

幼児における食事中的自発的コミュニケーションと 家族との共食頻度に関する検討

Study of the Spontaneous Communication during Mealtimes and Frequency of Shared Family Meals in Young Children

中岡 加奈絵
NAKAOKA Kanae

要 旨

埼玉県N市の保育所に通う園児（3～5歳児）とその保護者47名を対象として自記式質問紙調査を実施し、幼児における食事中的自発的コミュニケーションと家族との共食頻度に関する検討を行った。

その結果、共食頻度が高いことに加え、食事中的自発的コミュニケーションが多い子どもは食事を楽しんでいる傾向が強く、その保護者も子どもと楽しく会話をしていると体感していることが明らかになった。また、共食頻度が高い子どもの中でも、自発的コミュニケーションが多い子どもほど、保護者から食事時にあいさつするよう働きかけられており、食事に関する手伝いとして下膳を実践している割合が高いという特徴があることが示された。本研究結果は、共食のあり方に一つの知見を示していると考えられ、共食頻度という量的な面のみならず、質的な面にも着目し、幼児のいる家庭における食育を推進することの重要性が示唆された。

今後は、より詳細な検討を行い、幼児の家庭における共食の場を中心とした食育推進のためのデータを示していきたい。

1. 緒言

わが国では、国民が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ことを目的として、2005年に食育基本法が制定された。その後、

食育推進基本計画（2006～2010年度）、第2次食育推進基本計画（2011～2015年度）、第3次食育推進基本計画（2016～2020年度）が作成され、日常生活の基盤である家庭における共食を原点とした食育が進められてきた。現在遂行されている第

4次食育推進基本計画（2021～2025年度）においても、ワーク・ライフ・バランスにも配慮しつつ、引き続き「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる『共食』の回数を増やすこと」が食育の推進にあたっての目標の1つとして掲げられている¹⁾。

楽しく食べることは、身体的健康のみならず、精神的健康、社会的健康にもつながる²⁾。これまでの研究において、幼児と母親の食事場面は、幼児の年齢が上がるにつれて、「食物を摂取する」という生理的意味合いの強い場から、「コミュニケーションを行い、会話を楽しみながら楽しく食事をする」という文化的あるいは社会的意味合いの強い場へと変化することが報告されている³⁾。幼児の共食の意味理解に関する研究では、発達に伴い、幼児は共食を「一緒に食べるとおいしい」といった味覚から、「一緒に食べる方が楽しい」といった感情へと関連付けて理解できるようになることが示されている⁴⁾。このように、幼児は共食の場面における他者とのやりとりを通して食を楽しむようになることから、幼児期における共食は重要な意味合いを持つと言える。

小中学生を対象とした先行研究においては、共食頻度が高いだけでなく、食事中に自分から話す自発的コミュニケーションが多い者では、食態度、食行動、QOL、食物や栄養素の摂取状況が良好であることが報告されており⁵⁻⁷⁾、共食の「頻度」という量的な面だけでなく、「食事中の会話」という質的な面にも目を向けた子育て家庭における共食の推進の支援の必要性が伺える。食を営む力の「基礎」を培う時期である幼児期における共食は重要であると考えられるが、これまでに幼児を対象として、共食の量と質の両視点から検討した報告は見当たらない。

そこで本研究では、まず、共食頻度の高さと食事中の自発的コミュニケーションの多さが、幼児の食事中の様子の良好さと関連しているかについて検討を行うこととした。その後、共食頻度が高く食事中の自発的コミュニケーションの多い幼児の食事環境や食事内容、保護者による働きかけ、

食事に関する手伝いの実践状況の特徴について検討を行うこととした。

2. 調査方法

(1) 対象

埼玉県N市内のS保育園に在籍する園児48名（3～5歳児、各16名）とその保護者を対象とした。調査対象者のうち、回答済みの質問紙の提出がなく同意が得られなかった1名を除いた47名を解析対象とした。有効回答率は100.0%であった。

(2) 質問紙調査

質問紙調査は、2020年10月中旬に幼児の保護者に対して実施した。自記式質問紙は、先行研究^{8,9)}を参考に作成したものを用いた。

食事中の子どもの様子として、「食事の時、子どもから話をすることが多い」、「食事をすることを楽しんでいる」、「食べたことがない食べ物が出ても食べる」、「嫌い／苦手な食べ物が出ても食べる」、「自分で食べると決めた量の食事は全部食べる」、「よくかんで食べている」、「1つ1つの料理を味わって食べている」、「よい姿勢で食べている」、「食事にかかわる人に感謝して食べている」という文章を提示し、それぞれに対し、「とてもあてはまる」、「まあまああてはまる」、「あまりあてはまらない」、「ほとんどあてはまらない」の中から回答を求めた。

