

<原著>

## 食卓の雰囲気と子どもの積極性

若松 秀俊 倉上 洋行 大町 明香

**要旨** 家庭における保護者の態度や家庭環境が、子どもの食行動や精神的活動性に与える影響を把握する。そのための分析を「生活習慣が子どもの健康に及ぼす影響」に関する調査データに基づいて行った。その結果、①食事の規則性に保護者の関心がある場合には、子どもの食事でも規則正しいことが多く、また保護者が楽しい食事に関心がある回答を多く得た。また、②楽しい食事に保護者の関心がある場合には、子どもが食事の雰囲気を楽しんでいる傾向にあり、③食事の雰囲気を楽しむ子どもは、おいしく食事をしている傾向にある。さらに④食事の雰囲気を楽しんでいる子どもは、精神的な活発さや気持ちに積極性がみられ、精神的な不活発さや内向的傾向が見られなかった。すなわち、家庭における保護者の態度や家庭環境が、子どもの食行動や精神的活動性と様々に関連していた。従って、子どもにおける精神保健の向上のためには、保護者は家庭で子どもの食習慣に対して強い関心をもち、食卓の雰囲気などの家庭の機能・役割を再考することが重要である。

キーワード：食卓の雰囲気、食事、子ども、積極性

### I. はじめに

近年、子どもを取り巻く環境は急速に変化しており、とくに学齢期の子どもをめぐる精神保健が注目されている<sup>1)</sup>。学校では、受験競争などにより精神的に余裕がなくなり、友人との遊びを通じたコミュニケーションや気分転換が困難で、放課後は塾通いでイライラする子どもが増えるなど<sup>2)</sup>、ストレスを発散しにくい環境になっている。

こうした状況の中で、精神的な疲れやストレスの蓄積が子どもたちの心身に悪い影響を及ぼす懸念がある。このような問題に対しては家庭において精神的なケアが受けられることが望ましいが、子どもが受験期になると家族の団欒回数が減少するなど<sup>3)</sup>、子どもにとって望ましい「明るい雰囲気の家庭環境」の実現が難しくなると考えられる。それゆえ、子どもに対する家庭における保護者の役割が一層、重要になる。ここでは、家庭での食卓の雰囲気が子どもの精神保健におよぼす影響や、食卓に対する保護者の関心が子どもの食行動へおよぼす影響などについて検討する。

### II. 方法

#### 2.1 調査範囲と方法

子どもの健康や心身の発達との相互関連について日本健康科学学会「子供と健康」分科会は、その活動の一環として「生活習慣が子どもの健康に及ぼす影響」について、マーク記入方式の調査票を用いて1990年から1994年にかけて全国規模で調査を行った<sup>4,5)</sup>。調査対象母集団は、全国の小・中学生(6-15歳の男女)とし、多段階別無作為抽出により都道府県・市町村・小中学校・学級・出席番号の順に、実行開始時間によって異なる抽出結果を導きだすコンピュータ・プログラムによって選択した。まず、福井・北海道・岩手・千葉・静岡・滋賀・和歌山・山口・高知・鹿児島県を選択した。調査対象者は、各県教育委員会と市町村教育委員会の協力のもとに1県当たり1,000人となるようにして選択した。また、各学校の対象者数は、男女比がほぼ等しくなるように、比例配分によって決めた。調査票は担任教諭が生徒に配布した。保護者が答えるべき項目については保護者が、子どもが答えるべき項目については子どもが答えることが原則であるが、子どものみで回答することが困難な場合には保護者と一緒に回答するように依頼した。無記名の調査票を1週間後に担任教諭が回収した。有効回答数は9,828人

Mental positiveness of children with their attitude toward meal regarding atmosphere at the table  
Hidetoshi Wakamatsu, Hiroyuki Kurakami and Sayaka Omachi  
東京医科歯科大学大学院 保健衛生学研究科 生体機能支援システム学講座

