

家族共食が個人に与える心理社会的機能の検討

—尺度作成および家族関係との検討—

PSYCHOSOCIAL Functions of Meals with Family:
Development of the Scale and Family Relations

井上朋美・宮崎圭子

Inoue Tomomi・Miyazaki Keiko

要 旨

本研究は、家族との食事(家族共食)が個人に与える心理社会的機能の検討が目的であった。家族共食の心理社会的機能を測定する尺度を作成し、家族関係との関連を中心に検討した。

予備調査の結果、家族共食の心理社会的機能に関する項目は 27 項目抽出された。さらに、それに先行研究から 4 項目を追加し、計 31 項目の尺度を作成した。それを因子分析した結果、「お互いに支え合う支援的食事場面」因子($\alpha=.897$)、「特別な日のごちそうがある支援的食事場面」因子($\alpha=.897$)、「お互いに干渉し合わない支援的食事場面」因子($\alpha=.794$)、「サプライズのある支援的食事場面」因子($\alpha=.632$)の 4 因子が抽出された。最終的に、4 因子・22 項目構造($\alpha=.863$)を採択し、「支援的家族共食機能尺度」とした。

支援的家族共食機能尺度と学年との関連においては、3 年生が「お互いに支え合う支援的食事場面」を支援的に感じており、その一方で、1 年生は「お互いに干渉し合わない支援的食事場面」を支援的に感じていることが示された。居住形態との関連においては、一人暮らしの学生が、「お互いに支え合う支援的食事場面」を支援的に感じていることが明らかとなった。家族類型との関連では、「父親不在型」と「家族拡散型」は「お互いに干渉し合わない支援的食事場面」を支援的に感じていることが検証された。

こうした結果からは、年齢や生活状況、家族との関係の在り方によって、支援的な家族共食の機能が異なることが明らかとなった。次いで家族共食の心理社会的機能の多様性を考察した。

I. 問題と目的

近年、家族での食事の機会が減少している。厚生省(1987)および厚生労働省(2004)の調査では、家族が揃う夕食の頻度が週 4 日以上割合は、昭和 61 年の 58.3%から、平成 16 年には 45%まで減少した。「個食」や「孤食」が増加し、食生活の変化による心身への影響が懸念されている。独立行政法人日本スポーツ振興センターの調査(2005)では、朝食を一人で食べる児童の割合が、小学生は

14.8%、中学生は33.8%となっており、年々この割合が増えてきているという。このような現状に対して、今井(1997)は、「家族がともに食事をとること(家族共食)が、少なくとも現代日本社会では常態ではない」と言及している。

また、現代は、核家族や一人親家庭、血縁を前提としない家族など、家族のあり方が多様化している。さらに、両親の共働きや子どもの塾通いなども増えている。文部科学省(2008)によれば、中学生の通塾率は平成19年には53.5%と、半数以上の生徒が放課後の塾に通っていることが示された。つまり、家族形態が多様化したのみならず、家族成員それぞれが多忙であり、家族が揃って共に過ごす時間や空間を得ることが困難になっていることが考えられる。

ところで、家族との食事が人の精神的健康や親子関係に影響することが次第に明らかにされている。例えば、川崎(2001)は、共食頻度と自殺念慮及び登校忌避感との関連を示唆し、食卓が「安らぎの場」であれば、食事の質や共食頻度の多さが心の健康に大変良い影響を与えると提言した。また、加曾利(2005)は、食生活と抑うつ傾向及び学校不適応感との関連を見出し、家族との食事が、家族関係を良好に維持したり、情緒的安定をもたらしたりする役割を持つとした。さらに、平井・岡本(2003)は、親子の共食が、特に父子の心理的結合性に関連することを明らかにした。そして、親子の心理的結合性には、食事時の雰囲気の良い良さが大きな要素であり(平井・岡本,2006)、共食の頻度よりもむしろ食事中の会話が重要であると指摘した(平井・岡本,2003)。