子どもの食事環境や食事内容については、「子どもと一緒に大人も食事をしている」、「決まった時刻に食事をさせている」、「食事の時間は、テレビを消している」、「いろいろな食品や料理を食べさせている」、「肉や魚、卵料理には野菜を組み合わせている」、「家族全員が同じメニューを食べている」、「料理は1人分ずつ盛り付けている」という文章を提示し、それぞれに対し、「よくあてはまる」、「まああてはまる」、「あまりあてはまらない」、「全くあてはまらない」の中から回答を求めた。

食事中の子どもに対する保護者による働きかけとして、「食事時のあいさつをさせている」、「よく噛んで食べるように言っている」、「好き嫌いをしないように言っている」、「食べ残しをしないように言っている」、「食事の時、子どもと楽しく会話をしている」、「体によい食べ物や栄養の話をしている」という文章を提示し、それぞれに対し、「よくあてはまる」、「まああてはまる」、「あまりあてはまらない」、「全くあてはまらない」の中から回答を求めた。

食事に関する手伝いの実践状況については、「食事に関する手伝いとして、お子さんがご家庭で実践しているもの全てに○をつけてください」と尋ね、選択肢としては「買い物」、「下処理」、「簡単な調理」、「料理の盛り付け」、「配膳」、「下膳」、「食器洗い」、「食器拭き」を提示した。

家族と一緒に食事中に子どもが自分から話すこと、すなわち、子どもの食事中の自発的コミュニケーションについては、「食事の時、子どもから話をすることが多い」の設問に対する回答結果に着目して判断した。「とてもあてはまる」あるいは「まあまああてはまる」と回答した者を「自発的コミュニケーションが多い」、「あまりあてはまらない」と回答した者を「自発的コミュニケーションが少ない」とした。結果では、それぞれ“自発的コミュニケーション多”と“自発的コミュニケーション少”と表記した。共食頻度については、「子どもと一緒に大人も食事をしている」の設問に対する回答結果に着目して判断した。「よくあてはまる」と回答した者を「共食頻度が高い」、「まああてはまる」と回答した者を「共食頻度が低い」とした。結果では、それぞれ“共食多”と“共食少”と表記した。

(3) 統計解析

食事中の自発的コミュニケーションと共食頻度によって、自発的コミュニケーションが多く共食頻度が高い“自発的コミュニケーション多・共食多”群、自発的コミュニケーションが多く共食頻

度が低い“自発的コミュニケーション多・共食少”群、自発的コミュニケーションが少なく共食頻度が高い“自発的コミュニケーション少・共食多”群、自発的コミュニケーションが少なく共食頻度が低い“自発的コミュニケーション少・共食少”群の計4群に分けて解析を行った。

統計解析には、統計ソフトIBM SPSS Statistics 26（日本アイ・ビー・エム（株）、東京）を使用し、有意水準は両側検定で5%とした。質的データについては、Fisherの正確確率検定を行い、有意な差が認められた場合は残差分析も行った。なお、未回答は欠損値として扱い、解析ごとに除外した。質問項目に対する回答人数の割合は、未回答者を除いた割合として示した。

(4) 倫理的配慮

本研究は、調査対象となる幼児の保護者に対して園長を通じて事前に文書を配布し、研究目的と内容の説明を行い、研究参加の同意を得た上で行った。保護者からの記入済みの質問紙の提出をもって、研究への参加の同意が得られたこととした。質問紙調査は無記名式で行い、個人が特定できないようID番号で管理した。なお、本研究は十文字学園女子大学の倫理審査委員会において、審査を受け承認を得たものである（倫理審査委員会承認番号：2020-005）。

3. 調査結果

「食事の時、子どもから話をするが多い」の設問に対し、「とてもあてはまる」と回答した者は21名（44.7%）、「まあまああてはまる」と回答した者は18名（38.3%）、「あまりあてはまらない」と回答した者は8名（17.0%）であり、「ほとんどあてはまらない」と回答した者はいなかった。「子どもと一緒に大人も食事をしている」の設問に対し、「よくあてはまる」と回答した者は34名（72.3%）、「まああてはまる」と回答した者は13名（27.7%）であり、「あまりあてはまらな

い、「全くあてはまらない」と回答した者はいなかった。

27名が“自発的コミュニケーション多・共食多”群、12名が“自発的コミュニケーション多・共食少”群、7名が“自発的コミュニケーション少・共食多”群、1名が“自発的コミュニケーション少・共食少”群に該当した。4群間で、子どもの年齢に有意差は認められなかったことから、年齢ごとに分けずに解析をし、以降の結果を示した。

