

博士（栄養学）学位論文

小学生，中高生，大学生の調理への関わりと自立  
Involvement in Cooking and Independence  
among Elementary School Students, Junior High and  
High School Students, and University Students

2025 年

指導教員 小西 史子 教授

2202051

氏名 手島 陽子

TESHIMA, Yoko

女子栄養大学

## 目次

序章.....	1
1. 自立の概念と研究史.....	1
(1) 自立の基本的な意味と概念.....	1
(2) 若者の自立の現状.....	2
(3) 家庭における自立への取り組みとしての調理の可能性.....	3
2. 調理の研究史.....	5
(1) 調理とは何か.....	5
(2) 調理の意義と研究史.....	7
(3) 自立と調理に関する指摘.....	11
3. 研究目的.....	12
第 I 章 学童期の調理への関わりと大学生の自立（第 1 研究）.....	15
1. 目的.....	15
2. 方法.....	16
(1) 調査対象者と調査時期.....	16
(2) 質問紙の構成.....	17
(3) 分析方法.....	17
(4) 倫理的配慮.....	19
3. 結果.....	19
(1) 対象者の基本情報と子ども期の特徴.....	19
(2) 因子分析と信頼性の確認.....	21
(3) クラスタ分析.....	22
(4) 各クラスタと青年期の自立を含む各変数との関連性.....	24
4. 考察.....	27

(1) 対象者の特徴 .....	27
(2) クラスターのパターン .....	28
(3) 学童期の調理への関わりが青年期へ及ぼす影響 .....	29
(4) 「主調理得点が高い群」が示唆する主調理行動の重要性 .....	31
5. 研究の限界と今後の課題 .....	32
6. 結論 .....	33
第II章 中高生の調理への関わりと中高生の自立（第2研究） .....	34
1. 目的 .....	34
2. 方法 .....	36
(1) 調査対象者と調査時期 .....	36
(2) 質問紙の構成 .....	37
(3) 分析方法 .....	39
(4) 倫理的配慮 .....	42
3. 結果 .....	42
(1) 対象者の基本情報 .....	42
(2) 因子分析と信頼性の確認 .....	42
(3) 各変数の学校種別/性別（4群）比較 .....	44
(4) 各変数が社会的自立に及ぼす影響 .....	45
4. 考察 .....	48
5. 研究の限界と今後の課題 .....	54
6. 結論 .....	55
第III章 女子大学生の調理への関わりと女子大学生の自立（第3研究） .....	56
1. 目的 .....	56
2. 方法 .....	57

(1) 対象者, 並びに調査方法 .....	57
(2) 調査項目 .....	58
(3) 分析方法 .....	60
(4) 倫理的配慮 .....	62
3. 結果 .....	63
(1) 対象者の属性, 食習慣, 家庭の食環境(中学生の頃), 調理への 志向性, 自己肯定感, 自立の状況 .....	63
(2) 各変数の信頼性と正規性の確認 .....	64
(3) 専攻・居住形態による各変数の比較 .....	65
(4) 調理への関わり (調理への志向性) による自立の差 .....	66
(5) 家庭の食環境(中学生の頃), 調理への関わり, 家庭生活自立, 自己肯定感が総合的自立とその下位尺度に及ぼす影響 .....	66
4. 考察 .....	69
(1) 専攻・居住形態による食習慣, 調理への関わり, 自立の差異 .....	69
(2) 調理への志向性による自立の差異 .....	71
(3) 家庭の食環境(中学生の頃)と調理への関わりが総合的自立と その下位尺度に及ぼす影響 .....	72
(4) 家庭の食環境(中学生の頃)が調理への関わりに及ぼす影響 .....	74
(5) 仮説の検討 .....	75
5. 研究の限界と今後の課題 .....	76
6. 結論 .....	76
終章 .....	78
1. 本論文のまとめ .....	78

(1) 調理への関わりと自立の関連.....	78
(2) 調理への関わりと自立の関連を支える家庭の食環境.....	80
2. 本論文の限界と課題.....	82
結語.....	84
謝辞.....	86
文献.....	87

## 図表目次

図序-1	調理の意義
図序-2	研究の全体像
図 1-1	各クラスタの青年期の調理に関する得点
図 1-2	各クラスタの大学生の自立に関する得点
図 2-1	社会的自立に及ぼす各変数の影響（対象者全体）
図 2-2	社会的自立に及ぼす各変数の影響（群別）
図 3-1	総合的自立に及ぼす各変数の影響（対象者全体）
図 3-2	総合的自立に及ぼす各変数の影響（専攻・居住形態別）
図終-1	研究の結果（全体像）
表 1-1	質問紙の構成と分析に用いたデータ
表 1-2	対象者の基本属性，並びに健康状況
表 1-3	学童期と現在（大学生）の調理頻度と食習慣
表 1-4	幼児期の調理心理と調理行動の結果
表 1-5	学童期の調理心理の因子分析結果（主成分分析）
表 1-6	学童期の調理行動の因子分析結果（主因子法，プロマックス回転）
表 1-7	学童期の家庭の食環境の因子分析結果（主因子法，プロマックス回転）
表 1-8	中高生の調理行動の因子分析結果（主成分分析）
表 1-9	大学生の調理心理の因子分析結果（主成分分析）
表 1-10	大学生の調理行動の因子分析結果（主成分分析）

- 表 1-11 大学生の自立の因子分析結果（主因子法，プロマックス回転）
- 表 1-12 因子分析結果
- 表 1-13 各クラスタの家庭の食環境と調理への関わりの平均得点
- 表 2-1 対象者の学年，部活動と習い事の状況
- 表 2-2 調理への志向性の因子分析結果（主因子法，プロマックス回転）
- 表 2-3 調理技術の因子分析結果（主成分分析）
- 表 2-4 自己肯定感の因子分析結果（主成分分析）
- 表 2-5 社会的自立の因子分析結果（主因子法，プロマックス回転）
- 表 2-6 家庭の食環境の3因子構造と平均値（標準偏差）
- 表 2-7 家庭生活自立の平均値（標準偏差）
- 表 2-8 調理頻度の群間比較
- 表 2-9 各変数得点の学校種別/性別による群間比較
- 表 2-10 社会的自立に対する各変数の標準化総合効果
- 表 3-1 専攻と居住形態によるアルバイト，食習慣の比較
- 表 3-2 家庭の食環境(中学生の頃)の平均値（標準偏差）
- 表 3-3 調理への志向性の平均値（標準偏差）
- 表 3-4 自己肯定感の平均値（標準偏差）
- 表 3-5 家庭生活自立の平均値（標準偏差）
- 表 3-6 総合的自立の平均値（標準偏差）
- 表 3-7 専攻と居住形態による家庭の食環境(中学生の頃)，自己肯定感，  
調理への関わり，自立の比較
- 表 3-8 調理への志向性の程度による自立の差

表 3-9 総合的自立に対する各変数の標準化総合効果

表 3-10 総合的自立の下位尺度変数に対する調理への志向性の標準化総合効果

#### 資料目次

資料 1 第 1 研究の質問紙

資料 2 第 2 研究の質問紙

資料 3 第 3 研究の質問紙 (質問項目)

## 序章

### 1. 自立の概念と研究史

#### (1) 自立の基本的な意味と概念

自立 (independence) は青年期の発達課題である<sup>1)</sup>。自立は、「他に従属せず独り立ちすること、あるいは自力で何かを遂行すること」と定義される<sup>2)</sup>。この定義によれば、自立は意思決定における自己決定権と自己管理遂行能力に裏打ちされており、身体・心理・社会・経済の4次元から構成される。これらの4次元は「道具的自立」と呼ばれ、相互依存的な関係にある。そのため、自立は包括的に捉える必要があると考えられている。自立の最終的な目標は、「道具的自立」の総体の達成によって獲得される「人格的自立 (目的的自立)」である。人格的自立は「他者や制度に依存しない状態 (自助的自立)」だけでなく、「自己選択や自己決定の権利が可能な限り確保されていれば、他者や制度に依存していても自立である (依存的自立)」と考えられている。

学校教育においても、自立は重要な概念として扱われている。中学生は、家庭科教科書において、生活的自立、精神的自立、経済的自立という3つの「自立」と、家族や地域、社会の人々から支えられるだけでなく、これらの人々と関わりをもち、支える「共生」を目指そうと謳われている<sup>3) 4)</sup>。続く高校生の自立は、高等学校の家庭科用教科書によれば、「生活的自立」「経済的自立」「精神的自立」「社会的自立」「性的自立」の5側面から捉えられている<sup>5) ~7)</sup>。さらに、大学生の自立は「大学生の自立尺度」により、「主体的自己」「協調的対人関係」「社会的関心」「生活管理」「生活身辺処理」「経済的自活」「共生的親子関係」の7領域から成ると考えられている<sup>8)</sup>。このように、自立に必要とされる要素は発達時期により異なる。これらは発達の過程で段階的に獲得される

とみられており，久世は「自立の過程は，身体的自立，行動の自立，精神的自立を経て経済的自立に至る」と述べている<sup>9)</sup>。

自立の達成には他者や制度との適切な関わりが必要不可欠であり，個人の自立は，内面的な成長と社会的な関係性の中で段階的に育まれる。最終的に，自立は個人の意思決定能力だけでなく，社会との共生という視点からも捉えられるべき概念である<sup>2)</sup>。

## (2) 若者の自立の現状

2000年代初頭より，若者の自立をめぐる問題が深刻化している。特に，若年無業者，ひきこもりやニートの増加が社会問題として取り上げられた<sup>10)</sup>。2003年には，文部科学省・厚生労働省・経済産業省・内閣府が連携し，「若者自立・挑戦戦略会議」を発足させ，「若者自立・挑戦プラン」を策定するなど，政策的対応が進められた<sup>11)</sup>。2005年には「若者の包括的な自立支援方策に関する検討会」が設置され，若者の「社会的自立の遅れ」が課題として報告された<sup>12)</sup>。

社会的自立には，職業的自立だけでなく，精神的・経済的自立や生活自立，さらには社会参画の要素が含まれる。これらは相互に関連し合っており，職業的自立を果たせない若者は親に依存せざるを得ず，社会参加が困難になる。反対に，職業的自立を果たすことは，経済的・精神的自立を促進し，社会参画意識の向上につながる。検討会は，若者の社会的自立の遅れの背景には，雇用情勢の変化，少子高齢化，情報化，価値観の変化などがあると報告した<sup>12)</sup>。経済の成熟とともに，親の保護の下で長期間生活することが可能になり，従来の「卒業・就職・結婚・子育て」というライフコースが必ずしも一般的ではなくなり，職業を得て親から自立する意義が不明瞭になったと言われている<sup>12)</sup>。

こうした背景分析とさまざまな施策により、2003年ごろから約20年間にわたり、若者の「社会的自立」支援が行われてきた。しかし、2022年度の「こども・若者の意識と生活に関する調査」によると、15～39歳の引きこもり率は2.05%と増加傾向にあり、約50人に1人が該当することが示された<sup>13)</sup>。また、2023年の労働力調査では、15歳以上の完全失業率が2.6%であるのに対し、15～34歳では3.9%と他の年代に比べ、高い水準にあった<sup>14)</sup>。さらに、新規学卒者の3年以内の離職率（令和3年3月卒業者）は、高校卒38.4%、大学卒34.9%である<sup>15)</sup>。つまり3人に1人以上の若者は、就職後3年以内に離職している。これらの現状は、若者の職業的自立・経済的自立が容易ではないことを示唆し、若者の自立に対する包括的な支援が引き続き必要であることを示している。

若者の自立は、単なる個人の課題ではなく、社会全体の活力や持続可能性に関わる重要なテーマである。家庭・地域・学校・社会が連携し、実効性のある自立支援策を継続的に講じることで、すべての若者が「人格的自立」を達成できる環境を整えていく必要がある。

### (3) 家庭における自立への取り組みとしての調理の可能性

青少年の社会的自立には、家庭における育ち方が大きな影響を与えると考えられている。内閣府が実施した「青少年の社会的自立に関する意識調査」（2005年）によると、親の子育て方針が子の自立を志向しているほど、また、子が親の仕事や人生観を理解しているほど、子の自立意識や社会参加への意欲が高まることが示されている<sup>12)</sup>。このことから、幼少期より子の意思決定や自律性を尊重し、自立に向けた判断能力を高めていくことが重要であると考えられる。そのためには、家庭生活

の中で子に自らのことを自ら行わせ、家族の一員として一定の役割を果たさせることが肝要である。

家庭内での役割分担や体験の重要性については、国立青少年教育振興機構が実施した「青少年の体験活動等と自立に関する実態調査」（2006年）においても検討されている<sup>16)</sup>。この調査では、生活習慣や体験活動、家庭での手伝いの状況が、社会的自立の基礎となる自立的行動習慣とどのように関連するか分析された。また、この調査は2022年度まで継続的に9回実施され、そのつど報告書がまとめられている。それらの報告書には、自然体験や家庭における生活体験が多い青少年ほど、自立的行動習慣が身についているという結果が繰り返し示されている<sup>17)</sup>。この知見から、生活体験や手伝い等の体験が、社会的自立に影響していることがわかる。しかし、近年の少子化、核家族化、デジタル化の進行に伴い、青少年の生活体験は減少する傾向にあり、コロナ禍でこれに拍車がかかった<sup>18)</sup>。それゆえ、文部科学省は、今こそ青少年の体験活動の質と量の充実に取り組まなければならないとして、2022年に「子供の体験活動推進宣言」<sup>18)</sup>を行い、経済界と連携して「体験活動等を通じた青少年自立支援プロジェクト」の推進を図っている<sup>19)</sup>。また、2022年の民法改正により成年年齢が18歳に引き下げられた。これにより18歳、19歳をはじめとする青少年への自立支援は、さらに重要な課題として捉えられている<sup>20)</sup>。

このような状況をふまえ、本論文では種々の体験の中から家庭生活における体験に焦点を当て、その中でも調理に着目し、調理が自立に及ぼす影響を検討することとした。調理に着目した理由は2つ挙げられる。1点めは、生活体験や手伝い等のなかで、調理は多くの青少年にとって身近な体験であると考えられるからである。実際、「青少年の体験活動等

に関する意識調査（2022年度調査）」において、生活体験に関する4項目の中で、「何度も／少しある」と回答した割合が最も大きかった生活体験は「ナイフや包丁で、果物の皮をむいたり、野菜を切ったこと」であった（87.6%）<sup>17)</sup>。また、同調査の手伝いに関する4項目の中で、「いつも／時々している」と回答した割合が最も大きかったのは「食事の準備や片づけを手伝うこと」であった（81.1%）<sup>17)</sup>。2点めに、家庭生活は、衣食住の基本要素から成るが、なかでも「食」は日常的に繰り返される活動であり、子が自身のことを能動的に行う機会を提供しやすい領域であることが挙げられる。特に、調理は単なる家事の一環にとどまらず、計画性や創造性、問題解決能力を養う機会となり得る。また、家族のために調理をすることで、他者への配慮や協力の精神も培われる。こうした点から、調理は家庭における自立を促す実践的な活動として重要であると考えられる。以上の観点から、本研究では家庭生活の中でも「食」に着目し、その中核をなす「調理」活動を対象として、自立との関係を明らかにすることを目的とする。

さらに、自立の各要素は相互に関連し合っており、家庭における生活的自立が向上すれば、他の側面にも波及効果をもたらすと考えられる。例えば、調理過程で養われる計画力や問題解決能力は、学業や社会活動にも波及する可能性がある。こうした視点に基づき、本研究では、家庭生活の中でも特に「食」に焦点を当て、「調理」に着目する。

## 2. 調理の研究史

### (1) 調理とは何か

食事は、『簡明食辞林 第二版』には「生存に必要な栄養をとるために、毎日物を食べること。食事の基本は栄養をとることであるが、社会的意

義ももっている」<sup>21)</sup>と記されている。社会的意義をもつということは「食事は栄養の充足のみならず、人間としての楽しみの一つでもあり、人間関係を円滑に保つための社会的な意味ももつ」<sup>21)</sup>ということである。したがって、調理をするということは、栄養摂取という機能から「身体」を支えるだけでなく、楽しみや社会的意義から「心」も支えるものといえる。

調理は他の動物と人間を分ける特徴のひとつともいわれている。文化人類学者の石毛は『食事の文明論』の中で、「人間は共食をする動物である」と共に「人間は料理をする動物である」と述べ、人類が文化をもった動物であることの証として共食と調理を挙げている<sup>22)</sup>。また、人類学者で霊長類学者のリチャード・ランガムは著書『火の賜物』の中で、「ホモ属（ヒト属）の出現を促したのは火の使用と料理の発明だった」とし、「料理は食物の価値を高め、私たちの体、脳、時間の使い方、社会生活を変化させた<sup>23)</sup>と述べている。このように、調理は人間が生きていくために欠かすことのできない食を作るものであると同時に、人間の特徴的な行動のひとつといえることができる。

本研究で検討する調理は、しばしば料理と区別されずに使われることがある。『簡明食辞林 第二版』によると、調理とは「料理を作ること」<sup>24)</sup>であり、料理とは「調理すること。また調理されたもののこと」<sup>25)</sup>である。つまり、調理が「作る」という行為を指すのに対し、料理は「作る」という行為と同時に、「作られたもの」を指すというのである。そこで本論文では、作る行為を調理、作られたものを料理と呼ぶこととする。

では、調理とはどのような操作をいうのであろうか。調理の目的は、安全性・栄養性・嗜好性にあるとされている<sup>26)</sup>。自然界に存在する状

態では人間にとって有害であるものを無害にすることが調理であり、それによって食物の範囲は広がり（安全性）、食品の栄養性や機能性を高めることで食物摂取の有効性も高められる（栄養性）。さらに、嗜好性を高めることで食の楽しみも広がる（嗜好性）のである。『簡明食辞林 第二版』によれば、調理操作とは「食品が料理として供卓されるまでのさまざまな処理」であり、そこには「料理の味を決定する主たる操作と、その前に行なわれる副次的操作」があるとされている<sup>24)</sup>。主たる操作には、煮る、ゆでる、蒸す、揚げる、焼くなどがあり、副次的操作には、計る、洗う、切る、浸漬するなどが含まれる<sup>24)</sup>。この定義からもわかるように、調理操作には実にさまざまな操作が含まれる。

以上のように、調理とは、身体と心の基礎となる「食（食事）」を創出するための人間固有の行為であり、安全性、栄養性、嗜好性を高めることを目的に行われるものといえる。そして具体的な調理操作は多岐に亘っている。本論文では、この調理に焦点をあてる。

## （2）調理の意義と研究史

本論文では調理に焦点をあてるが、近年では食関連産業の発展に伴い、調理の必要性は低下している。田中は、この傾向の背景に、外食あるいは調理済み食品や総菜、弁当といった中食の利用が増大したこと、社会情勢や家族構造の変化に伴い、調理や食事を家の外に依存する食の外部化が進展し、簡便化志向が高まったことなどを挙げている<sup>27)</sup>。事実、総務省統計局は、平成元年を基準として、中食への支出は30年間で1.7倍に増加し、内食は0.8倍に減少したことを報告している<sup>28)</sup>。この傾向について、田中は内食を中食、外食と比較し、「『内食』は他の2つの食事形態と比べて栄養面、安全面において優れており、家庭の味、

行事食・伝統食の伝承等子どもの心理や習慣形成に有用である」と述べている。さらに、「食事の準備・食事中の会話，食後の団欒は栄養摂取以上の有用性をもつ」とも指摘している<sup>27)</sup>。

これらのことをふまえると，確かに以前に比べれば，調理の必要性は低下しているともいえるが，家庭内で調理することには健康管理や家族関係の円滑化などにおいて多くの意義があるともいえる。そこで以下に調理の意義を挙げる（図序-1）。

第1に，調理は健康的な食生活につながるといえる。小学生の調理経験は調理技術の向上を促す<sup>29)</sup>とともに，食事観（食事の重要性に対する認識）に正の影響を及ぼす<sup>30)</sup>ことが示されている。また，子どもの頃から調理に関わった経験が，大学生になってからの自炊の実践<sup>31)</sup>や，調理技術，調理への意欲と正の関連をもつ<sup>32)</sup>という報告もある。さらに，中学生から高齢者までの幅広い年齢層において，調理技術・調理頻度は，野菜摂取量と正の関連がみられること<sup>33)-36)</sup>が示されている。高校生においては，食物と栄養に関する知識や調理技術は，健康的な食生活の実践に対する自己効力感に影響を及ぼすこと<sup>37)</sup>が認められている。また，18歳までに調理技術を修得すると，20-60歳の食事の質のスコアが高いこと<sup>38)</sup>が示されている。大学生においては，買い物を含めて，食事の準備をする頻度は，ファストフードの利用率の低さや栄養摂取の目標達成率の高さに関連すること<sup>39)</sup>，および，ひとり暮らしの大学生は，調理頻度が高いと欠食が少ないこと<sup>40)</sup>が示されている。加えて，成人においては，調理頻度と調理技術は食事の質（HEI: Healthy Eating Index-2015）と正の関連がみられること<sup>41) 42)</sup>が示されている。一方で，高齢者においては，調理技術の低さは，不健康な食事行動や低体重と関連することが報告されている<sup>43)</sup>。

第2に、身体的健康の維持につながるといえる。養育者の家庭内調理頻度が低頻度の子どもは、高頻度の子どもより肥満になる確率が高いこと<sup>44)</sup>が示されている。また、18歳までに調理技術を修得すると、20-60歳の健康状態のスコアが高いこと<sup>38)</sup>も示されている。さらに、調理をする成人女性は、調理をしない成人女性より高血圧のリスクが低いこと<sup>45)</sup>、加えて、65歳以上の高齢者において、週5回以上調理をする者は、全くしない者より10年後の生存率が高いこと<sup>36)</sup>、並びに、ひとり暮らしの高齢者において、調理技術が低い者は、高い者より死亡リスクが高いこと<sup>46)</sup>が報告されている。また、認知症ケアの料理療法に関しては、i) 行動に対して作業遂行機能の向上が認められ、自身で調理する頻度が増えるなど、日常の行動面への影響も認められること、ii) 五感に対する刺激・身体機能に対しては、五感を刺激することにより食欲を増進させる効果が認められること、さらに、手先を使うだけでなく、立位を取ることが多いため、身体のリハビリ効果が期待できること<sup>47)</sup>、が示されている。

第3に、心理的・認知的健康の維持につながるといえる。小学生の調理経験は、自尊感情の向上<sup>29)30)</sup>、教科（国語，社会，算数，理科）への関心<sup>30)</sup>に対する正の影響、並びに脳の活性化により確認された、認知機能へのよい影響<sup>48)</sup>、が示されている。また、養育者の家庭内調理頻度が中頻度または低頻度の子どもは、高頻度の子どもより、行動上の問題が多く、向社会的行動とレジリエンスを示す各得点が低いこと<sup>49)</sup>が報告されている。中等学校に通う生徒においては、調理技術が高い者は、抑うつ症状が少なく、精神的健康が良好であること<sup>35)</sup>、さらに、18歳までに調理技術を修得すると、20-60歳の調理に対する自信のスコアが高いこと<sup>38)</sup>が示されている。加えて、調理による脳の活性

化も示されている。すなわち、成人と高齢者において、調理をすることは、前頭連合野を鍛えることと考えられており、前頭連合野は他者とのコミュニケーションや身辺自立など社会生活に必要な能力を司ることから、調理によりこれらの能力の向上もしくは低下を防ぐ可能性が示唆されている<sup>50)51)</sup>。そして、認知症ケアの料理療法では、i) 認知機能について、健常者や MCI（軽度認知機能障害）に対しての認知症予防効果が期待されること、ii) 感情・心理機能について、情緒の安定や抑うつに対する効果が期待できること、また、役割をもつことで自身の回復や自尊感情の向上につながることを認められている<sup>47)</sup>。

第4に、コミュニケーションの増加につながるといえる。中学生において、父親と母親の調理態度は、共食時の雰囲気（食事中に家族とよく話すかを含む）に正の影響を及ぼし、共食の雰囲気は子の調理態度に正の影響を及ぼすことが示されている<sup>52)</sup>。さらに、このことから、共食時の豊かな会話を通じたコミュニケーションによって、親子間の調理態度が伝承されていく可能性が考えられた。一方で、前述の料理療法では、社会性に対する効果として、人と一緒に調理することにより、会話や作業などのコミュニケーションが増加することが報告されている

<sup>47)</sup>。加えて、調理技術が高い高齢者は、調理を介した近所づきあいが成立しやすく、友人との会食や相互扶助などの社会的つながりの多いことも報告されている<sup>53)</sup>。

以上のように、調理には、健康的な食事につながる、現在と将来の心身の状態に影響を及ぼす、コミュニケーションを増やす、といった意義があるといえる。

### (3) 自立と調理に関する指摘

調理と自立に関連があるとする指摘は複数みられる。例えばマイケル・ポーランによれば、「大半の人が料理をしなくてもよくなった世界であえて料理をする」ことは、「依存体質から脱却」することだという<sup>54)</sup>。そして「生活に必要なものを自分で作ることを習慣にしていけば、自立心と自由が増し、どこか遠くにある企業への依存が減っていく」としている<sup>54)</sup>。また、料理研究家の土井善晴は『料理と利他』の中で、「料理するということは自立。(中略)依存しないということ」と述べている<sup>55)</sup>。土井によれば、惣菜を買うということは惣菜に依存することだという<sup>55)</sup>。さらに、都筑は、教育心理学の立場から、子どもは衣食住に関わる活動に参加することにより生活技術を獲得し、自立の糧としていくと述べ<sup>56)</sup>、鈴木は、家庭科教育学の立場から、子どもが調理を学ぶ利点は生活自立全般に必要な力が養われることであると述べている<sup>57)</sup>。具体的には、調理技術の習得により、生活に対する自立心、自己肯定感や自己効力感、生活に対する科学的認識力、計画的にすすめる力、想像力、並びに環境へ配慮する気持ちの育成が見込まれるという<sup>58)</sup>。そして、家政学・生活科学の立場から多くの知見を報告しているのは「利便性を追求し外食・中食などに頼った passive な食生活は、食の持つ本来の健康的で社会的な機能を損なっている。調理にたずさわり生活を自ら維持する active なライフスタイルを再評価したい。調理は、食べる人の嗜好性と健康を配慮して食卓を演出し、人のコミュニケーションを創造する。調理作業を通して、環境保全の問題、食材の特徴や安全性のみならず献立の味つけや栄養価をも理解することができる。調理とは、家庭という小さな社会における日常的な社会活動で、自己の存在感と生きがいを喚起する行動である」とし、「調理をするというこ

とは、単なる労働ではなく自立的で創造的な生き方を楽しむ人間本来の生活活動」であると述べ、厨房に入って調理のおもしろさに触れることをすすめている<sup>59)</sup>。

このように、調理に関わることは自立と深く関連し、それは正の関連であると指摘されている。これは、調理に関わることで自立の向上に寄与する可能性を示唆するものである。しかし、これまでのところ、これを実証的に示す研究は、管見の限り見当たらない。

### 3. 研究目的

本論文は、3つの研究を通して、子どもと若者が調理に関わることは自立とどのように関連するかを検討し、若者の自立を支援するためのヒントを得ようとするものである。なお、発達時期の定義について、子ども・若者育成支援推進法において、子どもは乳幼児期、学童期（小学生）、並びに思春期（中学生から概ね18歳まで）の者とし、若者は思春期（施策により、子ども、若者それぞれに該当する場合がある）、並びに青年期（概ね18歳から30歳未満）の者とされている<sup>60)</sup>。本論文では、高校の家庭科教科書で示されている青年期の捉え方<sup>7)</sup>と併せ、子どもを乳幼児期と学童期の者（小学生）とし、若者を青年期の者（中学生、高校生、大学生）とする。論文内では主に学童期、中高生、大学生という名称を用いる。また、調理に関わることには、調理技術、調理頻度のほか、調理が好きか、調理に関する知識はあるか等の要素も含まれるため、これらを含めて「調理への関わり」と呼ぶこととする。

本論文の目的は、子どもと若者の調理への関わりが、若者の自立に及ぼす影響を明らかにし、自立支援の一環としての調理の可能性を示すことである。本論文の全体像を図序-2に示す。

第1研究では、大学生を対象とし、質問紙調査を行う。学童期における調理への関わりと家庭の食環境を回想法で尋ね、これらを合わせて類型化し、大学生である現在の自立の状況との関連を明らかにする。第1研究では、得られる結果が、学童期と大学生の間の時期である中高生において支持されるかという課題が残される。そこで、第2研究ではこれを明らかにする。

第2研究では、中高生を対象とし、Web調査と質問紙調査を行う。中高生の調理への関わりは、家庭の食環境、並びに中高生の自立とどのように関連するのか、パス解析を用いてこれを明らかにする。学校種別・性別に群分けしてこの検討を行い、全群の共通点、並びに群による相違点を示す。第1研究と第2研究により、学童期の調理への関わりと大学生の自立、並びに中高生の調理へ関わりと中高生の自立の関連が検討されるが、大学生の調理への関わりと大学生の自立の関連が課題として残される。そこで、第3研究ではこれを明らかにする。

第3研究では、大学生を対象とし、Web調査を行う。大学生の調理への関わりは、家庭の食環境（中学生の頃）、並びに大学生の自立とどのように関連するか、パス解析を用いてこれを明らかにする。大学生は、専攻と居住形態により、調理への関わりや程度・状況が異なるため、分析は専攻別・居住形態別に行い、全群の共通点、並びに群による相違点を示す。

