囲気および食品の安全性の間に有意な弱い正の相関が示された（ $r=.31$, 95%CI = [.09, .45], $p<.01$; $r=.26$, 95%CI = [.04, .45], $p<.05$ ）。そこで、居住形態（Table 2-1-1）を統制変数とした偏相関分析を実施した（Table 2-1-3）。その結果、CES-Dと食事場面の雰囲気および食品の安全性の間に有意な弱い正の相関が示された（ $r=.30$, 95%CI = [.08, .49], $p<.01$; $r=.25$, 95%CI = [.03, .45], $p<.05$ ）。

Table 2-1-1 居住形態

居住形態	<i>n</i>
実家	58
1人暮らし	19
寮	14
合計	91

Table 2-1-2 相関分析の結果

	食事場面の雰囲気	食事の規律	食事による ストレス回避行動	食品の安全性
抑うつ傾向 (CES-D)	.30 **	.20	.05	.25 *

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

Table 2-1-3 偏相関分析の結果

	食事場面の雰囲気	食事の規律	食事による ストレス回避行動	食品の安全性
抑うつ傾向 (CES-D)	.31 **	.18	.03	.26 *

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

第4項 考察

本研究の結果から、居住形態に関わらず、食事場面の雰囲気が良好な者は抑うつ傾向が低い傾向にあることが示された。この知見は、食事場面におけるコミュニケーションや雰囲気の良好さが精神的健康の高さと関連するという報告（平井・岡本，2003）や食事場面の雰囲気を軽視する者は精神的健康が低い（高野ほか，2009）という先行研究を支持するものである。また、本研究で用いた食事場面の雰囲気に関する質問項目は、友人や家族と食事をする際の楽しさや、食事中の会話についての内容から構成されている。そして、楽しさのようなポジティブ感情には、ストレスや逆境での問題解決型のコーピングを促進する機能や（Folkman, Moskowitz, Ozer & Park, 1997; Moskowitz, Folkman, Collette & Vittinghoff, 1996）、周囲からのサポートを受けやすくする機能があるという（Keltner & Bonanno, 1997）。つまり、食事場面の雰囲気が良好であるものはポジティブ感情が喚起されやすく、その結果としてストレスへのコーピングを適切に行うことや周囲からのサポートを受けやすくなることで精神的健康の維持に関連しているものと考えられる。

また、本研究では食品の安全性について配慮する者も抑うつ傾向が低い傾向にあること

が示唆された。この知見は抑うつ傾向の低い者には食品の安全性に配慮するような心理的なゆとりがある可能性を示唆している。しかし、高野（2009）の報告では食品の安全性と心身の健康には関連が示されておらず、今後さらなる検討が求められる。以上の結果より、実際の食事場面において、その雰囲気や食品の内容が良好であることが抑うつ傾向の低減に寄与する可能性が示唆された。

引用文献

- Folkman, S., Moskowitz, J. T., Ozer, E. M., & Park, C. L. (1997) Positive meaningful events as coping in the context of HIV/AIDS. In B. H. Gottlieb (Ed.), *Coping with chronic stress*. New York : Plenum. Pp. 293-314.
- 平井滋野・岡本祐子 (2003). 食事場面の会話と親子の心理的結合性の関連. 青年心理学研究, 15, 33-49.
- Keltner, D. , & Bonanno, G. A. (1997) A study of laughter and dissociation : Distinct correlates of laughter and smiling during bereavement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 687-702.
- Moskowitz, J. T. , Folkman, S. , Collette, L. , & Vittinghoff, E. (1996) Coping and mood during AIDS-related caregiving and bereavement. *Annals of Behavioral Medicine*, 18, 49-57.
- 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, 717-723.
- 高倉実, 崎原盛造, 與古田孝夫 (2000). 大学生の抑うつ症状に関連する要因についての短期的縦断研究. 民族衛生, 66, 109-121.
- 高野裕治・野内類・高野春香・小島明子・佐藤眞一 (2009). 大学生の食生活スタイル：精神的健康及び食行動異常との関連. 心理学研究, 80, 321-329.

第3章 共食の質尺度の開発

第2章では、「食事場面の雰囲気」が抑うつ傾向と関連することが示された。つまり、食生活の中でも共食の質的側面が精神的健康と関連している可能性が示されたといえる。そこで、共食の質的側面をより詳細に検討していくために、本章では共食の質尺度を作成し、実際に共食の質的側面が精神的健康と関連するののかについて検討を行う。

第1節 共食の質尺度の開発と精神的健康の関連¹ (研究2)

第1項 目的

1. 近年の食行動の変化と共食の果たす役割

食行動は栄養面に限らず、環境や文化など様々な要因が複雑に絡み合って形成されている。例えば今田(1992)は、食行動の統制要因として生理的要因(空腹など)、感覚的要因(匂いや見た目など)、情動的要因(ストレス解消など)、認知的要因(健康や美容など)、社会的要因(コミュニケーションなど)を挙げている。なかでも近年では、感覚的要因や認知的要因に関わる「何を食べるか」だけではなく、「どのように食べるか」という社会的要因が注目されはじめている。田辺・金子(1998)は15歳から70歳という幅広い年代に対して調査を実施し、食の満足感に影響を与える要因の一つとして食事中の会話や食事相手の有無や内容などの人間環境の影響を報告している。また、Eisler(2005)は家族や親しい友人知人など、自分以外の存在と食事を共にする共食の習慣が、精神的健康に重要な役割を果たすことを示した。

国内外における共食に関する研究を概観すると、精神的健康との関連を示す報告が多い。例えば、共食の頻度が高い場合には抑うつ傾向が低いこと(Eisenberg, Olson, Neumark-Sztainer, Story, & Bearinger, 2004; Fulkerson, Story, Mellin, Leffert, Neumark-Sztainer, & French, 2006; Fulkerson, Kubik, Story, Lytle, & Arcan, 2009)や、共食頻度が高い場合には精神的健康も高いこと(富永・清水・森・児玉・佐藤, 2001; 赤利・小林・小林・植杉・内藤, 2015)が知られている。さらに良好な食事場面の雰囲気を得られている場合には精神的健康が高いこと(川崎, 2001; 高野・野内・高野・児島・佐藤, 2009)や、会

¹ 本節は、下記の論文の内容を基に記載した。

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, 439-337.

話の頻度や楽しさなどの共食の質的な側面が充実している場合には精神的健康も高いことなどが報告されている（千須和・北辺・春木，2014）。

このように、共食はポジティブ感情の喚起や行動などと関わることで精神的健康に関連していることが推測される。

2. 先行研究における課題と本研究の目的

以上のように、共食は食事に満足感を与え、精神的健康に良好な影響をもたらすことが期待される。つまり、共食を行うことで得られるポジティブな効果を高め、共食場面への効果的な介入を検討する上で、共食の質的側面の内容を精査し、精神的健康との関連について知見の蓄積を行うことが、孤食などの食行動にかかわる問題が多く取り上げられる現代社会において（竹原・純浦・福司山・児玉・佐藤，2009；木村，2013）、重要な課題であると考えられる。

ただし、共食に関する研究においては課題が散見される。例えば共食の定義については、必ずしも共通の認識がもたれているわけではない。足立（2010）は、共食を望ましい食行動に関する重要な一つの側面として捉え、「誰かと食事を共にする（共有する）こと」であるとしている。一方、「人間は共食する動物である。食を分かち合うことは、心を分かち合うことである（石毛，2005）」という指摘をふまえて、中川・長塚・西山・吉田（2010）は共食を「食事を通して人と人がつながり、他者と共感する機会」と定義している。さらには、共食を明確に定義せずに、単に「他者と食事をする」という意味で用いられた研究も少なくないのが現状である。

また、共食の具体的な内容などの質的側面を、評価する手段については十分な検討がなされてきていない（Fulkerson et al. , 2006 ; Fulkerson et al. , 2009 ; 富永ほか，2001 ; 山岸，2017）。そもそも共食の質的側面についての報告が少ないといえるが、そのなかでも例えば高野ほか（2009）は、共食を含めた食生活全般について大学生の食生活スタイル尺度を作成し、共食の質的側面も含めて包括的にとらえ、精神的健康との関連について報告している。この尺度は、食生活の心理的満足度とその行動様式に焦点を当てており 4 因子で構成されるが、その一つである「食事場面の雰囲気」因子は食事中的会話の頻度や食事の楽しさなど共食の質を問うような項目によって測定される。しかしながら、具体的な質問項目に注目すると、「食事場面の雰囲気」因子では「食事の楽しさ」や「よく会話をするか」などの内容が質問されているものの、誰と食事をするかについては考慮されていない。そ

他の関連研究においても、共食の頻度や会話の頻度、あるいは食事の楽しさを単一の質問項目のみで測定しているなど、共食の質的側面について詳細には検討されていない（千須和ほか，2014；山岸，2017）。そこで本研究では、①共食の質について内容を精査したうえでその定義を行い、②共食の質を評価する尺度（Scale for Shared Mealtime Quality：以下SSMQ とする）を作成する。次に③ライフステージごとの共食の質の特徴を検討する。最後に④精神的健康との関連について検討を行うことを目的とした。

なお、尺度作成の手続きについては、予備調査において調査対象者が考える「望ましい共食の状況」という観点から共食の質的側面を構成する要素を抽出し、「共食の質」を定義すると同時に、共食の質を測定する予備調査項目を準備する。その上で本調査を実施し、SSMQ の因子構造の確認を行う。

第2項 方法と結果

1. 予備調査

(1) 倫理的配慮

本調査は、立教大学コミュニティ福祉学研究科の研究科倫理委員会の承認を得て、「研究科倫理指針」に則り実施した。すなわち、調査開始前に調査協力者に対して、文書で調査の趣旨が伝えられ、協力者の自由意思に基づく調査であること、調査に参加しない場合でもなんら不利益が生じないことを十分に説明し同意を得たうえで調査を依頼した。

(2) 調査

調査対象者は、首都圏の大学に通う大学生 258 名（男性 134 名、女性 122 名、不明 2 名）であった。調査対象者に対し集合調査法による質問紙調査を行った。調査は 2014 年 5 月に著者らが担当する講義の冒頭に実施した。本講義は、文系理系問わず複数の学部にも所属する学生が履修する講義であった。なお、調査への協力は自由意思に基づくものであり、成績には一切影響しないことを説明した後に調査を実施した。回答に記入漏れなどの不備のあったものを除いた結果、244 名（男性 128 名、女性 116 名、平均年齢 18.7±1.0 歳）を分析対象者とした。

(3) 調査方法

予備調査尺度の項目を作成するためにまず、調査対象者となった大学生に対して、本研究の目的が「誰かと食事を一緒にとる」といういわゆる共食を行うことが、精神的健康に与える影響について検討することであることを文章で説明を行った。その上で、「望ましい

共食の状況」について自由記述を依頼し、食事場면을満足させるコミュニケーションに関する状況を収集した。自由記述は7cm×18cmの枠内に記述を依頼し、回答時間は約5分であった。また、質問紙の配布と回収は同一の授業時間に行い回収率は100%であった。

(4) 予備尺度の作成手順

得られた自由記述について、福井・清水（2015）の手順を参考に、著者を含む3名の研究者間による討議（トライアングレーション）によりKJ法を参考にして、共食の質を測る予備尺度の作成へむけ自由記述内容の整理を行った。すなわち、①類似した内容を示す記述の整理（予備尺度の質問項目に該当する小分類の抽出）、②類似した内容を示す分類の整理（予備尺度の下位因子に該当する大分類の抽出）という手順である。この結果を参考に共食の質を測る予備尺度を構成する質問項目と下位因子の設定を行い、高野ほか（2009）の作成した大学生の食生活スタイル尺度の下位因子である食事場面の雰囲気に関する質問文（「人と一緒に食事をするのは、人間関係を築く上でとても重要だ」、「友人と食事をするのは楽しい」、「家族と食事をするのは楽しい」など）を参考に共食の質を測る予備尺度項目を作成し、加えて共食の質の定義を行った。

(5) 結果と考察

上述のトライアングレーションの結果から、共食にかかわる4つの要素、すなわち食事の楽しさ、食事中的会話、食事の相手、食事の環境に関する内容が確認された。以上の結果を参考にして共食の質について検討した。その過程では、全サンプリング数は309項目であった。このうち、食事の楽しさに関する内容が38項目（「団らんしながら楽しく食べることができるもの」など）、食事中的会話に関する内容が109項目（「他愛もない会話をしながらの食事」など）、食事の相手に関する内容が65項目（「家族や友人ととる食事」など）、食事の環境に関する内容が62項目（「テレビを見ながらの食事」など）存在した。しかし、高野ほか（2009）の先行研究に照らし合わせて不要と判断された項目（具体的な食事のメニューや理想の食事場面の効果についての記述など）については、今回の分析から除外した。具体的には、自由記述より得られた食事の楽しさに関する内容、食事中的会話に関する内容、および食事の相手に関する内容を参考に、「家族と食事には会話は多いと感じる」など計7項目の「家族との共食充実度」に関する質問項目、「友人との食事中、よく冗談などを言い合う」など計7項目の「友人との共食充実度」に関する質問項目を作成した。次に、自由記述より得られた食事の環境の内容を参考に計7項目の「食事の環境」に関する質問項目を作成した。さらに、小林（2003）が指摘しているように、現在の食行

動に対する意識は過去の食行動によって構築されていると考えられる。そのため、自由記述からは「きれいにマナーの良い食事」など、わずかな人数からの回答しか得られていなかったが共食の質を評価する上で必要であると判断し、「幼少期から、家族は食事のマナーや行儀に厳しかった」など計6項目の幼少期の基本的な食事マナーに関する質問項目を小林（2003）や山口・春木・原田（1996）で用いられた質問項目を参考に作成した。なお、質問項目を作成する際には異なる専門領域を持つ3名の研究者間で議論を重ねるトライアングレーションを行った。以上より、計27項目、4下位因子からなる共食の質を測る予備尺度項目を作成した。さらにトライアングレーションに際し、「会話が弾む食事」、「笑顔あふれる食事」、「楽しい話題で盛り上がる食事」など、食事中の会話の量や、会話から得られる楽しさなどに関する記述が多く認められたことから、本研究では共食の質を「食を媒介とした共食者との楽しさの共有」と定義した。

2. 本調査

(1) 倫理的配慮

本調査は、立教大学コミュニティ福祉学研究科の研究科倫理委員会の承認を得て、「研究科倫理指針」に則り実施した。加えて、株式会社クロス・マーケティングの定める個人情報取り扱いに関する規定に則り、匿名での調査を実施した。

(2) 調査

調査対象者は、株式会社クロス・マーケティングに登録しているアンケートモニター（2014年5月時点で約173万人）のうち、18歳から79歳の方400名（男性200名、女性200名、平均年齢49.0±18.9歳）であった。調査は2015年5月に実施した。欠損値は認められなかったため、すべての調査対象者を分析対象とした。

(3) 測定項目

測定項目には以下の尺度を使用した。①共食の質の測定には、予備調査で作成した予備尺度27項目を用いた。これらの27項目について「次の質問について、あなたに一番あてはまるものをお選びください。」と教示したうえで、「全くあてはまらない」から「よくあてはまる」までの7件法で回答を求め、「全くあてはまらない」を1点、「よくあてはまる」を7点として合計点を用いて採点した。②精神的健康の測定にはGoldberg（中川訳）（1982）が開発し、中川・大坊（1985）が翻訳した日本版General Health Questionnaire（以下GHQ）の短縮版であるGHQ-28（28項目；「いつもストレスを感じたことが」、「いつもより、気が

重くて憂うつになることは」など)を使用した。回答は「まったくなかった」から「たびたびあった」までの4件法で求め、GHQ法を用いて採点した。なお、その後の分析結果の通読性を高めるために項目得点を逆転し、得点の高いものほど精神的健康が高いことを示すこととした。

(4) 統計処理

データ分析には、統計解析プログラムHAD15.0(清水, 2016)を使用した。

確証的因子分析を行う際には、モデルのあてはまりを評価する基準として、狩野・三浦(2002)と豊田(1998; 2007)の示した基準に基づき、モデルの説明力を示す指標としてComparative Fit Index(CFI), Goodness of Fit Index(GFI), Adjusted GFI(AGFI)がそれぞれ.90以上、モデルとデータの乖離度を示す指標としてRoot Means Square Error of Approximation(RMSEA)が.10以下を設定した。また、Akaike's Information Criterion(AIC)を算出し、より0に近い値を示すことを当てはまりの良いモデルを判断する基準とした。

(5) 結果

SSMQの因子分析と信頼性の検討 はじめに、予備尺度27項目の天井効果および床効果について質問項目データの平均値および標準偏差から確認した。その結果、床効果の確認された2項目についてその後の分析から除外した(Table 3-1-1)。次に予備尺度における各項目得点の相関分析を行った。その結果、それぞれの相関係数は $r=-.42\sim .83$ の間であり、各項目間の相関は許容範囲内であると判断した。予備尺度25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。固有値の推移、MAP基準、および解釈可能性を考慮した結果、4因子構造が妥当であると判断した。項目選択にあたって、因子負荷量の値が.40以下の項目を削除し、結果が集約するまで繰り返し分析を行い、20項目となった。さらに、第4因子と他の3因子との因子間相関をみると値が $r=.09\sim .15$ と非常に低く、項目数も2項目と極端に少なかったため、第4因子の2項目を削除し(Table 3-1-1)、残りの18項目について因子数を3因子に固定し再度因子分析(最尤法・プロマックス回転)を行った。その結果、最終的に3因子構造として18項目をSSMQとして採用した(Table 3-1-2)。第1因子は「友人と食事をするのは楽しい」や「友人との食事中は明るい話題が多い」など友人との共食の質を表していたことから「友人との共食充実度」因子、第2因子は「家族と食事中には会話が多いと感じる」や「家族との食事中、よく冗談などを言い合う」など家族との共食の質を表していたことから「家族との共食充実度」因子、第3因子は「幼少期から、家族は食事のマナーや行儀に厳しかった」など幼少期の基本的な食事マナーに

ついて表していたことから、「幼少期の基本的な食事マナー」因子とした。

次に、各因子の信頼性および SSMQ の合計得点の信頼性について、内的整合性の観点から検討するために、Cronbach の α 係数を算出した。その結果、第 1 因子 (7 項目) は $\alpha=.93$ 、第 2 因子 (7 項目) は $\alpha=.91$ 、第 3 因子 (4 項目) は $\alpha=.80$ 、SSMQ 合計得点は $\alpha=.92$ と十分な信頼性が確認できた (Table 3-1-3)。

Table 3-1-1. 削除された項目

8	人との食事によく携帯電話などを操作している※ ¹
9	幼少期から、家族との食事は外食や市販のものが多い※ ¹
12	食事は手づくりのものが多い※ ²
16	誰かと食事をとるよりも一人でとる方が良い※ ²
20	体調に合わせて食事をしている※ ²
22	家族との食事中は愚痴などが多くなる※ ²
23	友人との食事中は愚痴などが多くなる※ ²
24	落ち着いた雰囲気の中で食事をしている※ ²
25	食事中にはテレビをつけている※ ²

注 1) 床効果の確認された項目。

注 2) 探索的因子分析の結果削除された項目。

Table 3-1-2. 因子分析の結果 (N=400)

質問項目	1	2	3	共通性
第1因子 友人との共食充実度				
3 友人と食事をするのは楽しい	.96	-.13	-.07	.75
15 友人と食事をするとき食べ物がおいしく感じられる	.92	-.04	-.01	.79
11 友人との食事中は明るい話題が多い	.78	.04	-.02	.64
7 友人と食事をするときには会話は多いと感じる	.74	.06	.02	.62
4 人と一緒に食事をするのは、人間関係を築くうえで重要だ	.69	.15	.00	.63
27 友人との食事中、その日に感じたことについてよく話す	.67	.11	.06	.58
19 友人との食事中、よく冗談などを言い合う	.65	.10	.07	.55
第2因子 家族との共食充実度				
10 家族との食事中は明るい話題が多い	-.02	.84	-.07	.65
18 家族と食事中には会話は多いと感じる	.01	.80	-.02	.64
2 家族と食事をとることは楽しい	.07	.78	-.01	.69
14 家族との食事中、その日に感じたことについてよく話す	.03	.78	.02	.65
26 家族との食事中、よく冗談などを言い合う	-.08	.78	.02	.53
6 家族と食事をするとき食べ物がおいしく感じられる	.12	.73	.03	.68
1 幼少期、家族との食事が楽しみだった	.14	.55	-.02	.42
第3因子 幼少期の基本的な食事マナー				
21 幼少期から、好き嫌いをしたら食べるように注意された	.00	-.06	.91	.80
17 幼少期から、嫌いな食べ物も絶対に食べさせられた	.03	-.12	.77	.56
5 幼少期から、食べ残しをされると注意された	-.03	.04	.65	.42
13 幼少期から、家族は食事のマナーや行儀に厳しかった	-.01	.25	.50	.38
因子間相関	1	2	3	
	2	.68	—	—
	3	.26	.28	—

注) 第3因子の質問項目は先行研究をもとに作成

変数の記述統計量 変数の記述統計量を (Table 3-1-3) に示す. その後の分析に使用した

変数について、Cronbach の α 係数を算出したところ、GHQ ($\alpha=.92$) で十分な値を示した (Table 3-1-3).

