

[博士論文概要]

食事づくり行動に関連する要因の母子間の伝承に関する研究
- 家庭での食事経験と食事に関する認知に着目して -

平成 29年度

鎌 田 久 子

筑波大学大学院人間総合科学研究科
生涯発達科学専攻

子どもの頃の食事経験は、家族から自立した後や、自らが家庭をもった時の食事づくりにどのような影響を及ぼすだろうか。家庭での食事づくりは親から子どもへどのように受け継がれていくだろうか。

食事に関する先行研究では、主に食意識や食教育、食事づくりや家事などについて検討されてきた。食事づくりに関する研究では、主に主婦を対象に食事づくり時間や家事時間について検討し、兼業主婦は専業主婦より食事づくり時間が短いことが示されてきた。

母親の食意識や食行動と食教育態度や食教育に関する研究は、主に健康への配慮に注目してきた。健康に配慮する食意識の高い母親は、健康に配慮した食教育態度で食教育を実践し、子どもは健康的な食習慣が身につくこと、母親と同じ食意識や食教育意識をもつようになる。また、母親の食事計画や食品選択、調理することができるという自己効力感の高さは、家庭での食事づくりを促すことが示されている。

一方、子どもの食意識や食態度と食行動に関する先行研究では、主に家族との共食に注目してきた。家族と共食している子どもの健康状態や社会性は良好で、食事づくりの手伝いをしたり、健康的な食習慣や生活習慣が身につくことが示されている。子どもは親との共食を通して得た知識や考えから健康に配慮した食態度を学び、食事に興味をもって食事づくりを手伝うようになると考えられる。また、子どもの頃から家庭で食事づくりに関わる機会が多く、観察学習できる環境であると、調理が得意になることが示された。

このように、親が栄養を考えて子どものために食事をつくっても、子どもが無理に食べさせられたり、家族の共食の場が口論の機会であったら、子どもにとって困難な経験にならないだろうか。親子関係や養育に関する研究では、食卓の雰囲気が良いと、子どもが親子関係を良好と評価

することが示されている。また、夫婦関係の良好な親は応答的な養育態度となり、子どもは食事が楽しくなることや、親にあたたかく養育されていると認知した子どもは、親への信頼感や共感性が高いことが示されている。

このように先行研究を概観してみると、食事づくり行動の内容や食事づくりに対する自己効力感の研究は散見されるが、献立から盛りつけまでの食事づくりの一連の内容を詳細にとらえ、その食事づくり行動の内容に対する自己効力感の検討が必要と考えられる。また、母親の食事づくり行動、食事観、食育態度と子どもの食事づくり行動との関連や、親の養育態度と親の食事づくり行動や子どもの食事経験との関連も検討が必要と考えられる。

以上のことから、本研究の目的は次の2つとする。第1に、家庭での主婦の食事づくり行動に関連する要因を明らかにし、主婦の食事づくり行動の現状を把握する。第2に、家庭での食事づくり行動は、伝承されているかを明らかにするため、(a)過去の食事経験と現在の食事づくり行動との関連、(b)母親の食事づくり行動と養育態度、子どもの食事経験と親への信頼感との関連、(c)母親と子どもの食事経験と食事に関する要因、食事づくり行動、将来の食事づくりへの意識との関連について検討する。

実証的検討は、予備研究を含めた5つの研究によって検討した。予備研究では、学生の食事づくり効力感尺度を作成し、食事づくり効力感の高さによって食事をつくる頻度は高くなり、自分の思った通りや相手の期待通りに食事をつくることが推察された。

研究1では、主婦の家庭での食事経験、食事観、食事づくり効力感、食事づくり動機、食育態度が食事づくり行動に及ぼす影響を検討した。子どものいる主婦は子どものいない主婦より食事づくり頻度が高く、料理数が多かった。また、専業主婦は食事づくりができるという確信によって食事づくり頻度は高まり、兼業主婦は仕事・通勤時間の長さによって食事づくり頻度は低くなった。一方、就業による時間的制約のある兼業主婦は、健康に配慮した理想的な食事を追求する信念や応用的調理ができるという確信により、限られた時間を工夫して家族のために健康に配慮した食事をつくることが示唆された。

研究2では、学生の家庭での食事経験、食事観、食事づくり効力感、親への信頼感、両親の関係が、食事づくり行動および将来の食事づくりへの意識に及ぼす影響を検討した。学生が子どもの頃に家庭で食事をつくったり手伝った経験により、食事をつくることが生活の中で自明となり、食事をつくる頻度が高いことが示唆された。一方、子どもの頃に食事をつくってもらった肯定的な経験が多い学生は、両親の関係を良好と評価した。このような家庭では母親と父親の役割がうまく機能し、子どもは食事づくりを自然に受け入れ、日頃から食事をつくると考えられる。また、食事をつくってもらったことを肯定的に受けとめた経験により、我が家の味を伝える信念を持つようになり、将来自分の子どもに食事をつくろうと意識することが示唆された。

