

資料:

食事会への参加経験が将来の食事会参加意思に及ぼす影響

山本美由紀

看護大学生を対象に、過去の食事会への参加経験が将来の食事会参加意思に影響を及ぼすかについて Web 上でのアンケート調査を実施した。242 名の対象者中、169 名 (69.8%) から有効な回答を得た。参加経験のある食事会のコミュニティの中で最も多かったのは、部活・サークルの 111 名 (86.7%) であった。共食についての気持ちの中で、もっとも多かったのは、「美味しく楽しく食べられる」(146 名, 86.4%) だった。孤食についての気持ちの中で、もっとも多かったのは「自分の時間を大切にしたいため、気にならない」(98 名, 58.0%) であった。孤食と共食との間で美味しさに違いがあると感じる 129 名の中で将来に食事会参加意思のある者は 91 名 (70.5%) であり、違いがないとする 40 名の中で参加意思のある 21 名 (52.5%) よりも有意 ($p = 0.035$) に割合が高かった。過去に食事会に参加経験ありの 128 名中で将来の食事会参加意思ありは 101 名 (78.9%) であり、参加経験なしの 41 名中での参加意思あり 11 名 (26.8%) よりも有意 ($p < 0.001$) に割合が高かった。看護大学生に食事会参加を促すには、過去に食事会に参加経験があつて、将来も参加を希望する者を中心に、「楽しい、美味しい」ということばを用いて発信することが効果的である。

キーワード: 看護学生, 食事会, 参加, 経験, 意思

I. 緒 言

食事会などで他者と食事を共にすることには、食事そのものが有する「必要な栄養を摂取する生理的機能」, 「美味しいという快感を得る感覚・心理的機能」に加えて、食事という行為を介して他者とのかかわりを持つことと、食を通じて文化の伝承を図るといふ「社会・文化的機能」があることが明らかとなっている¹⁾。

平成 29 年の食育白書によると²⁾、すべての年代の人が家族と一緒に食事することを望ましいと考えているが、20~50 歳代の 3 割強が家族と食事を共にすることは難しいと自覚している。このため、食を通じたコミュニケーションなどを図るには、地域や職場などを通して食事を共にする機会を持つことが重要だと認識している人が多いと報告されている²⁾。これまでの食事会についての研究は、閉じこもり予防の観点に立った高齢者を対象に実施したものが多く³⁻⁵⁾。大学生を対象とした数少ない研究は、食事という介在物があるために特定の人物が支配的に話をする事態が発生しにくく、ふだん積極的に話さない人でも発言権を得やすいという食事会の効果を述べている⁶⁾。大学生という立場や年代には、生活状

況とは無関係に「家庭離れ/対人的・社会的機能」を重視する傾向があるとされていることから¹⁾、大学生にとっては家庭以外でリラックスして食事を楽しむ環境が不可欠である⁷⁾。このような「家庭離れ/対人的・社会的機能」を重視する大学生における食事会の効用は次の二つに大別されると考える。一つ目がすでに成立している知人との絆を深めること、二つ目が顔見知り程度、あるいは未知の人との新たな関係を築くことである。しかし、過去の食事会の経験が将来も参加しようという意思に影響しているのかに関しては、高齢者を対象とした研究はあるが⁴⁾、大学生を対象にしたものはない。

本研究は、看護学専攻の大学生を対象に、過去の食事会参加経験が、将来の食事会参加の意思にどのように影響を及ぼしているかを、web 上でのアンケート調査に基づいて検討したものである。

II. 方 法

1. 調査対象者

A 県内の看護系の総合大学一校 2 年生 80 名, 3 年生 82 名, 4 年生 80 名の合計 242 名を調査対象とした。

2. 調査方法

2020 年 4 月、新型コロナウイルス (COVID-19) 対策のために発令された全国緊急事態宣言下で行われた

Microsoft Teams を用いた遠隔講義第一回目のガイダンス終了後に、対象学生に対して研究の参加の要請を口頭にて行った。

参加する場合のアンケートへの回答入力期間は、2020年4月23日～30日とした。アプリ Microsoft office365 Forms で Web 上アンケートを作成し、この URL をメールに文書説明とともに貼り付けした。Forms の作成時の設定においては、ユーザ名の記録を外した。2020年4月23日に第一回として、本研究の趣旨と Web 上アンケートの URL を入力したメールを配信した。第一回目のメールに対して返信のない対象者には、4月26日に第一回と同じ内容の第二回目のメールを再送として配信した。第一回目と第二回目のいずれに対しても返信がなかった対象者には、4月29日に同じ内容の第三回目のメールを再々送として配信した。