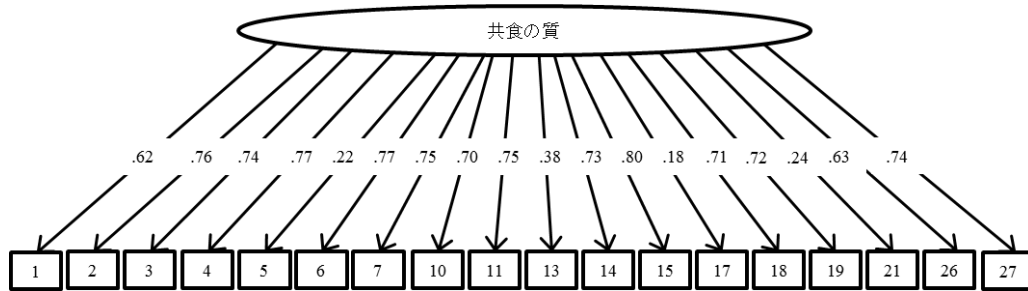
Table 3-1-3. 記述統計量 (N=400)

尺度の種類		最小値	最大値	平均値	SD	A
SSMQ	友人との共食充実度	7.0	49.0	36.6	8.1	.93
	家族との共食充実度	7.0	49.0	35.3	8.7	.91
	幼少期の基本的な食事マナー	4.0	28.0	18.7	5.2	.80
	SSMQ 合計得点	18.0	126.0	90.5	17.5	.92
精神的健康	GHQ	1.0	28.0	20.9	6.6	.92

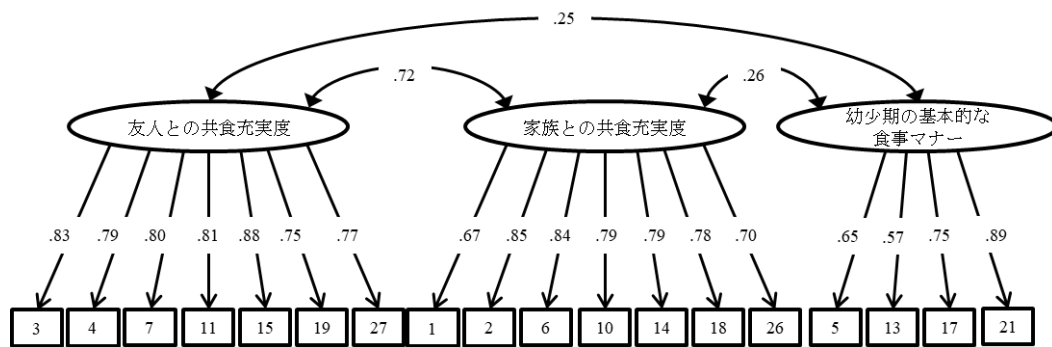
注) 「友人との共食充実度」、「家族との共食充実度」は得点が高いほど共食の充実度が高いことを、「幼少期の基本的な食事マナー」では得点が高いほど幼少期に基本的な食事マナーを注意されていたことを示す。GHQ では項目得点を逆転しているため、得点が高いほど精神的健康が高いことを示す。

モデルの検討 SSMQ の 18 項目で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、3 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 3 因子間相関モデル、3 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 $\chi^2=1825.726$, $df=135$, $p<.001$, CFI=.660, GFI=.840, AGFI=.747, RMSEA=.177, AIC=1897.726 であった (Figure 3-1-1-A)。3 因子間相関モデルの適合度指標は $\chi^2=774.427$, $df=132$, $p<.001$, CFI=.871, GFI=.600, AGFI=.494, RMSEA=.110, AIC=852.427 であった (Figure 3-1-1-B)。階層因子分析モデルの適合度指標は $\chi^2=427.241$, $df=114$, $p<.001$, CFI=.928, GFI=.888, AGFI=.832, RMSEA=.089, AIC=586.241 であった (Figure 3-1-1-C)。したがって、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。

A



B



C

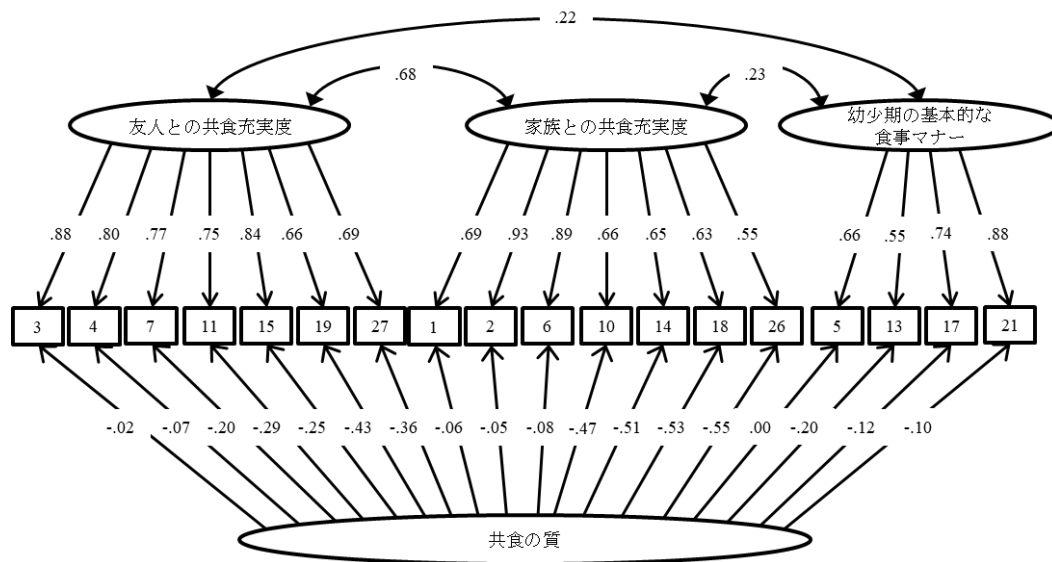


Figure 3-1-1. 確認的因子分析 (A ; 1 因子構造, B ; 3 因子構造, C ; 階層因子構造)

注) 1 因子モデルは尺度の構造が 1 因子構造であることを, 3 因子間相関モデルは 3 つの因子がそれぞれ独立していないながら各因子得点に相関があることを, 階層因子分析モデルは 3 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それぞれ示す。

SSMQの年代差の検討 SSMQの得点のライフステージによる差を検討するために、18歳-34歳を成人期、34歳-64歳を壮年期、65歳以上を老年期²として（Table 3-1-4）、SSMQの下位因子を従属変数、ライフステージの3群を独立変数として一要因分散分析を行った。その結果、友人との共食充実度において群の効果が有意であった（ $F(2, 397) = 4.70, p < .01, \text{偏}\eta^2 = .05$ ）。多重比較（Holm法）を行った結果、老年期の得点は成人期より有意に高いことが示された（ $p < .01, d = .39$ ）。また、家族との共食充実度においても群の効果が有意であった（ $F(2, 397) = 22.07, p < .001, \text{偏}\eta^2 = .10$ ）。多重比較（Holm法）を行った結果、老年期の得点は成人期と壮年期より有意に高く（順に、 $p < .001, d = .48, p < .001, d = .87$ ）、壮年期の得点は成人期よりも有意に高いことが示された（ $p < .01, d = .39$ ）。（Table 3-1-5）

Table 3-1-4. 調査対象者の分類（ $N=400$ ）

	性別		人数 (%)
	男性	女性	
成人期（18歳～34歳）	55	59	114 (28.5%)
壮年期（35歳～64歳）	85	83	168 (42%)
老年期（65歳以上）	60	58	118 (29.5%)

注) 一般に自治体で用いられている年齢区分を用いて、ライフステージの区分による分類を行った。（甲斐市福祉研究部研究推進課，2013）

² ライフステージの区分には、一般に自治体で用いられている年齢区分を用いた（甲斐市福祉健康部健康推進課，2013）。

Table 3-1-5. 分散分析の結果 (N=400)

	平均値 (SD)			F 値	偏 η^2	多重比較 (Holm 法)	Cohen's <i>d</i>
	①成人期 (<i>n</i> =114)	②壮年期 (<i>n</i> =168)	③老年期 (<i>n</i> =118)				
友人との共食充実度	35.2 (8.9)	36.3 (8.0)	38.4 (7.2)	4.70**	.02	①<③**	①-② : .14 ①-③ : .39 ②-③ : .26
家族との共食充実度	31.8 (9.9)	35.0 (7.9)	39.0 (6.8)	22.07***	.10	①<②** ①<③*** ②<③***	①-② : .39 ①-③ : .87 ②-③ : .48
幼少期の基本的な 食事マナー	18.0 (5.2)	18.7 (5.2)	19.2 (5.1)	1.49	.01	<i>n. s.</i>	①-② : .14 ①-③ : .22 ②-③ : .09
SSMQ 合計得点	85.0 (19.1)	90.1 (17.0)	96.5 (14.7)	13.36***	.06	①<②* ①<③** ②<③**	①-② : .30 ①-③ : .67 ②-③ : .38

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ 注) 多重比較では各ライフステージ間の得点の大小を, Cohen's *d* では各ライフステージ間での効果量の大きさを示す.

精神的健康との相関関係の検討 SSMQ の各下位因子と精神的健康度との相関分析を行った。その結果、SSMQ の合計得点は $r=.28$ (95%CI= [.19, .37], $p<.001$) と弱い正の相関を、友人との共食充実度は $r=.25$ (95%CI= [.15, .34], $p<.001$) と弱い正の相関を、家族との共食充実度は $r=.35$ (95%CI= [.26, .44], $p<.001$) と弱い正の相関が示された (Table 3-1-6)。

Table 3-1-6. 相関分析の結果 (N=400)

	友人との共食充実度	家族との共食充実度	幼少期の基本的な 食事マナー	SSMQ 合計得点
GHQ	.25 ***	.35 ***	-.04	.28 ***

*** $p<.001$

注) 「友人との共食充実度」、「家族との共食充実度」は得点が高いほど共食の充実度が高いことを、「幼少期の基本的な食事マナー」では得点が高いほど幼少期に基本的な食事マナーを注意されていたことを示す。GHQ では項目得点を逆転しているため、得点が高いほど精神的健康が高いことを示す。

第3項 考察

1. 共食の定義

前述のように、共食の質や内容に対する捉え方や定義がこれまで曖昧であったため、本研究では、共食の質と内容を精査したうえでその定義を試みた。その検討の際には、大学生を調査対象とした。一般に大学生は生活環境の変化が大きく、家族と同居する者や一人暮らしなど多様な生活環境が混在する (笠巻, 2015)。また、食の満足感を構成する要素として、食事の雰囲気などの人間環境は世代にかかわらず表れることがすでに示されており (田辺・金子, 1998)、本研究の定義は成人全般にまで適用可能であると考えられる。

予備調査において、自由記述調査の結果から「望ましい食事の状況」には、食事の楽しさ、食事での会話、食事の相手、食事の環境に関する内容が含まれていた。このように、質の高い共食を規定する要因には人間環境の影響 (田辺・金子, 1998) を特に大きく受けている可能性が示されたことになる。本研究では共食の質について、最終的に「食を媒介とした共食者との楽しさの共有」と定義を行ったが、この定義を元に以下の分析を行った。

2. SSMQ の尺度構成

本研究では初めに、予備調査で作成した予備調査項目をもとに探索的因子分析を行った結果、「家族との共食充実度」因子（7項目）と「友人との共食充実度」因子（7項目）、および「幼少期の基本的な食事マナー（4項目）」因子の3因子構造からなるSSMQを作成した（Table 3-1-2）。また、確証的因子分析の結果からSSMQは階層因子分析モデルの適合度が最も高くなることが示された（Figure 3-1-1）。このことから、友人や家族との共食の質がそれぞれに重要であるのみではなく、幼少期の食事環境も含めて総合的に測定しうることが示された。これまで、幼少期の食習慣がその後の食習慣に大きく影響することについては示唆されてきたが（山口，1985）、現在の食習慣、特に共食と同時に検討された研究は見受けられない。SSMQの作成に際して幼少期の基本的な食事マナー因子を作成し、共食の質を構成する因子の一つとして十分な信頼性と適合度が確認できたことは共食の質について検討する上で重要な知見であるといえる。

またこれらの尺度の構成内容には、会話の頻度、コミュニケーションの内容、食事の楽しさ、食事のおいしさに関する質問項目が選定され、先行研究における共食の質に関する質問項目を包括するような尺度構成となった。ただし、3因子構造が確認されたことで、予備調査項目作成の際に抽出していた食事の環境に関する内容は除外された。この結果は、共食の質を規定する要因としては食事の環境ではなく、家族や友人とどのように関わり合いを持つかがより大きな意味を持つことを示唆している。さらに、本研究では18歳以上の幅広い年代を調査対象としているため、高野ほか（2009）が指摘するように大学卒業以降に増加する一人暮らし者の共食の質を考えるうえで有益な知見となろう。

しかし、食事場面を包括的にとらえる場合には、田辺・金子（1998）の報告にもあるように生活環境や社会環境など「人間にかかわる要素」や「食物にかかわる要素」までを考慮に入れる必要がある。

以上のように、これまでは単に楽しさや会話の頻度のみで測られることの多かった共食の質について、本研究で開発したSSMQを利用することでより包括的に共食の質を評価することが可能となった。なかでも、共食の質を規定する「友人」「家族」などの基本的な要素についても個別の評価が可能になった点、および「幼少期の基本的な食事マナー」についても同時に測定することで共食の質を包括的に評価可能となった点は評価できる。

3. ライフステージによる SSMQ の比較

一要因分散分析の結果、老年期には友人との共食において成人期よりも友人と食事をすることは楽しいと考える傾向があることが示された (Table 3-1-5)。このことは、成人期には就職や転職、結婚などのライフイベントが多く、生活環境が安定しにくいのに対し、老年期には定年退職をしている者も多く、生活環境が安定しやすい傾向にあることに起因すると考えられる。一方で老年期には、身体的、心理的、経済的な不安が大きい場合もあるため (小林, 2003)、生活環境を考慮に入れた詳細な検討が求められる。さらに、家族との共食充実度は、ライフステージが上がるごとにより高い値を示した (Table 3-1-5)。つまり、家族との環境が安定していくことで家族との共食の質は高まっていく傾向にあることが示唆されたといえよう。一方で、幼少期の基本的な食事マナーについては群間の差は有意に表れなかった。つまり、幼少期における食事のマナーなどへのしつけに関する受け取り方には年代差が確認されなかった。

4. 精神的健康との関連

SSMQ の合計得点および各下位因子得点と GHQ の相関係数について算出したところ、SSMQ の合計得点、友人との共食、家族との共食と、GHQ の間に有意な正の相関が確認された (Table 3-1-6)。このことから、共食の質が高いこと、特に友人や家族との共食に対して満足感を感じられることが精神的健康の維持・向上と関連することが示唆された。精神的健康については、先述のように共食の頻度や良好な食事場面の雰囲気に関連することが報告されている。加えて、共食頻度を高めることが抑うつ症状の抑制や精神的健康の向上に寄与すること (Eisenberg et al., 2004 ; Fulkerson et al., 2006 ; Fulkerson et al., 2009 ; 冨永ほか, 2001) などが示唆されてきた。これらのことから、楽しいと感じる食事や会話の多い食事が多い場合には精神的健康が高まる可能性があるといえよう。

第4項 本研究の問題点と今後の展望

本研究では、共食の質が「食を媒介とした共食者との楽しさの共有」と定義され、精神的健康との関連について検討された。その結果、共食の質と精神的健康との関連について明らかにすることができた。しかし、有意な相関が確認されたものの、相関係数の強さは中程度までであり、共食の質が精神的健康に関連する機序についてはさらなる検討が望まれる。つまり、精神的健康と類似性が予想される抑うつ傾向のような心理的側面や、共食

の質を高める要因として考えられる対人スキルやアサーションのようなライフスキルとの関連についてより詳細に検討を行うことで、尺度の信頼性や妥当性を高めていくことが求められる。加えて本研究では、「食事の環境」に関する因子が分析の結果除外された。その理由として、「食事の環境」については個人の嗜好によって何が良い環境かが異なることが要因として考えられる。しかし、一般には食事の環境が食事を構成する要因の一つであるとされる（田辺・金子，1998）ことから、今後の研究においては、食事の環境は食事のなかでどのような影響を有しているのかについて個別に検討していくことが求められる。しかし同時に、食事環境を共食の質とは異なる要因としてとらえることで、必ずしも食事環境を整えられる状況にはない人たちにとっても、共食の質を高めることが精神的健康の向上につながる可能性を見出したことは意味があると考えられる。

本研究では成人期から老年期まで広い世代を対象に調査を行ったが、共食に対する考え方が世代によって異なることも推測される。この考え方の違いが心理社会的要因との関連に及ぼす影響についても今後検討を行うことが求められる。

最後に、共食についてはより広い視点を取り入れた研究もなされている。例えば、説得を受ける際に飲食を伴う群ではそうでない群に比べて説得がされやすいことや (Janis, Kaye, & Kirschner, 1965), 楽しい食事が免疫機能の向上に寄与すること, 家族との食事での団欒が自我同一性の獲得を促すなどの報告もある (楠木・仙野・橋本・神林・秋月・大西・武田, 2007; 山岸, 2017)。したがって、今後は共食がメンタルヘルスをはじめとした心理的側面にどのように影響するのかについて広い視点を導入し、縦断的研究も含めて総合的に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. 親子のための食育読.

内閣府, 13-21.

赤利吉弘・小林知未・小林千鶴・植杉優一・内藤義彦 (2015). 成人における年代別・性別の共食頻度と生活習慣, 社会参加および精神的健康状態との関連. 栄養学雑誌, 73, 243-252.

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, 126-136.

- 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, 792-796.
- Eisler, I. (2005). The empirical and theoretical base of family therapy and multiple family day therapy for adolescent anorexia nervosa. *Journal of Family Therapy*, 27, 104-131.
- 福井未来・清水和秋 (2015). バイタリティー尺度作成の試み：大学生と成人を調査対象として. *パーソナリティ研究*, 24, 147-150.
- Fulkerson, J. A., Story, M., Mellin, A., Leffert, N., Neumark-sztainer, D., & French, S. A. (2006). Family dinner meal frequency and adolescent development : relationship with developmental assets and high-risk behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 39, 337-345.
- Fulkerson, J. A., Kubik, M. Y., Story, M., Lytle, L., & Arcan, C. (2009). Are there nutritional and other benefits associated with family meals among at-risk youth? *Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 45, 389-395.
- Goldberg, D. P. The detection of psychiatric illness by questionnaire. Maudsley Monographs : Oxford University Press. 1972, NO. 21. (中川泰彬 (訳著編). 第1部質問紙法による精神疾患の発見：精神・神経症状の診断法及び評価法, 質問紙法による精神・神経症状の把握の理論と臨床応用. 国立精神衛生研究所モノグラフ, 1981, pp. 1-109.)
- 今田純雄 (1992). 食べる：日常場面における人間の食行動に関する心理学的考察. *心理学評論*, 35, 400-416.
- 石毛直道 (2005). 食卓文明論. 東京：中央公論新社.
- 狩野裕・三浦麻子 (2002). グラフィカル多変量解析 (増補版). 東京：日本文化科学社.
- 笠巻純一 (2015). 大学生の食・飲酒・喫煙行動の分析による健康支援策に関する研究：性・年齢・居住形態別による生活習慣病リスク要因の検討から. *日本衛生学雑誌*, 1, 81-94.
- 川崎末美 (2001). 食事の質, 共食頻度, および食卓の雰囲気は中学生の心の健康に及ぼす影響. *日本家政学会誌*, 52, 923-935.
- 木村友美 (2013). 食からみた地域高齢者の健康：食多様性・食行動に注目した国際地域間比較研究. *日本老年医学会雑誌*, 50, 326-329.
- 小林敬子 (2003). 過去の食に関する環境および体験が現在および未来の食生活に及ぼす影響. *学校保健研究*, 45, 200-217.
- 中川李子・長塚未来・西山未真・吉田義明 (2010). 共食の機能と可能性. *食と緑の科学*,

64, 55-65.

- 中川泰彬・大坊郁夫 (1985). GHQ 精神健康調査票手引. 東京: 日本文化科学社.
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD: 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案. メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- 高野裕治・野内 類・高野春香・小島明子・佐藤眞一 (2009). 大学生の食生活スタイル: 精神的健康及び食行動異常との関連. 心理学研究, 80, 321 - 329.
- 竹原小菊・純浦めぐみ・福司山エツ子・児玉むつみ・佐藤昭人 (2009). 児童生徒の食習慣と健康状態の実態調査: 「朝孤食」と「朝共食」の比較. 鹿児島女子短期大学紀要, 44, 7-26.
- 田辺由紀・金子佳代子 (1998). 食の満足感構成要素の構造. 日本家政学会誌, 49, 1003-1010.
- 富永美穂子・清水益治・森 敏昭・児玉憲一・佐藤一精. 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. 2001, 52, 499-510.
- 豊田秀樹 (1998). 構造方程式モデル: 共分散構造分析・入門編. 東京: エーアンドエー.
- 豊田秀樹 (2007). 共分散構造分析: Amos 編. 東京: 東京図書.
- 山岸博美 (2017). 短期大学生における食生活及び生活習慣調査についての一考察. 富山短期大学紀要, 52, 45-51.
- 山口和子 (1985). 食教育. 東京: 医歯薬出版.
- 甲斐市福祉健康部健康推進課 (2013). 甲斐市第 2 次健康増進計画「健やかかい 21」.
- 山口静枝・春木敏・原田昭子 (1996). 母親の食行動パターンと幼児の食教育との関連. 栄養学雑誌, 54, 87-96.

