

小学5年生の家庭での共食頻度と自己意識の発達との関連性

—愛知県内小学校への質問紙調査—

A Study on Relationship between Frequency of Eating-together-with-family and Developments of a Sense of Self
in the Fifth Grade of Elementary School Pupils

—A Questionnaire Survey in the Elementary Schools, Aichi Prefecture —

上原正子^{※1} 大場和美^{※1} 加藤象二郎^{※2}

Masako Uehara, Kazumi Ooba, & Zojiro Katoh

※1 愛知みずほ大学短期大学部 ※2 愛知みずほ大学

This study was carried out to clarify a relationship between frequencies of eating-together-with-family and -with-classmates and developments of a sense of “Self” in the fifth grade of elementary school pupils. A questionnaire survey was performed to pupils and teachers in the elementary schools, Aichi prefecture, and effective answers were obtained from 1230 pupils and 47 teachers. Results showed that a group of high frequency in eating-together-with-family and -with-classmates was significantly high scores in the personal sense of “Self”. This means that eating-together-with-family and -with-classmates makes a contribution to the development of children’s sense of “Self”. This result leads to see the importance of eating-together-with-people in a new light.

Key words Eating-together, a sense of “Self”, Elementary school pupils

I はじめに

平成17年6月に食育基本法が施行され、平成23年3月には第2次食育推進基本計画が示された。基本計画では平成23年4月から5年間の食育推進の柱を、①生涯にわたるライフステージに応じた間断ない食育の推進、②生活習慣病の予防及び改善につながる食育の推進、③家庭における共食を通じた子どもへの食育の推進、とした。子どもに対する食育は、心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし、生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものとされている。

平成24年版食育白書^{※1}には「食を共にすること」についての現状がまとめられている。小学生に関することとしては、朝食を「家族で食べている」55.6%、「一人で食べる」15.3%、「子どもだけで食べる」25.0%、夕食では、「一人で食べる」2.2%、「子どもだけで食べる」4.1%という現状とともに、共食の違いにより「イライラすることが多い」「食事のあいさつをしない」など心の動きや食事のマナーについて相違がみられたことが示されている。

また足立己幸^{※2}は小学生における夕食の共食頻度と自発的コミュニケーションに関する先行研究を行っている。自発的コミュニケーションが多い児童の食態度、食行動、QOLは、栄養のことを考えた食事の重要性に対する認知が高い、食事づくりの手伝いをする

いった児童が主体的にかかわる行動に関する実践頻度が高い、さらに、食事や生活の楽しさや主観的健康観の良好さに関連するとの結果を得ている。

筆者らは共食頻度と子どもの心の発達との関連性に注目し、検証することとした。心の発達については自己の客体視によって生じる自己概念^{※3}に注目した。自己概念や自尊心は精神的健康の一指標として有効であることは知られており、児童期から青年期へかけては自己概念が分化、多様化していくものだと考えられている^{※4}。この時期は外面的な特徴による自己概念から内面的な特徴に移行することがみられ、「私的な自己」から「公的な自己」への移行期といえる。自己概念測定に関する研究^{※5}が進められ、日本版学童用自己概念尺度も作成されている。しかし、この尺度は学業能力や社会的受容、運動能力、身体的外見、行動、全体的自己価値を総合的に得点化するものであり、共食との関連を検証するものとしては規模の大きな尺度となっている。そこで、「自分に対する意識」すなわち自己意識の尺度を用いることとした。櫻井茂男の「児童用自己意識尺度」^{※4}は児童の自己意識の個人差を測定するために作成したものであり、公的自己意識と私的自己意識からなる。公的自己意識とは、自己の外面や他者に対する言動などに注意を向けやすい傾向のことであり、私的自己意識とは、自己の内面や感情や気分等に注意を向けやすい傾向のことであり、児童の私的自己

意識得点が高い傾向にある方が自己意識は発達しており、自分をよく認識できるため、そうでない児童よりも対人不安傾向が低く、自己顕示欲求が強く、自分に自信をもって行動できるとされている。この尺度を活用し、家庭の食事での共食頻度と自己意識の発達との関連を明らかにすることを目的とした。