研究3では、研究2の学生研究協力者の母親の応答的な養育態度と、母親の食事づくり行

動、学生の親への信頼感、学生の家庭での食事経験の関連を検討したが、本研究においては、母親の応答的な養育態度とは無相関であった。そのため、研究 4 は養育態度を除いて検討した。

研究 4 では、学生と母親の親子ペアデータの分析により、食事づくりについて母親から子どもへの影響を検討した。まず、子どもの食事経験の類型化による食事経験パターンから 2 つの傾向が見出された。第 1 の傾向は、母親に食事をつくったり手伝った経験があると、食事を通じた親子の関わりを良好にすることが可能で、良好だった場合は子どもの食事づくりにつながり、親子間で繰り返されることが推察された。第 2 の傾向は、食事づくり効力感の低い母親の子どもは、家族との食事を通じた関わりが希薄になり、将来子どもに食事をつくることへの意識が低かった。母親の食事づくり効力感の低さは、母親から子どもへの食事づくりの伝承を妨げる可能性が考えられる。次に、家庭での食事づくりの母親から子どもへの影響について検討した。その結果、母親の子ども時代に食事をつくったり手伝った経験が多いと、自分の子どもに食事づくりや手伝いをさせることが示唆された。また、家族の期待に応じて食事をつくろうとする母親の子どもは、味や見栄えを工夫した食事づくりをすること、母親の食事観が反映された食事を体験した子どもは、母親と同様の食事観を持つことが示唆された。さらに、母親が健康的な食事を理想と考え、子どもに健全な食生活ができるように食育を実践し、家族の期待に応えようと食事づくりをすることで、子どもは母親のつくった食事を肯定的に受けとめることが示唆された。一方、母親の食事づくり行動は、子どもの食事経験・親への信頼感・食事観・食事づくり効力感・食事づくり行動には直接影響しなかった。

以上のことから、母親の子ども時代の食事経験から子どもの食事づくりへ、世代をまたいだ 2 つの影響関係が見出された。第 1 は、肯定的食事経験による影響関係である。母親の食事づくり行動の背景にある食事観・食育態度・食事づくり動機が、子どもの食事をつくってもらったことを肯定的に受けとめる経験を通して子どもに伝承され、将来自分の子どもに食事をつくろうという意識を高める。そのため、母親の食事観・食育態度・食事づくり動機が体現される食事づくり行動は、子どもの食事経験に必要と考えられる。第 2 は、食事づくり経験による影響関係である。子どもが母親の食事づくりを手伝いながら観察学習したり、食事づくりを体験することは、母親から子どもへと繰り返されて、食事づくりが伝承される。

本研究の結論として、母親から子どもへの食事づくりの伝承メカニズムは次のように説明できる。すなわち、母親につくってもらった食事を子どもが肯定的に受けとめる経験を通じて認知した食事観・食事づくり動機・食育態度と、観察学習や食事づくり体験を通じて子どもが得た食事づくり効力感、将来食事をつくる必要になったときに子どもの食事づくりに活かされ、親子で繰り返される。本研究では、母親につくってもらった食事を肯定的に受けとめた経験と食事をつくったり手伝う経験が、両親との関係や将来の食事づくりのために重要であることを明らか

にすることができた。

本研究の限界は、主婦を対象とした研究はweb調査による結果を用いたこと、研究1、研究2の尺度作成では、併存的妥当性を検討できていないことなどである。今後の課題は、本研究の量的調査で得た示唆を質的研究で検証すること、本研究で用いた養育態度尺度の見直しや親の養育態度に対する子どもの認知を加えて関連を検討すること、男性の食事づくりについての検討や父親の協力を含めた食事づくりの伝承を検討することがあげられる。

実践への示唆として、食事を通じた親子の関わりが希薄な家庭の子どもや、子ども時代にこのような経験をした母親を対象にした支援を提案する。子どもへの支援では、各子どもの体調や嗜好を配慮できる小さな集団で食事を提供し、大人と共食するあたたかな情緒的交流の場で食べ方やマナーを学べたり、つくってもらった食事を肯定的に受けとめる経験ができるように工夫して、子どもの将来の食事づくりにつなげる取り組みが有用であろう。母親への支援では、母親の食事づくり効力感を高めたり、家族のために食事をつくるあたたかい気持ちを体験できるようにする。子どもの頃に家庭で経験しそびれたことを、地域の支援によって体験することで、自分の子どもへの食事づくりに前向きになれるようにし、子どもの将来の食事づくりにつなげる取り組みが有用であろう。