

## 論 文

## 大学生における共食の役割

田 口 良 子

同志社女子大学  
生活科学部・食物栄養科学科  
助教（有期）

阿 部 祥 子

同志社女子大学  
生活科学部・食物栄養科学科  
2011年度卒業

川 本 友 美

同志社女子大学  
生活科学部・食物栄養科学科  
2011年度卒業

安 田 奈 緒 子

同志社女子大学  
生活科学部・食物栄養科学科  
助手

## I 諸 言

病気を予防し、よりよい健康状態を維持するためには、適切な生活習慣を確立し、健全な食生活を送ることが重要である。しかし、近年、食をめぐっては、栄養バランスの偏りや不規則な食事の増加、肥満・過度な痩身志向などが社会問題化している。このような問題に対し、食が本来持つ機能として、栄養摂取ばかりではなく、他者との食場面におけるコミュニケーション<sup>1)</sup>や、対人関係の維持・構築<sup>2)</sup>、喜び・楽しみを受領<sup>1)</sup>などの機能、あるいは、他者との食事がもたらす心理社会的な影響に注目する研究が行われつつある。

平成23年度から施行された第2次食育推進基本計画<sup>3)</sup>では、「家族が食卓を囲んで共に食事をとりながらコミュニケーションを図る共食は、食育の原点であり、子どもへの食育を推進していく大切な時間と場であると考えられることから、家族との共食を可能な限り推進する」として、「家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進」を重点課題の1つとして挙げている。このように国の政策に「共食」が位置づけられた背景として、上記のような食に関する問題が進行していることがあると考えられる。

他者との共食が及ぼす影響に関しては、小学生を対象とした調査では、夕食の共食頻度が高いほど食事を楽しみに思う<sup>4)</sup>という報告や、中学生を対象とした調査では、食卓が安らぎの場である場合には、家族との朝食や夕食の共食頻度が高いほど心の健康状態が良好である<sup>5,6)</sup>との報告がある。しかしながら、このような食事形態が及ぼす影響を

検討する研究は、主に子どもを対象として行われており、また共食相手として家族を重視し、主に家庭での朝食や夕食について調査が行われてきた。なお、大学生の共食について調べたものとしては野津山の研究<sup>7)</sup>がある。この研究では、友人との夕食の共食頻度が孤独感やストレスに及ぼす影響の検討が行われたが、共食頻度と孤独感の間には有意な差がみられず、心理的ストレス反応の無気力についてのみ、共食頻度が高い群では低い群に比べて得点が有意に低い結果であった。

食生活を健全に保つことは子どもに限った課題ではない。人は成長するにつれて学校や職場での社会生活の時間が増え、家族以外の他者との食事の機会が増加することになっても、食事形態の機能や影響は対象者の年代や共に食事をする相手により変化しながら、我々の生活や心身の健康に密接に関わる問題である。

そこで、大学生の生活に注目してみると、小学校から高校までのように担任教師の管理のもとでのクラス体制ではなく個人活動範囲が広がるため、昼食の場は部活動やサークルなど同様に個人が所属する身近な小集団の1つとも位置づけられる。また、大学生の昼食は朝食や夕食と異なり社会生活の一部であるため、その機能や影響は朝食や夕食と異なる可能性がある。

以上より、本研究では、大学生男女を対象として昼食に注目し、1) 共食頻度の現状、および性別や居住形態による共食頻度の違い、2) 共食頻度が孤独感、ストレスに及ぼす影響、3) 共食が果たす機能（共食機能）、4) 共食機能が孤独感、ストレスに及ぼす影響について検討することを目的とする。

## II 方法

### 1. 調査対象者

2 総合大学 (A 大学: 京都府、B 大学: 東京都) に在籍する大学生で、社会学部の 2 授業に出席し、調査への参加協力を承諾した男女 98 人 (A 大学: 65 人、B 大学: 33 人) を調査対象とした。なお、社会学部の学生を対象としたのは、本研究では昼食形態についてばらつきのあるデータを集めるため、実験・実習を含めて必修の授業が多く日常的に学生同士が一緒に行動する傾向がある理系学部の学生よりも、文系学部の学生の方が行動の自由度が高いと考えたためである。また、対象の多様性を出すため、2 大学の学生を対象とした。91 人から回答が得られ、回答に不備であった 1 人、および大学院生 1 人を除く 89 人を分析対象とした (有効回答率 90.8%)。