第4章 共食の質的側面と心理・社会的要因の関連

第3章では、共食の質尺度を作成し、共食の質的な充実が精神的健康と関連することを確認した。そこで本章では、共食の質との関連が予測される心理・社会的要因についてそれぞれ関連を検討する。具体的にはまず、研究3において基礎的な心理特性であるパーソナリティ特性が共食の質および抑うつ傾向とどのように関連するのかについて検討を行う。ここでは、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、共食の質とパーソナリティ特性の交互作用について確認する。次に、研究4では共食の質に関連する要因として、他者との関わりを避けるバリア要因となることが知られているシャイネスに注目して主観的 well-being との関連について検討を行う。ここでは、主観的 well-being を従属変数とした階層的重回帰分析を実施し、共食の質とシャイネスの交互作用について確認する。研究5では、共食と抑うつ傾向の関連を媒介する社会的要因としてライフスキルがどのように関連するのかについて検討を行う。ここでは、共食の質からライフスキルを媒介して抑うつ傾向と関連する仮説モデルを設定し、共分散構造分析を用いてモデルの検討を行う。

第1節 共食の質とパーソナリティ特性および抑うつ傾向の関連（研究3）¹

第1項 目的

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、富永、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

¹本節は、下記の論文の内容を基に加筆・修正をして記載した。
木村駿介, 矢野康介, 大石和男（2019）. 共食の質とパーソナリティ特性および抑うつ傾向の関連. まなびあい, 12, 86-96.

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・富田・大谷 (2008) は家庭での食事時間を楽しく過ごすことが自尊心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心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精神的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。

そこで第3章では、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した。しかし、共食の質的な側面が心理的な側面とどのように関連するかについての詳細な検討は十分とは言い難い。

少数ではあるが、共食と心理的な側面の関連について検討した例として、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。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、共食の質的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う。

第2項 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 ± 0.9 歳）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、「全くない」を 0 点、「いつもある」を 3 点とし、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. 倫理的配慮

本調査は、立教大学コミュニティ福祉学研究科の研究科倫理委員会の承認を得て、「研究科倫理指針」に則り実施した。すなわち、調査開始前に調査協力者に対して、文書で調査の趣旨が伝えられ、協力者の自由意思に基づく調査であること、調査に参加しない場合でもなんら不利益が生じないことを十分に説明し同意を得たうえで調査を依頼した。

4. 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項を投入した。なお、データ分析には、統計解析プログラム HAD16.0（清水，2016）を使用した。

第 3 項 結果

1. 項目の検討

各項目の識別力を Rozenowski（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 4-1-1）。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 4-1-1).

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 4-1-2).

Table 4-1-1. 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			
家族と食事中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
友人と食事をするのは楽しい	-.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
人と一緒に食事することは, 人間関係を築くうえで重要だ	.18	.59	.48
因子間相関	.48		

Table 4-1-2. 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 **	-.30 **	-.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 R^2 の有意な増加が認められた (Table 4-1-3)。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 4-1-1, 4-1-2, 4-1-3, 4-1-4)。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。

Table 4-1- 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			.04
	開放性*友人との共食充実度			-.06
	R^2			.35
	ΔR^2	.25	.01 **	.09 **

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

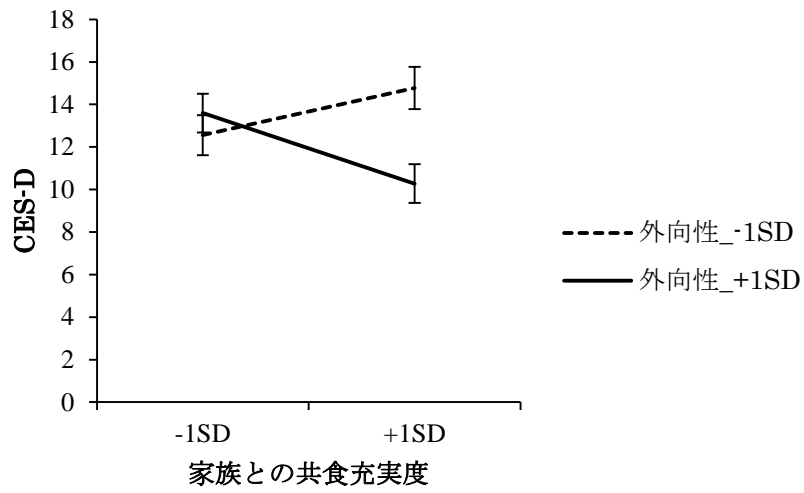


Figure 4-1-1 外向性および家族との共食充実度と CES-D との関連

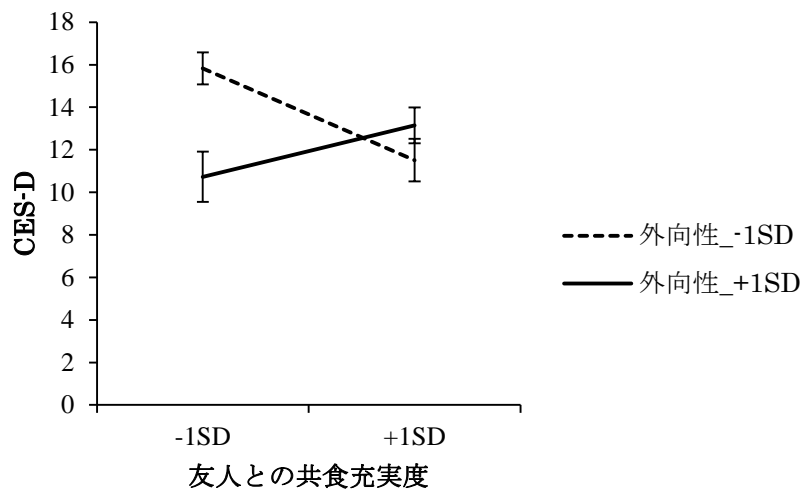


Figure 4-1-2 外向性および友人との共食充実度と CES-D との関連

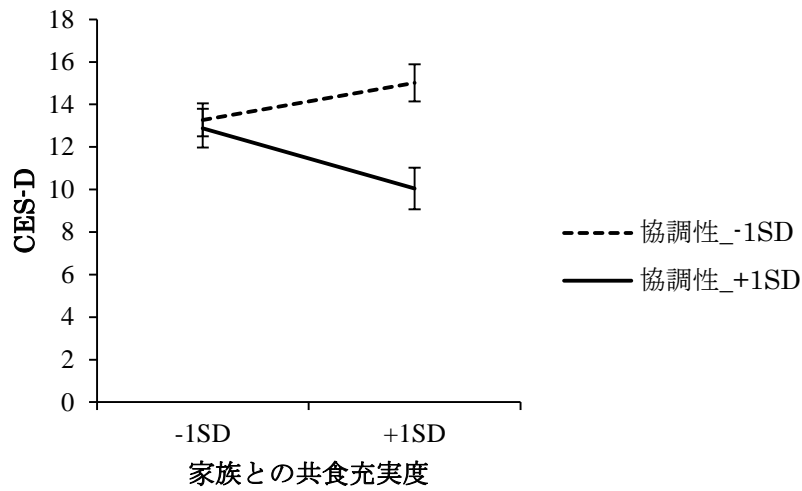


Figure 4-1-3 協調性および家族との共食充実度と CES-D との関連

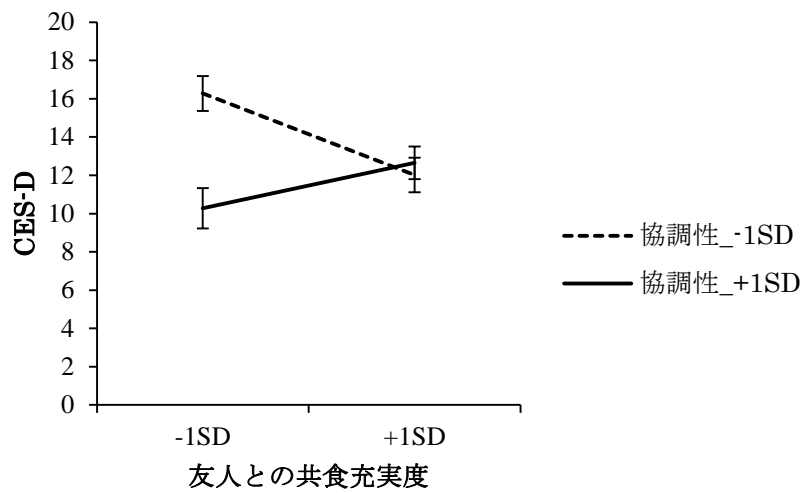


Figure 4-1-4 協調性および友人との共食充実度と CES-D との関連

第4項 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統制し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増加とその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）に鑑みると、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（Table 4-1-3）。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（Figure 4-1-1）、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（Figure 4-1-2）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）。そのために、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に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の向上への有効な示唆となり得る。

続いて, 協調性の高低について単純傾斜分析を行った結果について考察する。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 (Figure 4-1-3), 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 (Figure 4-1-4)。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はなく, 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にくく, 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。

第2節 共食の質とシャイネスおよび主観的 well-being の関連 (研究4)

第1項 目的

1. 現代の大学生における諸問題

World Health Organization が行った調査において、大学生は地域や経済状況に関わらず不安障害や気分障害に罹患するリスクが高いことが報告されている (Auerbach et al., 2016). 大学生が精神的健康上の問題を抱えやすい要因として、大学生という時期がそもそも多様なストレスを経験しやすい年代であることが考えられる. 複数の先行研究において、大学生が経験するストレスの内容あるいは原因が検討されており、①学業上の様々な課題を抱えていること (Kreß, Sperth, & Hofmann, 2015), ②居住形態や交友関係といった生活環境の変化に対する適応が求められること (Kreß et al., 2015), ③それに伴って孤独感が高まりやすいこと (Hays & Oxley, 1986), ④自我の確立を発達課題とするため、自己の内面への持続的な注意を表す自己没入が高まりやすいこと (Sakamoto, 1999) などが報告されている. このような現状に鑑みて、大学生を対象に精神的健康や日常生活への満足感の向上に向けた研究が盛んに行われてきた (e.g., Kreß et al., 2015; Sobocko & Zelenski, 2015). しかしながら、大学生の精神的健康の向上は日本 (Kase, Endo, & Oishi, 2016) やアメリカ (Rohde, Brière, & Stice, 2018), ドイツ (Kreß et al., 2015) といった各国において現在でも課題とされており、その解決に向けたさらなる知見の蓄積が必要であると考えられる.

2. 共食の実施におけるバリア要因としてのシャイネス

上述のような若者に関する諸問題を解決しうる方法の一つとして、共食頻度の増加や共食の質の向上が考えられる. 共食の実施におけるバリア要因としては、一人暮らしや両親の共働きなどの家庭環境や、学校・職場の環境などの環境要因があるが、それに加えて、個人の心理的要因であるシャイネス (shyness) が考えられる. シャイネスとは「社会的相互作用を避けたり、社会的相互作用に適切に参加できない傾向である」 (Pilkonis, 1977). 中でも、時期や状況に関係なく常に一貫して見られるものは「特性シャイネス (trait shyness)」と呼ばれ、性格特性の一つと考えられる (Browne & Howarth, 1977; Howarth, 1980). 共食との関係でみると、環境要因が整わないという要因に加えて、シャイネスの高さが他人とのコミュニケーションを避け、個食を敢えて選択する要因と想定される. したがって、若者の精神的健康や幸福感を高める施策を考える場合には、シャイネスなどの個人的な要

因を考慮する必要がある。

3. 共食の質とシャイネス, および主観的 well-being

しかしながら, シャイネスが高い場合であっても, コミュニケーションをとる相手が親しい関係にあれば, 共食を避けるなどの必要性が低いものと考えられる。したがって, 共食を考える際には誰と食事を共にするか, あるいはどれ程充実していたかなど, その質を考慮する必要がある。

第1章第3節で述べたように, 家族との共食の頻度が主観的 well-being に関連することが知られている。主観的 well-being は, 人生満足度に対する認知的側面 (Andrews & Withey, 1976) と情緒面 (Diener & Emmons, 1984) の2側面から構成される幸福感の大きな要素であり (Tatarkiewicz, 1976), 精神的健康との関連の深い概念である (e.g., Stewart-Brown, 1998)。ただし, 共食の相手や充実度など質との関係についてはほとんど報告がないが, 共食会話が豊富であることが主観的 well-being を高めるコミュニケーション能力の向上に寄与することが知られている (Snow & Beals, 2007)。シャイネスとの直接的な関係では, 一般にシャイネスが高い場合には主観的 well-being が低いことが報告されている (e.g., Eisenberg, Fabes, & Murphy, 1995; Neto, 1993)。以上のことから, 共食とシャイネスは複合的に主観的 well-being に関連することが推察される。

4. 先行研究の課題と本研究の目的

以上のように, 従来の共食に関する研究については大きく2つの課題が指摘できる。一つには調査方法において, ①共食の質的側面についてはほとんど検討されず, 特に友人との共食については全く検討されていないこと (木村ほか, 2018; 高野ほか, 2009)。そして, ②精神的健康や主観的 well-being などとの関連について, 個別の性格特性などを考慮した検討がほとんどなされていないことが挙げられる。そこで, 第3章において, 共食の質的側面について検討し, 家族に加えて友人との共食における満足感も精神的健康を高める可能性が示唆された。また, 第4章第1節において, 共食の質はパーソナリティ特性と相互に作用しながら抑うつ傾向と関連することが示された。しかし, 第4章第1節では全般的なパーソナリティ特性についての関連について示したものの, 対人コミュニケーションと直接関連するような特性についても検討を行う必要がある。

そして, 上述のように一般には充実した共食により心理的にポジティブな効果が期待で

きるが、シャイネスのような性格特性などの要因を考慮することで、より効果的な介入が可能になる可能性がある。特に大学生は、生活環境や居住形態、それに交友関係の変化などのストレスにより、精神的健康が低下しやすい時期である (Kreß et al., 2015)。そこで本研究では、大学生を対象に共食の質とシャイネスが主観的 well-being とどのように関連するかについて検討を行い、大学生の主観的 well-being 向上に共食が寄与する可能性について考察する。

第2項 方法

1. 調査

本研究では、研究の趣旨に同意した日本人大学生 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 285 名 (男性 159 名, 女性 123 名; 平均年齢 19.7 歳, SD=0.9) を分析対象とした。

2. 調査項目

(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「友人との共食充実度 (7 項目)」(e.g., 友人との食事は楽しい), 「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), 「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、それぞれ 7 件法で回答を求めた。

(2) シャイネス

シャイネスの測定には、相川 (1991) が作成した特性シャイネス尺度 (Trait-Shyness Scale ; TSS) を用いた。この尺度は Cheek & Buss (1981) の shyness scale や Leary (1986) の Interaction anxiousness scale など 10 個のシャイネスと関連する尺度を原尺度として作成された。16 項目 (e.g., 私は内気である) から構成され、それぞれ 5 件法で回答を求めた。

(3) 主観的 well-being

主観的 well-being の測定には Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985) が作成し、大石 (2009) が日本語訳した人生満足尺度 (The Satisfaction with Life Scale ; SLS) を用いた。この尺度は 5 項目 (e.g., 私は自分の人生に満足している) から構成され、それぞれ 5 件法

で回答を求めた。

3. 倫理的配慮

本調査は、立教大学コミュニティ福祉学研究科の研究科倫理委員会の承認を得て、「研究科倫理指針」に則り実施した。すなわち、調査開始前に調査協力者に対して、文書で調査の趣旨が伝えられ、協力者の自由意思に基づく調査であること、調査に参加しない場合でもなんら不利益が生じないことを十分に説明し同意を得たうえで調査を依頼した。

4. 統計解析

はじめに、各調査項目の関連を検討するために、SSMQ、TSS、およびSLSの得点間の相関分析を行った。次に、SLSを従属変数とした階層的重回帰分析を行った。ステップ1として年齢と性別、ステップ2としてシャイネス、ステップ3としてSSMQの下位因子、ステップ4としてシャイネスとSSMQの下位因子との交互作用項を投入した。なお、分析にはIBM SPSS statistics 21を使用した。

第3項 結果

1. 記述統計量および相関分析

変数の記述統計量をTable 4-2-1に示す。なお、SSMQ、シャイネス、主観的well-beingの各尺度得点は先行研究と類似した結果を示した(相川, 1991; Diener et al., 1985; 後藤・石橋・梶村・岡・楠見, 2015; 木村ほか, 2018)。クロンバックの α 係数については以下の通りであった; SSMQ-18項目(.91), 家族との共食充実度-7項目(.94), 友人との共食充実度-7項目(.90), 幼少期の基本的な食事マナー-4項目(.85), TSS-16項目(.90), SLS-5項目(.83)。

次に、SSMQおよびSSMQの各下位因子得点とシャイネス、主観的well-beingの相関係数を算出した(Table 4-2-2)。その結果、シャイネスはSSMQおよびSSMQの各下位因子と弱い負の相関($r = -.25, p < .001$; $r = -.32, p < .001$; $r = -.12, p < .05$; $r = -.31, p < .001$)を、主観的well-beingはSSMQおよびSSMQの各下位因子と弱い正の相関($r = .28, p < .001$; $r = .26, p < .001$; $r = .14, p < .05$; $r = .31, p < .001$)を示した。

Table 4-2-1. 記述統計量 (N=285)

	min	max	Mean	SD	A
SSMQ 合計得点	32	126	97.5	15.8	.91
友人との共食充実度	7	49	42.3	5.8	.94
家族との共食充実度	21	49	35.5	9.4	.90
幼少期の基本的な食事マナー	4	28	19.8	5.3	.85
TSS	17	76	46.2	10.7	.90
SLS	5	25	15.4	4.3	.83

Table 4-2-2. 相関分析の結果

	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	SSMQ 合計得点
TSS	-.25 **	-.32 **	-.13 *	-.31 **
SLS	.28 **	.26 **	.14 *	.31 **

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

2. 階層的重回帰分析

分析の結果, Step 4 までに R^2 の有意な増加が認められた (Table 4-2-2). Step 2 ではシャイネスから主観的 well-being への有意な負の関連 ($\beta = -.28, p < .01$) を, Step 3 ではシャイネスおよび家族との共食充実度から主観的 well-being への有意な関連 ($\beta = -.20, p < .01$; $\beta = .19, p < .01$) を示した. Step 4 においてシャイネスと共食の質の交互作用項を投入した結果, シャイネスと家族との共食充実度, および友人との共食充実度の主効果が有意であり ($\beta = -.19, p < .01$; $\beta = .15, p < .05$; $\beta = .14, p < .05$), シャイネスと友人との共食充実度に交互作用効果がみられた. なお, VIF=1.00-1.60 で多重共線性は認められなかった.

次に, Step 4 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, シャイネスに $M \pm 1SD$ を代入して, 主観的 well-being に対する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. その結果, シャイネスの低い者では, 友人との共食充実度が主観的 well-being に正の効果 ($\beta = -.32, p < .01$) を示した一方で, シャイネスの高い者には友人との共食充実度による影響 ($\beta = -.26, ns$) はみられなかった (Figure 4-2-1).

