

食育と心理の関連を考える試み（その3）

—親の食への意識—

The relationship between food education and psychology (Part 3)

: The parents' awareness for food

林 昭 志

要旨

本研究では前回の研究を発展させて、子育て中の親に食事に関して調査し、子育て期の食事の様子を明らかにしたいと考えた。朝食を食べているか、朝食の意義、和食をよく食べるか、和食は健康によいと思うか、家族そろっての食事は大切か、今の食生活は理想的か、食について困っていること、教育・給食への要望についてアンケートによってたずねた。その結果、重要性が理論的・知的にわかる場合と、体験的・実践的にわかる場合の2つがあることが推測できた。食の乱れが叫ばれる現在では体験的・実践的だけでなく、理論的・知的にも食を選択する必要性があろう。

キーワード：食、食育、発達心理、親、子育て

1. はじめに

前回の研究では（林、2008および林、2009）、子どもの発達における食の観点の重要性を指摘したり、親の食に関する知識を調査したりした。そこでは、従来の発達心理学の研究が食の問題を重視してこなかったことを指摘し、食育基本法や保育指針における食について述べた。

食というものは人の発達の個人差を生じさせる原因となるものなので、発達の研究においては重要なテーマとなるべきものである。朝食と成績の関連性が調査されたり、栄養素と心理・能力との関連性の存在が指摘されたりすることもある。本研究を含めた一連の研究は、このように重要な食の問題を発達心理学において考慮に入れて研究をしていくものである。

前回の研究の調査では、親の発達と関わらせた食の発達心理学的な研究を試みた。その結果、親の多くが、食育という用語の意味を正確に知らなくても、日常の食事について意識的に気を付けていることが多く、子どもの食べ物にも気を付けようとして

いることが明らかとなった。その理由としては、食べ物は身体の発育や健康に影響することだけでなく、家族との心のつながりや子どもの精神的な成長に対する効果があると考えていることである。

また親たちは食について困っていることも多い。一つには、子どもの食べ方に関する問題であり、もう一つは、食材の入手に関する問題である。子どもの好き嫌いやあそびながらの食事などがある。また、現代的な食の事情、食品への信頼を失わせる事件の発生などが背景にあり、安心・安全な食材が入手しにくいということもある。

本研究では前回の研究をさらに発展させて、子育て中の親に食事に関するアンケート調査を実施して、子育て期の食事の様子を明らかにしたいと考えた。

2. 食の心理学的調査の試み

本研究では、子育て中の親に食事に関するアンケート調査を実施して、子育て期の食事の様子を明らかにすることを目的とした。

特に今回は、朝食の意義、和食の意義、家族そろっての食事の意義など、現代の食の課題に対する質問項目を設定した。この理由として前回の調査では、食育という用語への認識、毎日の食事で注意していること、子どもの食べ物について注意していることなどの問題を取り上げたので、今回は現代の食についてより具体的な問題を取り上げようと考えたからである。

また以前の結果と比べるために、これまでに行った質問と同じ項目を1つ用いることによって、経年的な変化、子どもの年齢による変化、その他の要因による変化を探索したいと考えた。

1) 方法

これまでの研究と同様に身近な保護者に調査を依頼し、アンケートに回答していただいた。前回の回答者とは重ならない回答者も多かった。つまり前回の調査とは異なる回答者が多くなった。

2) 回答者

回答者は合計で12名であった。父が3名、母が9名であった。母が父より多いという偏りがあるが、これはこれまでの研究と同様で、父からの回答は母よりも得られにくい。時代が変化しているとはいえ、子育ての中心になっているのが母親であること

が伺える。

子どもの人数は、1人が2名、2人が6名、3人が4名であった。今回の回答者の家族は、子どもの人数は3人が多くなった。このことは家族の食事の様子も変化することになる可能性がある。