以上3つの個別研究により、学童期、中高生、大学生に調理に関わることは、青年期の発達課題である自立とどのように関連するのか明らかにする。第1研究では学童期の調理への関わりと大学生の自立の関連、第2研究では中高生の調理への関わりが中高生の自立に及ぼす影響、第3研究では大学生の調理への関わりが大学生の自立に及ぼす影

響を分析し、終章において、3つの研究を合わせた本論文のまとめを行う。本論文は横断研究ではあるが、発達時期を順に追いながら、調理への関わりが若者の自立にどのように関連するかを多角的に探究するものである。調理への関わりと自立の関係について、発達時期ごとの特徴を明らかにし、時期を超えて継続する影響について示唆を得ることができると考えられる。

## 第 I 章 学童期の調理への関わりと大学生の自立（第 1 研究）

### 1. 目的

第 1 研究では、大学生を対象とする質問紙調査を行う。学童期における調理への関わりと家庭の食環境を回想法で尋ね、これらを合わせて類型化し、大学生である現在の自立の状況との関連を明らかにする。自立の状況は、大学生の自立をより幅広く捉えるため、大石・松永(2008)が作成した大学生の自立尺度<sup>8)</sup>を用いて測定する。この尺度は自立を多面的に測定するために作成されたものであり、自立を7領域、つまり主体的自己（自分の考えをもち、自分で判断し、行動にうつせるといった主体的な自己）、協調的対人関係（人の気持ちをくみながら、周りの人と協調的な対人関係を形成し、維持すること）、社会的関心（自分を取り巻く社会的状況に関心をもつこと）、生活管理（自分の生活に関心を払い、管理すること）、生活身辺処理（基本的な生活を維持するために必要な処理能力）、経済的自活、共生的親子関係（親との信頼関係や親子の親密性、距離の近さ）<sup>8)</sup>で捉えている。調理に関わることは、自分の食事を自分で作る経験となり、日常生活に関連する自立に影響を及ぼすと予想される。しかし、他の領域への影響もあると考えられる。なぜなら、調理は対人関係や経済に関する領域にも関わる行為といえるからである。調理をする際は、共に食べる相手の健康状態や嗜好を思いやったり、支出を考えながら食材料を購入したり、効率よく調理するために段取りを計画したり、調理後に出たゴミの適切な始末を考えたりするであろう。こうした他者を思いやる、お金や時間の管理をする、社会のルールを守るといった調理の要素は、1人の生活者として生きていくために必要な力の基礎になると考えられる。以上より、子どもの頃に調理に関わることは青年期の自立の複数の領域に影響を及ぼす

という仮説を立て、これを実証的に検討することを本研究の目的とする。併せて、先行研究で影響が報告されている項目、すなわち、調理に対する意欲、調理技術、自尊感情等も検討対象とする。

この検討を行うため、社会人としての生活を目前に控え、社会的自立や経済的自活を含む総合的な自立を差し迫った課題とする大学生を対象として質問紙調査を行なう。調査内容は、子どもの頃の調理への関わり・家庭の食環境、現在の調理への関わり・自尊感情・自立の状況等とする。分析の手順は次のとおりである。はじめに、子どもの頃の家庭の食環境をふまえて調理への関わりを分類し、群分けを行なう。次に、群別に現在の調理への関わりや自立に差異がみられるか検討し、最後に結果に基づき仮説を検証する。なお、発達時期の名称については、幼児期と学童期を子ども期とし、中学生と高校生（中高生とする）、並びに大学生を青年期とする。本研究は子ども期の調理への関わりが、青年期に及ぼす影響に関する検討である。青年期の若者には社会人も含まれるが、社会的立場によっては、社会的関心や経済的自活に関する自立度が異なると考えられる。そのために、大学生を対象とすることにより、対象者の社会的立場を揃えた。

## 2. 方法

### (1) 調査対象者と調査時期

埼玉県私立大学2校の学生を対象に、講義中並びに講義終了後を利用して質問紙調査を実施した。185部配布し、181部を回収し（回収率97.8%）、そのうち未記入の多いものを除いた178部を分析対象とした（有効回答率96.2%）。調査時期は2015年6月と2017年6月であったが、2回の調査に重複する学生はいなかった。対象者の選抜に際し

ては、専攻する学問分野に偏りがないように配慮した。大学・学部の内訳は、A 大学・文理融合の学際的な学部が 126 名（71%）と B 大学・栄養系の学部が 52 名（29%）であったが、前者には理系の学生が含まれており、学問分野の専攻において、大きな偏りはなかったと考えられる。

## （2）質問紙の構成

質問紙の構成の検討に際し、本研究では調理を調理心理と調理行動に分け、調理に対する意欲・関心、および調理に関する知識を調理心理と呼んで、視覚的に捉えられる調理行動と区別することとした。本研究の調理への関わりとは、調理心理と調理行動の状況を表すものである。

質問紙の構成は次のとおりである。はじめに基本属性として学年、年齢、性別、居住形態を尋ね、続いて幼児期の①調理心理・②調理行動、学童期の③調理心理・④調理行動・⑤調理手伝い頻度・⑥家庭の食環境・⑦食習慣、中高生の⑧調理行動、大学生の⑨調理心理・⑩調理行動・⑪調理頻度・⑫食習慣・⑬自尊感情・⑭自立を尋ねた。これらの質問項目(変数)の項目数、選択肢、質問内容、質問内容の選定に際し参考にした文献<sup>8)31)32)52)61)~64)</sup>を表 1-1 に示した。なお、⑬自尊感情と⑭自立は、Rosenberg 自尊感情尺度<sup>64)</sup>と大石・松永により作成された大学生の自立尺度<sup>8)</sup>であり、いずれも先行研究において信頼性・妥当性が高いことが確認された既存尺度である。文献資料の他、調理学担当の大学教員の意見も参考にした。質問項目数は 127 項目であった。

## （3）分析方法

本研究の分析は 4 つの段階に分けて行った。第 1 段階では、全体の

特徴を把握するために記述統計量を算出した。第2段階では、記述統計量により天井効果（平均＋標準偏差＞最大値）とフロア効果（平均－標準偏差＜最小値）のみられた項目を分析から除外した後、項目を整理し、因子構造を明らかにするために7変数（学童期の③調理心理・④調理行動・⑥家庭の食環境、中高生の⑧調理行動、大学生の⑨調理心理・⑩調理行動・⑭自立）の因子分析を行った。既存尺度を用いた⑬自尊感情と⑭自立のうち、⑭自立については、全32項目中5項目に天井効果、4項目にフロア効果がみられたため、因子分析の対象とした。もう一つの⑬自尊感情については天井効果とフロア効果が共にみられなかったため、10項目の和得点を尺度得点とした。また、1項目から成る学童期の⑤調理手伝い頻度と大学生の⑪調理頻度、および変数の縮約や潜在因子の探索は必要ないと考えられる学童期の⑦食習慣と大学生の⑫食習慣は因子分析の対象としなかった。因子分析の手順は次のとおりである。はじめに主因子法・プロマックス回転法による探索的因子分析を行った。因子数は固有値が1.000以上、因子負荷量が0.350以上を基準とし、固有値の衰退状況と解釈可能性をふまえて決定した。なお、固有値の解釈、および項目内容のまとまりの検討により、1因子解が妥当と判断された場合には、主成分分析を適用した。解釈可能な因子構造が得られた後、クロンバックの $\alpha$ 係数を算出して因子構造の信頼性を確認した。続いて因子名を決定後、各因子に含まれる項目の平均を算出して下位尺度得点とした。第3段階では、子ども期の家庭の食環境と調理への関わり（調理心理、調理行動）により対象者を分類するためにクラスタ分析（Ward法）を行った。クラスタ分析では、デンドログラムにより示されたクラスタ数を候補に分析を進め、解釈可能なクラスタを採用した。その後、各クラスタの各変数の平均得点を算出し、差がみられ

るか検討するために一元配置分散分析を行い、差がみられた場合は Tukey の HSD 法（等分散性が満たされる場合）または Games-Howell 法（等分散性が満たされない場合）による多重比較を行った。この結果に基づきクラスタ名を決定した。第 4 段階では、クラスタにより青年期の各変数に差がみられるか検討するために、中高生の⑧調理行動、大学生の⑨調理心理、⑩調理行動、⑬自尊感情、⑭自立については一元配置分散分析を行い、差が認められた場合はクラスタ分析と同様に Tukey の HSD 法または Games-Howell 法による多重比較を行った。また、大学生の⑪調理頻度、⑫食習慣については Kruskal-Wallis 検定を行い、差が認められた場合には Bonferroni 法による多重比較を行った。各段階の分析に用いたデータを表 1-1 に示した。なお、解析には SPSS Statistics Ver.25 を用いた。

#### （4）倫理的配慮

研究に先立ち、対象者には研究の目的と意義、個人情報保護方針、参加並びに参加撤回の自由、学業成績や単位取得とは関係しないことを口頭並びに書面で説明し、同意を得た。本研究は、早稲田大学並びに女子栄養大学の倫理審査委員会において承認を得た（早稲田大学承認番号：2015-056、女子栄養大学承認番号：第 125 号）。

### 3. 結果

#### （1）対象者の基本情報と子ども期の特徴

178 名の対象者の平均年齢は  $19.42 \pm 1.09$  歳、年齢幅は 18-24 歳であり、学年は 2 年生が 84 名（47.2%）と最も多く、1 年生が 52 名（29.2%）、3 年生と 4 年生が合計 42 名（23.6%）であった。性別は女

性が 125 名(70.2%)であり、居住形態は自宅が 91 名 (51.1%)、自宅外が 86 名 (48.3%) であった (表 1-2). 調理頻度は、「ほぼ 0 日」が 67 名 (37.6%) と最も多かった。「ほぼ毎日」調理している者は 21 名 (11.8%) であったが、これは学童期に「ほぼ毎日」調理していた者 (7 名, 3.9%) より多かった。食習慣について、朝食と夕食を「ほぼ毎日」食べている者は、朝食 113 名 (63.5%)、夕食 145 名 (81.5%) であり、学童期の各 146 名 (82.0%)、165 名 (92.7%) より少なかった (表 1-3).

対象者の子ども期の特徴について、本研究では子ども期を幼児期と学童期とし、幼児期の 2 項目 (調理心理, 調理行動) は「0: 覚えていない」を含む 6 段階で尋ねたが、幼児期の①調理心理は 28 名 (15.7%)、②調理行動は 33 名 (18.5%) が「覚えていない」と回答し、いずれも 6 段階中 3 番目に多かった (表 1-4). 覚えていない人が少なくなかったと判断し、幼児期の 2 項目は以後の分析から除外することとした。続いて、学童期の調理への関わりと家庭の食環境の特徴をみるために、学童期の③調理心理、④調理行動、および⑥家庭の食環境について、5 段階 (1: 全くそう思わない-5: 強くそう思う) で尋ねた項目に対する 1 と 2 の合計比率を否定的な回答、4 と 5 の回答の合計比率を肯定的な回答として算出した。まず、家庭の食環境について、家庭で食べていた食事は、家族の体調や嗜好に合わせ (肯定的な回答 87.1%, 否定的な回答 1.1%), 季節感等に配慮したものであった (肯定的な回答 79.2%, 否定的な回答 9.0%)。一方、調理への関わりについては、調理を楽しみと感じ (肯定的な回答 70.2%, 否定的な回答 12.9%), 約 7 割の人は食事の準備や片づけを手伝っていた (肯定的な回答 68.5%, 否定的な回答 16.3%) が、その内容は配膳や片づけの手

伝いが中心であり（肯定的な回答 65.2%，否定的な回答 19.7%），調理の手伝いをしていた人はしていなかった人の半分以下であった（肯定的な回答 21.9%，否定的な回答 56.7%）。また，家族は調理の手伝いをさせることに積極的だったと回答した人はそうでないと回答した人の約半数にとどまった（肯定的な回答 24.7%，否定的な回答 47.2%）。

## （2）因子分析と信頼性の確認

各因子分析の結果を表 1-5～1-11 に示し，各因子の因子名，項目数，平均，標準偏差，最大値，最小値， $\alpha$ 係数を表 1-12 に示した。因子名について，一次元構造が確認された学童期の③調理心理は「学童期の調理心理」，中高生の⑧調理行動は「中高生の調理行動」，大学生の⑨調理心理は「大学生の調理心理」，大学生の⑩調理行動は「大学生の調理行動」と命名した。学童期の④調理行動は 2 因子 8 項目が抽出された。第 1 因子は「きゅうりを斜め切りにすることができた」「ほぼ 1 人で卵焼きを作ることができた」など，調理作業の二大要因であると同時に危険の二大因子でもあるとされる包丁操作と加熱操作<sup>57)</sup>を含む 5 項目により構成されたため，主となる調理行動と捉えて「学童期の主調理行動」と命名した。第 2 因子は「炊飯器でご飯を炊くことができた」「大さじ 1 の砂糖をすり切りで測ることができた」など，主調理に付随すると考えられる行動 3 項目により構成されたため「学童期の調理付随行動」と命名した。学童期の⑥家庭の食環境は 3 因子 20 項目が抽出された。第 1 因子は「楽しい雰囲気だった」「食事中の家族との会話は楽しかった」など，雰囲気の良い共食と，会話の楽しいコミュニケーションに関する 5 項目から構成されたため「共食コミュニケーション」と命名し，第 2 因子は「味やメニューはバランスが考えられていた」「栄

養のバランスが考えられていた」など、料理の内容への配慮に関する 7 項目から構成されたため「料理への配慮」と命名し、第 3 因子は「食事の準備や片づけなど手伝っていた」「料理のことについておしえてくれた」など食に関する教えとしつけに加えて、外食と中食の少なさを表わす 8 項目から構成されていたが、因子負荷量の高い項目に焦点を当てて「食の教育としつけ」と命名した。大学生の⑭自立は 5 因子 20 項目が抽出された。大石・松永（2008）が作成した自立尺度<sup>8)</sup>の解釈を用い、第 1 因子 5 項目は「協調的対人関係」、第 2 因子 5 項目は「主体的自己」、第 3 因子 2 項目は「社会的関心」、第 4 因子 5 項目は「生活管理」とした。第 5 因子は「親は自分のことを信頼している」「自分のことを気に入っている」など自己の肯定的な認識に関わる 3 項目で構成されていたため「肯定的自己認識」と命名した。

### (3) クラスタ分析

学童期の家庭の食環境と調理への関わりにより対象者を分類するために、クラスタ分析を行った。本研究では、学童期の家庭の食環境は⑥家庭の食環境において、また調理への関わりは③調理心理、④調理行動において尋ねた。因子分析の結果、⑥家庭の食環境は 3 変数（共食コミュニケーション、料理への配慮、食の教育としつけ）が抽出され、調理への関わりは 3 変数（調理心理、主調理行動、調理付随行動）が抽出された。この 6 変数を用いてクラスタ分析を行い、表 1-13 に示す 5 クラスタを採用した。クラスタ毎に 6 変数の平均得点（以下、得点とする）を算出し、続いて、得点に差がみられるか検討するため、各クラスタを独立変数、各得点を従属変数として一元配置分散分析を行った。全ての変数に差が認められたため、多重比較を行った（表 1-13）。なお、

家庭の食環境に関する3変数の得点を食環境得点、調理への関わりに関する3変数の得点を調理得点と呼ぶこととする。

各クラスは各得点の高低と多重比較により示された差に基づいて次のように命名した。クラス1は、食環境得点（共食コミュニケーション得点、料理への配慮得点、食の教育としつけ得点の3つ）と調理得点（調理心理得点、主調理行動得点、調理付随行動得点の3つ）のうち調理心理得点と調理付随行動得点が全クラスの中で最も高く、主調理行動得点が2番目に高かった。多重比較の結果からも、全ての得点がクラス2、3を含む3つ以上のクラスより高いと示されたため、「食環境得点も調理得点も高い群」と命名した。クラス2は、食環境得点のうち料理への配慮得点と食の教育としつけ得点、および3つの調理得点が全クラスの中で最も低く、共食コミュニケーション得点は2番目に低かった。多重比較の結果からも、全ての得点がクラス1を含む2つ以上のクラスより低いと示されたため、「食環境得点も調理得点も低い群」と命名した。クラス3は、食環境得点のうち、共食コミュニケーション得点が全クラスの中で最も低く、多重比較の結果からも3つのクラス（クラス1、4、5）より低いと示されたため、「共食得点が低い群」と命名した。料理への配慮得点と食の教育としつけ得点は全クラスの中で2番目に低かった。また、クラス3の調理得点はいずれも平均的な値であった。クラス4は、調理得点のうち、主調理行動得点が全クラスの中で最も高く、多重比較の結果からも3つのクラス（クラス2、3、5）より高いと示されたため、「主調理得点が高い群」と命名した。調理心理得点と調理付随行動得点は全クラスの中で2番目に高かった。また、クラス4の食環境得点はいずれも平均的な値であった。最後のクラス5は、全クラ

スタの中で、食環境得点 3 つの値が 2 番目に高く、調理得点 3 つの値が 2 番目に低かった。多重比較の結果からも、食環境得点 3 つはクラスタ 2, 3 を含む 2 つ以上のクラスタより高く、調理得点 3 つはクラスタ 1, 4 を含む 2 つ以上のクラスタより低いと示されたため、「食環境得点が高く調理得点が高い群」と命名した。

本研究では、対象者の選抜に際して、専攻する学問分野に偏りがないように配慮した。クラスタ分析の結果、各クラスタの人数は、「1：食環境得点も調理得点も高い群」は学際的な学部が 16 名（59%）と栄養系の学部が 11 名（41%）、「2：食環境得点も調理得点も低い群」は上記の順で（以下同様）12 名（67%）と 6 名（33%）、「3：共食得点が高い群」は 47 名（80%）と 12 名（20%）、「4：主調理得点が高い群」は 27 名（63%）と 16 名（37%）、「5：食環境得点が高く調理得点が高い群」は 24 名（77%）と 7 名（23%）であった。クラスタと専攻する学問分野の関連性を検討するためにクラスタ（5）×学部

（2）の  $\chi^2$  検定を行った結果、関連性はみられなかった。他の基本属性（学年、性別、居住形態）についても同様の手続きで関連性を検討したが、関連性はみられなかった。続いて、クラスタによる年齢の差について、一元配置分散分析により検討した。その結果、クラスタによる年齢の差はみられなかった。

#### （4）各クラスタと青年期の自立を含む各変数との関連性

クラスタにより、自立を含む青年期の変数に差がみられるか検討するため、各クラスタを独立変数、青年期の 9 変数（中高生の⑧調理行動、大学生の⑨調理心理・⑩調理行動・⑬自尊感情・⑭自立 5 変数）を従属変数とする一元配置分散分析を行った。その結果、中高生の⑧調

理行動 [ $F(4, 173) = 24.80, p < 0.001$ ], 大学生の⑨調理心理 [ $F(4, 173) = 18.75, p < 0.001$ ], ⑩調理行動 [ $F(4, 173) = 15.23, p < 0.001$ ], ⑭自立・協動的対人関係 [ $F(4, 173) = 6.24, p < 0.001$ ], ⑭自立・生活管理 [ $F(4, 173) = 6.15, p < 0.001$ ], ⑭自立・肯定的自己認識 [ $F(4, 173) = 3.26, p < 0.05$ ] の 6 変数に差がみられ, ⑬自尊感情には差がみられなかった. 差がみられた 6 変数の多重比較を行い, 調理に関する 3 変数の結果を図 1-1, 自立に関する 3 変数の結果を図 1-2 に示した. 続いて, 頻度を尋ねた 9 変数 (⑪調理頻度・⑫食習慣 8 項目) について, Kruskal-Wallis 検定を用いて群間比較を行った. その結果, ⑫食習慣・朝食バランス (主食+主菜+副菜をそろえて朝食を食べる日は平均して週に何日くらいか) ( $p < 0.05$ ) と⑫食習慣・朝食手作り (手作りのおかずを 1 品以上添えた朝食を食べる日は平均して週に何日くらいか) ( $p < 0.01$ ) の 2 変数に差がみられ, いずれも「1: 食環境得点も調理得点も高い群」は「3: 共食得点が低い群」より日数が多かった.

#### 1) 学童期の調理得点が高いクラスタが示す特徴

調理と食習慣に関する 6 変数の結果をクラスタ別にみると, 「1: 食環境得点も調理得点も高い群」は中高生の⑧調理行動, 大学生の⑨調理心理, および⑩調理行動が「2: 食環境得点も調理得点も低い群」, 「3: 共食得点が低い群」, および「5: 食環境得点が高く調理得点が低い群」より高く (図 1-1), ⑫食習慣・朝食バランスと⑫食習慣・朝食手作りの頻度が「3: 共食得点が低い群」より高かった. また, 「4: 主調理得点が高い群」は中高生の⑧調理行動, 大学生の⑨調理心理, および⑩調理行動が「2: 食環境得点も調理得点も低い群」, 「3: 共食得点が低い群」, および「5: 食環境得点が高く調理得点が低い群」より高かった (図 1-1). 従って, 学童期の調理得点が高い 2 つのクラスタ

（「1：食環境得点も調理得点も高い群」と「4：主調理得点が高い群」）は青年期の調理に関する変数の得点あるいは頻度が高く、学童期の調理への関わりが良好な場合は、大学生の調理への関わりも良好であると示唆された。

次に、自立に関する3変数の結果をクラスター別にみると、「1：食環境得点も調理得点も高い群」は、⑭自立・協調的対人関係が「3：共食得点が高い群」より高く、⑭自立・生活管理が「2：食環境得点も調理得点も低い群」、「3：共食得点が高い群」、および「5：食環境得点が高く調理得点が高い群」より高く、⑭自立・肯定的自己認識が「3：共食得点が高い群」より高かった。また、「4：主調理得点が高い群」は⑭自立・協調的対人関係が「2：食環境得点も調理得点も低い群」と

「3：共食得点が高い群」より高かった（図 1-2）。従って、調理得点が高い2つのクラスターは、大学生の自立・協調的対人関係得点が高く、学童期の調理への関わりが良好な場合は大学生の協調的対人関係に関する自立度が高いと示唆された。

## 2) 学童期の調理への関わりの差異が示す特徴

「1：食環境得点も調理得点も高い群」と「5：食環境得点が高く調理得点が高い群」は、学童期の食環境得点は共に高かったが、学童期の調理得点には差がみられるクラスターであった。そのため、この2つのクラスターの差は、学童期の調理得点に起因すると考えられた。多重比較の結果、「1：食環境得点も調理得点も高い群」は「5：食環境得点が高く調理得点が高い群」より中高生の⑧調理行動、大学生の⑨調理心理、⑩調理行動、および⑭自立・生活管理が高かった。従って、学童期の調理への関わりが良好な場合は青年期の調理への関わりが良好であり、生活管理に関する自立度が高いと示唆された。

以上より，学童期の調理への関わりは，青年期の調理への関わり，並びに協調的対人関係と生活管理に関する自立に影響を及ぼす可能性が示唆された。

#### 4. 考察

##### (1) 対象者の特徴

本研究の結果について考察する前にまず，学童期の家庭の食環境と調理への関わりについて，本研究の対象者がどのような特徴をもつ集団であったかをまとめる。

対象者の回想によると，本研究の対象者たちは学童期において家庭で配慮の行き届いた食事を食べていた。本研究の結果と令和元年に行われた食育に関する意識調査<sup>65)</sup>の結果を類似項目同士で比較したところ，食べやすさへの配慮について，本研究の「体調や嗜好に合わせた料理だった」は同調査の「食べやすいように工夫してくれた」(72.9%)より14%高く，また，季節感等への配慮についても，本研究の「季節，行事，イベントに合った食事があった」は同調査の「季節にあった料理が用意されていた」(67.2%)より12%高かった。つまり，本研究の対象者の学童期の家庭の食環境は，料理への配慮が平均以上に多かったと考えられる。

調理への関わりについて，学童期の対象者が食事の準備や片づけを手伝っていた割合は，食育に関する意識調査<sup>65)</sup>における20-29歳の人が小学生の頃に食事の準備や片づけを手伝っていた割合(55.7%)より約13%高かった。しかし，手伝いの内容に関しては，配膳や片づけは多かったが，調理は少なく，子どもの調理への関わりにあまり積極的でなかった家族の存在が背景にあると考えられた。

## (2) クラスターのパターン

本研究の対象者は、学童期における家庭の食環境と、対象者自身の調理への関わりという点から5つのクラスターに分類できた。

家庭の食環境と子どもの調理について、先行研究では、親の調理態度と共食の雰囲気、子どもの調理態度に正の影響を及ぼすと報告されている<sup>52)</sup>。この報告によれば、家庭の食環境と子どもの調理には正の関連性があると考えられ、本研究により示された「1：食環境得点も調理得点も高い群」と「2：食環境得点も調理得点も低い群」はこれを支持するパターンであった。しかし、本研究ではこれとは異なる3つのパターンが示された。まず、「3：共食得点が低い群」は食環境得点が低めであり、特に共食コミュニケーション得点が低い群であった。つまり、子どもが調理に関わることにあまり支援的とはいえない環境を背景にもつ可能性があったが、学童期の調理得点は低くなかった。次に、「4：主調理得点が高い群」は、食環境得点は平均的であったが、学童期の調理得点は高めの値を示し、特に主調理行動の得点が高かった。最後に「5：食環境得点が高く調理得点が低い群」は、食環境得点は高めであったが、学童期の調理得点は低めであり、家庭の食環境と子どもの調理に負の関連性がある可能性を示唆していた。以上より、学童期の家庭の食環境と子どもの調理への関わりには、正の関連性だけでなくそれ以外の関連性があると示された。野田（2015）は、小学生の子どもが調理能力を身につける要因として、親が子どもに調理を教えることと、親に調理をする余裕がなく子どもが調理をせざるを得ない家庭の状況を挙げている<sup>66)</sup>。この指摘によれば、子どもの調理に正の影響を及ぼす家庭の食環境は必ずしも良好であるとは限らないといえる。本研究で示されたパターンからも、子どもの調理と家庭の食環境の関連性は正負を

含むさまざまなパターンがあると示唆された。

### (3) 学童期の調理への関わりが青年期へ及ぼす影響

学童期の家庭の食環境と子どもの調理への関わりをクラスタ分析で分類し、クラスタにより青年期の各変数に差があるか検討した結果、自立について、2つの領域に影響を及ぼす可能性が示唆された。1つめは協調的対人関係（人の気持ちをくみながら、周りの人と協調的な対人関係を形成し、維持すること）であり、2つめは生活管理（自分の生活に関心を払い、管理すること）であった。1つめの協調的対人関係は「周りの人とよい関係を維持することができる」「他人の気持ちを思いやることができる」「相手の気持ちを察して、適切な対応ができる」といった項目からなる領域である。調理とこの領域に関連性が認められた理由として、調理のもつ次の特徴が挙げられる。調理は食べる相手への配慮を伴う行為であり、また、ポーラン(2014)によれば「現代の暮らしでは希少になった機会—自分の力で働き、食を提供することで人を支え、自分も支えられるという稀な機会—をもたらす」<sup>54)</sup>行為である。子どもにとって調理は、食べる相手への配慮や支援を学ぶ機会になると考えられる。また、家族と一緒に調理をしたり、できあがった料理を共食したりする経験は、作業や結果を他者と共有することであり、人の気持ちをくんだり、協調的な関係の築き方を学ぶ機会になると考えられる。一方、2つめの生活管理は「社会の一員としての自覚をもっている」「自分で使うお金の月々の収支を把握している」「自分の健康状態に注意を払っている」といった項目からなる領域である。調理に関わる一連の作業は、作る料理の選択に体調を考慮に入れたり、生活費の収支を考えて食材料を購入したり、環境保全を考えて調理後の片付けやごみの始末をし

たりなど、実践的な生活運営に広く関わっている。このことが、調理への関わりが生活管理に関する自立力を向上させる背景にあると推察される。

自立以外の変数については、中高生の調理行動、大学生の調理心理、調理行動に関連が認められた。先行研究では、子どもの頃の調理への関わりは大学生の調理に関する要素（自炊の実践、調理技術、調理に対する意欲）に影響を及ぼすと報告されている<sup>31)32)</sup>。本研究の結果から、子どもの頃の調理への関わりが大学生の調理に関する要素に影響を及ぼすという先行研究の報告が支持され、さらに自立の2領域（協調的対人関係、生活管理）へも影響を及ぼす可能性が示唆された。以上より、子どもの頃に調理に関わることは青年期の自立の複数の領域に影響を及ぼすという仮説は支持されたと考えられる。

本研究において、子どもの頃の調理への関わりと大学生の自尊感情に関連がみられなかった理由については、次の2点の可能性が指摘できる。1点めに、自尊感情を測定する尺度として Rosenberg 自尊感情尺度を用いたことによる限界である。自尊感情の基盤には私的・個別的側面と公的・社会的側面があり、Rosenberg 自尊感情尺度で測定しているのは主に前者を基盤とする「自己受容」とされている<sup>67)</sup>。そのため、本研究では自尊感情の構成概念の一部しか捉えることができなかった。また、Rosenberg 自尊感情尺度の質問項目（私は自分自身にだいたい満足している、私にはけっこう長所があると感じている、私には誇れるものが大してないと感じる、自分のことをもう少し尊敬できたらいいと思う、など）には抽象的な概念や表現が含まれており、質問内容の捉え方に個人差が生じる可能性を含んでいた。2点めに、大学生の自尊感情に影響を及ぼす要素は、子どもの頃の調理への関わりの他にも多数あると

考えられることである。先行研究において、小学生の調理への関与が小学生の自尊感情を高める可能性<sup>29)</sup>や、小学生の調理経験が小学生の自尊感情に直接影響を及ぼす<sup>30)</sup>ことは示唆されている。しかしながら、本研究で対象とした大学生の自尊感情は、子どもの頃の調理だけでなく、他の多くの経験や生活環境、そして現在の学業成績、就職に関する状況、交友関係といったさまざまな要素から育まれている可能性がある。この点についても考慮する必要がある。