Table 4-2-2. 階層的重回帰分析

	β (Step 1)	β (Step 2)	β (Step 3)	β (Step 4)
Step 1 性別	-0.02	-0.03	-0.05	-0.06
年齢	-0.07	-0.08	-0.04	-0.03
Step 2 TSS		-0.28 **	-0.20 **	-0.19 **
Step 3 家族との共食充実度			.19 **	.15 *
友人との共食充実度			.09	.14 *
幼少期の基本的な食事マナー			.05	.06
Step 4 TSS×家族との共食充実度				.10
TSS×友人との共食充実度				-.20 **
TSS×幼少期の基本的な食事マナー				.07
R^2	.01	.08 **	.14 **	.17 **
ΔR^2	.01	.08 **	.06 **	.03 *

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

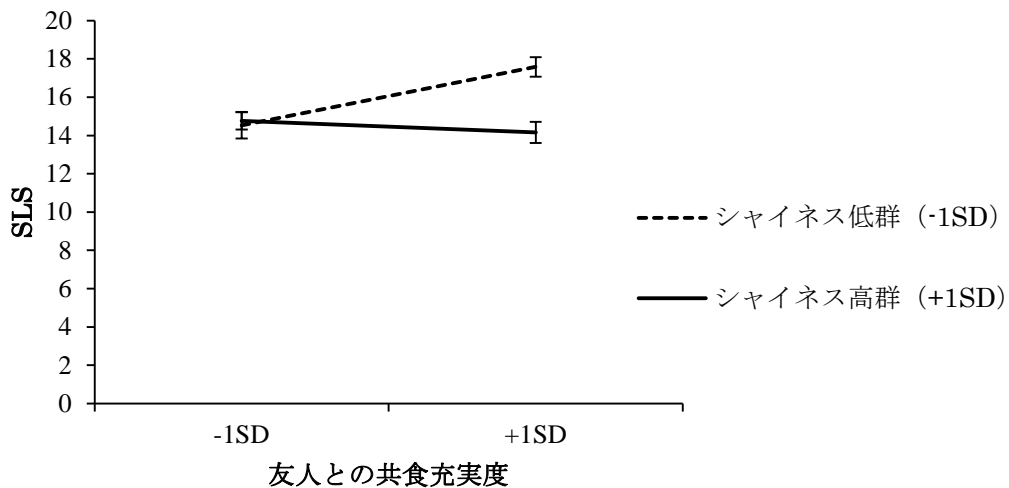


Figure 4-2-1. 単純傾斜分析の結果

第4項 考察

本研究の目的は、シャイネスおよび共食の質が主観的 well-being とどのように関連するののかについて検討することであった。その結果、シャイネス、家族との共食充実度、および友人との共食充実度がそれぞれ有意な関連を示し、シャイネスが友人との共食充実度と交互作用を持つことが明らかになった。

1. 共食の質とシャイネスおよび主観的 well-being の関連

先行研究においても、シャイネスが主観的 well-being と関連することは報告されてきた (e.g., Neto, 1993)。また、家族との共食頻度が週に3回よりも多いとそれ以下の場合に比べて抑うつ傾向が低いこと (Musick & Meier, 2012) や主観的 well-being にポジティブな影響を及ぼすこと (Offer, 2013) など、共食のポジティブな効果についても既に報告されている。さらには、共食の質が「食を媒介とした他者との楽しさの共有」(木村ほか, 2018) であることを考えると、他者とのコミュニケーションを抑制する要因であるシャイネス (Pilkonis, 1977) と共食の質に有意な負の関連が示されたことも先行研究を支持する結果であるといえる。

ここで興味深いのは、本研究において幼少期の基本的な食事マナーとシャイネスおよび主観的 well-being との間に有意な関連が示された点である (Table 4-2-2)。この点については、幼少期の基本的な食事マナーが直接的に主観的 well-being と関連するというよりは、過去に食事を介して両親とのコミュニケーションを持っていたことや、そこで身に付けたマナーがその後の他者との共食の質を高めることによって間接的に主観的 well-being の高さに関連していることが考えられる。実際、階層的重回帰分析の結果においては主観的 well-being との有意な関連は見られない (Table 4-2-2)。幼少期の良好な食事環境がソーシャルスキルの向上や自尊感情の向上を導くという報告に鑑みると (e.g., 千須和ほか, 2014; 春木, 2005)、今後は過去の経験である幼少期の基本的な食事マナーが現在の主観的 well-being と関連する機序について検討を行う必要がある。

2. 共食の質的側面への介入による主観的 well-being 向上の可能性

階層的重回帰分析の結果より、家族や友人との共食の充実度を高めることは、主観的 well-being に対してポジティブな機能を有する可能性が示唆された。加えて、シャイネスの高低によって友人因子は主観的 well-being への効果の大きさが異なることも示唆された

(Figure 4-2-1). すなわち、シャイネスの高い者にとっては友人との共食の質が高いことが主観的 well-being の高低に対して影響しないが、シャイネスの低い者にとっては友人との共食の質が主観的 well-being を高める要因の一つとなり得ることが示された。このことは、シャイネスの高低によって人間関係に対して持つ期待の大きさが異なることや、コミュニケーション場面で感じるストレスの強弱に起因すると考えられる。

一般に、シャイネスの高い者はソーシャルスキルやコミュニケーションスキルが低い傾向にある (e.g., Miller, 1995 ; Riggio, 1986) ことが知られている。シャイネスの高い者はそれらのスキルの低さや、人間関係の構築にそもそも苦手意識を抱いているために友人との共食への期待も低く、また友人との共食が時にはストレス源として機能してしまう可能性がある。ただし、共食中の会話においては摂食行動を用いて会話のタイミングを調整し、コミュニケーションを円滑にすることも報告されており (徳永・武川・木村, 2014), その結果として、コミュニケーションのネガティブな要因を相殺しながらも共食のポジティブな効果を獲得している可能性がある。

一方で、シャイネスの低い者にとっては、他者とかかわる上で感じるストレスが小さく、食を媒介とした友人との交流のポジティブな側面が主観的 well-being に反映されやすいことが考えられる。つまり、シャイネスの低い者にとっては共食の質を高めるような介入が主観的 well-being の向上にとって効果的に機能する可能性が示唆された。

本研究では、家族との共食の質はシャイネスとの交互作用は確認されなかった。基本的に家族との関係についてはシャイネスの高低に受ける影響が小さいことに起因すると考えられる。ただし、単純傾斜に注目すると、シャイネス高群において家族との共食の充実度が高い場合には有意に主観的 well-being が高い値を示した。つまり、シャイネスの高い者に対しては家族との共食会話の充実を目的とした介入を行うことが主観的 well-being の向上に効果的に機能する可能性があるだろう。以上の結果は、従来報告において家族との共食が一貫して心理的側面とポジティブな関連を示してきた (e.g., Eisenberg et al., 2004 ; Fulkerson et al., 2009) 一因であると考えられる。

第5項 結論

本研究の結果から、共食の質が主観的 well-being に対してポジティブな関係を有すること、友人との共食については単にその質を向上させるだけではなく、シャイネスなどの心理特性を考慮する必要があることが示唆された。つまり、シャイネスの高い者の主観的

well-being の向上のためには家族との共食の質を向上させるような介入が、シャイネスの低い者に対しては友人との共食の質を向上させるような介入が、それぞれ有効となる可能性が示された。

第3節 共食の質とライフスキルおよび抑うつ傾向の関連（研究5）

第1項 目的

共食を質的に充実させる要因の一つとしてライフスキルが考えられる。ライフスキルとは、「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」（World Health Organization, 1997）であり、個人場面において用いるスキルと対人場面で用いるスキルに大別される（島本・石井, 2006）。嘉瀬・坂内・大石（2016）は日本人成人のライフスキルを構成する40項目の行動および思考を報告し、これを基に嘉瀬・飯村・坂内・大石（2016）はライフスキルを4つの因子に分類している。具体的には、「計画性」や「情報の整理や比較」を示す「意思決定」、および「前向きな思考」や「感情の統制」を示す「情動への対処」の個人場面で用いられる二つのスキルと、「他者への配慮」や「共感的態度」を示す「対人関係スキル」、および「効果的自己表現」や「他者への積極的態度」を示す「効果的コミュニケーション」の対人場面で用いられる二つのスキルである。そして、高いライフスキルを有することで日常的なストレスに対して効果的に対処することが可能となるため、精神的健康を良好な状態に維持できることが示されている（嘉瀬・遠藤・飯村・大石, 2013）。加えて、ライフスキルの向上は良好な人間関係の維持・形成や食行動、肥満の改善に関連することが報告されている（Botvin, Baker, Dusenbury, Tortu, & Botvin, 1990；西山, 2009）。上述の知見を踏まえて、春木（2005；2007）は小学生を対象にした調査において家庭における望ましい食環境がライフスキルの向上に寄与することを報告し、ライフスキル教育に基づいた食生活教育プログラムの実践を行っている。この食生活教育プログラムは、Know Your Body プログラムを参考に開発され、Green & Kreuter（1999）のプリシードモデルに当てはめてライフスキルが向上する過程について示されている。このモデルでは、食生活教育プログラムによって身に付けた実際的な知識を行動に移す中で食品選択スキルを活用し、何を食べるのか、どのように食べるのかについての意思決定と目標設定を行い、行動目標を実現していくことでライフスキルと自尊感情が高まっていくことを示している。そして、その過程における周囲の人々との関わりが食

生活を改善する行動を強化する働きを持つという（春木，2007）。特に，対人スキルの向上には共同作業の中で相互理解を深めることが重要となることが指摘されている（春木，2007）。つまり，食生活教育プログラムを実施する中で，それを支援する人や一緒に実施している人との関わりを通して対人スキルが高まっていく可能性がある。また，共食を行う上では相手と「何を食べるか」を決めたり，共食に相手を誘ったり誘いを断ったりする際などに相手と協調して意思決定や調整を行うことが，意思決定などの個人的スキルおよび対人スキルと関連することが予測される。つまり，共食中の会話の充実や共食の楽しさの向上によって共食の質的側面による良好なコミュニケーション経験の増加から対人スキルが，共食を実施する過程から個人的スキルが向上すると考えられる。

以上より，共食の質的な充実がライフスキルの向上を導き，抑うつ傾向が低減される可能性が考えられる。そこで本研究では，共食の質とライフスキル，および抑うつ傾向のそれぞれの各下位因子間の詳細な関連について検討を行う。具体的には，共食の質がライフスキルを介して，あるいは直接的に抑うつ傾向と関連する仮説モデルを設定し，共分散構造分析を用いて仮説モデルの検証を実施する。また，一人暮らしの者は家族との共食機会に乏しく，たとえ家族との共食が充実していた場合でもライフスキルや抑うつ傾向との関係が弱い可能性がある。そこで，一人暮らし群と同居群に分類し，これらのモデルについて多母集団同時分析（simultaneous analysis of several groups）を用いて比較検討する。

第2項 方法

1. 調査

調査協力者は株式会社クロス・マーケティングの18歳から69歳（平均年齢29.9±13.8歳）までの調査モニター1626名（男性759名，女性867名）であった。調査は2019年6月にすべてインターネット上で行われた。欠損値は認められなかったため，すべての調査参加者が分析対象となった。

2. 測定項目

測定項目には以下の尺度を使用した。

(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を用いた。この尺度は「友人との共食充実度（7項目）」（e.g. 友人との食事は楽しい）、「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）、「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。「全くあてはまらない」から「よくあてはまる」までの7件法で回答を求め、「全くあてはまらない」を1点、「よくあてはまる」を7点として合計点を用いて採点した。

(2) ライフスキル

ライフスキルの測定には嘉瀬・飯村・坂内・大石（2016）の作成した青年・成人用ライフスキル尺度（Life Skills Scale for Adolescents and Adults : LSSAA）を用いた。この尺度は「意思決定（8項目）」（e.g. 入手した情報が信頼できるかどうか適切に判断することができる.）、「対人関係スキル（5項目）」（e.g. 他人に対して思いやりのある言動をとることができる.）、「効果的コミュニケーション（5項目）」（e.g. 自分の素直な気持ちを他人にはっきりと伝えられる.）、「情動への対処（3項目）」（e.g. 悲しいことがあっても、考え方を前向きに変えることができる.）の4因子21項目から構成される。「全くあてはまらない」から「とてもよくあてはまる」までの5件法で回答を求め、「全くあてはまらない」を1点、「とてもよくあてはまる」を5点として合計点を用いて採点した。

(3) 抑うつ傾向

抑うつ傾向の測定には、島・鹿野・北村・浅井（1985）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、「全くない」を0点、「いつもある」を3点とし、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. 倫理的配慮

本調査は、立教大学コミュニティ福祉学研究科倫理委員会の承認を得て実施した。すなわち、調査開始前に調査協力者に対して、文書で調査の趣旨が伝えられ、協力者の自由意思に基づく調査であること、調査に参加しない場合でもなんら不利益が生じないことを十分に説明し、同意を得たうえで調査を依頼した。

4. 統計処理

はじめに、使用尺度の内的整合性を調べるためにクロンバックの α 係数を算出し、本調査で用いた各項目の基礎統計量を算出した。次に、各尺度間の関連を調べるために相関分析を実施した。その上で、共食の質とライフスキル、CES-Dの包括的な関係について共分散構造分析を用いて分析を実施した。その際には、家族との共食頻度が少なくなることが予測される単身世帯と家族などと同居している世帯では家族との共食充実度との関連が異なることが予測されるため、居住形態が1人暮らしと同居かで2群に分類し、多母集団同時分析を実施した。なお、上記の分析は本研究と同様に2群間で仮説モデルのパスを比較検証している浅井(2014)と同様の手順で行った。データ分析には、統計解析プログラムHAD16.051を使用した(清水, 2016)。

第3項 結果

1. 変数の記述統計量

SSMQ, LSSAA, の各尺度得点は先行研究と類似した結果を示した。クロンバックの α 係数については以下の通りであった；家族との共食充実度-7項目(.94), 友人との共食充実度-7項目(.94), 幼少期の基本的な食事マナー-4項目(.86), 意思決定-8項目(.88), 対人関係スキル-5項目(.86), 効果的コミュニケーション-5項目(.75), 情動への対処-3項目(.80), CES-D-20項目(.90)。また、変数の記述統計量をTable 4-3-1に示す。また、1人暮らし群と同居群での各変数の得点に対してWelch検定を実施したところ、CES-Dの得点において1人暮らし群の方が同居群よりも有意に得点が高くなった($t(986.7) = 3.45, p < .001, r = .09, d = .19$)。

2. 相関関係の検討

SSMQの各下位因子と各変数との相関分析の結果をTable 4-3-2に示す。家族との共食充実度において、効果的コミュニケーションで $r = .34$ (95%CI = [.29, .38], $p < .001$), 対人関係スキルで $r = .33$ (95%CI = [.29, .38], $p < .001$), 情動への対処で $r = .26$ (95%CI = [.22, .30], $p < .001$), 意思決定で $r = .20$ (95%CI = [.16, .25], $p < .001$), CES-Dで $r = -.30$ (95%CI = [-.34, -.25], $p < .001$)を示した。友人との共食充実度において効果的コミュニケーションで $r = .42$ (95%CI = [.38, .46], $p < .001$), 対人関係スキルで $r = .49$ (95%CI = [.45, .52], $p < .001$), 情動への対処で $r = .26$ (95%CI = [.22, .31], $p < .001$), 意思決定で $r = .24$ (95%CI = [.19, .29], $p < .001$), CES-Dで $r = -.24$ (95%CI = [-.29, -.20], $p < .001$)を示した。

幼少期の基本的な食事マナーにおいて効果的コミュニケーションで $r=.13$ (95%CI = [.08, .18], $p<.001$), 対人関係スキルで $r=.12$ (95%CI = [.08, .17], $p<.001$), 情動への対処で $r=.08$ (95%CI = [.03, .13], $p<.01$), 意思決定で $r=.09$ (95%CI = [.04, .14], $p<.001$), CES-D で $r=.00$ (95%CI = [-.05, .05], ns) を示した。

3. モデルの検討

まず、世帯人数に関わらず全体のデータでモデルの検討を行った。なお、幼少期の基本的な食事マナーについては、過去の状況について調べた因子であり各尺度との相関が他の2因子に比べて著しく弱いこと、CES-D と無相関であったことからモデルから除外した。有意ではないパスを削除していき、最終的に Figure 4-3-1 に示すモデルが支持された (χ^2 (3) = 5.998, $p=.112$, CFI = .999, GFI = .999, AGFI = .990, RMSEA = .025, AIC = 55.998)。次に、このモデルを1人暮らし群 ($n=516$) と同居群 ($n=1110$) で結果を比較するために多母集団同時分析を実施し、Figure 4-3-2 に示す結果を得た (χ^2 (6) = 6.039, $p=.419$, CFI = 1.00, GFI = .999, AGFI = .990, RMSEA = .003, AIC = 106.039)。1人暮らし群では、家族との共食充実度から情動への対処への正のパスしか確認されなかったが、同居群では家族との共食充実度から LSSAA の4因子すべてに有意な正のパスが確認され、CES-D への有意な負のパスが確認された。友人との共食充実度からは1人暮らし群と同居群ともに LSSAA の4因子への有意な正のパスが確認されたが、CES-D へのパスは確認されなかった。また、効果的コミュニケーションおよび情動への対処からは1人暮らし群と同居群ともに CES-D への有意な負のパスが確認された。

Table 4-3-1. 記述統計量 (N=1626, 一人暮らし群 : n=516, 同居群 : n=1110)

尺度名	因子名		min	max	mean	SD
SSMQ	家族との共食充実度	全体	7.0	49.0	31.2	10.4
		一人暮らし群	7.0	49.0	31.3	11.5
		同居群	7.0	49.0	31.1	9.8
	友人との共食充実度	全体	7.0	49.0	35.8	8.9
		一人暮らし群	7.0	49.0	36.2	9.1
		同居群	7.0	49.0	35.6	8.8
	幼少期の基本的な食事マナー	全体	4.0	28.0	17.3	5.8
		一人暮らし群	4.0	28.0	17.8	6.0
		同居群	4.0	28.0	17.1	5.7
LSSAA	意思決定スキル	全体	8.0	40.0	27.4	5.6
		一人暮らし群	8.0	40.0	27.5	5.7
		同居群	8.0	40.0	27.3	5.5
	対人関係スキル	全体	5.0	25.0	17.8	3.8
		一人暮らし群	5.0	25.0	17.9	3.9
		同居群	5.0	25.0	17.8	3.8
	効果的コミュニケーション	全体	5.0	25.0	15.0	4.0
		一人暮らし群	5.0	25.0	14.8	4.0
		同居群	5.0	25.0	15.0	4.0
	情動への対処	全体	3.0	15.0	8.9	2.8
		一人暮らし群	3.0	15.0	8.9	2.9
		同居群	3.0	15.0	9.0	2.8
CES-D	全体	0.0	60.0	17.7	11.4	
	一人暮らし群	0.0	57.0	19.1	11.5	
	同居群	0.0	60.0	17.0	11.3	

注) 「友人との共食充実度」, 「家族との共食充実度」は得点が高いほど共食の充実度が高いことを, 「幼少期の基本的な食事マナー」では得点が高いほど幼少期に基本的な食事マナーを注意されていたことを示す. LSSAA では得点が高いほど各スキルが高いことを示す. CES-D では得点が高いほど抑うつ傾向が高いことを示す.

Table 4-3-2. 相関分析の結果

	1	2	3	4	5	6	7
1 家族との共食充実度	1.00						
2 友人との共食充実度	.56 **	1.00					
3 幼少期の基本的な食事マナー	.11 **	.23 **	1.00				
4 効果的コミュニケーションスキル	.34 **	.42 **	.13 **	1.00			
5 対人スキル	.33 **	.49 **	.12 **	.55 **	1.00		
6 情動への対処	.26 **	.26 **	.08 **	.56 **	.47 **	1.00	
7 意思決定スキル	.20 **	.24 **	.09 **	.55 **	.51 **	.45 **	1.00
8 CES-D	-.30 **	-.24 **	.00	-.44 **	-.30 **	-.60 **	-.32 **