(1) 食事中の子どもの様子

表1には、食事中の子どもの様子に関する結果を示した。「食事をすることを楽しんでいる」の設問について、4群間で有意な差が認められ ($p<0.05$)、 “自発的コミュニケーション多・共食多”群では「とてもあてはまる」と回答した者の割合が有意に高く ($p<0.01$)、 “自発的コミュニケーション少・共食多”群では「あまりあてはまらない」と回答した者の割合が有意に高かった ($p<0.05$)。

その他の設問においては有意な差は認められなかったが、「食べたことがない食べ物が出ても食べる」の設問に対し、「とてもあてはまる」あるいは「まあまああてはまる」と回答した者の割合は、“自発的コミュニケーション多・共食多”群で51.9%、“自発的コミュニケーション多・共食少”群41.7%、“自発的コミュニケーション少・共食多”群で28.6%であった。「嫌い／苦手な食べ物が出ても食べる」の設問に対し、「とてもあてはまる」あるいは「まあまああてはまる」と回答した者の割合は、“自発的コミュニケーション多・共食多”群で37.0%、“自発的コミュニケーション多・共食少”群33.3%、“自発的コミュニケーション少・共食多”群で14.3%であった。「自分で食べると決めた量の食事は全部食べる」の設問に対し、「とてもあてはまる」あるいは「まあまああてはまる」と回答した者の割合は、“自発的コミュニケーション多・共食多”群で66.7%、“自発的コミュニケーション多・共食少”群

50.0%、“自発的コミュニケーション少・共食多”群で28.6%であった。「食事にかかわる人に感謝して食べている」の設問に対し、「とてもあてはまる」あるいは「まあまああてはまる」と回答した者の割合は、“自発的コミュニケーション多・共食多”群で59.3%、“自発的コミュニケーション多・共食少”群41.7%、“自発的コミュニケーション少・共食多”群で14.3%であった。

「よくかんで食べている」の設問に対し、「とてもあてはまる」あるいは「まあまああてはまる」と回答した者の割合は、“自発的コミュニケーション多・共食多”群で81.5%、“自発的コミュニケーション多・共食少”群66.7%、“自発的コミュニケーション少・共食多”群で85.7%であった。「よい姿勢で食べている」の設問に対し、「とてもあてはまる」あるいは「まあまああてはまる」と回答した者の割合は、“自発的コミュニケーション多・共食多”群で53.8%、“自発的コミュニケーション多・共食少”群25.0%、“自発的コミュニケーション少・共食多”群で57.1%であった。

(2) 子どもの食事環境や食事内容

子どもの食事環境や食事内容を表2に示した。「家族全員が同じメニューを食べている」の設問について、4群間で有意な差が認められ ($p<0.01$)、 “自発的コミュニケーション多・共食多”群では「よくあてはまる」と回答した者の割合が有意に高く ($p<0.05$)、 “自発的コミュニケーション多・共食少”群では「まああてはまる」と回答した者の割合が有意に高かった ($p<0.01$)。

その他の設問においては有意な差は認められなかったが、「食事の時間は、テレビを消している」の設問に対し、「よくあてはまる」あるいは「まああてはまる」と回答した者の割合は、“自発的コミュニケーション多・共食多”群で44.5%、“自発的コミュニケーション多・共食少”群16.6%、“自発的コミュニケーション少・共食多”群で42.9%であった。