#### (4) 「主調理得点が高い群」が示唆する主調理行動の重要性

本研究では、調理に関わることが2つの自立領域（協調的対人関係、生活管理）に影響を及ぼす可能性が示唆された。このうち協調的対人関係への影響を示唆したのは調理得点が高い次の2群であった。「1：食環境得点も調理得点も高い群」の協調的対人関係は、「3：共食得点が高い群」より高かった。また、「4：主調理得点が高い群」の協調的対人関係も「2：食環境得点も調理得点も低い群」と「3：共食得点が高い群」より高かった。この2群の特徴を調理得点からみると、調理心理得点と調理付随行動得点は「1：食環境得点も調理得点も高い群」が「4：主調理得点が高い群」より高く、主調理行動得点は、統計的有意性は示されなかったものの「4：主調理行動得点の高い群」の値が「1：食環境得点も調理得点も高い群」を上回った。この結果は、主調理行動得点が高い場合は、調理心理得点と調理付随行動得点が高い場合より協調的対人関係が高くなる可能性があることを示唆するものと考えられる。本研究の対象者の学童期の調理の特徴は、食事の準備や片づけを手伝っていた割合は平均以上に高かったが、手伝いの内容に関しては配膳や片づけが多く、調理は少ないことであった。しかし、本研究の結果は、調理行動について

て、炊飯器でご飯を炊くなどの調理付随行動より、切る、焼くといった主調理行動に関わる方が、協調的対人関係に関する自立度の向上にとってより重要な意味をもつ可能性を示唆するものであった。この理由は次のように考えられる。主調理行動は、調理作業の二大要因である包丁操作と加熱操作<sup>57)</sup>を含むものであり、料理の仕上がりに関わる主要な操作といえる。そのため、主調理行動に関わる機会が多ければ、食べる相手の好みや健康状態に配慮し、適切な対応を考える経験も豊かであると予想される。こうした経験の蓄積が、対人関係に関する自立力の基礎を育む可能性があるかと推察される。

## 5. 研究の限界と今後の課題

本研究の限界を述べる。第1にサンプリングに偏りがあったことである。本研究で対象とした大学生には男女比に偏りがあり、また、平均以上に配慮の行き届いた料理を食べて育ったことが示された。自炊頻度には性差があり<sup>68)</sup>、食には階層差<sup>69)</sup>もあること、さらに、青年期の若者には大学生以外も含まれることをふまえ、男性のデータを追加してサンプリングに偏りがないようにしたり、結果の一般化に向けて大学生以外の若者を対象に加えたりなどの対応策が必要である。第2は、子ども期のデータは回想法を用いて得たものであり、子ども期の実態を正確に捉えていない可能性があることである。子ども期のうち、幼児期については覚えていなかった人が少なくなかったことから、縦断研究による正確な実態把握が必要である。第3は、学童期に調理に関わることと大学生の自立等の関連を検討することはできたが、学童期の調理が大学生の自立等へ及ぼす影響については十分検討できていないことである。影響の検討に有効な共分散構造分析を用いた分析が必要である。第

4に、本研究で用いた評価項目について、信頼性は確認したが、妥当性の検討ができていないことである。第5に、自尊感情についてはより包括的かつ具体的に測定するための尺度を選定し、用いることである。今後の課題としたい。

## 6. 結論

本研究の目的は、学童期の調理への関わりを家庭の食環境をふまえてパターンに分類し、青年期の自立等にどのような影響を及ぼすか検討することであった。学童期の家庭の食環境と調理への関わりは、5つのパターンに分類された（「食環境得点も調理得点も高い群」「食環境得点も調理得点も低い群」「共食得点が低い群」「主調理得点が高い群」「食環境得点が高く調理得点が低い群」）。学童期の家庭の食環境と調理への関わりには、正の関連性を示すパターンだけでなく、それ以外のパターンも示された。また、学童期の調理への関わりは、中高生の調理行動、並びに大学生の調理心理・調理行動だけでなく、大学生の自立の2領域（協調的対人関係、生活管理）にも影響を及ぼす可能性が示唆された。

## 第Ⅱ章 中高生の調理への関わりと中高生の自立（第2研究）

### 1. 目的

第1研究では、学童期の調理への関わりは、中高生の調理行動、大学生の調理心理・調理行動だけでなく、大学生の自立の2領域（協調的対人関係、生活管理）にも影響を及ぼす可能性が示唆された。第2研究では、第1研究で得られた結果が、学童期と大学生の間の時期である中高生において支持されるか明らかにする。

若者の自立に関する研究は教育学、心理学、社会学、社会福祉学など複数の領域から取り組まれ、研究論文の数も2005年を境に増えてきた<sup>70)</sup>。現在は、2022年4月に成年年齢が引き下げられたことにより、18歳、19歳を中心とした若者の自立を援助する施策の導入・充実などが課題となっている<sup>20)</sup>。文部科学省「学校基本調査」によれば、2020年度の高等学校等への進学率は98.8%<sup>71)</sup>にのぼり、これは、ほとんどの人が新成人を迎える時点で高校生等であることを意味する。こうした状況から、高等学校と、その前段階の中学校における自立支援に向けた教育の重要性が一層高まっている。

これまで、学校教育における自立の重要性は、中学校・高等学校の家庭科を中心に強調されてきた。高校家庭科教科書によれば、自立とは、生活的自立(衣食住に関わる身の回りのことや家事、健康管理などを自分で行えること)、経済的自立(収入を得てそれを管理して生活できること)、精神的自立(さまざまな問題に対して自分で決定し、責任を持って行動できること)、社会的自立(人との関わりにおいて合意を形成したり、人間関係を調整したりできること)、並びに性的自立(自分の性だけでなく他者の性を尊重した、責任ある行動が取れること)の5側面から成る<sup>5)-7)</sup>概念である。これら5側面において、家庭科教育の中でとりわけ重視さ

れ、研究されてきたのは生活的自立である。研究例として堀内(1993)は、家庭科教育の観点から児童・生徒の家事労働参加に関する研究を行い、自立の状態を「第1に、自己生活管理が可能な状態」<sup>72)</sup>と定義している。また、花形(2017)は中学生の自立と家庭内役割の規定要因の検討を行い、中学生期の自立の定義を「中学生として自身の身の回りの一切を行うことができ、また家族の一員として生活するために必要な行為を分担して自分の力だけで行うことができる<sup>73)</sup>」としている。これらの報告から、児童・生徒には家族の一員として、家庭における生活的自立が求められ、それは家庭生活を自己管理できることを意味するといえる。従って、自立のためには、家事への参加や共食を通して家族との交流を深めることと、そのための環境が整っていることが重要であると考えられる。

自立の中で生活的自立の次に重視されるのは、社会的自立である。この自立の状態とは、前述の堀内(1993)によれば、「第2に他者と関わり合いながら協調・共同の生活ができ、かつ自己を見失わず主体的に行動できる状態」<sup>72)</sup>である。この社会的自立について、国立青少年教育振興機構(2021)は、小学生・中高生にとって将来の社会的自立の基礎となる資質・能力として、自律性(自分でできることは自分でする、など)、積極性(自分の思ったことをはっきりと言う、など)、協調性(困っている人がいたときに手助けをする、など)<sup>74)</sup>を挙げている。

第1研究では、大学生の自立のうち協調的対人関係と生活管理の2領域が、学童期における「調理への関わり」と正の関連を示した<sup>75)</sup>。また、子どもが調理に関わる際の主な場は家庭であるが、学童期の家庭の食環境と大学生の自立にも一定の正の関連が示された。大学生における協調的対人関係領域の自立は、中高生の社会的自立(自律性、積極性、協調性)に近い概念であり、大学生の生活管理は中高生の生活的自立に近い

概念である。従って、学童期、すなわち小学生の頃の調理への関わりと、大学生における自立（協調的対人関係、生活管理）に正の関連が認められるのであれば、小学生と大学生の間の時期である中高生においても、調理への関わりと自立（社会的自立、生活的自立）に正の関連が認められる可能性が考えられる。そこで第2研究では、学童期の調理への関わりと大学生の自立の関連と同様に、中高生の調理への関わりは中高生の自立（生活的自立、社会的自立）に正の影響を及ぼすという仮説をたて、中高生の調理への関わりが中高生の自立にどのような影響を及ぼすのかを検討することを目的とする。自立は複数の側面から成るが、それらの側面どうしの関連についてはこれまであまり明らかにされていない。本研究で着目する生活的自立と社会的自立の関連については、家庭生活における生活的自立が基礎となって、社会生活を営む上で必要な社会的自立が果たされると考え、分析における目的変数を社会的自立とする。データの収集はアンケート調査により行い、調査項目は、調理への関わり、自立、これらの背景となる家庭の食環境、並びに自立との関連が示されている自尊感情<sup>8)</sup>等とする。なお、自尊感情は、それとほぼ同じ意味合いで用いられている自己肯定感<sup>76)</sup>を指標として用いる。

## 2. 方法

### (1) 調査対象者と調査時期

関東圏の中高一貫校2校と高等学校2校の生徒を対象に、家庭科の授業中並びに授業終了後を利用して質問紙調査を実施した。なお、このうち1校からはWeb調査の希望があったため、Googleフォームを用いて調査を行った。以下の報告は、質問紙調査とGoogleフォームによる回答を集計したものである。2073名に配布し(GoogleフォームのURL

の送付を含む), 1835 名から回収し (Google フォームからの回答を含む) (回収率 88.5%), そのうち回答が不完全なものを除外した 1415 名を分析対象者とした (有効回答率 68.3%). 主な除外基準は, 単一回答項目へ複数回答をしていたこと, 並びに欠損値がみられたことであった. 調査時期は 2021 年 10-11 月であり, 分析対象者の校種・性別の内訳は, 中学男子 272 名, 中学女子 204 名, 高校男子 525 名, 高校女子 414 名であり, 高校は全員普通科の生徒であった. なお, 本調査では高校 3 年生は対象としなかった.

## (2) 質問紙の構成

質問紙の構成は次のとおりである. はじめに基本属性として学年, 性別, 所属している部活動の種類と, 習い事の頻度を尋ねた. 部活動の選択肢は「運動部」「文化部」「所属していない」「その他」, 習い事の頻度の選択肢は「通っていない」「週に 1-2 日」「週に 3-4 日」「週に 5-6 日」「毎日」とした.

### 1) 家庭の食環境

家庭の食環境に関する質問項目は, 先行研究<sup>75)</sup>を参考に, ①共食時の雰囲気や会話の状況を尋ねる 5 項目 (「楽しいふんいきである」「おちつくふんいきである」「食事中, 家族とよく話をする」など), ②料理に対してさまざまな配慮がなされているかを尋ねる 7 項目 (「味のバランスが考えられ, メニューが工夫されている」「味のバランスが考えられている」「盛り付け, 配膳など見た目が良い」など), ③食に関する教えや育みがあるかを尋ねる 8 項目 (「食事中, 家族とよく料理の話をする」「食事の前からその場にいる」「食事の準備や片付けなどを手伝っている」など) の 20 項目とした (資料 2). これらに対し, 「1: ほとんど

そう思わない」「2：あまりそう思わない」「3：まあまあそう思う」

「4：とてもそう思う」の4段階で回答を求めた。

## 2) 調理への関わり

調理への関わりは、調理頻度、調理への意欲・興味・態度として調理への志向性、調理技術を尋ねた。調理頻度は、手伝いを含めた平均調理回数について、「ほとんどしない」「年に1-2日」「月に1-2日」「週に1-2日」「週に3-4日」「週に5-6日」「ほぼ毎日」の7段階で回答を求めた。調理への志向性は、先行研究における調理に対する心理的要素<sup>75)</sup>、並びに調理に関する自己効力感尺度<sup>77)</sup>を参考に、「調理が好きである」「調理の手伝いはとても楽しい」「今よりも料理のレパートリーを増やしたいと思う」など11項目(資料2)を「1：ほとんどそう思わない」から「4：とてもそう思う」の4段階(家庭の食環境と同じ選択肢)で尋ねた。調理技術は、小学生の調理経験が食事観等に及ぼす影響を検討した先行研究<sup>30)</sup>を参考に、「ほうれん草を洗う」「半月切りにする」「鍋で野菜を煮る」「肉を焼く」「料理の味付けをする」など9つの調理操作ができるか否かについて(資料2)、「1：できない」「2：あまりできない」「3：すこしできる」「4：できる」の4段階で尋ねた。

## 3) 自己肯定感

子ども(小学5年生～中学2年生)の自己肯定意識の規定要因を検討した先行研究<sup>78)</sup>の、中学生の因子分析結果を参考に、「私はやればできる人間だと思う」「今の自分を気に入っている」「ほかの人に自慢できることがある」など8項目(資料2)を「1：ほとんどそう思わない」から「4：とてもそう思う」の4段階(家庭の食環境と同じ選択肢)で尋ねた。

#### 4) 生活的自立（家庭生活自立）

生活的自立については、『家庭科ワークノート 家族・家庭生活』の自立度チェック項目<sup>79)</sup>を参考に、「朝、起こされなくて自分で起きる」「学校に持っていくものは、自分で用意する」「部屋をかたづけて掃除する」「家族におはよう、ありがとうなどの声かけをする」「近所の人に会ったら、あいさつをする」など14項目（資料2）を「1：ほとんどそう思わない」から「4：とてもそう思う」の4段階（家庭の食環境と同じ）で尋ねた。家庭における生活自立度を尋ねる項目であることから、家庭生活自立と呼ぶこととした（以下、家庭生活自立とする）。なお、本研究の調査時期は新型コロナウイルス感染症の流行時であったため、地域との交流等に関する質問項目に対しては、新型コロナウイルス感染症流行前を想定して回答できるように質問項目を適宜修正した。

#### 5) 社会的自立

国立青少年教育振興機構による「青少年の体験活動等に関する意識調査（令和元年度調査）」<sup>74)</sup>の中で、社会的自立の基礎となる資質・能力と位置付けられている自立的行動習慣14項目（「自分でできることは自分でする」「ルールを守って行動する」「人の話をきちんと聞く」など）（資料2）を、「1：ほとんどそう思わない」から「4：とてもそう思う」の4段階（家庭の食環境と同じ）で尋ねた。

### (3) 分析方法

本研究の分析は、以下に示す1)から4)の4段階に分けて行った。

1) 記述統計：第1段階では、全体の特徴を把握するために記述統計量を算出した。

2) 因子分析：第2段階では、因子構造が不明の4変数（調理への志向

性、調理技術、自己肯定感、社会的自立)の因子分析を行った。その際、記述統計量により天井効果(平均値+標準偏差>最大値)のみられた項目は分析から除外した。因子分析の手順は次のとおりである。はじめに主因子法・プロマックス回転法による探索的因子分析を行った。因子数は固有値が1.000以上、因子負荷量が0.350以上を基準とし、固有値の衰退状況と解釈可能性をふまえて決定した。なお、調理技術と自己肯定感は、固有値の解釈、および項目内容のまとまりの検討により、1因子解が妥当と判断されたため、主成分分析を適用した。解釈可能な因子構造が得られた後、クロンバックの $\alpha$ 係数を算出して因子構造の信頼性を確認した。続いて因子名を決定後、各因子に含まれる項目の平均値を算出して下位尺度得点とした。先行研究<sup>75)</sup>で3因子構造と示されている家庭の食環境(第1因子:共食コミュニケーション、第2因子:料理への配慮、第3因子:食の教育)は、その構造に従って下位尺度得点を算出した。また、尺度を構成する全項目の平均値を尺度得点とした。例えば、3因子20項目からなる家庭の食環境の尺度得点は、20項目の平均値を算出し、家庭の食環境得点と呼ぶこととした。変数の縮約や潜在因子の探索は必要ないと考えられる調理頻度は因子分析の対象としなかった。また、家庭生活自立は参考文献<sup>79)</sup>に従って一因子構造とみなし、クロンバックの $\alpha$ 係数を算出して因子構造の信頼性を確認した後、平均値を算出して尺度得点とした。

3) **各変数の群間比較**:第3段階では、学校種別・性別間、すなわち中学男子、中学女子、高校男子、高校女子の4群で、調理頻度、家庭の食環境、調理への志向性、調理技術、自己肯定感、家庭生活自立、社会的自立の各得点に差がみられるか検討した。順序尺度である調理頻度は $\chi^2$ 検定を行った。間隔尺度であるその他の変数は一元配置分散分析を

行い、差がみられた場合は Tukey の HSD 法（等分散性が満たされた場合）または Games-Howell 法（等分散性が満たされない場合）による多重比較を行った。

4) 社会的自立を目的変数とする重回帰分析とパス解析：第 4 段階では、家庭の食環境、調理への関わり（調理への志向性、調理技術）、自己肯定感、並びに家庭生活自立が社会的自立へどのような影響を及ぼすかを検討した。はじめに家庭の食環境、調理への志向性、調理技術、自己肯定感、家庭生活自立、社会的自立の各変数間の相関係数を算出した。次に、社会的自立を目的変数、社会的自立と有意な相関関係が認められた変数を説明変数とした重回帰分析（ステップワイズ法）を行い、多重共線性がないことを確認したうえでモデルを作成し、最後にパス解析を行った。モデルの適合度指標として  $\chi^2$  値、GFI(Goodness of Fit Index)、AGFI(Adjusted GFI)、CFI(Comparative Fit Index)、RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)、AIC(Akaike's Information Criterion) を用いた。これらの指標について、 $\chi^2$  値は小さいほどよい、 $p$  値は有意でないほど望ましい、GFI、AGFI、CFI は 1.00 に近いほど望ましく、AIC は小さいほどよいとみなした。また、RMSEA は小さいほど望ましく、一般的に 0.05 未満であれば「よい」と言われている<sup>80)</sup> が、0.08 未満であれば許容範囲とみなした。パスモデルの選定にあたっては、これらの基準を満たしているモデルの中から、RMSEA がより小さいことを条件とした。

解析は統計解析パッケージ IBM SPSS Statistics 28 および IBM SPSS Amos 28 を使用し、有意水準は 5% とした。

#### (4) 倫理的配慮

研究に先立ち、本研究の調査対象である生徒には、研究の目的と意義、個人情報保護方針、参加並びに参加撤回の自由、学業成績とは関係しないことを家庭科教諭より口頭で説明してもらい、同意の場合に回答してもらった。著者らが所属している大学の研究倫理審査委員会の承認を得た（第 363 号 2021 年 10 月 20 日）。

### 3. 結果

#### (1) 対象者の基本情報

対象者の基本情報を表 2-1 に示した。学年は、中学 2 年生から高校 2 年生までの生徒が多かった（男子の 96.4%，女子の 97.9%）。部活動は 4 群とも運動部が多かった（中学男子 64.7%，中学女子 59.3%，高校男子 59.0%，高校女子 41.3%）。塾（習い事）については、「通っていない」が多かった（中学男子 40.8%，中学女子 45.1%，高校男子 57.0%，高校女子 60.6%）が、中学生は高校生より「毎日（通っている）」が多かった（中学男子 19.1%，中学女子 21.6%，高校男子 2.7%，高校女子 4.8%）。

#### (2) 因子分析と信頼性の確認

因子分析の結果を表 2-2, 2-3, 2-4, 2-5 に示した。調理への志向性（表 2-2）は 2 因子 10 項目が抽出された。第 1 因子は「調理の手伝いはとても楽しい」「家庭内で調理を教わることがある」など、調理への親近感や近接性を示す 8 項目から構成されたため、調理への親和性（ $\alpha = 0.922$ ）と命名した。第 2 因子は「作ったことのない料理でも、レシピを見れば作れると思う」「その気になれば、調理はできると思う」の 2 項目であ

り、調理に関する自己効力感<sup>77)</sup>を表していると考え、調理への自己効力感 ( $\alpha = 0.833$ ) と命名した。一次元構造が確認された調理技術 (表 2-3) と自己肯定感 (表 2-4) は、そのまま調理技術 ( $\alpha = 0.892$ )、自己肯定感 ( $\alpha = 0.847$ ) と命名した。社会的自立 (表 2-5) は 3 因子 14 項目が抽出された。第 1 因子は「人の話をきちんと聞く」「ルールを守って行動する」「周りの人に迷惑をかけずに行動する」など、自律性、並びに対人関係上の協調性に関する 7 項目から構成されたため自律協調性 ( $\alpha = 0.859$ ) と命名した。第 2 因子は「困ったときでも前向きに取り組む」「自分の思ったことをはっきりいう」など、言動の積極性を示す 4 項目から構成されたため積極性 ( $\alpha = 0.768$ ) と命名した。3 項目から構成された第 3 因子は、因子負荷量の高い「新聞やテレビ、インターネットで、その日のニュースを読んだり見たりする」「国や地域の政治や選挙について関心がある」に着目して社会的関心 ( $\alpha = 0.621$ ) と命名した。因子分析の結果に従い、各変数に含まれる項目の平均値を各変数得点 (尺度変数の平均値を尺度得点, 下位尺度変数の平均値を下位尺度得点) とした。因子分析を行わなかった変数については、クロンバックの  $\alpha$  係数を算出し、内的整合性を確認してから (共食コミュニケーション  $\alpha = 0.837$ , 料理への配慮  $\alpha = 0.861$ , 食の教育  $\alpha = 0.627$ , 家庭生活自立  $\alpha = 0.812$ ) (表 2-6, 表 2-7), 得点化を行った。尺度得点は家庭の食環境得点, 調理への志向性得点, 調理技術得点, 自己肯定感得点, 家庭生活自立得点, 社会的自立得点から構成された。下位尺度得点は、家庭の食環境の下位尺度が共食コミュニケーション得点, 料理への配慮得点, および食の教育得点から構成された。調理への志向性の下位尺度は調理への親和性得点と調理への自己効力感得点から構成され, 社会的自立の下位尺度は自律協調性得点, 積極性得点, および社会的関心得点から構成された。

### (3) 各変数の学校種別/性別（4群）比較

#### 1) 調理頻度の群間差

対象者全体の調理頻度は「ほとんどしない」が最も多く（519名，36.7%），これと「年に1-2日」を合わせると約半数（697名，49.3%）であった（表2-8）．学校種別・性別による差異がみられるか検討するために，群（4：中学男子，中学女子，高校男子，高校女子）×調理頻度（7：ほとんどしない，年に1-2日，月に1-2日，週に1-2日，週に3-4日，週に5-6日，ほぼ毎日）の $\chi^2$ 検定を行った．その結果，有意差が認められ [ $\chi^2(18) = 56.337, p < 0.01$ ]，残差分析により，中学男子と高校男子に「ほとんどしない」が多く，高校女子に「月に1-2日」「週に3-4日」「ほぼ毎日」が多いことが示された．群別に，部活動の種類による調理頻度の差異，並びに習い事の頻度による調理頻度の差異を検討したが，いずれの差異も有意ではなかった．

#### 2) 家庭の食環境，調理への志向性，調理技術，自己肯定感，家庭生活自立，社会的自立の群間差

各変数得点（尺度得点：家庭の食環境得点，調理への志向性得点，調理技術得点，自己肯定感得点，家庭生活自立得点，社会的自立得点，下位尺度得点：共食コミュニケーション得点，料理への配慮得点，食の教育得点，調理への親和性得点，調理への自己効力感得点，自律協調性得点，積極性得点，社会的関心得点）を表2-9に示した．群別に得点分布をみると，高校女子には得点の高い変数が多く，全14変数中11変数が4群の中で最も高かった．反対に，中学男子には得点の低い変数が多く，全14変数中12変数が最も低かった．中学女子と高校男子の各変数得点は，高校女子と中学男子の間に入るものが多かった．

次に、これらの変数の群間差を検討するために一元配置分散分析を行い、群間差がみられた場合には多重比較を行った。その結果、2つのパターンが示された。1つめは、女子が高く男子が低いという性差を示すパターン（女高男低パターン）である。このパターンがみられたのは家庭の食環境、共食コミュニケーション、料理への配慮、食の教育、調理への志向性、調理への親和性、調理への自己効力感、調理技術、家庭生活自立、自律協調性であった。2つめに、性別ごとに校種差を検討すると、高校が高く、中学が低いというパターン（高高中低パターン）がみられた。このパターンがみられた変数は社会的自立、自律協調性、自己肯定感（男子のみ）、家庭生活自立（女子のみ）であった。積極性にはいずれの群間差も示されなかった。

これらのことから、本研究の対象者である中高生は、女子の方が男子より、家庭の食環境およびその下位尺度の得点が高いことが示された。また、調理への関わりについても女子は男子より調理頻度（高校女子のみ）、調理への志向性、調理技術の自己評価が高かった。さらに、自立についても、女子の方が男子より家庭生活自立、並びに社会的自立の自律協調性が高いことが示された。

自立について校種別にみると、家庭生活自立は高校生の方が中学生より高く（女子のみ）、自律協調性は高校生の方が中学生より高いことがわかった。

#### **(4) 各変数が社会的自立に及ぼす影響**

##### **1) 家庭の食環境、調理への志向性、調理技術、家庭生活自立、自己肯定感が社会的自立に及ぼす影響**

各変数が社会的自立に及ぼす影響を検討するために、社会的自立と 5

つの尺度得点（家庭生活自立，自己肯定感，調理への志向性，家庭の食環境，調理技術）の相関分析を行い，続いて，社会的自立を目的変数，他の5変数を説明変数とする重回帰分析（ステップワイズ法）を行った（データは記載せず）．これらの分析結果をもとに仮説モデルを作成し，対象者全体のパス解析を行った．その結果，図2-1のパスモデルが得られた．このパスモデルから，調理への志向性，調理技術，および家庭の食環境は互いに正の相関関係にあることが示された．また，調理への志向性と家庭の食環境は，家庭生活自立と自己肯定感を介して社会的自立に影響を及ぼしていた．一方，調理技術は家庭生活自立のみを介して，社会的自立に影響を及ぼしていた．このことから，調理への関わりは家庭の食環境と関連しながら家庭生活自立，自己肯定感を介して間接的に社会的自立に影響を及ぼすことが示唆された．

## 2) 尺度変数を下位尺度変数に置き換えた検討

さらに詳しい構造を知るために，家庭の食環境，調理への志向性，並びに社会的自立をそれぞれの下位尺度変数に置き換え，中高，男女別に検討を行った．

### ① 家庭の食環境，調理への志向性を下位尺度変数に置き換えた検討

家庭の食環境を共食コミュニケーション，料理への配慮，食の教育に置き換え，調理への志向性を調理への親和性，調理への自己効力感に置き換えて，1)と同様のパス解析を行い，最も適合度のよいパスモデルを最終モデルとした（図2-2の左列）． $\chi^2$ 値，自由度， $p$ 値，GFI，AGFI，CFI，RMSEA，AICの値を図2に示す．4群に共通していたのは次の4点であり，i)食の教育は調理への自己効力感，並びに調理技術と正の相関関係を示すこと，ii)調理への自己効力感は自己肯定感へ影響を及ぼすこと，iii)調理技術は家庭生活自立へ影響を及ぼすこ

と、iv) 共食コミュニケーションは家庭生活自立と自己肯定感へ影響を及ぼすこと、であった。一方、相違がみられたのは次の3点であり、

i) 中学男女については、調理への自己効力感は共食コミュニケーションと正の相関を示すが、高校男女では示されないこと、ii) 中高とも女子では料理への配慮が説明変数として残されるが、男子では残されないこと、料理への配慮は、調理との関わりと正の相関を示すこと、料理への配慮からの影響は、中学女子は自己肯定感へ、高校女子は家庭生活自立へみられること、iii) 調理への親和性は、高校女子にのみ説明変数として残され、家庭生活自立に影響を及ぼすこと、であった。

## ② 社会的自立を下位尺度変数に置き換えた検討

次に、各説明変数が目的変数の社会的自立の、どの側面に影響を及ぼすかをみるために、社会的自立を下位尺度（自律協調性、積極性、社会的関心）に置き換えた分析を行った。その結果、4群全てにおいて、どの下位尺度変数に置き換えても適合度のよいパスモデルが示された。特に自律協調性におけるRMSEAは、図2-2（右列）に示すように中学女子、高校男子、高校女子の3群において0.000～0.047であり、積極性と社会的関心におけるそれより低かった。また、中学男子においてもRMSEA=0.060であり、許容範囲内であった。以上より、各説明変数は、社会的自立のいずれの側面へも影響を及ぼしていたが、特に自律協調性に対する適合度が高かった。

## 3) 各変数が社会的自立に及ぼす標準化総合効果

社会的自立に対する各変数の影響の程度を、直接的な影響の程度を表す標準化直接効果と、他の要因を介した影響を表す標準化間接効果を合計した標準化総合効果（以下、総合効果とする）により示した（表2-10）。4群に共通して社会的自立に対する総合効果が大きかったのは自

己肯定感（0.47～0.58）、家庭生活自立（0.38～0.50）、共食コミュニケーション（0.24～0.30）であり、4群ともこれらが上位3位を占めた。調理への関わりでは、調理への自己効力感が大きく（0.10～0.16）、特に中学男女は高校男女より大きい値を示した。調理技術は調理への自己効力感ほど大きくなかったが、中学男女では高校男女より大きく、0.1以上の値を示した（0.11～0.13）。

家庭の食環境では、共食コミュニケーションに次いで食の教育が大きい値を示した。また、食の教育は高校男女より中学男女で大きく、中学男子は中学女子より大きい値を示した。料理への配慮は、中学女子で0.1以上の値を示したが、高校女子では中学女子より小さい値であった。