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

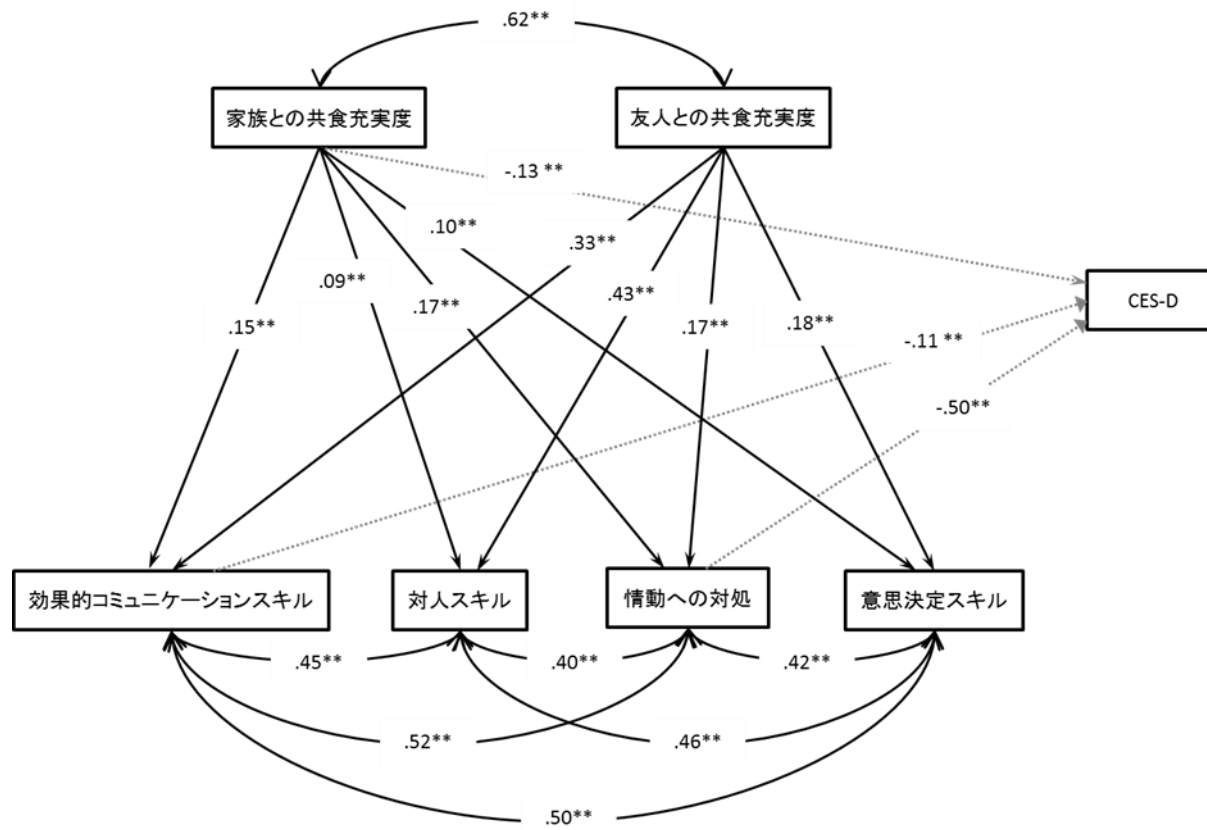


Figure 4-3-1. 共分散構造分析の結果

注) $**p < .01$

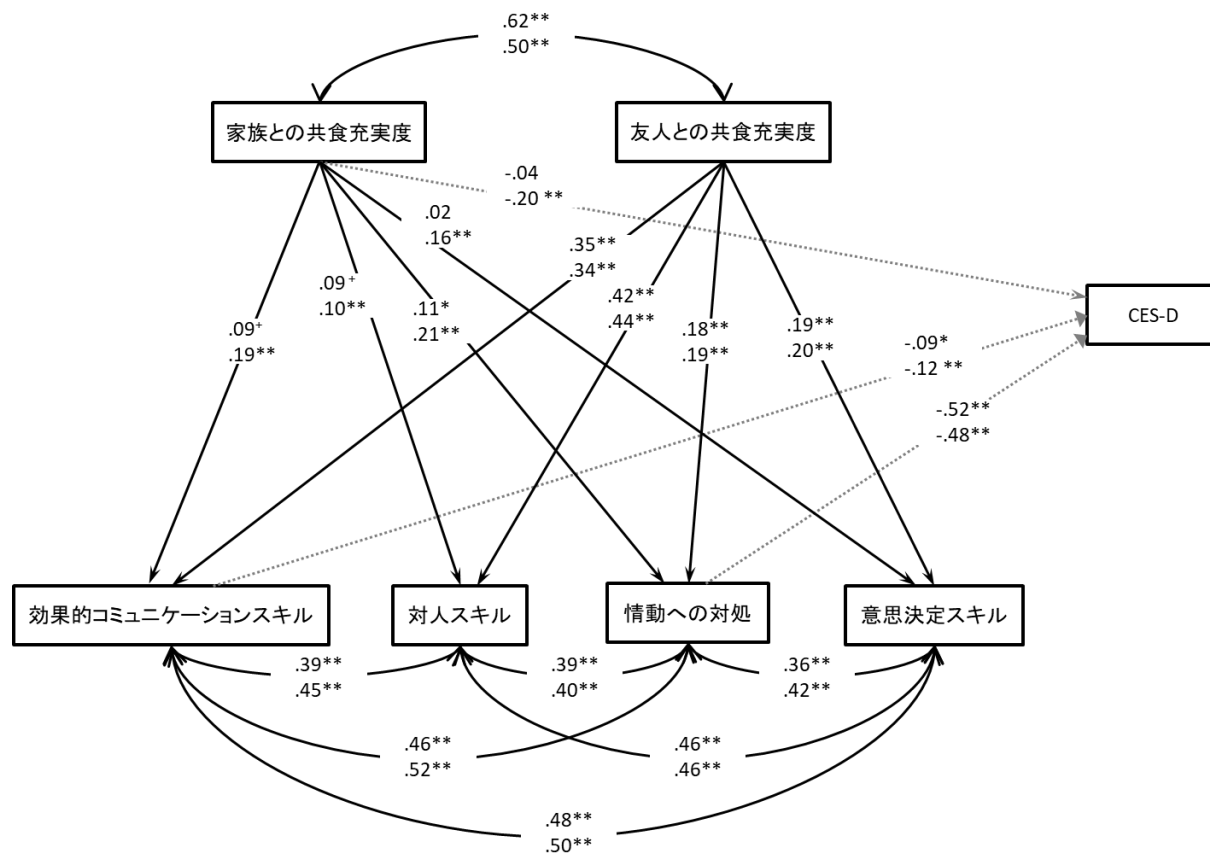


Figure 4-3-2. 多母集団同時分析の結果

注1) 数値は上段が一人暮らし群，下段が同居群を表す。

注2) ** $p < .01$, * $p < .05$

第4項 考察

1. 共食の質とライフスキル、精神的健康の関連

本研究では、はじめに各変数の得点について1人暮らし群と同居群で比較を行った。その結果、1人暮らし群のCES-Dの得点が有意に高いことが明らかになった。先行研究でも1人暮らしの場合には抑うつ傾向が高くなりやすいことが報告されており、それを支持する結果となった(小林・藤原・深谷・西・斎藤・新開, 2011)。以上の結果は、1人暮らしの場合には生きがい感が低くなること(小島・加藤, 2017)や、欠食の増加(中井ほか, 2015)などに起因すると考えられる。

続いて本研究では、SSMQとLSSAA、抑うつ傾向の間の相関係数を確認したところ、家族との共食充実度はLSSAAの各下位因子との間に弱い正の相関を有していた。一般に家族との共食には、両親との心理的結合性(parent-child psychological connection)を高める機能があることが指摘されており、その際に共食の頻度以上に重要となるのが、食事中的会話だという(平井・岡本, 2003)。発達段階においては、両親との共食が親子間での円滑なコミュニケーションを促し、コミュニケーションスキルや対人関係能力を伸ばすことにつながるということが報告されている(小西, 2003)。また、千須和ほか(2014)は食卓を囲んでの会話頻度や楽しさが高い場合には自尊感情も高くなることを報告している。一般に、自尊感情は自分らしく生きていくための基盤であり、自尊感情の向上はコミュニケーションスキル、対人スキル、ストレス対処スキル、意思決定スキルの向上を導くとされている(JKYB研究会, 2002)。上述のような理由より、本研究において家族との共食充実度はライフスキルと正の関連を有していたと考えられる。そして、本研究では家族との共食充実度はCES-Dとは負の関連を有していた。家族との共食が抑うつ傾向や精神的健康の高さと関連することはこれまでに報告されており(Fulkerson, Kubik, Story, Lytle, & Arcan, 2009; 赤利・小林・小林・植杉・内藤, 2015; 川崎, 2001; 木村ほか, 2018)、先行研究を支持する結果となった。

本研究では、友人との共食充実度はLSSAAの下位因子と弱から中程度の正の相関を有していた。野津山(2010)は、友人との共食頻度が高い者は、コミュニケーションスキルが高く、ストレス反応と孤独感が低いことを報告している。そしてこの傾向は、友人との共食がコミュニケーションの場であり、精神的健康の維持に寄与するという。つまり、共食を媒介としたコミュニケーションによって、コミュニケーションスキルや対人関係スキルが向上し、情動への対処に寄与していると考えられる。また、田口・阿部・河本・安田

(2012) は共食の持つ役割の一つとして「情報交換・安らぎ」を報告している。意思決定が、論理的思考や想像力を用いて問題を効果的に解決するためのスキルであり、情報の収集や選択を含むこと（嘉瀬ほか，2016）を考慮すると、友人との共食の中で行われる情報交換の中で情報の整理を行い、意思決定の向上に寄与していると推察される。加えて、花井・小口（2005）は孤独感への対処が情動の安定につながると指摘している。このことから、本研究で友人との共食充実度と情動への対処の間に正の相関が確認された背景には、共食の持つ安らぎの機能と情動への対処の高さの関連が要因としてあることが推察できる。

2. 仮説モデルの検討と居住形態による比較

本研究では、仮説モデルの検討を行った結果、共食の質がライフスキルを介して抑うつ傾向と関連するというモデルは支持された（Figure 4-3-1）。しかし、家族との共食充実度から CES-D への直接のパスは有意であったものの、友人との共食充実度から CES-D への直接のパスは確認されなかった。この知見から、抑うつ傾向の低減には家族との共食の質を高めることが有効である可能性が示された。また、友人との共食充実度からライフスキルの下位因子へのパスはすべて有意であり、効果的コミュニケーションおよび情動への対処から CES-D に対しては有意な負のパスが確認された。この知見から、友人との共食の質を高めることはライフスキルの向上を媒介して抑うつ傾向の低減に関連している可能性が示された。これまでに共食機会の増加などを含む食育には、ライフスキルの向上を促す効果が指摘されている（春木，2007）。しかし、共食相手を考慮に入れた研究はこれまで見受けられなかった。本研究の結果は、共食相手による影響の差異についても今後考慮していく必要性を示したといえよう。

また本研究では、一人暮らし群と同居群で多母集団同時分析を実施したところ、同居群では調査協力者全体について示されたモデルと同様の結果が示されたが、一人暮らし群では家族との共食充実度から CES-D への直接のパス、ライフスキル下位因子の中で効果的コミュニケーション、対人関係スキル、意思決定スキルに対してのパスは有意ではなかった（Figure 4-3-2）。この知見は、一人暮らしの場合には家族との共食機会を十分に設けられないために、たとえ家族との共食が充実したものであっても十分な効果を得られていないことを示していると考えられる。しかし、家族との共食充実度から情動への対処へのパスは一人暮らし群においても有意であった。家族の存在は安らぎを与えるものであり、情動への対処に関連すること（花井・小口，2005）に鑑みると、家族との共食の充実はたとえ

一人暮らしであっても孤独感を感じにくくさせるような、家族とのつながりを示す指標となりうることが考えられる。

一方で、本研究では友人との共食充実度からライフスキルへのパスはすべての下位因子に対して有意であった。また、効果的コミュニケーションおよび情動への対処から CES-D へのパスも有意な値を示した。一人暮らしを行うものにとっては家族との共食機会を増加させることは容易ではないが、友人との共食機会を作ることは比較的实现可能性が高いと考えられる。これまでに、友人との共食には世代に関わらず主観的幸福感の高さや精神的健康の高さ、食事満足度の向上、ソーシャル・サポートの獲得、育児サポート効果があることなどが報告されている（岩佐・吉田・鈴嶋，2007；河野，2002；木村ほか，2018；松島，2006；大庭・野内・高野・高野・島内・豊島・佐藤，2014）。そこで今後は、友人との共食についても機会の増加や共食の充実を促す要因の検討を行う必要がある。

第5項 本研究の問題点と今後の展望

本研究では、共食の質的な充実がライフスキルの高さおよび抑うつ傾向の低さに関連することが示された。しかし、今後の課題として幼少期の基本的な食事マナーに関する更なる検討が望まれる。幼少期の基本的な食事マナーについては LSSAA の各下位因子と有意な正の相関を示したものの、非常に弱い相関であった。また、CES-D との相関を示さなかったことに鑑みると、現在の状況に対する影響は小さいことが推察できる。今後は、幼少期の基本的な食事マナーがどのような影響を有するのかについて世代別の検討や幼少期の親子関係を考慮に入れた検討を行っていく必要がある。

また本研究では、抑うつ傾向への関連について検討したために友人との共食充実度との直接のパスは確認されなかったが、友人との共食には社会適応機能や娯楽機能があること（中川・長塚・西山・吉田，2010）や、生活満足度を高める機能があること（松島，2006）が指摘されている。そこで今後は、抑うつ傾向のようなネガティブな状態だけでなく、主観的幸福感などのポジティブ心理学的な要因についても検討が望まれる。

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），44，9--22.

- 相川充 (1991) 特性シャイネス尺度の作成および信頼性と妥当性の検討に関する研究. 心理学研究, 62, 149-155.
- 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, 279-289.
- 赤利吉弘・小林知未・小林千鶴・植杉優一・内藤義彦 (2015). 成人における年代別・性別の共食頻度と生活習慣, 社会参加および精神的健康状態との関連. 栄養学雑誌, 73, 243-252.
- Andrews, F. M., Frank M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being : Americans' Perceptions of Life Quality*. Boston : Springer US.
- 浅井継悟 (2014). 青年期の過剰適応が主観的幸福感に及ぼす影響. 心理学研究, 85, 196-202.
- Auerbach, R. P., Alonso, J., Axinn, W. G., Cuijpers, P., Ebert, D. D., Green, J. G., ... Bruffaerts, R. (2016). Mental disorders among college students in the World Health Organization World Mental Health Surveys. *Psychological Medicine*, 46, 2955-2970.
- Botvin, G. J., Baker, E., Dusenbury, L., Tortu, S., & Botvin, E. M. (1990). Preventing adolescent drug abuse through a multimodal cognitive-behavior approach : Results of a three-year study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 58, 437-446.
- Browne, J. A., & Howarth, E. (1977). A comprehensive factor analysis of personality questionnaire items:a test of twenty putative factor hypotheses. *Multivariate Behavioral Research*, 12, 399-427.
- Caspi, A. , & Shiner, R. L. (2006) . Personality development. In & N. E. (Vol. E. . W. Damon, R. M. Lerner (Editors-in-Chief) , *Handbook of child psychology* (3rd ed. , pp. 300-365) . New York : Wiley.
- Cheek, J. M., & Buss, A. H. (1981). Shyness and sociability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 330-339.
- 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, 126-136.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105-1117.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With

- Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- 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, 792-796.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Murphy, B. C. (1995). Relations of Shyness and Low Sociability to Regulation and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 505-517.
- Eisler, I. (2005). The empirical and theoretical base of family therapy and multiple family day therapy for adolescent anorexia nervosa. *Journal of Family Therapy*, 27, 104-131.
- Elgar, F. J., Craig, W., & Trites, S. J. (2013). Family dinners, communication, and mental health in Canadian adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52, 433-438.
- 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, 347-361.
- Fulkerson, J. A., Story, M., Mellin, A., Leffert, N., Neumark-sztainer, D., & French, S. A. (2006). Family dinner meal frequency and adolescent development : relationships with developmental assets and high-risk behaviors, *Journal of Adolescent Health*, 39, 337-345.
- Fulkerson, J. A., Kubik, M. Y., Story, M., Lytle, L., & Arcan, C. (2009). Are there nutritional and other benefits associated with family meals among at risk youth? *The Journal of Adolescent Health : Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 45, 389-95.
- 後藤崇志・石橋優也・梶村昇吾・岡隆之介・楠見孝 (2015). 日本版自由意志・決定論信念尺度の作成. *心理学研究*, 86, 32-41.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (1999). *Health Promotion Planning 3rd Edition An Educational and Ecological Approach*, Mayfeld Publishing Company.
- 花井友美・小口孝司 (2005). 過去の孤独感経験が現在の親和動機・社会的スキルに及ぼす効果. *実験心理学研究*, 44, 62-70.
- 春木敏 (2005). 小学生の朝食摂取行動の関連要因. *日本公衆衛生雑誌*, 52, 235-245.
- 春木敏 (2007). ライフスキル形成に基礎をおく食生活教育. *日本食生活学会誌*, 17, 281-287.
- 長谷川孝治 (1996). 外向-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, 77-91.
- Hays, R. B., & Oxley, D. (1986). Social network development and functioning during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 305-313.

- 平井滋野・岡本祐子 (2003). 食事場面の会話と親子の心理的結合性の関連. 青年心理学研究, 15, 33-49.
- Howarth, E. (1980). Major factors of personality. *The Journal of Psychology : Interdisciplinary and Applied*, 104, 171-183.
- 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, 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 (pp. 43-49), 東京: 福村出版.
- 岩佐一・吉田祐子・鈴嶋よしみ (2007). 地域高齢者における「食事関連 QOL 尺度」とその短縮版の計量心理学的特性. 日本公衆衛生雑誌, 66, 151-160.
- JKYB 研究会編 (2005) ライフスキルを育む食生活教育, 東山 書房, 京都.
- 笠巻純一, 宮西邦夫, 笠原賀子, 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, 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, 195-203.
- 嘉瀬 貴祥・遠藤 伸太郎・飯村 周平・大石 和男 (2013). 大学生におけるライフスキルと攻撃性および精神的健康との関連. 学校保健研究, 55, 402-413.
- Kase, T., Endo, S., & Oishi, K. (2016). Process linking social support to mental health through a sense of coherence in Japanese university students. *Mental Health & Prevention*, 4, 124-129.
- 嘉瀬貴祥・飯村周平・坂内くらら・大石和男 (2016). 青年・成人用ライフスキル尺度 (LSSAA) の作成. 心理学研究, 87, 546-555.
- 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, 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, 25, 37-45. Retrieved from
- 河野篤子 (2002). 高齢者の食生活の実態 : 食事満足度を用いた解析. 京都女子大学食物学会誌, 57, 17-24.

- 川崎末美 (2001). 食事の質, 共食頻度, および食卓の雰囲気は中学生の心の健康に及ぼす影響. *日本家政学会誌*, 52, 923-935.
- 小林江里香・藤原佳典・深谷太郎・西真理子・斉藤雅茂・新開省二 (2011) 孤立高齢者におけるソーシャル・サポートの利用可能性と心理的健康—同居者の有無と性別による差異. *日本公衆衛生雑誌*, 58, 446-456.
- 小西史子 (2003). 「朝食の孤食頻度」, 「夕食の楽しさ」, 「家族満足度」ならびに「学校適応感」が中学生の「主観的健康感」に及ぼす影響. *日本健康教育学会誌*, 11, 1-11.
- 小島亜未・加藤佳子 (2017). 健康診査受診者の生きがいと首尾一貫感覚 (Sense of coherence: SOC) およびソーシャル・サポートとの関係. *日本公衆衛生雑誌*, 58, 446-456.
- 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-Shakaiengokyo/kyokushougai/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, 41-47.
- Leary, M. R. (1986) . Affective and Behavioral Components of Shyness : Implications for theory, measurement and research. In *Shyness : Perspectives on research and treatment* (pp. 27-38). Boston : Springer US.
- 松島悦子 (2006). 友人との共食による育児サポート効果 —乳幼児を持つ専業主婦を対象として—. *日本家政学会誌*, 57, 379-391.
- Miller, R. S. (1995). On the Nature of Embarrassability : Shyness, Social Evaluation, and Social Skill. *Journal of Personality*, 63, 315-339.
- 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, 17-27.
- 村上亜由美・苺安利枝・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, 1-18.
- Musick, K. , & Meier, A. (2012). Assessing Causality and Persistence in Associations Between Family Dinners and Adolescent Well-Being. *Journal of Marriage and Family*, 74, 476-493.

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）.

中川李子・長塚未来・西山未真・吉田義明. 共食の機能と可能性. 食と緑の科学. 2010, 64, 55-65.

中井あゆみ・古泉佳代・小川睦美・吉崎貴大・砂見綾香・横山友里・安田純・佐々木和登・多田由紀・日田安寿美・小久保友貴・外山健二・井上久美子・川野因（2015）. 首都圏における女子大学生の朝食欠食と健康的生活行動との関連. 日本食育学会誌, 9, 41-51.

成瀬祐子・冨田圭子・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, 132-141.

Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale : Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22, 125-134.

Nettle, D. (2007). *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.)

西山智春・村田恵子・小和瀬貴律・荒川浩一（2009）. 思春期肥満の日常生活習慣行動, 自己健康管理行動とライフスキルとの関連 : 中学生における肥満群と非肥満群との比較から. 小児保健研究, 68, 256-267.

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, 87-96.

Offer, S. (2013). Assessing the relationship between family mealtime communication and adolescent emotional well-being using the experience sampling method. *Journal of Adolescence*, 36, 577-585.

大石繁宏（2009）. 幸せを科学する. 東京 : 新曜社.

大庭輝・野内類・高野裕治・高野春香・島内晶・豊島彩・佐藤眞一（2014）. 高齢期における食生活スタイルとソーシャル・サポートの関連. 老年社会科学, 35, 429-437.

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, 40-52.

Ozer, D. J. , & Benet-Martínez, V. (2006). Personality and the Prediction of Consequential

- Outcomes. *Annual Review of Psychology*, 57, 401-421.
- Pilkonis, P. A. (1977). The behavioral consequences of shyness¹. *Journal of Personality*, 45, 596-611.
- 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, 1-14.
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of Basic Social Skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 649-660.
- Riggio, R. E. , Watring, K. P. , & Throckmorton, B. (1993). Social skills, social support, and psychosocial adjustment. *Personality and Individual Differences*, 15, 275-280.
- Rohde, P. , Brière, F. N. , & Stice, E. (2018). Major depression prevention effects for a cognitive-behavioral adolescent indicated prevention group intervention across four trials. *Behaviour Research and Therapy*, 100, 1-6.
- Roznowski, M. (1989) . Examination of the measurement properties of the Job Descriptive Index with experimental items. *Journal of Applied Psychology*, 74, 805-814.
- Sakamoto, S. (1999). A longitudinal study of the relationship of self-preoccupation with depression. *Journal of Clinical Psychology*, 55, 109-16.
- 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. *工學教育研究*, 21, 157-166.
- Segrin, C. , & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43, 637-646.
- 島本好平・石井源信(2006). 大学生における日常生活スキル尺度の開発. *教育心理学研究*, 54, 211-221.
- 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, 717-723.
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD : 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案. *メディア・情報・コミュニケーション研究*, 1, 59-73.
- Snow, C. , & Beals, D. E.. (2007). Mealtime talk that supports literacy development. *New*

- Directions for Child and Adolescent Development*, 115, 83-97.
- Sobocko, K., & Zelenski, J. M. (2015). Trait sensory-processing sensitivity and subjective well-being : Distinctive associations for different aspects of sensitivity. *Personality and Individual Differences*, 83, 44-49.
- Stewart-Brown, S. (1998). Emotional wellbeing and its relation to health. Physical disease may well result from emotional distress. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 317, 1608-1609.
- Swickert, R. J. , Rosentreter, C. J. , Hittner, J. B. , & Mushrush, J. E. (2002) . Extraversion, social support processes, and stress. *Personality and Individual Differences*, 32, 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. 同志社女子大學學術研究年報, 63, 111-119.
- 高倉実・崎原盛造・與古田孝夫 (2000). 大学生の抑うつ症状に関連する要因についての短期的縦断研究. 民族衛生, 66, 109-121.
- Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of happiness*. The Hague : Martinus Nijhoff.
- 徳永弘子・武川直樹・木村敦 (2012). *Speakership* に着目した共食参加者の戦略的な発話と摂食の行動分析. 電子情報通信学会技術研究報告, 112, 13-18.
- 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, 499-510.
- 登張真穂 (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, 46-58.
- 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, 428-433.
- World Health Organization. (1994). *Life skills education for children and adolescents in schools*. <http://apps.who.int/iris/handle/10665/63552> (2017年9月16日最終アクセス).
- 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, 203-220.