### 2. 調査方法

2011 年 10 月に社会学部の 2 授業の講義中に無記名自記式の質問紙を用いて集合法にて実施した。研究者が調査の趣旨、調査への参加は自由意思に基づくこと、個人のプライバシーの保護など倫理面への配慮について説明し、調査協力の同意を確認したうえで調査票を配布し、記入後に回収した。

### 3. 調査項目

#### 1) 個人属性・特性

性別、学年、居住形態 (同居者あり、一人暮らし)、部活動・サークルへの所属の有無、アルバイトの有無を尋ねた。

#### 2) 共食頻度

普段の平日と休日 (土曜日、日曜日、祝日) のそれぞれについて、誰かと一緒に昼食を食べる頻度を尋ねた。平日については、「週に 5 回」、「週に 3~4 回」、「週に 1~2 回」、「週に 0 回」、「昼食を食べる習慣がない」の 5 件法で尋ね、1~5 点を与えた。また、休日については、「週に 2 回」、「週に 1 回」、「週に 0 回」、「昼食を食べる習慣がない」の 4 件法で尋ね、1~4 点を与えた。

#### 3) 心理変数

##### (1) 孤独感

諸井の改訂版 UCLA 孤独感尺度日本語版 20 項目<sup>8)</sup>を用いた。この尺度は Russell et al. の開発した UCLA 孤独感

尺度<sup>9)</sup>の改訂版である改訂 UCLA 孤独感尺度<sup>10)</sup>を翻訳して作成された尺度であり、信頼性や妥当性が検証されている<sup>8)</sup>。各項目に対し「決して感じない」、「どちらかといえば感じない」、「どちらかといえば感じる」、「たびたび感じる」の 4 件法で尋ね、1~4 点を与え、合計点数を尺度得点とした。得点が高いほど孤独感が高いことを示す。20 項目の Cronbach  $\alpha$  係数 (以下  $\alpha$  係数) は 0.92 であった。

##### (2) 心理的ストレス反応

新名らの心理的ストレス反応尺度<sup>11)</sup>を用いた。この尺度は、日常生活において体験される心理的ストレス反応を質的、量的に評価することを目的として開発された尺度であり、人がストレスフル・イベントを経験したときに示す一般的なストレス反応の多面的な測定が可能である<sup>12)</sup>。信頼性や妥当性が検証されている<sup>11)</sup>。情動と認知・行動の 2 領域を評価する 13 下位尺度のうち、先行研究<sup>7, 13)</sup>を参考にして、「抑うつ気分」、「不安」、「不機嫌」、「怒り」、「無気力」の 5 下位尺度について、各下位尺度の合計得点と、全項目の合計得点を分析に用いた。各項目に対し、「全くちがう」、「いくらかそうだ」、「まあそうだ」、「その通りだ」の 4 件法で尋ね、0~3 点を与えた。得点が高いほどストレス反応が強いことを示す。 $\alpha$  係数は、抑うつ気分尺度 8 項目で 0.91、不安尺度 8 項目で 0.82、不機嫌尺度 5 項目で 0.73、怒り尺度 5 項目で 0.74、無気力感尺度 3 項目で 0.72、心理的ストレス反応尺度 29 項目で 0.93 であった。

##### 4) 共食機能 (表 1)

対象者の昼食共食への期待や評価を検討するため、女子大生の共食について調査した野津山の研究<sup>7)</sup>などを参考に、「身近な出来事の報告をするのは特に昼食の場である」、「誰かと共に昼食を食べるのは楽しい」など 20 項目を作成した。各項目に対し、「全くそう思わない」、「あまりそう思わない」、「まあそう思う」、「非常にそう思う」の 4 件法で尋ね、1~4 点を与えた。

