

「共食」と「一人食」における心理および行動パターンの分析 I

—テキストによる質的分析から—

飯塚 由美

(保育学科)

Analysis of the Psychological and Behavioral Pattern in Eating with Others and Eating Alone I

Yumi IITSUKA

キーワード： 食行動、共食、自伝的記憶、テキスト分析

eating behavior, eating with others, autobiographical memory, text analysis

1. はじめに

本研究は、「食」の場面を通じて、人とともに行動すること（共行動）の意味や、「食行動」に関する多様なタイプやその社会的機能を検討していくことを目的とする。昨今のさまざまな「食」をめぐる現状をふまえ、心理学、特に社会的な人間行動の領域である社会心理学的視点から、食行動について考察し、食事形態や状況の違いが個人に及ぼす影響を及ぼすか、また、その影響は何に左右されるのか、質的・量的なデータ分析と日常の行動や意識のパターン等との関連から詳細な分析を行い、食事の対人的状況要因（共食、一人食）が人の心理・行動や付随する感情、おいしさなどの評価についてどう影響するのかを将来的に解明することを目指している。本稿では、特に、質的研究として、食事形態（共食や一人での食）に関するテキスト分析を中心とする検討を行う。

1) 現在の「食」を取り巻く社会的状況

食生活をめぐる環境の変化に伴い、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の海外への依存、伝統的な食文化の危機、食の安全等のさ

まざまな課題が指摘されてきた。この背景から、食育基本法(平成17年6月制定、改正平成21年6月)は、生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性をはぐくむための食育を推進すること、食育に関し、基本理念を定め国、地方公共団体等の責務を明らかにする食育に関する施策の基本となる事項を定めるために制定された。これは、「食育」を、生きる上での基本であり、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付け、以後、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることを推進することが求められてきたが、現状は、先に指摘された食に関する種々の課題が大幅に改善され、すべて解決済みというわけではない。

内閣府が20歳以上を調査対象として平成24年12月に実施した「食育に関する意識調査」(層化2段無作為抽出法、全国20歳以上)によると、家族と一緒に朝食または夕食を「ほとんど毎日食べる」人の割合は、朝食53.5%、夕食60.1%であり、平成23年12月調査時(朝食60.3%、夕食71.6%)と比べ、それぞれ6.8ポイント、11.5ポイント減少し、家族と

の食事に対する態度については、「家族と一緒に食事をする回数を増やしたいと思う」割合が、平成24年12月において、70.6%（平成23年12月調査は60.8%）で、前年と比べ9.8ポイント増加しているとされた。これは、家族と一緒に食事をとりたいが、実際はその希望にそえない現実的な課題が残されたままであるということであろう。

また、食育では、食を楽しみながら食事の作法・マナー、食文化を含む望ましい食習慣や知識の習得が図られるよう、家庭における共食など食事等の場での、いわゆる食を通じたコミュニケーションを促進することが求められているが、家族と食事をするときの会話については、「よくする」と答えた人の割合は59.3%、「まあまあする」人は34.9%、「ほとんどしない」人は5.9%となっている。性別にみると、「よくする」と答えた人の割合は、女性で高い。

食育推進評価専門委員会の中間とりまとめ（平成25年10月）によると、今後の食育の取組において重要であると考えられる事項として、家庭での取組に対する支援、食に関する科学的な知識の普及と個人に伝わり行動につながる仕組みづくり、食育を取り巻く社会環境（家庭、職場、地域、経済等の環境）に対するアプローチ、地域のボランティア等の育成支援、活性化、食育関係機関と保育所、幼稚園、学校等の連携強化や各関係機関や団体間の連携強化などがあげられている。

将来的に、食育を推進するための活動については、高齢者、男性への支援も重要な課題として位置づけられている。

2) 共食と一人での食事場面—関連する社会心理的研究について

通常、だれもいないところで単独で判断し行動する場面と、同じ空間と時間を共有する中で、自分以外の誰かとともに行動する場面は全く同じ行動心理や結果をもたらすとは限らない。自他が区別され、自分以外の認識可能な他者がそこにいるという感覚は人の行動に大きな影響を与える。

こうした他者とともにいることで引き起こされる現象の一つ、社会的促進 (Social facilitation) は、特に社会心理学の領域で基礎的な研究が行われてき