また核家族が6名、3世代家族が2名、無記入が4名であった。このように核家族が多かった。なお無記入が多かった理由としては、フェイスシートの記入方法がわかりづらかった可能性がある。本研究では「3世代家族 2世代家族（核家族） その他」の中から選択してもらうという回答形式であったが、ここでは「3世代家族」「2世代家族（核家族）」の定義を明確に記していなかったために、回答者が分かりにくいと感じてしまったかもしれない。「祖父母が同居している・していない」というようなより分かりやすい回答形式を用いればよかったかもしれない。

子どもの年齢は、6ヶ月未満が1名、6ヶ月以上～1歳未満が0名、1歳以上～2歳未満が5名、2歳以上～4歳未満が0名、4歳以上～5歳未満が3名、5歳以上～6歳未満が0名、6歳以上～7歳未満が4名、7歳以上～8歳未満が1名、8歳以上～9歳未満が2名、9歳以上～12歳未満が0名、12歳以上～13歳未満が1名、13歳以上～14歳未満が1名、14歳以上～15歳未満が2名、15歳以上～が6名。合計26名。このように乳幼児が多かった前回の調査とは異なり、1歳から2歳の乳幼児や、6歳から7歳の幼児や就学期の子ども、12歳以上の子ども（中学生や高校生の年齢）が多くなった。今回は、子どもが幼少期ばかりではなく、子どもの年齢が中学生・高校生に上がったといえる。

3) 質問項目

本研究では、朝食の意義、和食の意義、家族そろっての食事の意義についての項目を用いた。詳しくは結果と考察の項で述べたい。

なお本研究での質問項目は、過去の質問項目（林、2009）と重なっているものがある。それは「食について何か困っていることはありますか。それは例えばどんなことですか。」というものである。これにより、回答者の属性の違いなどを検討したいと考えた。

4) 結果と考察

以下では質問項目ごとに回答の趣旨を筆者がまとめて記述した。「」で囲んでいて

も回答そのものではないことがある。

①朝食を食べるか

朝食をしっかり食べるようにしているか、という質問に対しては、殆どの回答者が「食べる」という趣旨で回答した。

「食欲がないときは食べない」という回答もあったが、「食べるようにしている」「意識して食べるようにしている」という回答も多かった。朝食を食べる理由としては、「空腹だから」とか、「一日の始まりのエネルギーを得るため」とか、「朝食を食べないと昼食までに空腹になってしまってもたないから」というものが挙げられた。

確かに学校などの給食の時間までには午前中に4時限の授業があり、一日の多くの教育が午前中になされていることを考えると、空腹にならずに活動するためには朝食は食べる必要があるといえる。特に子どもにとって、学校へ通う日の朝食は食べる必要性が高いといえるだろう。

今回の調査では、多くの家族・親が基本的には朝食を摂っていることが示された。

②朝食は重要か

朝食は重要だと言われるがその通りだと思いますか、という質問に対しては「思う」という回答が多かった。

理由としては「元気が出るから」というものが多かった。この回答は自分が実際に朝食の重要性を体験しているものである。また一方で「科学的に証明されているから」というものもあった。このように朝食の重要性に関しては、実際に自分が体験的に朝食の重要性を実感しているという理由の場合と、科学的・理論的な理由からの場合の2つがあることがわかる。

「食べると体温が上がる」「集中できる」とか「体の発育のため」とか「生活習慣のため」など様々な理由があった。このことは朝食が様々な長所・効用・効果を実践的・体験的に持っていることを示している。従って、朝食を食べることは良いことであると思っており、かつ朝食を食べる必要性を認識していることも多いと思われる。

ただ一方で、「必ずしも重要だとは思わない」という意見もいくつかみられた。

「夕食も重要」「朝食を食べた方がよいのはわかるが、そこまで重要というわけではない」というものもあった。

朝食の重要性はしばしば論じられ、教育現場でも推進されているところであるが、朝食は重要だという意見ばかりがあるわけではない。朝食に関して様々な意見・主張がある。例えばマクロビオティックの立場では、たっぷりの朝食が必要だとして重視しているわけではない。食養生のマクロビオティックの立場では、朝食は軽くするとよいのである。また朝食は少なめに、昼食や夕食を多めに、といった主張がなされることがある。「朝食を毎朝しっかり食べてくること」とよく言われているときの「しっかり」の具体的内容が明確になることも必要だろう。