尺度の設計対象者は小学校高学年であることから本調査は対象を5年生とした。今後、子どもの食育推進にあたっては子どもの健全な成長に共食が欠かせない重要な視点であることを明らかにすることが必要である。

Ⅱ 方法

1 対象者及び調査方法

調査対象は愛知県内の公立小学校に在籍する小学5年生とした。対象となる市の地域を名古屋市隣接地区、愛知県西部尾張地区、愛知県東部三河地区とし、清須市、あま市、西尾市に依頼した。さらに3市の教育委員会には調査対象児童数が500名程度になるよう学校の選定を依頼した。対象を小学校5年生にした理由は調査しようとする自己意識について5～6年生が最も適切な年齢であること、共食の多くの先行研究が対象として実施していることから比較し易いことなどである。

平成24年10月に該当学校あてに自記式質問紙用紙を郵送し、教室で調査を実施した。記入後は学級ごとに返送を依頼した。調査用紙を回収した1,447名の内、身長、体重の記入漏れや数値に明らかな違いがあったもの217名の者は無効とし、有効回答は1,230名（有効回答率85%）となり、学校数23校、男児604名、女児626名であった。

2 調査内容

調査内容は児童用として以下の4区分により行った。また、教師用として小学5年生の担任に自由記述の調査を行った。

(1) 児童用

① 個人属性

児童の個人属性として、年齢、性別、身長、体重、一緒に住んでいる家族の人数、兄弟姉妹の人数を記入させた。身長、体重を記入項目とした理由としては、共食と体位との関係性を検討するためである。

② 家庭の食事について

「朝ごはんは食べますか」について「いつも食べる」「1週間に4日以上食べる」「1週間に1～3日くらいは食べる」「いつも食べない」の4段階で回答を求めた。朝ごはんを食べる頻度について回答を求めた。同様に「朝ごはんは家族一緒に食べますか」「夕食は家族一緒に

に食べますか」について、食べる頻度について回答を求めた。共食の定義については内閣府が「誰かと食事を共にする（共有すること）」としていることから。家族全員あるいは家族の誰かと一緒に食事をする事とした。

「朝起きて、朝ごはんを食べる前はお腹がすいていますか」「食事中テレビをみますか」「家庭での食事の調理や準備・片付けなどの手伝いをしますか」「食事の前後にあいさつをしますか」などの質問も頻度が把握できるような質問とした。

③ 学校給食について

給食の時間は共食の時間であり、食を通して「共生観」を養うことができるといわれている。給食が食育として育むことができる力として、食べる態度、食べる行動、食べる意欲・意識、食べることへの自己効力感があり、これらを検討するため、「給食の時間は楽しいか」「給食は残さず食べているか」「給食をおいしく、残さず食べることは大切なことだと思うか」「給食に嫌いなものがでてきても食べる自信はあるか」の質問とした。

④ 自己意識について

「おとなが自分のことをどう思っているか、気になるか」「自分についてのうわさが気になるか」など9項目からなる公的自己意識に関する質問と「自分の気分がかわるとすぐに自分で気がつくか」「自分の考えをはっきりさせておきたいか」など9項目からなる私的自己意識に関する質問を回答させた。回答は4段階とし、1から4までの回答を得点とした。公的自己意識と私的自己意識のそれぞれの計を尺度の得点とした（各9項目36点満点である、表1参照）。

(2) 教師用

教師用の自由記述の質問は3項目とした。この質問は給食の時間を活用した食育に関する担任の意識について問うものであり、本研究の目的である家庭での共食頻度と自己意識の関連性について直接的なかわりはない。しかし、学校における共食の役割や意義についてどのように考えているかを「給食指導として『共食』の視点からどんな工夫をしているか、具体的に」「給食の時間の子どもの様子について、感じていることを具体的に」「家庭での共食について考えていることを」によって検討し、今後の給食指導の在り方についてまとめることができると考えた。