た。他者のいる前で何か作業を行ったり (観衆効果: Audience Effect)、他者と同じ行為をしている (共行為効果: Coaction Effect) ときに、その個人の行動や成果が促進される現象である。

歴史的には、ザヤンス (Zajonc, R.B., 1965) が「社会的促進の動因理論」を提唱し、後に、数多くの促進現象に関する研究や活発な議論を促すことになる。つまり、単に人が存在するだけでもその個人の覚醒水準を高め、促進効果を引き起こすことが可能であるとした見解である。後に、「単なる他者の存在」だけでなく、その個人が正・負の結果を予期すること、すなわち、他者からの評価への懸念こそが社会的促進の重要な要因だとする研究 (Cottrel, 1972) や、ハントとヒラリー (Hunt, P.J. & Hillery, J.M., 1973) の迷路課題実験 (単純・複雑) では、「単独」と「3人一緒」の条件 (共行為条件) 設定し、課題の種類によって異なる反応が生じたことを報告している。つまり、単純迷路では、共行為条件の参加者の方が1人で行なうよりも誤りが有意に少ないが、逆に、複雑迷路では、1人で行なった参加者が共行為条件の参加者よりも誤りが有意に少ないことが示された。これまでに簡単に十分に学習された反応は、観察者のいるところで促進されるが、学習を要するような複雑で新しい反応の獲得は、逆に妨害される可能性が示唆されている。他者とともにいる環境では、いつも肯定的な結果を生むわけではなく、社会的抑制 (social inhibition) といわれるネガティブ (抑制的) な反応が引き起こされることも知られている。

また、認知心理学的視点から、注意のコンフリクト仮説 (Sanders, G.S., 1981)、つまり、見物者や共行動者に注意を向けるのと同時に課題へも注意集中しなければならない場合、両者間にコンフリクトが生じてその個人の動因が高まり、他者の存在は遂行を阻害する結果をもたらすという仮説が提出された。

他者に自分をどのように見せたいかといった自己呈示説や印象管理に焦点をあてる研究も行われている。代表的には、プライナーら (Pliner, P. & Chaiken, S., 1990) の研究で、男女大学生を対象に、好ましい相手 (異性) の前で食べる条件設定をし、

その摂食量の違いを実験的に検討している。結果的に、たくさん食べるか少なく食べるかといった摂食量のコントロールは、いかに空腹であっても、食事を伴う対人状況での社会的動機や社会的に容認されるような思考や行動についての態度に大きく影響を受け、食行動において社会文化的な背景を見落とすべきでないことを示す象徴的な研究となった。

2. 方法

質問紙調査法（無記名）。

調査概要の説明後、参加同意の得られた協力者を対象に実施した。

詳細は以下に記述するが、自由再生法（自由記述）による「共食」と「一人食」の場面におけるプラスの記憶とマイナスの記憶に関するテキストデータを収集・整理し（IBMSPSS Statistics ver. 21およびText Analytics for Surveys ver.4.0.1使用）、個人の行動や認識の日常のパターンを測定するNEO-FFIや他の質問項目との関連を解析した。

1) 調査内容

食行動（人とともに食べる、一人で食べる場面）についての、状況（場所、文脈等）、食事内容等についての自由再生（想起）を行い、関係する質問項目への回答（感情、気分、おいしさ）を求め、日頃の行動や思考パターンを調査した。

2) 調査時期

2013年2月

3) 調査協力者

短期大学生 38名。

- (1) 性別：女性37名（97.4%）、男性1名（2.6%）。
- (2) 年齢：平均19.0歳（range:18-20歳, SD=0.33）。
- (3) 居住形態：自宅42.1%、下宿36.8%、寮7.9%、その他・不明13.2%。

4) 手続き

これまでに自分（協力者）が経験した「共食場面」や一人で食事した場面の思い出に関し、各々、プラス（ポジティブ）場面とマイナス（ネガティブ）場面について、いつ、どこで、だれと、なにを食べたか、どんな状況だったかに沿って自由に記述した。