で、回収率は約 98%であった<sup>1</sup>。回収後の調査票は、若松らの開発した調査票の自動処理システム<sup>2</sup>によりファクシミリで画像処理した後、データベース化した<sup>4</sup>。

## 2.2 調査の内容

食習慣と子供の健康や心身の発達との相互関連についての調査内容は以下の 8 分類 335 項目からなる。

(I) 甘いものに対する考え方と摂取について

普段の生活でどのような甘味料を摂っているか、甘いものの好き嫌い、摂る程度、また摂食時に身体・心理に変化を感じるか、など甘いものに対する認識についてを内容とする。

(II) 間食の摂り方と種類について

(III) 子供の食生活と普段からの健康への留意について

規則正しく食事をしているかどうか、1 日の食事（朝食、昼食、夕食）の様子、主・副食について、野菜の摂取、加工食品の利用度、調味料の使用などを内容とする。

(IV) 子どもの一般的な先天的性格・体質について

(V) ここ 1～2 年の身体面・精神面についての変化

(VI) 普段の生活の様子について

学校の好き嫌い、勉強・運動の好き嫌い、休み時間の過ごし方、友達、塾通いについて、家庭での勉強時間、時間の過ごし方などを内容とする。

(VII) ケガと病気について

虫歯の数、風邪のひき易さ、入院の経験などについて。

(VIII) 家族構成と保護者について

子供が誰の影響を一番受けて育っているか、鍵っ子であるか、家族とのふれ合いの時間について、親の食事に対する配慮について、保護者の子どもに対する養育態度、家族性の病気についてなど。

## 2.3 評価指数の導入

本研究では調査結果を基に、家庭の状況、子どもの精神的活動性、食事に関する事項の間の関連、食卓の雰囲気と子どもの精神的活

動性の関連を検討した。

このうち関連する子どもの心理的評価に関して、以下に述べる 2 種類の指数を定義し算出した。

### (1)「ポジティブ・メンタル指数」

「子どもの精神的活発さや気持ちの前向きに関する」調査項目

- (a)-1.物事に対して積極的である
- (a)-2.何に対しても努力する
- (a)-3.明るい気分になる
- (a)-4.寝起きは良い
- (a)-5.楽しい夢を見る
- (a)-6.やる気が起こる

を選定した。それぞれに対する回答（たいへん、かなり、すこし、まったくない）に対して、得点（それぞれ、3, 2, 1, 0 点）を課した後、各得点を合計したものを上記指数とした。これを PMI (Positive Mental Index) と略称する。

### (2)「ネガティブ・メンタル指数」

「子どもの精神的不活発さや内向性に関する」調査項目

- (b)-1. ゆううつになる
- (b)-2. くよくよ悩む
- (b)-3. ふさぎ込む
- (b)-4. 動作がにぶい
- (b)-5. 何もしたくない
- (b)-6. 気疲れする
- (b)-7. ボーッとする
- (b)-8. 自分の言っていることが分からなくなる
- (b)-9. 不平不満が募る
- (b)-10. 内にこもる
- (b)-11. いつも眠くなる
- (b)-12. すぐにくじける
- (b)-13. やる気がない
- (b)-14. 消極的である

を選定した。PMI と同様な配点方法で、上記の指数を算出し、これを NMI (Negative Mental Index) と略称する。

## 2.4 検討方法

### (1)家庭の状況

調査背景として家族構成、鍵っ子の割合、子どもの面倒をみる人、家族が子どもと一緒にいる時間について検討した。

### (2)メンタル指数の性差・学年差

メンタル指数(a) PMI, (b)NMI の平均値に差があるかどうかを性別、学年別（小学校低学年・同高学年・中学生）に検討した。

### (3)保護者の態度と子どもの食行動

家庭における保護者の態度が、子どもの食

<sup>1</sup> 調査から得られたデータからより信頼度の高い統計結果を得るための検討を行った。データベース内では記述ミスと無回答数からエラー数を求めた。実際には、択一式の質問項目 255 (全質問項目数 335 の 76.1%) に対して、誤記述率を算出した。本論文での処理では、平均誤記述率 15% 以上の調査票を無効とし、確率的抽出と併せてその信頼性を確保した。