表1 食事中の子どもの様子

	自発的コミュニケーション多		自発的コミュニケーション少		p値†
	共食多 (n=27)	共食少 (n=12)	共食多 (n=7)	共食少 (n=1)	
食事をすることを楽しんでいる					
とてもあてはまる	11 (40.7)**	1 (8.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	0.034
まあまああてはまる	14 (51.9)	9 (75.0)	4 (57.1)	1 (100.0)	
あまりあてはまらない	2 (7.4)	2 (16.7)	3 (42.9)*	0 (0.0)	
ほとんどあてはまらない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
食べたことがない食べ物が出ても食べる					
とてもあてはまる	2 (7.4)	2 (16.7)	1 (14.3)	0 (0.0)	0.787
まあまああてはまる	12 (44.5)	3 (25.0)	1 (14.3)	1 (100.0)	
あまりあてはまらない	11 (40.7)	5 (41.6)	4 (57.1)	0 (0.0)	
ほとんどあてはまらない	2 (7.4)	2 (16.7)	1 (14.3)	0 (0.0)	
嫌い／苦手な食べ物が出ても食べる					
とてもあてはまる	1 (3.7)	1 (8.3)	1 (14.3)	0 (0.0)	0.159
まあまああてはまる	9 (33.3)	3 (25.0)	0 (0.0)	1 (100.0)	
あまりあてはまらない	13 (48.2)	7 (58.4)	2 (28.6)	0 (0.0)	
ほとんどあてはまらない	4 (14.8)	1 (8.3)	4 (57.1)	0 (0.0)	
自分で食べると決めた量の食事は全部食べる					
とてもあてはまる	5 (18.5)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0.279
まあまああてはまる	13 (48.2)	6 (50.0)	2 (28.6)	1 (100.0)	
あまりあてはまらない	6 (22.2)	6 (50.0)	3 (42.8)	0 (0.0)	
ほとんどあてはまらない	3 (11.1)	0 (0.0)	2 (28.6)	0 (0.0)	
よくかんで食べている					
とてもあてはまる	5 (18.5)	2 (16.7)	0 (0.0)	1 (100.0)	0.230
まあまああてはまる	17 (63.0)	6 (50.0)	6 (85.7)	0 (0.0)	
あまりあてはまらない	5 (18.5)	4 (33.3)	1 (14.3)	0 (0.0)	
ほとんどあてはまらない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
1つ1つの料理を味わって食べている					
とてもあてはまる	4 (14.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0.184
まあまああてはまる	19 (70.4)	7 (58.3)	4 (57.1)	0 (0.0)	
あまりあてはまらない	4 (14.8)	5 (41.7)	3 (42.9)	1 (100.0)	
ほとんどあてはまらない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
よい姿勢で食べている					
とてもあてはまる	4 (15.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0.368
まあまああてはまる	10 (38.5)	3 (25.0)	4 (57.1)	0 (0.0)	
あまりあてはまらない	12 (46.2)	9 (75.0)	3 (42.9)	1 (100.0)	
ほとんどあてはまらない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
食事にかかわる人に感謝して食べている					
とてもあてはまる	4 (14.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0.257
まあまああてはまる	12 (44.5)	5 (41.7)	1 (14.3)	1 (100.0)	
あまりあてはまらない	11 (40.7)	5 (41.7)	5 (71.4)	0 (0.0)	
ほとんどあてはまらない	0 (0.0)	2 (16.6)	1 (14.3)	0 (0.0)	

† Fisherの正確確率検定〔残差分析の結果は*で示した (*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$)〕

人数 (%)

表2 子どもの食事環境や食事内容

	自発的コミュニケーション多		自発的コミュニケーション少		p値 [†]
	共食多 (n=27)	共食少 (n=12)	共食多 (n=7)	共食少 (n=1)	
決まった時刻に食事をさせている					
よくあてはまる	11 (40.7)	4 (33.3)	2 (28.6)	0 (0.0)	0.642
まああてはまる	16 (59.3)	7 (58.4)	4 (57.1)	1 (100.0)	
あまりあてはまらない	0 (0.0)	1 (8.3)	1 (14.3)	0 (0.0)	
全くあてはまらない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
食事の時間は、テレビを消している					
よくあてはまる	8 (29.6)	1 (8.3)	1 (14.3)	0 (0.0)	0.230
まああてはまる	4 (14.9)	1 (8.3)	2 (28.6)	1 (100.0)	
あまりあてはまらない	8 (29.6)	7 (58.4)	1 (14.3)	0 (0.0)	
全くあてはまらない	7 (25.9)	3 (25.0)	3 (42.8)	0 (0.0)	
いろいろな食品や料理を食べさせている					
よくあてはまる	7 (26.9)	3 (25.0)	1 (14.3)	0 (0.0)	0.748
まああてはまる	14 (53.9)	5 (41.7)	4 (57.1)	0 (0.0)	
あまりあてはまらない	4 (15.4)	4 (33.3)	2 (28.6)	1 (100.0)	
全くあてはまらない	1 (3.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
肉や魚、卵料理には野菜を組み合わせている					
よくあてはまる	13 (48.1)	7 (58.3)	2 (28.6)	1 (100.0)	0.753
まああてはまる	13 (48.1)	5 (41.7)	5 (71.4)	0 (0.0)	
あまりあてはまらない	1 (3.8)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
全くあてはまらない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
家族全員が同じメニューを食べている					
よくあてはまる	24 (88.9)*	2 (16.7)**	3 (42.9)	0 (0.0)	0.001
まああてはまる	2 (7.4)*	7 (58.3)**	3 (42.9)	1 (100.0)	
あまりあてはまらない	1 (3.7)	3 (25.0)	1 (14.2)	0 (0.0)	
全くあてはまらない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
料理は1人分ずつ盛り付けている					
よくあてはまる	10 (37.0)	4 (33.3)	2 (28.6)	1 (100.0)	0.914
まああてはまる	8 (29.6)	5 (41.7)	2 (28.6)	0 (0.0)	
あまりあてはまらない	8 (29.6)	2 (16.7)	2 (28.6)	0 (0.0)	
全くあてはまらない	1 (3.8)	1 (8.3)	1 (14.2)	0 (0.0)	