この記述（想起）はランダムに行われ、思い出がない場合は、「なし」と回答した。行動・思考のパターンを把握するため、NEO-FFIを採用した。また、日

常の食事への配慮（栄養面等）、食事の規則性等の項目への回答を行った。

3. 結果と考察

1) 調査協力者の居住タイプとの関連

居住タイプによる食事の規則性（とても規則的1～とても不規則5の5点尺度）について、全体の平均は $M=2.52$ ($n=31$, $SD=1.06$) であり、自宅生では他の居住タイプの学生と比べ、食事についての規則性がより強く報告され、家族とともに食事することが結果的に規則的な食習慣につながっている。

2) 食行動とNEO-FFI

食行動は、さまざまな要因との関わりが推測される。今回は、個人の行動や認識の日常のパターンであるパーソナリティ特性に着目した。NEO-FFIは、FFPQをもとにした短縮版である。

(1) 食事の規則性について

規則性と食事への配慮との関連は、 $r=.399$ ($p<0.05$) である。また、NEO-FFI（非常にそう～全くそうでないまでの5点尺度）の下位次元のうち、誠実性との関連が高い ($r=-.536$, $p<0.01$)。

(2) 日常の食事への配慮（栄養面等）について

同じくNEO-FFI下位尺度の誠実性との関連がみられる ($r=-.405$, $p<0.05$)。

3) 共食と一人での食事場面の質的分析

これまでの自分の思い出（経験）のなかで、以下の各々の場面について、いつ、どこで、誰と（共食時）、どんな状況で、何を食べたか等を中心に回答を得た（自由記述）。テキスト分析では、得られた文章（テキスト）から、キーワードを抽出し、その後、関係性を把握するための適切な分析ツールを使用して解析を行った。

(1) 食事場面のテキストのキーワード分析（Web図）

a. 共食時のよい思い出（図1）

キーワードの係り受け分析では、誰かと食事した共食時のよい思い出の記述で、食事カテゴリーでは、「楽しい」「家族」「会話」「話す」「一緒」「友達」「笑顔」との関連が深い。共有カテゴリーについては、特に、「家族」「話す」との関連が強くみられる。

b. 共食時のよくない思い出 (図2)

共食時のよくない思い出としてあげられた記述で、食事カテゴリーについては、「家族」「一緒」との関連が強く、「マナー」「食べたいもの(制約)」「気を使う」といったキーワードや「取り合い」「けんか」などのキーワードがみられ、人と一緒に食事することに付随するマイナス面の特性が示される。

c. 一人の食事でのよい思い出 (図3)

思い出としてあげられたプラスの記述では、一人で食べることが、「ゆっくり」「時間」「好きな」などのキーワードや「誰か(人・相手)」「気にせず」「自分」「ペース」などのキーワードとの関連が強くみられる。周囲に誰もいない環境、一人で食事することで得られる、ゆったりとした自由な時間が示さ

れている。

d. 一人の食事でのよくない思い出 (図4)

逆に、一人での食事場面のマイナスの記憶として回答された記述では、食事カテゴリーにおいて、「寂しい」「一人」といったキーワードとの結びつきが強い。また、「おいしくない」「楽しくない」「会話がな」などとの関連が示されている。特に、「感じる」といったキーワードの出現が示すように、他の食事場面に比べ、マイナスの感情面の記述がクローズアップされる。