このように、家族との食事は個人の精神的健康および親子の結びつきに影響を与えるようである。しかし、家族との食事に関する先行研究を筆者が概観した限りでは、具体的な家族共食の心理社会的機能が曖昧なままであった。平井・岡本(2001, 2003, 2006)が家族共食中の会話に注目したように、家族共食においては、食事の内容や食事中の会話、振る舞いなど、様々な要素が含まれている。また、先述したように、今日の家族のあり方は多様化している。つまり、家族共食のスタイルはそれだけ多彩なものが想定される。したがって、家族共食のもつ心理社会的機能を明らかにすることは大変意義のあるものと考えられる。

また、そのように多様な家族共食が個人に影響していることは大変興味深い。例えば、日常の家族共食が、同じ場面であっても、個人の状況によってサポータティブにもノンサポータティブにも変わる可能性が考えられる。そこで、本研究では、個人が辛い状況にあるときに、サポータティブに機能する家族共食は何かを明らかにしていきたい。なぜなら、悩みを抱える個人への援助として、家族共食が一つのアプローチになるかを検討することは、今後の心理臨床において意義深いものと考えられるからである。

以上より、本研究では、家族共食が個人に与える心理社会的機能の検討を目的とする。まず、予備調査において家族共食の心理社会的機能を測定する尺度の質問項目を抽出する。次に、本調査において、家族共食の心理社会的機能を測定する尺度を作成し、さらに、家族共食の心理社会的機能と家族関係との関連を明らかにすることを目的とする。なお、本研究では、家族との食事を表す言葉として「家族共食」を採用した。

II. 方法

1. 予備調査

1) 目的

家族共食の心理社会的機能を測定する質問項目を収集・選定することを目的とした。

2) 方法

調査対象者: X 県 A 私立大学の学部生女子 85 名に対して実施した。

調査時期: 2010 年 5 月。

手続き: 調査は質問紙によって行い、調査者が講義中に一斉配布・回収した。教示文は、「あなたが過去に経験した中で、心に残っている家族との食事について、良い印象のエピソードと嫌な印象のエピソードを、それぞれ空欄の中にできるだけ詳しくお書きください」とし、自由記述形式での回答を求めた。

整理方法: 回答は、臨床心理学専攻の教員 1 名および大学院生 2 名で内容分析を行い、項目を検討した。

結果: 予備調査の結果 27 項目の質問文を作成した(Table1)。

Table1 家族共食の心理社会的機能に関する項目

1 たまたまお祝い事があって、特別なメニューを用意してくれた。
2 自分の好きな食べ物を買って、食卓に出してくれた。
3 家族で共通の話題を話しあった。
4 おかずがたくさん食卓に並んでいた
5 自分の帰りを待たずに、家族が先に食事をしていた
6 家族が全員そろわないまま食事をした
7 家族がそろうまで食事を待ってあげた
8 たまたまお祝い事があって、特別なメニューを家族で食べた
9 自分の好きな食べ物を作ってくれた
10 家族と今日の出来事について話した
11 手の込んだ料理が出された
12 家族は家にいるが、一人で食事をした
13 季節の行事で、特別なメニュー(夏祭りやクリスマスなど)を用意してくれた
14 食事の時、自分の好きな食べ物を譲ってくれた
15 家族が自分のことを心配してくれた
16 好きなものを好きなだけ食べることができた
17 季節の行事で、特別なメニュー(夏祭りやクリスマスなど)を家族と一緒に食べた
18 普段なかなか食べないようなものが食卓にあった
19 自分が家族のことを心配してあげた
20 忙しいにもかかわらず、作ってくれる食事がとにかく出来合いのものではなかった
21 自分のいいところについての話題が出た
22 家族みんなで食事の用意をした
23 家族が談笑しながら食べていた
24 家族で1つのもの(鍋やバーベキューなど)を囲んで食べた
25 食べきれないほどの食事を出された
26 家族は、静かに食事をしていた
27 家族は、自分に話をふってこなかった

2. 本調査

調査対象者: X 県 A 私立大学の学部生女子 332 名を対象に実施した。平均年齢は 19.43(SD=1.22)であった。欠損値の多いデータを除き、有効回答率は 91.57%(304 名)となった。学年の内訳は、1 年生 110 名、2 年生 81 名、3 年生 72 名、4 年生 41 名である。

