

小学校時代・中学校時代・高校時代における家族との共食頻度及び食卓の雰囲気と現在の自己肯定感との関連

健康デザイン学科 4年A組 武石みなみ 指導：黒谷佳代

【背景】

近年わが国では家族の接触時間の減少から、食事が親子のコミュニケーションを深める場として期待されている。小・中・高校生を対象とした先行研究では、家族との共食頻度が多く、よく会話をしながら楽しく食事をするのが、各年代における自己肯定感の高さと関連すると報告されている。このように、家族との食事場面は子どもの心の成長に重要であると示唆されるが、過去の食事場面と現在の自己肯定感の関連は明らかになっていない。

【目的】

本研究では大学生を対象に、小・中・高校時代の家族との共食頻度、食卓の雰囲気、食事中的会話と現在の自己肯定感との関連について検討した。そして各年代において、食事場面に関するどのような項目が、大学生の自己肯定感と深く関連しているのか明らかにすることを目的とした。

【方法】

研究デザインは横断研究、対象者は健康デザイン学科在籍の1~4年生294名とし、240名より回答を得た(回収率:81.6%)。調査は、2021年6月下旬から8日間、集合法による無記名の自記式質問紙調査を実施した。

曝露要因	小・中・高校時代の家族との食事場面：共食頻度、食卓の雰囲気、食事中的会話、朝食・夕食摂取頻度など
アウトカム	現在の自己肯定感：田中道弘「自己肯定感尺度ver.2」より自己肯定感得点を算出し、中央値で自己肯定感高群(n=101)と自己肯定感低群(n=135)に区分した。
統計解析	ロジスティック回帰分析(最終解析者数:236名) 独立変数： χ^2 検定で有意差が認められた過去の家族との食事場面に関する変数 従属変数：現在の自己肯定感

【結果】

表1. 過去の家族との食事場面と現在の自己肯定感との関連(ロジスティック回帰分析) ※最も否定的な回答に対する高い自己肯定感のオッズ比

	小学校時代		中学校時代		高校時代	
	n	オッズ比 (95%信頼区間)	n	オッズ比 (95%信頼区間)	n	オッズ比 (95%信頼区間)
家族との食事中的雰囲気が楽しく心地よかった						
とても当てはまる vs どちらでもない・当てはまらない	120	1.90 (0.76-4.73)	93	3.00 (1.35-6.67)	88	2.73 (1.34-5.56)
当てはまる vs どちらでもない・当てはまらない	93	0.60 (0.23-1.56)	105	1.08 (0.49-2.40)	96	0.90 (0.44-1.84)
家族での食事の時間が好きだった						
とても当てはまる vs どちらでもない・当てはまらない	137	6.28 (1.76-22.40)	122	2.35 (1.03-5.37)	113	2.43 (1.14-5.21)
当てはまる vs どちらでもない・当てはまらない	79	2.78 (0.75-10.34)	82	1.14 (0.48-2.74)	84	0.90 (0.34-2.02)
家族といただきます・ごちそうさまの挨拶をしていた						
とても当てはまる vs どちらでもない・当てはまらない	160	2.85 (0.99-8.23)	120	2.35 (1.06-5.20)	105	2.68 (1.34-5.38)
当てはまる vs どちらでもない・当てはまらない	56	1.42 (0.45-4.52)	80	1.29 (0.56-3.00)	76	1.59 (0.76-3.34)
あなたの家族は食事によく会話をしていたか						
はい vs いいえ	201	3.51 (1.47-8.42)	177	2.77 (1.44-5.34)	162	2.70 (1.48-4.91)
あなたは食事の中に自発的によく話していたか						
はい vs いいえ	135	2.84 (1.64-4.91)	118	2.41 (1.42-4.09)	115	2.29 (1.35-3.87)
朝食で家族全員・ほとんどの人と食べていた頻度						
ほぼ毎日 vs ほとんどない	101	2.24 (1.17-4.32)	51	3.22 (1.59-6.50)	29	4.11 (1.73-9.75)
週2~5日 vs ほとんどない	73	1.08 (0.53-2.20)	86	1.31 (0.72-2.39)	76	1.58 (0.89-2.81)
夕食で家族全員・ほとんどの人と食べていた頻度						
ほぼ毎日 vs ほとんどない	173	3.78 (0.78-18.29)	126	3.41 (1.17-9.94)	76	2.15 (1.01-4.57)
週2~5日 vs ほとんどない	53	1.58 (0.30-8.31)	90	1.43 (0.47-4.30)	113	1.28 (0.63-2.61)

➡ 小学校時代では「家族での食事の時間がとても好きだったこと」、中学校時代では「ほぼ毎日家族と一緒に夕食を食べていたこと」、高校時代では「ほぼ毎日家族と一緒に朝食を食べていたこと」が現在の自己肯定感の高さにプラスの方向で強く関連していた。

【考察】

本研究では、過去の家族との食事場面が現在の自己肯定感と関連することが明らかとなった。また、本研究結果に加えて、小学校時代では「子どもが食事を楽しいとする傾向が強いこと」、中学校時代では「親からの精神的乖離が始まり、生活習慣の変化から毎日同時刻に食事をするのが困難になること」、高校時代では「中学校時代以上に食行動に変化が生じ、孤食が家族や食卓に対する否定的なイメージが影響すること」などの先行研究による報告を踏まえて、小学校時代では会話が楽しく食卓の雰囲気づくり、中・高校時代では行動範囲や生活習慣に変化が生じるなかで、共食の場を設けることが重要であると考えられる。

【本研究の強み・限界】

強みは、妥当性の認められた自己肯定感尺度を用いて自己肯定感を測った点。限界は、対象者が本学科の学生であるため、食事や健康への関心が高い集団である可能性を否定できない点。また、女子学生に限定されており、男性や同世代の有職者などで同様の結果が得られるか明らかではない。

【結論】

自己肯定感形成において、「食卓の雰囲気が良いこと」「食事中的会話が多いこと」「家族と一緒に食べること」の重要性が再確認されたとともに、**家庭における子どものライフステージに合わせた共食への取り組みの必要性**が示唆された。