<sup>2</sup> 普通紙による調査結果のファクシミリ画像処理により、大量の調査データの処理とデータベース化を可能とする。この方法により調査範囲が広範にわたり対象が非常に多い場合に、データ入力など人手に頼る膨大な労力・時間の大幅軽減を図った。また、調査法に通信回線網などを組み合わせ調査プログラムの転送と受信者側との対話による個人データの自動生成とデータベース化も可能である。

行動に与える影響を把握するために、以下の項目について順に検討した。

- ①「食事の規則性への保護者の関心」と「子どもの食事の規則性」の関連。
- ②「食事の規則性への保護者の関心」と「楽しい食事への保護者の関心」の関連。
- ③「楽しい食事への保護者の関心」と「子どもが食事の雰囲気を楽しむ」の関連。
- ④「子どもが食事の雰囲気を楽しむ」と「子どもがおいしく食事をする」の関連

#### (4)食事の雰囲気と性差・学年差およびメンタル指数

以下の検討を行った。

- ①「子どもが食事の雰囲気を楽しむ」度合いの性差および学年差。
- ②食事の雰囲気と子どもの精神的活動性の関連として、「子どもが食事の雰囲気を楽しむ」と(a) PMI, (b) NMI の関連。

保護者に関わる回答は、2つの選択肢（関心がある、関心がない）の中から選択し、子どもに関わる回答は、4つの選択肢（たいへん、かなり、少し、全くない）の中から選択する。各検定は、欠測値を含む個人データを取り除いて行った。

### III. 結果

#### 3.1 子供の家庭環境

父親または母親と同居が約80%、祖父と同居が約20%、祖母と同居が約30%、おじおばとの同居は約1%であった（図1）。調査対象者は約83%が長子か次子で（図2）、兄弟姉妹の割合は、ほぼ均一に分布していた（表1）。また、子どもの15%が鍵っ子であった（図2）。

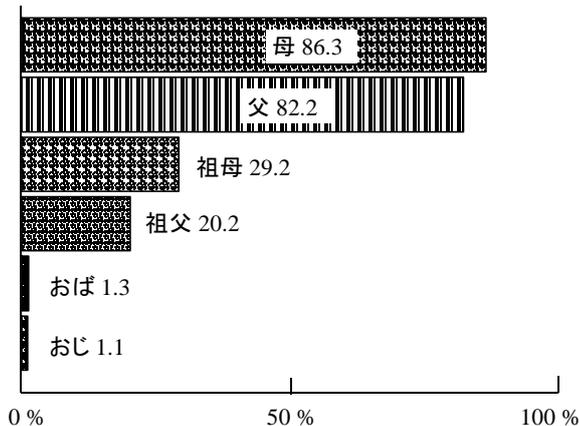


図1 同居している家族の割合

子どもの面倒をみる人は、母親が87%と最多

で、次に多いのが祖母の9%であった（図2）。家族が子どもと一緒にいる時間については、父親は平均的に1日当たり1~3時間、母親が3時間以上、父母以外は3時間以上との回答が最多であった（図3）。約80%の子どもは親と遊ぶ時間が1時間未満/日であった（図2）。

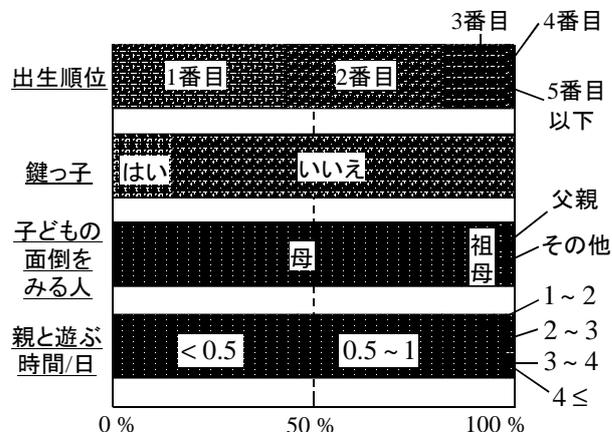


図2 調査対象者の属性

表1 兄弟の割合 (%)