調査時期: 2010 年 6 月から 7 月にかけて実施した。

手続き: 調査は質問紙によって行い、調査者が講義中に一斉配布・回収した。

質問紙の構成: フェイスシート、家族関係投影図、家族共食の心理社会的機能に関する質問項目である。

1) フェイスシート

属性(学年、学部、学科)、家族構成、居住形態に関する質問から構成した。

2) 家族関係投影図

水島(1978, 1981)を参考に作成した。これは、直径 12cm の円の中(家族の絆を表す)に家族関係を表現させるものである。教示は、「以下に描かれた円は家族を表しています。普段家族みんながそろっているときの家族関係を思い出して、誰と誰が近いか、誰と誰が遠いかを考えてください。近くにいても心が離れている場合もあるし、離れていても心が近い場合もあります。気持ちの上での距離を考えて、家族の記号を記入してください」と提示した。なお、測定方法は、家族図式上の、対象者と家族成員それぞれとの距離(記号の中心から中心までの距離)、および対象者の父母間の距離を mm 単位で測定する。

3) 家族共食の心理社会的機能を測定する質問項目

予備調査で得られた 27 項目に加え、先行研究からも質問項目を抽出した。先行研究の Family Mealtime Q-sort(Kiser,L.J., et al.,2010)とは、家族の食事の習慣を計量的に測定する方法であり、54 項目から構成されている。これを、臨床心理学専攻の教員 1 名および大学院生 2 名で内容を検討し、4 項目(和訳:井上)を採用した。その項目は、以下の通りである。

- ① 家族は、お互いの考え方や意見に関心を示した。
- ② 家族はお互いに、自分たちが抱える問題について話し合った。
- ③ 家族に、自分の抱える問題を聞いてもらった。
- ④ 積極的に和気あいあいと楽しく談笑しようとしていた。

以上より、予備調査の 27 項目と合わせて計 31 項目の尺度が得られた。

また、教示は「あなたの今までの経験で、とても辛かった時のことを思い出してください。そのときの家族との食事場面で、もしも下記の項目のようなことがあったとしたら、それはあなたにとってどれだけ助けになったと思いますか?」と提示した。回答は、「全く助けにならなかったと思う」から「とても助けになったと思う」の 4 件法とした。

整理方法: まず、家族共食の心理社会的機能を測定する質問項目の因子分析を行う。次に、家族共

食の心理社会的機能と学年および居住形態との関連を検討する。また、家族関係の類型を検討し、家族共食の心理社会的機能と家族類型の関連を分析する。

Ⅲ. 結果

1. 家族共食の心理社会的機能に関する尺度の作成

まず、家族共食の心理社会的機能に関する質問紙の各項目の基本統計量を算出し、項目のフロア効果、天井効果を調べた。その結果、項目 2, 9, 15, 23 に天井効果が認められた。なお、すべての項目でフロア効果は認められなかった。

次に、天井効果の見られた 4 項目を除いた 27 項目について因子分析(主因子法・プロマックス回転)を行った結果、4 因子が最も妥当な因子数と考えられた。次いで、因子負荷量が 0.35 に満たなかった項目 7, 14, 20, 24, 30 を削除し、最終的に、22 項目・4 因子解での解釈を最適解とした。なお、この 4 因子による累積寄与率は 62.70%であった。

第 I 因子には、9 項目が集約された(項目 27, 28, 25, 10, 3, 29, 21, 22, 19)。食事場面において家族で相談したり、話しあったりする内容が多かったため、「お互いに支え合う支援的食事場面」因子と命名した。

第 II 因子には、6 項目が集約された(項目 8, 1, 13, 17, 11, 4)。何らかのイベントがある日にそれに合った特別な料理を用意する内容が多かったため、「特別な日のごちそうがある支援的食事場面」因子と命名した。

第 III 因子には、4 項目が集約された(項目 5, 6, 12, 31)。食事場面で家族成員がお互いに関わり合わない内容であったため、「お互いに干渉し合わない支援的食事場面」因子と命名した。