3 解析方法

全質問項目について単純集計及び主成分分析を適用し、各主成分に該当する質問項目から性差、肥満度指数、家庭食と学校給食、に関する回答者の質問項目得点を算出した。これらの得点を3要因分散分析

(js-STAR 2012) に利用した。

表1 公的自己意識・私的自己意識の質問項目

公的自己意識	
14	おとなが自分のことをどう思っているか、気になりますか
15	かみがたや服装に気を使っていますか
16	人がみていると、自分をよく見せようとしてしまいますか
17	自分についてのうわさが気になりますか
18	みんなの前で何かをするとき、自分の動作やかっこうが気になりますか
19	何かしているとき、みんなが自分をみているような気がしますか
20	自分がほかの人にどう思われているか気になりますか
21	はじめて会った人には、なるべく自分のよいところばかり見せようと努力しますか
22	賛成、反対を決めるとき、手をあげている人が多い方に自分も手をあげてしまうことが多いですか
私的自己意識	
23	いま、自分がどんな気持ちなのか、考えることがありますか
24	自分のしたことや言ったことを、後から反省してることがありますか
25	ほかのひとを見るように、自分のことを考えてみることがありますか
26	自分の気分が変わると、すぐに自分で気がつきますか
27	自分がほんとうにしたいことは何だろうと、考えますか
28	自分のことをじっくり考えてみることがありますか
29	自分の考えを、はっきりさせておきたい方ですか
30	みんなと考えがちがっても、「自分はぜったいこう思う」ということがありますか
32	ものことは、あまりじっくり考えない方ですか

III 結果

1 共食頻度と他の項目の関連性について

朝食における共食の頻度は「いつも一緒に食べる」は49.9%であり、「1週間に4日以上一緒に食べる」は12.8%であった。この2つの群を「誰かと食べることが多い」という共食の頻度が高い群とし、「一緒に食べる時は少ない」「いつも一人で食べる」を「ひとりで食べることが多い」とする頻度が低い群とした。夕食における共食の頻度も同じように区分した。朝食における共食の頻度が高い群は62.7%であり、低い群は36.9%であった。夕食における共食の頻度は高い群は83.8%低い群は16.1%であった。朝食、夕食とも男女差はなかった(表2・3)。

表2 朝食の共食頻度

	朝食は家族と一緒に食べますか				単位:人
	いつも一緒に食べる	一週間に4日以上一緒に食べる	一緒に食べることは少ない	いつも一人で食べる	
全体	614	158	281	174	3
%	49.9	12.8	22.8	14.1	0.2
男子	305	81	123	92	3
%	50.5	13.4	20.4	15.2	0.5
女子	309	77	158	82	0
%	49.4	12.3	25.2	13.1	0.0

表3 夕食の共食頻度

	夕食は、家族と一緒に食べますか				単位:人
	いつも一緒に食べる	一週間に4日以上一緒に食べる	一緒に食べることは少ない	いつも一人で食べる	
全体	812	219	187	11	1
%	66.0	17.8	15.2	0.9	0.1
男子	384	124	91	4	1
%	63.6	20.5	15.1	0.7	0.2
女子	428	95	96	7	0
%	68.4	15.2	15.3	1.1	0.0

共食頻度と他の項目との関連性については表4のよ

うになった。

共食頻度の高い群(n=772)と低い群(n=455)との間に差がみられた項目は、「夕食は家族一緒に食べていますか」「食事の前後にあいさつをしますか」「食事の時間は楽しいですか」であった(表4)。

