

不登校児の食事形態について

野津山希

玉木健弘

福山大学大学院人間科学研究科 福山大学人間文化学部心理学科

キーワード：食事形態，不登校児，小中学生

はじめに

近年学校現場は不登校やいじめなど様々な問題を抱えている。とりわけ不登校に関しては、文部科学省(2006)の実態調査によれば、平成18年度間に30日以上欠席した国立・公立・私立の小学校・中学校における不登校児童生徒は126,764人〔前年度122,287人〕(小学校23,824人〔前年度22,709人〕, 中学校102,940人〔前年度99,578人〕)であり、平成14年度から4年ぶりに増加した。また、特に公立小・中学校では、不登校児童・生徒が在籍する学校の割合が、ここ数年で60%前後であり、半数以上の学校に不登校児童・生徒が在籍していると言われている(徳田, 2004)。

文部科学省(2005)によると、不登校とは、何らかの心理的、情緒的、身体的、あるいは社会的要因・背景により、児童生徒が登校しない、あるいはしたくともできない状況にあること(ただし、病気や経済的な理由によるものを除く)をいい、従来「学校恐怖症(school phobia)」「登校拒否(school refusal)」と呼ばれたものを、より包括的に捕らえ直した概念である(滝川, 2005)。

このように不登校については、多くの視点からその要因が検討されてきている。文部科学省(2005)では、不登校の誘因・契機の要因として、小学校では本人の問題が一番高く、ついで家庭生活、学校生活など多様な要因が関与していることを指摘している。本人の問題について検討した研究では、中学生の学校不応答とソーシャル・スキルおよび自尊感情との関連性について、粕谷(2004)は、不登校を理由に養護学校に転入・在籍している不登校群では、公立中学校に登校する一般群に比べてソーシャルスキルと自尊感情が共に低いレベルにあったと報告している。家庭生活については、親子が信頼し合っている家庭の子どもは学校での適応が比較的良く、親子間での相互の信頼感が低い家庭の子どもは不適応な傾向であり、家庭内における親子関係の質が、学校場面における子どもの生活に影響を与えると報告がある(酒井, 2002)。また、学校生活については、生徒の学校生活は教師と友人関係の影響を大きく受けていることが報告されている(榎本, 2005)。さらに、近年不登校などの問題行動や心の問題について食生活の観点からもさまざまな研究がされてきている。

鈴木(2002)は、食生活の内容が悪くなればなるほど、イライラしたり、腹が立ったり、すぐにカッとしたり、吐き気がする、根気がない、学校に行くのが嫌だと答える子どもが増えると述べている。また、加曾利(2005)は、中学生の「学校不応答傾向」および「抑うつ傾向」と食卓の雰囲気などの食行動との関連について研究しており、「学校不応答傾向」などの行動的側面には、家族関係、親の子への関心の高さ、養育態度などを反映すると考えられる食行動の因子が関連していること、さらにスクールカウンセリングの経験から、不登校生徒の多くが不健康な食生活を送っていることを報告している。

また、食に関しては、不登校などの問題行動との結びつき以外に、食そのものについても、栄養バランスの悪化、朝食抜き、孤食など、さまざまな問題が浮上している。

まず栄養バランスについて、小学生の家庭の食事でも母子が主食・主菜・副菜の組み合わせパターンが同じであることは、子どもの良好な栄養素等の摂取状況につながり(辻・足立, 2002)、多くの若者は、家族と一緒に食事が、他の状況よりもより健康に良い食物を食べることにつながると考えていることが明らかにされている(Dianne, Mary, Diann, Jirrian, & Cheryl, 2000)。また、川崎(2001)は、臨床家や栄養学者からの「栄養素の不足や偏りが不登校、

家庭内暴力、校内暴力、いじめなど、多岐にわたる子どもの問題行動と関連している”という指摘を検討するため、心理項目を用いた研究を行っている。その結果、「カッとしやすさ」、「イライラ感」、「根気のなさ」、「登校忌避感」、「自殺念慮」といった心理項目のうち、「イライラ感」と「登校忌避感」が食事の質と関連し、食事の質が良いほど有訴率が低かったことを報告している。