[†] Fisherの正確確率検定〔残差分析の結果は*で示した (*: $p < 0.05$, **: $p < 0.01$)〕

人数 (%)

(3) 食事中の子どもに対する保護者による働きかけ

表3には、食事中の子どもに対する保護者による働きかけについて示した。「食事時のあいさつをさせている」の設問について、4群間で有意な差が認められ ($p<0.01$)、「自発的コミュニケー

ション多・共食多”群では「よくあてはまる」と回答した者の割合が有意に高く ($p<0.05$)、「自発的コミュニケーション多・共食少”群では「まああてはまる」と回答した者の割合が有意に高く ($p<0.01$)、「自発的コミュニケーション少・共食多”群では「あまりあてはまらない」と回答した

表3 食事中の子どもに対する保護者による働きかけ

	自発的コミュニケーション多		自発的コミュニケーション少		p値†
	共食多 (n=27)	共食少 (n=12)	共食多 (n=7)	共食少 (n=1)	
食事時のあいさつをさせている					
よくあてはまる	22 (81.5)*	3 (25.0)**	2 (28.6)	1 (100.0)	0.004
まああてはまる	4 (14.8)*	7 (58.3)**	2 (28.6)	0 (0.0)	
あまりあてはまらない	1 (3.7)*	2 (16.7)	3 (42.8)*	0 (0.0)	
全くあてはまらない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
よく噛んで食べるように言っている					
よくあてはまる	11 (40.7)	2 (16.7)	1 (14.2)	1 (100.0)	0.554
まああてはまる	11 (40.7)	7 (58.3)	3 (42.9)	0 (0.0)	
あまりあてはまらない	4 (14.9)	3 (25.0)	3 (42.9)	0 (0.0)	
全くあてはまらない	1 (3.7)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
好き嫌いをしないように言っている					
よくあてはまる	10 (37.0)	5 (41.7)	2 (28.6)	1 (100.0)	0.369
まああてはまる	14 (51.9)	7 (58.3)	4 (57.1)	0 (0.0)	
あまりあてはまらない	3 (11.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
全くあてはまらない	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (14.3)	0 (0.0)	
食べ残しをしないように言っている					
よくあてはまる	13 (48.1)	5 (41.7)	3 (42.8)	1 (100.0)	0.168
まああてはまる	14 (51.9)	6 (50.0)	2 (28.6)	0 (0.0)	
あまりあてはまらない	0 (0.0)	1 (8.3)	2 (28.6)	0 (0.0)	
全くあてはまらない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
食事の時、子どもと楽しく会話をしている					
よくあてはまる	16 (59.3)*	3 (25.0)	0 (0.0)*	0 (0.0)	0.042
まああてはまる	10 (37.0)*	8 (66.7)	5 (71.4)	1 (100.0)	
あまりあてはまらない	1 (3.7)	1 (8.3)	2 (28.6)*	0 (0.0)	
全くあてはまらない	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	
体によい食べ物や栄養の話をしている					
よくあてはまる	9 (33.3)	2 (16.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	0.521
まああてはまる	11 (40.8)	5 (41.7)	3 (42.9)	1 (100.0)	
あまりあてはまらない	5 (18.5)	5 (41.7)	3 (42.9)	0 (0.0)	
全くあてはまらない	2 (7.4)	0 (0.0)	1 (14.2)	0 (0.0)	

† Fisherの正確確率検定〔残差分析の結果は*で示した (*: $p<0.05$, **: $p<0.01$)〕

人数 (%)