#### 4. 考察

本研究では、中高生の調理への関わり（調理への志向性、調理技術）は中高生の自立に正の影響を及ぼすという仮説をたて、調理への関わりが社会的自立に及ぼす影響について、家庭の食環境、家庭生活自立、並びに自己肯定感を変数に加えたパス解析により検討した。その結果、中高生全体のパス図（図2-1）から、調理への関わりは、家庭の食環境と関連しながら、家庭生活自立、自己肯定感を介して中高生の社会的自立に正の影響を及ぼすことが示された。国立青少年教育振興機構（2021）によれば、日頃から「タオルやぞうきんを絞ったこと」や「ナイフや包丁で、果物の皮をむいたり、野菜を切ったりしたこと」などの生活体験が多い子どもは、社会的自立の基盤とされる自立的行動習慣が身につけている傾向があること、自立的行動習慣が身につけている子どもは自己肯定感が高い傾向がある<sup>74)</sup>ことが報告されている。この報告は、生活体験

の1つである調理が、中高生の社会的自立や自己肯定感と正の関連をもつ可能性を示した本研究の結果を支持するものであると考えられる。

次に、家庭の食環境および調理への志向性を、それらの下位尺度に置き換えて、家庭生活自立、自己肯定感、並びに社会的自立との関連を中高、男女別に分析した。その結果（図 2-2）、4群に共通して、家庭の食環境の下位尺度として共食コミュニケーションと食の教育が残り、調理への志向性の下位尺度としては調理への自己効力感が残った。残った変数のなかで、食の教育は、4群に共通して、調理への自己効力感および調理技術と正の相関を示した。この結果は、食の教育の設問（表 2-6）が示すように、料理のことについて教えてもらう、食事の準備や片づけを手伝うなどの場面が多い場合は、調理への自己効力感（表 2-2）、すなわち、作ったことのない料理でも、レシピを見れば作れる、その気になれば調理はできるなどという自信が高まり、調理技術の向上にもつながるという可能性を示すものと考えられる。また、調理への自己効力感は、自己肯定感を介して社会的自立（表 2-5）へ影響を及ぼしていた。これには料理を作ることができるという自信が、自己肯定感に影響を与えた可能性が考えられる。さらに食事の準備や片づけなどの手伝いをするとは、自分の役割を見出し、手伝いを通して家族に認められることにより、自信をつけ、自己肯定感を高めることにつながる<sup>81)</sup>という側面があると報告されている。このことから、食の教育の設問にある食事の準備や片づけを手伝う経験が、調理への自己効力感につながり、自己肯定感の下地になった可能性も考えられる。

このように、調理への自己効力感自己肯定感を介し、また調理技術は家庭生活自立を介して社会的自立へ影響を及ぼすが、その背景には家庭における食の教育が関連していることが推察された。食の教育には、

食事の手伝いに関する設問があるが、家事労働・手伝い行動と向社会的行動には関連があり、特に男子では高い相関が認められている<sup>82)</sup>。向社会的行動とは、他人との心理的な交流を強め、それをより深め、望ましいものにする行動、つまり、より積極的な社会的行動<sup>82)</sup>とされている。このことから、食の教育の中で行われる食事の手伝いを通して向社会的行動の基礎が培われ、それが素地となって社会的自立が向上する可能性が考えられる。さらに、食の教育から社会的自立に対する総合効果についてみると、中学男女（0.10以上）の方が高校男女（0.10未満）より大きかった。このことから、中学生の頃の家庭の食の教育は、社会的自立にとってより重要な意味をもつ可能性が示唆された。

さらに、中学男女では、共食コミュニケーションも調理への自己効力感と正の相関を示した。中学男女は、家族の共食の雰囲気が良好なほど、調理態度が積極的であるとされている<sup>52)</sup>。このことから、共食コミュニケーションに支えられた調理に対する積極的な態度が、調理はできるといふ調理への自己効力感を育む可能性が考えられる。しかし中学男女と異なり、高校男女では共食コミュニケーションは、調理への自己効力感と相関しなかった。これには、青年期に特徴的な親からの独立志向<sup>83)</sup>が、高校生では中学生より一層高まることが考えられ、コミュニケーションの内容が、調理に関わることから他の話題に変わった可能性が考えられる。しかし、これについては、今後の検討が必要である。

このように、共食コミュニケーションと調理への関わりとの関連は群により差異がみられたが、中学男女の共食コミュニケーションは、調理への志向性と関連しながら、自己肯定感を介して社会的自立に影響を及ぼしていた。家庭の食事時間を楽しく過ごせている生徒は、自尊感情が高く、自分で料理をしてみたいと思うなどの生活意欲も高い<sup>84)</sup>ことが報

告されている。本研究でも、共食コミュニケーションの設問（表 2-6）にあるように、食事中の家族との会話は楽しいなどの食事時間の楽しさが自己肯定感に影響を及ぼしており、さらに家庭生活自立を介して社会的自立に影響を及ぼす可能性が示唆された。共食コミュニケーションの社会的自立に対する総合効果からみると、食の教育と同様に中学男女（0.30）の方が高校男女（0.28 以下）より大きかった。これらのことから、共食コミュニケーションからの影響は高校生より中学生の方が大きいことが推察された。以上より、中学生における共食コミュニケーションと食の教育は、社会的自立の醸成に重要であることが示唆された。

次に中高女子では、中高男子と異なり、家庭の食環境の下位尺度として料理への配慮も残り、調理への志向性、並びに調理技術と正の関連を示した。料理への配慮（表 2-6）では、家庭の食事について、味や栄養のバランス、家族の好み、行事・イベントなどに配慮されたものであるか、また、食事づくりを担当している人は、食事づくりを楽しんでいるか尋ねた。女子は男子より調理頻度が高かったことから、家族の調理を手伝ったり、自分で調理したりする中で、家庭の食事をはじめ、他の家事に込められたさまざまな配慮への感性が養われた可能性が考えられる。このことが中学女子では自己肯定感につながった可能性が考えられる。事実、自分の家では食事を大切にしているとの認識が、自己肯定感と関連していた<sup>85)</sup>との報告がある。この報告から、作る人が食事に込めた配慮に気づいたり、自分のための食事作りを家族が楽しんでいると感じたりすることにより、自分は家族にとってかけがえのない存在であるとの意識が育まれ、それが自己肯定感につながり、社会的自立につながる可能性が考えられる。一方、高校女子の料理への配慮からは家庭生活自立への影響がみられた。料理への配慮の設問（表 2-6）にあるように、料理に

込められた配慮を感じ取ることや、家族との食事中の話題にすることが、家族の好みを知る機会や、地域の行事・イベントへ興味をもつきっかけとなり、家庭生活自立（表 2-7）の基礎となった可能性が考えられる。

また、調理への志向性の下位尺度である調理への親和性は高校女子でのみ残り、家庭生活自立を介して、社会的自立に影響を及ぼしていた。調理への親和性（表 2-2）は、調理が好きである、料理のレパートリーを増やしたいなど、調理への好感度や意欲を表す設問から構成されている。調理への親和性の高い高校女子は、調理が好きで調理への意欲が高く、家庭で調理することにより家族との交流を深めていることが推察される。そのことが、家族が困っているときには手助けをする、自分から家族に話しかけて会話をするなどの設問から成る家庭生活自立（表 2-7）を高め、人の話をきちんと聞く、困っている人がいたら手助けをするなどの社会的自立（表 2-5）に影響した可能性が考えられる。以上の結果から、高校女子の調理への関わりが社会的自立に及ぼす影響は、中高男子および中学女子に比べて大きい可能性が考えられる。

総合効果から、社会的自立に及ぼす影響をみると、4群とも自己肯定感、家庭生活自立、共食コミュニケーションが上位3位を占め、社会的自立に大きく影響していた。調理への関わりについては、4群に共通して調理への自己効力感が最も大きく影響していた（0.10～0.16）が、その影響は特に中学男子、および中学女子で大きかった。よって、社会的に自立を促すためには、調理への関わりのなかでは、調理への自己効力感を高めることが重要である可能性が示唆された。これらのことから、中学生の頃に調理への関わりを推進するよう働きかけることは、社会的自立を促す上で重要である可能性が考えられた。中学男女の食の教育の総合効果が高校男女より大きかったことも、これを裏付けていると考え

られる。

しかし、本研究の対象者の調理頻度が示すように、中学生の調理頻度は概して低いとみられる。調理への関わりを豊かにするためには、量的な推進として調理の機会を増やすことと同時に、質的な強化として1回1回の調理の機会が家族や周囲の人たちとの交流、協力、教え合い・助け合いの機会となるような食環境づくりが重要であると考えられる。中学生の調理態度には父親と母親の調理態度が影響を及ぼし、特に男子では父親の影響が強い<sup>52)</sup>ことをふまえると、中学生の食環境づくりの一環として、中学男子をもつ父親の調理への関わりを支援することも有効な手立てとなる可能性が推察される。

社会的自立をその下位尺度（自律協調性、積極性、社会的関心）に置き換えた分析では、全ての下位尺度において適合度のよいパスモデルが示された。特に自律協調性の適合度が高かったことから、調理への関わりをはじめとする説明変数は、社会的自立の下位尺度のなかでも特に自律協調性に対して影響を及ぼすことが推察された。学童期の調理への関わりと大学生の自立の関連をみた先行研究<sup>75)</sup>では、学童期の調理への関わりが、大学生の自立のうち、生活管理と協調的対人関係の2領域と正の相関がみられることが示されている。本研究における中高生の自律協調性（周りの人に迷惑をかけずに行動する、相手の立場になって考える、だれとでも協力してグループ活動をするなど）（表2-5）と、大学生の協調的対人関係（他人の気持ちを思いやることができる、相手の気持ちを察して、適切な対応ができる、周りの人と協力して物事に取り組むことができる、など）は、相手の立場や気持ちを考えること、周りの人と協力すること、という点で共通している。それゆえ、本研究で示された中高生の調理への関わりから自律協調性への影響は、学童期の調理への関

わりと大学生の協調的対人関係に正の関連がみられた先行研究<sup>75)</sup>の結果を支持する可能性があると考えられる。

調理では、特に家庭料理においてはしばしば、喫食者の体調、嗜好、心理状況などに合わせた調理の調整が行われる。家族の調理を手伝うことや、家族から教えられながら調理へ関わることは、他者を慮りながら、周囲の人と協力して課題に取り組むスキルを身につける礎となり、社会的自立の養成につながる可能性があると考えられる。

以上より、本研究の仮説（中高生の調理への関わりは、中高生の生活的自立、社会的自立に正の影響を及ぼす）は概ね検証された。調理は社会的な行為であるとされ<sup>23)</sup>、調理技術が高いと、近所づきあい、社会参加、サポート授受などの社会的つながりが約2倍になることが高齢者を対象とした研究で示されている<sup>53)</sup>。本研究は、中高生においても、調理への関わりが、社会的自立というヒトのもつ社会的な側面と関連することを示したところに新奇性があると考えられる。

## 5. 研究の限界と今後の課題

本研究の限界を述べる。第1に、対象者が関東地方在住の中高生であり、結果の一般化には注意が必要であることが挙げられる。第2に、調理技術の質問項目について、中高生の調理技術を適切に尋ねる項目の選定ができなかった可能性があることである。第3に、調理頻度について、得点化可能な選択肢で尋ねなかったため、パス解析の変数から除外したことである。得点化可能な選択肢を用いて再度調査する必要がある。第4に、家庭生活自立について、「新型コロナ感染症流行前」の地域との交流等を尋ねた項目は、中学生、高校生としての状況が正しく回答されていない可能性があると考えられることである。第5に、自立へ影響する変数に

ついて、生活を構成する要素のなかで「食」に焦点を当てた点である。生活は衣食住を代表とするさまざまな構成要素からなるため、他の要素からの検討も必要と考えられる。また、第 6 に、横断研究であるため、調理の関わりと中高生の自立との因果関係については言及できないことである。

## 6. 結論

先行研究<sup>75)</sup>において、学童期の調理への関わりと大学生になってからの自立（協調的対人関係、生活管理）に正の関連がみられた。そうであるならば中高生においても、調理への関わりと自立に正の関連が認められる可能性が考えられる。そこで、本研究は中高生の調理への関わり（調理への志向性、調理技術）が、中高生の自立（家庭生活自立、社会的自立）に及ぼす影響について検討することを目的とした。パス解析の結果、調理への関わりは、家庭生活自立と自己肯定感に正の影響を及ぼし、家庭生活自立と自己肯定感を介して社会的自立に正の影響を及ぼす可能性が示された。よって、中高生においても調理への関わりと自立が正の関連をもつという本研究の結果は、学童期の調理への関わりと大学生になってからの自立が正の関連をもつという研究結果を支持するものと考えられた。

### 第Ⅲ章 女子大学生の調理への関わりと女子大学生の自立（第3研究）

#### 1. 目的

第1研究では、学童期における調理への関わりと大学生の自立との関連を検討し、学童期における調理への関わりは、大学生の自立の2領域（協調的対人関係、生活管理）と正の関連をもつことが示唆された<sup>75)</sup>。また、学童期における家庭の食環境は、大学生の自立と正の関連をもつことが示唆された<sup>75)</sup>。第2研究では、中高生の調理への関わりが中高生の自立に及ぼす影響を検討し、調理への関わりは、家庭の食環境と関連しながら、家庭生活自立を介して社会的自立に正の影響を及ぼすことが示された<sup>86)</sup>。また、調理への関わりは、社会的自立の下位尺度（自律協調性、積極性、社会的関心）のいずれに対しても正の影響を及ぼしていたが、特に自律協調性との関連が強かった。以上より、第1研究の結果は第2研究により支持されたと考えられた。第1研究では学童期を対象とし、第2研究では中高生を対象として、調理への関わりと自立の関連を明らかにしたが、社会人としての一步を踏み出す直前の時期にある大学生を対象とする研究が今後の課題として残された。そこで、第3研究では、大学生を対象に、調理への関わりと大学生の自立の関連を検討する。第3研究は、「大学生の調理への関わりは大学生の自立と正の関連をもつ」という仮説をたて、大学生の調理への関わりが大学生の自立にどのような影響を及ぼすか検討することを目的とする。

大学生の調理への関わりは、大学入学前より多様化する。大学生には、大学入学を機にひとり暮らしを始める者と、自宅からの通学を続ける者がいる。さらに、ひとり暮らしを始める者は、自炊する者としいない者に分かれ、自炊する者もその実践状況には個人差が生じる。ひとり暮らしの大学生は、自ら食生活や健康を管理する必要がある、調理への関わり

方も自ら選択しなければならない。これまでに、ひとり暮らしの大学生は、家族と同居の大学生より、調理頻度が高いこと<sup>87)~90)</sup>や、自炊と食事バランスには正の関連があることが報告されている<sup>91)</sup>。一方、ひとり暮らしの大学生は、朝食の欠食率が高いこと<sup>92)</sup>や、体重増加、過体重、肥満のリスクが高いこと<sup>93)</sup>も指摘されている。また、ひとり暮らしという居住形態は、学生の栄養摂取の低下に最も強く関連する要因である<sup>94)</sup>ことも示されている。これらをふまえ、ひとり暮らしの大学生の調理への関わりは、食事摂取頻度やバランスのよい食事摂取頻度、家庭における生活的自立、健康への注意を含む生活管理領域の自立、に関連を示す可能性が考えられる。また、大学生は学問専攻により調理に関連する科目を履修している者と履修していない者がいる。そこで、第3研究では、大学生を対象として調理の関わりと自立との関連について専攻・居住形態別に分析する。

## 2. 方法

### (1) 対象者、並びに調査方法

関東圏の私立大学6校に在籍する10代、20代の女子大学生を対象に、Webアンケート調査（Google FormsまたはMicrosoft Forms）を集合法または留め置き法により実施した。Web調査用URLの配布は、対象者が在籍する各大学の教員に協力を得て行った。1,305名に調査協力を依頼し、929名から回収し（回収率71.2%）、回答が不完全なものを除外した917名を分析対象者とした（有効回答率70.3%）。主な除外基準は、単一回答項目へ複数回答をしていたこと、並びに欠損値がみられたことであった。調査時期は2023年5-6月と2024年10月であった。

## (2) 調査項目

質問紙の構成は、対象者の属性、食習慣、中学生の頃の家庭の食環境、調理への関わり（調理頻度、調理技術、調理への志向性の3要素から捉えた）、自己肯定感、家庭生活における生活的自立、5領域から構成される大学生の自立とした。

1) **属性**：学年、学部・学科（専攻）、居住形態、アルバイトの状況を尋ねた。居住形態の選択肢は「自宅」「自宅外」、アルバイトの選択肢は「厨房」「接客」「その他」「していない」とした。

2) **食習慣**：朝食、昼食、夕食について、それぞれの摂取頻度と、主食と主菜と副菜を揃えて食べる頻度（以下、バランスのよい食事頻度とする）を尋ねた。食習慣の選択肢は「ほぼ0日」「週に1-2日」「週に3-4日」「週に5-6日」「ほぼ毎日」とした。

3) **中学生の頃の家庭の食環境**：手島らにより、学童期と中高生の頃の家庭の食環境は自立へ影響を及ぼす可能性が示唆されている<sup>75)86)</sup>。本研究では、中学生の家庭の食環境を調理と共食から検討した松島の研究<sup>52)</sup>を参考に、中学生の頃の家庭の食環境を回想して答えてもらった。質問項目は、手島らの報告<sup>75)</sup>をもとに、共食時の雰囲気や会話の状況を尋ねる5項目、料理に対してさまざまな配慮がなされていたかを尋ねる7項目、食に関する教育を受けたかなどを尋ねる8項目の計20項目とした（資料3）。これらに対し、「1：全くそう思わない」「2：そう思わない」「3：どちらともいえない」「4：そう思う」「5：強くそう思う」の5段階で回答を求めた。中学生の頃の家庭の食環境を以下、家庭の食環境（中学生の頃）と呼ぶこととした。

4) **調理頻度**：手伝いを含め、ひと月当たり何日調理するか尋ねた。

- 5) **調理技術**：自分の調理技術を「1:低い」「2:やや低い」「3:ふつう」「4:やや高い」「5:高い」の5段階で評価してもらった。
- 6) **調理への志向性**：調理への意欲・興味・態度などを調理への志向性として尋ねた。手島らの報告<sup>86)</sup>を参考に、「今よりも料理のレパートリーを増やしたいと思う」「調理は楽しい」など11項目(資料3)を「1:ほとんどそう思わない」「2:あまりそう思わない」「3:まあまあそう思う」「4:とてもそう思う」の4段階で尋ねた。
- 7) **自己肯定感**：田中により作成され、信頼性が検証されている自己肯定感尺度 ver.3<sup>95)</sup>を用いた。質問項目は「私は、充実している」「私は、自分に長所と思えるところがある」など10項目(資料3)から構成される。これらの項目を調理への志向性と同じ4段階で尋ねた。
- 8) **家庭生活における生活的自立(家庭生活自立)**：牧野の監修による『家庭科ワークノート 家族・家庭生活』の自立度チェック項目<sup>79)</sup>と、大矢らの衣生活自立度<sup>96)</sup>を参考に、「家族や友達のために食事を作ることがある」「定期的に部屋をかたづけて掃除する」「衣類のコーディネートやハンカチ等の用意は自分でする」など、主に家庭における衣食住に関する項目を選定した。これらに、家族や友達へのあいさつ、ゴミの分別などを加えて13項目を家庭生活自立とした(資料3)。これらの項目を調理への志向性と同じ4段階で尋ねた。
- 9) **大学生の自立(総合的自立)**：手島らは、大石らの「大学生の自立尺度」<sup>8)</sup>を参考に大学生の自立を調べ、因子分析の結果、5因子20項目を抽出している<sup>75)</sup>。本研究ではこの5因子20項目を用いた(資料3)。第1因子は協調的対人関係(人の気持ちをくみながら、周りの人と協調的な対人関係を形成し、維持すること)5項目、第2因子は主体的自己(自分の考えをもち、自分で判断し、行動にうつせるといった主

体的な自己) 5項目, 第3因子は社会的関心(自分を取り巻く社会的状況に関心をもつこと) 2項目, 第4因子は生活管理(自分の生活に関心を払い, 健康・生活リズム・お金を管理すること) 5項目, 第5因子は肯定的自己認識(自己を肯定的に認識すること) 3項目である。これらの項目を家庭の食環境(中学生の頃)と同じ5段階で尋ねた。本研究では, これら5因子20項目の合計を総合的自立と呼ぶこととした。また, 家庭生活自立と総合的自立をまとめて自立と呼ぶこととした。

### (3) 分析方法

本研究の分析は, 以下に示す1)から4)の4段階に分けて行った。

1) **記述統計**: 第1段階では, はじめに対象者全体の特徴を把握するために記述統計量を算出した。次に, 対象者を専攻と居住形態により4群に分けた。すなわち, 管理栄養士または栄養士養成課程に在籍する学生を「栄養系」, その他の課程に在籍する学生を「非栄養系」, 自宅から通学している学生を「自宅」, それ以外を「自宅外」とし, これらを組み合わせて4群とした。各群の名称と人数は, 栄養系自宅349名, 栄養系自宅外137名, 非栄養系自宅295名, 非栄養系自宅外136名であった。続いて, 群により学年, アルバイト, 食習慣に偏りがみられるか検討するために $\chi^2$ 検定, またはFisherの正確確率検定を行った。その後, 残差分析を行い調整済みの標準化残差を求めた(残差の有意水準は, 絶対値1.96以上で $p < 0.05$ とした)。

2) **変数の信頼性と正規性の確認**: 第2段階では, 各変数の信頼性を確認するため, 1つの質問項目から成る調理頻度, 調理技術を除く各変数のクロンバックの $\alpha$ 係数を算出し, 0.7以上を基準とした。続く分析に際し, 複数の項目から成る変数[家庭の食環境(中学生の頃), 調理へ

の志向性，家庭生活自立，自己肯定感，総合的自立] は，各変数を構成する全項目の合計値を変数得点とした．なお，総合的自立の下位尺度（協調的対人関係，主体的自己，社会的関心，生活管理，肯定的自己認識）については，項目数の異なる下位尺度間の高低が比較しやすいよう，平均値を下位尺度得点とした．各変数の正規性については，歪度の絶対値が 2 以下であること，並びにヒストグラム（正規曲線）と正規 Q-Q プロットが正規分布に従っていることを確認した．

3) **各変数の群間比較**：第 3 段階では，群により家庭の食環境（中学生の頃），調理頻度，調理技術，調理への志向性，自己肯定感，家庭生活自立，総合的自立とその下位尺度の各得点に差異がみられるか検討した．データ分布に正規性が認められた項目には一元配置分散分析を行い，差がみられた場合は Tukey の HSD 法（等分散性が満たされる場合），または Games-Howell 法（等分散性が満たされない場合）による多重比較を行った．正規性が認められなかった項目には Kruskal-Wallis 検定を行い，差がみられた場合は Bonferroni 法による多重比較を行った．

4) **調理への関わりの程度による食習慣と自立の群別比較**：第 4 段階では，調理の関わりの程度による自立の差を検討した．4 群をそれぞれ，調理の関わりの得点の中央値により高群と低群に分け，家庭生活自立，総合的自立，並びにその下位尺度の群間差を t 検定により検討した．

5) **総合的自立を目的変数とする重回帰分析とパス解析**：第 5 段階では，家庭の食環境（中学生の頃），調理への関わり（調理頻度，調理技術，調理への志向性），自己肯定感，並びに家庭生活自立が総合的自立へどのような影響を及ぼすか検討した．はじめに家庭の食環境(中学生の頃)，調理頻度，調理技術，調理への志向性，自己肯定感，家庭

生活自立，総合的自立の各変数間の相関係数を算出した．次に，総合的自立を目的変数，総合的自立と有意な相関関係が認められた変数を説明変数とする重回帰分析（ステップワイズ法）を行い，多重共線性がないことを確認したうえで仮説モデルを作成し，最後にパス解析を行った．モデルの適合度指標として $\chi^2$ 値，GFI(Goodness of Fit Index)，AGFI(Adjusted GFI)，CFI(Comparative Fit Index)，RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)，AIC(Akaike's Information Criterion)を用いた．これらの指標について， $\chi^2$ 値は小さいほど， $p$ 値は有意でないほど，GFI，AGFI，CFIは1.00に近いほど望ましく，AICは小さいほどモデルの適応度が高いことが知られている<sup>80)</sup>．また，RMSEAは小さいほど望ましく，一般的に0.05未満であればよいと言われている<sup>80)</sup>が，0.08未満であれば許容範囲とみなした．パスモデルの選定にあたっては，これらの基準を満たしているモデルの中から，RMSEAがより小さいことを条件とした．

解析は統計解析パッケージ IBM SPSS Statistics 29，並びに IBM SPSS Amos 29 を使用し，有意水準は5%とした．

#### (4) 倫理的配慮

研究に先立ち，本研究の調査対象である学生には，研究の目的と意義，個人情報保護方針，参加並びに参加撤回の自由，学業成績とは関係しないことなどを口頭または書面で説明し，同意の場合に回答してもらった．著者らが所属している大学の研究倫理審査委員会の承認を得た（第455号2023年3月8日）．

### 3. 結果

#### (1) 対象者の属性，食習慣，家庭の食環境(中学生の頃)，調理への志向性，自己肯定感，自立の状況

対象者の学年，アルバイトの状況，並びに食習慣を群（A：栄養系自宅，B：栄養系自宅外，C：非栄養系自宅，D：非栄養系自宅外）別に示した（表 3-1）．学年は，1 年生 115 名，2 年生 523 名，3 年生 231 名，4 年生 48 名であり，栄養系には 2 年生が多く，非栄養系には 1 年生が多かった．アルバイトの状況は，A：栄養系自宅に，調理に携わる「厨房」のアルバイトが多く，D：非栄養系自宅外にアルバイトを「していない」者が多かった．

食習慣は食事摂取頻度とバランスのよい食事頻度を尋ねた．まず，食事摂取頻度について，朝・昼・夕食の 3 食とも「ほぼ毎日」食べていた者は，A：栄養系自宅に多く，D：非栄養系自宅外に少なかった．D：非栄養系自宅外に多かったのは朝食では「週 1-2 日」「週 3-4 日」，夕食では「ほぼ 0 日」「週 1-2 日」「週 3-4 日」であり，全体的に食事頻度が低い傾向にあった．

次に，バランスのよい食事頻度についてみると，バランスのよい朝食を「ほぼ毎日」食べていた者は D：非栄養系自宅外において期待値より多く，A：栄養系自宅において期待値より少なかった．一方，昼食では A：栄養系自宅に「週 3-4 日」「週 5-6 日」「ほぼ毎日」が多く，D：非栄養系自宅外にはこれが少なかった．夕食においては A：栄養系自宅と C：非栄養系自宅に「ほぼ毎日」が多く，B：栄養系自宅外と D：非栄養系自宅外に「ほぼ 0 日」「週 1-2 日」が多かった．

以上より，4 群の中で，比較的望ましい食習慣を示したのは A：栄養系自宅であり，D：非栄養系自宅外はあまり望ましくない傾向が示され

た。また、バランスのよい夕食頻度には居住形態による偏りがみられ、自宅に多く、自宅外には少ない傾向にあることが認められた。

次に、家庭の食環境(中学生の頃)、調理への志向性、自己肯定感、家庭生活自立、総合的自立について、対象者の特徴を項目平均値の比較からまとめる。家庭の食環境(中学生の頃)(表 3-2)では、「家族の体調や嗜好に合わせた食事であった」「味やメニューはバランスが考えられていた」などの料理への配慮と、「食事中、家族とよく話をした」など共食中のコミュニケーションに関する項目が他の項目より高かった。調理への志向性(表 3-3)では、「今よりも料理のレパートリーを増やしたいと思う」といった調理への意欲と、「その気になれば、調理はできると思う」といった調理への自己効力感が高かった。自己肯定感(表 3-4)では「私は幸せだと思う」などが高かった。家庭生活自立(表 3-5)では、「衣類のコーディネートやハンカチ等の用意は自分です」が最も高かったが、これに続いて、家族や友達に対する働きかけに関する項目(話しかける、手助けする、声かけをする)が高かった。総合的自立(表 3-6)では、下位尺度間の比較において、下位尺度得点が高かったのは「他人の気持ちを思いやることができる」「周りの人と協力して物事に取り組むことができる」など協調的対人関係であり、続いて順に、主体的自己、肯定的自己認識、生活管理、社会的関心であった。

## (2) 各変数の信頼性と正規性の確認

各変数の内的整合性を確認するため、クロンバックの $\alpha$ 係数を算出した。家庭の食環境(中学生の頃)(0.876)、調理への志向性(0.899)、自己肯定感(0.897)、家庭生活自立(0.715)であった。総合的自立の各下位尺度の $\alpha$ 係数は、協調的対人関係(0.838)、主体的自己

(0.772), 社会的関心 (0.777), 生活管理 (0.723), 肯定的自己認識 (0.728) であった。以上より, すべての変数が信頼性の基準とする 0.7 以上を満たしていた。正規性については, 全ての変数が歪度の基準 (絶対値 2 以下) を満たしていた。また, 調理頻度以外はヒストグラムと正規 Q-Q プロットでも正規性が認められた。しかし, 調理頻度については, ヒストグラムにより正規性が認められなかった。