第 IV 因子には、3 項目が集約された(項目 26, 16, 18)。普段とは一味違った料理や待遇によって驚かされるという内容のため、「サプライズのある支援的食事場面」因子と命名した。

また、各因子の内的整合性を検討するため、Cronbach の α 係数を算出した。その結果、「お互いに支え合う支援的食事場面」($\alpha = .897$)、「特別な日のごちそうがある支援的食事場面」($\alpha = .897$)、「お互いに干渉し合わない支援的食事場面」($\alpha = .794$)、「サプライズのある支援的食事場面」($\alpha = .632$)であり、尺度全体では $\alpha = .863$ であった。これにより、22 項目 4 因子構造の「支援的家族共食機能尺度」が得られた(Table 2)。第 4 因子の α 係数が .632 と若干低い。本研究は探索的研究アプローチであり、第 4 因子は普段とは一味違った料理や待遇によって驚かされるという「サプライズのある支援的食事場面」因子であり、家族共食機能としては十分考えられる機能である。以上から、第 4 因子も分析の対象として採用した。

Table2 支援的家族共食機能尺度 因子分析 (プロマックス回転)

	I	II	III	IV		
<第Ⅰ因子：お互いにお互い支え合う支援的食事場面>						
27 家族はお互いに、自分たちが抱える問題について話し合った	0.931	-0.198	0.076	0.015		
28 家族に、自分の抱える問題を聞いてもらった	0.924	-0.298	-0.069	0.093		
25 家族は、お互いの考え方や意見に関心を示した	0.815	0.079	0.01	-0.098		
10 家族と今日の出来事について話した	0.623	0.093	-0.039	-0.003		
3 家族で共通の話題を話し合った	0.555	0.324	0.138	-0.126		
29 積極的に和気あいあいと楽しく談笑しようとしていた	0.504	0.293	-0.062	-0.005		
21 自分のいいところについての話題が出た	0.494	0.105	-0.204	-0.042		
22 家族みんなで食事の用意をした	0.458	0.251	-0.117	0.02		
19 自分が家族のことを心配してあげた	0.406	0.27	0.207	0.096		
<第Ⅱ因子：特別な日のごちそうがある支援的食事場面>						
8 たまたまお祝い事があって、特別なメニューを家族で食べた	-0.049	0.881	-0.014	-0.014		
1 たまたまお祝い事があって、特別なメニューを用意してくれた	-0.094	0.878	0.086	-0.068		
13 季節の行事で、特別なメニュー（夏祭りやクリスマスなど）を用意してくれた	-0.078	0.853	-0.019	0.031		
17 季節の行事で、特別なメニュー（夏祭りやクリスマスなど）を家族と一緒に食べた	0.001	0.786	-0.053	0.086		
11 手の込んだ料理が出された	0.196	0.494	-0.082	0.147		
4 おかずがたくさん食卓に並んでいた	0.122	0.436	0.103	0.258		
<第Ⅲ因子：お互いに干渉し合わない支援的食事場面>						
5 自分の帰りを待たずに、家族が先に食事をしていた	0.053	0.135	0.827	-0.065		
6 家族が全員揃わないまま食事をした	0.007	0.098	0.786	-0.093		
12 家族は家にいるが、一人で食事をした	-0.04	-0.133	0.734	0.096		
31 家族は、自分に話をふってこなかった	-0.2	-0.198	0.402	0.113		
<第Ⅳ因子：サプライズのある支援的食事場面>						
26 食べきれないほどの食事を出された	0.193	-0.102	0.053	0.593		
16 好きなものを好きなだけ食べることができた	-0.172	0.106	-0.106	0.59		
18 普段なかなか食べられないようなものが食卓にあった	-0.034	0.168	0.003	0.564		
因子寄与				62.70%		
因子抽出法：主因子法	因子相関	I	II	III	IV	
回転法：プロマックス回転	I	—	0.649	-0.345	0.361	
	II		—	-0.234	0.53	
	III			—	0.096	
	IV				—	全体 α
α 係数		0.897	0.897	0.794	0.632	0.863

