

小学生における食生活と学級満足度との関連性

金平希^{*1}， 玉木健弘^{*2}

(^{*1}福山大学人間文化学部 ^{*2}武庫川女子大学文学部)

本研究では、小学4年生から6年生375名（男子195名，女子180名）を対象として、食事の質，清涼飲料水摂取頻度，朝食欠食，孤食頻度，食卓の雰囲気といった食生活と，非侵害因子と承認因子からなる学級満足度との関連性について，質問紙調査を用いて検討を行った。分析の結果，学級満足度の下位尺度である非侵害と承認ではそれぞれ異なる食生活が影響していることが確認された。級友から暴力や悪ふざけ，無視などといった侵害行為の有無に関する非侵害は，男女ともに食卓の雰囲気が最も影響を与えており，食事の形態的側面からの影響が示唆された。一方，学級の中で級友から認められているかどうかに関する承認については，食生活の中でも主に朝食の欠食や食事の質といった栄養バランスの側面から影響が示された。

【キーワード 小学生，食生活，学級満足】

I. はじめに

2005年に食育基本法が施行され，食を通じた生活の質の向上を目指した活動，いわゆる食育が急速に推進され始めた。食育基本法の前文には，食育はあらゆる世代の国民に必要なものであるが，子ども達に対する食育は，心身の成長及び人格の形成に大きな影響を及ぼし，生涯にわたって健全な心と身体を培い豊かな人間性をはぐくんでいく基礎となるものであると述べてあり，特に食育の対象として子どもに焦点がおかれている¹⁾。

この背景には，基本的な食習慣が形成される時期である子どもの食をめぐり，朝食の欠食や肥満・痩身傾向児童などといった問題の多様化，深刻化から，生涯にわたる健康への影響が懸念されていることにある²⁾³⁾。また，高度経済成長や家族構成の変化，子どもたちの塾やお稽古ごとに費やす時間の増大など，ライフスタイルの変化にともない，親子のコミュニケーションの場となる食卓において，家族そろって食事をする機会の減少などが問題視されている²⁾。

子どもの食生活については，これまでも様々な側面から研究が報告されている。それらの研究を概観すると，食生活の中でも食事の質，清涼飲料水の摂取頻度，朝食欠食，孤食，食卓の雰囲気についての研究が盛んに行われている。

まず，食事の質に関しては，栄養バランスなどの偏りが全身自覚症状の訴えや，敵意・攻撃性といった情緒的側面と関連しているとの報告がされている⁴⁻⁶⁾。また，清涼飲料水を多量摂取する子どもたちの多くに，日常的に体のだるさを訴え，ボーッとしてやる気がない反面，イライラして落ち着きがなく，突然カッとしたり，何か気にさわることがあるとキレて

騒いだりするなどの特徴が見られるとの報告がある⁷⁸⁾。同様に、朝食の欠食についても、イライラやキレやすさ、反社会的傾向との関連性についての報告がされている⁹⁾¹⁰⁾。さらに、足立¹¹⁾が孤食に警告を發した研究以降、何を食べるのかという栄養面だけではなく、どのように食べるのかという心理的側面も注目されるようになり、孤食や食卓の雰囲気についての研究が多く見られるようになった。一人で食べる孤食について、孤食をしている子どもは、精神的・社会的健康度が低くなっており、身体症状が強く現れることが示唆されている¹²⁾。また、土澤¹³⁾は、たとえ家族全員が食卓を囲んでいても、そこに関わり合いの行き来がないのなら、子どもが一人で食べることと何らかわりなく、それも「孤食」といえると述べている。このように、食卓の雰囲気の大切さを報告した研究も多い。例えば、朝食時及び夕食時の食卓の満足度が低いほど、「お腹の調子が悪い」「いらいらする」など身体状況に自覚症状が見られ¹⁴⁾、食卓が安らぎの場であるならば「良質の食事」や「頻度の高い共食」が心の健康により効果をもつという結論も得られている¹⁵⁾。

このように、子どもの食生活を対象とした多くの研究で身体や精神との関連性が明らかにされているが、食生活と学校生活および学校適応についての関連を検討した研究はまだ少ない。学校現場においては、いじめや不登校など様々な問題が後を絶たず、新たな対応策が求められている。文部科学省の児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査(2009)では、21年度の小学校のいじめの認知件数は、前年度と比べて約5千件減ってはいるが、依然として約3万5千件の報告があり、相当数にあたっている¹⁶⁾。また、不登校については、21年度間に30日以上欠席した児童生徒が在籍する小学校の割合が42.9%と、半数以上の学校に不登校児童が在籍している状態である¹⁷⁾。このような状況からも、いじめや不登校などへの介入は急務である。これまでにも親子関係や社会的スキル、自尊感情など多くの視点からその要因が検討されているが¹⁸⁾¹⁹⁾、学校生活と食生活との関連性を明らかにすることで、介入への新たな示唆が得られると考えられる。