第5章 共食が気分の変化と行動に及ぼす影響

第3章では、共食の質的な充実を測定する尺度を作成し、4章ではパーソナリティ要因や社会的要因と精神的健康との関連について示してきた。しかし、上述の研究は横断研究であり、共食の効果については十分な知見は示されていない。そこで本章では、共食を行う前後での心理状態の変化に注目し、共食が気分にどのような影響を及ぼすのかについて検討する。その上で、食事介助の際に職員と利用者の共食を実施している高齢者施設の職員にインタビュー調査を実施し、共食を行った際の利用者の行動面の変化について質的分析によってまとめる。

第1節 共食が気分の変化に及ぼす影響（研究6）¹

第1項 目的

先行研究において、共食会話では摂食行為が会話のタイミングを調整してコミュニケーションを円滑にすること（徳永・武川・木村，2012）や、摂食中に聞いた話には説得されやすくなること（Janis, Kaye, & Kirschner, 1965）、楽しく過ごした共食後には免疫機能が向上すること（楠木・仙野・橋本・神林・秋月・大西・武田，2007）が報告されている。また、第3章および第4章において共食の質的側面と精神的健康の関連について示したが、その因果関係については不明な点が多い。そのため、共食が気分には及ぼす影響について明らかにすることは、共食と精神的健康が関連する機序について明らかにする上で重要である。

以上を踏まえて本研究では、共食会話前後の気分に着目し、討論課題の実施時に共食を行う群（共食討論群）と共食を行わない群（統制群）を設定し、課題の前後での気分の変化を比較する。

第2項 方法

1. 実験協力者

実験協力者は、研究の趣旨に同意した16名（男性12名、女性4名、平均年齢22.6±4.0

¹本節は、The 14th International Congress of Physiological Anthropology 2019にて発表した内容を基に加筆修正を加えて記載した。

Kimura, S. & Oishi, K. (2019). Is Mealtime Communication Effective for Improving Depressive Moods? The 14th International Congress of Physiological Anthropology, Singapore.

歳)であった。

2. 実験手順

本研究では、調査協力者に対して2人一組をペアとして「大学生の共食機会を増やすためにはどのような方法が考えられるか」というテーマについて10分間の討論を行う課題を実施し、その中で飲食を伴って討論を行う群（共食討論群；男性6名、女性2名）と飲食を伴わずに討論を行う群（統制群；男性6名、女性2名）を設定した。また、ペアはそれぞれ男性同士、女性同士とした。なお、飲食物としてはバタークッキーとチョコレート、そしてミネラルウォーターを提供し、共食討論群においては討論課題中に自由に摂取できるようにした。実験終了後には、討論の前後での気分の変化について対応のあるt検定を用いて分析を行った。なお、討論の結果として出された方法は実験結果に影響しないことについて実験協力者には事前に伝えられ、テーマについて自由な討論を行うことを依頼した。

3. 測定項目

討論課題の前後での気分の測定には、成人用短縮版感情プロフィール POMS2 (Profile of Mood States 2nd Edition : POMS2) を用いた。POMS2 は気分の変化に対する感度が高く、実験の前後に用いることに適している (横山, 2015)。また POMS2 は、「怒り－敵意 (AH : Anger-Hostility)」、「混乱－当惑 (CB : Confusion-Bewilderment)」、「抑うつ－落込み (DD : Depression-Dejection)」、「疲労－無気力 (FI : Fatigue-Inertia)」、「緊張－不安 (TA : Tension-Anxiety)」、「活気－活力 (VA : Vigor-Activity)」、「友好 (F : Friendliness)」の7つの気分尺度を同時に測定することができ、AH, CB, DD, FI, TA の合計得点から VA の得点を引いた値から、総合的気分状態 (TMD : Total Mood Disturbance) を算出することができる (横山, 2015) など、気分の状態を広範に測定することができる。POMS2 では、それぞれの気分である「AH (5項目)」(e.g. ふきげんだ)、「CB (5項目)」(e.g. とほうに暮れる)、「DD (5項目)」(e.g. 悲しい)、「FI (5項目)」(e.g. ぐったりする)、「TA (5項目)」(e.g. 緊張する)、「VA (5項目)」(e.g. 元気いっぱいだ)、「F (5項目)」(e.g. 他人に あたたかくできる) について今現在どのように感じているかを、「まったくなかった」から「非常に多くあった」までの5件法で回答を求め、「まったくなかった」を0点、「非常に多くあった」を4点として合計点を用いて採点した。

4. 倫理的配慮

本調査は、立教大学コミュニティ福祉学研究科倫理委員会の承認を得て実施した。すなわち、調査開始前に調査協力者に対して、文書で調査の趣旨が伝えられ、協力者の自由意思に基づく調査であること、調査に参加しない場合でもなんら不利益が生じないことを十分に説明し、同意を得たうえで調査を依頼した。

5. 統計処理

調査より得られたデータについて、課題の前後での尺度得点について対応のある t 検定を実施した。なお、データの分析には統計解析プログラム HAD 16 (清水, 2016) を使用した。

第3項 結果

1. 討論課題前後における気分の変化

はじめに、各群の特徴を明らかにするために群ごとの記述統計量を算出し、討論課題の前後で測定した POMS2 の得点について、対応のある t 検定を用いて比較を行った (Table5-1-1)。その結果、共食討論群では DD, FI, TA の3つの因子と TMD において討論課題の前後で有意に得点が低下していることが確認された ($t(7) = -3.67, p < .01, d = -1.85$; $t(7) = -2.36, p < .05, d = -1.24$; $t(7) = -3.49, p < .05, d = -1.58$; $t(7) = -4.18, p < .01, d = -2.56$)。統制群では TA において有意に得点が低下していることが確認された ($t(7) = -2.75, p < .05, d = -.86$)。

Table 5-1-1 記述統計量と討論課題前後の得点についての対応のある t 検定の結果

因子名		min	max	mean	SD	t 値	Cohen's d	
AH	共食討論群	討論課題前	0.0	6.0	1.5	2.1	$t(7) = -1.98$	$d = -1.00$
		討論課題後	0.0	0.0	0.0	0.0		
	統制群	討論課題前	0.0	13.0	4.9	4.4	$t(7) = -1.85$	$d = -.78$
		討論課題後	0.0	7.0	2.1	2.8		
CB	共食討論群	討論課題前	1.0	7.0	3.1	2.1	$t(7) = -2.21$	$d = -1.17$
		討論課題後	0.0	3.0	1.1	1.2		
	統制群	討論課題前	2.0	10.0	6.6	3.1	$t(7) = -1.52$	$d = -.67$
		討論課題後	0.0	11.0	4.4	3.7		
DD	共食討論群	討論課題前	0.0	3.0	1.4	1.1	$t(7) = -3.67^{**}$	$d = -1.85$
		討論課題後	0.0	0.0	0.0	0.0		
	統制群	討論課題前	0.0	9.0	4.6	3.4	$t(7) = -1.29$	$d = -.50$
		討論課題後	0.0	8.0	3.1	2.6		
FI	共食討論群	討論課題前	1.0	10.0	3.9	3.1	$t(7) = -2.36^*$	$d = -1.24$
		討論課題後	0.0	3.0	1.0	1.1		
	統制群	討論課題前	1.0	14.0	7.5	5.4	$t(7) = -1.89$	$d = -.64$
		討論課題後	0.0	14.0	4.3	4.9		
TA	共食討論群	討論課題前	1.0	6.0	3.3	1.7	$t(7) = -3.49^{**}$	$d = -1.58$
		討論課題後	0.0	3.0	0.9	1.4		
	統制群	討論課題前	1.0	18.0	9.0	4.5	$t(7) = -2.75^*$	$d = -.86$
		討論課題後	0.0	14.0	4.5	4.5		
VA	共食討論群	討論課題前	8.0	17.0	9.8	3.1	$t(7) = 0.00$	$d = .00$
		討論課題後	6.0	13.0	9.8	2.4		
	統制群	討論課題前	6.0	19.0	12.5	4.7	$t(7) = -0.10$	$d = .02$
		討論課題後	6.0	18.0	12.6	4.2		
F	共食討論群	討論課題前	6.0	13.0	11.0	2.2	$t(7) = -1.17$	$d = .51$
		討論課題後	7.0	15.0	12.3	2.7		
	統制群	討論課題前	7.0	16.0	13.0	2.9	$t(7) = .80$	$d = .18$
		討論課題後	7.0	20.0	13.6	4.2		
TMD	共食討論群	討論課題前	-3.0	11.0	3.4	4.6	$t(7) = -4.18^{**}$	$d = -2.56$
		討論課題後	-12.0	0.0	-6.8	3.3		
	統制群	討論課題前	-11.0	48.0	20.1	18.6	$t(7) = -2.22$	$d = -.70$
		討論課題後	-9.0	48.0	5.8	18.6		

注) ** $p < .01$, * $p < .05$

第4項 考察

本研究では、飲食の有無が討論課題の前後での気分の変化に及ぼす影響について検討を行った。対応のある t 検定の結果、共食討論群は DD, FI, TA, および TMD において気分の改善が確認されたが、統制群においては TA においてのみ気分の改善が確認された (Table 5-1-1)。

本研究の結果から、討論課題を行うことで共食討論群と統制群ともに緊張や不安の度合いを示す TA が有意に低下することが示された。佐藤・鈴木・川尻・山口・陳・木村・永山・村本・平泉 (2014) は、友人とのコミュニケーションとの精神的健康の関連について調査し、友人とのコミュニケーションが少ない大学生は精神的健康が低くなることを報告している。そこで、討論課題を実施した前後で飲食の有無にかかわらず緊張や不安が低減したことから、友人と日常的にコミュニケーションをとることによって日常の緊張状態を緩和して精神的健康の維持に寄与していることが考えられる。

共食討論群の討論課題の前後での気分の変化に着目すると、抑うつや落ち込みの状態を示す DD, 疲労や無気力感を示す FI, 総合的な気分の状態を示す TMD についても有意な得点の低下が示された。共食討論群と統制群で異なってくるのが予測される特長としてまず挙げられるのがノンバーバル・コミュニケーションである。ノンバーバル・コミュニケーションは、言語によらないコミュニケーション伝達のチャンネルであり (大坊, 2010), 言葉と同じ働き、言葉を強調する働き、感情表現、話し手に会話を始めさせたり終わらせたりする働き、肉体的な欲求を満たす働きの 5 つの機能を有している (Mehrabian, 1981)。効果的なノンバーバル・コミュニケーションは、会話満足度やポジティブな対人印象の形成に影響することが報告されている (磯友・木村・桜木・大坊, 2003 ; 長岡, 2006) ことを踏まえると、摂食行動がノンバーバルに相手にメッセージを送る手段として機能していることが推察できる。徳永ほか (2012) の報告にもあるように、共食には摂食行動が会話のタイミングを調整してコミュニケーションを円滑にする機能があるという。つまり、摂食行動を用いて話の聞き手に回ることを示すことができるという。加えて、徳永・武川・木村 (2016) は共食を行う際には孤食に比較して自分の食事に視線を送る時間を長くすることで、会話中に相手を見続けることに起因する双方の心理的な負担を軽減することを示唆している。さらには、上述してきた内容に加えて、徳永・武川・木村 (2011) の共食会話では飲食の伴わない会話に比べて会話に参加することへの拘束が弱いことを指摘している。以上より、本研究において共食討論群は円滑なコミュニケーションによって高い会話

満足度を得られ、また、心理的な負担も低減されたことで抑うつ気分や疲労感、総合的な気分の状態が改善したと考えられる。

第2節 高齢者施設において共食が利用者にも与える影響に関する質的検討

(研究7)

第1項 目的

高齢化の進む我が国においては高齢者ケアが不可避な課題となっている。要介護高齢者のケアプロセスに関する研究を概観すると、介護者と要介護者との人間関係が“介護の質および介護ストレス”に影響することが示唆されている (Lyons, Zarit, & Sayer, 2002)。例えば、稲葉 (2009) は、要介護者が介護者に対して「迷惑になりたくない」と考えていることや、「自分を惨めや情けない」と思ってしまうことがあることを指摘している。こうした問題を解消するために、稲葉 (2009) は相互の円滑なコミュニケーションや楽しさを共有するような相互扶助関係の構築が求められることを指摘している。これらの知見に鑑みて、日常の介護場面で要介護者と介護者の良好な関係を構築すると考えられる方法の一つに食事介護中の介護者との共食が挙げられる。つまり、食事介護を行いながら介護者も食事をするような共食を行うことによって、コミュニケーションの深化や楽しさの共有により相互扶助的な関係を構築できる可能性が考えられる。そこで本研究では、高齢者介護施設における介護者と要介護者の共食を導入している施設の職員に対してインタビュー調査を実施し、共食の効果について質的に検討を行うことを目的とした。

第2項 方法

1. 調査協力者

調査協力者は、研究の趣旨に同意した4名 (男性1名、女性3名、平均年齢 23.3±6.2) の高齢者施設で働く職員であった。

2. データ収集

調査協力者全員に対して、半構造化面接を行った。面接における質問項目は、①利用者との共食をしているときの様子、②共食を行うときと行わないときの違い、③共食を行う上で困難に感じる点、④共食を行うメリットの4項目とした。また、調査協力者一人あたりの面接時間は約20分であった。また、面接内容は、調査協力者の了承を得たうえでボイ

スレコーダーに録音し、後日、録音内容をテキスト化し、テキスト化したデータを以後の分析で用いた。

3. 分析方法

自由記述の回答は、KJ法（川喜多，1995）を参考にして高齢者施設における共食の様子を概念化することとした。KJ法は、一見まとめようもない複数の情報やデータを個人の思考だけではなく、複数人によって類似性や共通性のあるものごとにカテゴリー化し、これを繰り返すことで新たな意味や構造を理解する方法である。本研究では、坂内・嘉瀬・木村・大石（2017）の方法に準じて以下の過程で分析を実施した。

(1) オープンコーディング

まず、共食に関係していると考えられる言葉や、その前後の文脈を意味単位として切片化し、それぞれの意味単位に対して、的確かつ簡潔に説明し得る概念を付与した。

(2) カテゴリー化およびその分類

次に、概念の類似性や差異性に着目しながら意味の類似した概念をまとめ、具体的な内容を示す低次のカテゴリー（以下、サブカテゴリーとする）を生成し、徐々に類似したサブカテゴリーをまとめて、より抽象的な高次のカテゴリー（以下、カテゴリーとする）を生成した。

なお、本研究では高齢者施設における職員と利用者の共食について検討を行うため、本研究の結果を示す際には高齢者施設における職員と利用者の共食を「食事介助の際に職員も利用者と一緒に食事をとること」と定義し、「共食」と表記する。

4. 倫理的配慮

本調査は、立教大学コミュニティ福祉学研究科倫理委員会の承認を得て実施した。すなわち、調査開始前に調査協力者に対して、文書で調査の趣旨が伝えられ、協力者の自由意思に基づく調査であること、調査に参加しない場合でもなんら不利益が生じないことを十分に説明し、同意を得たうえで調査を依頼した。

5. 妥当性・信頼性の確保

本研究では、分析の信頼性と妥当性を確保するために和・遠藤・大石（2011）の研究を参考にして、以下の手続きを用いて分析を行った。専門領域の異なる3名の研究者（スポ

ーツ心理学, 音楽心理学, 健康心理学) がテキスト化したデータを熟読した後, 討議 (トリアンギュレーション) を行いながら類似した内容をまとめてカテゴリーに分類する方法を用いた. 分析された表記の仕方は, 文中においては切片 (原文での表記) を「」内に, サブカテゴリーを『』内に, さらにそれらから解釈された意味をカテゴリーとして【】内にそれぞれ示した.

第3項 結果と考察

1. カテゴリーの抽出

分析において抽出された切片の総数は, 174 個であった. KJ 法による分析の結果, 10 個のカテゴリー, 33 個のサブカテゴリーが得られた (Table 5-2-1). 得られたカテゴリーは【「共食」による心の安定や楽しさ】, 【「共食」によるコミュニケーションの活性化】, 【「共食」をきっかけとした利用者への理解の深化】, 【高齢者介護に及ぼす「共食」のポジティブな影響】, 【利用者への食事におけるネガティブな要因】, 【利用者にとっての食事の楽しさ】, 【利用者の食の好み】, 【「共食」を難しくする環境要因】, 【職員への負担】, 【「共食」の影響を受けない要因】であった.

Table 5-2-1 カテゴリー化の結果

カテゴリー	サブカテゴリー	概念例
「共食」による心の安定や楽しさ	共食による食事介助の利用者への負担の軽減	共食をすると一緒に食べている感じになること
	共食が生み出す楽しい雰囲気	職員との会話によって楽しく食事がとれるようになること
	共食が生み出す安心感	共食をすると利用者が安心感を得ること
	異性の職員との共食が生む楽しさ	女性の利用者だと男性職員と共食をしているときに楽しそうにしていること
	利用者の食事を促す工夫	職員が声掛けをすると食事を再開する利用者があること
「共食」によるコミュニケーションの活性化	共食のアイスブレイク機能	共食をきっかけに打ち解けられること
	共食中の会話による利用者の食事の促進	食事の感想を伝えることで食べる意欲がわく利用者があること
	共食中の食事内容に関するコミュニケーション	食事介助が必要な利用者には食事の内容について説明をしながら共食すること
	良好なコミュニケーションの機会としての共食	共食中には様々な内容について話すこと
「共食」をきっかけとした利用者への理解の深化	共食が促す利用者への能動的な理解	共食を通して利用者の背景が想像できること
	利用者を理解する場としての共食の機能	食事介助が不要な利用者とは昔の話を聞きながら共食すること
	利用者とのかかわりへの不満足感	普段の介護では忙しさから利用者とは接する時間が十分に取れないこと
高齢者介護に及ぼす「共食」のポジティブな影響	職員が共食にメリットを感じていること	可能ならば共食をした方が良いと思っている職員がいること
	共食による利用者への安全配慮の向上	共食をしていると利用者の嚥下など食事の様子に気を配りやすいこと
	共食の負担の少なさ	食事介助はあまり負担ではないこと
	共食を通じた利用者の観察	共食をすることで職員が利用者のことを観察できること
	共食による利用者の食事の促進	共食をしていると職員が食べている様子を見て食事がはかどる利用者があること
利用者だけの食事におけるネガティブな要因	利用者の食事への消極的態度	積極的に食事をとろうとしない利用者があること
	利用者の食事内容への不満	利用者だけで食事をすると食事内容についてネガティブになる利用者があること
	利用者だけの食事に出てくる不満	利用者だけで食事をしているときに味付けへの不満を漏らすこと
	利用者だけだと食事が捗らないこと	利用者だけで食事中に食事とるように促してもあまり食べてはもらえないこと
	利用者だけの食事での会話の難しさ	共食以外の場では口数が少ないこと
	利用者だけの食事での自己中心性の発揮	利用者だけだと自分のことしか考えなくなること

Table 5-2-1 カテゴリー化の結果（続き）

カテゴリー	サブカテゴリー	概念例
利用者のみの食事におけるネガティブな要因(続き)		利用者だけで食事していると利用者同士で感情的になることがあること
利用者にとっての食事の楽しさ	利用者にとっての楽しみとしての食事	食事をとることのみが楽しみとなっている利用者があること 自由に行動できない生活の中での食事がかなり大きな楽しみとなっている利用者があること
利用者の食の好みの主張	利用者の食の好み	濃い味付けを好む利用者があること
	利用者の食事能力	嚥下する機能が低下している利用者の安全に配慮すること
「共食」を難しくする環境要因	食事内容の工夫の限界	利用者の好みに合わせた食事ができないこともあること
	共食の難しさ	共食をできないところがあること
	共食を難しくする環境要因	職員の数も共食を行うことに関係すること
職員への負担	職員の食事の速さ	介護職に就いたことで食事が早くなったこと
	職員の負担感	共食をしないと少し気楽に感じる
「共食」の影響を受けない要因	食事形態に関わらず安定して食事をとれる利用者	共食をして楽しそうでも食べる量は変わらないこと
	食事形態に関わらず食事中の利用者の様子に配慮する職員	共食をしなくても近くに職員があること