### (3) 専攻・居住形態による各変数の比較

家庭の食環境(中学生の頃), 自己肯定感, 調理への関わり, 家庭生活自立, 総合的自立とその下位尺度の得点を群別に示した(表 3-7)。4 群間の差異を検討するために, 調理頻度以外の変数については一元配置分散分析, 調理頻度については Kruskal-Wallis 検定を行った。まず, 専攻・居住形態による差がみられた。調理への関わり 3 変数(調理頻度, 調理技術, 調理への志向性)と家庭生活自立に共通して, 自宅外の得点は自宅より高かった。すなわち, B: 栄養系自宅外は A: 栄養系自宅より, また, D: 非栄養系自宅外は C: 非栄養系自宅より高かった ( $B > A$ ,  $D > C$ )。特に, 調理頻度と家庭生活自立は, 専攻に関わらず自宅外が自宅より高かった ( $B, D > A, C$ )。次に, 居住形態別に専攻による差をみると, 自宅には専攻による差がみられ, A: 栄養系自宅は C: 非栄養系自宅より高かった ( $A > C$ )。自宅外においては, 専攻による差はみられなかった。

総合的自立では, 下位尺度のうち生活管理のみにおいて, 専攻・居住形態による差がみられた。A: 栄養系自宅と D: 非栄養系自宅外は C: 非栄養系自宅より得点が高かった ( $A > C$ ,  $D > C$ )。自己肯定感, 総合的自立, 並びに生活管理を除く下位尺度には差がみられなかった。

以上より、本研究の対象者は、調理への関わり、家庭生活自立、総合的自立の生活管理において、専攻・居住形態による差がみられた。その傾向は概ね、自宅外は自宅より高いこと、また、自宅では栄養系が非栄養系より高いという特徴が認められた。

#### (4) 調理への関わり（調理への志向性）による自立の差

調理への関わりの程度により、自立に差異がみられるか、4群別に検討した（表 3-8）。本研究では調理への関わりを調理頻度、調理技術、調理への志向性の3変数から捉えたが、本分析では、正規性が認められ、調査項目数の多い調理への志向性を調理への関わりを代表する変数として選定した。各群において、調理への志向性の得点の中央値により志向性低群と志向性高群の2群に分け、t検定を行った。その結果、4群に共通して、家庭生活自立、総合的自立、並びに下位尺度の協調的対人関係、主体的自己、生活管理に差がみられ、いずれも志向性高群の得点は志向性低群より高かった。また、群ごとに差の認められた変数を比較すると、自宅外の2群（B：栄養系自宅外、D：非栄養系自宅外）には、自立に関するすべての変数に群間差がみられた。一方、自宅の2群（A：栄養系自宅、C：非栄養系自宅）には社会的関心と肯定的自己認識に差は認められなかった。

#### (5) 家庭の食環境(中学生の頃)、調理への関わり、家庭生活自立、自己肯定感が総合的自立とその下位尺度に及ぼす影響

1) 総合的自立に及ぼす影響：各変数が総合的自立に及ぼす影響を検討するために、総合的自立と6つの変数〔家庭の食環境(中学生の頃)、調理頻度、調理技術、調理への志向性、家庭生活自立、自己肯定感〕の相

関分析を行なった。次に、総合的自立を目的変数、相関分析で有意な関連が認められた変数を説明変数とする重回帰分析（ステップワイズ法）を行った（データは記載せず）。その結果をもとに、対象者全体の仮説モデルを作成し（図 3-1）、これを各群に適用してパス解析を行った。得られたパスモデルを図 3-2 に示した。4 群に共通していたのは次の 4 点である。①調理への志向性は家庭の食環境(中学生の頃)からの影響を受けること、②調理への志向性は調理頻度へ影響を与えること、③調理への志向性と調理頻度は家庭生活自立を介して総合的自立に影響を及ぼすこと、④調理技術は、総合的自立へ影響を及ぼす変数として残らなかったこと、である。

一方、群による差異として次の 4 点が示された。i) 居住形態による影響：自宅外では家庭の食環境(中学生の頃)から調理頻度へ正の影響がみられたが、自宅ではこれがみられなかった。特に、A：栄養系自宅では負の影響がみられたが、C：非栄養系自宅では有意な影響はみられなかったこと、ii) 調理頻度と自己肯定感の関連：A：栄養系自宅では、調理頻度が自己肯定感に負の影響を与えていたが、他の 3 群ではこの影響がみられなかったこと、iii) 調理への志向性と自己肯定感の関連：D：非栄養系自宅外では、調理への志向性が自己肯定感を介して総合的自立へ影響を及ぼすが、他の 3 群ではこの影響がみられなかったこと、iv) 家庭の食環境（中学生の頃）からの影響の有無：B：栄養系自宅外では、家庭の食環境(中学生の頃)から自己肯定感と総合的自立への影響がみられなかったが、他の 3 群ではこれらの影響がみられたこと、であった。

以上より、調理頻度と調理への志向性は、家庭生活自立を介して、総合的自立に影響を及ぼすことが示された。また、パスモデルの構造に

は群による違いがあるものの、総合的自立には、家庭の食環境(中学生の頃)、自己肯定感も影響を及ぼすことが示された。

2) 総合的自立に対する標準化総合効果：総合的自立に対する各変数の影響の程度を、直接的な影響の程度を表す標準化直接効果と、他の要因を介した影響を表す標準化間接効果を合計した標準化総合効果（以下、総合効果とする）により示した（表 3-9）。4群に共通して、総合的自立に対する総合効果が大きかったのは、家庭生活自立（0.28～0.67）、自己肯定感（0.40～0.53）、家庭の食環境(中学生の頃)（0.25～0.58）であった。調理への関わりについては、調理への志向性（0.15～0.32）の方が調理頻度（0.04～0.12）より大きかった。この傾向を群別にみると、調理への志向性の総合効果は、大きい順に B：栄養系自宅外（0.32）、D：非栄養系自宅外（0.20）、A：栄養系自宅（0.16）、C：非栄養系自宅（0.15）であった。自宅外の方が自宅より、また、栄養系の方が非栄養系より、大きい傾向を示した。同様に、調理頻度においても、自宅外の方が自宅より大きい総合効果を示した。

3) 調理への関わりが総合的自立の下位尺度に及ぼす影響：調理への関わりが、総合的自立のどの領域に影響を及ぼすかを明らかにするために、総合的自立を下位尺度（協調的対人関係、主体的自己、社会的関心、生活管理、肯定的自己認識）に置き換えたパス解析を行った。その結果、4群すべてにおいて、いずれの下位尺度に置き換えても、各適合度指標は許容範囲内におさまリ、適合度の高いパスモデルが得られた。下位尺度に置き換える前のパス解析では、調理への関わりを構成する3変数のうち、総合的自立に対する総合効果が最も大きかったのは調理への志向性であった。そこで、本分析では調理への志向性に着目し、調理

への志向性から各下位尺度への総合効果を検討した（表 3-10）。これらの結果から、群別に、調理への志向性に対する下位尺度の総合効果を、上位から順に 0.1 以上の範囲内でみると、A：栄養系自宅、B：栄養系自宅外では、生活管理が最も大きく、次いで主体的自己、協調的対人関係の順であった。B：栄養系自宅外ではこれに肯定的自己認識、社会的関心が続いた。C：非栄養系自宅においても生活管理が最も大きく、次いで主体的自己であった。D：非栄養系自宅外では、肯定的自己認識と生活管理が同程度に大きく、次いで協調的対人関係、主体的自己の順であった。これらの結果から、調理への志向性は 4 群に共通して生活管理、主体的自己に影響を及ぼす可能性が示唆された。また、C：栄養系自宅外を除く 3 群では協調的対人関係に影響を及ぼす可能性が示唆され、自宅外の 2 群（B：栄養系自宅外、D：非栄養系自宅外）では、肯定的自己認識に影響を及ぼす可能性も示唆された。

さらに、自宅と自宅外の総合効果を比較すると、社会的関心を除くすべての下位尺度において、自宅外の総合効果は自宅よりも大きい傾向が認められた。

#### 4. 考察

##### （1）専攻・居住形態による食習慣、調理への関わり、自立の差異

1) 食習慣の食事摂取頻度の差異：対象者の食習慣を、食事摂取頻度とバランスのよい食事頻度からみたところ、食事摂取頻度については、3 食とも A：栄養系自宅は高く、D：非栄養系自宅外は低かった。平島らは大学生並びに専門学校新入生を対象とした調査で、自宅生の 90.4% が、毎日の食事は主に親が作ることを報告している<sup>87)</sup>。本研究では対象者の食事の主な調理担当者は尋ねなかったが、食事摂取頻度の高い A: 栄養系自

宅の調理頻度は 5.0 日/月と少なかった。これは、食事づくりを、親を中心とする他者に依存していることを示すものと考えられた。一方、D：非栄養系自宅外の調理頻度は 15.0 日/月と A：栄養系自宅より 3 倍多かったが、食事摂取頻度は低かった。ひとり暮らしの大学生は、調理頻度と摂食頻度に正の関連が示されている<sup>40)</sup>。本研究の D：非栄養系自宅外の調理頻度は A：栄養系自宅より高かったものの、望ましい食事摂取頻度には結びついていなかったと推察される。今後、食事摂取頻度をさらに高めるよう促すとともに、欠食理由を明らかにし、それに応じた支援策の検討が必要である。

**2) 食習慣のバランスのよい食事頻度の差異：**バランスのよい食事頻度は、夕食について、自宅の方が自宅外より高いことが示された。上記のように、自宅は主に親などの調理担当者が調理した夕食を摂っていると考えられる。本研究で尋ねた家庭の食環境は、中学生の頃を回想して答えてもらったものであるが、対象者の多くは、当時の食事について、味やメニューのバランスが考えられていたと回答している。大学生となった現在も、中学生の頃の家庭の食環境が継続されているかは不明である。しかし、自宅生は、親がバランスに配慮しながら調理した夕食を摂っている可能性が示唆される。一方、D：非栄養系自宅外については、朝食摂食頻度は低く、バランスのよい朝食頻度は期待値より高かった。このことから、D：非栄養系自宅外は、朝食を摂る頻度は低いものの、いざ食べる時の食事バランスは比較的よい可能性がある。あるいは D：非栄養系自宅外は、外食または中食利用でバランスのよい朝食を摂っている可能性も考えられる。

**3) 調理への関わりの差異：**調理頻度、調理技術、調理への志向性のいずれの得点も、居住形態による差がみられ、自宅外が自宅より高かった。

先行研究でも、ひとり暮らしの大学生は、家族と同居の大学生より、調理頻度が高いこと<sup>87)~90)</sup>が示されており、本研究の結果はこれを支持した。また、自宅には専攻による差がみられ、栄養系の方が非栄養系より高かった。しかし、自宅外には専攻による差はみられなかった。このことから、女子大学生の調理への関わりには、専攻より居住形態の方が大きく影響する可能性が示唆された。これは、栄養系で調理に関連する科目を必修とすること以上に、自宅外で生活する環境にあることが、調理への関わりを高める要因となる可能性を示唆すると考えられる。

4) **自立の差異**：家庭生活自立と、総合的自立の下位尺度である生活管理において、調理への関わりと同様、自宅外は自宅より高く、栄養系は非栄養系より高い傾向が示された。自宅外は、衣食住をはじめとする生活運営に関わる管理をすべて自分で行う必要があるために、生活に関わる自立（家庭生活自立、生活管理）が高い結果になったと考えられる。

## (2) 調理への志向性による自立の差異

4群に共通して、志向性高群は、志向性低群より、家庭生活自立、総合的自立、並びにその下位尺度である協調的対人関係、主体的自己、生活管理の得点が高かった。このことから、調理への志向性とこれらの自立には正の関連があると考えられた。本研究の対象者は、調理への志向性において、「料理のレパートリーを増やしたい」といった調理への主体的意欲や、「その気になれば、調理はできると思う」といった調理への自己効力感が高かった。こうした調理への志向性が、「やってみたい」「できると思う」といった前向きな認識を通して、自己効力感と主体性の双方を高め、それが生活管理、協調的対人関係、主体的自己を含む多面的な自立へとつながったと考えられる。先行研究においても、学童期にお

ける調理への関わりは、大学生の自立の下位尺度（協調的対人関係、生活管理）と正の関連を示している<sup>75)</sup>。また、中高生の調理への関わりは、中高生の家庭生活自立を介して社会的自立に正の影響を及ぼしていた<sup>86)</sup>。以上より、学童期、中高生、大学生といった発達時期において調理に関わることは、生活面での自立、並びに対人関係上の自立と正の関連をもつ可能性が示唆された。

### （3）家庭の食環境（中学生の頃）と調理への関わりが総合的自立とその下位尺度に及ぼす影響

1) 総合的自立に及ぼす影響：パス解析の結果、4群に共通して、家庭の食環境（中学生の頃）は調理への志向性に影響を及ぼすこと、調理への志向性は調理頻度に影響を及ぼすこと、さらに調理への志向性と調理頻度は家庭生活自立を介して総合的自立に影響を及ぼすことが示された。先行研究において、中高生の頃の家庭の食環境は、中高生の調理への関わりと相関しながら、家庭生活自立を介して中高生の社会的自立へ影響を及ぼすことが示されている<sup>86)</sup>。これら2つの研究により、次の2点が示された。1点めは、家庭の食環境(中学生の頃)は、中学生の社会的自立だけでなく、女子大学生の総合的自立に対しても影響を及ぼすことである。これにより、家庭の食環境(中学生の頃)は、短期的にも長期的にも自立に重要な役割を果たす可能性が示唆された。2点めとして、調理への関わりは、家庭生活自立に対して影響を及ぼし、家庭生活自立を介して社会的自立や総合的自立に対して影響を及ぼすことである。

調理への志向性と調理頻度から総合的自立への影響の大きさ（総合効果）を専攻・居住形態別にみると、自宅外は自宅より大きかった。この理由として、自宅外の調理への関わりが自宅より高いことが、家庭生活

自立を介して、総合的自立に影響を及ぼした可能性が推察された。

2) **総合的自立の下位尺度に及ぼす影響**：本研究では、家庭の食環境(中学生の頃)が調理への関わりに影響を及ぼし、家庭生活自立を介して総合的自立へ影響を及ぼすことが示された。さらに、総合的自立を下位尺度に置き換えたパス解析では、4群に共通して、調理への志向性から主体的自己、生活管理に対する影響が認められた。濱口らは、大学生の食生活に対する意識と行動の関係を検討し、「家族からの働きかけは、大学生の食生活・味覚・生活についての意識を媒介して、健全な食行動、さらに心身ともに健全な生活の実行へとつながることが確認された」と報告している<sup>97)</sup>(下線は筆者による)。本研究においても、家族からの直接的・間接的な働きかけである「家庭の食環境」は、(食生活に関わる)調理に対する意識を示す「調理への志向性」を介して、調理行動の指標である「調理頻度」に影響していた。さらに、「調理への志向性」と「調理頻度」は、生活に関わる自立の指標である「家庭生活自立」を介して、総合的自立の下位尺度である「生活管理」に影響していた。生活管理には自分の生活に関心を払い、健康・生活リズム・お金を管理するといった項目が含まれるが、これは濱口らの健全な生活の実行に相当すると考えられる。従って、4群に共通してみられた、家庭の食環境(中学生の頃)から生活管理への影響は、濱口ら<sup>97)</sup>の報告によって支持されると考えられる。

また、本研究の対象者は、家庭生活自立に関する質問項目の中で、自分から話しかける、手助けする、声かけをするなど、家族や友達に対する働きかけに関する項目の得点が高かった。このような対人的行動傾向が、総合的自立の下位尺度の中で最も下位尺度得点の高かった協調的対人関係(人の気持ちをくみながら、周りの人と協調的な対人関係を形成

し、維持すること)と、次いで高かった主体的自己(自分の考えをもち、自分で判断し、行動にうつせること)の基盤となったと推察された。

さらに、家庭生活自立には、調理への志向性と調理頻度が正の影響を及ぼしていた。調理をする際には、食べる相手(自分で食べるときは自分)の体調や嗜好等を自ら慮りながら、何をいつ、どのように作るか考え、判断し、行動にうつす必要がある。こうした調理経験の積み重ねが、総合的自立の下位尺度である協調的対人関係、生活管理、主体的自己の各領域における自立に寄与したと考えられる。なお、調理への志向性から協調的対人関係に対する影響は、調理への関わりの各得点(調理頻度、調理技術、調理への志向性)が4群の中で最も低い非栄養系自宅が、最も小さかった。このことは、協調的対人関係領域の自立度向上のためには、調理への関わりが重要である可能性を示唆していると考えられる。また、自宅外は自宅より、調理への志向性から肯定的自己認識に対する影響が大きかった。これは調理への志向性に含まれる「その気になれば、調理はできる」「作ったことのない料理でも、レシピを見れば作れると思う」といった調理への自己効力感が基盤となり、肯定的自己認識の自立度を向上させたと推察される。実際、D:非栄養系自宅外では、パス解析において、調理への志向性から自己肯定感へのパスが有意であり、それが総合的自立(下位尺度別のパス解析では肯定的自己認識)に影響していた。このように、自己肯定感が自立へ正に影響することは、姜らの検討においても示されている<sup>98)</sup>。

#### (4) 家庭の食環境(中学生の頃)が調理への関わりに及ぼす影響

家庭の食環境(中学生の頃)から調理への志向性への正の影響は、4群すべてにみられた。一方で、家庭の食環境(中学生の頃)から調理頻度へ

の正の影響は自宅外だけにみられ、A:栄養系自宅では負の影響がみられた。C:非栄養系自宅では有意な影響はみられなかった。筆者らの先行研究<sup>73)</sup>においても、学童期の家庭の食環境は、同時期の調理（調理心理、主調理行動、調理付随行動）と、必ずしも正の関連を示さない可能性が示唆されている。学童期の家庭の食環境は、料理への配慮などの面から概ね良好であり、小学生の頃の対象者が食事の準備や片づけを手伝っていた割合は高かった<sup>75)</sup>。しかし、家族は子どもの調理そのものへの関与には消極的であり、実際の食事の手伝いの内容は配膳や片づけが多く、調理自体に関わることは少なかった<sup>75)</sup>。本研究において、居住形態により家庭の食環境(中学生の頃)から調理頻度への影響が異なっていた背景には、その当時の家族の調理への関わりや、対象者が調理に関わることに對する家族の意識や考え方が反映された可能性があるかと推察される。女子大学生の調理への関わりについては、居住形態だけでなく、家族の調理への関わりや、対象者が調理に関わることに對する家族の意識を含めた包括的な検討が必要であり、今後の課題として残された。

#### (5) 仮説の検討

本研究では、女子大学生において、「調理への関わりが、自立（家庭生活自立、並びに総合的自立とその下位尺度）と正の関連をもつ」という仮説をたて、これを検討した。対象者を専攻・居住形態により4群に分け、各群を調理への志向性の高低によりさらに2群に分けて、自立に関する各変数の群間差を検討した。その結果、4群に共通して、志向性高群は志向性低群より、家庭生活自立、総合的自立、下位尺度の協調的対人関係、主体的自己、生活管理の得点が高かった。これらのことから、

調理への関わりは自立と正の関連をもつ可能性が示唆された。続いて、調理への関わりが自立にどのように影響するかを検討するために、パス解析を行った。その結果、調理への志向性は、家庭の食環境(中学生の頃)からの影響を受け、調理頻度に影響を及ぼし、家庭生活自立、自己肯定感を介して総合的自立に影響することが示された。調理への志向性から総合的自立の下位尺度に対する影響は、4群に共通して主体的自己と生活管理への影響がみられ、非栄養系自宅を除く3群では協調的対人関係への影響がみられた。また、自宅外の2群には肯定的自己認識への影響が確認された。以上より、女子大学生において、調理への関わりは自立(家庭生活自立、総合的自立とその下位尺度)に正の影響を及ぼすことが概ね確認され、仮説は支持された。

## 5. 研究の限界と今後の課題

本研究にはいくつかの限界がある。第1に、対象者が関東地方在住の女子大学生に限定されており、得られた結果の一般化には注意が必要であることが挙げられる。今後は、より広い範囲を対象に、男子学生を含めた検討が必要である。第2に、調理技術について、正確な実態把握のためには質問項目を増やす必要がある。第3に、横断研究であるため、調理への関わりと女子大学生の自立との因果関係については言及できないことである。今後は縦断的研究を通じた因果関係の検証が望まれる。

## 6. 結論

女子大学生を専攻・居住形態により栄養系自宅、栄養系自宅外、非栄養系自宅、非栄養系自宅外の4群に分け、さらに各群を調理への関わり(調理への志向性)の高低によって、志向性高群と志向性低群に分け、自

立の群間差を検討した。その結果、4群に共通して、志向性高群は志向性低群より家庭生活自立、総合的自立、並びにその下位尺度である協調的対人関係、主体的自己、生活管理の得点が高かった、

続いて、調理への関わりが自立にどのような影響を及ぼすか検討するために、パス解析を行った。その結果、4群に共通して、調理への関わり（調理頻度、調理への志向性）は、家庭生活自立を介して、総合的自立に正の影響を及ぼすことが示された。総合的自立を下位尺度に置き換えたパス解析では、4群に共通して、調理への志向性から生活管理、主体的自己への影響が認められ、また、非栄養系自宅を除く3群において、協調的対人関係への影響が認められた。さらに、自宅外においては、肯定的自己認識への影響も認められた。

これまでに学童期、並びに中高生における調理への関わりが、自立と正の関連を示すことが報告されている。具体的には協調的対人関係、自律協調性という社会的な領域と、生活管理、家庭生活自立という生活的な領域に関連が認められている。本研究ではそれらに加え、女子大学生において、主体的自己や肯定的自己認識といった心理的な領域にも正の影響を及ぼす可能性が示唆された。

## 終章

### 1. 本論文のまとめ

#### (1) 調理への関わりと自立の関連

本論文は、子どもと若者の調理への関わりが、若者の自立に及ぼす影響を明らかにし、自立支援としての調理の可能性を示すことを目的とした。

第1研究では、学童期の子どもの家庭の食環境と調理への関わりを、クラスタ分析により分類し、大学生の自立の差異を検討した。分析の結果、調理への関わりは自立の2領域、すなわち協調的対人関係、並びに生活管理と正の関連をもつことが示唆された。協調的対人関係領域の自立とは、周りの人とよい関係を維持し、他人の気持ちを思いやり、相手の気持ちを配慮して、適切な対応ができることなどを指す。調理は他者への配慮を伴う行為であり、食事を共にすることは家族や友人との良好な関係の構築を通して、協調的対人関係における自立を促進すると推察される。また、生活管理領域の自立とは、社会の一員としての自覚をもち、自らの金銭管理を把握し、自分の健康状態に配慮することなどを指す。調理に関わる一連の作業は、食べる人の体調に配慮したメニュー選択、生活費の収支を考えた食材料の購入、環境保全を考慮した調理後の片付けやごみの始末など、実践的な生活運営に広く関与している。こうした調理の特徴により、調理への関わりは生活管理における自立を促進すると推察される。

第2研究では、学童期と大学生の間の時期である中高生を対象とし、調理への関わり（調理への志向性、調理技術）が自立（家庭生活自立、社会的自立とその下位尺度）へ及ぼす影響を検討した。社会的自立を目的変数とするパス解析の結果、調理への関わりは、家庭の食環境と

相関しながら、家庭生活自立や自己肯定感を介して社会的自立に影響を及ぼすことが示された。また、社会的自立をその下位尺度に置き換えた分析では、自律協調性に置き換えたモデルの適合度が最も高かった。第1研究における大学生の生活管理領域の自立は第2研究の中高生における家庭生活自立と、また、第1研究における協調的対人関係領域の自立は第2研究の社会的自立の自律協調性と、それぞれ共通する概念と捉えられる。以上より、中高生の調理への関わりと自立が正の関連を示した第2研究の結果は、学童期の調理への関わりと大学生の自立が正の関連を示した第1研究の結果を支持するものと考えられる。

第3研究では、女子大学生を対象に調理への関わり（調理への志向性、調理頻度）が、自立（家庭生活自立、総合的自立とその下位尺度）に及ぼす影響を検討した。対象者を専攻別・居住形態別に4群に分け、さらに各群を調理への志向性の高低により志向性高群と志向性低群に分けて、自立の群間差を検討した。その結果、4群に共通して、家庭生活自立、総合的自立、並びにその下位尺度の協調的対人関係、主体的自己、生活管理の各得点に差がみられ、志向性高群の方が志向性低群より高得点を示した。続いて、調理への関わりと自立の構造を検討するために総合的自立を目的変数とするパス解析を行った。その結果、調理への志向性は、家庭の食環境(中学生の頃)からの影響を受け、調理頻度、家庭生活自立を介して、総合的自立に正の影響を及ぼすことが示された。さらに総合的自立をその下位尺度に置き換えて行ったパス解析の結果、調理への志向性は4群に共通して生活管理、主体的自己に影響を及ぼす可能性が示唆された。また、栄養系自宅外を除く3群では協調的対人関係に影響を及ぼす可能性が示唆され、自宅外の2群（栄養系自宅外、非栄養系自宅外）では、肯定的自己認識に影響を及ぼす可能性

も示唆された。これらのことから、女子大学生の調理への関わりもまた、自立の複数の領域へ正の影響を及ぼすことが示された。従って、この第3研究の結果も、第1研究の結果を支持するものと考えられる。

以上より、第1研究の結果は、第2研究と第3研究の結果により支持されたと考えられ、子どもと若者の調理への関わりは、若者の自立と正の関連をもつことが示唆された。この関連は、学童期、中高生、大学生に共通してみられ、生活的自立（家庭生活自立、生活管理）と社会的自立（自律協調性、協調的対人関係）との関連として示された(図終-1)。

## (2) 調理への関わりと自立の関連を支える家庭の食環境

子どもと若者の調理への関わりには、その基盤となる家庭の食環境が重要な役割を果たす。第1研究では、学童期の子どもが家庭内で調理へ積極的に関与できる食環境が、青年期の調理への関わりのみならず、青年期の自立にも影響を及ぼす可能性のあることが示唆された。さらに、子どもの調理への関わり方としては、調理付随行動より、包丁操作、加熱操作調理操作といった主調理行動に関わる方が、協調的対人関係領域の自立度を高める可能性が示唆された。

第2研究では、社会的自立を目的変数としたパス解析の結果、中高生の男女に共通して、家庭の食環境における「食の教育」は、「調理への自己効力感」および「調理技術」と、正の相関を示した。さらに、中学男女においては、家庭の食環境における「共食コミュニケーション」も「調理への自己効力感」と正の相関を示した。これらの結果から、中高生においても、家庭の食環境は調理への関わりにおいて重要な役割を果たすことが推察された。「食の教育」と「共食コミュニケーション」

が、社会的自立に与える影響を校種間で比較すると、いずれも中学の方が高校より大きかった。すなわち、家庭の食環境が自立に及ぼす影響は、中学生の方がより顕著であることが示唆された。また、家庭の食環境と調理への関わりには性別による差異が認められた。パス解析の結果、中高女子では家庭の食環境の「料理への配慮」が、さらに高校女子では調理への関わりの「調理への親和性」（調理への志向性の下位尺度）がいずれも社会的自立に影響を与える変数として抽出され、他の要因と関連しながら、間接的に社会的自立へ影響していた。一方、男子ではこれらの変数が抽出されず、調理との関わりが女子より少ないことが示唆された。このように、料理への配慮が中高女子に、調理への親和性が高校女子にのみ抽出された背景には、女子は男子より調理頻度が高く、さらに高校女子は中学女子より調理頻度が高い傾向があると考えられた。したがって、中高生においては、調理との関わりが少ない男子に対して、家庭の食環境のあり方を見直し、調理参加を促す支援が求められる。その際、食環境は、中学男子の調理態度が父親の調理態度からの影響を受けるという先行研究<sup>52)</sup>をふまえ、父親の家庭における調理行動が果たす役割も見直すことが望まれる。

第3研究では、総合的自立を目的変数とするパス解析の結果、専攻・居住形態に関わらず、家庭の食環境(中学生の頃)は女子大学生の調理への志向性に影響を及ぼし、調理への志向性は調理頻度、家庭生活自立を介して、総合的自立に影響を及ぼすことが示された。第2研究と第3研究の結果から、家庭の食環境(中学生の頃)は、短期的にも長期的にも、調理への関わりと関連し、調理への関わりを介して自立に影響を及ぼすことが示された。居住形態別にみると、自宅外の群には、家庭の食環境(中学生の頃)が調理頻度に影響を及ぼしていたが、自宅の群にはその影

響がみられなかった。自宅外の場合、自分で食事づくりを行う必要が生じやすいため、過去の家庭の食環境が、実際に調理が求められる状況における行動に影響を及ぼす可能性が示唆された。

以上より、調理への関わりには、短期的にも長期的にも、家庭の食環境が影響を及ぼすことが示された。また、どのように調理への関わるかという点においては、配膳などの補助的な作業ではなく、包丁操作や加熱操作といった主要な調理操作に関与する方が、より積極的に自立を促進する可能性が示唆された。

## 2. 本論文の限界と課題

各章における限界は前述のとおりであるが、本論文全体として限界が3つ挙げられる。第1に、本論文は、若者の自立を検討するものであり、中高生と大学生を対象にデータ収集を行ったが、若者にはこれに含まれない者（中学、高校を卒業後、専門学校等へ進学する者や就職する者など）もいることである。また、対象者の居住地も関東地方に偏っていた点も考慮すべきである。結果を一般化するためには、性別、居住形態や地域などに配慮しながら対象者を広げ、サンプリングの偏りを是正する必要がある。第2に、学童期、中高生、大学生と発達時期の順を追って調理への関わりと自立との関連を検討したが、いずれも横断研究であり、長期的な影響を実証できなかったことである。今後は、縦断研究による実態把握が課題として残される。第3に、自立は、調理以外にも経済的、精神的、社会的要因など多様な要因とも関連することである。本論文では、子どもと若者の自立を検討するに当たり、生活体験の一つである調理に着目した。その理由は、自然体験や家庭における生活体験が多い青少年ほど、社会的自立の基礎となる自立的行動習慣が身