現在までに、食生活と学校生活の関連性を検討した研究から、栄養のアンバランスさが攻撃性やいじめの加害に影響を与える可能性、また、家庭での食卓の雰囲気がコミュニケーション能力などの社会的スキルや友人関係に影響を与える可能性が示唆されている。栄養のアンバランスさについては、食生活の内容が悪化するほどいじめ加害率が高くなり、学校に行くのが嫌だと答える子どもが増えるという報告^{7)や}、栄養バランスが偏ることで脳の正常な働きが阻害され攻撃性を高める²⁰⁾⁷⁾、栄養のバランスはうつなどの情緒的側面と関連している²¹⁾と報告されている。また、食卓の雰囲気については、登校忌避感や学校不適応傾向には、食卓の雰囲気や共食頻度、清涼飲料水の摂取頻度や朝食欠食が関連性をもっていること¹⁰⁾¹⁵⁾、良い雰囲気の中で家族と食事をすることは、家族関係の良好さとコミュニケーションの良好さに関係があること²²⁾²³⁾、食卓のやりとりを通じてコミュニケーションスキルが身につくこと²⁴⁾が指摘されている。

小学生における食生活と学級満足度との関連性

以上のことから、食生活の豊かさは栄養面ならびに社会的側面を含むものであり、双方の視点が必要である。すなわち、食生活の質的・内容的側面である栄養のバランスは精神的な面でのバランスに影響をもたらし、食生活の形態的な側面である食卓でのコミュニケーションは社会的スキルやコミュニケーション能力に影響を及ぼすと考えられる。また、孤食や食卓の雰囲気良好ではない場合、社会的スキルが獲得されにくく、友人との人間関係がうまくもせず、いじめにつながる可能性も考えられる。

しかし、従来の研究の多くが、中学生を対象としたものであり、小学生の食生活と学校生活の関連性についての研究はほとんど行われていない。欠食や孤食など食生活についてのゆがみがすでに児童期の段階で問題視されていることを考えると、児童期を対象とした研究は、必要であると思われる。そこで、本研究は、小学生を対象に、食生活の様態と学校適応との関係を検討し、小学生における学級満足度、食事の質および食事の形態との関係を明らかにする。

II. 研究方法

1. 協力児童数と実施手続き

協力児童数は、小学校2校に在籍する4年生から6年生375名（男子195名、女子180名）であった。各学年では、4年生114名（男子62名、女子52名）、5年生131名（男子75名、女子56名）、6年生130名（男子58名、女子72名）であった。

調査は、2006年6月上旬から2006年6月下旬に各クラス単位で学級担任に依頼し、無記名自記式で行った。

2. 調査内容

食生活

1) 食事の質

食事の質を測定するために、鈴木⁷⁾と川崎¹⁵⁾の尺度を基盤にした。児童の理解を容易にするため多少字句を修正した。具体的には、13食品（1. 穀類、2. 緑黄色野菜、3. 淡色野菜、4. 牛乳、5. 魚類、6. 肉類、7. 卵類、8. 大豆製品、9. 海草類、10. 根菜類、11. 加工食品、12. インスタント食品、13. ファーストフード類）の摂取頻度について、項目1から10については、毎日あるいは1週間に3日以上摂取について、「はい：3」、「ときどき：2」、「いいえ：1」の3件法で、項目11については、「1週間に1回以下：3」、「2～3日に1回：2」、「毎日：1」、項目12、13については、「ほとんど食べない：3」、「1週間に1～2回：2」、「ほとんど毎日：1」の3件法で回答を求めた。なお、得点が高いほど食事の質が良いことを示す。

2) 清涼飲料水摂取頻度

「缶ジュース、サイダー、コーラなどをよく飲みますか」という質問項目に対し、「毎日1本以上：3」、「1週間に3～4本：2」、「1週間に1～2本以下：1」の3件法で回答を求めた。なお、得点が高いほど清涼飲料水摂取頻度が多いことを示す。

3) 朝食欠食

「毎朝、朝食を食べますか」という質問項目に対し、「ほとんどない：4」、「週に1～2回：3」、「週に3～4回：2」、「ほとんど毎日：1」の4件法で回答を求めた。なお、得点が高いほど朝食の欠食が多いことを示す。

4) 孤食頻度

一人で食事をとる頻度を「孤食頻度」とした。本研究では、朝食及び夕食について、「一人で食えることがありますか」という質問に対し、それぞれ「ほとんど毎日：4」、「週に3～4回：3」、「週に1～2回：2」、「ほとんどない：1」の4件法で回答を求めた。なお、得点が高いほど孤食頻度が高いことを示す。