##### 5) ソーシャルネットワーク

分かり合える友人数を尋ね、大学で十分なネットワークを築けているかの指標とした。50 人以上との回答は欠損値として扱った。なお、この変数は共食機能が心理へ及ぼす影響について検討する際に、共食機能と比較的に他者の存在が心理へ及ぼす影響を検討するために用いた。

表1 共食機能を検討した20項目

項目	質 問 項 目
L1	一人で昼食を食べることは寂しい
L2	一人で昼食を食べるのは忙しいからだ
L3	一人で昼食を食べることは気楽だ
L4	誰かと共に昼食を食べることは楽しい
L5	昼食を一人で食べるより、誰かと食べる方がおいしく感じる
L6	友達がいない人だと思われるのが嫌なので、誰かと共に昼食をとるようにしている
L7	昼食では、空腹感が満たすことができればそれでいい
L8	誰かと共に昼食をとることで相手との仲が深まる
L9	誰かと共に昼食をとることでストレス解消になる
L10	誰かと共に昼食をとることは大学生活の充実において重要だ
L11	身近な出来事の報告をするのは特に昼食の場である
L12	自分の悩みについて相談をするのは特に昼食の場である
L13	授業のレポートやテストの情報交換をするのは特に昼食の場である
L14	誰かと共に昼食をとることで気分が安らぐ
L15	誰かと共に昼食をとることは大学に来る目的の一つである
L16	昼食は誰かとコミュニケーションをとる場である
L17	一人で食事がしたいのに仲間の誘いを断れない
L18	昼食時に忙しいふりをして、食事の誘いを断ることがよくある
L19	普段より、昼食をとっているときのほうがコミュニケーションを取りやすいと感じる
L20	昼食を共にすると、初対面の人とでも打ち解けやすい

#### 4. 分析方法

単純集計を行い、性別、居住形態、大学別、および各心理変数と共食頻度との関連性の検討は、クロス表の検定には $\chi^2$ 検定、連続データの2群間の差の検定には $t$ 検定を行った。なお、共食頻度については、平日、休日とも各2群に分類して分析を行った（平日共食頻度：「週3～5回」（「週に5回」「週に3～4回」）と「週0～2回」（「週に1～2回」「週に0回」「昼食を食べる習慣がない」）、休日共食頻度：「週1～2回」（「週に2回」「週に1回」）と「週0回」（「週に0回」「昼食を食べる習慣がない」）。

次に、共食機能について、20項目を用いて探索的因子分析を行い、下位尺度を作成した。さらに、共食機能が心理へ及ぼす影響を検討するため、各心理変数を従属変数として、モデル1では個人属性・特性、共食機能を独立変数として投入し、モデル2ではソーシャルネットワークを追加投入する階層的重回帰分析を行った。

解析には統計パッケージ IBM SPSS Statistics 19を用いた。

#### 5. 倫理的配慮

本研究は無記名で行い、対象者には調査への参加は自由

意思によるものであることを説明し、調査票の表紙には、研究の目的、回答された内容は統計的な処理のためのみに用いること、個人情報への保護への配慮について明記し、さらに口頭にて説明を行った。調査票の回収をもって調査への同意が得られたものとした。

### III 結 果

#### 1. 調査対象者の個人属性・特性（表2）

全体では、男性が39%、女性が61%と女性がやや多く、2回生と3回生が87%を占めていた。居住形態は同居者ありと回答した人が70%であった。大学別では、性別について、A大学では男女が約50%ずつであったが、B大学では女性が79%を占めていた。また、学年については、A大学は2～4回生を含み、2回生が49%と最も多く、一方、B大学は2～3回生のみであり、そのうち89%が2回生に集中しており、両大学間では差がみられた。

