

## 論文要旨

学位論文題目 中学生における家族との共食と心理的ウェルビーイングとの関連

氏 名 江崎 由里香

本論文では、中学生の食生活と心理的ウェルビーイングとの関連について、家族との共食に着目して検証を行った。近年、学校教育をはじめ様々な場面で食育への関心が高まっており、特に子どもに対する家族との共食が重視されているが、家庭での食生活は親の労働環境や家族のライフスタイルと切り離すことのできない問題である。子育て世代である 30～40 歳代の男性の長時間労働の慢性化や、今後女性の社会進出が更に進むことを考えれば、家族との共食回数を容易に増やせない社会環境を念頭に置いた食育の推進方法を検討していくことが必要である。こうした検討を行うためには、家族との共食場面においてどのような要素がどのようなメカニズムによって子どもの心理的ウェルビーイングに影響を与えるかを解明することが重要である。

青年を対象とした家族との共食に関する海外の先行研究を概観すると、家族との共食を共食頻度という 1 次元で捉えている場合が多く、その共食頻度でさえ一貫性がないという問題が挙げられる。他方、国内の研究では、会話や手伝いなど共食頻度以外の変数にも着目しているものの、家族との共食と青年の心理的ウェルビーイングに影響を及ぼす可能性のある属性や家族関係が統制されていないという問題が挙げられる。これに加えて従来の研究は、個々の要因分析にとどまっており、家族との共食と青年の心理的ウェルビーイングとの関連を総合的に明らかにした研究はほとんど行われていない。本論文では、これらの問題に対処するために、「家族と一緒に食事をすることに対する気持ち」を「共食感」と定義し、食事場面で行われる家族との相互交流により共食感が形成されるプロセスを「共食感形成プロセス」として、共食感を形成する要因を同定し、そのメカニズムを明らかにするとともに心理的ウェルビーイングとの関連の検証を行った。

研究 1 では、岐阜県内の公立中学校の生徒 160 名を対象に、1 週間の食生活ダイアリー調査を実施し、朝食と夕食に関する 14 回分のデータを得た。これら各変数のクロンバックの  $\alpha$  係数を算出したところ内的一貫性を示す十分な値が得られたことから、分析に当たっては各変数の代表値として 14 回分のデータの平均値を用いて行った。はじめに、生徒の共食状況に関する実態把握を行った結果、自分以外の共食人数の平均値が 1.52 人、共食頻度の平均値が 14 回中 2.31 回となるなど家族全員との共食が難しい中学生の現状が示された。次に「共食感形成プロセス」のメカニズムを明らかにするために、食生活を構成する要素（食生活要素）として、献立数、手作り、時刻、場所、共食人数、共食頻度、手伝いを取り上げ、会話、共食感との関連について探索的に検証を行った。重回帰分析を行った結果、食生活要素の中でも献立数、共食人数、手伝いが会話と正の関連が見られ、会話が共食感と正の関連が見られることが示された。これにより、献立数、共食人数、手伝いが会話を媒介して共食感を形成する「共食感形成

プロセス」が示された。また、重回帰分析により会話に最も大きな影響力を示した共食人数について、共食感との関連を検討したところ、ひとりで食べる回数が家族の誰か1人以上と食べる回数よりも多い生徒は、家族の誰か1人以上と食べる回数の方が多いい生徒よりも共食感得点が有意に低いことが示された。さらに、家族の誰か1人以上との共食回数別に共食感得点の比較を行ったところ、共食回数が14回中3回以下の生徒は4回以上の生徒よりも共食感得点が有意に低いことが示された。

研究2では、岐阜県内の公立中学校の生徒469名を対象に、研究1で示された「共食感形成プロセス」と生活満足度および抑うつなどの心理的ウェルビーイングとの関連について縦断的手法を用いて検証を行った。具体的には、Time1の献立数、共食人数、手伝いという食生活要素が、Time1の会話、Time1の共食感を媒介して、Time2の生活満足度および抑うつに関連するメカニズムについての検証を行った。なお、分析に当たっては、各変数に影響を及ぼす可能性のある属性と家族関係を統制して行った。その結果、食生活要素の中でも共食人数が会話との有意な関連が見られ、共食人数が会話、共食感を媒介して、生活満足度および抑うつに関連することが示された。

以上の研究結果からは、家族全員との共食が難しくても家族のうちの誰か1人であっても週に4回以上一緒に食事をするにより、共食感が高まる可能性が示された。家族との共食により食事の会話が弾み、家族と一緒に食事をするのが楽しく、できるだけ家族と一緒に食事がしたいという共食感が高まる結果、生活満足度が高まり、抑うつが低下する可能性が示された。こうした知見は、現在進められている食育政策にも有効な示唆を与えるとともに、家庭での食生活を改善する根拠を与えることになるものと考えられる。