5) 食卓の雰囲気

朝食及び夕食の食卓の雰囲気について、「家族で食べていても楽しくないことがありますか」という質問に対し、それぞれ「いいえ：3」、「ときどき：2」、「はい：1」の3件法で回答を求めた。なお、得点が高いほど食卓の雰囲気を楽しいと感じていることを示す。

学級満足度

河村・田上²⁵⁾によって作成され、信頼性・妥当性が検討されている児童の学級満足度尺度を使用した。この尺度は、小学生が級友から暴力や耐えられない悪ふざけを受けたり、無視などをされたりと侵害行為の有無と関連がある「非侵害因子」と、学級の中で級友からの受容や承認の有無に関連がある「承認因子」のそれぞれ6項目の全12項目から構成されている。それぞれ、「全くない：4」、「あまりない：3」、「時々ある：2」、「よくある：1」の4件法で回答を求め、非侵害因子については逆転項目とした。非侵害因子、承認因子ともに得点が高い程、学級に満足していることを示す。

3. 統計的な検定方法

学級満足度の先行研究では、「非侵害得点」「承認得点」をもとに、児童を4群（「学級生活満足群」「学級生活不満足群」「侵害行為認知群」「非承認群」）に類型化し、4群間の学級満足度を把握するためにこの尺度を用いていた。しかし、本研究では、「学級生活満足群」が64.0%（240名）、「学級生活不満足群」が8%（31名）、「侵害行為認知群」が3%（11名）、「非承認群」が25%（93名）となり、各群間で著しい偏りが見られたため、4群間よりも、非侵害と承認の2因子間での比較の方が妥当であると思われた。そこで、以後の分析は非侵害因子と承認因子から食生活との関連性について検討を行っていくこととした。

食生活と非侵害因子、承認因子の得点に性差や学年差がみられるかを2要因の分散分析

小学生における食生活と学級満足度との関連性

を用いて検討した。また、食生活と非侵害因子、承認因子の関連性については、Pearsonの相関係数により検討した。さらに、食生活が非侵害因子と承認因子それぞれに及ぼす影響について検討するため、重回帰分析を行った。なお、統計的な解析は、統計解析パッケージSPSS15.0Jを用いて行い、有意水準5%を統計学的に有意とした。

4. 倫理的配慮

実施については、学校長に、調査は自由意思による参加であり、本調査で得られたデータは、学会発表もしくは学術論文として公表することがあるが、集団データとして公表されるために個人が特定されないことを書面および口頭で伝えた。また学校長を通じて、研究協力者各人に調査の目的および倫理的配慮に関して書面および口頭で説明し、回答により同意を得たとみなした。

III. 結果

1. 食事の質尺度の因子構造の検討

食事の質尺度の因子構造を検討するために、1因子と仮定し主成分分析を行った。その結果、項目1,4,6,11,12,13については主成分負荷量が.4以下になったため削除し、再び主成分分析を行った。固有値1以上の成分が2つ抽出されたが、成分1ではいずれの項目においても負荷量が.4以上になったため、本研究では最終的にTable1に示すような7項目を1つの成分「食事の質」とみなした。また、Cronbachの α 係数は.72であった。今後の分析において問題のない値であると考えられる。

Table1. 食事の質の主成分分析の結果

質問項目	\bar{X}	SD	主成分負荷量 食事の質
10. 1週間に3日以上、大根、ごぼうなどの根菜類を食べますか。	2.29	(0.71)	0.71
8. 1週間に3日以上、豆腐などの大豆製品を食べますか。	2.20	(0.70)	0.70
2. 毎日1皿のほうれん草、人参のような色のこい野菜を食べますか。	2.33	(0.58)	0.66
9. 1週間に3日以上、わかめ、こんぶ、のりなどの海草を食べますか。	2.45	(0.70)	0.63
3. 毎日1皿のレタス、キャベツのような色のうすい野菜を食べますか。	2.43	(0.59)	0.60
5. 毎日1切れの魚を食べますか。	1.92	(0.57)	0.49
7. 毎日1個の卵を食べますか。	2.21	(0.61)	0.45
固有値			2.62
寄与率			37.4%

2. 学級満足度尺度の因子構造の検討

学級満足度の因子構造を検討するために、先行研究の知見から 2 因子と仮定し因子分析を行った（バリマックス回転）。その結果、項目 3 については、因子負荷量が .4 以下になったが、先行研究では信頼性と妥当性が十分検討されていることから、今回は先行研究の因子構造に従い以降の分析を行うこととした（Table2）。また、下位尺度ごとの Cronbach の α 係数は、非侵害.81、承認.75 であった。今後の分析において問題のない値であると思われる。