#### 2. 共食頻度、および性別や居住形態による共食頻度の違い（表3）

まず、平日について、全体での共食頻度は、表には載せ

表2 調査対象者の個人属性・特性

		合計 (n = 89)		A 大学 (n = 61)		B 大学 (n = 28)		p 値
		n	(%)	n	(%)	n	(%)	
性別	男性	35	(39.3)	29	(47.5)	6	(21.4)	0.019
	女性	54	(60.7)	32	(52.5)	22	(78.6)	
学年	2 回生	55	(61.8)	30	(49.2)	25	(89.3)	0.001
	3 回生	22	(24.7)	19	(31.1)	3	(10.7)	
	4 回生	12	(13.5)	12	(19.7)	0	(0.0)	
居住形態	同居者あり	62	(69.7)	41	(67.2)	21	(75.0)	0.458
	一人暮らし	27	(30.3)	20	(32.8)	7	(25.0)	
部活・サークル	所属	59	(66.3)	39	(63.9)	20	(71.4)	0.487
	無所属	30	(33.7)	22	(36.1)	8	(28.6)	
アルバイト	あり	68	(77.3)	46	(76.7)	22	(78.6)	0.843
	なし	20	(22.7)	14	(23.3)	6	(21.4)	

注) 無回答を除いて算出した

表3 共食頻度、および性別・居住形態・大学別の共食頻度の違い

(n = 89)

		平日の共食頻度				休日の共食頻度					
		週3～5回		週0～2回		p 値	週1～2回		週0回		p 値
		n	(%)	n	(%)		n	(%)	n	(%)	
全体		47	(52.8)	42	(47.2)		62	(69.7)	27	(30.3)	
性別	男性	17	(48.6)	18	(51.4)	0.519	27	(77.1)	8	(22.9)	0.217
	女性	30	(55.6)	24	(44.4)		35	(64.8)	19	(35.2)	
居住形態	同居者あり	32	(51.6)	30	(48.4)	0.732	46	(74.2)	16	(25.8)	0.159
	一人暮らし	15	(55.6)	12	(44.4)		16	(59.3)	11	(40.7)	
大学	A 大学	28	(45.9)	33	(54.1)	0.054	46	(75.4)	15	(24.6)	0.082
	B 大学	19	(67.9)	9	(32.1)		16	(57.1)	12	(42.9)	

注)  $\chi^2$  検定

ていないが、週に5回が16.9%、週3～4回が36.0%、週1～2回が36.0%、週に0回が11.2%であり、週に1回以上誰かと共に食事をしている割合は88.8%であった。この共食頻度を2群に分類すると、表3のように共食頻度が週3～5回と回答した人が53%、週0～2回と回答した人が47%とほぼ半数ずつであった。性別、居住形態別にみても同様の傾向を示し、共食頻度と性別、居住形態の間には関連がみられなかった。

次に、休日についても、表には載せていないが、週2回が21.3%、週1回が48.3%、週0回・昼食を食べる習慣がないが30.4%であった。また、この共食頻度を2群に分けると、共食頻度が週1～2日と回答した人が70%、週0日と回答した人が30%であった。性別、居住形態別で比較した場合にも有意な差はみられなかった。

なお、大学別に共食頻度を比較したところ、平日はB大学で共食頻度が高く、一方、休日はA大学で高い傾向がみられたが、いずれも有意な関連はみられなかった。

### 3. 共食頻度と孤独感、ストレスとの関連 (表4)

平日については、孤独感、心理的ストレス反応のうち、孤独感についてのみ、共食頻度が高いほど孤独感が低いという有意な関連がみられたが、心理的ストレス反応、およびその下位尺度とは有意な関連がみられなかった。休日についても、孤独感についてのみ、共食頻度が高いほど孤独感が低い有意な関連がみられた。

### 4. 共食機能 (表5)

共食機能を検討するため、作成した20項目を用いて探索

表4 共食頻度と孤独感、ストレスとの関連

(n = 89)