3. 調査項目

1) 基本属性

学年、性別、年齢、居住形態（一人暮らし、実家、家族以外の同居）についてたずねた。

2) 誰かと一緒に食べる（共食）時の気持ちについて 既報を参考に⁸⁾、共食時の気持ちについて、「誰かと一緒に食べる時の気持ち」を「美味しく楽しく食べられる」、「絆が深まる」、「食事マナーが身につく」、「食文化が継承される」、「好き嫌いを減らすことができる」、「協調性が育める」の6項目から複数回答可で選択させた。

3) 一人で食事をする（孤食）時の気持ちについて 既報を参考に²⁾、孤食時の気持ちについて、「一人で食事をする時の気持ち」を「一人で食べたくないが、食事の時間や場所が合わないため、仕方ない」、「一人で食べたくないが、一緒に食べる人がいないため、仕方ない」、「一人で食べることが都合が良いため、気にならない」、「自分の時間を大切にしたいため、気にならない」、「一緒に食べる習慣がないため、気にならない」、「食事中に作業するため、気にならない」、「その他」の7項目から複数回答可で選択させた。

4) 過去に参加した食事会の内容

過去に参加した食事会がどのようなコミュニティに属するものかを判断するため、どのような内容の食事会に参加していたかを自由記述させた。

5) 孤食と共食時の美味しさの違いについて

孤食と共食における食事の美味しさについて評価するため、「一人で食べる時と誰かと食べる時とで食事の美味しさに違いがあるか」という質問項目を設定し、「ある」、「ない」の2件法でたずねた。

6) 食事会への過去の参加経験

過去の食事会への参加経験を「ある」、「ない」の2件法で質問した。

7) 将来の食事会への参加意思

過去の経験と同様に、将来の食事会参加意思について「ある」、「ない」の2件法で質問した。

4. 分析方法

各項目ごとに単純集計を行った。自由記述させた過去の食事会については、その内容に基づき、属するコミュニティを「部活・サークル」仲間ともの、「アルバイト」先の上司や同僚ともの、「地域の行事（町内会・子供会）」、「その他」に分類した。その後、 χ^2 検定にて、孤食・共食時の美味しさの違いと過去の食事会参加経験・将来の参加意思との関連、過去の食事会の経験と将来の食事会の参加意思との関連を調べた。統計解析には、IBM SPSS Ver.25.0 for Windows を用い、有意水準は5%未満とした。

5. 倫理的配慮

対象者が一回目のガイダンスで研究の趣旨を理解し、その後メール配信時に自由意志で判断できるように配慮した。参加を拒否しても不利益を与えることはないこと、ユーザの設定を外しているため、一旦同意後の参加拒否はできないことを口頭およびメールの文書で説明した。対象者が回答を送信したことをもって同意を得たこととした。なお、本研究は弘前大学大学院保健学研究科倫理委員会の承認を得て実施した（整理番号：2019-054）。

III. 結 果

回答者は170名（回答率70.2%）であった。この中で、欠損値があった1名を削除し、有効回答者数を169名（有効回答率69.8%）とした。

1. 対象者の基本属性

回答を寄せた学生の内訳は、2年生は53名（31.4%）、3年生は51名（30.2%）、4年生65名（39.4%）であった。年齢（平均値±SD）は20.3±1.2歳、最小値19歳、最大値27歳だった。性別は、男性15名（8.9%）、女性154名（91.1%）であった。居住形態については、一人暮らし（寮・下宿含む）131名（77.5%）、実家34名（20.1%）、家族以外との同居4名（2.4%）であった。

2. 過去に参加した食事会について（表1）

自由記載で過去に参加した食事会の具体的内容をまとめたところ、部活・サークルが111名（86.7%）で最も多かった。続いて、アルバイトが35名（27.3%）であった。その一方で、地域の行事（町内会、子供会）の参加はわずか6名（4.7%）であり、大学生の地域参加は少

ない結果となった。

3. 共食時の気持ちについて (表2)

「誰かと一緒に食べることをどう思いますか」という質問の回答では、「美味しく楽しく食べられる」が146名(86.4%)と最も多かった。その次は、「絆が深まる」が95名(56.2%)であった。

4. 孤食時の気持ちについて (表3)

