

食卓状況から見た家族と子どもの精神的健康

坂 本 有 香

近年、子どもの食生活の著しい変化と共に、「家族で囲む食卓」が減少して食事のあり方が多様化しているといわれており、また、それらが子どもに与える心理的影響も憂慮されている。国際連合も提言しているように、現代においては家族のあり方そのものも変化の様相を呈しており、種々の先行研究より家族のあり方は食卓状況に象徴されるものと考えられ、食卓はこれからの家族を考え援助していく上でのキーワードになろうとも思われる。また、研究に協力いただく学童期という年代の子どもは、それまでの生活に比べ、生活空間や対人関係が学校生活・友人関係などによってより広がっていく時期ではあるが、それでもなお家族が子どもの成長や発達、精神的情緒的安定に影響しているものと考えられる。これらのことから、日常的場面である食卓状況と、家族と子どもとのあり方についての心理学的実証研究を展開させていくことは意義深いものと思われる、本研究では食卓の現状を明らかにし、それと現代の家族や子どもの心身の健康との関連について研究することを目的として、質問紙による調査、ならびに統計的処理を2段階に分けて行った。

第1段階の研究として、食卓状況と家族機能・共食観（家族で食事をすることに対する意識）の関連性を検討した結果、食卓での家族の会話が豊かに充実して繰り広げられ、また、家族を思いやった料理が作られることによって、良好な家族機能が形成・維持されている可能性が示唆された。これらのことから、食事への配慮という物理的要素のみならず、食卓での会話という心理的要素の揃った食卓は、家族を健康に発達させうるということが実証的に明らかとなった。また、肯定的な共食観と家族機能の凝集性との関連から、家族との良好な食事経験が家族のまとまりを強くし、家族に対する子どもの評価も高くしていることが示された。以上のことから、家族をとらえるひとつの手立てとして食卓状況や共食観が有効であり、食事食卓を通じた家族支援の可能性が示されたものとなった。

続いての研究では、食卓状況・共食体験と子どもの心身の健康状態との関連性を検討した。その結果、日常的に家族と食事を共にする経験や、その食卓における心地よい会話や食事に対する家族からの配慮を経験している子どもは、生活の充実感や自己価値感、将来展望を高く持ち、心身共に健康で安定した生活を送っていることが示された。これらのことから、食事場面を通じて得られる家族の愛情や、食を通じて得られる満足感・信頼感が、子どもの多様な側面における生活の充実感につながるものと考えられた。加えて、家族と共にする食事を肯定的に捉えていることと、身体的精神的に健康かつ充実した生活を送っていることとの関連性が確認されたことから、子どもの心身両面の健康には家族共食という現実的な「事実」のみが大切なのではなく、子どもが家族共食を心地よく感じ、それへの価値を見出せるような良好な共食体験を有することが、よい影響を及ぼすということが明らかになった。