共食頻度		孤独感	心理 ストレス反応	不機嫌	怒り	不安	抑うつ気分	無気力
平日	週3～5回	34.85 (8.55)	21.41 (14.01)	4.26 (3.21)	2.06 (2.13)	5.91 (4.06)	6.80 (5.72)	2.23 (1.87)
	週0～2回	40.50 (10.33)	19.18 (14.77)	3.61 (2.79)	2.64 (2.77)	5.64 (4.80)	4.80 (4.84)	2.36 (2.35)
	<i>p</i> 値	0.006	0.473	0.320	0.269	0.776	0.081	0.784
休日	週1～2回	35.31 (8.15)	19.15 (14.09)	3.63 (2.52)	2.29 (2.51)	5.35 (4.28)	5.64 (5.47)	2.16 (1.99)
	週0回	42.46 (11.48)	23.36 (14.76)	4.73 (3.92)	2.44 (2.38)	6.81 (4.61)	6.38 (5.25)	2.59 (2.34)
	<i>p</i> 値	0.001	0.218	0.194	0.787	0.159	0.558	0.375

注1) *t*検定

注2) 各得点の上段の数値は平均値、下段の( )内は標準偏差を示す

表5 共食機能の因子分析結果 (主因子法、プロマックス回転)

(n = 89)

項目	質 問 項 目	因子負荷量		
		因子 I	因子 II	因子 III
<b>因子 I : 情報交換・安らぎ (10項目、<math>\alpha = 0.88</math>)</b>				
L10	誰かと共に昼食をとることは大学生生活の充実において重要だ	0.826	-0.120	0.006
L11	身近な出来事の報告をするのは特に昼食の場である	0.785	-0.116	0.056
L8	誰かと共に昼食をとることで相手との仲が深まる	0.707	-0.230	-0.065
L16	昼食は誰かとコミュニケーションをとる場である	0.679	0.028	-0.078
L9	誰かと共に昼食をとることでストレス解消になる	0.644	0.090	0.242
L14	誰かと共に昼食をとることで気分が安らぐ	0.629	0.253	0.009
L4	誰かと共に昼食を食べることは楽しい	0.597	0.243	0.114
L12	自分の悩みについて相談をするのは特に昼食の場である	0.576	0.009	-0.302
L13	授業のレポートやテストの情報交換をするのは特に昼食の場である	0.450	0.125	0.229
L15	誰かと共に昼食をとることは大学に来る目的の一つである	0.388	0.295	-0.085
<b>因子 II : 疎外感の拒否 (4項目、<math>\alpha = 0.68</math>)</b>				
L1	一人で昼食を食べることは寂しい	-0.191	1.005	0.012
L3	一人で昼食を食べることは気楽だ	0.104	-0.602	0.237
L6	友達がいない人だと思われるのが嫌なので、誰かと共に昼食をとるようにしている	0.038	0.558	0.212
L19	普段より、昼食をとっているときのほうがコミュニケーションを取りやすいと感じる	0.050	0.411	0.074
<b>因子 III : 協調性 (3項目、<math>\alpha = 0.57</math>)</b>				
L18	昼食時に忙しいふりをして、食事の誘いを断ることがよくある	0.036	0.050	0.787
L17	一人で食事がしたいのに仲間の誘いを断れない	0.084	0.049	0.566
L5	昼食を一人で食べるより、誰かと食べる方がおいしく感じる	0.317	0.326	-0.331
(因子間相関)				
	因子 I	1	0.617	-0.172
	因子 II	0.617	1	-0.353
	因子 III	-0.172	-0.353	1



的因子分析（主因子法、プロマックス回転子）を実施した。固有値1以上、プロマックス回転後の因子負荷量の絶対値が0.30以上であることを基準として3因子が抽出された。なお、いずれの因子にも十分な負荷量を示さなかったL2、L7、L20は分析から除外した。因子1は『情報交換・安らぎ』、因子2は『疎外感の拒否』、因子3は『協調性』と命名した。下位尺度の $\alpha$ 係数は、「情報交換・安らぎ」10項目で0.88、「疎外感の拒否」4項目で0.68、「協調性」3項目で0.57であった。

## 5. 共食機能が孤独感、ストレスに及ぼす影響

(表6)