孤食時の気持ちについて質問したところ、「自分の時間を大切にしたいため、気にならない」が98名(58.0%)であり、「一人で食べることが都合が良かったため、気にならない」が68名(40.2%)であった。

5. 孤食と共食における美味しさの違いと過去の食事会参加経験・将来の参加意思との関係

表4のように、過去の食事会参加経験は孤食時と共食時の美味しさの違いに影響していなかった。しかし、共

食時と孤食時とで美味しさに違いがあるとする129名の中で将来食事会参加意思のある者が91名(70.5%)であり、違いがないとする40名の中で将来参加意思のある者21名(52.5%)よりも有意($p = 0.035$)に割合が高かった。

6. 食事会における過去の参加経験と将来の参加意思との関係 (表5)

過去に食事会参加経験のある者は128名(75.7%)、参加経験のない者は、41名(24.3%)であった。過去に食事会に参加経験ありの者の将来の食事会参加意思ありは101名(78.9%)であり、参加経験なし41名中の11名(26.8%)よりも有意($p < 0.001$)に割合が高かった。

IV. 考 察

看護学専攻の大学生を対象に、食事会について過去の参加経験は将来の食事会参加意思に関連があるのかを検討した。

本研究から食事会に参加したという過去の経験は将来の参加意思と関連していた(表5)。先行研究には、高齢者を対象とした研究ではあるが、初回時の参加に「楽しい」と感じる経験を作り出すことが、将来の食事会参加意欲の向上には必要との報告もある⁴⁾。したがって、年齢の早い段階に食事会に参加して、「楽しい」経験を繰り返し記憶に残すことが重要である。

表1 過去に参加した食事会の内訳 n = 128

	n	%
部活・サークル	111	86.7
アルバイト	35	27.3
地域の行事(町内会, 子供会)	6	4.7
その他	2	1.6

(複数回答)

注: 自由記述の回答者は、128名。

表2 誰かと一緒に食べる時の気持ちについて

n = 169

	n	(%)
美味しく楽しく食べられる	146	86.4
絆が深まる	95	56.2
食事のマナーが身につく	40	23.7
食文化が継承される	13	7.7
好き嫌いを減らすことができる	15	8.9
協調性が育める	63	37.3

(複数回答)

表3 一人で食事をする時の気持ちについて

n = 169

	n	(%)
一人で食べたくないが、食事の時間や場所が合わないため、仕方ない	44	26.0
一人で食べたくないが、一緒に食べる人がいないため、仕方ない	34	20.1
一人で食べることが都合が良かったため、気にならない	68	40.2
自分の時間を大切にしたいため、気にならない	98	58.0
一緒に食べる習慣がないため、気にならない	11	6.5
食事中に作業するため、気にならない	14	8.3
その他	3	2.4

(複数回答)

表 4 孤食/共食の美味しさの違いと過去の参加経験・将来の食事会意思との関連 n = 169

		一人で食べる時と誰かと食べる時とで食事の美味しさに違いがあるか						p 値
		計		違いがある者群		違いがない者群		
				n = 129	%	n = 40	%	
過去の食事会参加経験について	参加経験のある者	128	75.7	101	78.3	27	67.5	0.205
	参加経験のない者	41	24.3	28	21.7	13	32.5	
将来の食事会参加意思について	参加意思のある者	112	66.3	91	70.5	21	52.5	0.035
	参加意思のない者	57	33.7	38	29.5	19	47.5	

注：Pearson の χ^2 検定。

表 5 食事会における過去の参加経験と将来の参加意思との関連 n = 169

		過去食事会の参加有無						p 値
		計		参加経験有群		参加経験無群		
				n = 128	%	n = 41	%	
将来の食事会参加有無について	参加意思希望ある者	112	66.3	101	78.9	11	26.8	< 0.001
	参加意思希望ない者	57	33.7	27	21.1	30	73.2	