2. 支援的家族共食機能尺度と学年および居住形態との関連

学年(1年生～4年生)による支援的家族共食機能の関連を検討するために分散分析を行った(Table3)。その結果、「お互いに支え合う支援的食事場面」因子($F(3,300)=3.05, p<.05$)と「お互いに干渉し合わない支援的食事場面」因子($F(3,300)=3.43, p<.05$)において、5%水準で有意差が認められた。多重比較を見ると、「お互いに支え合う支援的食事場面」因子では、5%水準で有意に、2年生よりも3年生の得点が高かった。また、「お互いに干渉し合わない支援的食事場面」因子では、5%水準で有意に、3年生よりも1年生の得点が高かった。

また、居住形態(自宅通学、一人暮らし、寮、その他)と支援的家族共食機能との関連を検討するために分散分析を行った(Table4)。その結果、「お互いに支え合う支援的食事場面」因子において、5%水準で有意差が認められた($F(3,299)=3.15, p<.05$)。多重比較を見ると、5%水準で有意に、自宅通学よりも一人暮らしの得点が高かった。

Table3 支援的家族共食機能と学年

		n=304		
		M(SD)	F 値	多重比較 <: <.05
第Ⅰ因子 「お互いに支え合う 食事場面」	① 1年生	2.91(0.69)	3.05 *	②<③
	② 2年生	2.80(0.65)		
	③ 3年生	3.11(0.56)		
	④ 4年生	2.95(0.95)		
第Ⅱ因子 「特別な日のごち そうがある食事場 面」	① 1年生	3.09(0.67)	0.86	
	② 2年生	3.14(0.59)		
	③ 3年生	3.24(0.55)		
	④ 4年生	3.16(0.65)		
第Ⅲ因子 「お互いに干渉し 合わない食事場 面」	① 1年生	2.01(0.65)	3.43 *	①>③
	② 2年生	1.92(0.64)		
	③ 3年生	1.70(0.52)		
	④ 4年生	1.92(0.71)		
第Ⅳ因子 「サプライズのある 食事場面」	① 1年生	2.27(0.63)	0.41	
	② 2年生	2.78(0.58)		
	③ 3年生	2.68(0.61)		
	④ 4年生	2.77(0.60)		

(*: p<.05)

Table4 支援的家族共食機能と居住形態

		n=304		
		M(SD)	F 値	多重比較 <: <.05
第Ⅰ因子 「お互いに支え合 う食事場面」	① 自宅通学	2.90(0.64)	3.15 *	①<②
	② 一人暮らし	3.31(0.62)		
	③ 寮	2.93(0.77)		
	④ その他	3.08(0.59)		
第Ⅱ因子 「特別な日にごち そうがある食事 場面」	① 自宅通学	3.13(0.63)	1.86	
	② 一人暮らし	3.40(0.48)		
	③ 寮	2.94(0.65)		
	④ その他	3.00(0.62)		
第Ⅲ因子 「お互いに干渉し 合わない食事場 面」	① 自宅通学	1.91(0.64)	0.92	
	② 一人暮らし	1.74(0.56)		
	③ 寮	2.09(0.91)		
	④ その他	1.75(0.48)		
第Ⅳ因子 「サプライズのお る食事場面」	① 自宅通学	2.73(0.62)	2.31	
	② 一人暮らし	2.96(0.49)		
	③ 寮	2.33(0.36)		
	④ その他	2.67(0.38)		

(*: p<.05)

3. 支援的家族共食機能尺度と家族類型

家族関係投影図における家族成員間の距離を mm 単位で測定し、家族図式パターンを検討した。なお、本研究においては分析の対象を本人、父、母の3者に限定した。

父子間の距離、母子間の距離、夫婦間の距離を求め、大規模ファイルのクラスター分析を行ったところ、4つのグループに分類された。第1の類型には25名が分類された。この類型は、父子間・母子間の距離が共に遠く、夫婦間の距離が近いことが特徴であるため、「夫婦優位型」とした。第2の類型には10名が分類された。この類型では、父子間と夫婦間の距離が遠く、父親が疎外された家族関係になっていたため、「父親不在型」とした。第3類型には31名が分類された。この類型では、父子間、母子間、夫婦間のすべてにおいて距離が離れていたため「家族拡散型」とした。第4類型には