次に朝食欠食について、厚生労働省の平成13年度児童環境調査によると、一週間に家族そろって朝食を食べる回数は、「毎日」が25.8%、「4日以上」が8.8%と、それぞれを合計すると34.6%であった。しかし、「ほとんどない」という回答が33.2%あったということも、注目すべきことである。島井(1990)は、児童全体では朝食の欠食率は4.9%であり、本格的に欠食が問題となるのは青年期以降であるものの、児童期が、成人型の食行動・食習慣に大きな栄養を与える時期であり、生涯にわたる疾病予防・健康増進の観点から見ても、基礎的な食習慣を形成することが重要であるという観点から、欠食の危険性を指摘している。朝食を欠食すると、児童生徒はイライラし、キレやすくなり(村田,2005)、また脳を生き生きと働かせるためのエネルギーがない状態、つまり、自動車ではいえばガス欠の状態となり、体がだるくなったり、頭がボーっとしたり、気分が悪くなったりする(鈴木, 2002)。

また、食事形態の面からは、一人だけで食事をすることである孤食についても問題が指摘されている。足立(2000)によると、1981年から子どもが一人で食べている状態に注目し、「ひとり食べ」という言葉を使って調査をし、1999年の2月の調査で、一人で食べている、子どもだけで食べているが、あわせて50.9%と半数を越したと報告をしている。さらにこのような孤食の状態を、自分から進んでつくりだしている子どももいることを指摘している。家族と一緒に食べられる状況にあっても、子どもの方から進んで孤食をしているということが全体で15%みられ、一品や二品といった、とても単調な食事で済ませているとの報告もしている。小西(2003)は、中学生の「主観的健康感」に及ぼす影響の研究で、「朝食の孤食頻度」は「主観的健康感」に負の影響を与えることを報告している。加善利(2005)は日常的にテレビを見ながら孤食をし、家族とのコミュニケーションがない、といった食生活を送る生徒の場合、学校適応に問題があり、「抑うつ傾向」をもつ可能性が高いという問題を示唆している。

先行研究からも食事に関しては、さまざまな問題が浮上しており、さらに不登校などの問題行動にも関連していると思われる。しかし、実際の不登校児の「なにを」「どのように」「だれと」食べるかという食事形態について調査したものはわずかである。よって本研究では、不登校児の食事形態について検討することを目的とした。

方法

調査参加者 広島県内の少年自然の家での自立支援事業に参加した小学3年生から中学3年生のべ61名(男子32名、女子29名)。

調査期間 2005年9月2日から2005年12月11日まで計4回。ただし、第1回については、質問紙と行動観察において対象者が特定できず、他の回の参加者との比較ができなかったため、分析から除外した。よって第2回から第4回のデータを分析対象とした。

調査内容 食事形態、家族関係、友人関係、QOLについて、この事業の間に参加者一人一人に質問紙を配布し、無記名自記式で調査を行った。また、食事形態、家族関係、遊び、友人関係、接し方、QOLについて、観察者が想起法による行動観察を行った。なお、本研究では、食事形態のみを分析対象とした。

質問紙 著者が先行研究などを参考に作成した食事形態4項目(「食事中の会話がが多い」、「いつも食事は誰かと一緒に食べる」、「食事の時間は不規則である」、「食事は一人で食べたい」)について、4件法(①まったくあてはまらない、②あまりあてはまらない、③よくあてはまる、④とてもよくあてはまる)で回答を求めた。①を1点、②を2点、③を3点、④を4点で点数化し、項目番号3と4は逆転項目とした。なお、得点が高い程食事形態が良好であるとした。

行動観察 著者が先行研究などを参考に作成した食事形態4項目(「食事中の会話がはずんでいる」、「食事を残さず食べている」、「みんなの輪で食事をしている」、「食事を楽しそうにしている」)について、観察者が4件法(①まったくあてはまらない、②あまりあてはまらない、③よくあてはまる、④とてもよくあてはまる)で想起法により評定した。①を1点、②を2点、③を3点、④を4点で点数化した。なお得点が高い程食事形態が良好であるといした。また、観察者は、事業にスタッフとして参加しており、実際に参加者と作業を行ったり、活動する参与観察という形をとった。

結果

1. 質問紙における食事形態の平均値と標準偏差

表1に参加者の食事形態の平均値と標準偏差を示す。第3回の参加者の食事形態平均値が他の回よりも高く、食事形態が良好であった。

表1. 質問紙における食事形態の平均値と標準偏差

	第2回(n=14)	第3回(n=15)	第4回(n=12)
	平均	平均	平均
食事	11.4 (2.6)	11.9 (2.2)	11.4 (1.8)