注：Pearson の χ^2 検定。

本研究において大学生の食事会の実態調査を行ったところ過去の食事会参加では、部活・サークルが 111 名 (86.7%) と最も多かった。誰かと一緒に食べる時の気持ちについては、「美味しく楽しく食べられる」が 146 名 (86.4%)、「絆が深まる」が 95 名 (56.2%) であった。このように、食事会経験者の半数以上が食事会に対して「絆が深まる」という気持ちを有しているという事実は、食事会には「社会・文化的機能」があるとする先行研究¹⁾を支持するものである。誰かと一緒に食事をする共食⁹⁾は、他者との関係を築くなど心身の充実感をもたらし、その経験が良好な食生活へつながるといわれている¹⁰⁾。本研究においては、孤食/共食の美味しさの違いと過去の食事会参加の有無の割合には有意な関連が認められなかった。このことから、大学生は過去の食事会参加の記憶は「美味しい」のみではないと考える。その一方で、孤食/共食の美味しさの違いと将来の食事会参加の有無については、有意な割合の差が認められた。先行研究において、過去に共食体験の多かった者は、現在の食事での会話や雰囲気を楽しんでいる者が多く、現在の生活状況においても良好な状況であったとの報告がある¹⁰⁾。また、「美味しい」、「楽しい」は、幸福 (well-being) の向上にも寄与すると述べられている⁷⁾。表 2 で最も多かった「美味しく楽しく食べられる」と表 4 において過去の食事会参加経験の「美味しさ」の記憶よりも将来参加する意思があることは、「楽しさ」を重要とする先行研究⁷⁾

と同様の傾向であった。よって、その現場の「楽しさ」が「美味しさ」とつながり将来も参加する意思に影響すると推測する。

しかしその一方において、表 3 の一人で食事をする時の気持ちでは、「自分の時間を大切にしたいため、気にならない」が 98 名 (58.0%) と多かった。このことから、看護大学生は食事会に参加意思があっても、講義・実習・課題提出などで多忙であるため、参加が難しい状況に置かれていると推測する。

2021 年 2 月農林水産省は、第 4 次食育推進基本計画の基本的な方針として、①生涯を通じた心身の健康を支える食育の推進、②持続可能な食を支える食育の推進、③新たな日常やデジタル化に対応した食育の推進、を持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals : SDGs) の観点から相互に連携して総合的に推進していくことを設定した案を公表した¹¹⁾。若者は、食事中でもスマートフォンを使用することが確認されているため^{12,13)}、リモート食事会も含めルールを設け若者へ食事会参加を促すには、大学生にとってより講義や実習が終了した都合の良い時期の食環境を整える必要がある。以上から、大学生が中心となって将来食事会参加を促すには、過去に食事会に参加経験した将来参加希望者が、「楽しい、美味しい」という情報、参加内容、参加後の感想などを SNS やインターネットを活用した宣伝の取り組みが重要となる。ひいては、その他の年齢層にも対人・社会関係

を促進する要因となり、地域の食事会参加につながることを考える。そのために、過去に食事会に参加経験した将来参加希望者を中心にそれ以外の層にも広げるため情報をどのように発信するか、発信の内容、食事会に参加した効果などを今後さらに深く追究が必要となる。

V. 本研究の限界

本研究の限界として、対象施設も1施設であり、将来人間を対象とするため人間関係づくりには少なからず興味のある看護学専攻の学生であった。また、看護学専攻の大学生は、講義や実習でグループ活動を行うため、食事会をしなくても仲間同士でコミュニケーションが日頃から可能であるという特徴がある。その反面、医療系の資格を目指す教育プログラムのもとで学生生活を過ごす大学生と、それ以外の他学部の大学生とでは、自由時間に大きな差が生じている。よって、大学生一般を代表しているとするには言い難い。

本研究は横断研究デザインであり、質問項目も2件法であったため、食事会の参加意欲の高低について検討することができなかった。また、本研究の対象者の約8割が一人暮らしであり、共食の機会がもともと少ないことがあげられる。さらに、調査期間が新型コロナウイルス(COVID-19)感染拡大のため全国に緊急事態宣言発令中の時期であったため、現在の気持ちが過去に影響していると考えられる。くわえて、食事会の自由記載について、「食事会」の基準を設けなかったため調査側と対象者に「食事会」そのものについての捉え方の齟齬が生じている可能性がある。また、一人で食事をする時の方がリラックスできて美味しいと思っている者も少なからずいると考える。そのため、本研究結果は偏りが生じている可能性があり、本研究結果を一般化して捉えることは限界があると考えられる。

しかしながら、上記のような限界はあるが本研究の知見は、食事会から人間関係の交流を増やすための資料として学術的意義は高いといえる。

VI. 結 語

本研究では、看護学生を対象に食事会において過去の参加経験は、将来参加意思と有意に関連があることが示唆された。また、将来食事会に参加する者は孤食/共食では「美味しい」に有意に違いがあると思っていることも明らかとなった。今後看護大学生に将来食事会参加を促すには、過去に食事会に参加経験した将来参加希望者