Table2. 学級満足度尺度の因子分析の結果

質問項目	\bar{x}	SD	因子負荷量	
			非侵害	承認
9. あなたはクラスの人に、馬鹿にされたりして、クラスにいたくないと思うことがありますか。	3.00	(1.07)	0.81	0.21
4. あなたはクラスの人に、嫌な事を言われたり、からかわれたりして、つらい思いをすることがありますか。	2.64	(1.11)	0.76	0.16
10. あなたはクラスの人に、暴力を振るわれたりして、つらい思いをすることがありますか。	3.25	(0.94)	0.62	0.28
5. あなたはクラスの人達から、無視されているようなことがありますか。	3.20	(0.95)	0.60	0.13
2. あなたは休み時間などに、一人ぼっちでいることがありますか。	3.14	(1.03)	0.49	0.17
7. あなたはクラスでグループを作ったりする時に、すぐにグループに入れないで、最後の方まで残ってしまうことがありますか。	3.26	(0.97)	0.40	0.26
6. あなたが何かしようとした時に、クラスの人達は協力してくれたり、応援してくれたりすると思いますか。	2.93	(0.97)	0.21	0.71
12. あなたが何かで失敗した時に、クラスの人達は励ましてくれることがありますか（励ましてくれると思いますか）。	2.93	(1.02)	0.23	0.70
1. あなたはクラスの中で、あなたの気持ちを分かってくれる人がいますか。	3.01	(0.94)	0.40	0.55
8. あなたのクラスでは、自分の思ったこと、考えたことを発表した時、クラスの人達はひやかしたりしないでしっかりと聞いてくれると思いますか。	2.92	(0.97)	0.15	0.48
11. あなたは運動や勉強、係り活動や委員会活動、趣味などで、クラスの人達から認められる（すごいと思われる）ことがありますか。	2.50	(1.02)	0.22	0.45
3. あなたはクラスでは、色々な活動に、積極的に取り組もうとする人がいますか。	3.45	(0.72)	0.04	0.30
固有値			3.86	0.93
寄与率			32.2%	7.7%

3. 各変数における平均値、標準偏差ならびに性差と学年差の検討

各変数の性別および学年別の平均値と標準偏差、ならびに各変数得点の性および学年における差異を 2 要因分散分析により検討した結果を Table3 に示した。

清涼飲料水摂取頻度、食卓の雰囲気、承認において性の主効果が有意であり、清涼飲料水摂取頻度では男子が女子よりも高く、食卓の雰囲気、承認では女子が男子より有意に高い値を示した。また、孤食頻度では学年の主効果が有意であったため、多重比較（Tukey 法）を行った。その結果、4 年生と 6 年生で有意な差が見られ、6 年生が 4 年生よりも有意に高い

小学生における食生活と学級満足度との関連性

値を示した。交互作用はいずれも有意ではなかった。分析の結果、約半数の変数で有意な性差が示されたため、以後の分析は男女別で行うこととした。

Table3. 各変数における平均値、標準偏差ならびに性差と学年差の検討

	性		学年			主効果		
	男子(n=195)	女子(n=180)	4年生(n=114)	5年生(n=131)	6年生(n=130)	全体(N=375)	性別	学年
食事の質	15.64 (2.88)	16.03 (2.63)	15.75 (3.01)	15.93 (2.48)	15.78 (2.83)	15.82 (2.77)	2.03	0.21
清涼飲料水	1.59 (0.72)	1.35 (0.56)	1.46 (0.65)	1.57 (0.71)	1.40 (0.61)	1.48 (0.66)	12.00 **	1.74
食生活								
朝食欠食	1.23 (0.67)	1.18 (0.61)	1.23 (0.70)	1.25 (0.67)	1.14 (0.54)	1.21 (0.64)	0.21	1.00
孤食頻度	2.96 (1.45)	2.82 (1.15)	2.56 (1.28)	2.89 (1.43)	3.18 (1.56)	2.89 (1.45)	1.57	5.85 **
食卓の雰囲気	5.07 (1.22)	5.42 (1.03)	5.25 (1.21)	5.15 (1.19)	5.33 (1.33)	5.24 (1.14)	8.25 **	0.57
学級満足度								
非侵害	18.31 (4.49)	18.69 (4.21)	17.95 (4.66)	18.35 (4.24)	19.11 (4.15)	18.49 (4.36)	0.39	2.08
承認	17.00 (3.88)	18.51 (3.49)	17.75 (3.82)	17.7 (3.74)	17.73 (3.78)	17.73 (3.77)	15.46 **	0.08