*()内は標準偏差

2. 質問紙における食事形態の個人合計得点

表2に質問紙における食事形態の個人合計得点を示す。各回ごとの平均点により、1SD以上高い者を食事形態「良好」、低い者を食事形態「不良」とした。その結果、食事形態が「良好」な者については、第2回では、C君、Jちゃん。第3回では、C君、Jちゃん、Lちゃん、Q君。第4回では、A君、Nちゃん、P君であった。逆に、食事形態が「不良」な者については、第2回では、D君、F君、G君。第3回では、D君、F君、G君、Nちゃん、O君。第4回では、B君、C君、K君であった。各回で、多少の違いはあるものの、食事形態が好ましくないD君、F君、G君に関しては、食事形態の得点が低い傾向が見られた。

表2. 質問紙における食事形態の個人合計得点

参加者	第2回(n=14)	第3回(n=15)	第4回(n=12)	参加者	第2回(n=14)	第3回(n=15)	第4回(n=12)
A	11	12	13	K	13	—	8
B	13	—	9	L	12	15	11
C	14	15	10	M	11	—	—
D	5	8	—	N	11	10	14
E	10	—	12	O	—	10	—
F	9	10	—	P	—	13	14
G	8	8	12	Q	—	14	—
H	13	11	—	R	—	12	11
I	10	13	12	S	—	13	—
J	16	14	11	—	—	—	—

*太字は男子 細字は女子とした

*—は、その回に参加者が欠席していたことを示す。

3. 行動観察における食事形態の平均値と標準偏差

表3に参加者の食事形態の平均値と標準偏差を示す。第3回の参加者の食事形態平均値が他の回よりも高く、食事形態が良好であった。

表3. 行動観察における食事形態の平均値と標準偏差

	第2回(n=14)	第3回(n=15)	第4回(n=16)
	平均	平均	平均
食事形態	10.7	11.9	12.3
	(2.4)	(1.3)	(2.4)

*()内は標準偏差

4. 行動観察における食事形態の個人合計得点

表4に行動観察における食事形態の個人合計得点を示す。各回ごとの合計平均点から、1SD以上高い者を食事形態「良好」、低い者を食事形態「不良」とした。その結果、食事形態が「良好」な者については、第2回では、C君、G君、Kちゃん。第3回では、F君、P君。第4回では、O君、P君、R君であった。

逆に食事形態が「不良」な者については、第2回では、D君、E君であった。第3回では、D君、Lちゃん、Q君。第4回では、E君、Jちゃん、T君であった。各回で、多少の違いはあるものの、食事形態が良くないD君、E君に関しては食事形態の得点が低い傾向が見られ、食事形態が良いP君に関しては高い傾向が見られた。

表4. 行動観察における食事形態の個人合計得点

参加者	第2回(n=14)	第3回(n=15)	第4回(n=16)	参加者	第2回(n=14)	第3回(n=15)	第4回(n=16)
A	8.5	11.5	11.0	L	11.5	10.8	12.5
B	11.3	—	10.5	M	9.8	—	—
C	13.5	12.5	14.0	N	9.0	12.2	11.5
D	8.0	9.8	—	O	—	12.7	15.0
E	7.5	—	10.0	P	—	13.5	15.0
F	11.5	13.2	—	Q	—	9.3	—
G	13.3	12.8	14.0	R	—	12.3	16.0
H	12.3	12.5	—	S	9.3	11.8	11.5
I	11.5	11.8	14.0	T	—	—	7.5
J	—	12.0	10.0	U	—	—	11.5
K	13.0	—	12.0	—	—	—	—

*太字は男子 細字は女子とした

*—は、その回に参加者が欠席していたことを示す。

5. 全体を通じての観察

第2回から第3回までを通じて、この事業の参加者は、全体的に清涼飲料水の摂取頻度が高いと思われた。特に参加者A君においては、多い時に1日5~7杯も摂取していた。また、質問紙、行動観察の食事形態の両得点が低いD君においては、最初に自分の嫌いな物を、親のさらに移すなどの場面がたびたび見られた。D君の行動面については、第1回の参加時は、他の参加者達とのコミュニケーションが上手くとれず、一人で行動していることが多かった。また親が近くに行くだけで、嫌悪感を示す行動や言動が見られた。第3回になると慣れもあるためか、他の参加者に対して自分を出せるようになっていたが、他の参加者の意見を批判するような場面も多々見られた。第4回に、朝食欠食、1日の清涼飲料水摂取頻度、1日の間食について、女子4名に簡単な聞き取り調査を行った(表5)。特に朝食欠食に関しては、4人中3人が欠食をしており、その背景として、就寝時間が遅いため、朝なかなか起きることができないという、生活リズムの乱れが関係する意見もあげられた。