を中心に、「楽しい、美味しい」ということばを用いて発信することが効果的である。

本研究を遂行するにあたり、アンケートにご協力いただいた学生の皆様に感謝申し上げます。なお、本研究に関し、利益相反に該当する事項はありません。

文 献

- 1) 外山紀子：食事概念の獲得—小学生から大学生に対する質問紙調査による検討—。日家政会誌 41：707-714, 1990
- 2) 農林水産省：平成 29 年度食育推進施策（食育白書）。https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/attach/pdf/h29_index-11.pdf (2020 年 2 月 28 日アクセス)
- 3) 細川佳能, 助友裕子, 岡浩一郎：スポーツ事業への参加高齢者におけるコミュニティ意識と保護者としての学校参加経験との関連。日健教誌 28：278-286, 2020
- 4) 柄澤美季, 玉浦有紀, 赤松利恵, 江田真純, 深澤向日葵, 外園海稀, 渡邊紗矢, 藤原恵子, 西村一弘, 酒井雅司：高齢者を対象とした食に関する地域活動参加の情報源と結果期待—食に関する地域活動への関心の程度による比較—。日健教誌 29：40-50, 2021
- 5) 山本美由紀, 渡邊八重子：「食」を通して元気な二神島を！ 限界集落における 12 年に及ぶ住民主体の活動。保健師ジャーナル 70：316-319, 2014
- 6) 大武美香, 金 赫, 向 文玲, 井上智雄：コミュニケーションに与える食事の効果—3 者間会食場面の分析—。信学技報 110：43-48, 2011
- 7) 岩佐一, 吉田祐子, 鈴鴨よしみ：地域高齢者における「食事関連 QOL 尺度」とその短縮版の計量心理学的特性。日公衛誌 66：151-160, 2019
- 8) 倉敷市：共食。 <https://www.city.ryugasaki.ibaraki.jp/ryugasakisyou/kateikyoku/20181122121205340.files/kyosyoku.pdf> (2020 年 2 月 28 日アクセス)
- 9) 農林水産省：「食育」ってどんないいことがあるの？。 <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/evidence/part2/pdf/all.pdf> (2021 年 5 月 17 日アクセス)
- 10) 稲垣佳映, 岡本美紀, 武藤慶子：女子大学生の青少年期の共食状況及び現在の食環境についての検討。長崎県大看栄紀 17：13-21, 2018
- 11) 農林水産省：新たな「食育推進基本計画」の公表について。 https://www.maff.go.jp/j/press/syouan/hyoji/210331_35.html (2021 年 4 月 26 日アクセス)
- 12) 井上久美子, 小林三智子, 長澤伸江：女子大生における使用場面数を指標としたスマートフォンの使用状況と健康状態や生活行動に対する自己管理能力との関連。日健教誌 27：164-172, 2019
- 13) 坂本達昭, 細田耕平, バズビートリニティーさくら, 早見(千須和)直美：高校生における食事中的スマートフォン等の利用頻度および食事中にスマートフォン等を利用しないルールの遵守状況と家の食事の楽しさとの関連。日健教誌 27：246-255, 2019

Abstract

Influence of Experience of Participating in Dinner Party on Future Intention to Participate

(Accepted November 16, 2021)

Miyuki YAMAMOTO

Using a web-based questionnaire, influence of experience of participating in dinner party on future intention to participate was evaluated in nursing university students. Valid responses were obtained from 169 (69.8%) of the 242 subjects. The most common part of the dinner community was the university sports and cultural arts club (111 people, 86.7%). The most common feeling about eating together was “delicious and enjoyable” (146 people, 86.4%). The most common feeling about loneliness was “I don’t care because I want to cherish my time” (98 people, 58.0%). Of the 129 people who feel that there is a difference in deliciousness between eating alone and eating together, 91 (70.5%) are willing to participate in the dinner party in the future, and of the 40 people who say that there is no difference, they will participate, there were 21 people (52.5%) who were willing ; the ratio was significantly ($p = 0.035$) higher in the former. Of the 128 people who have participated in the dinner party in the past, 101 people (78.9%) are willing to participate in the future dinner party, which is significantly ($p < 0.001$) higher than 11 people (26.8%) who are willing to participate in the 41 people who have not participated. In order to motivate nursing college students to participate in the dinner party, it is effective to use the words “fun and delicious” mainly for those who have participated in the dinner party in the past and wish to participate in the future.

Key words : nursing student, dinner party, participation, experience, intention