注1)** $p < .01$, * $p < .05$. 注2)数値は平均値, ()内は標準偏差を示している。

注3)主効果の数値は, F 値を示している. 交互作用はいずれも有意ではなかった。

4. 各変数間における相関係数

本研究の7変数間における男女ごとの Pearson の相関係数を Table4 に示した。食生活と非侵害や承認との相関について、まず、非侵害では、男女ともに食卓の雰囲気と正の相関を示し、朝食欠食において女子のみ負の相関を示した。すなわち、食卓の雰囲気が良い男女は仲間から侵害されていないと感じており、逆に、朝食を欠食する女子は仲間から侵害されていると感じる傾向が示唆された。一方、承認では、男女ともに朝食欠食と負の相関を示し、食事の質は男子のみ正の相関を示した。また、女子は孤食頻度と食卓の雰囲気においてそれぞれ負と正の相関を示した。これより、朝食を欠食する男女は仲間から承認されていないと感じており、孤食頻度の高い女子についても同様の傾向が示された。逆に、食事の質が良い男子や食卓の雰囲気が良い女子では仲間から承認されていると感じている傾向が明らかになった。

Table4. 各変数における Pearson の相関係数 (男子 n=195, 女子 n=180)

	食事の質	清涼飲料水	朝食欠食	孤食頻度	食卓の雰囲気	非侵害	承認
食事の質	1.00	-.20 ** / -.01	-.12 / -.11	-.13 / -.03	-.02 / .05	.13 / .00	.23 ** / .13
清涼飲料水		1.00	.19 ** / .09	.10 / .09	-.04 / -.05	-.03 / -.02	-.04 / .05
朝食欠食			1.00	.10 / .30 **	-.12 / -.15 *	-.11 / -.22 **	-.22 ** / -.23 **
孤食頻度				1.00	-.21 ** / -.12	-.07 / -.12	-.04 / -.22 **
食卓の雰囲気					1.00	.25 ** / .36 **	.11 / .19 **
非侵害						1.00	.49 ** / .53 **
承認							1.00

注1)** $p < .01$, * $p < .05$. 注2)/の, 左側を男子, 右側を女子の値とした。

5. 食生活が学級満足度に及ぼす影響

食生活が学級満足度に及ぼす影響について検討するため、食生活に関する各変数を説明変数、非侵害と承認を基準変数とするステップワイズ法による重回帰分析を行った。その結果を Table5 に示した。非侵害と承認でそれぞれ異なる食生活の要因が影響していることが明らかになった。まず、非侵害については、男女ともに食卓の雰囲気为正の影響を与えており、わずかではあるが、男子では食事の質が正の影響を、女子では朝食欠食が負の影響を与えていることが明らかとなった。このことから、男女ともに学級内で侵害されていないと感じるためには、食卓の雰囲気の良さが最も影響を与えていることが示唆された。

つぎに承認については、男女ともに朝食欠食が負の影響を与えており、男子では食事の質が正の影響を与えていた。また、わずかではあるが、女子では孤食頻度と食卓の雰囲気がそれぞれ負と正の影響を与えていた。すなわち、学級内で承認されていると感じるかどうかに関しては、食生活の中でも、主に朝食の欠食や食事の質といった栄養バランスの側面が影響を与えていることが示唆された。

Table5. 非侵害と承認を基準変数とした重回帰分析結果（ステップワイズ法）

	非侵害		承認	
	男子(n = 195)	女子(n = 180)	男子(n = 195)	女子(n = 180)
食事の質	.14*	—	.21**	—
清涼飲料水	—	—	—	—
朝食欠食	—	-.17*	-.19*	-.16*
孤食頻度	—	—	—	-.15*
食卓の雰囲気	.26**	.33**	—	.15*
F 値	8.74**	16.87**	9.37**	6.27**
R ²	.07	.15	.08	.08

注1)表中の数値は標準偏回帰係数を示している。

注2)** $p < .01$, * $p < .05$

IV. 考察

まず、食生活と学級満足度の男女差と学年差について考察を行い、次に本研究の中心となる食生活が学級満足度に及ぼす影響について考えていきたい。

食生活の中でも、食卓の雰囲気については、中学生を対象とした研究では有意な性差が見られ、男子より女子で食卓の雰囲気得点が高いことが報告されていた¹⁰⁾。本研究でも、先行研究と同様の結果が示されたことから、中学生より年齢が低い小学生においても男子より女