についている<sup>17)</sup>と報告されているからである。しかし、体験の種類は多岐にわたり、さらに、自立は体験だけでなく、生活環境、経済状況、身体的状況、性格などとも関連をもつ。したがって、調理がこれらの多様な要因とどのように関連しながら自立に影響を及ぼすのかは、今後の検討課題である。

## 結語

本研究は、子どもと若者の調理への関わりが自立に及ぼす影響を明らかにし、自立支援としての調理の可能性を示すことを目的とした。3つの研究を通じて、調理への関わりが若者の自立と正の関連をもつことが示唆された。第1研究では、学童期の子どもの家庭の食環境と調理への関わりを分析し、大学生の自立との関連を検討した。その結果、調理への関わりは協調的対人関係、並びに生活管理の自立領域と正の関連を示した。このことから、調理への関わりは、良好な対人関係の構築や生活管理力の向上に寄与すると考えられた。第2研究では、中高生を対象に調理への関わりが家庭生活自立、並びに社会的自立に及ぼす影響を分析した。調理への関わりは家庭の食環境と関連しながら、家庭生活自立や自己肯定感を介して社会的自立に影響を与えることが示された。第3研究では、女子大学生を対象に調理への関わりと自立の関連を検討した。その結果、調理への関わりは家庭生活自立を介して総合的自立に正の影響を及ぼすことが明らかとなった。以上3つの研究により、子どもと若者の調理への関わりは生活的自立（家庭生活自立、生活管理）、並びに社会的自立（自律協調性、協調的対人関係）と正の関連をもつことが示唆された。

子どもと若者の調理へ関わる場として、家庭の食環境が重要な役割を果たすことも明らかにされた。第1研究では、学童期の家庭内での調理体験が青年期の調理への関わりや自立に影響を及ぼす可能性が示唆された。特に、包丁操作や加熱操作を含む主調理行動に関わる方が、調理付随行動に関わるより、協調的対人関係の向上に寄与する可能性が示された。第2研究では、家庭内の食の教育や、共食時のコミュニケーションが、調理への関わりや社会的自立に影響を与えることが明らかとなり、

特に中学生の頃の影響が大きいことが示された。さらに、第3研究では、過去（中学生の頃）の家庭の食環境が女子大学生の調理への関わりや自立に影響することも確認された。

若者の自立を支援するためには、まずは子どもと若者が調理に関わる機会を増やすこと、さらにはそれが主体的な関わりとなるような環境を整えることが有効であると考えられる。そのためには、特に、調理操作の習得を促進する教育や、家庭の食環境を整備する支援が求められるであろう。

本研究の特徴は、調理の意義として「若者の自立支援につながる可能性」を示したことにある。今後は、これを発展させ、調理が社会的スキルや心理的側面に与える影響を詳細に検討し、性別や年齢による差異を探求したいと考えている。なお、本研究の内容は、栄養学的立場からみても、バランスのよい食生活の形成に資する。すなわち調理は、健康管理を含む生活上の自立を支え、QOLの向上にも寄与する。さらに、調理は栄養バランスの向上や生活習慣の改善を通じて、WHOが定義する「well-being（健康とは単に病気でないことではなく、身体的、精神的、社会的に良好な状態）」の実現にもつながる生活行動である。調理を通じて自らの健康を管理し、他者との交流を深めることは、身体的・心理的・社会的健康の向上に寄与する点で、well-beingの実現に資するものと考えられる。

## 謝辞

稿を終えるにあたり，多大なるご協力をいただいた多くの方々に心より感謝申し上げます．第1研究と第3研究では，大学生の皆様に調査をさせていただきました．また，第2研究では，中高生の皆様に調査をさせていただきました．各研究にご協力いただいた皆様に深く感謝申し上げます．

研究の実施にあたり，様々なご指導を賜ったことに感謝いたします．調理学研究室の小西史子先生には，博士論文執筆にあたり，継続的に丁寧なご指導をいただき，あたたかい励ましを頂戴しました．心より御礼申し上げます．第1研究においては，早稲田大学の外山紀子先生，大正大学の長谷川智子先生にもご指導いただき，さらに第2研究および第3研究においては，疫学・生物統計学研究室の緒方裕光先生より解析方法および統計手法に関して丁寧な指導をいただきました．深く御礼申し上げます．女子栄養大学大学院 栄養学研究科の先生方，調理学研究室の先生方からもさまざまなご助言をいただきました．御礼申し上げます．また，多くのご助言をいただいた早稲田大学と女子栄養大学の各大学院の諸先輩方，一緒に学んだ学生の皆様に御礼申し上げます．

## 文献

- 1) ロバート・J・ハヴィガースト． 荘司雅子監訳． 人間の発達課題と教育． 玉川大学出版部， 1995， 122-157.
- 2) 工藤宏司． “自立”． 大澤真幸， 吉見俊哉， 鷲田清一編著． 現代社会学事典． 弘文堂， 2012， 683-684.
- 3) 綿引伴子ほか 130 名． 技術・家庭 [家庭分野]． 開隆堂， 2025， 10-11.
- 4) 志村結美， 上野顕子ほか 80 名． 新しい技術・家庭 自立と共生を目指して． 東京書籍， 2025， 10-13.
- 5) 牧野カツ子ほか 49 名． 家庭基礎 自立・共生・創造． 東京書籍， 2022， 16.
- 6) 佐藤文子ほか 40 名． 新家庭基礎 主体的に人生をつくる． 大修館書店， 2017， 16.
- 7) 大竹美登利ほか 60 名． 家庭基礎 明日の生活を築く． 開隆堂， 2022， 12.
- 8) 大石美佳， 松永しのぶ． 大学生の自立の構造と実態—自立尺度の作成—． 日本家政学会誌． 2008， 59， 461-469.
- 9) 久世敏雄， 久世妙子， 長田雅喜． 自立心を育てる． 有斐閣， 1981， 9.
- 10) 内閣府． 令和 4 年版 子供・若者白書． 2022， 2.
- 11) 内閣府． “「若者自立・挑戦プラン」に基づく内閣府の取り組みについて”．  
<https://www5.cao.go.jp/keizai1/2004/0422wakamono.html> (閲覧 2025.3.20).
- 12) 共生社会政策統括官 青少年育成． “若者の包括的な自立支援方策

に関する検討会報告”。

<https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/13103332/www8.cao.go.jp/youth/suisin/jiritu/19html/houkoku2.html> (閲覧 2025.3.3)

- 13) 内閣府. “こども・若者の意識と生活に関する調査 (2022 年度)”. [https://www.cfa.go.jp/resources/research/children-attitudes\(ママ\)](https://www.cfa.go.jp/resources/research/children-attitudes(ママ)) (閲覧 2025.3.20).

- 14) 京都府企画統計課社会統計係. “2023 年平均 労働力調査報告 (全国結果)”. <https://www.pref.kyoto.jp/tokei/monthly/tokeikyoto/tk2024/tkshoukai202403a.pdf> (閲覧 2025.3.20).

- 15) 厚生労働省. “新規学卒就職者の離職状況 (令和 3 年 3 月卒業者)”. [https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177553\\_00007.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000177553_00007.html) (閲覧 2025.3.19).

- 16) 独立行政法人国立青少年教育振興機構. “「青少年の体験活動等と自立に関する実態調査」報告書 (2006 年度)”. <https://s-opac.net/Opac/vObS3KJwuzRW7N7YMUgmiMGEcf/k2ucS6K0zMqJe14kQ1LJ5FAplad/description.html> (閲覧 2025.3.19).

- 17) 独立行政法人国立青少年教育振興機構. “「青少年の体験活動等に関する意識調査」報告書 (2022 年度)”. [https://s-opac.net/Opac/vObS3KJwuzRW7N7YMUgmiMGEcf/joFg38TgIIh7cNP5\\_TUurILZMoai/description.html](https://s-opac.net/Opac/vObS3KJwuzRW7N7YMUgmiMGEcf/joFg38TgIIh7cNP5_TUurILZMoai/description.html) (閲覧 2025.3.19).

- 18) 文部科学省. “体験活動推進特設ページ(たっぷり体験)”. [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/ikusei/mext\\_00935.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/ikusei/mext_00935.html) (閲覧 2025.2.3)

- 19) 文部科学省. “体験活動等を通じた青少年自立支援プロジェクト”.  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/ikusei/taiken.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/ikusei/taiken.htm) (閲覧  
2025.2.3)
- 20) 土岐圭佑. 高校生の自立を支える家庭科教育研究—自立とシティ  
ズンシップ教育に関する先行研究の検討と今後の展望—. 日本家  
庭科教育学会. 2022, 65, 103-106.
- 21) 小原哲二郎, 細谷憲政監修. 簡明食辞林 第二版. 樹村房, 1997,  
509.
- 22) 石毛直道. 食事の文明論. 中央公論社, 1982, 12.
- 23) リチャード・ランガム, 依田卓巳 (訳). 火の賜物—ヒトは料理で  
進化した. NTT 出版, 2010, 152-154.
- 24) 前掲 21), 668.
- 25) 前掲 21), 1080.
- 26) 柳沢幸江, 柴田圭子編著. 調理学—健康・栄養・調理—. アイ・ケ  
イコーポレーション, 2025, 2-3.
- 27) 田中敬子. “子ども達の食生活と栄養・健康”. 子どもと食—食育を  
超える—. 根ヶ山光一, 外山紀子, 河原紀子編. 東京大学出版  
会, 2013, 215.
- 28) 総務省統計局. “統計トピックス No.119 統計が語る平成のあゆ  
み”. <https://www.stat.go.jp/data/topics/topi1194.html> (閲覧  
2024.12.24)
- 29) 坂本達昭, 葛萌々美, 中嶋名菜, 近藤秋穂, 湯池咲子, 中村早百  
合, 松田綾子. 小学生の調理スキルと自尊感情を高める調理実習  
プログラムの評価. 日本健康教育学会誌. 2019, 27, 348-359.
- 30) 掃部美咲, 吉本優子, 小松万里子, 八竹美輝, 森加容子, 渡邊英

- 美, 小切間美保. 小学生の家庭での調理経験が食事観, 自尊心  
情, 教科に対する関心に及ぼす影響. 栄養学雑誌. 2018, 76, 65-  
76.
- 31) 若松法代. 大学生の食生活実態と食育の課題. 滋賀大学大学院教  
育学研究科論文集. 2012, 15, 31-136.
- 32) 駒場千佳子, 武見ゆかり, 中西明美, 松田康子, 高橋敦子. 女子大  
学生の調理をする力の形成要因に関するフォーカスグループイン  
タビューを用いた検討. 日本調理科学会誌. 2012, 45, 359-367.
- 33) Utter, J.; Denny, S.; Lucassen, M.; Dyson, B. Adolescent cooking  
abilities and behaviors: Associations with nutrition and emotional  
well-being. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2016, 48,  
35-41.
- 34) Bernardo, G.; Rodrigues, V.; Bastos, B.; Uggioni, P.; Hauschild,  
D.; Fernandes, A.; Martinelli, S.; Cavalli, S.; Bray, J.; Hartwell,  
H.; Proença, R. Association of personal characteristics and cooking  
skills with vegetable consumption frequency among university  
students. *Appetite*. 2021, 166, 105-432.
- 35) Hartmann, C.; Dohle, S.; Siegrist, M. Importance of cooking skills  
for balanced food choices. *Appetite*. 2013, 65, 125-131.
- 36) Chen, R.; Lee, M.; Chang, Y.; Wahlqvist, M. Cooking frequency  
may enhance survival in Taiwanese elderly. *Public Health  
Nutrition*. 2012, 15, 1142-1149.
- 37) 大森桂. 日本の高校生の食物と栄養に関する知識,調理技術,健康的  
な食生活の実践に対する自己効力感,食行動の相互関連性. 日本家  
政学会誌. 2003, 54, 993-1005.

- 38) Lavelle, F.; Spence, M.; Hollywood, L.; McGowan, L.; Surgenor, D.; McCloat, A.; Mooney, E.; Caraher, M.; Raats, M.; Dean, M. Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2016, 13, 119.
- 39) Larson N. I.; Perry C. L.; Story M.; Neumark-Sztainer. D. Food Preparation by Young Adults Is Associated with Better Diet Quality. *American Dietetic Association*. 2006, 106, 2001-2007.
- 40) 北野直子, 我如古菜月, 川上育代, 池上由美, 沼田貴美子, 中嶋名菜, 江藤ひろみ. 大学生における調理に対する意識の現状と料理教室参加後の調理に対する意識および調理技術の変化. *日本食生活学会誌*. 2012, 22, 308-314.
- 41) Wolfson, J.; Leung, C.; Richardson, C. More frequent cooking at home is associated with higher healthy eating index 2015 score. *Public Health Nutrition*. 2019, 23, 2384-2394.
- 42) Murakami, K.; Shinozaki, N.; Livingstone. M. B. E.; Yuan. X.; Tajima. R.; Matsumoto. M.; Masayasu. S.; Sasaki. S. Associations of food choice values and food literacy with overall diet quality: a nationwide cross-sectional study in Japanese adults. *British Journal of Nutrition*. 2023, 130, 1795–1805.
- 43) Tani Y.; Fujiwara T.; Kondo K. Cooking skills related to potential benefits for dietary behaviors and weight status among older Japanese men and women: a cross-sectional study from the JAGES. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2020, 17, 82.

- 44) Tani, Y.; Fujiwara, T.; Doi, S.; Isumi, A. Home cooking and child obesity in Japan: Results from the A-CHILD Study. *Nutrients*. 2019, 11, 2859.
- 45) Zhang, Y.; Tang, T.; Tang, K. Cooking frequency and hypertension with gender as a modifier. *Nutrition Journal*. 2019, 18, 79.
- 46) Tani, Y.; Fujiwara, T.; Anzai, T.; Kondo, K. Cooking skills, living alone, and mortality: JAGES cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2023, 20, 131.
- 47) 湯川夏子. 料理療法—調理による認知症ケアと予防の効果—. 日本調理科学会. 2019, 52, 293-298.
- 48) 山下満智子, 川島隆太, 佐々祐子, 山本一恵, 高倉美香, 南貴美子, 大西徹也. 親子調理による子どもの認知機能の向上の研究 : 生活介入実験ならびに近赤外線計測実験. 日本食生活学会誌. 2011, 22, 88-97.
- 49) Tani, Y.; Doi, S.; Isumi, A.; Fujiwara, T. Association of home cooking with caregiver–child interaction and child mental health: results from the Adachi Child Health Impact of Living Difficulty (A-CHILD) study. *Public Health Nutrition*. 2021, 24, 4257-4267.
- 50) 山下満智子, 川島隆太, 岩田一樹, 保手浜勝, 太尾小千津, 高倉美香. 調理による脳の活性化 (第一報) —近赤外線計測装置による調理中の脳の活性化計測実験—. 日本食生活学会誌. 2006, 17, 128-129.
- 51) 山下満智子, 川島隆太, 三原幸枝, 藤阪郁子, 高倉美香. 調理による脳の活性化 (第二報) —調理習慣導入による前頭前野機能向上の実証実験—. 日本食生活学会誌. 2007, 18, 134-139.

- 52) 松島悦子. 母親と父親の調理態度が、家族の共食と中学生の調理態度に与える影響. 日本家政学会誌. 2007, 58, 743-752.
- 53) Tani, Y.; Fujiwara, T.; Kondo, K. Associations of Cooking Skill with Social Relationships and Social Capital among Older Men and Women in Japan: Results from the JAGES. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2023, 20, 4633.
- 54) マイケル・ポーラン. 野中香方子訳. “序論—なぜ、料理か?”. 人間は料理をする⑤火と水. NTT出版, 2014, 26.
- 55) 土井善晴, 中島岳志. 料理と利他. ミシマ社, 2020, 81.
- 56) 都筑学. 生活技術の獲得と人間的自立—家事労働の発達の意義についての検討—. 心理科学. 1987, 11, 25-36.
- 57) 鈴木洋子. 食べる力は生きる力—クッキングからはじめる食育—. 東山書房. 2011, 26-27.
- 58) 鈴木洋子. シリーズ これからの家庭科教育 実践力を育む家庭科における食の学び. 日本家政学会誌. 2015, 66, 174-178.
- 59) 的場輝佳. “調理科学から環境問題へ”. 新しい食学をめざして—調理学からのアプローチ—. 吉田集而・川端晶子編著. 建帛社, 2000, 232-233.
- 60) 子ども・若者育成支援推進本部. “子供・若者育成支援推進大綱—全ての子供・若者が自らの居場所を得て、成長・活躍できる社会を目指して—”.  
[https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic\\_page/field\\_ref\\_resources/f3e5eca9-5081-4bc9-8d64-e7a61d8903d0/e8a6aa01/20230401policies-kodomotaikou-07.pdf](https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/f3e5eca9-5081-4bc9-8d64-e7a61d8903d0/e8a6aa01/20230401policies-kodomotaikou-07.pdf)  
(閲覧 2025.3.23) .

- 61) 駒場千佳子, 武見ゆかり, 中西明美. 女子大学生の「食事づくり力」測定のための質問紙の開発—栄養学を専攻する女子大学生を対象とした検討—. 栄養学雑誌. 2014, 72, 21-32.
- 62) 平井滋野, 岡本祐子. 家庭における過去の食事場面と大学生の父親および母親との心理的結合性の関連. 日本家政学会誌. 2006, 57, 71-79.
- 63) 内閣府食育推進室. “食育に関する意識調査報告書（平成 27 年 3 月）”.  
<https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/9929094/www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/syokuiku.html>（閲覧 2020.4.3）.
- 64) 内田知宏, 上埜高志. Rosenberg 自尊感情尺度の信頼性および妥当性の検討—Mimura & Griffiths 訳の日本語版を用いて—. 東北大学大学院教育学研究科研究年報. 2010, 58, 257-266.
- 65) 農林水産省. “食育に関する意識調査報告書（令和 2 年 3 月）”.  
[https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r02/pdf\\_index.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/ishiki/r02/pdf_index.html)（閲覧 2020.4.3）.
- 66) 野田潤. “子どもの食事としつけ”. 平成の家族と食. 品田知美編, 野田潤, 畠山洋輔. 晶文社, 2015, 106-108.
- 67) 伊藤忠弘. 自尊心概念及び自尊心尺度の再検討. 東京大学教育学部紀要. 1995, 34, 207-215.
- 68) 外山紀子. “写真から見える食”. 若者たちの食卓—自己, 家族, 格差そして社会—. 外山紀子, 長谷川智子, 佐藤康一郎編. ナカニシヤ出版, 2017, 6.
- 69) 小林盾. “社会階層と食生活”. 若者たちの食卓—自己, 家族, 格差そして社会—. 外山紀子, 長谷川智子, 佐藤康一郎編. ナカニシ

- ヤ出版, 2017, 175-188.
- 70) 真鍋里彩. 「自立」概念の歴史的変遷と現代的意義の検討. 大阪府立大学人間社会学研究集録 15. 2020, 167-188.
- 71) 文部科学省 初等中等教育局 参事官 (高等学校担当) 付. “高等学校教育の現状について (令和 3 年 3 月) ”.  
[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/kaikaku/20210315-mxt\\_kouhou02-1.pdf](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/kaikaku/20210315-mxt_kouhou02-1.pdf) (閲覧 2022.11.8)
- 72) 堀内かおる. 家庭科教育の観点による生活時間配分と家事労働参加に関する研究: 児童・生徒を中心として. 昭和女子大学博士論文. 1993, 85.
- 73) 花形美緒. 中学生期における「生活の自立」と「家庭内役割」を規定する要因—「家庭科肯定感」と「家庭科将来有用感」に着目して—. 日本家庭科教育学会. 2017, 57, 206-217.
- 74) 国立青少年教育振興機構. “青少年の体験活動等に関する意識調査 (令和元年度調査) 報告書 (令和 3 年 3 月) ”.  
<https://www.niye.go.jp/kanri/upload/editor/154/File/zentai.pdf> (閲覧 2021.8.1).
- 75) 手島陽子, 長谷川智子, 小西史子, 外山紀子. 学童期の調理への関わりと大学生の自立. 日本家政学会誌. 2021, 72, 362-376.
- 76) 生徒指導・進路指導研究センター. “生徒指導リーフ「自尊心情」? それとも「自己有用感」? Leaf.18”.  
<https://www.nier.go.jp/shido/leaf/leaf18.pdf> (閲覧 2022.11.23)
- 77) 柴英里, 森敏昭. トランスセオレティカル・モデルにおける行動変容ステージから見た大学生の食生活の実態. 日本食生活学会誌.

- 2009, 20, 33-41.
- 78) 岩永定, 柏木智子, 芝山明義, 藤岡泰子, 橋本洋治. 子どもの自己肯定意識の実態とその規定要因に関する研究. 熊本大学教育学部紀要. 2013, 62, 101-108.
- 79) 牧野カツコ監修. “自立度チェックと家族・家庭生活”. 家庭科ワークノート A 家族・家庭生活. 地域教材社, 2021, 1.
- 80) 小塩真司. はじめての共分散構造分析 (第2版) - Amos によるパス解析. 東京図書, 2022, 115-116.
- 81) 栗谷初子, 本間友巳. 思春期の自己肯定感のあり方に影響を及ぼす要因について - 学校生活適応感, 生活習慣との関係を中心に -. 京都教育大学教育実践研究紀要. 2009, 10, 193-202.
- 82) 岩川淳. 向社会的行動の発達と家族関係 (1) - 青年期の家事労働・手伝いとの関連 -. 京都女子大学発達教育学部紀要. 2005, 1, 31-38.
- 83) 長津美代子, 小澤千穂子, 井田瑞江, 井上清美, 大石美佳, 菊池真理, 平野順子, 冬木春子, 細江容子, 山下美紀. 新しい家族関係学. 第3訂版. 建帛社, 2023.
- 84) 成瀬祐子, 富田圭子, 大谷貴美子. 家庭の食事時間の楽しさが児童・生徒の自尊感情に及ぼす影響 - 小学5, 6年生と中学2年生を対象にして -. 日本食生活学会誌. 2008, 19, 132-141.
- 85) 栗田克実. 中学生の生活実態と自己肯定感に関する基礎的分析. 旭川大学保健福祉学部紀要. 2019, 11, 23-27.
- 86) 手島陽子, 小西史子. 中高生の調理への関わりと中高生の自立. 日本家政学会誌. 2024, 75, 437-451.
- 87) 平島円, 磯部由香, 堀光代. 大学および専門学校新入生の調理に対

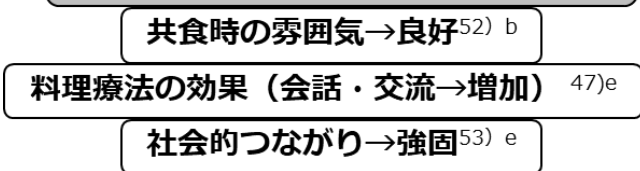
- する意識. 日本調理科学会誌. 2015, 48, 207-215.
- 88) 中易萌香, 赤松利恵. 調理頻度に関わる要因の男女別の検討. 栄養学雑誌. 2023, 81, 237-245.
- 89) 群馬県健康福祉部保健予防課. “令和元年度 大学生の食に関する実態・意識調査報告書”. 2020,  
<https://www.pref.gunma.jp/uploaded/attachment/8433.pdf> (閲覧2025.1.26).
- 90) 本田藍, 中下千尋, 池上由美, 中村早百合, 吉村英一, 下田誠也, 松添直隆, 松崎弘美. 大学生の食行動・食態度の実態と経年変化—3年間の縦断調査—. 日本食育学会誌. 2021, 15, 223-232.
- 91) 中出麻紀子, 岩城なつ美, 中村優花, 黒谷佳代. 女子大学生における主食・主菜・副菜の揃った食事と生活習慣, 知識・健康意識, 健康状態との関連. 日本健康教育学会誌. 2021, 29, 51-60.
- 92) 中井あゆみ, 古泉佳代, 小川睦美, 吉崎貴大, 砂見綾香, 横山友里, 安田純, 佐々木和登, 多田由紀, 日田安寿美, 小久保友貴, 外山健二, 井上久美子, 川野因. 首都圏における女子大学生の朝食欠食と健康的生活行動との関連. 日本食育学会誌. 2015, 9, 41-51.
- 93) Yamamoto, R.; Shinzawa, M.; Yoshimura, R.; Taneike, M.; Nakanishi, K.; Nishida, M.; Yamauchi-Takihara, K.; Kudo, T.; Moriyama, T. Living alone and prediction of weight gain and overweight/obesity in university students: a retrospective cohort study. *Journal of American College Health*. 2023, 71, 1417-1426.

- 94) 笠巻純一，宮西邦夫，笠原賀子，松本裕史，西田順一，渋谷崇．  
学生の栄養摂取状況に関連する要因の解明—性別と居住形態に焦点を当てて—．日本衛生学会誌．2018，73，395-412.
- 95) 田中道弘．自己肯定感尺度 ver.3 作成の試みとその検討．自己心理学．2023，8，14-26.
- 96) 大矢幸江，薩本弥生．大学生の衣生活自立度の実態調査．横浜国立大学教育学部紀要．2021，4，90-99.
- 97) 濱口郁枝，安達智子，大喜多祥子，福本タミ子，前田昭子，内田勇人，北元憲利，奥田豊子．大学生の食生活に対する意識と行動の関係について．日本家政学会誌．2010，61，13-24.
- 98) 姜妍，岡田みゆき．日中の大学生の自立に及ぼす関連要因．北海道教育大学紀要．2023，109-124.