共食機能の3因子が心理に及ぼす影響について、孤独感と心理的ストレス反応への影響を検討したところ、従属変数を孤独感とした時のモデル1では、居住形態について、同居者ありに比べて一人暮らしの場合には、孤独感が有意に減少する傾向がみられた。また、共食機能については、3下位尺度のうち、情報交換・安らぎが高いほど孤独感が有意に減少していた。つづいて、ソーシャルネットワークを追加投入したモデル2では、居住形態と情報交換・安らぎの孤独感との関連性は、ソーシャルネットワークの追加に伴ってやや減少したが維持されていた。

なお、心理的ストレス反応を従属変数として孤独感と同様の分析を行ったが、いずれの独立変数とも有意な関連はみられなかった。

## IV 考 察

### 1. 共食頻度、および性別や居住形態による共食頻度の違い

本研究における昼食の共食頻度は、平日は週3回以上が53%（週1回以上が89%）、休日では、週1回以上が70%と、平日、休日とも半数以上であった。

昼食の共食頻度を調査した先行研究は質問方法がやや異なるが、全国の20歳以上の人を対象に行われた「食育に関する意識調査」<sup>14)</sup>では、平日、誰かと一緒に昼食を食べると回答した人は67%、休日は79%であった。また、全国の大学生を対象としたインターネット調査<sup>15)</sup>では、普段（平日）の昼食を誰かと一緒に食べると回答した人は63%であった。今回の調査でも、これらの先行研究と同様の傾向がみられた。

なお、今回の調査では、性別や居住形態と共食頻度との間に関連はみられなかった。大学生の昼食は、学年が低いほど、男性より女性で、文系学部よりも理系学部で、下宿生より自宅生で、誰かと共に食べる割合が高いという報告がある<sup>15)</sup>。一方、居住形態と共食頻度との関連については、夕食については、一人暮らしの女子大生は積極的に友人などと食事することから、一人暮らしが必ずしも孤食につながらないという指摘もある<sup>7)</sup>。そこで、本研究では居住形態と昼食共食頻度との関連の検討を行ったが、両者の間に関連はみられなかった。この結果については、対象者の半数以上が2回生であり、一般的に共食の機会が比較的高

表6 共食機能が孤独感に及ぼす影響についての階層的重回帰分析 (n = 89)

独立変数	従属変数：孤独感			
	モデル1 $\beta$	$p$ 値	モデル2 $\beta$	$p$ 値
性別（1 = 女性、0 = 男性）	-0.07	0.495	-0.14	0.159
学年	-0.02	0.875	-0.03	0.803
居住形態（1 = 一人暮らし、0 = 同居者あり）	-0.26	0.010	-0.22	0.022
部活・サークル（1 = 所属、0 = 無所属）	-0.11	0.329	0.03	0.787
アルバイト（1 = あり、0 = なし）	-0.08	0.472	-0.04	0.682
共食機能				
情報交換・安らぎ	-0.48	0.000	-0.35	0.002
疎外感の拒否	0.10	0.403	0.06	0.589
協調性	0.04	0.741	0.08	0.449
ソーシャルネットワーク			-0.46	0.000
調整済み R <sup>2</sup>	0.213		0.354	

い学年であったことなどが影響した可能性が考えられる。

## 2. 共食頻度と孤独感、ストレスとの関連

共食頻度と孤独感の関連は、共食頻度が高いほど孤独感が低下する傾向がみられた。大学生が友だちと接触・交流することは、孤独感低減のために有効であると指摘されている<sup>16)</sup>ことから、昼食の場は他者との交流をする重要な場の1つとなり、孤独感の低下につながっていることが示唆された。

一方、共食頻度とストレスの間には関連がみられなかった。女子大生の夕食共食頻度とストレスの関連性を調べた先行研究<sup>7)</sup>では、共食頻度と不機嫌・怒り、抑うつ・不安、心理的ストレス反応の間には有意な関連がみられなかったが、昼食の共食に注目した本研究でも同様に関連がみられなかった。現代の大学生における特徴的な友人関係として、かつての青年のように親密でお互いの内面を開示しあうような関係性が希薄化し、お互いの内面を開示することなく傷つけ合わないよう、表面的な楽しさのような円滑な関係性を求める傾向が指摘されている<sup>17)</sup>。このことから、友人らとの共食においても、表面的な関係は持てても内面的な友人関係にまでは発展しにくい、上記のように孤独感は低減してもストレスの軽減にはつながらなかったことが示唆される。