小学生における食生活と学級満足度との関連性

子の方が食卓の雰囲気を楽しんでいることが明らかとなった。一方、清涼飲料水摂取頻度については女子より男子で高い得点を示したことから、男子が清涼飲料水を多く摂取している実態が明らかとなった。また、孤食頻度については、4年生よりも6年生で高い得点を示した。これは学年とともに塾や習い事への参加など独自の生活領域が広がることが一要因として考えられる。学級満足度については、先行研究では性差について検討されていなかったが²⁵⁾、本研究では、承認において男子より女子で得点が高いことが示された。自分がクラス内で認められているという承認に関しては、自尊感情と正の関連性があり²⁶⁾、女兒は男児よりも高い自尊感情を持つことが明らかにされている²⁷⁾。このことから、自分自身の価値を評価することが高い女子の方が、男子よりも承認されていると感じているのではないかと考えられる。

次に、本研究の主目的である、食生活が学級満足度に与える影響について、結果をもとに考えていきたい。まず、級友から暴力や悪ふざけ、無視などといった侵害行為の有無に関する非侵害には、男女ともに食卓の雰囲気が最も影響を与えており、食卓の雰囲気を楽しんでいる児童ほど学級内で侵害行為を受けていないことが明らかとなった。これまでの先行研究においても、いじめや暴力、登校拒否などさまざまな子どもの問題と食生活との関連性について、食事の質よりも食卓が安らぎの場である方が重要であることが報告されており¹⁵⁾、本研究でも非侵害についてはほぼ同様の結果であると考えられる。このような、食卓の楽しい雰囲気といじめや悪ふざけ低減の関係については、社会的スキルの観点から示唆が得られると思われる。先行研究では、いじめや不登校などの問題行動が生じる要因として、児童生徒が適切に社会的スキルを獲得していないということが指摘されており²⁸⁾²⁹⁾、適切な社会的スキルを持たず仲間との対人関係を作れない子どもは、仲間から拒否されやすくなり、無視されることが多くなることが明らかにされている³⁰⁾。社会的スキルは日常生活、その中でも信頼感が形成された家族とのやりとりを通じて学習し、獲得されることから³¹⁾³²⁾、他の生活行動に比べ家族が揃う機会の多い食事場面での雰囲気は社会的スキル獲得には重要な要因であると思われる。これまでも、話のセンス、話に関わる感覚・コツなど人との関わり方の具体的なサンプルが食卓の人間関係状況にはあり³³⁾、子供たちは家族との楽しい食事時間を過ごすことでコミュニケーション能力を育み、親子の相互理解を深めることで安定した人格を形成することが報告されている³⁴⁾。このように、家族との食卓の雰囲気が楽しいということは、なんらかの良好なコミュニケーションが図られていることが予測できる。よって楽しい雰囲気での家族とのやりとりを通じて社会的スキルが獲得され、いじめ被害の予防につながっているのではないかと考えられる。しかし、本研究ではあくまでも食卓の雰囲気を測定したにすぎず、具体的な食事中のコミュニケーションや社会的スキルについては、調査をしていなかった。今後は、いじめ被害の予防対策としても食卓の中で獲得される具体的なスキルについて検討していくことが必要だと思われる。

一方、学級の中で級友から認められているかどうかに関する承認について、男子では食事の質が最も影響を与えており、男女ともに朝食欠食が影響を与えていた。このことから、承認には食生活の中でも、主に朝食の欠食や食事の質といった栄養バランスの側面から影響が示された。承認に関しては、実際の侵害行為の有無を尋ねる非侵害と比較し、本人の認知が大きく関わっていると推測される。先行研究では、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養バランスが偏ることで脳の正常な働きが阻害されることが明らかにされており⁷⁾、このような状態では、気分がふさいだり、不安になったり、考え方が否定的になる可能性が考えられる。また、栄養バランスがうつなどの情緒的側面と関連することが明らかにされており²⁰⁾、朝食欠食についても、日常的な常態化が必要な栄養素不足をもたらし、それが情緒的不安定さを引き起こして抑うつ傾向などを生じさせることが報告されている¹⁰⁾。これより、栄養バランスが崩れることで情緒的に不安定になり抑うつ傾向になると、級友から承認されていないといったガティブな物事の捉え方になる可能性も考えられる。そのような原因については本研究の結果だけをもって十分な解釈を加えることは難しいが、介入の可能性としては、朝食を食べ、栄養バランスを整えることが重要だと思われる。