表5. 参加者4名における聞き取り調査の回答

	朝食欠食	1日の清涼飲料水摂取頻度	1日の間食
Iちゃん	食べる	コーヒー1本	フルーツ
Jちゃん	食べない	ジュースかコーヒー1本	2日に3本のアイス
Nちゃん	食べない	ジュースか紅茶1本	あまり食べない
Lちゃん	食べない	ジュース1本	スナック菓子などかなり食べる

考察

本研究では、不登校児の食事形態について検討することを目的とした。まず、質問紙と行動観察において、参加者を食事形態の良好、不良に分類した。その結果、各回で多少の違いはあるものの、質問紙ではD君、F君、G君に関して、食事形態の得点が低い傾向が見られた。同様に行動観察では、D君、E君に関しては食事形態の得点が低い傾向が見られ、P君に関しては高い傾向が見られた。そこで、食事形態の分類が不良、良好であった参加者の活動面の観察を行った。その結果、D君については第1回の参加時は、他の参加者よりも父親と共にいることが多く、スタッフ側から話しかけると答えるが、自発的に話しかけてくることはなく、コミュニケーションをとることが苦手なようであった。また父親と接している時のD君の様子は、何か言われるたびに不快感を示しており、時には攻撃的な言葉や行為も見られた。参加回数を重ねる事に、他の参加者に対して自分を出せるようになっていたが、他の参加者の意見を批判するような場面も多々見られた。食事場面では、自分の嫌いな物を最初に親のお皿に移すなど好き嫌いが目立ち、親へのアンケートにおいても、子供の改善点に、好き嫌いの改善と書かれていた。曾我(2001)は、攻撃性と子供の生活習慣との関連性を見る調査を行っており、その中で、野菜不足、糖分過多などの栄養バランスの悪さが、攻撃行動を高めると報告している。また、Musante, Frank, Harry, William, & Maurice(1992)は、成人男女ではあるが、敵意と食事および栄養面との関連性について指摘している。このことから、D君の父親に対する攻撃的な行動や他の参加者への批判に関する要因の1つとして、好き嫌いによる栄養バランスの偏りも関係している可能性が考えられる。E君、F君、G君の活動面では、フリータイム時などは一人、またはスタッフと共にいることが多く、多人数での活動は苦手なようであった。逆に、食事形態が良好であったP君については、第3回目からの参加ではあったが、他の参加者ともすぐになじみ、活動にも積極的に参加していた。食事形態が不良であったD君、E君、F君、G君の活動面には、他の参加者とのコミュニケーションが上手くとれないという共通点が見られた。食事形態が不良であった参加者は、日常での食事場面からコミュニケーションの基本感覚を獲得することが難しいということが考えられ、このことも他の参加者とのコミュニケーションの低下につながった要因の1つではないかと考えられる。

また参加者4人に対しては、質問紙と行動観察に加え、朝食欠食、1日の清涼飲料水摂取頻度、1日の間食について、簡単な聞き取り調査を行った。その結果、清涼飲料水については、4人全員が1日最低1本は摂取していた。その他の参加者の行動を観察した結果からも、この事業の参加者は清涼飲料水の摂取頻度が高いことがうかがわれた。加曾利(2005)は、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の研究において、清涼飲料水の摂取頻度が多い生徒は「孤立傾向」や「反社会傾向」が強いとしている。また、鈴木(2002)は、糖分の多い食品や、清涼飲料水を多量摂取する子どもたちの多くは、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、騒いだりすると述べている。聞き取り調査を行った4人の中でも、清涼飲料水を摂取している場面が多く見られ、間食も多く摂取していると答えたJちゃんは、活動に対して積極性がなく、片付けをするのが苦手なようであり、注意を受けると機嫌を損ねるという場面が見られた。

また朝食欠食については、4人中3人が朝食を欠食していた。原因の一つとして、就寝時間が遅いため、朝なかなか起きることができないという意見があり、生活リズムの乱れが関係することが考えられた。鈴木(2002)も、朝食が食べられない理由として、ほとんどの場合は不摂生な生活にあるとしていた。今は小学生でも夜更かしをする子どもが多くなっており、夜遅くまで起きていると、夜中に菓子などを食べる機会が増え、夕食が早かったり、あまり食べられないと、お腹がすき、寝る前にインスタントラーメンなどを食べることもあると述べている。このように朝食欠食、清涼飲料水、間食の問題に共通し、生活リズムの乱れが関係することが考えられる。