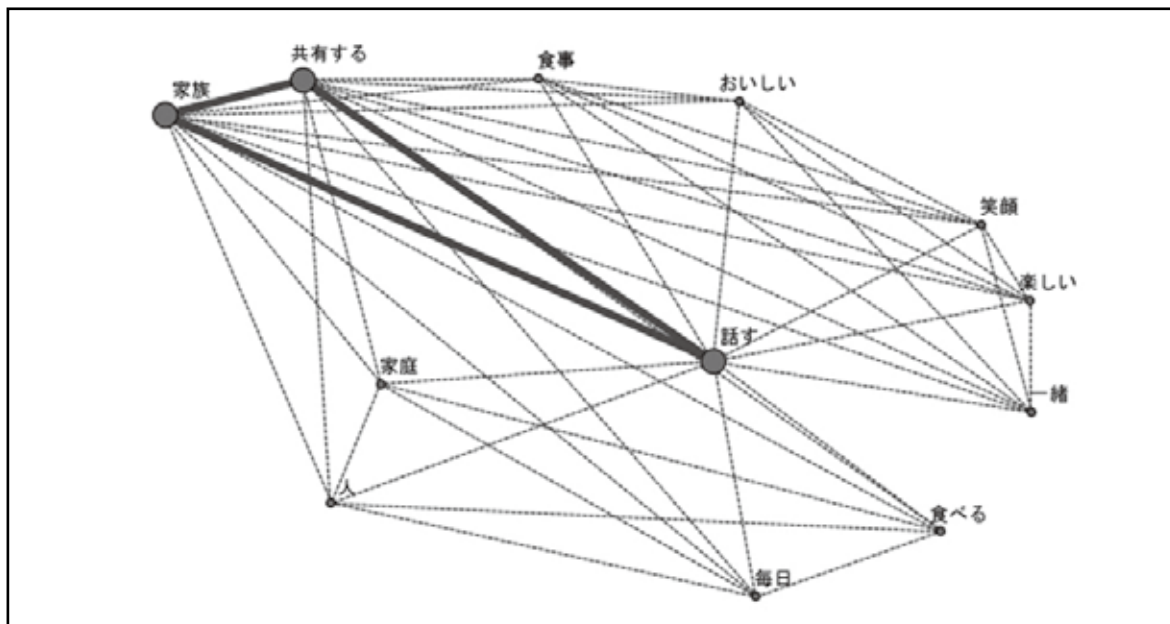


図1 共食(プラス/ポジティブ場面)のカテゴリー Web図 (係り受け分析: 共有する)