表4 食事中の子どもに対する保護者による働きかけ

	自発的コミュニケーション多		自発的コミュニケーション少		p値 [†]
	共食多 (n=27)	共食少 (n=12)	共食多 (n=7)	共食少 (n=1)	
買い物					
実践している	18 (66.7)	6 (50.0)	4 (57.1)	1 (100.0)	0.646
実践していない	9 (33.3)	6 (50.0)	3 (42.9)	0 (0.0)	
下処理					
実践している	13 (48.1)	2 (16.7)	1 (14.3)	1 (100.0)	0.076
実践していない	14 (51.9)	10 (83.3)	6 (85.7)	0 (0.0)	
簡単な調理					
実践している	15 (55.6)	4 (33.3)	2 (28.6)	1 (100.0)	0.287
実践していない	12 (44.4)	8 (66.7)	5 (71.4)	0 (0.0)	
料理の盛り付け					
実践している	10 (37.0)	2 (16.7)	2 (28.6)	1 (100.0)	0.286
実践していない	17 (63.0)	10 (83.3)	5 (71.4)	0 (0.0)	
配膳					
実践している	22 (81.5)	8 (66.7)	6 (85.7)	1 (100.0)	0.651
実践していない	5 (18.5)	4 (33.3)	1 (14.3)	0 (0.0)	
下膳					
実践している	20 (74.1)*	6 (50.0)	1 (14.3)*	1 (100.0)	0.024
実践していない	7 (25.9)*	6 (50.0)	6 (85.7)*	0 (0.0)	
食器洗い					
実践している	9 (33.3)	1 (8.3)	2 (28.6)	0 (0.0)	0.375
実践していない	18 (66.7)	11 (91.7)	5 (71.4)	1 (100.0)	
食器拭き					
実践している	1 (3.7)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0.860
実践していない	26 (96.3)	12 (100.0)	7 (100.0)	1 (100.0)	

[†] Fisherの正確確率検定〔残差分析の結果は*で示した (*: $p < 0.05$)〕

人数 (%)

者の割合が有意に高かった ($p < 0.05$)。「食事の時、子どもと楽しく会話をしている」の設問についても4群間で有意な差が認められ ($p < 0.05$)、「自発的コミュニケーション多・共食多」群では「よくあてはまる」と回答した者の割合が有意に高く ($p < 0.05$)、「自発的コミュニケーション少・共食多」群では「あまりあてはまらない」と回答した者の割合が有意に高かった ($p < 0.05$)。

(4) 食事に関する手伝いの実践状況

食事に関する手伝いの実践状況を表4に示した。「下膳」について、4群間で有意な差が認められ ($p < 0.05$)、「自発的コミュニケーション多・共食多」群では実践している者の割合が有意に高く ($p < 0.05$)、「自発的コミュニケーション少・共食多」群では実践していない者の割合が有意に高かった ($p < 0.05$)。

その他の設問においては有意な差は認められなかったが、「料理の盛り付け」を実践している者

の割合は“自発的コミュニケーション多・共食多”群では37.0%、“自発的コミュニケーション多・共食少”群では16.7%、“自発的コミュニケーション少・共食多”群では28.6%であった。「配膳」を実践している者の割合は“自発的コミュニケーション多・共食多”群では81.5%、“自発的コミュニケーション多・共食少”群では66.7%、“自発的コミュニケーション少・共食多”群では85.7%であった。「食器洗い」を実践している者の割合は“自発的コミュニケーション多・共食多”群では33.3%、“自発的コミュニケーション多・共食少”群では8.3%、“自発的コミュニケーション少・共食多”群では28.6%であった。

4. 考察

本研究では、幼児の食事時の自発的コミュニケーションと家族との共食頻度に関する検討を行った。その結果、共食頻度が高いことに加え、食事時の自発的コミュニケーションが多い子どもは食事を楽しんでいる傾向が強く、その保護者も子どもと楽しく会話をしていると体感していることが明らかになった。また、共食頻度が高い子どもの中でも、自発的コミュニケーションが多い子どもほど、保護者から食事時にあいさつするよう働きかけられており、食事に関する手伝いとして下膳を実践している割合が高いという特徴があることが示された。本研究結果は、共食のあり方に一つの知見を示していると考えられ、共食頻度という量的な面のみならず、質的な面にも着目し、幼児のいる家庭における食育を推進することの重要性が示唆された。

小学生を対象とした先行研究において、夕食を家族一緒に食べる機会や食事中に児童自身から話す機会の両方が多いことが、児童の食事の楽しさだけでなく、食態度や食行動の良好さと関連することが報告されている⁵⁾。中学生を対象とした先行研究においても、共食により食事に対する楽しさが高まることが報告されている¹⁰⁾。幼児を対象