以上の研究結果から、食生活の観点を取り入れ、いじめ被害や級友から承認されないといった児童の予防に対する取り組みの一環としては、現在の食育を発展させる必要があると思われる。近年、家族の求心力の弱まりなどライフスタイルの変化により、教育現場に期待される役割が徐々に増大している。それに伴い、本来個人や家庭での管理が前提とされてきた食生活についても、学校生活で食育が行われるなどの介入が盛んである。しかし、その内容は栄養面のバランスなどに特化していると思われる。そもそも、食育に関して文部科学省が打ち出した方針や施策は、必要な栄養素を適切に摂取するための指導など、従来の栄養学的教育介入が第一となっており、心理・社会的「食」教育についての言及では強調の程度がかなり緩やかである³⁵⁾。そこで、食事の質だけでなく、食卓の雰囲気などの変数も学校生活に影響を与えていたという本研究の結果から、今後は、従来通り栄養面のバランスも考慮しつつ、食育の中でも食事を通じたコミュニケーションあるいは社会的スキル教育を積極的に行う必要があると思われる。

最後に、本研究の課題については、重回帰分析を行った際の重決定係数が低かったため、学級満足度に影響を与える要因としては、食生活の中でも今回とりあげなかった要因や食生活以外の他の要因も配慮する必要があると考えられる。要因の一つとして、特に子どもの食生活には家庭環境が密接に関わっていることから¹⁰⁾³⁶⁾、今後は家族関係も含め、学級満足度に関連する可能性がある諸変数を再度検討した上で研究を行うことが望ましいと思われる。

V. まとめ

本研究では、小学生を対象に、食事の質および食事の形態と学級満足との間にどのような関連があるかを検討するために調査を行った。その結果、学級満足度の下位尺度である、級友から暴力や悪ふざけ、無視などといった侵害行為の有無に関する非侵害と、学級の中で級友から認められているかどうかに関する承認ではそれぞれ異なる食生活が影響していることが確認された。非侵害には、男女ともに食卓の雰囲気最も影響を与えており、食事の形態的側面からの影響が示唆され、一方、承認については、食生活の中でも主に朝食の欠食や食事の質といった栄養バランスの側面から影響が示された。以上の結果より、食生活の観点を取り入れ、いじめ被害や級友から承認されないといった児童の予防に対する取り組みの一環としては、従来通り栄養面のバランスも考慮しつつ、食育の中でも食事を通じたコミュニケーションあるいは社会的スキル教育を積極的に行う必要があると思われる。

文献

- 1) 内閣府：食育基本法. 2005. Available at : <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/about/law/law.html>. Accessed MAY 20, 2011
- 2) 厚生労働省：「食を通じた子どもの健全育成（いわゆる「食育」の視点から）のあり方に関する検討会」報告書について. 2004. Available at : <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/s0219-3.html>. Accessed MAY 20, 2011
- 3) 文部科学省：食に関する指導体制の整備について（答申）. 2004. Available at : http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/04011502.htm. Accessed MAY 20, 2011
- 4) 鈴木雅子, 羽原富江：健康と食生活との関連性. 学校保健研究 23 : 169-173, 1981
- 5) 曾我祥子, 大竹恵子, 山崎勝之ほか：児童の生活習慣と攻撃性. 日本教育心理学会総会発表論文集 43 : 435, 2001
- 6) Itomura M, Hamazaki K, Sawazaki S et al.: The effect of fish oil on physical aggression in schoolchildren—a randomized, double-blind, placebo-controlled trial—. Journal of Nutritional Biochemistry 16 : 163-171, 2005
- 7) 鈴木雅子：その食事ではキレル子になる. 河出書房新社, 東京, 1998
- 8) 服部幸應：食べてはいけない—子どもをキレさせるのは清涼飲料水の飲み過ぎと「孤食」の食卓だ—. 論座 6 : 162-165, 2000
- 9) 村田光範：食育をめぐる. 小児科臨床 58 : 589-595, 2005
- 10) 加曾利岳美：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 23 : 350-360, 2005