	0	1	2	3人以上
兄	55.18	37.07	6.66	1.02
弟	53.80	38.56	6.57	1.01
姉	54.78	37.54	6.33	1.28
妹	54.02	38.96	5.86	1.09

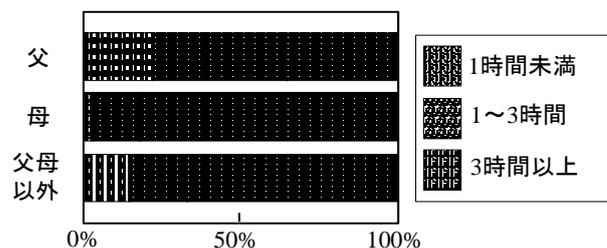


図3 一日のうち子どもと過ごす時間 (%)

#### 3.2 性別・学年別のメンタル指数

性別・学年によって、PMIおよびNMIは、t検定で有意な差があった(p<0.01)。女子生徒の方が男子生徒より両指数の平均値が高かった（図4）。また、小学生の方が中学生よりPMIの平均値が高く、NMIの平均値が低かった（図5）。

n = 3,330      3,191      3,005      2,904

図4 性別によるPMIとNMIの違い

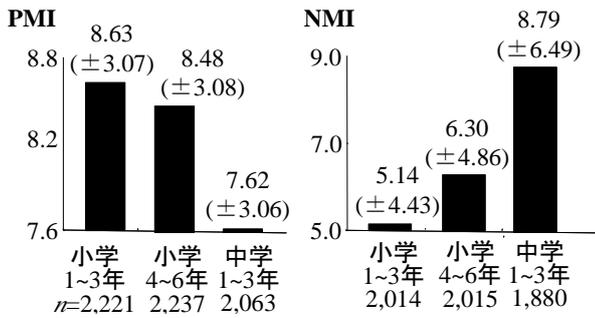


図5 学年別による PMI と NMI の違い

### 3.3 食卓における状況

#### 3.3.1 食事の規則正しさと食事の楽しさ

図6, 図7に示すように「食事の規則性への保護者の関心」と「子どもの食事の規則性」との間に, また「食事の規則性への保護者の関心」と「楽しい食事への保護者の関心」との間に  $\chi^2$  検定で有意な関連があった ( $p < 0.01$ ).

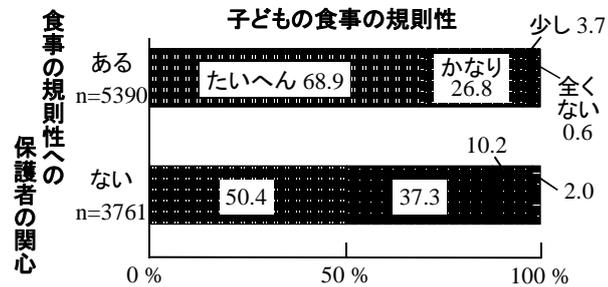


図6 「食事の規則性への保護者の関心」と「子どもの食事の規則性」

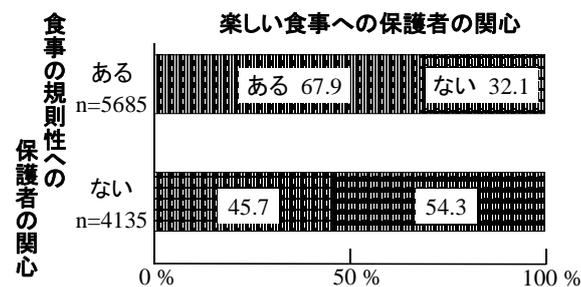


図7 「保護者の食事の規則性への関心」と「楽しい食事への保護者の関心」

#### 3.3.2 食事の楽しさとおいしい食事

図8, 図9から「楽しい食事への保護者の関心」と「子どもが食事の雰囲気を楽しむこと」との間に, また「子どもが食事の雰囲気を楽しむ」と「子どもがおいしく食事をする」との間に  $\chi^2$  検定で有意な関連があった ( $p < 0.01$ ). 保護者の関心がある場合, 子どもはより食事の雰囲気を楽しみ, 子どもが食事の雰囲気を楽しんでいる場合に, よりおいしく食事をしている傾向が見られた.

