

女子大学生の過去および現在の夕食形態とコミュニケーション・スキル、 ストレス、孤独感との関連性

野津山希

本研究では、女子大学生を対象として、夕食形態と、コミュニケーション・スキルやストレス、孤独感との関連性について、質問紙調査を用いて検討を行った。その結果、寮生と一人暮らしの女子大学生の間には、過去と現在の夕食形態について差は見られず、心理変数では、ストレス反応と不機嫌・怒りで、寮生よりも一人暮らしの方が有意に高い値を示した。一方、現在の友人との夕食回数が3.5日以下の群と、4日以上群において各心理変数の比較を行った結果、友人との夕食回数が多い群は、少ない群よりもコミュニケーション・スキルが高く、ストレスや孤独感が低い傾向が見られた。これより、友人との共食回数が多いことは、コミュニケーション・スキルの高さや、ストレス反応、孤独感の低さと関係していることが明らかになった。

【キーワード：女子大学生，夕食形態，コミュニケーション・スキル，ストレス，孤独感】

近年、子どもの食生活については、足立(1983)の個食・孤食に警告を発した研究以降、何を食べるかという栄養面だけではなく、どのように食べるかという心理的側面からも注目がされており、多くの研究が行われている。

川崎(2001)は、食事場面において、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、イライラ感や根気のなさなどの心の健康に良い効果をもつことを報告している。また、食事場面での楽しい雰囲気は、高い家族満足度と関係しており(小西, 2003)、食事時間を楽しいと感じるかどうか、食事時間がくつろぎとなるかどうか、食事中に家族とのコミュニケーションをとっているかどうかといった食卓の雰囲気が、学校不適応傾向、抑うつ傾向と関係するという結果から、食事は単に必要な栄養素を摂取するという機能だけでなく、家族関係を良好に維持したり子どもに情緒的安定性をもたらすという機能を持つことが考えられ(加曾利, 2005)、研究が重ねられている。その他にも、室田(2007)は、家族の関係が象徴的に現れる場であると考えられる食卓状況は、人格形成やコミュニケーション能力の形成に強い影響をもたらすと述べている。

このように、子どもを対象とした、家族との共食や食事時の雰囲気などの食事の心理的側面は、イライラ感や抑うつ傾向、コミュニケーション・スキルとの関係性が明らかにされている。しかし、女子短大生の食生活を調べた植田(2000)の研究では、夕食を一人で食べる者(孤食)が全体で38%と最も多く、次いで家族の一部が27.0%、家族全員で食べた者は、17.6%にとどまったと報告がされており、現状では、成人の孤食が常態化している可能性が示唆されている。食事は生涯繰り返される営みであり、何を食べるかだけでなく、どのように食べ

るかということは、成人にとっても大切なことであると思われる。さらに、共食についての研究は、その多くが家族との食事場면을対象としたものであり、友人との共食の影響について研究を行ったものはわずかである。

そこで、本研究では、女子大学生を対象として、女子大学生の夕食形態とコミュニケーション・スキルやストレス、孤独感との関連性について検討することを目的とした。その際、室田(2007)の、食卓状況におけるコミュニケーション能力の形成や、小西・黒川(2001)の、孤食頻度が低いほど、精神的な健康状態が良好であるという先行研究を踏まえて、食事場所や食事時間が決まっており共食が常態化していると思われる寮生が、一人暮らしの女子大学生と比較して、コミュニケーション・スキルが高く、ストレス反応、孤独感が低いと仮説を立て、検討していくこととした。

方法

実施方法 2009年7月下旬から8月上旬にかけて、広島県の大学において無記名自記式の質問紙調査を行った。

調査参加者 大学内にある(朝・夕)食事付きの寮生活の女子大学生36名(平均年齢20.0歳, $SD=1.1$), 一人暮らしの女子大学生12名(平均年齢19.9歳, $SD=1.0$)の48名。また、寮生は主に理系学部であり、一人暮らしの女子大学生は心理学科のみであった。なお、今回は調査人数が少なかつたため、欠損値が含まれるデータは除外せず、分析に用いた。そのため、各結果によりデータ数が異なる。

使用質問紙 年齢、現在の住居形態における生活年数や理由などを尋ねるフェイスシートおよび、過去と現在の夕食形態、コミュニケーション・スキル、心理的ストレス反応、孤独感を測定するために、以下の質問紙から構成される質問用紙を使用した。