## 3. 共食機能

昼食の共食機能について、「情報交換・安らぎ」、「疎外感の拒否」、「協調性」の3因子が抽出された。

家族との同居者に家族との共食に伴う利点を尋ねた先行研究では、上位より順に「家族とのコミュニケーションを図ることができる」、「楽しく食べることができる」、「規則正しい時間に食べることができる」、「栄養バランスの良い食事を食べることができる」などの項目が挙げられ、食事は単に栄養摂取の機会としてよりも、会話や心を通わせるためのコミュニケーションの場としての重要性が示唆されている<sup>18)</sup>。また、伝統的な共食形態である地方行事の慣習としての共食の機能を分析した研究<sup>1)</sup>では、共食のメリットを集団のメリットと食事を共にするメリットの2つに分類して、集団のメリットとして「連帯感・所属意識の高まり」、「コミュニケーションを可能とする場の生成」などを、食事を共にするメリットとして「集団内の人間関係の構築」、「会話促進」、「相手の理解の促進」などを挙げている。さらに、これらは①コミュニケーション機能、②教育機能、③文化継承機能、④社会適応機能、⑤娯楽機能の5点に整

理され、中でもコミュニケーション機能は共食の持つ純粋で基本的な機能であると説明されている。本研究でも、上記のコミュニケーション機能や社会適応機能などを主として類似した共食機能を持つことが明らかになったと考えられる。

また、今回、「疎外感の拒否」の因子が抽出された。小学校から高校では、クラスとして凝集性を備えた集団に身を置き、自分の集団における位置づけや所属意識が形成されやすい環境にあったが、今回の対象者である大学生となると、高校までのクラスの凝集性は弱まり、自分の位置づけや所属意識が希薄になり孤独になりやすい<sup>19)</sup>。そのため、大学生にとって誰かと共に昼食を食べることは、大学生活において自分を集団に位置づけることが可能となり孤独感を解決することにつながると、学生自身が感じていることが示唆される。

## 4. 共食機能が心理に及ぼす影響

共食機能の3因子のうち、情報交換・安らぎが孤独感を低下させることが明らかとなったが、疎外感の拒否や協調性については、今回調査した心理的ストレス反応も含め、いずれの心理変数に対しても有意な関連はみられなかった。中川らは、共食の純粋な機能はコミュニケーション機能であり、他者と「食べる」という人間の生理的な行為を行うことで、行為を通じたコミュニケーションが生まれ、共食のその他の機能は、コミュニケーションの結果、可能となる派生的な機能であると述べている<sup>1)</sup>。本調査で共食機能を検討した因子分析の結果は、今回の対象者の共食への潜在的な評価を表しているとも考えられるが、3因子抽出されたものの、実際に心理との関連がみられたのは情報交換・安らぎのみであった。このことから、先行研究でも指摘されるように、コミュニケーション機能が共食の基本的で重要な働きであることを示唆していると考えられる。

また、孤独感を従属変数とした階層的重回帰分析の結果、居住形態について一人暮らしの人は同居者ありの人に比べて孤独感が有意に低下しており、大学生にとって家族との同居は必ずしも孤独感の低下につながらない可能性が示唆された。さらに、共食機能の1つである情報交換・安らぎが孤独感に及ぼす影響については、その一部はソーシャルネットワークの広さが媒介効果を持つことが示されたが、共食機能の情報交換・安らぎも一定の直接的な影響を持つことが明らかとなった。他者と共に食事をすることは、上記のように共に食べるという行為を通じたコミュニケーションを基礎として、派生的な機能を伴って精神健康への

良好な影響につながることを示唆された。

## 5. 本研究の限界と今後の課題

本研究の限界として、横断研究であるため因果関係は特定できないことが挙げられる。また、調査対象者が限られた集団であったことから、今後は様々な学部学科の学生を対象とした調査が必要である。