2. 各カテゴリーの関連

分析によって得られた 10 のカテゴリーの関連を、テキストデータの文脈やサブカテゴリーの内容を考慮して Figure5-2-1 にまとめた。

はじめに、【「共食」による心の安定や楽しさ】、【「共食」によるコミュニケーションの活性化】といった「共食」にはコミュニケーションに与えるポジティブな影響があることが示唆された。そして「共食」がコミュニケーションを改善することによって、【利用者の食の好みの主張】、【利用者にとっての食事の楽しさ】、【利用者のみの食事におけるネガティブな要因】といった利用者の食事中の様子がポジティブな状態に向上・改善されることが明らかとなった。例えば、「一緒に食べないときの方が口数も少ないし(調査協力者 C).」のように利用者だけで食事をする際のコミュニケーションの難しさが挙げられているが、「共食」を行うことで「やっぱり会話が弾んでちょっと楽しく食べられるかな(調査協力者 B)」という発言に表れているように雰囲気が改善されることが示されている。また、「一人で黙々と食べるとなかなか進まない部分も、声掛けしながらだと、みんなでわいわいという形だと食べてくれるみたいなのはやっぱりありますね(調査協力者 A).」という発言は「共食」中のコミュニケーションや良好な雰囲気が利用者の食事を促進させているこ

とを示している。さらには、「見るからにしょっぱそうじゃないと味が無いみたいな感じになってしまうので。…<中略>…職員と一緒に食べてれば、そういう話はあまりされませんが（調査協力者 A）」のように利用者の食の好みによって引き起こされる食事介助の難しさの改善にも「共食」は機能していることが示されている。

そして、「共食」は【高齢者介護に及ぼす「共食」のポジティブな影響】、【「共食」をきっかけとした利用者への理解の深化】など職員と利用者の相互関係へのポジティブな影響となることが示された。例えば、「顔の表情も近くでね、やることによって自分で食べている人たちよりはよく分かる（調査協力者 A）」のように『「共食」を通した利用者の観察』を促す作用が示されている。また、「特に昔話をする事の方が多いですよね。だから食べていないと、一緒に食べないときの方が口数も少ないし（調査協力者 C）」という発言のように、「共食」には利用者への理解を深める場としての機能があることが推察される。さらには、「一緒に食べるのが、やっぱり一番。食卓をみんなで囲むっていうのが一番いいのかなとは思いますが、どうしてもできないときには残念だなと思いますね（調査協力者 D）」という発言は「共食」を行うことが職員にとっても重要なことになっていることを示している。

また、上述のような「共食」に関連する要因としては、【「共食」の影響を受けない要因】、【「共食」を難しくする環境要因】、【職員への負担】といった、高齢者施設の全般的な環境が示された。

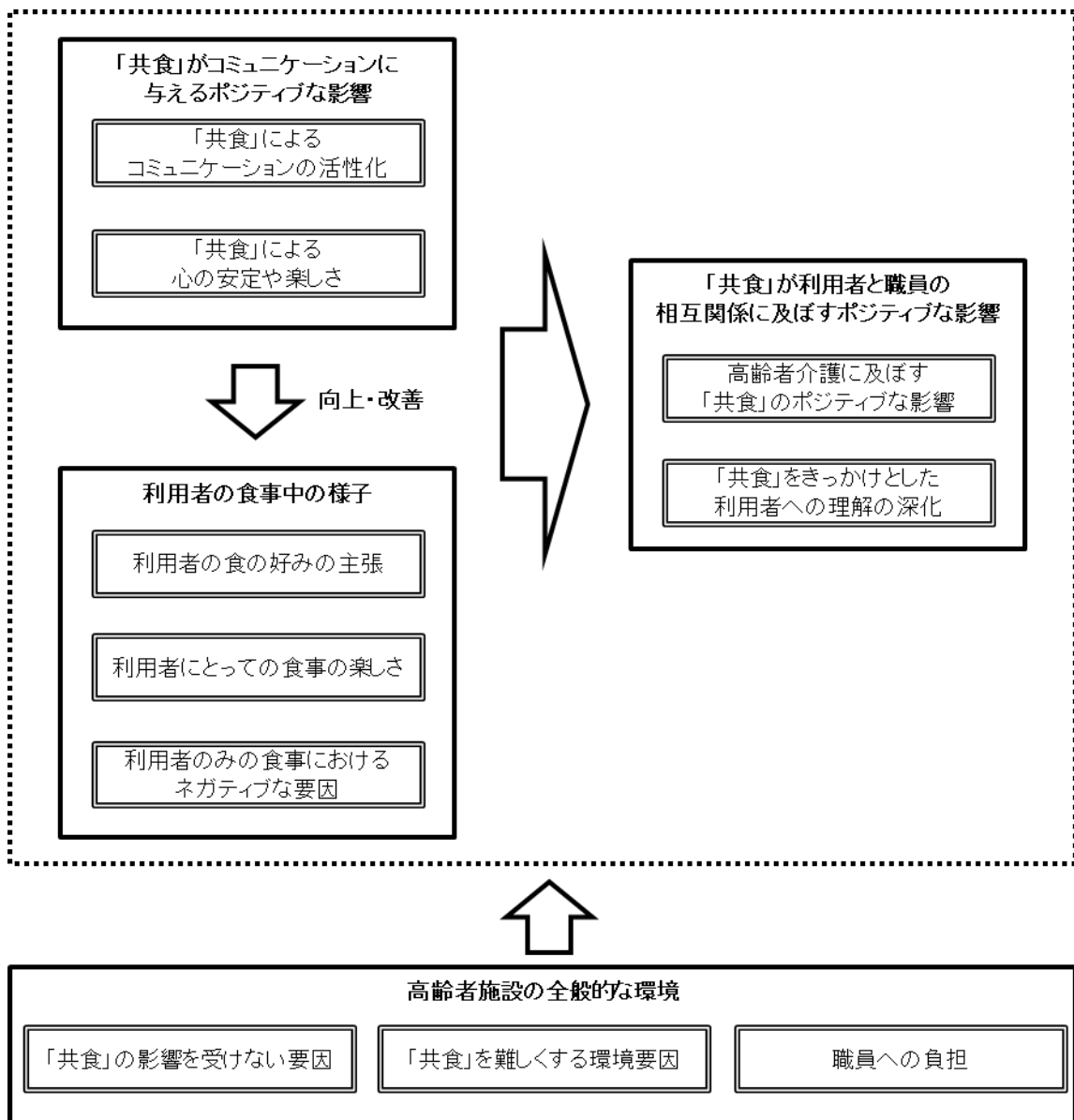


Figure5-2-1 高齢者施設における「共食」の効果

第4項 総合考察

本研究では、共食の機能について職員と利用者の「共食」を実施している高齢者施設の職員にインタビューを行い、その内容について質的分析を行うことで明らかにした。その結果、「共食」は利用者とのコミュニケーションにポジティブに影響し、利用者との相互作用においてもポジティブな影響を持つことが示唆された。この結果は、研究5で示した共食がコミュニケーションの持つポジティブな機能を促進させる可能性を支持していると考えられる。また、高齢者を対象とした先行研究においても、共食は楽しみや生きがい

といった生活のほりをもたらすこと（野村，2009），コミュニケーションを促すことが報告されてきている（松井，2008）．このような報告を受けて新宅・春木（2014）は，介護福祉士養成課程における授業の中で食生活支援におけるコミュニケーションを取り上げてコミュニケーションが大切であるという考えに及ぼす効果について検討しているが，十分な成果は出ていないことを報告し，学生が食卓で体験を重ねる必要があると示している．ここで本研究の結果に鑑みると，学生が実習等で「共食」を体験していくことが食生活支援におけるコミュニケーション等の重要性について理解を深める効果も期待できると考えられる．

次に，利用者の視点から本研究の結果を考察すると，「共食」を実施することが利用者の負担感を低減させている可能性が指摘できる．稲葉（2009）は，要介護高齢者のケアプロセスにおける役割についてケアを受ける側の視点から検討し，要介護者が介護者に対して「負担にならないように」，「迷惑になりたくない」といった感情を抱くことを指摘している．本研究の結果から，「共食」が安心感を生み出すことや「共食」が利用者の食事の際のネガティブな要因の改善に機能することが示唆されたことを考慮すると，ケアを受ける側の負担感も軽減していることが期待できる．以上より，高齢者施設における「共食」は利用者が安心できる雰囲気を作り，食事介助だけではなく相互理解の促進にも影響することが示唆された．

引用文献

- 坂内くらら・嘉瀬貴祥・木村駿介・大石和男（2017）．プロのピアノ奏者における演奏不安の発現の包括的構造に関する質的研究：心理・身体・環境要因とパフォーマンスの経時的変化に注目して．*ストレスマネジメント研究*，13，75-84．
- 大坊郁夫（2010）対人コミュニケーションとスポーツ．*体育の科学*，60，598-602．
- 稲葉美由紀（2009）．要介護高齢者のケアプロセスにおける役割：「ケアを受ける側」の視点からの質的データ分析．*社会福祉学*，49，131-142．
- 磯友輝子・木村昌紀・桜木亜希子・大坊郁夫（2003）．発話中のうなずきが印象形成に及ぼす影響：第三者会話場面における非言語行動の果たす役割．*信学技法*，25，31-40．
- Janis, I. L., Kaye, D., & Kirschner, P. (1965). Facilitating effects of “eating-while-reading” on responsiveness to persuasive communications. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1, 181-186.

- 和秀俊・遠藤伸太郎・大石和男 (2011). スポーツ選手の挫折とそこからの立ち直りの過程 : 男性中高生競技者の質的研究の観点から. 体育学研究, 56, 89-103.
- 川喜田二郎 (1995). 発想法創造性開発のために (69 版). 東京 : 中央公論新社.
- 楠木伊津美・仙野堅太・橋本伸也・神林勲・秋月一城・大西昌美・武田秀勝 (2007). 楽しい食事が免疫能を向上させることができるか : 「会食」から「快食」へ. 藤女子大学 QOL 研究所紀要. 2, 27-31.
- Lyons, K. S., Zarit, S. H., Sayer, A. G., & Whitlatch, C. J. (2002). Caregiving as a dyadic process: perspectives from caregiver and receiver. *Journal of Gerontology*, 57, 195-204.
- 松井順子 (2008). 高齢者の会食会の有効性に関する考察 : 事例調査を中心にして. 社会医学研究, 26, 53-64.
- Mehrabian, A. (1981). *Silent message implicit communication of emotions and attitudes*. Wadsworth Publishing Company : Belmont.
- 野村知子 (2009). 食事サービスからみた高齢者のこころの健康と地域社会の創造. 老年精神医学雑誌, 20, 520-528.
- 長岡千賀 (2006). 対人コミュニケーションにおける非言語行動の 2 者相互影響に関する研究. 対人社会心理学研究, 6, 101-112.
- 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, 157-166.
- 徳永弘子・武川直樹・木村敦 (2011). 3 人の共食会話における会話構造分析—話者交代システムに基づくターン取得の特徴抽出. 電子情報通信学会技術研究報告, 111, 109-114.
- 徳永弘子・武川直樹・木村敦 (2012). *Speakership* に着目した共食参加者の戦略的な発話と摂食の行動分析. 電子情報通信学会技術研究報告, 112, 13-18.
- 徳永弘子・武川直樹・木村敦 (2016). 孤食と共食における食事動作のメカニズム : 食事の形態がもたらす心理的影響との関連に照らして. 日本食生活学会誌, 27, 167-174.
- 横山和仁 (2015). 日本語版 POMS2 手引. 東京 : 金子書房.

第6章 共食と精神的健康の関連についての包括的検討

研究3から5において、共食の質は心理的要因と相互に関連しながら精神的健康や主観的 well-being と関連すること、また共食の質は社会的要因であるライフスキルと相互に関連して抑うつ傾向と関連することが示唆された。また、研究6および7において、共食はコミュニケーションの心理的負荷を低減させることが示された。そこで本章では、共食の質的な充実が精神的健康および主観的 well-being に影響する機序について心理・社会的要因を含む包括的な仮説モデルを設定し、その検証を実施する。具体的には、研究3および研究4で示したように、共食の質はパーソナリティ要因の影響を受けて精神的健康や主観的 well-being と関連することが考えられる。また、研究5で示したように、共食の質はライフスキルを媒介して精神的健康に関連している。そこで、共食の質は心理的要因の影響を受けながら、社会的要因を媒介して、あるいは直接、精神的健康に関連するという仮説モデルの検証を行う。

第1節 共食と精神的健康の関連についての包括的検討（研究8）

第1項 目的

本研究では、共食の質に関連するパーソナリティ要因としてシャイネスと感覚処理感受性（SPS : sensory processing sensitivity）を用いる。SPS とはパーソナリティ要因の一つであり、内的・外的刺激への敏感さを表す概念である（Aron & Aron, 1997 ; Aron, Aron, & Jagiellowicz, 2012）。そして、SPS の高い者は Highly Sensitive Person（HSP）と呼ばれ、ストレスを深く、敏感に処理してしまうためにストレスを受けやすく、抑うつ傾向が高まりやすいことが報告されている（Aron & Aron, 1997 ; Aron et al., 2012 ; Benham, 2006 ; Brindle et al., 2015）。SPS と共食頻度、および主観的 well-being の関連について、Kimura, Yano, & Oishi (2019) は非 HSP は友人との共食頻度が高いと主観的 well-being も高いのに対して、HSP は友人との共食頻度が高いと主観的 well-being が低いことを示唆している。このことから、SPS の高低は共食の精神的健康への効果に影響することが推測できる。

次に、社会的要因としては研究5において共食の質および抑うつ傾向との関連について示したライフスキルを用いる。最後に、精神的健康の指標として抑うつ傾向と主観的 well-being を用いる。そして本研究においては、シャイネスおよび SPS が共食の質に関連し、共食の質がライフスキルを媒介して、あるいは直接、抑うつ傾向または主観的 well-being

に関連するという仮説モデルの検証を行う (Figure 6-1-1).

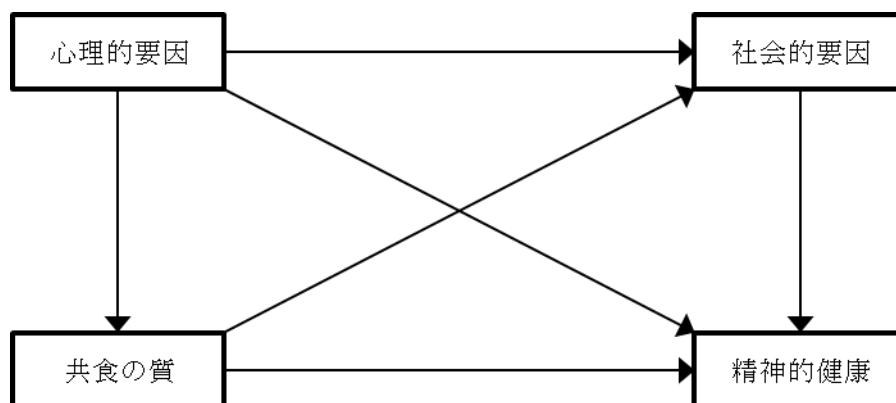


Figure 6-1-1 仮説モデル

第2項 方法

1. 調査

本研究では、研究の趣旨に同意した大学生および専門学校生 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 263 名（男性 145 名，女性 118 名；平均年齢 19.7 ± 0.9 歳）を分析対象とした。

2. 調査項目

(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。

(2) シャイネス

シャイネスの測定には、相川（Aikawa, 1991）が作成した特性シャイネス尺度（Trait-Shyness Scale : TSS）を用いた。

(3) 感覚処理感受性

感覚処理感受性の測定には、Aron & Aron（1997）が作成し、高橋（2016）が日本語訳した Highly Sensitive Person Scale 日本版（HSPS-J19）を用いた。

(4) ライフスキル

ライフスキルの測定には嘉瀬ほか（2016）の作成した青年・成人用ライフスキル尺度（Life Skills Scale for Adolescents and Adults : LSSAA）を用いた。

(5) 抑うつ傾向

抑うつ傾向の測定には、島・鹿野・北村・浅井（1985）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。

(6) 主観的 well-being

主観的 well-being の測定には、Diener, Emmons, Larsen & Griffin（1985）が作成し、大石（2009）が日本語訳した人生満足尺度（The Satisfaction with Life Scale : SLS）を用いた。

3. 倫理的配慮

本調査は、立教大学コミュニティ福祉学研究科倫理委員会の承認を得て実施した。すなわち、調査開始前に調査協力者に対して、文書で調査の趣旨が伝えられ、協力者の自由意思に基づく調査であること、調査に参加しない場合でもなんら不利益が生じないことを十分に説明し、同意を得たうえで調査を依頼した。

4. 統計解析

調査より得られたデータについて、記述統計量の算出、各尺度間の相関分析、共分散構造分析という手順で分析を実施した。なお、共分散構造分析を行う際には、モデルの狩野・三浦（2002）と豊田（1998）を参考に、Comparative Fit Index（CFI）が.90以上、Root Mean Square Error of Approximation（RMSEA）が.10以下を示すモデルは当てはまりが良いという基準を設定した。データの分析には統計解析プログラム HAD 16（清水，2016）を使用した。

第3項 結果

1. 記述統計量

分析に用いた各変数について Cronbach の α 係数を算出したところ、SSMQ (.91), HSPS-J19 (.85), TSS (.90), LSSAA (.85), SLS (.84), CES-D (.82) で十分な値を示した。

2. 相関分析

SSMQ と各変数との相関分析の結果を Table 6-1-1 に示す。相関分析の結果、TSS および CES-D との間に負の相関を ($r=-.30$, 95%CI = $[-.29, .38]$, $p < .01$; $r=-.24$, 95%CI = $[-.29, .38]$, $p < .01$), LSSAA および SLS との間に正の相関を示した ($r=.41$, 95%CI = $[-.29, .38]$, p

<.01 ; $r=.34$, 95%CI= [.29, .38], $p<.01$).