- 11) 足立己幸, NHK「おはよう広場」班 : なぜひとりで食べるの—食生活が子どもを変える—. 日本放送出版協会, 東京, 1983
- 12) 木村留美子, 宮坂みず香, 渡辺小夜子ほか : 子どもの孤食について. 筑波医短大研報 19 : 37-43, 1998
- 13) 土澤明子 : 偏食, 孤食, 食生活の乱れを防ぐ. 児童心理 59 : 156-160, 2005
- 14) 野口麻希子 : 食卓環境から見た小児の食生活. 青森県立保健大学雑誌 6 : 96-98, 2005
- 15) 川崎末美 : 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 : 923-935, 2001
- 16) 文部科学省 : 児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査. 2009. Available at : http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/22/09/_icsFiles/afieldfile/2010/09/14/1297352_01.pdf. Accessed MAY 20, 2011
- 17) 文部科学省 : 平成 21 年度「児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査」について. 2009. Available at : http://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/22/08/_icsFiles/afieldfile/2010/08/05/1296216_01.pdf. Accessed MAY 20, 2011
- 18) 粕谷貴志, 河村茂雄 : 中学生の学校不適応とソーシャル・スキルおよび自尊感情との関係—不登校群と一般群との比較—. カウンセリング研究 37 : 107-114, 2004
- 19) 酒井厚, 菅原ますみ, 眞榮城和美ほか : 中学生の親および友人との信頼関係と学校適応. 教育心理学研究 50 : 12-22, 2002
- 20) Benton D : The impact of diet on anti-social, violent and criminal behaviour. Neuroscience and Biobehavioral Reviews 31 : 752-774, 2007
- 21) Weidner G : CORRELATES OF HEALTH BEHAVIOR CHANGE : THE FAMILY HEART STUDY. Homeostasis 35 : 235-241, 1994
- 22) 黒川衣代, 小西史子 : 食事シーンから見た家族凝集性—中学生を対象として—. 家族関係学 16 : 51-63, 1997
- 23) 平井滋野, 岡本祐子 : 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, 2003
- 24) 室田洋子 : 家族の食卓はどう変化したか—動的家族画から—. 児童心理 61 : 50-55, 2007
- 25) 河村茂雄, 田上不二夫 : いじめ被害・学級不適応児童発見尺度の作成. カウンセリング研究 30 : 112-120, 1997
- 26) 河村茂雄 : 生徒の援助ニーズを把握するための尺度の開発 (1) —学校生活満足度尺度 (中学生用) の作成—. カウンセリング研究 32 : 274-282, 1999
- 27) 東清和 : ジェンダー心理学の研究動向—メタ分析を中心として—. 教育心理学年報 36 :

小学生における食生活と学級満足度との関連性

156-164, 1997

- 28) 佐藤正二, 佐藤容子, 高山巖: 拒否される子どもの社会的スキル. 行動療法研究 13 : 126-133, 1988
- 29) 嶋田洋徳, 戸ヶ崎泰子, 岡安孝弘ほか: 児童の社会的スキル獲得による心理的ストレス軽減効果. 行動療法研究 22 : 9-20, 1996
- 30) 平井誠子, 依田明: 家族の凝集性と家族コミュニケーション—子どもの社会的スキルに対する影響—. 昭和女子大学生生活心理研究所紀要 4 : 1-23, 2001
- 31) 渡辺弥生: 児童期における家庭のソーシャルサポートが家庭及び学校の社会的スキルに与える影響について. 法政大学文学部紀要 48 : 203-220, 2002
- 32) Gresham FM : Conceptual and Definitional Issues in the Assessment of Children' s Social Skills—Implications for Classification and Training—. Journal of Clinical Child Psychology 15 : 16-25, 1986
- 33) 室田洋子: 子どもの心と食. 小児科臨床 57 : 2455-2460, 2004
- 34) 高畑彩友美, 富田圭子, 饗庭照美ほか: 母親の食生活に対する意識や生活充実感が幼稚園に通う子どもとのコミュニケーション頻度に与える影響. 日本家政学会誌 57 : 287-299, 2006
- 35) 伊藤暁子, 竹内美香, 鈴木晶夫: 食べる・育てる心理学—「食育の」基礎と臨床—. 川島書店, 東京, 2010
- 36) Dianne NS, Mary S, Diann A et al. : The “Family Meal” :Views of Adolescents. Research Article 32 : 329-334, 2000

Relationship between eating habits and satisfaction with classroom life
in elementary school students

Nozomi Kanehira, Takehiro Tamaki

In this study, a questionnaire survey was conducted among elementary school students to examine the relationship between their eating habits and levels of satisfaction with classroom life. The students who participated were 375 students from fourth to sixth grades of two elementary schools. There were 195 male and 180 female students. The questionnaire consisted of questions on dietary habits: quality of diet, frequency of soft drink consumption, skipping of breakfast, frequency of eating alone, and atmosphere at the dining table. The questionnaire also consisted of questions on their levels of satisfaction with classroom life: need of security and belonging factors and need of approval and self-actualization factors.

The analysis showed that need of security and belonging and need of approval and self-actualization (subscales for the levels of satisfaction with classroom life) affected eating habits differently. Need of security and belonging involves the lack of behavior of classmates (such as violence, pranks, and disregard) which infringe on students' well-being. In both male and female students, the dietary habit that most affected need of security and belonging was atmosphere at the dining table, suggesting the effect of dietary pattern on need of security and belonging. Need of approval and self-actualization involves the acceptance of the students by their classmates. The dietary habits that affected need of approval and self-actualization were mainly skipping of breakfast and quality of diet, suggesting the effects of nutritional balance on need of approval and self-actualization.

【Key words : elementary school students, eating habits, satisfaction with classroom life】