## V 結 論

大学生男女を対象として、昼食の共食に関する自記式質問紙を用いた調査により、以下の4点が明らかとなった。

1. 大学生の半数以上が平日は週3回以上、休日は週1回以上、他者と共に昼食をとっていた。また、共食頻度は、性別や居住形態による差はみられなかった。
2. 共食頻度が高いほど、孤独感が低かった。
3. 共食の機能として、「情報交換・安らぎ」、「疎外感の拒否」、「協調性」の3つの機能が抽出された。
4. 共食の「情報交換・安らぎ」の機能が低いほど孤独感は高く、この効果はソーシャルネットワークの影響を考慮した際にも維持されていた。

以上より、共食は他者と「食べる」という行為を通じたコミュニケーションを可能にすることを基礎として、孤独感などの心理へ良好な影響を及ぼす可能性が示唆された。

## VI 謝 辞

研究の参加に快く応じていただいた対象者の方々に、また調査へご協力いただきました同志社大学社会学部立木茂雄先生に心より感謝申し上げます。

## VII 文 献

- 1) 中川李子、長塚未来、西山未真、他. 共食の機能と可能性——食育をより有効なものとするための一考察——. 食と緑の科学 2010; 64: 55-65.
- 2) 加曾利岳美. 大学生の食行動が学習意欲に及ぼす影響. 心理臨床学研究 2008; 25 (6): 692-702.
- 3) 内閣府. 平成24年度版食育白書. (平成24年6月). 2012. <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/data/whitepaper/2012/pdf-honbun.html> (2012年10月7日アクセス可能)
- 4) 辻本洋子、奥田豊子. 小学生の楽しく食べることと食生活・生活習慣との関連性. 大阪教育大学紀要 2009; 57 (2): 49-60.
- 5) 川崎末美. 食事の質、共食頻度、および食卓の雰囲気 が中学生の心の健康に及ぼす影響. 日本家政学会誌 2001; 52 (10): 923-935.
- 6) 小西史子. 「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 2003; 11 (1): 1-11.
- 7) 野津山希. 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 2010; 10: 87-96.
- 8) 諸井克英. 改訂 UCLA 孤独感尺度の次元性の検討. 静岡大学人文学部人文論集 1991; 42: 23-51.
- 9) Russell D, Peplau LA, Ferguson ML. Developing a measure of loneliness. Journal of Personality Assessment 1978; 42(3): 290-294.
- 10) Russell D, Peplau LA, Cutrona CE. The revised UCLA loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. Journal of Personality and Social Psychology 1980; 39(3): 472-480.
- 11) 新名理恵、坂田成輝、矢富直美、他. 心理的ストレス反応尺度の開発. 心身医学 1990; 30 (1): 29-38.
- 12) 新名理恵. ストレス反応の測定——心理的検査. CLINICAL NEUROSCIENCE 1994; 12 (5): 530-533.
- 13) 鈴木伸一、嶋田洋徳、三浦正江、他. 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討. 行動医学研究 1997; 4 (1): 22-29.
- 14) 内閣府食育推進室. 食育に関する意識調査報告書. (平成24年3月). 2012. [http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h24/pdf\\_index.html](http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h24/pdf_index.html) (2012年8月30日アクセス可能)
- 15) 内閣府食育推進室. 大学生の食に関する実態・意識調査報告書. (平成21年9月). 2009. <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-report.pdf> (2012年8月30日アクセス可能)
- 16) 諸井克英. 大学生における孤独感、原因帰属、および対処方略. 静岡大学人文学部人文論集 1992; 43 (1): 1-25.
- 17) 岡田努. 現代大学生の認知された友人関係と自己意識



---

の関連について. 教育心理学研究 1999 ; 47 : 432-439.

- 18) 内閣府食育推進室. 食育の現状と意識に関する調査報告書 (平成23年3月). 2011.

[http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h23/pdf\\_index.html](http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/h23/pdf_index.html) (2012年8月30日アクセス可能)

- 19) 堀井俊章. 青年期における対人不安意識の発達的变化 (続報). 山形大学紀要 (教育科学) 2002 ; 13 (1) : 79-94.