1. 過去と現在の夕食形態

過去の夕食形態は高校時代の家族との、現在の夕食形態は友人との、それぞれ一週間あたりの夕食回数、夕食人数、夕食中の楽しさ、夕食中の会話について調査を行った。また、現在の夕食形態については、友人と夕食を食べる理由についても、自由記述式で回答を求めた。夕食回数、夕食人数はそれぞれ数値を記述する形式で回答を求めた。夕食中の楽しさは、「楽しくない1点」「あまり楽しくない2点」「まあ楽しい3点」「楽しい4点」の4件法で回答を求めた。夕食中の会話は、「全くしない1点」「あまりしない2点」「時々する3点」「よくする4点」の4件法で回答を求めた。なお、得点が高いほど夕食を楽しんでいると感じており、夕食中の会話が多いことを示す。

2. コミュニケーション・スキル

山口・飯田・石隅(2004)の、同輩とのコミュニケーション・スキル尺度を用いて調査を行った。この尺度は13項目の質問から成り、「まったくあてはまらない1点」「どちらかといえばあてはまらない2点」「どちらかといえばあてはまる3点」「とてもよくあてはまる4点」の4件法で回答を求めた。なお、得点が高いほどコミュニケーション・スキルが高いことを示す。

3. 心理的ストレス反応

鈴木・嶋田・三浦・片柳・右馬埜・坂野(2001)の心理的ストレス反応尺度(抑うつ・不安、不機嫌・怒り、無気力の各6項目)18項目について、「全く違う0点」「いくらかそうだ1点」「まあそうだ2点」「その通りだ3点」の4件法で回答を求めた。なお、得点が高いほど各ストレス反応が高いことを示す。

4. 孤独感

諸井(1991)の改訂版UCLA孤独感尺度を用いて調査を行った。この尺度は20項目の質問から成り、「けっして感じない1点」「どちらかといえば感じない2点」「どちらかといえば感じる3点」「たびたび感じる4点」の4件法で回答を求めた。なお、得点が高いほど孤独感が高いことを示す。

結果

1. 各変数の平均値と標準偏差ならびに住居形態別の差の検討

各変数の平均値と標準偏差、ならびに各変数得点の住居形態による差異を、 t 検定により検討した結果を表1から表4に示した。

寮と一人暮らしの t 検定を行った結果、過去の夕食形態では、有意な差は見られなかった(表1)。現在の夕食形態では、友人との夕食中の会話において有意な差が見られ、一人暮らしの学生が寮生より有意に高い値を示した(表3)。さらに、心理的ストレス反応と不機嫌・怒りでは、有意な差が見られ、ともに一人暮らしの学生が寮生より有意に高い値を示した(表4)。

表1 過去の夕食形態の平均値と標準偏差、および住居形態別による t 検定の結果

		全体 ($N=47$)	寮 ($N=36$)	一人暮らし ($N=11$)	t 値
過去の夕食形態	夕食回数	5.05 (2.37)	5.43 (2.05)	3.82 (3.00)	2.04
	夕食人数	3.89 (1.33)	3.98 (1.37)	3.59 (1.22)	0.84
	夕食の楽しさ	3.45 (0.65)	3.50 (0.56)	3.27 (0.91)	1.01
	夕食会話	3.57 (0.68)	3.61 (0.65)	3.45 (0.82)	0.66

注1)左の数値は平均値、右の()内は標準偏差を示している。

表2 現在の夕食形態(夕食回数, 夕食人数)の平均値と標準偏差, および住居形態別による t 検定の結果

		全体 ($N=46$)	寮 ($N=34$)	一人暮らし ($N=12$)	t 値
現在の夕食形態	夕食回数	4.26 (2.43)	4.63 (2.49)	3.21 (1.99)	1.79
	夕食人数	3.01 (1.69)	3.15 (1.84)	2.63 (1.11)	0.92

注1)左の数値は平均値, 右の()内は標準偏差を示している.

表3 現在の夕食形態(夕食の楽しさ, 夕食会話)の平均値と標準偏差, および住居形態別による t 検定の結果

		全体 ($N=45$)	寮 ($N=33$)	一人暮らし ($N=12$)	t 値
現在の夕食形態	夕食の楽しさ	3.80 (0.41)	3.79 (0.42)	3.83 (0.39)	0.33
	夕食会話	3.89 (0.32)	3.85 (0.36)	4.00 (0.00)	2.39 *

注1)* $p < .05$.

