

高校生における共食と精神健康度との関連

博士前期課程 食物栄養学専攻 黒岩美紅

【背景・目的】

誰かと共に食事をする共食は、精神健康と関連していることが明らかにされている。青年期を対象とした先行研究により、家族との共食頻度の高い者は精神的な健康状態が良好であることや、うつ症状のオッズ比が低いことが報告され、共食頻度が多いほど精神健康は良好であることが明らかにされている。こうしたことから共食は、その重要性が広く認知され、食育推進基本計画をはじめとした様々な取り組みで推進されてきた。

しかし子供の家族との共食頻度は、核家族化など社会情勢の変化やライフスタイルの多様化により減少している。共食頻度が低い者の中には共食したいとは思っていても時間や場所の制約によりできない者も多いことが知られている。そこで共食頻度の増加を目指すだけでなく、共食頻度が低い者を対象にどのような共食をすればよいかを検討する調査研究も必要であると考えた。

本研究では、高校生を対象に共食頻度と精神健康度との関連を確認するとともに、少ない共食頻度でも精神健康度を保つための示唆を得るため、共食頻度が低い者の家族との共食の特徴を明らかにすることを目的とした。

【方法】

便宜的抽出により選んだ兵庫県の私立 K 女子高校に通う 3 年生 192 名と、大阪府の私立 O 女子高校に通う 2 年生 108 名の計 300 名のうち、調査への参加の同意が得られた者を対象にアンケート調査を行った。共食に関するアンケートと精神健康度を測る GHQ12 の 2 種類のアンケートを用いて、共食頻度と精神健康度との関連を調査した。

【結果】

共食頻度と精神健康度との間に有意な関連がみられ、共食頻度が高い群は低い群と比べて精神健康度が良好である者の割合が高かった。

家族との食事の状況については、精神健康度と、食事中的会話、食事中的自発的会話、会話内容、食事中的携帯電話の使用との間に関連がみられた。共食観については、精神健康度と、共食を楽しみと思うこと、家族全員での共食希望との間に有意な関連がみられた。

【考察】

先行研究と同様に、高校生を対象に GHQ12 を用いた本研究においても、共食頻度が高い者は低い者と比べ精神健康度が良好である者が多いことが明らかとなった。

食事中的会話がある者は、ない者に比べて精神健康が良好である割合が高かった。食事中的携帯電話の使用がある者はない者と比べ、精神健康度が不良である割合が高いことが示され、食事中的携帯電話の使用と食事中的会話には負の相関関係がみられた。これらのことから、ただ共に食事をするのではなく、会話のある共食をすることが精神健康を高める可能性が示唆された。共食観については、精神健康度と、共食を楽しみと思うこと、家族全員での

共食希望に関連がみられた。先行研究においても、子供にとって食卓が安らぎの場となっている場合に子供の心の健康状態が良好であったことが明らかにされ、共食はポジティブな感情が喚起されることで精神健康に関連すると推察されている。楽しいと思うことができるような家族との共食によりポジティブな感情が呼び起こされることで精神健康度を高める可能性が考えられる。

共食頻度が低い者を対象に精神健康度と共食観の関連を調べたところ、高校生全員を対象とした場合にもみられた、精神健康度と家族全員での共食希望との間の関連が認められた。先行研究においても、共食頻度の多さに関わらず、食事中にコミュニケーションをとっていれば QOL は良好であったことが明らかにされている。共食頻度が低いものであっても、家族全員で共食したいと思えるような状況では、精神健康度が良好である可能性が考えられる。

【結論】

共食頻度が高いと精神健康度が良好である者の割合が多かった。共食頻度が低い者の家族との共食を調べたところ、精神健康度と家族全員での共食希望に関連がみられた。