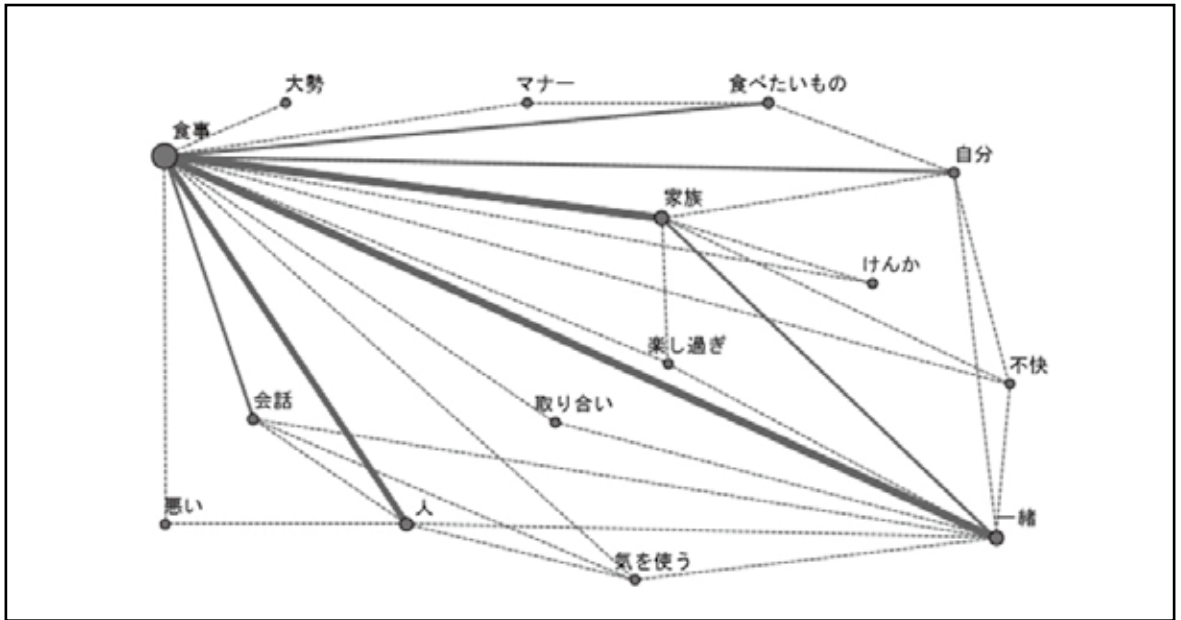


図2 共食（マイナス／ネガティブ場面）の 카테고리 Web図（係り受け分析：食事）

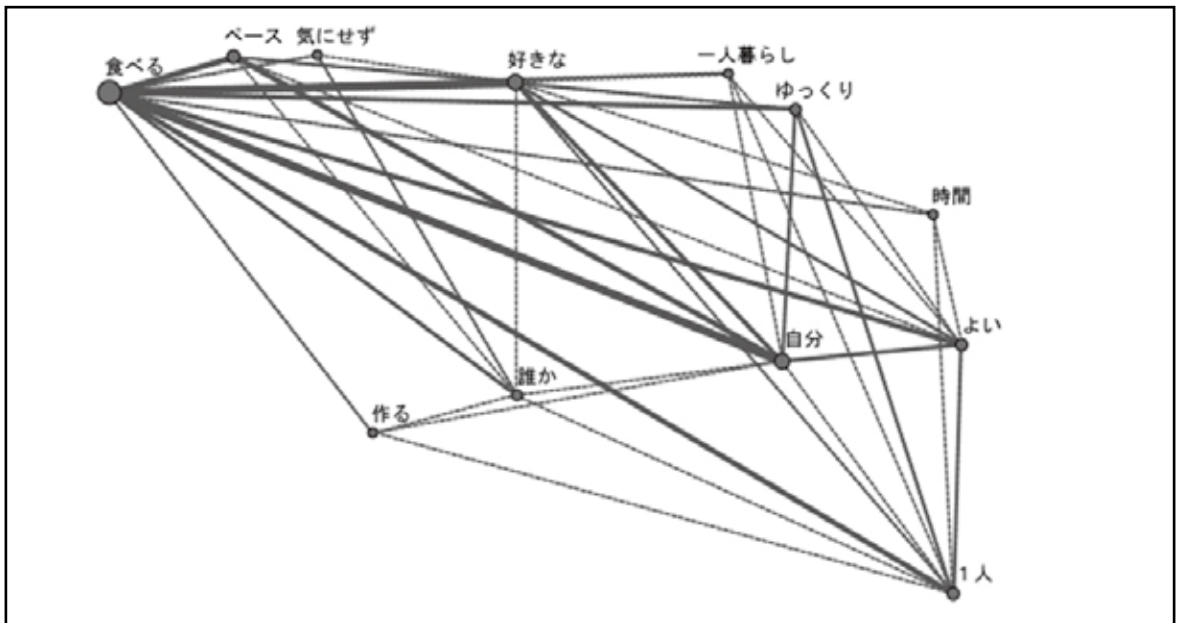


図3 一人での食事（プラス／ポジティブ場面）の 카테고리 Web図（係り受け分析：食べる）

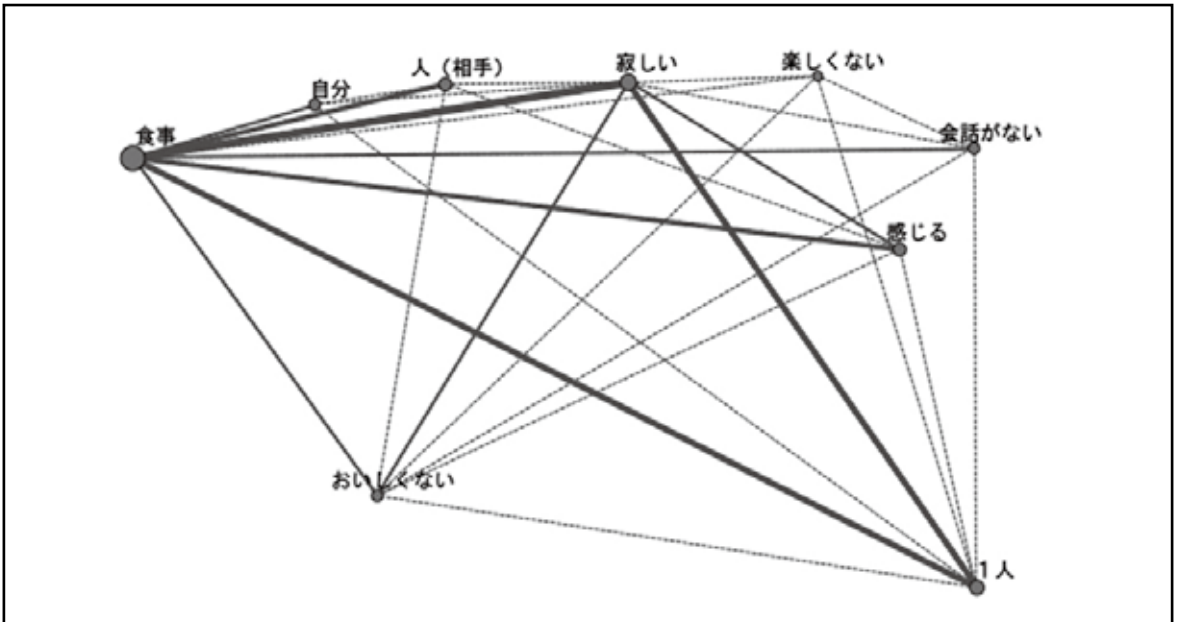


図4 一人での食事（マイナス／ネガティブ場面）の 카테고리 Web図（係り受け分析：食事）

(2) 自由記述によるテキスト内容の検討

食事形態（誰かと一緒にの食事／一人での食事）と記憶タイプ別（よい／よくない思い出）のテキスト例（表1）をみてみよう。

まず、誰かと一緒に食事をしている共食については、よい思い出として、「皆で会話をしながら楽しい時間の食事になった」「友だちと食事をするのがはずんで楽しかった」「いろんな人と話や食事が進み盛り上がり楽しかった」のテキスト例のように、食事だけでなく会話や話が付随することがプラスの記憶の決定因になりうる。また、一緒に何かしている、共有することの記述も多く、「幸せな気分になった」「笑顔になる」といったポジティブな感情が多く報告され、「家族がつながっている雰囲気になる」といった「一体感を感じていた例もあった。