とした本研究においては、共食の場を限定しなかったが、共食頻度が高いだけでなく自発的コミュニケーションが多い幼児は、共食頻度が高く自発的コミュニケーションが少ない幼児よりも「食事を楽しむ」という結果が得られ、先行研究^{5,10)}と同様の傾向が示された。幼児は発達に伴い、共食を「一緒に食べるとおいしい」といった味覚から、「一緒に食べる方が楽しい」といった感情へと関連付けて理解するようになることが報告されているが⁴⁾、自発的コミュニケーションの多さが幼児の共食の意味理解の変化を促す役割を担う可能性が推察された。また、有意差には至らなかったが、先行研究⁵⁾同様に本研究においても、共食頻度が高いだけでなく自発的コミュニケーションが多い幼児では、共食頻度が高く自発的コミュニケーションが少ない幼児よりも「食べたことがない食べ物が出て食べる」、「嫌い／苦手な食べ物が出て食べる」、「自分で食べると決めた量の食事は全部食べる」、「食事にかかわる人に感謝して食べている」といった食態度や食行動に関わる設問に対して前向きな回答が得られる割合が高く、共食頻度が高かったとしても自発的コミュニケーションが少ない場合は前向きな回答が得られる割合が低いことが示された。食事の様子のご良好さには、共食頻度のみならず、自発的コミュニケーションの多さが関係していることが推察されたが、因果関係も含めて今後より詳細な検討が必要であろう。一方で「よくかんで食べている」や「よい姿勢で食べている」の設問に対する回答については、自発的コミュニケーションの多少に関わらず、共食頻度が高い幼児で望ましい回答が得られる割合が高いことが示された。幼児は大人と食事をとる経験を通して、食べ方や食事時の姿勢について学んでいることを示している結果だと推察され、「食べる力」の基礎を身につける上で、幼児のいる家庭において、共食の場を1回でも多く設けることの大切さが伺えた。これらより、幼児において、共食そのもので育つ「食べる力」と、共食時の自発的コ

コミュニケーションがあることでより高まる「食べる力」がある可能性が考えられた。

共食頻度が高く、食事時の自発的コミュニケーションの多い幼児の食事環境や食事内容、保護者による働きかけや食事に関する手伝いの実践状況の特徴としては、「家族全員が同じメニューを食べている」、保護者が「食事時のあいさつをさせている」、保護者自身も「食事の時、子どもと楽しく会話をしている」と感じている、「下膳」の手伝いをしているということが示された。共食頻度が高かったとしても、自発的コミュニケーションが少ない場合は、幼児に食事時のあいさつをさせている保護者の割合が低いことも示された。家族全員が同じメニューを食べていると、子どもは大人の食べ方を真似することで食具の使い方をはじめとする食事マナーを身につけることができる。食事時のあいさつも身につけるべき食事マナーのひとつであり、「食」に感謝の気持ちを持つためにも意味のある行動である。因果関係は明らかでないが、家族全員が同じメニューを食べることや食事時のあいさつは共食頻度のみならず自発的コミュニケーションの高さと関連することが本研究において示唆され、共食時は社会性を育む上で個食を避けることや、食事時のあいさつをする習慣を身につけさせることが重要であると再認識できた。先行研究において、幼児の保護者の多くが幼児の食事について不安を抱いており、特に食事摂取量や食行動に関する不安は保護者の食事の楽しさを減じる要因となることが示唆されている¹¹⁾。本研究により、共食頻度が高く食事時の自発的コミュニケーションの多い幼児は食事を楽しんでいるという結果が得られたが、そのような幼児は食べることにに対して前向きで食行動の問題点があり多くはないという状況であり、それが保護者の食事の楽しさにつながっているのだと推察した。「下膳」については、食事中に保護者と幼児の間で会話が活発に行われていると、保護者が幼児に促す流れが作りやすいため、共食頻度が高く、食事時の自発的コミュニケーション

の多い幼児では実践している者の割合が高くなったのだと推察した。これらについては、得られた結果に対する理由も含め、今後より詳細な検討が必要であろう。一方で、有意差には至らなかったが、「食事の時間は、テレビを消している」の設問に対する回答については、共食頻度の高低に関わらず、自発的コミュニケーションの多い子どもで望ましい回答が得られる割合が高いことが示された。幼児の食事時の自発的コミュニケーションを引き出すには、食事に集中でき、保護者に話しかけやすい環境づくりが必要であると考えられた。また、食事に関する手伝いの実践状況として、自発的コミュニケーションの多少に関わらず、共食頻度が高い幼児で「料理の盛り付け」や「配膳」、「食器洗い」を実践している者の割合が高いことが示された。食事の手伝いに関しては、幼児の保護者を対象とした先行研究において、共食頻度が高い者で幼児に手伝いをさせているという割合が高かったと報告されている¹²⁾。小学生を対象とした先行研究においては、保護者の時間的なゆとり感との関連が報告されている¹³⁾。共食を行うにも、子どもと一緒に時間に食卓を囲むという時間的なゆとりが必要であることから、共食頻度の高い幼児でこれらの手伝いを実践している者の割合が高くなったのだと推察された。