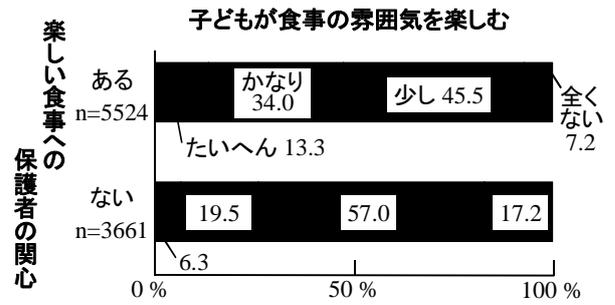


図8 「楽しい食事への保護者の関心」と「子どもが食事の雰囲気を楽しむ」

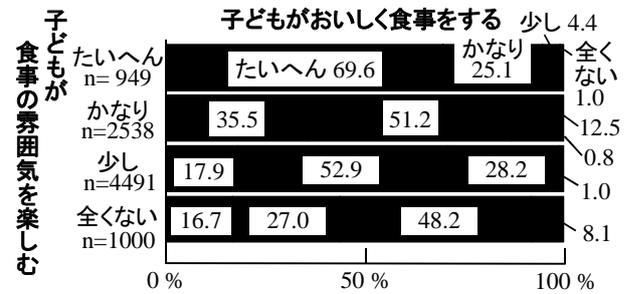


図9 「子どもが食事の雰囲気を楽しむ」と「子どもがおいしく食事をする」

#### 3.3.3 食事の楽しさと性差・学年差

性別と「子どもが食事の雰囲気を楽しむ」との間に, また学年と「子どもが食事の雰囲気を楽しむ」との間に  $\chi^2$  検定で有意な関連があった ( $p < 0.01$ ). 女子生徒の方が, 男子生徒よりも, 食事の雰囲気を楽しみ (図10), 小学生の方が中学生より食事の雰囲気を楽しんでいる傾向がみられた (図11).

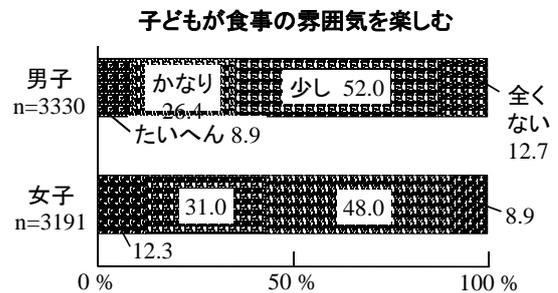


図10 性別と「子どもが食事の雰囲気を楽しむ」

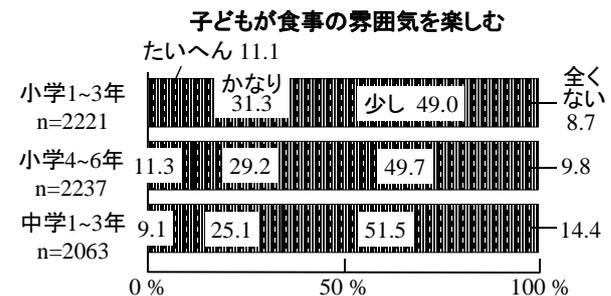


図11 学年と「子どもが食事の雰囲気を楽しむ」

### 3.3.4 食卓の雰囲気とメンタル指数の関連

「子どもが食事の雰囲気を楽しむ」度合いと PMI および NMI とに t 検定で有意な差があった ( $p < 0.01$ )。子どもが、食事の雰囲気を楽しむ度合いが強い回答群ほど、PMI が高く、NMI が低かった (図 12)。