共食でのよくない思い出としては、「食事マナーがなってない人と食事して気分が悪くなった」「相手のペースに合わせて食べたら、ゆっくりできなかった」といった記述がみられる。また、「サークル等での打ち上げで、初めて会う人や、あまり話したことがない人たちと大勢で外食した」「あまり仲良くない人と一緒に食べる食事は気を使って会話も

少なく気まずい」に代表されるように、食事そのものよりもその食事場面での対人関係が大きな要因となり、よくない思い出として示されるものもある。

また、おかずの取り合いが起こったり、自分が食べたい物や好きなものが誰か他の人にとられるのを防ぐため、早く食べようとしてしまうといった競争関係が発生し、食を媒介した不愉快な出来事として思い出される結果となっている。

一方、一人での食事のよい思い出としては、「ゆっくり焦らず味わって食べられた」「自分のペースで食べられた」など時間的にゆったりとした状況を示す回答が多く見受けられ、好きなことをして、好きなものを食べるといった制約のない自由な行動を記述するものも多い。「まわりを気にせず」「誰か相手に合わせることなく」といった自分以外の「人」の存在がないことで得られる、落ち着いた食事状況の回答がある。

一人の食事でも、よくない思い出の食事状況では、「会話がない」「しゃべれない」といった人とのコミュニケーションができない状況がクローズアップされ、その際に感じた「さびしい」「つまらない」「楽しくない」といった感情を合わせて記述する回答者