注2)左の数値は平均値, 右の()内は標準偏差を示している.

表4 心理変数の平均値と標準偏差, および住居形態別による t 検定の結果

	全体 ($N=46$)	寮 ($N=34$)	一人暮らし ($N=12$)	t 値
コミュニケーション・スキル	38.65 (5.93)	39.15 (5.60)	40.08 (6.86)	0.97
心理的ストレス反応	38.76 (13.24)	36.09 (11.95)	46.33 (14.28)	2.43 *
不機嫌・怒り	11.85 (4.98)	10.50 (4.13)	15.67 (5.37)	3.44 **
抑うつ・不安	13.57 (5.01)	12.79 (4.93)	15.75 (4.79)	1.80
無気力	13.35 (4.68)	12.79 (4.38)	14.92 (5.32)	1.36
孤独感	36.46 (8.79)	36.38 (8.56)	36.67 (9.80)	0.10

注1)** $p < .01$, * $p < .05$.

注2)左の数値は平均値, 右の()内は標準偏差を示している.

2. 心理変数における現在の友人との夕食回数の差の検討

現在の友人との夕食回数を、累積パーセントにより約半数に分かれるように、「3.5 日以下」と「4 日以上」に群分けを行った。表 5 と図 1 に、各変数における現在の友人との夕食回数別による t 検定の結果を示した。

「3.5 日以下」と「4 日以上」の t 検定を行った結果、無気力において有意な差が見られ、友人との夕食が「3.5 日以下」が「4 日以上」より有意に高い値を示した。さらに、有意な差は認められていないが、平均値より、コミュニケーション・スキルでは、友人との夕食が「4 日以上」が「3.5 日以下」より高く、心理的ストレス反応、不機嫌・怒り、抑うつ・不安、孤独感では、「3.5 日以下」が「4 日以上」より高い値を示した(表 5, 図 1)。

なお、現在の夕食人数においても 2 人と 3 人以上の群に分け、心理変数の差を検討したが、いずれの変数においても有意な差はみられなかった。また、夕食中の会話や楽しさでは、調査参加者の回答の偏りが大きかったため、群分けが困難であり、心理変数の差を検討することはできなかった。

表 5 心理変数における現在の友人との夕食回数別による t 検定の結果

	3.5 日以下 ($N=20$)	4 日以上 ($N=26$)	t 値
コミュニケーション・スキル	38.50 (7.16)	38.77 (4.94)	0.14
心理的ストレス反応	42.45 (12.48)	35.92 (13.32)	1.69
不機嫌・怒り	12.60 (5.07)	11.27 (4.93)	0.90
抑うつ・不安	14.70 (4.21)	12.69 (5.48)	1.36
無気力	15.15 (4.56)	11.96 (4.35)	2.41 *
孤独感	37.85 (9.70)	35.38 (8.05)	0.94

注1) * $p < .05$.