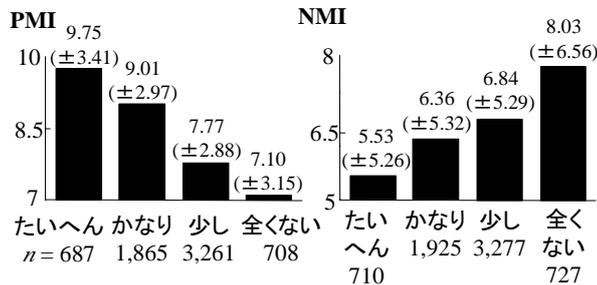


図 12 食事の雰囲気と PMI および NMI

## IV. 考 察

### 4.1 子供の家庭との関連

調査対象者の家庭は、祖父母が同居している回答が少なかったことから核家族が大半であると推定できる。85%の家庭において子どもが鍵っ子ではなく、母親が子どもの面倒をみる回答が多かったことから、家庭で子どもと接する機会が最も多いのは、専業主婦または自由業である母親と推定できる。

### 4.2 メンタル指数の信頼性と妥当性

2 種類のメンタル指数を算出して、子どもの精神状態を把握した。一般成人向けの疲労自覚調査を中学生に適用した例が他に研究報告されている<sup>6)</sup>。このうち、精神面に関する事項が今回算出したネガティブ・メンタル指数と類似している。一方、ポジティブ・メンタル指数はネガティブ・メンタル指数と逆の傾向があった (図 13)。これは本方法の両面からみた一応の妥当性である。もちろん、本研究におけるメンタル指数は、一般的成人向けの定義と比較して異なるので、単純に比較はできない。しかしながら、本論文で定義したメンタル指数は類似の項目を同時に用いているので感度を高める効果があり、他の研究における一般的な調査票では約 2 割の訴え率となっているが<sup>6)</sup>、本研究のネガティブ・メンタル指数ではより少ない項目数で回答者の 4 割以上の訴えを把握できた。一方、指数の感度が強すぎて精神的活動性の高低が、過剰に強調される懸念もある。以上を統括して、少なくとも本研究における検討においてはその信頼性と妥当性が十分考えられる。

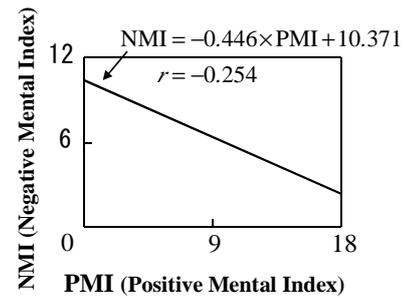


図 13 PMI と NMI の相関

### 4.3 メンタル指数による子供の精神的状況

女子の方が男子よりも、PMI および NMI の平均値が高く、精神的な活発さや気持ちの前向きさを持つ者が多いと同時に、精神的な不活発さや内向性を持つ者が多いことを示唆している。また、小学生の方が中学生よりも PMI の平均値が高く、NMI の平均値が低かった。このことは、学年進行につれて子どもの精神状態が悪化していることを示唆している。

### 4.4 食卓への関心と子どもの食行動

「食事の規則性への保護者の関心」と「子どもの食事の規則性」との間に、また「食事の規則性への保護者の関心」と「楽しい食事への保護者の関心」との間に有意な関連があった。このことから、食事の規則性に対する保護者の関心が、子どもの食行動に影響を与えている可能性がある。また、保護者が不規則な食事にならないように注意しているとき、同時に食生活を楽しくしようとする傾向があることもうかがえる。