213名が分類された。この類型では、父子間、母子間、夫婦間の距離において極端な差が見られず、バランス良く3者の距離が密接していたため「平均型」とした。

支援的家族共食機能と上記の家族類型との関連を検討するため、一元配置の分散分析を行った (Table5)。その結果、「お互いに支え合う支援的食事場面」因子、「特別な日のごちそうがある支援的食事場面」因子、「お互いに干渉し合わない支援的食事場面」因子で有意差が認められた。多重比較の結果、「お互いに支え合う支援的食事場面」因子では、0.1%水準で有意に、「夫婦優位型」よりも「平均型」の得点が高かった($F(3,275)=6.75, p<.001$)。「特別な日のごちそうがある支援的食事場面」因子においても、5%水準で有意に、「夫婦優位型」よりも「平均型」の得点が高かった。($F(3,275)=3.16, p<.05$)「お互いに干渉し合わない支援的食事場面」因子では、1%水準で有意に、「平均型」よりも「夫婦優位型」の得点の方が高く、また、「家族拡散型」よりも「父親不在型」の得点の方が高かった($F(3,275)=4.97, p<.01$)。

Table5 支援的家族共食機能と家族類型

		N=279			
		M(SD)	F 値		多重比較
第Ⅰ因子 「お互いに支え 合う支援的食事場 面」	① 夫婦優位型	2.54(0.60)	6.75	***	①<<<④
	② 父親不在型	2.52(0.49)			
	③ 家族拡散型	2.84(0.68)			
	④ 平均型	3.02(0.60)			
第Ⅱ因子 「特別な日のごち そうがある支援 的食事場面」	① 夫婦優位型	2.86(0.52)	3.16	*	①<④
	② 父親不在型	3.00(0.59)			
	③ 家族拡散型	3.09(0.63)			
	④ 平均型	3.22(0.60)			
第Ⅲ因子 「お互いに干渉し 合わない支援的 食事場面」	① 夫婦優位型	2.20(0.63)	4.97	**	①>>④ ②>>③
	② 父親不在型	2.43(0.47)			
	③ 家族拡散型	1.82(0.57)			
	④ 平均型	1.84(0.64)			
第Ⅳ因子 「サプライズのあ る支援的食事場 面」	① 夫婦優位型	2.51(0.66)	1.69		
	② 父親不在型	2.63(0.64)			
	③ 家族拡散型	2.70(0.61)			
	④ 平均型	2.78(0.59)			

(*: $p<.05$, **: $p<.01$, $p<.001$) (<: $p<.05$, <<: $p<.01$, <<<: $p<.001$)

IV. 考察

1. 支援的家族共食機能尺度と学年および居住形態

分散分析の結果から、3年生は辛い時の家族との食事で、相談に乗ってもらえたり、家族と楽しく会話したりの方がサポートティブに感じていると考えられた。近年の不況から就職の問題は益々深刻になってきており、進路を具体的に検討する時期にある3年生は2年生よりも不安定であることが推察される。だからこそ、食事時に家族と会話したり相談し合ったりすることの方が支援的だと感じら

れるのかもしれない。他方、1年生は辛い時の家族との食事場面では、家族と食事をしなかったり、食事をしても話しかけられたりしない方がサポーティブに感じていることが示された。1年生は、親から少しずつ独立していこうとする気持ちが芽生える時期でもあると考えられ、たとえ自分が辛い状況にあるときの家族との食事場面でも、他者に干渉されたくないと思うのではないだろうか。

居住形態との関連においては、一人暮らしの学生は、辛い時の家族との食事で相談に乗ってもらったり、今日の出来事を話したりする方がサポーティブに感じていることが示された。一人暮らしの学生にとって、普段は離れて暮らす家庭に帰省した時、改めて家族のありがたみや存在の大きさを感じるのであろうと推察される。