注2) 左の数値は平均値、右の()内は標準偏差を示している。

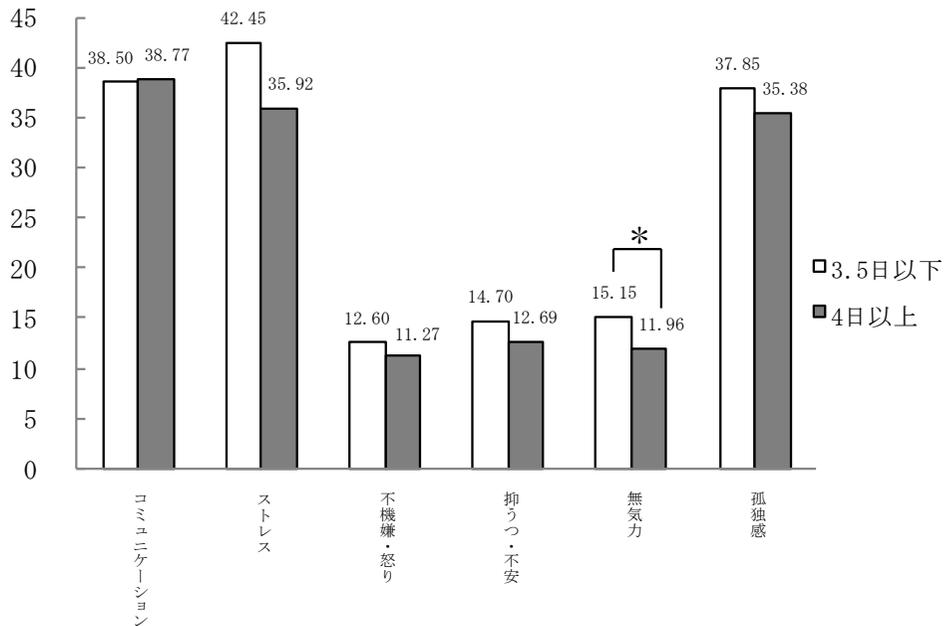


図1 現在の友人との夕食回数別による各心理変数の平均値

3. 友人と夕食を食べる理由

友人と夕食を食べる理由について、自由記述式で回答を求めた。その結果を表6に示す。一人だと寂しい、話ができる、一緒だと楽しいなど、食事場が友人とのコミュニケーションの場となっている可能性を示す意見が多数あげられた。また、友人と食べることが習慣となっているという意見も多くあげられた。

表6 友人と共に夕食を食べる理由(N=48)

友人と共に夕食を食べる理由	回答数
・一人は寂しい、つまらない、いやだから。	11
・習慣になっているから。	8
・話ができるから。	6
・一緒だと楽しいから。	5
・ストレス発散、息抜き。	2
・一緒の方がおいしいから。	2
・その他	9
・無回答	5

考察

本研究では、女子大学生を対象として、女子大学生の夕食形態とコミュニケーション・スキルやストレス、孤独感との関連性について検討することを目的とした。その際、食事場所や食事時間が決まっており共食が常態化していると思われる寮生が、一人暮らしの女子大学生と比較して、コミュニケーション・スキルが高く、ストレス反応、孤独感が低いと仮説を立て、検討していくこととした。

まず、寮・一人暮らしといった住居形態別による各変数の差の検討については、過去の夕食形態では有意な差は見られなかった。現在の夕食形態においても、友人との夕食回数、夕食人数、夕食中の楽しさについては有意な差は見られず、夕食中の会話のみ、一人暮らしが寮より友人との食事での会話が多いことが示された。植田(2000)は、女子短大生の食生活と健康に関する研究において、一人暮らしに伴い、一人で食べる孤食率が高まるのではないかと述べている。しかし、本研究対象者である一人暮らしの女子大学生は、寮生とほぼ同程度友人と積極的に夕食をとることを心がけており、一人暮らしであることが必ずしも孤食につながるとは限らないことが示唆された。心理変数では、心理的ストレス反応と不機嫌・怒りにおいて一人暮らしが寮よりも高いことが示された。このことは、寮生が、食事を含めた共同生活場面で、友人とコミュニケーションをとる機会が多く、ストレスを発散しやすい状況にある可能性が考えられる。また、調査開始時期が、寮生と一人暮らしの女子大学生で約1週間のずれがあったことも関係していると思われる。本調査で用いた心理的ストレス反応尺度は、ここ2、3日の感情や行動の状態を測定するものであった。一人暮らしの女子大学生の調査時期は、研究発表会と重なっており、ストレス反応が高い状態であった可能性が考えられる。

これらの結果から、寮生と一人暮らしの女子大学生の間で、共食についての差は認められず、寮生が、一人暮らしの女子大学生と比較して、コミュニケーション・スキルが高く、ストレス反応、孤独感が低いという仮説は、ストレス反応の一部を除いて、支持することはできなかった。そこで、次に、現在の夕食回数における各心理変数の差を検討した。その結果、無気力においてのみ友人との夕食が「3.5日以下」が「4日以上」より有意に高い値を示した。しかし、有意な差は認められていないが、平均値より、コミュニケーション・スキルでは、友人との夕食が「4日以上」が「3.5日以下」より高く、心理的ストレス反応、不機嫌・怒り、抑うつ・不安、孤独感では、「3.5日以下」が「4日以上」より高い値を示した。

中学生の食事状況と精神的な健康状態の関連性を調査した小西・黒川(2001)は、食事での孤食頻度が低いほど、イライラする、不安になる、やる気がおこらない等の精神的な健康状態が良好であったと報告している。また、乳幼児を持つ専業主婦を対象として、友人との共食による育児サポート効果を調査した松島(2006)は、友人との共食頻度が増すほど、「ストレ