また、忙しい朝の時間にしっかりとした朝食を用意するのが困難な場合もあるだろう。そういうときには、家庭での工夫が必要になってくるものだ。

結局、朝食が有益性を持つ場合が多いことは確かだが、最終的には個人個人の状況により様々であるということである。同じ個人であっても、その日の状況や運動量・体調によって食の必要性が変わってくることがある。従って個人ごとに日々の変化に合わせて、毎食ごとに柔軟に対応することが必要ということになるはずである。

③和食をよく食べるか

和食をよく食べるか、という質問に対しては、殆どの回答が「よく食べる」というものだった。

理由としては、「好きだから」「おいしいから」という理由が多かった。また「和食で育ったから」というものもあった。また「高齢者がいるから」和食をよく食べるという理由もあった。

また「米食の文化だから」という理由もあった。これは理論的に和食がよい、科学的にみたらご飯を食べることがよい、という理由かもしれない。

日本は季節の変化がはっきりしていて、食材においても季節感を味わうことができる。夏のもの、冬のもの、といった旬のものである。こういう旬の食べ物が良いことは理論的に説明することもできる。しかし、実は旬のものの良さは体験的・実践的にわかるものであると思われる。こういう認識はこの調査では明らかにできなかったが、和食の良さ、旬のものについては体験的・実践的にわかったという事実が存在しているかもしれない。

食の多様化に伴い米離れが進んでいると言われている中で、今回は和食をよく食べるという認識が多かったことが示されたが、実際にどの程度和食を食べているかを明らかにすることはできなかった。これも重要な今後の課題である。

④和食は健康によいか

次に、和食は健康によいと言われるがその通りだと思いますか、という質問に対しては「思う」が多かった。理由としては「日本人に合っている」「日本に受け継がれてきたもの」があった。また「栄養のバランスがよい」とか「脂肪が少ない」なども挙げた。一方「理由が何かよくわからない」というものもあった。

このように、理由については理論的なものが多くなった。つまり和食が健康的かどうかという問題は、実践的・体験的に納得している側面と同時に、理論的・知識的に理解している側面があり、自分で食事を体感してそう思うようになっていくだけでなく、知的に認識している場合があるということである。

本来食の選択は自分の感覚・実感が大きい問題であるが、現代では食の乱れなどの問題が大きくなっていて、頭で考えながら食を選択していく必要性が高まっているのかもしれない。

近年は米の消費が減っていると言われているが、今回の調査では米を積極的に消費しようという態度につながる回答が多かったといえる。

⑤家族そろっての食事は大切か

家族そろっての食事が大切だと言われるがその通りだと思いますか、という質問に対しては「思う」が多数を占めた。その理由としては「会話しながら食べられる」「会話できるのでおいしいし、楽しい」が挙げた。また「家族の団欒のため」というものもあった。

しかし中には「毎回家族そろって食事するのは難しい」とか「食事以外で会話するようにしている」という記述もあった。親の仕事の関係などで家族一緒に食事を摂ることができない場合もあるだろう。これより家族の食事は家族の努力だけで解決できるものではなく、職業生活のあり方など社会の影響を受けているものであることがわかる。そこで食事で団欒ができないならば、食事以外の方法で会話・コミュニケーションを行うなどの工夫をする必要があるだろう。

⑥今の食生活は理想的か

今の食生活は理想的か、理想的な食生活のためには何が必要か、という質問に対しては、「バランスが取れていない」など「理想的とは言えない」という回答が多かった。その理由は「家族一緒に食べる機会が少ない」「料理する時間がない」「安全な食材、理想的な食材が手に入れにくい」などがあつた。