表 1 食事形態と記憶のタイプ別自由記述例（誰かと一緒／一人）

食事形態	記憶のタイプ	
	よい (+) 思い出	よくない (-) 思い出
共食 (誰かと一緒)	<p>実家に帰った時の家族との食事。母が私の好きなものを作ってくれる。話したかったことをたくさん話せる。</p> <p>自宅で、家族と一緒に夕ご飯を食べた。皆で会話をしながら楽しい時間の食事になった。</p> <p>友だちと食事をすると話はずんで楽しかった。</p> <p>家族と1日の中であった出来事を話しながら、母の作った料理を食べているとき（夕食）。</p> <p>店で友達と食事に行った時、高校3年のお別れ会で、いろんな人と話や食事が進み、盛り上がって楽しかった。</p> <p>家庭で家族と一緒に食事をとることで、1日の出来事や楽しかった、うれしかったこと等の話ができ、家族がつながっている雰囲気になる。</p> <p>会話が楽しい。</p> <p>毎日、寮で友達と寮のご飯を食べ、幸せな気分になった。</p> <p>家族と一緒に食事。話しながら楽しむ、笑顔になる。</p> <p>家族と一緒に食事をしてテレビについて一緒に笑って話せた。</p> <p>家族と一緒に食事をとるととても落ち着く。</p>	<p>あまり仲良くない人と一緒に食べる食事は気を使っ て会話も少なく気まずい。</p> <p>相手のペースに合わせて食べたら、ゆっくりできな かった。</p> <p>食事マナーがなってない人と食事して気分が悪く なった。</p> <p>サークル等での打ち上げで、初めて会う人や、あま り話したことのない人たちと大勢で外食した。</p> <p>一緒にご飯を食べていても、テレビを見ていたり、 携帯をかまっている。</p> <p>家族と一緒に食事をして弟がとなりでお母さんに怒 られていて、自分が怒られているわけではないのに いやだった。</p> <p>兄弟と一緒にの食事でおかずの取り合い。</p> <p>家族がそろわないと食事ができないため、すぐく待 ったことも待たせたこともある。</p> <p>自分が食べたい物がとられる。好きなものを取られ ないように早く食べようとしてしまう。</p> <p>友達と店に食べに行った時、大勢いたので、夜遅く なって帰りたくても、盛り上がってて、言い出しに くかった。</p> <p>けんかした時、自宅、家族、たのしくない。</p>
一人	<p>一人でゆっくりと焦らず味わって食べられた。</p> <p>まわりを気にせず、たくさん食べられる。</p> <p>アパート暮らしにより、自分で作った料理を食べる ようになった。</p> <p>誰か相手に合わせることなく、自分のペースで食べ られる。</p> <p>家で、好きなことをして食べられた（本を読みなが らや携帯をかまいながら）。</p> <p>静か。ケンカにならない。</p> <p>テスト期間中の切羽詰った時の一人での食事。時間 のむだにならず良かった。</p> <p>好きな時間に、好きなように食べることができる。</p> <p>学校が休みの日、自宅でパスタ。一人でのんびり。 おいしいご飯がつくれて嬉しい。</p> <p>一人じめできる。好きなものが食べられる。</p> <p>自分のペースで食べれるのでゆっくりできる。</p> <p>基本的に親と一緒に食べていたため、1人の時は普段 食べられないカップラーメンやコンビニのものなど を食べ、ウキウキしていた。</p> <p>1人で落ち着いて食事ができる。</p>	<p>会話がな。食事が楽しくない。</p> <p>さみしい。おいしさが共有できない。</p> <p>朝ご飯や昼ご飯は一人で食べても何も感じないが、 自宅ご飯を1人で食べるのは少し寂しかった。</p> <p>話をする人がいなくてさびしかった。ごはんもおい しく感じなかった。</p> <p>食べきれなかった。</p> <p>おかずが残っていなかった。</p> <p>一人はやはりさびしく、食欲は出ず、食べるのをや めるときもあった。</p> <p>誰もいない。</p> <p>短大2年時、アパートでパスタを食べた。疲れていて すぐにご飯を食べたいという状況だったのに、食事 の準備をしなくてはならなかった。</p> <p>つまらない。</p> <p>しゃべれない、楽しくない、おいしくない。</p> <p>あまり何も感じない。感情の動きがあまりない。さ みしくなる。家族と食べたとき新鮮に感じる。</p> <p>おいしさを共有する人がいなくてさみしいと思った。</p>

が多い。また、「おいしさを共有する人がいない」「一人では食べきれない」といった、特に他者を必要とする状況下を強調する記述もみられる。さらに、「疲れていてすぐご飯を食べたいという状況だったのに、食事の準備をしなくてはならなかった」という例に示されるように、自分の要求はあっても、自分をサポートする人が誰もいない状況で特にネガティブな記憶となって再生される例もある。

4. まとめ

「共食」や「一人での食」といった食事形態は、日常的に使い分けられ、状況に応じた選択がなされることが多い。

また、他者とともにいること（あるいは同じ行為をする：共行動）で起こる現象は、単純に一つの結論を示すものではない。日常生活では、誰かと一緒に食事する場面（2人～大人数）や一人で食事する場面がある。食事場面において、他者がいることが良い結果となる場合もあるが、逆に一人で食事する場がよい結果となる場合もありうる。

仕事が忙しい中での食事の仕方、ゆったりと一人でいる時間を楽しみたいという食事スタイルの場合、他の人と食事をしないことがより現実的な食事形態になる。また、その際は「共に食事をしないこと」に心理的に大きなマイナスを感じることは少ないだろう。