ス発散の場が持てた」「気持ちが前向きになった」などの情緒的サポートや、「子育ての愚痴を聞いてもらえるようになった」等の相談的サポートが高くなったと報告している。さらに、今田(1997)は、食事には、栄養摂取やおいしさを味わうという自己充足的な目的だけでなく、他者との社会的関係を維持するという目的があると述べている。本調査の友人と食事をとる理由についても、話ができる、ストレス発散・息抜きというような意見も挙げられており、友人との共食はコミュニケーションの場であり、精神的な健康状態の維持や、サポート効果が期待できるものと思われる。

以上のことから、友人との共食回数が多いことは、高いコミュニケーション・スキルや、ストレス反応、孤独感の低さと関係していることが明らかとされた。しかし、今回の調査では、共食頻度以外の夕食人数や夕食中の楽しさ、会話の群分けにおいて、各心理変数との検討を行うことができなかった。そこで、今後はさらに調査対象者を増やして、夕食形態について詳しく検討を行う必要があると思われる。また、今回は女子大学生のみを対象としたが、父親の食事時の会話頻度の高さと父子結合性との関連性や(平井・岡本, 2006)、父親との共食による教育的意義など(岡田, 1998)、男性の食事場面の重要性という観点からも研究が行われており、今後は男子学生についても調査を行う必要があると思われる。

引用文献

- 足立己幸 (1983). NHK「おはよう広場」班：なぜひとりで食べるの 日本放送出版協会、東京
- 平井滋野・岡本祐子 (2006). 家庭における過去の食事場面と大学生の父親および母親との心理的結合性の関連 日本家政学会誌, **57**, 71-79.
- 今田純雄 (1997). 食行動の心理学 倍風館
- 加曾利岳美 (2005). 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.
- 川崎末美 (2001). 食事の質、共食頻度、および食卓の雰囲気が中学生の心の健康に及ぼす影響 日本家政学会誌, **52**, 923-935.
- 小西史子 (2003). 「朝食の孤食頻度」、「夕食の楽しさ」、「家族満足度」ならびに「学校適応感」が中学生の「主観的健康感」に及ぼす影響 日本健康教誌, **11**, 1-10.
- 小西史子・黒川衣代 (2001). 子どもの食生活と精神的な健康状態の日中比較(第1報)食事状況と精神的な健康状態の関連 小児保健研究, **60**, 739-748.
- 松島悦子 (2006). 友人との共食による育児サポート効果 一乳幼児を持つ専業主婦を対象として一 日本家政学会誌, **57**, 379-391.

- 諸井克英 (1991). 改訂 UCLA 孤独感尺度の次元性の検討 静岡大学文学部人文論集, **42**, 23-51.
- 室田洋子 (2007). 家族の食卓はどう変化したか ー動的家族画からー 真仁田昭(編) 児童心理 金子書房 pp.50-55.
- 岡本みゆ (1998). 食事中の会話の教育的意義 ー父子の会話の歴史的変換ー 日本家庭科教育学会誌, **41**, 9-16.
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (2001). 新しい心理的ストレス反応尺度(SRS-18)の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, **4**, 22-29.
- 植田志摩子 (2000). 食生活と健康に関する研究 第2報 ー女子短大生の食生活状況および健康状態についてー 帯広大谷短期大学紀要, **38**, 87-100.
- 山口豊一・飯田順子・石隈利紀 (2004). 学校生活スキルに関する研究 3 ー学校生活スキル尺度(高校生版)の開発ー 日本教育心理学会総会発表論文集, 540

Relationships between Past and Present Evening Dining Patterns of Female University Students
and Communication • Skills, Stress and Loneliness

Nozomi Notsuyama

The subjects of this study were female university students. The relationships between evening dining patterns and the following were examined by a questionnaire survey: communication • skills, stress, and loneliness. The results indicated no difference between students living in dormitories and those living alone in their past and present evening dining patterns. However, the values of the following psychological variables were significantly higher in students who lived alone than those in dormitories: stress response, bad mood, and anger. Psychological variables were also compared between a group that presently eats dinner with friends 3.5 days or less per week and a group that does so at least 4 days per week. The group that eats with friends more frequently had better communication • skills and tended to feel less stressed and lonely. These results showed that eating with friends more frequently was associated with better communication • skills, lower stress response, and less sense of loneliness.

【Key words : female university student, evening dining pattern, communication • skill, stress, loneliness】