つまり食生活を理想的なものにするためには、第1に、家族と一緒に食べれるようにすること、第2に、家族のために料理する時間が必要なこと、第3に、地産地消・自給自足・無添加などの安心安全な食材の入手が容易なこと、という条件が必要なのである。また今述べた時間と食材のほかに、第4として、その食材を手に入れるためのお金・経済的余裕も必要である。さらに、第5として、食についての知識も必要である。

このように食というものは各家庭の問題、個人的な問題のようにみえているが、実は社会的・文化的な影響を強く受けるものであることがわかる。

⑦食について困っていること

食について困っていることは何かという質問に対しては、上記の質問とも関連があるが、「物価が高い」「加工品が多い」「有機農産物が入手しにくい」「料理する時間がない」というものが多かった。物価の高さ、加工品の多さ、安全な食材の確保の困難さなどの回答からは、やはり、食というものは社会の影響を大きく受けているものであるといえる。また料理の時間がないということについても、仕事で忙しいなど、社会のあり方の問題が背景にあるかもしれない。そして消費者の選択のあり方が変われば食材が入手しやすくなる可能性があり、消費者の行動もまた問われているかもしれない。

また「好き嫌いがある」が挙がった。子どもは野菜が嫌い、肉やパンが好き、ということがあるので、子育て家庭にとっては、好き嫌いは頭の痛い問題となるであろう。子どもに嫌いなものを食べさせる工夫が必要だろう。

また「レパートリーが少ない」なども挙がった。飽食の時代と言われて久しいが、現在でも食生活を豊かにすることは、家庭での食を大切にすることは大切なこととなるかもしれない。各家庭での工夫と努力が必要だろう。

⑧教育・給食への要望

保育所・幼稚園・小学校・中学校の食の教育または給食への要望に対しては、

「安全性」「その土地で収穫された有機農産物など体に良いとされている食材を取り入れてほしい」「バランスをよく」という回答があった。やはり子どもの食べ物なので毎日の給食に対しては安全性が第1であると考えられる。食中毒の予防ということのみならず、健全な身体をつくるためには安全で有益なものが重要であると考えられる。

また「おいしいものを」があった。給食は単に身体をつくるだけの食事ではなくて、食を通して心を育てるという側面も大切である。従って、給食は楽しい時間となるとよいと思われる。

また「年齢に合った食育をしてほしい」があった。年齢が小さくても大きくても食に関する教育を年齢に合わせて適切に行うことが大切である。家庭での食が乱れていると言われたりする現代においては、保育・教育の現場での食育は非常に重要なこととなっている。

また現在の給食のあり方については、確かに現在は理想的なものとはいえないかもしれない。そもそも給食は子どもの空腹を満たして飢えをなくす、というところから始まった歴史もある。しかし、家庭での食が乱れた現在では、子どもを心身ともに健全に育てるためには、必要な栄養の補給という目的だけではなく、地産地消・安心安全・地域の食文化の継承などの課題を達成する必要がある。このように現在の食育・給食は大きな課題を持っているといえるかもしれない。

⑨まとめ

今回の調査では、朝食の重要性、和食の重要性、理想的な食生活などについて扱った。そして重要性が理論的・知的にわかる場合と、体験的・実践的にわかる場合の2つがあることが調査を通して浮かんできた。食の乱れが叫ばれる現在では、体験的・実践的だけではなく、理論的・知的にも食を選択していく必要があると思われる。日本の伝統的な食文化を継承するためには味覚の発達も大切で、その意味でも食育は重要である。

今後は、以前の調査結果と比べてたりして、経年的な変化、子どもの年齢による変化、その他の要因による変化を探索したい。

文献

- ・林 昭志 2008 食育と心理の関連を考える試み 上田女子短期大学児童文化研究

所報第30号 pp.77-88.

- ・ 林 昭志 2009 食育と心理の関連を考える試み（その2）——親の食に関する知識と子どもの発達—— 上田女子短期大学児童文化研究所報第31号, pp.45-55.