表4 共食頻度の高い群と低い群の比較

	共食頻度の高い群と低い群の比較				単位 %	
	全体		男子		女子	
	共食頻度が 高い	共食頻度が 低い	共食頻度が 高い	共食頻度が 低い	共食頻度が 高い	共食頻度が 低い
朝起きて、朝ごはんを食べる前はお腹がすいていますか						
いつもすいている	39.8	25.3	42.5	28.4	37.0	22.5
すいている日とすいていない日がある	47.4	48.4	47.2	46.0	47.7	50.4
いつもすいていない	12.7	25.5	10.1	25.1	15.3	25.8
不明	0.1	0.9	0.3	0.5	0.0	1.3
夕食は家族一緒に食べますか						
いつも一緒に食べる	76.7	48.1	72.3	48.4	81.1	47.9
1週間に4日以上一緒に食べる	14.6	23.3	18.9	23.7	10.4	22.9
一緒に食べる時は少ない	8.3	26.8	8.5	26.5	8.0	27.1
いつも1人で食べる	0.4	1.8	0.3	1.4	0.5	2.1
不明	0	0	0	0	0	0
食事中、テレビを見ますか						
みない	18.9	13.6	19.7	12.6	18.1	14.6
みない方が多い	18.8	14.9	19.2	15.3	18.4	14.6
みる方が多い	28.2	29.9	30.1	28.8	26.4	30.8
いつもみる	34.1	41.5	31.1	43.3	37.0	40.0
家庭での食事の調理や準備・片づけなどを手伝いますか						
いつも手伝う	30.4	21.1	26.7	17.7	34.2	24.2
手伝うことが多い	23.7	20.0	21.5	19.1	25.9	20.8
手伝うときもある	37.4	45.7	40.9	46.5	33.9	45.0
手伝わない	8.3	13.2	10.6	16.7	6.0	10.0
不明	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
食事の前後あいさつをしますか(いただきます・ごちそうまでした)						
いつもする	77.3	63.7	75.9	57.2	78.8	69.6
ただいりする	14.1	25.3	13.5	28.8	14.8	22.1
しないことが多い	5.2	6.2	5.4	7.9	4.9	4.6
しない	3.1	4.6	4.7	6.0	1.6	3.3
不明	0.3	0.2	0.5	0.0	0.0	0.4
食事の時間は楽しいですか						
とても楽しい	62.0	42.6	58.8	39.1	65.3	45.8
まあまあ楽しい	32.8	46.8	32.9	46.5	32.6	47.1
あまり楽しくない	3.8	6.4	6.0	8.8	1.6	4.2
全然楽しくない	1.3	4.2	2.1	5.6	0.5	2.9
不明	0.1	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0
食事は健康に過ごすために大切だと思いますか						
とても大切だと思う	85.8	78.0	84.5	72.1	87.0	83.3
まあまあ大切だと思う	12.2	20.0	13.5	25.6	10.9	15.0
あまり大切ではない	0.1	0.2	0.3	0.5	0.0	0.0
大切ではない	0.1	0.4	0.3	0.9	0.0	0.0
わからない	1.7	1.3	1.6	0.9	1.8	1.7
不明	0.1	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0

2 自己意識の結果について

表5に公的自己意識と私的自己意識の平均と標準偏差の結果と男女の分布図を示した。(表5、図1、2)

表5 公的自己意識と私的自己意識の得点

	男子(n=600)		女子(n=626)	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差
公的自己意識	18.35	5.69	21.72	5.47
私的自己意識	23.95	5.78	25.32	5.42

1992年に櫻井が行った結果(表6)と比較すると、私的自己意識に違いはみられないものの、公的自己意識にかなりの差がみられ、今回の調査対象者の方が低い結果となった。公的自己意識は自己の外側(服装や髪形)や他者に対する言動などに注意を向けやすい傾

向を示す。

表6 先行研究の自己意識得点(櫻井, 1992)

	男子(n=107)		女子(n=110)	
	平均	標準偏差	平均	標準偏差
公的自己意識	26.14	7.04	29.21	6.33
私的自己意識	24.28	5.43	23.96	5.31

3 共食頻度と自己意識の関連について

家庭での共食頻度の高い群と低い群における自己意識尺度得点について3要因分散分析(共食の頻度、性差、自己意識得点)の結果、3要因すべてにおいて主効果に有意差がみられ、性差と自己意識及び共食頻度と自己意識との交互作用に有意差が得られた(共食: $F=4.97$, $df=1/2446$, $p < 0.05$, 性差: $F=98.88$, $df=1/2446$, $p < 0.01$, 公的・私的自己意識: $F=363.07$, $df=1/2446$, $p < 0.01$, 性差と共食頻度の交互作用: $F=16.68$, $df=1/2446$, $p < 0.01$, 共食頻度と自己意識との交互作用: $F=5.16$, $df=1/2446$, $p < 0.05$)。(表7)共食頻度の高い群と低い群における自己意識尺度得点では男女とも公的自己意識より私的自己意識得点が高いこと、家庭での共食頻度の高い群は低い群に比較して公的自己意識より私的自己意識得点が高いことが示された(図2)。「朝ごはんを家族の誰かと食べることが多い」群は低い群より自分の心や感情の変化を察知する性格的発達がなされていると考えられる。