本研究には、以下に述べる限界がある。まず、本研究は1つの保育所で得られた結果であり、対象者数が少なく、一般化するには対象者数が少なかったという点である。小中学生においては自発的コミュニケーションに男女差がある^{5,7)}という特徴があることから、今後は調査対象を拡大し、幼児の性別も考慮した上で検討を行う必要がある。次に、本研究では共食頻度として具体的な数字を用いた聞き取りは行っておらず、どのくらいの共食頻度が望ましいのかについて定量的に評価することができなかった点である。共食の場面は限定しなかったが、朝食と夕食では共食が果たす役割が異なる可能性も考えられるため、今後は、朝食と夕食別に、具体的な共食頻度を明示し

たうえて、食事中的自発的コミュニケーションと家族との共食が幼児の心身に及ぼす影響について検討することが望ましい。また、「自発的コミュニケーション」として、会話の内容については言及しなかったが、「食」に関わる話の多少に着目した検討も必要であろう。最後に、本研究は横断研究であり、得られた結果の因果関係は明らかではないため、今後は縦断研究も視野に入れた検討を行いたい。

以上のような限界は有するものの、本研究では、幼児の食事中的自発的コミュニケーションと家族との共食頻度に関する知見を得ることができた。幼児期の食育では、食を営む力の「基礎」を培うことが重要であり、日常生活の基盤である家庭における共食が原点となる。今後は、より詳細な検討を行い、幼児の家庭における共食の場を中心とした食育推進のためのデータを示していきたい。

謝辞

本研究を行うにあたり、ご協力賜りましたS保育園の先生方ならびに3～5歳児の保護者の皆様に心より感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 農林水産省 (2021) 第4次食育推進基本計画
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/kannrenhou-24.pdf> [2022.9.28アクセス]
- 2) 厚生労働省 (2004) 楽しく食べる子どもに～食からはじまる健やかガイド～
<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/02/dl/s0219-4a.pdf> [2022.9.28アクセス]
- 3) 外山紀子、無藤隆 (1990) 食事場面における幼児と母親の相互交渉：教育心理学研究、38巻、4号、p.395-404
- 4) 瀬尾知子、榊原洋一 (2014) 幼児期の共食の意味理解—幼児は共食をどのように捉えているのか?—：日本食育学会誌、8巻、1号、p.3-8
- 5) 衛藤久美、武見ゆかり、中西明美、足立己幸 (2012) 小学5年生の児童における家族との共食頻度及び食事中的自発的コミュニケーションと食態度、食行動、QOLとの関連：日本健康教育学会誌、20巻、3号、p.192-206
- 6) 衛藤久美、中西明美、武見ゆかり (2014) 家族との夕食共食頻度及び食事中的自発的コミュニケーションと食態度、食行動、QOLとの関連—小学5年生及び中学2年生における横断的・縦断的検討—：栄養学雑誌、72巻、3号、p.113-125
- 7) 衛藤久美、武見ゆかり、中西明美 (2020) 中学生における家族との夕食共食頻度及び食事中的自発的コミュニケーションと習慣的な食物摂取状況との関連：日本食育学会誌、14巻、4号、p.237-245
- 8) 吉井瑛美、伊東奈那、福岡景奈、赤松利恵 (2018) 「家庭における子どもの主体的な食行動」尺度の開発：日本健康教育学会誌、26巻、3号、p.221-230
- 9) 木田春代、武田文、門間貴史、朴峠周子、浅沼徹、藤原愛子、香田泰子 (2015) 母親の就業状況別にみた幼児の偏食とその関連要因：民族衛生、81巻、1号、p.3-14
- 10) 江崎由里香 (2017) 中学生の食に関するQOLを高める要因の検討—親子の共食に着目して—：教育心理学研究、65巻、2号、p.239-247
- 11) 大岡貴史、内海明美、向井美恵 (2013) 乳幼児の保護者が感じる食行動の問題点と食事の楽しさとの関連：小児保健研究、72巻、4号、p.485-492
- 12) 森脇弘子、戎淳子、前大道教子、松原知子 (2009) 3歳児と保護者の食生活と共食頻度との関連：日本食生活学会誌、20巻、1号、p.68-73
- 13) 野末みほ、石田裕美、裕野佐也香、中西明美、山本妙子、西信雄、村山伸子 (2015) 小学5年生の家庭での食事の手伝いと保護者のゆとり感や子どもの共食の状況との関連：栄養学雑誌、73巻、5号、p.195-203