「楽しい食事への保護者の関心」と「子どもが食事の雰囲気を楽しむ」との間に、また、「子どもが食事の雰囲気を楽しむ」と「子どもがおいしく食事をする」との間に有意な関連があった。これらのことから、子どもにとっての食事の楽しい雰囲気は、保護者の心的態度によって、かなり左右されることが示唆される。また、食事の雰囲気を良くしようとする保護者の態度が食事の雰囲気を通して、料理の質以外の面で、子どもたちの味覚や心理に良い影響を与えたことを示唆している。

本結果では、女子の方が男子よりも、また小学生の方が中学生よりも、食事の雰囲気を楽しんでいる傾向があった。食事の準備の手伝いが楽しい小学生は家での食事が楽しい者が多かった他の研究報告がある<sup>7)</sup>。実際に、

女子は男子と比較して食事の準備に参加する者の割合が多いかどうか、さらなる検討が必要である。また、小学生は中学生よりも保護者の食事への影響が大きいと考えられるので、小学生の保護者は食卓の雰囲気に関して、より強い関心を払うべきであると考えられる。

#### 4.5 食卓の雰囲気と子どもの精神状態

本結果では、「子どもが食事の雰囲気を楽しむ」ほど「精神的な活発さや気持ちの積極性」が見られ、逆に「精神的な不活発さや内向性」がないことが示唆された。このことから、子どもが食事の雰囲気を楽しんでいる環境が、子どもの精神状態に好ましい影響を与えていると思われる。

近年、子どもが受験期になると、子どもと家族の団欒回数が減少している<sup>3)</sup>。また、小学生女子において「家族」の方が「友達」や「健康」よりも大切だとする回答が65%という研究報告があり<sup>9)</sup>、子どもに対する家族の対応は、子どもにおける友達との関係や自己の健康管理と同様に、子どもの精神保健にとって重要であると考えられる。

また、食卓での団欒は子どもの学校での出来事を話し合う場にもなり得る。他の研究で、子どもがいじめられたり、いじめたことは、母親によって十分に認知されていない報告がある<sup>10)</sup>。こういった問題の早期認知に、食卓での保護者と子どもの十分なコミュニケーションが一助となり得るかもしれない。

#### V. おわりに

本研究で用いた調査データは、これまでは、子どもの健全な発育に必要な家庭や地域社会の役割を検討するための資料として家庭状況の把握のみに用いてきた<sup>11-18)</sup>。しかし、調査データには、食卓や子どもの精神状態に関する疫学的な情報が含まれていたため、本研究では、それらの関連を統計学的に解析するために、新たにデータ処理を行った。

本研究では、まず、保護者の食卓に対する関心が、子どもにおける好ましい食行動にとって重要であることが示唆された。また、食卓の良い雰囲気が、子どもがおいしく食事をする事および子どもの精神状態に対して好ましい影響を与えていることが示唆された。

以上のように、子どもの精神保健の向上のためには、食卓の雰囲気など家族の団欒の質を高めていくことが重要である。すなわち保護者は家庭で子どもの広く生活習慣に対して強い関心を払い、家庭の機能・役割を再考

することが必要である。

#### 謝 辞

本研究で使用した調査データは、日本健康科学学会の「子供と健康」分科会によって実施された調査の結果得られたものである。調査に援助を賜った浦上食品食文化振興財団、調査にご協力を賜った北海道、岩手、千葉、静岡、福井、滋賀、高知、和歌山、山口、鹿児島各県の市町村教育委員会および調査対象校の関係者の皆様、実際の調査に当られた諸先生方に深く感謝の意を表します。