4 給食について

学校給食に関する4項目について解析したところ、次のようなことが明らかとなった。

朝食の共食頻度の違いと家庭での「食事の時間は楽しいですか」には前述したように関連がみられたものの、朝食の共食頻度と「給食の時間は楽しいですか」には関連は見られなかった。やや相関がみられた項目は「給食は残さず食べていますか」と「給食に嫌いなものがでてきても食べる自信はありますか」(相関係数0.467)であり、「給食をおいしく、残さず食べることは大切なことだと思いますか」と「給食に嫌いなものがでてきても食べる自信はありますか」には弱い相関(相関係数0.278)がみられた。家庭の食事に関する質問項目と給食に関する質問項目にはほとんどの項目に関連性はなかったものの、「食事は健康に過ごすために大切だと思いますか」(「とても思う」82.9%)と「給食をおいしく、楽しく食べることは大切なことだと思いますか」(「とても思う」78.8%)には相関がみられた(相関係数0.381)。

IV 考察

本調査は小学5年生の家庭における共食頻度が

子どもの心の発達に関連しているかどうかを検討しようとしたものである。その結果、朝食における共食頻度が高い群と低い群の間には、私的自己意識に差があることがわかってきた。松田※4によると、児童期の自己意識の発達は5～7歳を第1段階、8歳～10歳を第2段階、11～12歳を第3段階と、段階的に発達するとしている。また、自己の形成には自尊感情や自己効力感が関わっていると指摘している。子どもたちが自分の内面に気づくことができるようになるこの時期に、対人不安や自己顕示欲求、孤独感などの精神的発達に共食がかかっていると推察できる。併せて「朝ごはんは家族一緒に食べていますか」と「夕食は家族一緒に食べていますか」に相関(相関係数0.369)がみられたことから、朝食の共食頻度だけでなく、夕食の共食頻度についても分析の必要あると考える。

本調査では、「食事の時間は楽しいですか」「食事の前後にあいさつをしますか」に、朝食の共食頻度と関連がみられた。このことは家庭での共食が子どもの食事への態度や行動に関わっていることを示唆している。

学校教育では自己の形成のための教育環境(教育内容・教育方法)の整備が課題であり、学習効果が得られるような研究が盛んに行われている。本調査から家庭で家族が食事を共にすることは、子どもたちの自己概念の形成や食態度、食行動に関わることがわかってきたことから、子どもの健全な発達には学校と家庭が共にかかわることの必要性を改めて認識できたといえる。

本調査では教諭へ記述式の質問紙への回答を依頼した。「給食の時間の子どもの様子について」は「マナーの悪さ」が指摘されていた。多人数で行う共食である給食の時間には、ルールやマナーが必要になる。現在、全国小学校の完全給食実施率は98.1%(平成22年度)である。学校で行う共食の役割、家庭の共食の役割などを十分踏まえた学校と家庭の連携の必要性が推察される。

本調査の解析では児童の肥満度から共食との関係を行って見たが、関係するところは見つからなかった。家族数、兄弟姉妹数との関連についても見つからなかった。

V 結論

食事の時間は欠かすことができない大切な時間である。父親、母親あるいは子どもを育てる大人が、「家族一緒に、または大人の誰かが子どもと食事をする」ことが、自己の発達や食態度、食行動にとって大切なことであることを認識することが必要であると考えられる。そのため、食に関する情報や食事のマナーなど家庭での共食を支援する取り組みが必要であろう。