2. 支援的家族共食機能尺度と家族類型

支援的家族共食機能尺度と家族類型との関係において、「お互いに支え合う支援的食事場面」因子と「特別な日のごちそうがある支援的食事場面」因子では、「夫婦優位型」よりも「平均型」の得点が高かった。すなわち、「平均型」のような家族関係にある学生は、辛い時の家族との食事場面で、例えば、自分の持つ問題を家族で話し合ってくれたり、その時々に行事や記念日を捉えて、それに合った料理を家族と一緒に食べたりする方が助けになると感じていることが明らかになった。その一方、「夫婦優位型」の家族関係にある学生が辛い状況にある時、家族との食事で相談し合ったり、特別な料理を出してもらふことなど、積極的に関わり合うことが支援的であるとはあまり感じていないことがうかがわれた。「お互いに干渉し合わない支援的食事場面」因子では、「平均型」よりも「夫婦優位型」、「家族拡散型」よりも「父親不在型」の得点が高かった。これらのことから、むしろ「夫婦優位型」や「父親不在型」のような家庭の学生にとっては、先に他の家族が食事を済ませていたり、食事中に話をふってこないなど、互いに干渉しない方が助けになると感じているようである。すなわち、これらの家族類型のような家庭では、家族で共に食べることが必ずしも支援的機能を果たしていないということが考えられる。

以上のように、本研究では、家族関係の違いによって、家族共食における支援的な機能が異なるという結果が示された。近年、子どもたちの心の健康には家族との食事が大切であると言われているが、単に一緒に食事をして場を共有すれば良いのではなく、その家族のスタイルに合わせた家族共食が重要であると言える。臨床場面においても、重要なのは画一的に家族が共に食事をするのではなく、否、むしろ共食をしない方がストレス軽減になる家族も存在することを臨床家達は認識しておく必要があることを、本研究は明らかにした。その家族関係をよくアセスメントをしたうえで、どのようなスタイルの食事がよいのかを見立てることが重要なのである。

[謝辞] この場を借りまして、調査にご協力くださいました被験者の皆様に心より御礼申し上げます。有難うございました。

引用文献

- 平井滋野・岡本祐子(2001).食事中の会話からみる家族内コミュニケーションと家族の健康性および心理的統合性の関連の検討 家族心理学研究,**15**(2),125-139.
- 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.
- 平井滋野・岡本祐子(2005).小学生の父親および母親との心理的結合性と家庭における食事場面の諸要因の関連 日本家学会誌,**56**(4),273-282.
- 平井滋野・岡本祐子(2006).家庭における過去の食事場面と大学生の父親および母親との心理的結合性の関連 日本家学会誌,**57**(2),71-79.
- 今井純雄(1997).現代心理学シリーズ 16 食行動の心理学 培風館,103.
- 加曾利岳美(2005).中学生の抑うつ傾向および学校不適応傾向と食行動との関連 心理臨床学研究 第,**23**(3),350-360.
- 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**(10),923-935.
- 厚生労働省雇用均等・児童家庭局(2004).平成 16 年度全国家庭児童調査結果の概要,6.
- 厚生省児童家庭局(1987).昭和 61 年度児童環境調査の概況,3.
- 草田寿子(1995).家族関係単純図式投影法の基礎的研究—家族関係査定法としての可能性— カウンセリング研究,**28**(1),21-27.
- 草田寿子(1996). 家族関係単純図式投影法の基礎的研究Ⅲ—家族図式に表現された中学生の家族関係パターン— カウンセリング研究,**29**(3),209-216.
- Laurel J.Kiser, Deboreh Medoff, Maureen M.Black, Winona Nurse, Barbara H.Fiese (2010).Family Mealtime Q-sort:A Measure of Mealtime Practices Jouenal of Family Psychology,**24**(1),92-96.
- 文部科学省(2008).子どもの学校外での学習活動に関する実態調査報告
http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/20/08/_icsFiles/afieldfile/2009/03/23/1196664.pdf
- (独)日本スポーツ振興センター(2005). 児童生徒の食生活実態調査
http://naash.go.jp/anzen/Portals/0/anzen/kenko/siryou/chosa/syoku_life_h17/pdfs/058-070.pdf