学校に登校していないということは、登校している児童と比較して自分の自由になる時間が多いが、生活リズムが不規則になりやすいのではないかとと思われる。そのため食事においても好きな時に好きなものを食べるという習慣が身につく、家族揃っての食事よりも、一人で食べるほうが楽であり、孤食、またはそれに近い食事形態が多いのではないかと考えられる。

今回の研究では、不登校児の食事形態を調査するために、質問紙と行動観察を用いた。その結果、今回の事業参加者についての食事形態の傾向は、ある程度把握できた。しかし、参加者が少ないため、今回の結果が、全ての不登校児の食事形態を表しているとは考えにくい。また、食事形態が不登校にどのような影響を与えるかについては、登校している児童との比較をする必要があると考える。そのため、今後の研究では、登校している児童を対象に質問紙調査を行い、不登校傾向と食事形態の間の関連性を調査すると同時に、今回の不登校児との食事形態の違いを検討し、さらに、朝食欠食や間食、清涼飲料水の問題も視野に入れ、不登校予防の観点から食事形態と不登校との関連を調査していく必要があると考える。また、不登校だけに限らず、攻撃性などの問題行動と食事形態との関連性についても幅広く調査する必要があると考える。

引用文献

- 足立己幸・家森百合子 (2000). ひとりで食べる子どもたち 日本家庭教育学会 (編) いっしょに食べよー子どもの孤食を考えるー 昭和堂 pp. 4-13.
- Dianne, N. S., Mary, S., Diann, A., Jirrian, M., & Cheryl, P. (2000). The "Family Meal": Views of Adolescents. *Journal of Nutrition Education*, 32, 329-334.
- 榎本淳子 (2005). 中学生の学校適応感が学校生活満足度に及ぼす影響ー有効な教師の援助とは何かー 東洋大学文学部紀要, 31, 263-277.
- 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の関連 心理臨床学研究, 23, 350-360.
- 粕谷貴志・河村茂雄 (2004). 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連ー不登校群と一般群との比較ー カウンセリング研究, 37, 107-114.
- 川崎末美 (2001). 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.
- 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.
- 文部科学省 (2006). 生徒指導上の諸問題の現状について
- 村田光範 (2005). 子どもの体のおかしさと食生活 真仁田昭・深谷和子・有村久春・沢崎達夫 (編) 「食育」の考え方と実践 児童心理 pp. 27-37.
- Musante, L., Treiber, F. A., Davis, H., Strong, W. B., & Levy, M. (1992). Hostility: Relationship to lifestyle behaviors and physical risk factors. *Behavioral Medicine*, 18, 21-26.
- 島井哲志 (1990). 子どもの発育・発達と食行動 臨床栄養, 76, 583-593.
- 酒井厚・菅原ますみ・眞榮城和美・菅原健介・北村俊則 (2002). 中学生の親および親友との信頼関係と学校適応 教育心理学研究, 50, 12-22.
- 鈴木雅子 (2002). その食事ではキレる子になる 河出書房新社
- 滝川 一 (2005). 不登校理解の基礎 臨床心理学, 5, 15-21.
- 徳田克己 (2004). 現在の学校と子どもたち 小林朋子・徳田克己・高見令英 (編) ヒューマンサービスに関わる人のための学校臨床心理学 文化書房博文社 pp. 7-12.
- 辻眞紀子・足立己幸 (2002). 小学生について母子の食事パタンの同異性と栄養素等摂取状況との関係 学校保健研究, 44, 117-130.

Dietary Patterns of Truant Students

Nozomi Notsuyama & Takehiro Tamaki

This study investigated the dietary patterns of truant students. The survey method included questionnaires and behavior observation, and the survey participants were classified into one of two groups: with a good or poor dietary pattern. As a result, students with a good dietary pattern were able to communicate well with other students, while students with a poor dietary pattern were unable to do so. In addition, the latter type of students also criticized other students in some cases. For this reason, it was believed that there was some type of relationship between dietary pattern and problematic behavior. Furthermore, the interview survey results showed that there was a disturbance in the daily rhythm in truant students. These results suggested that truant students have a habit of eating what they want when they want and that they often eat alone or have a dietary pattern close to eating alone.

(指導教員：玉木健弘)