参考文献

1. 内閣府 食育白書 平成 24 年版
2. 足立己幸 衛藤久美 武見ゆかり 中西明美
小学 5 年生の児童における家族との共食頻度及び
食事時の自発的コミュニケーションと食態度、食行
動、QOL との関連 日健教誌 2012 20(3)
3. 梶田叡一・浅田匡監訳 自己概念研究ハンドブ
ック 金子書房
4. 堀洋道監修 櫻井茂男・松井豊編 心理測定尺
度集IV サイエンス社 (2007)
5. 前田和子 小学生の自己概念測定に関する研究
茨城県立医療大学紀要第 2 巻
6. 松田惺、自己意識 / 波多野・依田編 児童
心理学ハンドブック 金子書房 1983

表7 共食の違いによる自己意識得点の平均値

	男子			女子		
	朝ごはんを家族の誰かと食べることが多い (n=385)	朝ごはんを1人で食べるが多い (n=215)	群間差 (p値)	朝ごはんを家族の誰かと食べるが多い (n=386)	朝ごはんを1人で食べるが多い (n=240)	群間差 (p値)
公的自己意識	18.24	18.54	*	21.82	21.57	*
私的自己意識	24.30	23.31	**	25.73	24.66	**

3 要因混合分散分析 * p<0.05 **p<0.01

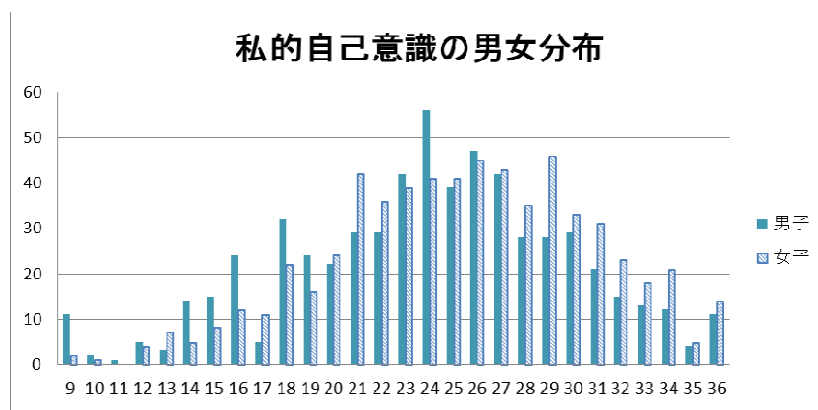


図1 私的自己意識の男女分布

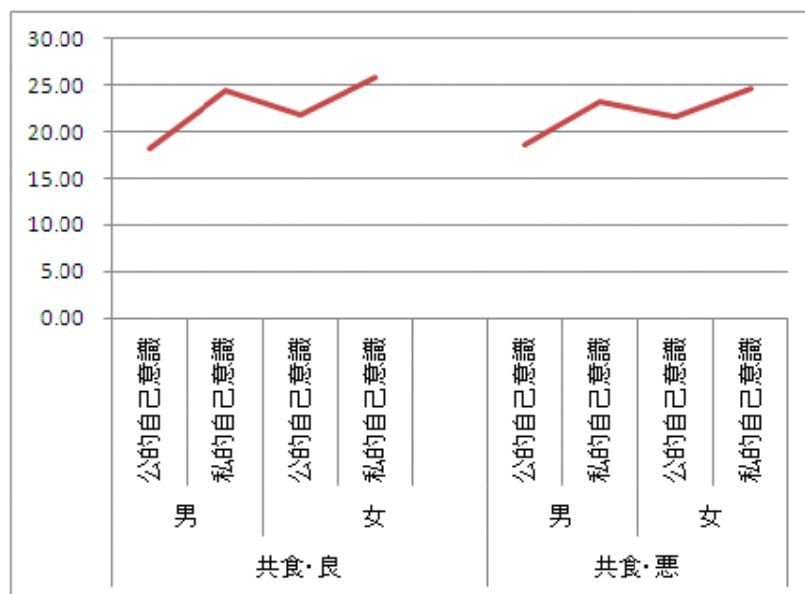


図2 家庭での共食頻度高い群と低い群の自己意識得点平均