#### 参 考 文 献

- 1) 倉本英彦：一般小学生の不登校等の問題行動と精神保健に関する疫学調査（一般中学生との比較より），日本公衆衛生雑誌，42(11):930-940,1995.
- 2) 飯島久美子 他：塾通いが子どもの自覚症状に与える影響，日本公衆衛生雑誌，46(5):343-349,1999.
- 3) 池田順子 他：中学生期における食生活，生活状況の変化と疲労自覚症状との関連，日本公衆衛生雑誌，45:1099-1112,1998.
- 4) 若松秀俊 他：普通紙を用いた調査票データの自動処理，日本健康科学学会誌，13(1):31-38,1997.
- 5) 若松秀俊：食品および食習慣の子供の健康におよぼす影響に関する調査研究，浦上財団研究報告書，3:17-29,1992.
- 6) 門田新一郎：中学生の体型および自覚症状と健康意識との関連について，日本公衆衛生雑誌，44(2):131-138,1997.
- 7) 畑中高子 他：小学生の食生活と健康教育，学校保健研究，41(5):415-428,1999.
- 8) 永井純子 他：学齢期小児の朝食摂取状況と健康に関する知識，態度と行動についての疫学的研究（Goshiki Health Study），学校保健研究，41(6):517-532,2000.
- 9) 吉田由美 他：学生女子の休息行動と Health Locus of Control との関連，日本公衆衛生雑誌，44(11):836-844,1997.
- 10) 倉本英彦：いじめの予測について，日本公衆衛生雑誌，43(9):824-833,1996.
- 11) 若松秀俊 他：子供の健康に与える砂糖の影響に関する調査(その1,2,3,4)，第3,4,5,6回日本健康科学学会講演会予稿集，21:1987, 47; 1988, 20; 1989, 39;1990.
- 12) 若松秀俊，倉上洋行，樗木智彦，林由紀子，高田和弥，影井清一郎：子供の健康と生活習慣についての調査結果．第14回日本健康科学学会大会，14(4):232-233,1998.
- 13) 高田和弥，若松秀俊，林由起子，影井清一郎，徐浩源：子供の生活環境と食事について．日本食糧・栄養学会大会，沖縄，1998年4月（同講演会予稿集）.
- 14) 若松秀俊，倉上洋行：栄養のバランスに対する保護者の関心と子どもの食行動に関する検討，第53回日本栄養・食糧学会大会講演要旨集，111,1999.
- 15) 若松秀俊，大町明香：食品および食習慣の子供の健康に及ぼす影響に関する調査，Health Sciences(投稿中)
- 16) 江口征男，影井清一郎，若松秀俊：ファジィ数値化法の応用例 - 子供の食習慣と健康に関するアンケートの解析 -：第9回ファジィシステムシンポジウム，札幌，1993年5月（同講演会予稿集，FD1-3）.
- 17) H.Wakamatsu and S.Kagei: Investigation of influence of daily food intake on the health and growth of children. 16th Int. Congr. Nutr., Montreal, July27-Aug.1, 1997 (Abstract, 98).
- 18) 若松秀俊，大町明香：子供の健康と生活習慣についての調査 - 調査結果にみられる子供の食生活と様式 - .日本健康教育学会誌，8:102-103,2000.

## **ABSTRACT**

### **Mental Positiveness of Children due to Atmosphere at the Table**

Hidetoshi Wakamatsu, Hiroyuki Kurakami and Sayaka Omachi

Department of Biophysical System Engineering, Graduate school of Health Sciences,  
Tokyo Medical & Dental University

This is the study on the comprehension of dietary action and mental activity of children influenced by their parents'(guardian's) attitude toward meal and the environmental atmosphere. It is based on the investigation on their life style, which were performed by questionnaire on about 10,000 school children, 6-15 years of age, in Hokkaido, Iwate, Chiba, Shizuoka, Fukui, Shiga, Wakayama, Yamaguchi, Kochi, and the Kagoshima prefectures from 1990 to 1994. Its statistical analysis gives the following results: (1) Children take meal more regularly and their parents concern more about pleasant meal, if the parents concern more about regular dietary time. (2) Children enjoy atmosphere at the table, if their parents concern more about pleasant meal. (3) Children eat more deliciously, if they enjoy atmosphere at the table. (4) Children present better tendency in mental state, if they enjoy atmosphere at the table. It is concluded that the parents' attitude and environmental atmosphere have considerable influence on children's dietary action and their mental activity. It is thus suggested that parents are required to pay more attention to their children's dietary life at home for improving their mental health.

Key Word : mental positiveness, children , meal, atmosphere at the table