ただ、個人の意識として、寂しさや、誰もいない、一人であるという面が特に喚起される場合、人が傍らにいたことが、何より心身の健康面も含め、食行動にプラスの効果をもたらす可能性を示している。

人の食行動は、外発的摂食や情動的摂食などさまざまなタイプが知られている。「共食」とともに「孤食」や「個食」「小食」「子食」等、食事形態のさまざまなタイプが指摘されている。しかし、実際には、それがどのような状況を示し、どんな特徴を持っているのか、また、どんな結果をもたらすのか、きちんと科学的に解明された中で検討されているわけではない。現在もこうしたさまざまなタイプの食事状況が、現実にもどのような問題を抱えているのかということについては、専門家の間でもいろいろな意見

がある。

大勢の中での孤独な食事、一緒に食事をしながらもただそこにいるだけで、コミュニケーションもなく、各自好き勝手に振る舞う食事がある。「共食」の定義が、「誰かと食事を共にする（共有すること）」であり、①食事を共有する相手や②共有する食事の側面（食事の時間帯、場所、食物の内容等）、③共有する食事行動の質（ゆっくりと味わい、美味しかった、気持ちよかったなどに至る一連の行動）、さらには、④「食事を作る・準備する行動」や⑤「食関連の情報を受発信し、食を営む力を形成する行動」の共有も吟味する必要がある（足立 己幸、2010）ならば、単に、人と共に食べるだけの物理的セッティングを準備しただけでは意味がない。食事状況の中に含まれる対人的要因が大きく影響する。

また、人の発達のステージからみれば、食事形態による影響が一定であるとは考えられない。食事に伴う、人とのコミュニケーションや家族との団らんを必要とする幼少期・児童期や「単独の食事が栄養的にも心理的にも大ききリスクを持つ可能性がある高齢期では、どのような文脈であっても、一人での食事形態は、多くの場合、マイナス結果をもたらすかもしれない。

今後の展望として、さらに食行動に関する調査や実験を重ね、これまで提示されてきたさまざまな理論を再検討しながら、人の重要な活動の一側面である「食事場面」について深く掘り下げて心理学的に考察し、「食」を研究テーマとする隣接する多くの学問領域に対して、人間行動の基礎的資料の提供を目指していきたい。

※本研究は、本学のH24年度学術教育研究特別助成金および科学研究費助成事業（学術研究助成金）基盤C（一般）（H23年度～H25年度、課題番号23500984）の一部より助成を受けている。

引用文献

足立己幸 2010 家族と“食を共にすること”共食の大切さ、親子のための食育読本 p13-21 内閣

- 府食育推進室
- Cottrell, R.B. (1972) Social Facilitation. In C. G. McClintock (Ed.) *Experimental Social Psychology*, pp.185-236. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Hunt, P.J. & Hillery, J.M. (1973) Social Facilitation in a Coaction Setting: An Examination of the Effect over Learning Trials. *Journal of Experimental Social Psychology*, 9, 563-571.
- 飯塚由美 2014 食と人間関係 (第12章) 宇津木成介、橋本由里共編 第2版 心理学概論—基礎から臨床心理学まで、p200-218 ふくろう出版
- 飯塚由美 2009 食の記憶の社会的背景Ⅱ—自伝的記憶にみる食事場面の状況分析と対人的要因, 島根県立大学 短期大学部松江キャンパス研究紀要, Vol.47, 1-8.
- 飯塚由美, 松川順子 2008 食の記憶の社会的背景Ⅰ—印象に残る食事場面の記憶とイメージ評価, 島根県立大学短期大学部松江キャンパス研究紀要, Vol.46, 35-43.
- Piliner, P. & Chaiken, S. (1990) Eating, social motives, and self-presentation in women and men. *Journal of Experimental Social Psychology*, 26, 240-254.
- Sanders, G.S. (1981) Driven by distraction. *Journal of Experimental Social Psychology*, 17, 227-251.
- Zajonc, R.B. (1965) Social facilitation. *Science*, 149, 269-274.
- 内閣府 共生社会政策 食育推進 HP (<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/index.html> 2013.11.1 閲覧)
- 内閣府 2013 食育白書 (平成25年版)
- (受稿 平成25年11月29日, 受理 平成25年12月12日)