Table 6-1-1 相関分析の結果

	1	2	3	4	5
1 SSMQ	1.00				
2 HSPS-J19	.07	1.00			
3 TSS	-.30 **	.32 **	1.00		
4 LSSAA	.41 **	-.17 **	-.51 **	1.00	
5 SLS	.34 **	-.10 +	-.27 **	.37 **	1.00
6 CES-D	-.24 **	.38 **	.27 **	-.33 **	-.48 **

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

3. 共分散構造分析

はじめに、シャイネスおよびSPSが共食の質に関連し、共食の質がライフスキルを媒介して、あるいは直接、抑うつ傾向に関連するモデルの検証を行った。その結果、有意ではないパスを削除していき、最終的に Figure 6-1-2 に示すモデルが支持された ($\chi^2(2)=1.477$, $p=.478$, CFI=1.000, GFI=.998, AGFI=.983, RMSEA=.000, AIC=27.477)。まず心理的要因からは、HSPS-J19がTSS, SSMQ, およびCES-Dに有意な正の関連を、TSSがSSMQおよびLSSAAに有意な負の関連を示した。次に共食の質を示すSSMQからは、LSSAAに有意な正の関連を、CES-Dには有意な負の関連を示した。最後に、LSSAAからは、CES-Dに有意な負の関連を示した。

次に、シャイネスおよびSPSが共食の質に関連し、共食の質がライフスキルを媒介して、あるいは直接、主観的well-beingに関連するモデルの検証を行った。その結果、有意ではないパスを削除していき、最終的に Figure 6-1-3 に示すモデルが支持された ($\chi^2(3)=2.442$, $p=.486$, CFI=1.000, GFI=.996, AGFI=.982, RMSEA=.000, AIC=26.442)。まず心理的要因からは、HSPS-J19がTSS, およびSSMQに有意な正の関連を、TSSがSSMQおよびLSSAAに有意な負の関連を示した。次に共食の質を示すSSMQからは、LSSAAおよびSLSに有意な正の関連を示した。最後に、LSSAAからは、SLSに有意な正の関連を示した。

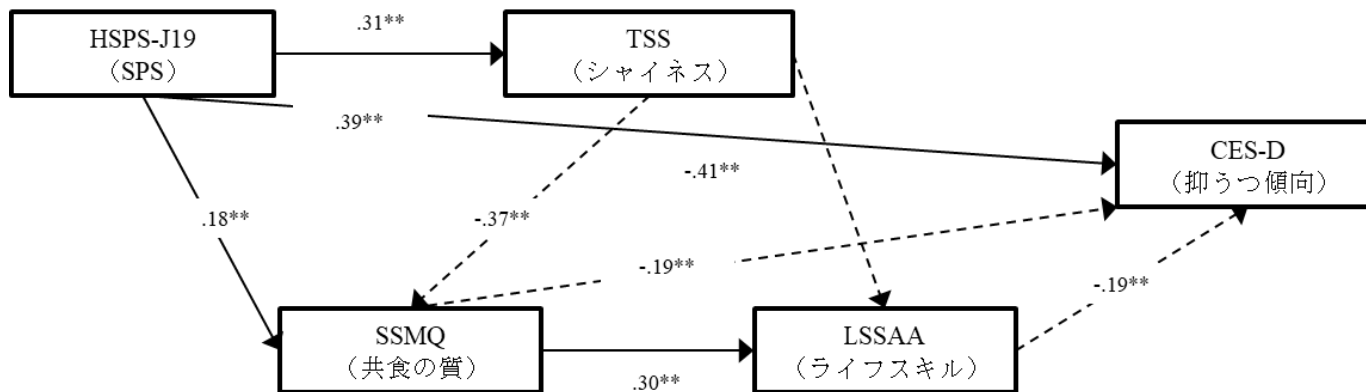


Figure 6-1-2 抑うつ傾向における共分散構造分析の結果

注) ** $p < .01$, * $p < .05$

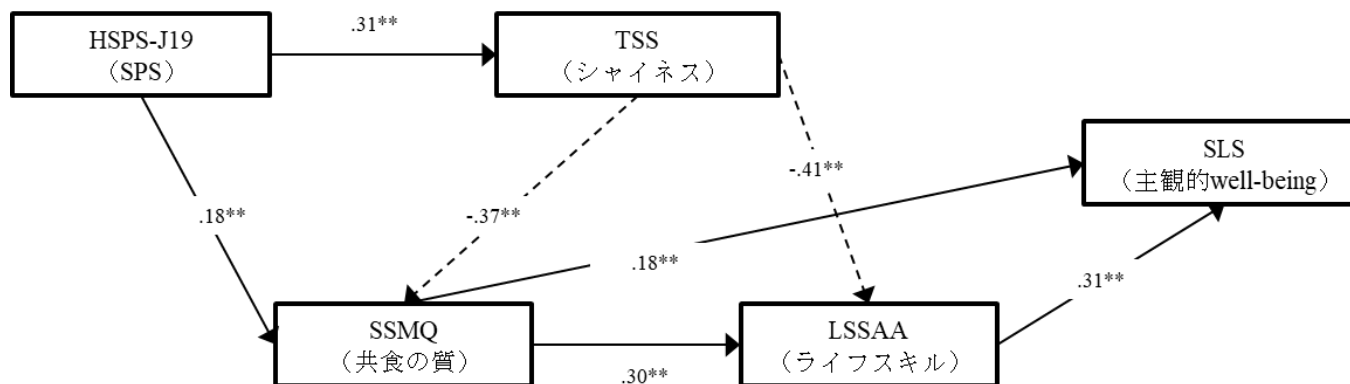


Figure 6-1-3 主観的 well-being における共分散構造分析の結果

注) ** $p < .01$, * $p < .05$

第4項 考察

共分散構造分析の結果、共食の質は心理的要因の影響を受けながら、社会的要因を媒介して、あるいは直接、精神的健康に関連するという支持された。そこで以下において共通した関連が示された心理的要因と共食の質、およびライフスキルとの関連を示す部分と、各要因が抑うつ傾向および主観的 well-being と関連を示した部分のそれぞれについて考察していく。

1. 共通して示された関連について

まず本研究では、SPS はシャイネスと抑うつ傾向を高めることが示唆された。先行研究においても、SPS が抑うつ傾向やシャイネスと関連することは報告されており、本研究もそれを支持する形となった。加えて SPS は、共食の質も高めることが示唆された。SPS が高い者は刺激について敏感に感じ取りやすいため、共感性が高まるといった強みも併せ持つ特性であることも指摘されている（飯村, 2016）。そのため、コミュニケーションの場でもある共食の場において（Offer, 2013）高い共感性を発揮し、適切に振る舞うことで共食の質を高めていること、あるいは、共食のポジティブな効果を敏感に感じ取ることで共食の質を高めていることが推察される。

次に、本研究ではシャイネスは共食の質およびライフスキルを低めることが示唆された。シャイネスが共食の質を低めることは、研究4を支持する結果となった。また、研究4でも述べたように、シャイネスとは、「社会的相互作用を避けたり、社会的相互作用に適切に参加できない傾向」（Pilkonis, 1977）であり、シャイネスの高い者はコミュニケーションスキルが低い傾向にあることが報告されている（Miller, 1995 ; Riggio, 1986）。このことが、対人スキルと効果的コミュニケーションスキルを含むライフスキルを低めることとなった要因であると推察される。そして、共食の質はライフスキルを高めることが示唆された。このことは、研究5の結果を支持している。

2. 各要因と抑うつ傾向および主観的 well-being との包括的な関連

本研究では SPS は抑うつ傾向を高め、共食の質とライフスキルが抑うつ傾向を低めるという結果が示唆された。SPS が高い者は刺激を感じる閾値が低く、ストレスを感じやすいために抑うつや不安傾向の高さに影響しやすいことが指摘されている（Liss, Timmel, Baxley, & Killingsworth, 2005）。加えて、SPS はシャイネスや神経症傾向など抑うつ傾向

を導く要因との親和性が高く (Aron & Aron, 1997 ; Kagan, 1994), 精神的健康のリスク要因として扱われることが多い。また, 共食の質とライフスキルが抑うつ傾向を低めていることは, 研究4の結果を支持する結果となった。その上で, 先行研究において抑うつ傾向を高める要因として多くの研究が報告している SPS が共食の質を高めていたことは, 重要な知見となるといえる。SPS のポジティブな側面については, 共感性の高さなどについて検討はされているものの(飯村, 2016), 具体的な場面について十分な知見は揃っていない。つまり, SPS は抑うつ傾向を高める直接的なリスク要因であるが, 共食場面においては SPS の高さが有効に発揮されるため, HSP の抑うつ傾向の低減のために共食の質を向上させるような介入を行うことが有効となる可能性が示唆された。

また, 本研究においてシャイネスは抑うつ傾向を高める直接的なリスク要因にはならなかったものの, SPS の影響によって高められ, 共食の質やライフスキルを低めることが示唆された。先行研究では, シャイネスが抑うつ傾向を高める要因となることが報告されてきたが (Alfano, Joiner, & Perry, 1994), 本研究の結果より共食場面のようなコミュニケーションの場での不適応が抑うつ傾向の向上を導いていることが推察される。しかし, Souma, Ura, Isobe, Hasegawa, & Morita (2008) はシャイネスの高い者が親しい友人を介して他者との相互交流を行うことで他者からのサポートを獲得し, 精神的健康を維持することができることを報告している。つまり, シャイネスが高い者は共食の質が低くなりやすいものの, 共食の質を高めることによってライフスキルが向上すれば, 他者からのサポートが得られやすくなり, 抑うつ傾向が高まることを十分に防ぐことができると考えられる。

次に, 本研究では主観的 well-being との関連に注目すると, SPS から主観的 well-being への直接の関連は示されなかった。このことは, 周囲の刺激に敏感であることは, ストレスを受けやすくはするものの, 適切に処理ができていたり, 共感性のような形でポジティブに用いたりすることで主観的 well-being は向上が見込めることを示唆していると考えられる。また, 福田・寺崎 (2012) はシャイネスが高い者の主観的 well-being を高めるためには対人交流を多く伴う肯定的活動の頻度を高めることが有効であることを報告している。

3. 共食の質を向上させる方法と効果

共食の質の向上のためには, パーソナリティ特性を理解した介入が有効となることが示唆された。例えば HSP に対しては共感性の高さに配慮してポジティブで, 楽しめるような

共食場面を提供することが、あるいはシャイネスが高い者に対しては既存の友人関係を用いてネットワークを拡大するような介入を行うことが共食の質の向上に寄与し、精神的健康の維持・向上を導くと考えられる。また同時に、研究5でも示したように共食の質の向上はライフスキルの向上にも寄与する。つまり、共食の質を高めることによって良好なコミュニケーションを増加させることで対人スキルの向上を促し、食事場面における様々な意思決定、例えば食品の選択や共食相手とのスケジュールの調整などを通して個人スキルを向上させることが考えられる。またそれに伴って肯定的な対人交流が増加することで主観的 well-being の向上が見込める。このことによって、共食の質的な充実による直接的な精神的健康への効果だけではなく、ライフスキルの向上を媒介した精神的健康の維持・向上も期待できる。以上のように、共食の質は心理的要因の影響を受けながら、社会的要因を介して精神的健康の維持・向上に寄与することが示唆された。そこで今後は、共食の質を向上させるような具体的な介入プログラムを開発し、その効果について縦断的に検討することが求められるだろう。

引用文献

- 相川充 (1991) 特性シャイネス尺度の作成および信頼性と妥当性の検討に関する研究. 心理学研究, 62, 149-155.
- Alfano, M., Joiner, T. E., & Perry, M. (1994). Attributional Style : A Mediator of the Shyness-Depression Relationship? *Journal of Research in Personality*, 28, 287-300.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368.
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012) . Sensory processing sensitivity : A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review*, 16, 262-282
- Benham, G. (2006). The highly sensitive person : Stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, 40, 1433-1440.
- Brindle, K., Moulding, R., Bakker, K., & Nedeljkovic, M. (2015). Is the relationship between sensoryprocessing sensitivity and negative affect mediated by emotional regulation? *Australian Journal of Psychology*, 67, 214–221.

- Diener, E. , Emmons, R. A. , Larsen, R. J. , & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- 福田正人・寺崎正治 (2012) . シャイネスが日常活動および主観的幸福感に及ぼす影響. 川崎医療福祉学会誌, 21, 226-233.
- 飯村周平 (2016). 中学生用感覚感受性尺度 (SSSI) 作成の試み. *パーソナリティ研究*, 25, 154-157.
- Kagan, J. (1994). *Galen's Prophecy: Temperament in Human Nature*. New York : Basic Books.
- 狩野裕・三浦麻子 (2002). *グラフィカル多変量解析 (増補版)*. 現代数学社.
- 嘉瀬貴祥・飯村周平・坂内くらら・大石和男 (2016). 青年・成人用ライフスキル尺度 (LSSAA) の作成. *心理学研究*, 87, 546-555.
- 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, 439-337.
- Kimura, S. , Yano, K. , & Oishi, K. (2019). Do Highly Sensitive People Experience Beneficial Psychological Effects from Shared Mealtime? Asia-Pacific conference on education, social studies and psychology, Bangkok, Thailand.
- Liss, M. , Timmel, L. , Baxley, K. , and Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and individual differences*, 39, 1429-1439.
- Miller, R. S. (1995). On the Nature of Embarrassability : Shyness, Social Evaluation, and Social Skill. *Journal of Personality*, 63, 315-339.
- Offer, S. (2013) . Assessing the relationship between family mealtime communication and adolescent emotional well-being using the experience sampling method. *Journal of Adolescence*, 36, 577-585.
- 大石繁宏 (2009). *幸せを科学する : 心理学からわかったこと*. 東京 : 新曜社.
- Pilkonis, P. A. (1977). The behavioral consequences of shyness¹. *Journal of Personality*, 45, 596-611.
- Riggio, R. E. (1986). Assessment of Basic Social Skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 649-660.
- 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, 717-723.

- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフト HAD : 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案. *メディア・情報・コミュニケーション研究*, 1, 59-73.
- Souma T Ura M Isobe C Hasegawa K Morita A (2008). How do shy people expand their social networks? Using social surrogates as a strategy to expand one's network. *Asian Journal of Social Psychology*, 11, 67-74.
- 高橋亜希 (2016). Highly Sensitive Person Scale 日本語版 (HSPS-J19) の作成. *感情心理学研究*, 23, 68-77.
- 豊田秀樹 (1998). 構造方程式モデル : 共分散構造分析・入門編. 東京 : エーアンドエー.

第7章 総合的考察

本章では、これまでに行われた研究1から8の結果について概観し、本研究の意義について述べる。次に、共食と精神的健康の関連についてポジティブ心理学視点から考察する。最後に本研究の限界についてまとめ、今後の研究に向けた展望について述べる。

第1節 まとめと本論文の意義

第1項 本論文のまとめ

本研究は、共食の質的な側面に注目して共食と精神的健康の関連について体系化することを目的として実施した。

まず第2章（研究1）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。

そこで第3章（研究2）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。ここでは、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。しかし研究2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と、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について示した。

第4章（研究3-5）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。研究3では、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、研究4では、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。研究 5 では、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ており、また、ライフスキルを高めて抑うつ傾向を低めることに間接的にも関連することを示した。加えて、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あることを示した。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。

横断的検討に加えて第 5 章ではまず、共食が気分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。さらに研究 7 では、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。

以上を踏まえて、第 6 章（研究 8）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 2 項 共食と精神的健康の関連についてのポジティブ心理学的検討

本研究の結果から、共食の質が精神的健康と関連する機序についての示唆が得られた。つまり、心理的要因は共食の質、社会的要因、および精神的健康に関連し、共食の質は社会的要因を媒介して、あるいは直接精神的健康と関連することについてである。また、第 5 章において、共食が気分の改善と良好な雰囲気づくりに寄与することが明らかとなった。これまで横断的研究が中心であった共食研究の中で、共食が通常のコミュニケーションと

は異なる心理的影響を有していることを示したことは、非常に意味が大きいと考えられる。

ここで、第1章第4節で述べた拡張—形成理論の枠組みにあてはめて検討を行う (Figure 7-1-1)。まず、充実した共食を行うことによって、共食者と楽しさというポジティブ感情を共有するという経験をする。そして、その中で良好なコミュニケーションや意思決定を繰り返すことによってライフスキルをはじめスキルの向上という形で思考や行動のレパートリーが拡張する。その結果、精神的健康や主観的 well-being のような資源が獲得される。Fredricson & Joiner (2002) が指摘するように、このような思考—行動の広がりにはさらにポジティブ感情を生み出す螺旋状発展の過程を想定しており、再び良好な共食を行うことへとつながっていくことが考えられる。そしてこの過程を通して、well-being が高まっていくという。実際に、本研究においても共食の質的な充実によって主観的 well-being が高まることが示唆されており、共食の質的な成実は拡張—形成理論と同様に螺旋状に発展する中で獲得されていると理解することができる。また、共食の質に関連する心理的要因についても明らかにしたことで、今後はこのようなポジティブ心理学的視点を持って共食を用いた精神的健康の維持・向上を図る際に、心理的特徴についても適切に考慮していく足掛かりとなると考えられる。また、共食の対象についても友人と家族とそれぞれについて検討を行ったため、居住形態なども考慮し、より個別化を図った介入方法へ繋がることが期待される。

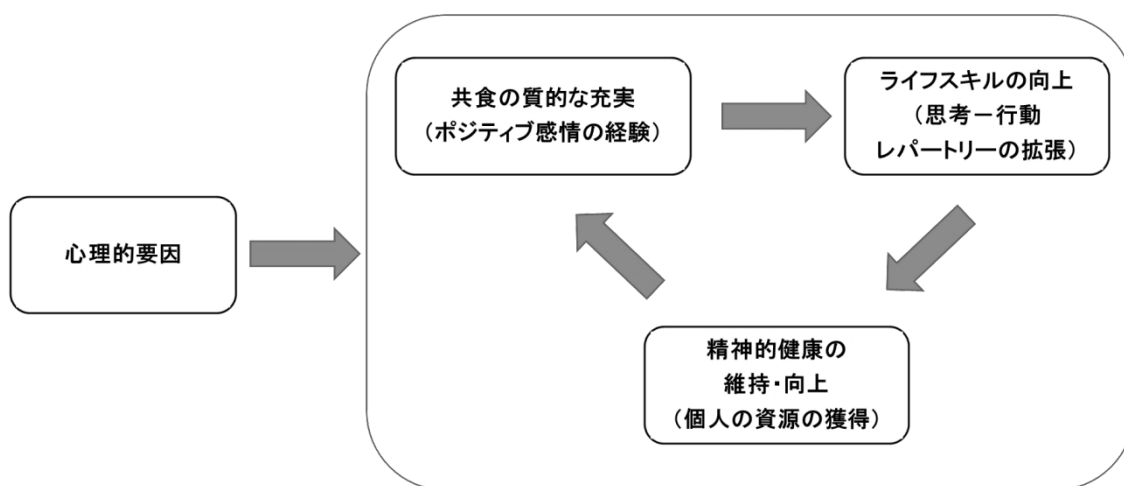


Figure 7-1-1 拡張—形成理論の枠組みで捉えた共食の質と精神的健康の関連

第2節 今後の研究に向けた展望

本研究では、共食の質的側面が精神的健康と関連する機序について明らかにし、最終的

に拡張-形成理論の枠組みにあてはめてポジティブ心理学的視点から共食の質的な充実の効果について検討を行った。しかし、本研究には大きく3つの課題が指摘できる。1つ目は、共食の質との関連を示した要因がまだ不十分であり、今後更なる検討が望まれる点、2つ目は、継続的に共食の質を高めた場合に起こる心理・社会的要因への影響の検討が不足している点、3つ目は共食を行うことで気分の改善について確認されたもののポジティブ感情の増大については十分に確認されなかった点が挙げられる。

1つ目の今後検討が望まれる要因としては、拡張-形成理論において思考-行動のレパートリーに含まれる認知や思考が挙げられる。本研究においてはライフスキルに着目し、特に行動に関連する要因について明らかにしたものの、今後は楽観性・悲観性といった認知的側面や、自動思考のような思考の観点についても検討することが望まれる。2つ目として、中・長期的な縦断的検討を実施することで、実際に共食の質的な改善を目指した介入の効果について検討を行う必要がある。本研究においては短期的に共食を行うことで気分が改善することは明らかになったが、今後介入研究を行っていくなど中・長期的視点を持った研究を行うことが望まれる。最後に、ポジティブ感情についてである。第一に、ポジティブ感情に関する研究は比較的新しく、測定方法の精度について問題を抱えていることが指摘されている(山崎, 2006)。本研究ではPOMS2を用いたが、ポジティブ感情を測定する因子は2因子だけであり、十分に測定できているのかについては検討の余地が残る。第二に、ポジティブ感情には文化差も指摘されていることが挙げられる。POMS2はもともと日本人を想定して作成された尺度ではないため、十全に測定ができていない可能性がある。第三に、研究6で提供した飲食物や討論を実施した人数の影響についてである。例えば、楠木・仙野・橋本・神林・秋月・大西・武田(2007)の報告によると、楽しんで大人数で食事をした後には免疫機能の向上が起こるといふ。ポジティブ感情が免疫機能を向上させるという報告(Lefcourt, Davidson-Katz, & Kuenemen, 1990)に鑑みると、今後は飲食物や人数についても様々に組み合わせて検討することが望まれる。

引用文献

Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.

楠木伊津美・仙野堅太・橋本伸也・神林勲・秋月一城・大西昌美・武田秀勝(2007). 楽し

い食事が免疫能を向上させることができるか：「会食」から「快食」へ。藤女子大学
QOL 研究所紀要, 2, 27-31.

Lefcourt, H. M., Davidson-Katz, K., & Kuenemen, K. (1990). Humor and immune system
functioning. *Humor*, 3, 305-321.

山崎勝之(2006). ポジティブ感情の役割:その現象と機序. パーソナリティ研究, 14, 305-321.

謝辞

本学位論文の執筆にあたり、多くの方々からのご指導とご支援を頂きました。このお力添えがあり、本論文の提出に至ることができました。

はじめに、本学位論文の指導教授である立教大学コミュニティ福祉学部の大石和男先生に心より感謝申し上げます。大石和男先生には学士課程からご迷惑をおかけしてしまうことも多くあったのかかわらず、常に温かく見守っていただき、また時には厳しくご指導をしていただきました。大石和男先生のご指導の下で本論文を執筆できたことに深謝いたします。

次に、本学位論文の副指導教授となっただきました立教大学コミュニティ福祉学部の加藤晴康先生、石渡貴之先生に御礼申し上げます。両先生には、論文の執筆にあたり丁寧なご指導を頂き、また時には励まして頂きました。さらに、本学位論文の外部副査となっただきました東洋大学ライフデザイン学部の神野宏司先生に御礼申し上げます。神野宏司先生には、論文の構想の段階からご指導いただき、本論文の発展に必要な重要なご示唆を頂きました。

また、博士課程での研究活動において多大なご支援とご協力を頂いた皆様へ感謝申し上げます。国立青少年教育振興機構の遠藤伸太郎先生には、学士課程から研究室の先輩としてご指導頂き、博士論文の執筆に際しても多くのご支援を頂きました。立教大学現代心理学部の嘉瀬貴祥先生には、学士課程より研究室の先輩として研究指導を行って頂いただけではなく、いつも親身に相談相手にもなっただきました。立教大学大学院の坂内くららさんには、共に博士課程の仲間として切磋琢磨しながら、特に質的研究の際には重要な視点と示唆を多く頂きました。また、立教大学大学院の小松陽香さん、矢野康介君には、同研究室に所属する共同研究者として様々な研究に取り組むだけでなく、些細な疑問や着想についてもディスカッションをさせて頂きました。さらに、私の研究者としての基礎を形成していく上で大きな影響と学びを頂きました、健康・スポーツ・臨床若手心理学研究会の皆様には心より感謝申し上げます。

末筆とはなりましたが、学士課程からお世話になりましたコミュニティ福祉学部の先生方、本論文の執筆と申請にご支援いただきました大学の職員の方々、調査協力者の皆様、そして研究者を志すことを認め、応援してくれた両親に、心より感謝申し上げます。

2020年1月 木村駿介