# 健康的な食生活

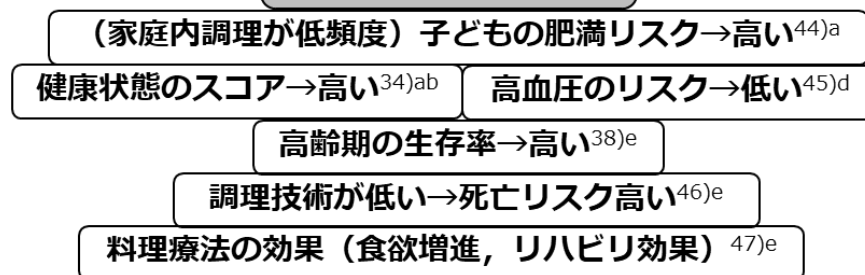


# コミュニケーションの増加

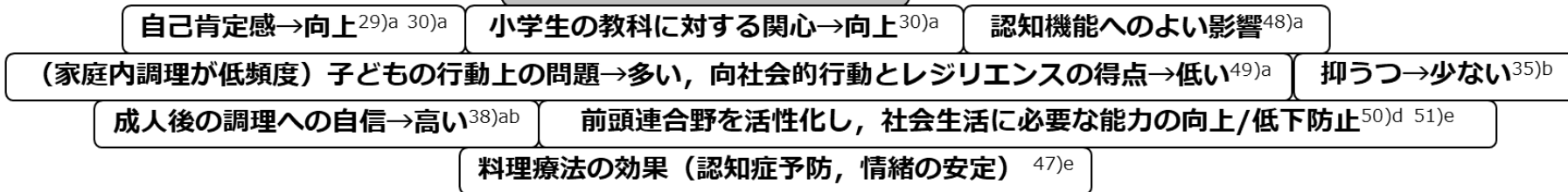


# 調理

# 身体 の健康維持

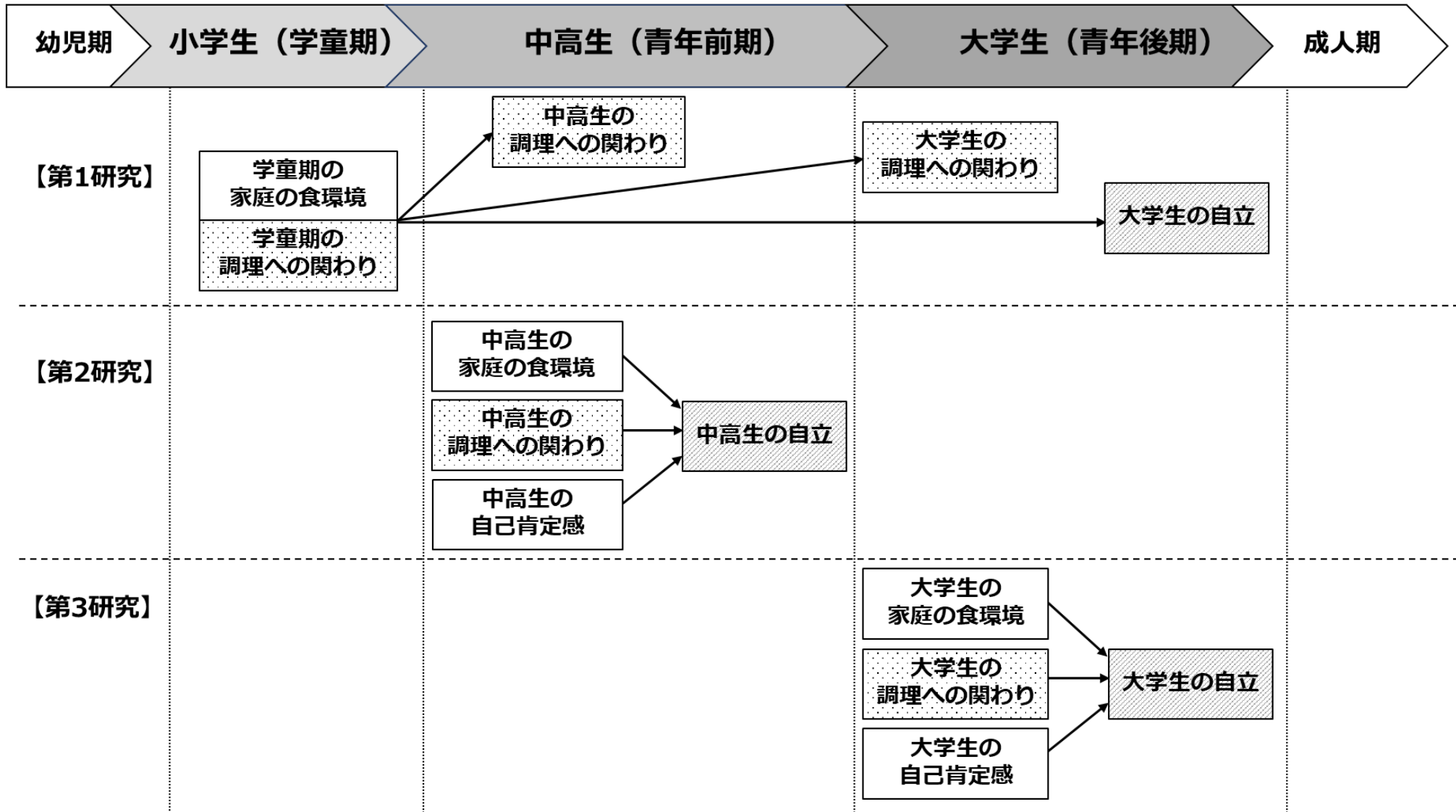


# 心理的・認知的健康

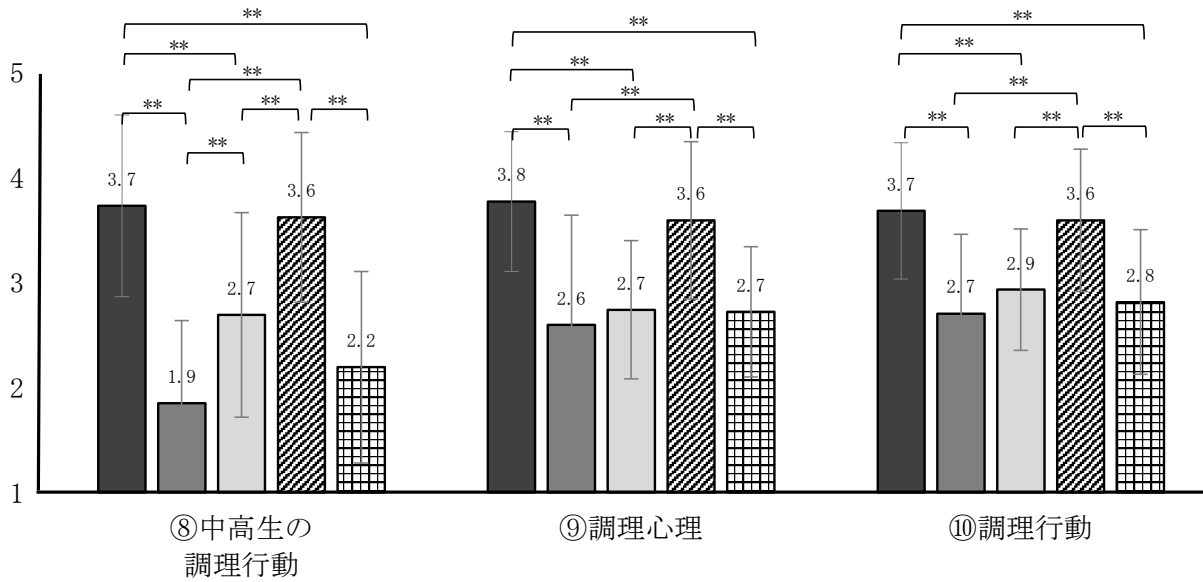


図序-1 調理の意義

【注】 図中のアルファベットは、調理への関わりの時期を示す。 a：小学生以下， b：中高生， c：大学生など， d：成人， e：高齢者



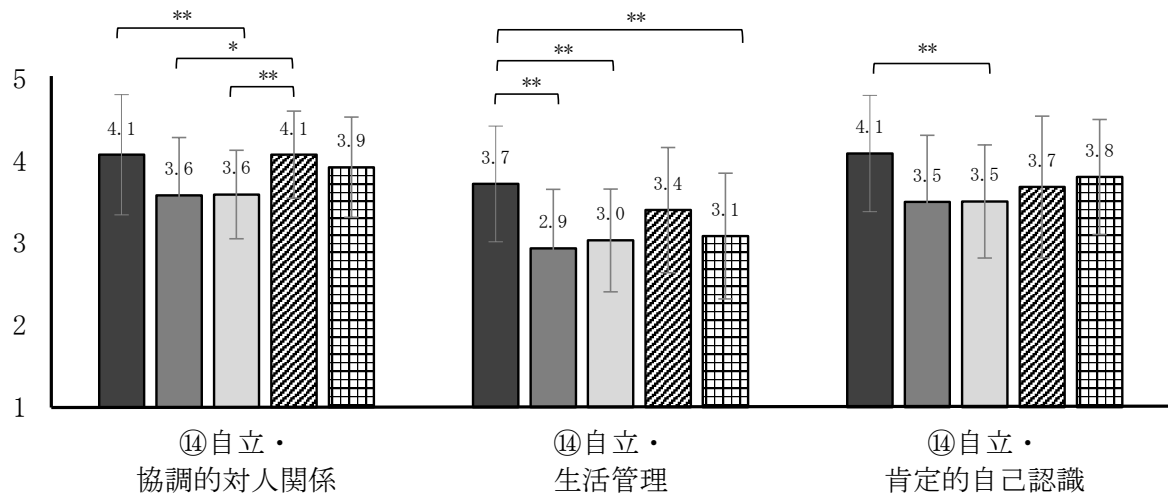
図序-2 研究の全体像



■1：食環境得点も調理得点も高い群	■2：食環境得点も調理得点も低い群
□3：共食得点が低い群	■4：主調理得点が高い群
■5：食環境得点が高く調理得点が低い群	

図1-1 各クラスターの青年期の調理に関する得点

- ・クラスターの分類は、学童期の家庭の食環境と調理への関わりに基づいて行った。
- ・⑧は中学生の変数，⑨⑩は大学生の変数である。
- ・有意差は、青年期の調理に関する得点に群間差があることを示す（分散分析，\* $p < 0.05$ ，\*\* $p < 0.01$ ）。



- |                       |                     |
|-----------------------|---------------------|
| ■1 : 食環境得点も調理得点も高い群   | ■2 : 食環境得点も調理得点も低い群 |
| □3 : 共食得点が低い群         | ▨4 : 主調理得点が高い群      |
| ▩5 : 食環境得点が高く調理得点が低い群 |                     |

図1-2 各クラスターの大学生の自立に関する得点

- ・クラスターの分類は、学童期の家庭の食環境と調理への関わりに基づいて行った
- ・有意差は、大学生の自立に関する得点に群間差があることを示す（分散分析, \* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ ）

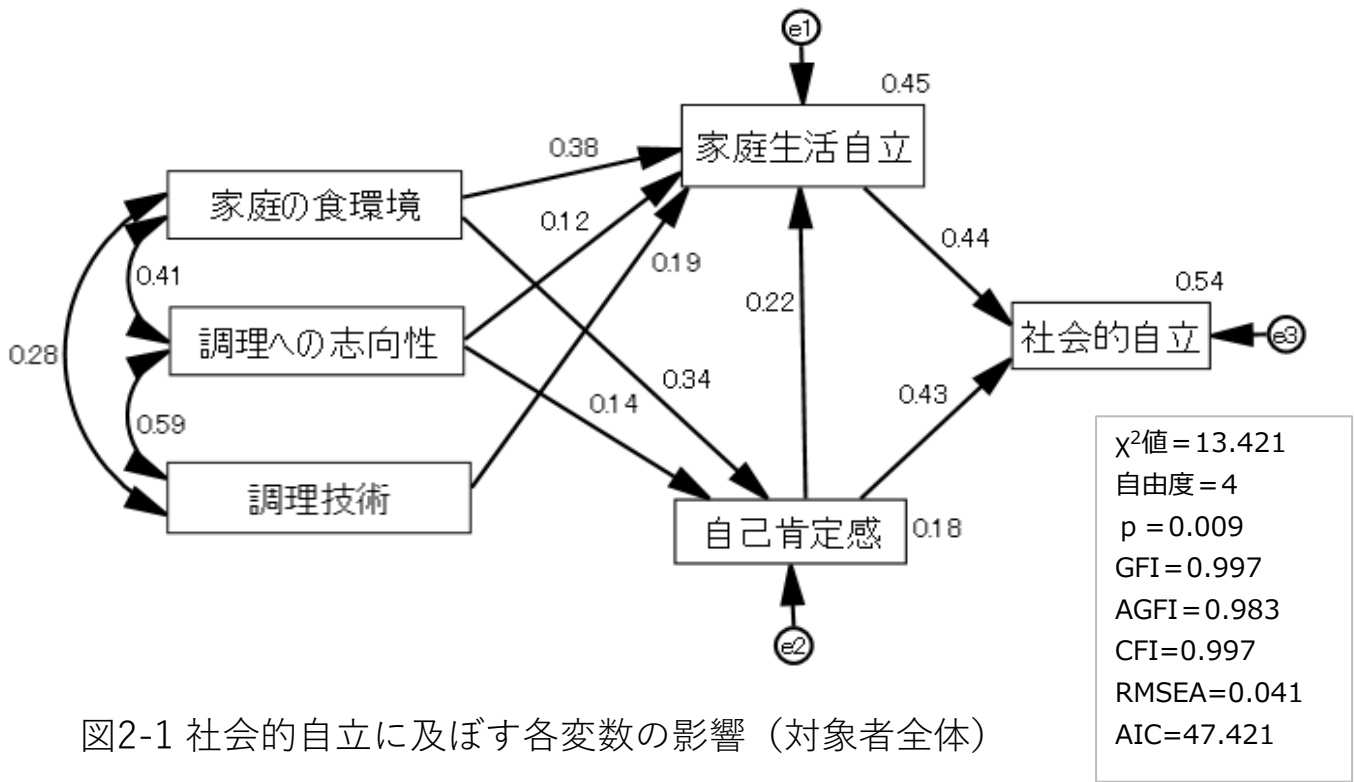
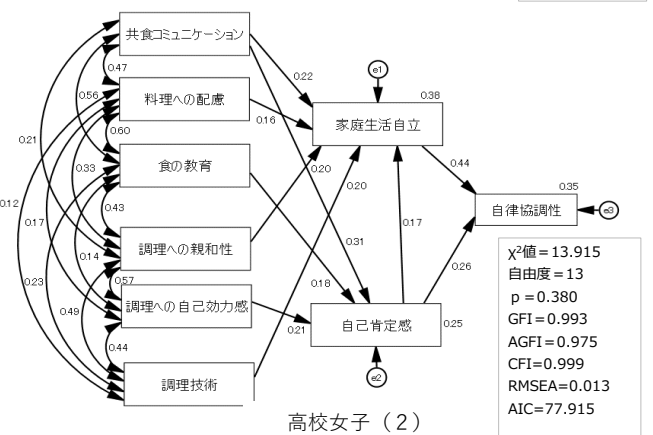
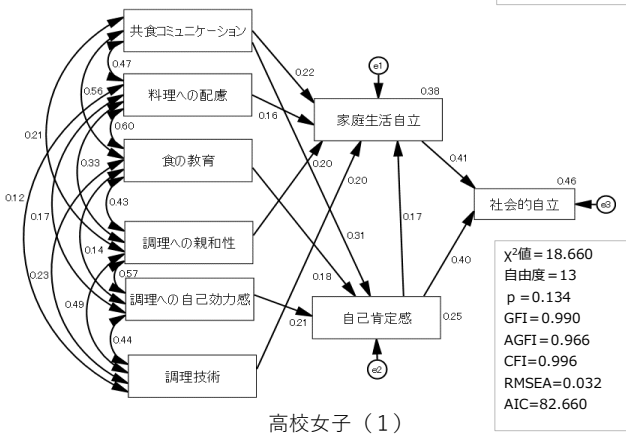
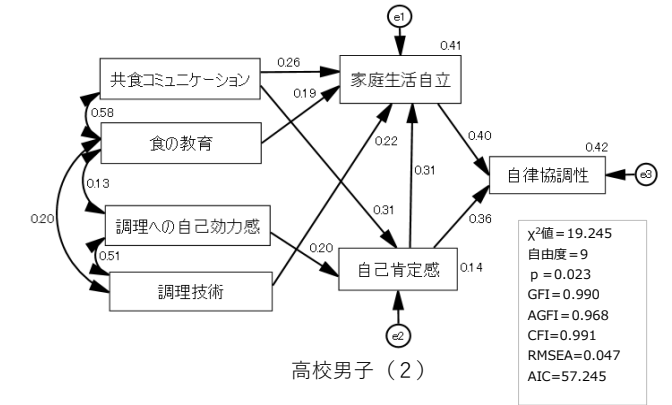
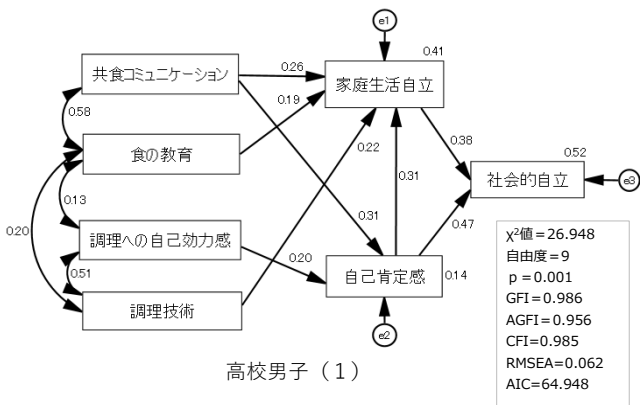
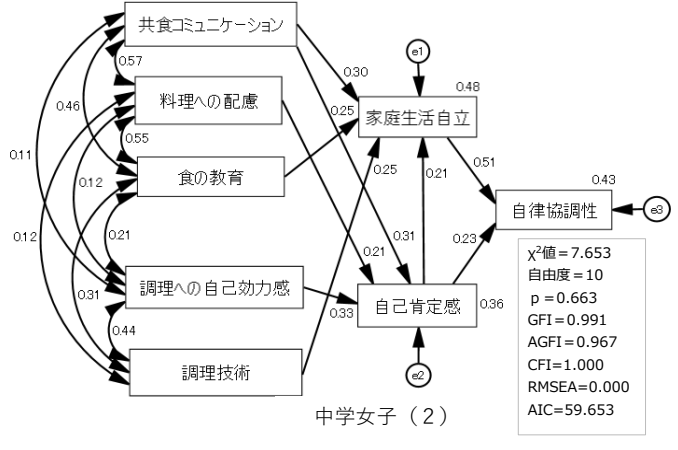
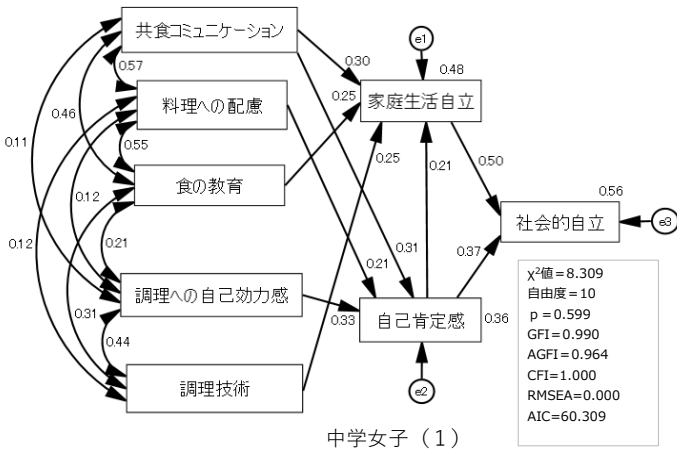
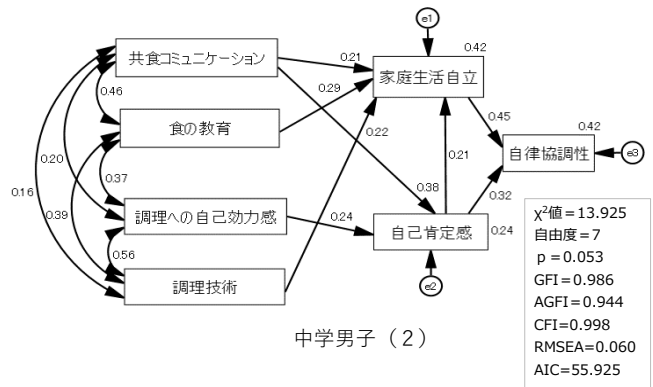
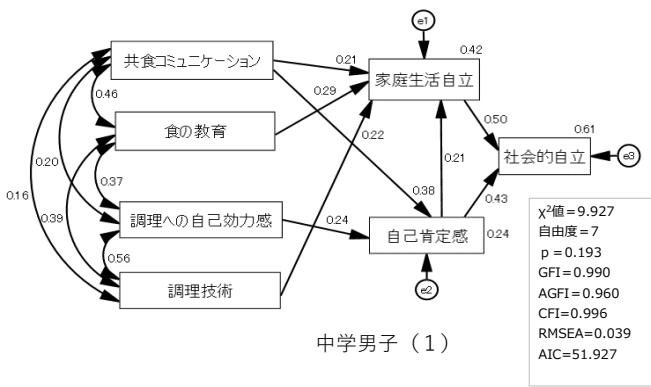


図2-1 社会的自立に及ぼす各変数の影響（対象者全体）



→ 標準化係数 ← 相関係数  
 [注] 係数はすべて $p < 0.05$ である

図2-2 社会的自立に及ぼす各変数の影響 (群別)

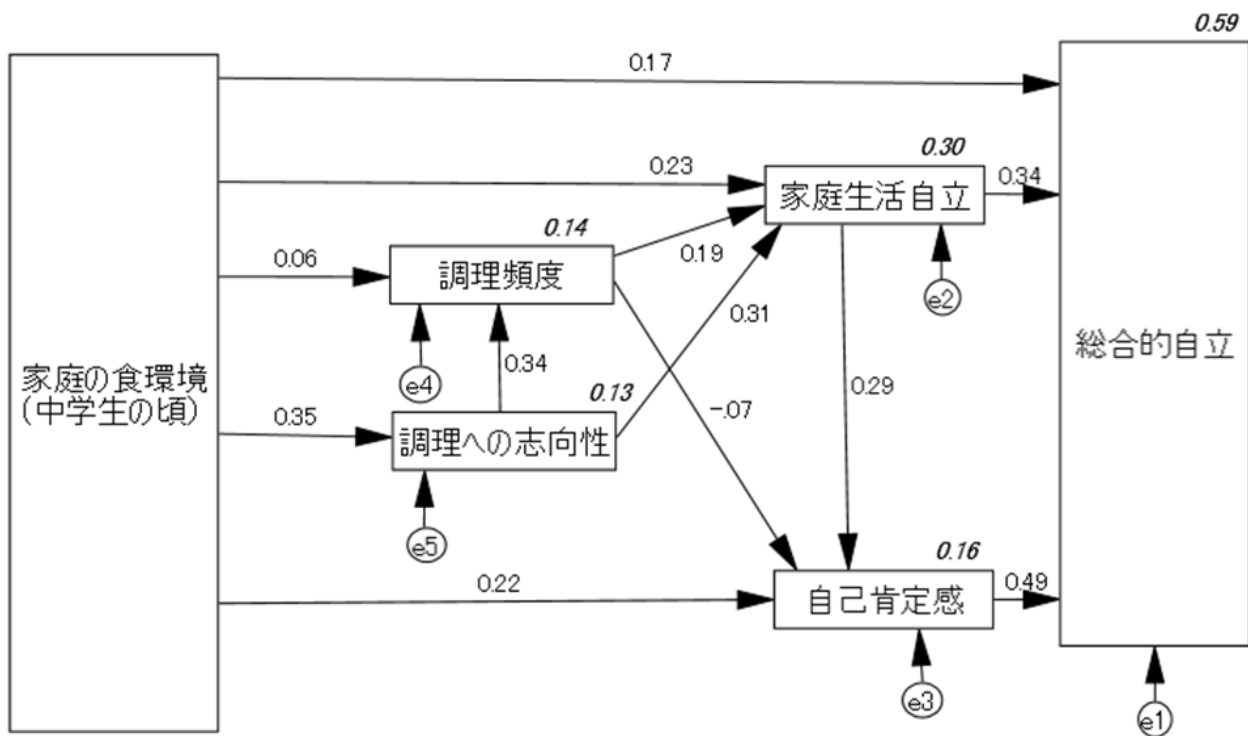
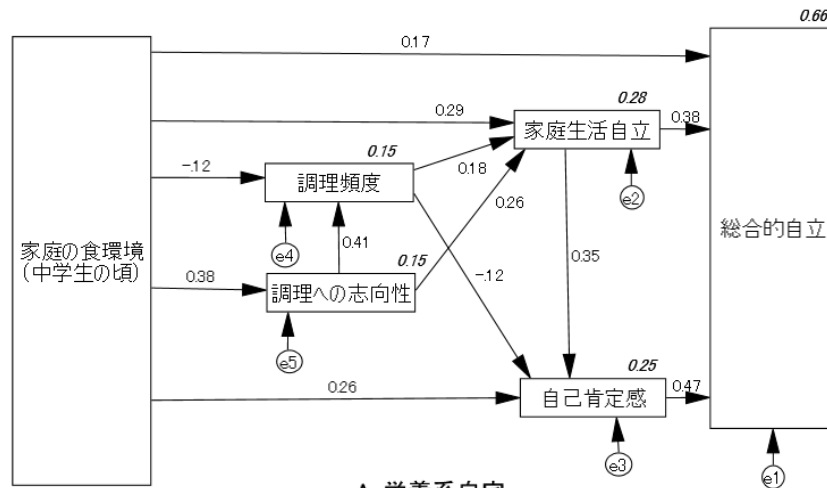


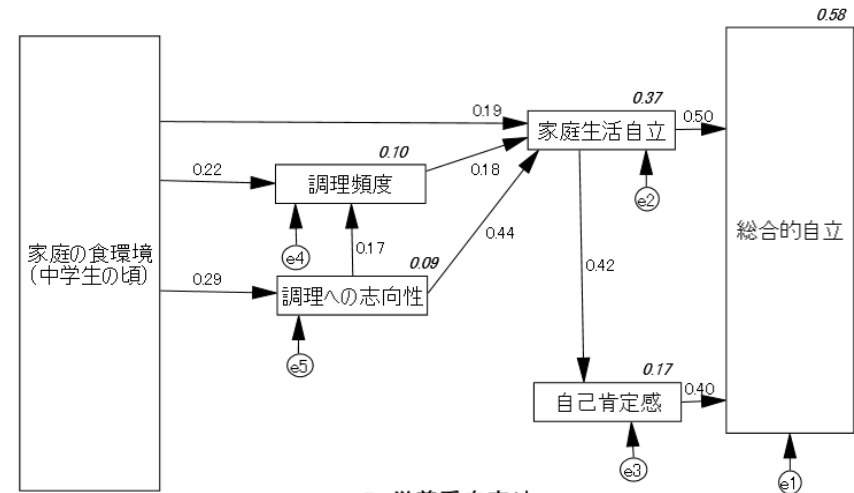
図3-1 総合的自立に及ぼす各変数の影響 (対象者全体)

$\chi^2$ 値=1.160, 自由度=3,  $p$ =0.762, GFI=1.000, AGFI=0.997,  
CFI=1.000, RMSEA=0.000, AIC=37.160



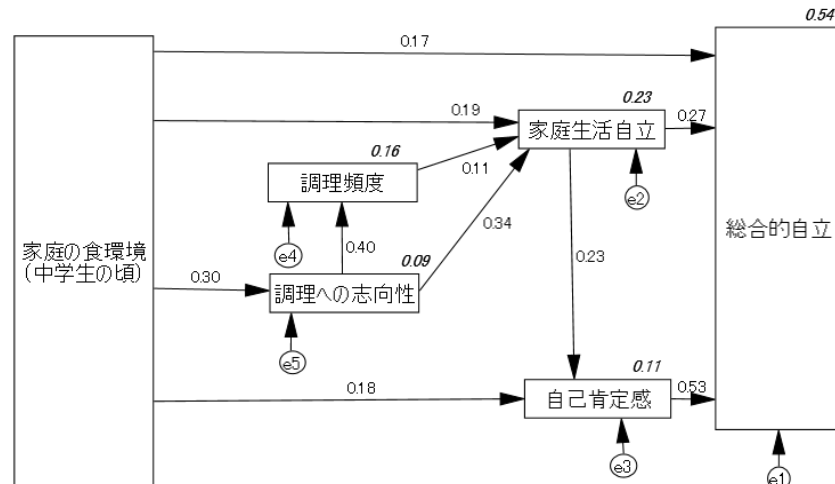
A: 栄養系自宅

$\chi^2$ 値 = 1.479, 自由度 = 3,  $p$  = 0.687, GFI = 0.999, AGFI = 0.990, CFI = 1.000, RMSEA = 0.000, AIC = 37.479



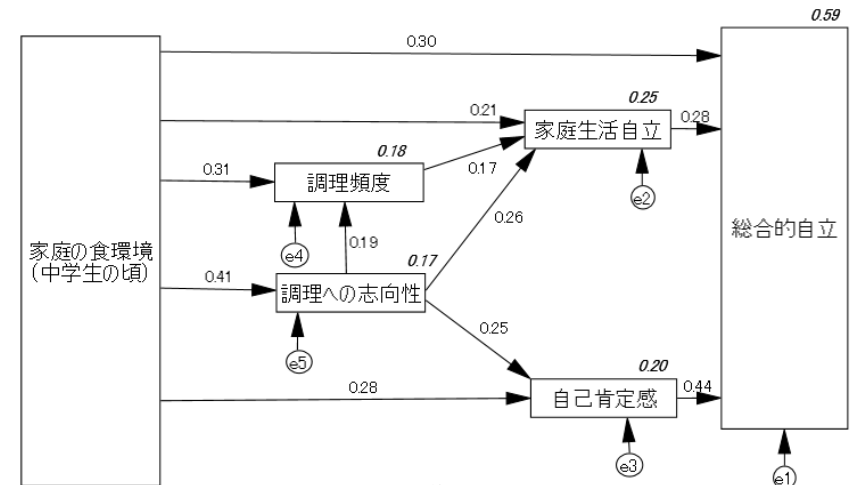
B: 栄養系自宅外

$\chi^2$ 値 = 4.477, 自由度 = 6,  $p$  = 0.610, GFI = 0.989, AGFI = 0.963, CFI = 1.000, RMSEA = 0.000, AIC = 34.477



C: 非栄養系自宅

$\chi^2$ 値 = 6.187, 自由度 = 5,  $p$  = 0.288, GFI = 0.993, AGFI = 0.971, CFI = 0.997, RMSEA = 0.028, AIC = 38.187



D: 非栄養系自宅外

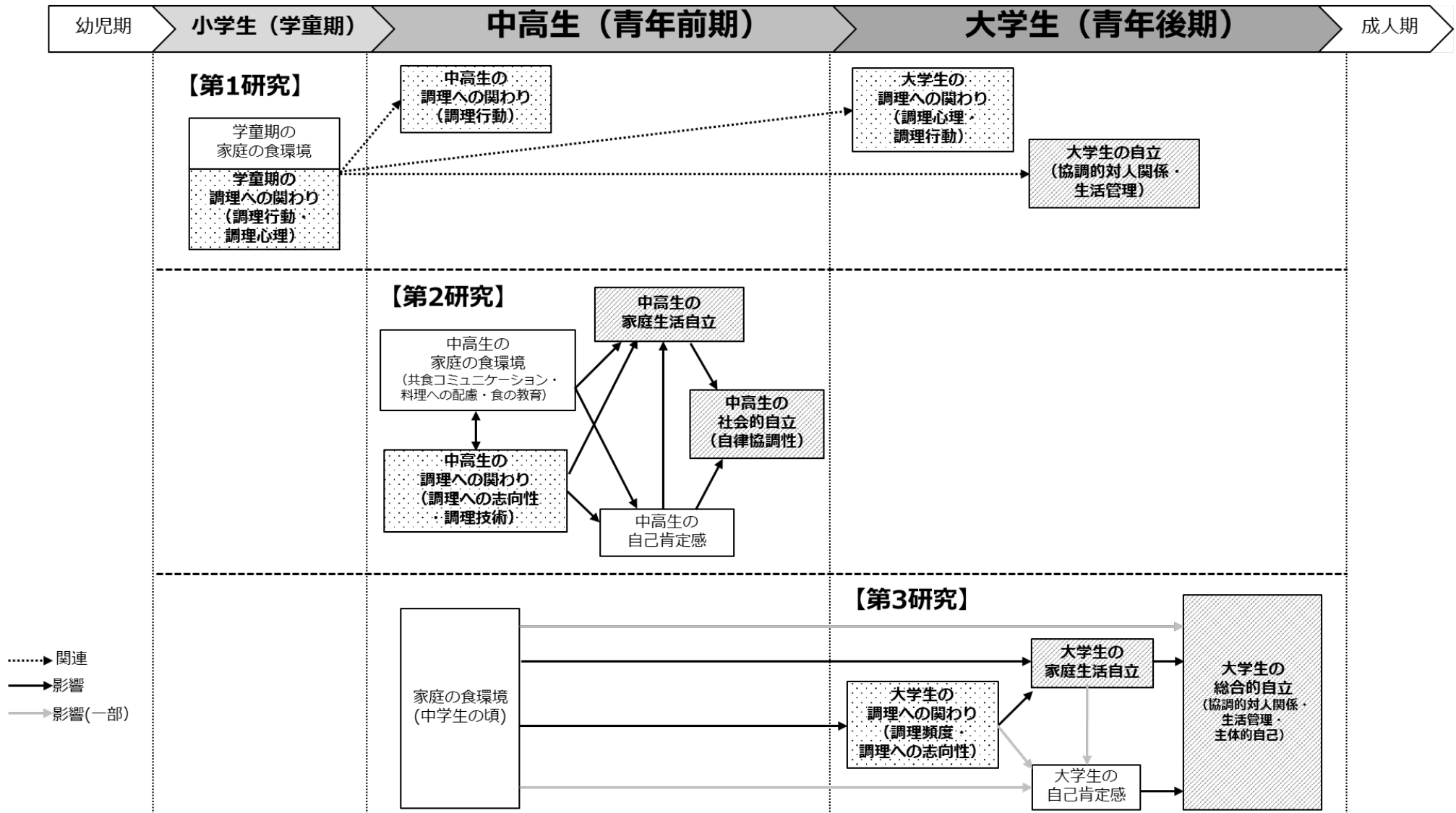
$\chi^2$ 値 = 3.289, 自由度 = 4,  $p$  = 0.511, GFI = 0.992, AGFI = 0.958, CFI = 1.000, RMSEA = 0.000, AIC = 37.289

→ 標準化係数

[注] 標準化係数は  $p < 0.05$  である

ただし、B: 栄養系自宅外の調理への志向性から調理頻度、C: 非栄養系自宅の調理頻度から家庭生活自立の標準化係数は  $p = 0.051$  であった

図3-2 総合的自立に及ぼす各変数の影響 (専攻・居住形態別)



図終-1 研究の結果（全体像）

表1-1 質問紙の構成と分析に用いたデータ

時期	項目番号	変数名	項目数	選択肢 <sup>注1</sup>	質問内容 <sup>注2</sup>	分析に用いたデータ <sup>注3</sup>				
						第1段階	第2段階	第3段階	第4段階	
子ども期	①	調理心理	1	6段階 <sup>1)</sup>	小学校に入学する前のあなたは、調理に興味をもっていたか	○				
	②	調理行動	1		小学校に入学する前のあなたは、調理の経験があったか <sup>a)</sup>	○				
	③	調理心理	8	5段階 <sup>2)</sup>	小学生だった頃あなたは、調理が好きだったか、きゅうりを斜め切りにすることができたか、など <sup>b)~d)</sup> 。表1-4、1-5参照	○	○	○	}	
	④	調理行動	10			○	○	○		
	⑤	調理手伝い頻度	1	5段階 <sup>3)</sup>	小学生だった頃あなたは、平均して週におよそ何日くらい調理の手伝いをしたか (④調理行動の「14. よく調理の手伝いをした」の補足質問)	○				○
	⑥	家庭の食環境	26	5段階 <sup>2)</sup>	小学生だった頃あなたの家庭の食事は、楽しい雰囲気だったか、味やメニューはバランスが考えられていたか、など <sup>e), f)</sup> 。表1-6参照	○	○	○		
	⑦	食習慣	6	5段階 <sup>3)</sup>	小学生だった頃あなたの食事について、以下は週に何日くらいだったか <sup>g)</sup> ・朝食/夕食を食べた日 ・朝食/夕食を家族全員で食べた日 ・主食+主菜+副菜をそろえて朝食/夕食を食べた日	○				
⑧	調理行動	6	5段階 <sup>2)</sup>	中学生・高校生だった頃あなたの調理について、自分や家族の食事を自分一人で作った経験があるか、料理を作った時、上手にできることが多かったか、など <sup>b)</sup> 。表1-7参照	○	○		○		
青年期	⑨	調理心理	8	5段階 <sup>2)</sup>	現在のあなたの調理について、食材に適した料理や調理法をイメージすることができるか、かつおと昆布のだし汁を引いて汁物を作ることができるか、など <sup>b), d)</sup> 。表1-8、1-9参照	○	○			○
	⑩	調理行動	9				○	○		○
	⑪	調理頻度	1	5段階 <sup>3)</sup>	現在のあなたは、平均して週に何日調理をするか	○			○	
	⑫	食習慣	8	5段階 <sup>3)</sup>	現在のあなたの食事について、以下は平均して週に何日くらいか <sup>g)</sup> ・朝食/夕食を食べる日 ・朝食/夕食を1人で食べる日 ・主食+主菜+副菜をそろえて朝食/夕食を食べる日 ・手作りのおかずを1品以上添えた朝食/夕食を食べる日	○			○	
	⑬	自尊感情	10	4段階 <sup>4)</sup>	現在のあなたについて、自分自身にだいたい満足しているか、自分は全く駄目だと思うことがあるか、など <sup>h)</sup>	○			○	
	⑭	自立	32	5段階 <sup>5)</sup>	現在のあなたについて、周りの人とよい関係を維持することができるか、自分のことは自分で判断するか、など <sup>i)</sup> 。表1-10参照	○	○		○	
合計			127							

注1) 選択肢のカテゴリーは以下のとおりとした

- 1) 6段階 (0: 覚えていない, 1: 全くそう思わない, 2: そう思わない, 3: どちらとも言えない, 4: そう思う, 5: 強くそう思う)
- 2) 5段階 (1: 全くそう思わない, 2: そう思わない, 3: どちらとも言えない, 4: そう思う, 5: 強くそう思う)
- 3) 5段階 (1: ほぼ0日, 2: 週に1-2日, 3: 週に3-4日, 4: 週に5-6日, 5: ほぼ毎日)
- 4) 4段階 (1: 全くそう思わない, 2: そう思わない, 3: そう思う, 4: 強くそう思う)
- 5) 5段階 (1: 全くあてはまらない, 2: あまりあてはまらない, 3: どちらとも言えない, 4: ややあてはまる, 5: かなりあてはまる)

注2) 質問内容の選定に際し、参考にした文献は次のとおりであった

- a) 大学生の食生活実態と食育の課題 (若松, 2012)
- b) 女子大学生の「食事づくり力」測定のための質問紙の開発—栄養学を専攻する女子大学生を対象とした検討— (駒場他, 2014)
- c) 女子大学生の調理をする力の形成要因に関するフォーカスグループインタビューを用いた検討 (駒場他, 2012)
- d) 文部科学省後援家庭料理技能検定の実技問題 (平成26年)
- e) 家庭における過去の食事場面と大学生の父親および母親との心理的結合性の関連 (平井・岡本, 2006)
- f) 母親と父親の調理態度が、家族の共食と中学生の調理態度に与える影響 (松島, 2007)
- g) 食育に関する意識調査報告書 (平成27年3月) (内閣府食育推進室, 2015)
- h) Rosenberg自尊感情尺度の信頼性および妥当性の検討—Mimura & Griffiths訳の日本語版を用いて— (内田・上埜, 2010)
- i) 大学生の自立の構造と実態—自立尺度の作成— (大石・松永, 2008)

注3) 分析の各段階 (第1段階: 記述統計, 第2段階: 因子分析, 第3段階: クラスタ分析, 第4段階: 分散分析とKruskal-Wallis検定) で用いたデータを○で示した第4段階の } ○は、第3段階のクラスタ分析により示されたクラスタを示す

表1-2 対象者の基本属性, 並びに健康状況 (n=178)

		n	(%)
学部	文理融合型の学際的な学部	126	(70.8)
	栄養系学部	52	(29.2)
学年	1年	52	(29.2)
	2年	84	(47.2)
	3年	33	(18.5)
	4年	9	(5.1)
性別	男性	52	(29.2)
	女性	125	(70.2)
	無回答	1	(0.6)
居住形態	自宅	91	(51.1)
	自宅外	86	(48.3)
	無回答	1	(0.6)
		平均±標準偏差	
年齢 <sup>1)</sup>		19.42±1.09	
自覚的健康度 <sup>2)</sup>	1 (病気) -10 (健康)	7.28±1.88	
Body mass index (kg/m <sup>2</sup> ) <sup>3)</sup>		20.57±2.42	

1) n=177, 2) n=167, 3) n=170

表1-3 学童期と現在（大学生）の調理頻度と食習慣

(n=178)

		学童期		大学生		
		n	(%)	n	(%)	
⑤⑩週当たり平均調理頻度 <sup>1)</sup>	ほぼ0日	58	(32.6)	67	(37.6)	
	週に1-2日	60	(33.7)	50	(28.1)	
	週に3-4日	13	(7.3)	29	(16.3)	
	週に5-6日	7	(3.9)	9	(5.1)	
	ほぼ毎日	7	(3.9)	21	(11.8)	
	無回答	33	(18.5)	2	(1.1)	
⑦⑫食習慣 <sup>2)</sup>	朝食摂取頻度	ほぼ0日	3	(1.7)	16	(9.0)
		週に1-2日	6	(3.4)	12	(6.7)
		週に3-4日	8	(4.5)	18	(10.1)
		週に5-6日	15	(8.4)	19	(10.7)
		ほぼ毎日	146	(82.0)	113	(63.5)
	夕食摂取頻度	ほぼ0日	1	(0.6)	2	(1.1)
		週に1-2日	2	(1.1)	4	(2.2)
		週に3-4日	3	(1.7)	5	(2.8)
		週に5-6日	7	(3.9)	22	(12.4)
		ほぼ毎日	165	(92.7)	145	(81.5)
	バランスのよい朝食頻度 <sup>3)</sup>	ほぼ0日	35	(19.7)	73	(41.0)
		週に1-2日	31	(17.4)	49	(27.5)
週に3-4日		38	(21.3)	15	(8.4)	
週に5-6日		25	(14.0)	15	(8.4)	
ほぼ毎日		42	(23.6)	25	(14.0)	
バランスのよい夕食頻度 <sup>3)</sup>	無回答	7	(3.9)	1	(0.6)	
	ほぼ0日	4	(2.2)	16	(9.0)	
	週に1-2日	9	(5.1)	28	(15.7)	
	週に3-4日	34	(19.1)	56	(31.5)	
	週に5-6日	35	(19.7)	24	(13.5)	
	ほぼ毎日	87	(48.9)	53	(29.8)	
	無回答	9	(5.1)	1	(0.6)	

1) ⑤は学童期の調理頻度、⑩は大学生の調理頻度である（表1の項目番号参照）

2) ⑦は学童期の食習慣、⑫は大学生の食習慣である（同上）

3) バランスのよい食事頻度は、普段の朝食、夕食において、主食、主菜、副菜を揃えて食べるのは週におよそ何日かを尋ねた

表1-4 幼児期の調理心理と調理行動の結果 (n=178)

	①調理心理 <sup>1)</sup>		②調理行動 <sup>2)</sup>	
	n	(%)	n	(%)
覚えていない	28	(15.7)	33	(18.5)
全くそう思わない	16	(9.0)	16	(9.0)
そう思わない	25	(14.0)	16	(9.0)
どちらとも言えない	32	(18.0)	10	(5.6)
そう思う	51	(28.7)	66	(37.1)
強くそう思う	26	(14.6)	37	(20.8)

1) 「小学校に入学する前のあなたは、調理に興味をもっていたか」を尋ねた

2) 「小学校に入学する前のあなたは、調理の経験があったか」を尋ねた

表1-5 学童期の調理心理の因子分析結果（主成分分析）

項目番号	項目	成分負荷量	平均	標準偏差
<b>学童期の調理心理 (<math>\alpha = 0.865</math>)</b>				
1	調理が好きだった	0.849	3.21	1.14
15	調理の手伝いはとても楽しかった	0.831	3.37	1.10
3	調理は楽しかった	0.823	3.74	1.02
2	調理に概ね自信があった	0.767	2.31	1.15
18	家庭内で調理を教わる機会があった	0.742	3.38	1.19
16	家族が調理の手伝いをさせることに積極的だった	0.721	2.70	1.23
13	みそ汁を作るには、みそをだし汁で溶くことを知っていた	0.488	3.70	1.22
固有値		3.986		
寄与率		56.9%		
除外項目				
12	計量スプーンには大きじと小さじがあることを知っていた（天井効果）			

表1-6 学童期の調理行動の因子分析結果（主因子法，プロマックス回転）

項目番号	項目	因子負荷量		平均	標準偏差
<b>第1因子 学童期の主調理行動 (<math>\alpha = 0.812</math>)</b>					
6	きゅうりを斜め切りにすることができた	0.989	-0.141	3.41	1.21
5	きゅうりを輪切りにすることができた	0.888	-0.072	3.74	1.20
9	ほぼ1人で卵焼きを作ることができた	0.450	0.268	2.78	1.39
8	ほぼ1人で目玉焼きを作ることができた	0.425	0.323	3.56	1.29
14	よく調理の手伝いをした	0.355	0.185	2.51	1.22
<b>第2因子 学童期の調理付随行動 (<math>\alpha = 0.606</math>)</b>					
10	炊飯器でご飯を炊くことができた	-0.029	0.818	3.56	1.32
11	大さじ1の砂糖をすり切りで測ることができた	0.165	0.482	3.76	1.15
17	よく食事の配膳や後片付けの手伝いをした	-0.068	0.417	3.66	1.13
因子間相関		0.544			
累積寄与率		47.3%			
除外項目					
4	人参の皮をピーラーでむくことができた(天井効果)				
7	殻が入らないように卵を割ることができた(天井効果)				

表1-7 学童期の家庭の食環境の因子分析結果（主因子法，プロマックス回転）

項目番号	項目	因子負荷量			平均	標準偏差
<b>第1因子 共食コミュニケーション (<math>\alpha=0.848</math>)</b>						
17	楽しい雰囲気だった	0.931	0.026	-0.138	4.03	0.83
24	食事の家族との会話は楽しかった	0.839	-0.020	0.099	4.04	0.84
22	食事中、家族とよく話をした	0.747	-0.101	0.155	4.03	0.95
18	おちつく雰囲気だった	0.712	0.170	-0.214	4.01	0.83
16	食後しばらくその場にいた	0.384	-0.142	0.354	3.72	1.01
<b>第2因子 料理への配慮 (<math>\alpha=0.804</math>)</b>						
1	味やメニューはバランスが考えられていた	-0.008	0.952	-0.084	3.96	0.80
2	栄養のバランスが考えられていた	-0.053	0.695	0.096	3.91	0.86
25	食事づくりを主に担当している人は、「手作り」を重視していた	0.045	0.613	0.111	3.92	0.96
6	盛り付け、配膳など見た目が良かった	0.007	0.572	0.047	3.90	0.84
4	家族の体調や嗜好に合わせた食事だった	0.331	0.398	-0.019	4.21	0.69
26	食事づくりを主に担当している人は、食事づくりを概ね楽しんでいた	0.046	0.359	0.186	3.43	0.99
8	季節、行事、イベントに合った食事があった	0.334	0.351	-0.142	4.02	0.93
<b>第3因子 食の教育としつけ (<math>\alpha=0.751</math>)</b>						
15	食事の準備や片づけなど手伝っていた	0.025	-0.009	0.586	3.70	1.04
13	料理のことについておしえてくれた	0.121	0.077	0.569	3.54	1.07
19	食べ残しをすると注意された	-0.118	-0.036	0.543	3.63	1.11
23	食事中、家族とよく料理の話をした	0.305	-0.025	0.467	2.97	1.10
20	味わって食べるように言われた	-0.032	0.124	0.466	3.39	1.09
14	食事の前からその場にいた	0.166	0.015	0.423	3.35	1.03
9	買ってきた惣菜やレトルト食品がよくあった（逆転項目）	0.110	-0.327	-0.420	2.68	1.05
10	外食が多かった（逆転項目）	0.247	-0.181	-0.361	2.21	1.01
因子間相関			0.341	0.450		
				0.428		
累積寄与率				42.9%		
除外項目						
3	手作りの料理が多かった（天井効果）					
5	品数が3つ以上あった（天井効果）					
7	食事の時間はだいたい決まっていた（天井効果）					
11	お菓子やケーキなどで食事を済ませることがあった（フロア効果）					
12	料理が入っていたトレイ・バックのままだった（フロア効果）					
21	食事マナーや行儀を注意された（天井効果）					

表1-8 中高生の調理行動の因子分析結果（主成分分析）

項目番号	項目	成分負荷量	平均	標準偏差
<b>中高生の調理行動 (<math>\alpha = 0.846</math>)</b>				
2	家族の食事（献立）を、自分一人で作った経験がある	0.862	2.69	1.43
4	自分から計画して、料理を作ったことがよくあった	0.852	2.60	1.30
1	自分の食事（献立）を、自分一人で作った経験がある	0.841	3.25	1.46
3	料理を作った時、上手にできることが多かった	0.753	3.00	1.14
固有値		2.744		
寄与率		68.6%		
除外項目				
5	家族から、料理のリクエストをされたことがあった（フロア効果）			
6	自分が料理をしなければならない状況によくなった（フロア効果）			

表1-9 大学生の調理心理の因子分析結果（主成分分析）

項目番号	項目	成分負荷量	平均	標準偏差
<b>大学生の調理心理 (<math>\alpha = 0.836</math>)</b>				
15	食材に適した料理や調理法をイメージすることができる	0.830	3.06	1.09
16	季節にあった料理をイメージできる	0.789	3.17	1.14
1	調理が好きである	0.775	3.39	1.12
14	栄養やタイミングを考え料理を選択することができる	0.749	3.29	1.12
2	調理に概ね自信がある	0.746	2.53	1.02
固有値		3.029		
寄与率		60.6%		
除外項目				
3	日常の食事を整えるのに必要な調理の力を身につけることは、重要なことであると考えている（天井効果）			
12	計量スプーンには大きじと小さじがあることを知っている（天井効果）			
13	大きじ1と小さじ1は、それぞれ何ml(何cc) か知っている（天井効果）			

表1-10 大学生の調理行動の因子分析結果（主成分分析）

項目番号	項目	成分負荷量	平均	標準偏差
<b>大学生の調理行動 (<math>\alpha = 0.774</math>)</b>				
11	かつおと昆布のだし汁をひいて、汁物をつることができる	0.692	2.93	1.28
6	きゅうりを「斜め千切り」に切りそろえることができる	0.691	3.43	1.11
5	きゅうりを「斜め切り」に切りそろえることができる	0.677	3.66	1.04
8	オムレツを作ることができる	0.636	3.66	1.14
17	調理をするときに、必要な食材や器具を整えることができる	0.633	3.52	1.09
9	茶碗蒸しを作ることができる	0.617	2.31	1.14
10	炊飯器を使わずにご飯を炊くことができる	0.617	2.65	1.28
固有値		2.982		
寄与率		42.6%		

除外項目

- 4 きゅうりを「輪切り」に切りそろえることができる（厚さ2~3mmを目安として）（天井効果）
- 7 スクラムブルエッグを作ることができる（天井効果）

表1-11 大学生の自立の因子分析結果（主因子法、プロマックス回転）

項目番号	項目	因子負荷量					平均	標準偏差
<b>第1因子 協調的対人関係 (<math>\alpha=0.871</math>)</b>								
12	周りの人とよい関係を維持することができる	0.912	0.005	-0.061	-0.008	-0.016	3.93	0.69
11	他人の気持ちを思いやることができる	0.862	0.019	-0.080	0.013	-0.079	3.98	0.76
10	相手の気持ちを察して、適切な対応ができる	0.769	-0.042	0.038	-0.069	0.162	3.82	0.86
13	周りの人と協力して物事に取り組むことができる	0.767	-0.018	-0.047	0.009	-0.042	3.94	0.73
14	社会的に広い視野をもっている	0.475	0.032	0.310	0.084	0.053	3.52	0.85
<b>第2因子 主体的自己 (<math>\alpha=0.815</math>)</b>								
2	自分のことは自分で判断する	0.009	0.803	-0.038	-0.101	0.027	4.03	0.81
3	自分の考え・意見をもっている	0.017	0.737	0.049	-0.150	0.076	3.99	0.82
6	自分で決めたことを行動にうつせる	0.004	0.666	-0.067	0.240	-0.053	3.70	0.83
5	自分の言動に責任をもてる	0.073	0.587	-0.061	0.248	-0.043	3.60	0.90
4	自分の意志を親にはっきりといえる	-0.113	0.555	0.009	0.012	0.197	3.84	0.95
<b>第3因子 社会的関心 (<math>\alpha=0.871</math>)</b>								
15	日本の政治に関心がある	-0.084	-0.020	0.899	-0.027	0.054	2.81	1.22
16	社会の出来事に関心がある	0.008	-0.047	0.862	0.101	0.008	3.21	1.19
<b>第4因子 生活管理 (<math>\alpha=0.690</math>)</b>								
21	社会の一員としての自覚をもっている	0.019	0.058	0.255	0.595	-0.034	3.31	1.05
22	自分で使うお金の月々の収支を把握している	0.022	0.033	0.080	0.591	-0.078	3.47	1.18
19	自分の健康状態に注意を払っている	-0.070	-0.077	-0.233	0.530	0.315	3.31	1.02
20	将来に備えて、蓄え（貯金など）をしている	-0.045	0.119	0.019	0.505	-0.199	3.07	1.24
18	規則正しい生活をする	0.046	-0.206	-0.068	0.469	0.297	2.96	1.07
<b>第5因子 肯定的自己認識 (<math>\alpha=0.655</math>)</b>								
30	親は自分のことを信頼している	-0.009	0.032	0.047	-0.065	0.625	3.97	0.98
9	自分のことを気に入っている	-0.046	0.112	0.083	0.025	0.605	3.05	1.08
32	自分の居場所がある	0.087	0.122	0.000	-0.120	0.593	4.03	0.93
因子間相関			0.372	0.221	0.293	0.380		
				0.270	0.327	0.288		
					0.274	0.020		
						0.340		
累積寄与率						52.4%		
除外項目								
1	親には親の、自分には自分の考えがある（天井効果）							
7	ひとりで過ごす時間を楽しめる（天井効果）							
8	自分の感情を自分でコントロールできる（因子負荷量が0.350未満）							
17	新聞を読む（フロア効果）							
23	自分の洗濯物は自分で洗濯する（天井効果）							
24	日頃の自分の食事は自分で作る（因子負荷量が0.350未満）							
25	自分の部屋の掃除は自分でする（天井効果）							
26	家にお金を入れている（フロア効果）							
27	大学の学費を自分で払っている（フロア効果）							
28	自分の生活でできるだけの収入を得ている（フロア効果）							
29	親のことを信頼している（天井効果）							
31	早く親から独立したい（因子負荷量が0.350未満）							

表1-12 因子分析結果

時期	項目	因子名	項目数	平均	標準偏差	最大値	最小値	$\alpha$ 係数
学童期	③ 調理心理	学童期の調理心理	7	3.20	0.86	5.0	1.0	0.865
	④ 調理行動	学童期の主調理行動	5	3.21	0.96	5.0	1.0	0.812
		学童期の調理付随行動	3	3.66	0.90	5.0	1.0	0.606
	⑥ 家庭の食環境	共食コミュニケーション	5	3.96	0.72	5.0	2.0	0.848
		料理への配慮	7	3.90	0.59	5.0	2.1	0.804
食の教育としつけ		8	3.46	0.64	5.0	1.9	0.751	
中高生	⑧ 調理行動	中高生の調理行動	4	2.90	1.11	5.0	1.0	0.846
大学生	⑨ 調理心理	大学生の調理心理	5	3.09	0.85	5.0	1.0	0.840
	⑩ 調理行動	大学生の調理行動	7	3.17	0.75	5.0	1.0	0.770
	⑭ 自立	協調的対人関係	5	3.84	0.63	5.0	1.2	0.870
		主体的自己	5	3.83	0.66	5.0	1.6	0.820
	社会的関心	2	3.01	1.14	5.0	1.0	0.870	
	生活管理	5	3.22	0.74	5.0	1.0	0.690	
	肯定的自己認識	3	3.69	0.77	5.0	1.0	0.660	

表1-13 各クラスタの家庭の食環境と調理への関わりの平均得点

	1: 食環境得点も調理得点も高い群 (n=27)	2: 食環境得点も調理得点も低い群 (n=18)	3: 共食得点が高い群 (n=59)	4: 主調理得点が高い群 (n=43)	5: 食環境得点が高く調理得点が高い群 (n=31)	1-5群の差分散分析, 多重比較 (p<0.05)	
家庭の食環境*	共食コミュニケーション	4.77 (±0.33)	3.68 (±0.75)	3.44 (±0.58)	4.06 (±0.54)	4.29 (±0.52)	F(4, 173)=31.89 p<0.01, 1>5, 4>3 5>2
	料理への配慮	4.54 (±0.32)	3.42 (±0.48)	3.62 (±0.49)	3.87 (±0.56)	4.23 (±0.41)	F(4, 173)=26.40 p<0.01, 1, 5>4>2 1, 5>3
	食の教育としつけ	4.28 (±0.41)	2.92 (±0.47)	3.11 (±0.47)	3.56 (±0.51)	3.67 (±0.55)	F(4, 173)=33.74 p<0.01, 1>5, 4>3, 2
調理への関わり*	調理心理	4.20 (±0.52)	2.21 (±0.75)	2.92 (±0.64)	3.71 (±0.58)	2.73 (±0.54)	F(4, 173)=46.48 p<0.01, 1>4>3, 5>2
	主調理行動	3.93 (±0.72)	2.32 (±0.88)	2.88 (±0.66)	4.14 (±0.49)	2.44 (±0.66)	F(4, 173)=51.80 p<0.01, 4, 1>3>5 3>2
	調理付随行動	4.54 (±0.44)	1.84 (±0.52)	3.63 (±0.47)	4.11 (±0.62)	3.38 (±0.70)	F(4, 173)=73.98 p<0.01, 1>4>3, 5>2

※学童期の家庭の食環境と調理への関わり（調理心理，調理行動）の各変数を用いてクラスタ分析を行った

表2-1 対象者の学年、部活動と習い事の状況

	中学男子 (n=272)	中学女子 (n=204)	高校男子 (n=525)	高校女子 (n=414)
学年				
1年生	29 (10.7)	13 (6.4)	174 (33.1)	215 (51.9)
2年生	170 (62.5)	138 (67.6)	351 (66.9)	199 (48.1)
3年生	73 (26.8)	53 (26.0)	0 (0.0)	0 (0.0)
部活動				
運動部	176 (64.7)	121 (59.3)	310 (59.0)	171 (41.3)
文化部	62 (22.8)	73 (35.8)	82 (15.6)	163 (39.4)
兼部	3 (1.1)	3 (1.5)	3 (0.6)	5 (1.2)
所属なし	25 (9.2)	7 (3.4)	121 (23.0)	75 (18.1)
その他*	6 (2.2)	0 (0.0)	8 (1.5)	0 (0.0)
塾（習い事）がある日				
通っていない	111 (40.8)	92 (45.1)	299 (57.0)	251 (60.6)
週に1-2日	69 (25.4)	54 (26.5)	138 (26.3)	101 (24.4)
週に3-4日	25 (9.2)	9 (4.4)	53 (10.1)	32 (7.7)
週に5-6日	14 (5.1)	4 (2.0)	17 (3.2)	9 (2.2)
毎日	52 (19.1)	44 (21.6)	14 (2.7)	20 (4.8)

[注] 人数 (%)

欠損値を除外せず、各群の対象者数で除して算出した

\* 部活動のその他は、「学校外でサッカー/野球のクラブチームに所属している」などであった

表2-2 調理への志向性の因子分析結果（主因子法，プロマックス回転）

項目番号	項目	因子負荷量		平均値	標準偏差
<b>第1因子 調理への親和性 (<math>\alpha = 0.922</math>)</b>					
2	調理の手伝いはとても楽しい	0.893	-0.138	2.49	1.00
5	家庭内で調理を教わることがある	0.757	-0.114	2.51	0.99
8	今まで作ったことのない料理でも、作ってみたいと思う	0.741	0.146	2.90	1.05
1	調理が好きである	0.740	0.132	2.69	0.98
7	今よりも料理のレパートリーを増やしたいと思う	0.721	0.097	2.81	1.08
3	調理（手伝いではなく、自分が中心になってする調理）は楽しい	0.704	0.165	2.74	1.03
6	家族が調理の手伝いをさせることに積極的である	0.673	-0.096	2.21	0.97
9	興味のあるレシピを見かけたら、実際作ってみたい	0.629	0.254	2.91	1.04
<b>第2因子 調理への自己効力感 (<math>\alpha = 0.833</math>)</b>					
10	作ったことのない料理でも、レシピを見れば作れると思う	-0.052	0.898	2.82	1.03
11	その気になれば、調理はできると思う	-0.079	0.856	3.02	0.94
因子間相関		0.706			
累積寄与率		62.9%			
除外項目					
4	調理にだいたい自信がある(多重負荷)				

表2-3 調理技術の因子分析結果（主成分分析）

項目番号	項目	成分負荷量	平均値	標準偏差
<b>調理技術 (<math>\alpha = 0.892</math>)</b>				
7	サラダや野菜の和え物を作ることができますか	0.796	2.74	1.50
2	料理の味付けをすることができますか	0.787	2.99	1.23
8	みそ汁を作ることができますか	0.781	3.07	1.32
6	包丁でにんじんなどを半月切りにすることができますか	0.762	3.26	1.19
5	フライパンで肉などを焼くことができますか	0.747	3.40	1.13
1	鍋で野菜などを煮ることができますか	0.746	2.71	1.49
3	ほうれん草を洗うことができますか	0.708	2.82	1.54
4	ゆで卵を作ることができますか	0.679	3.29	1.24
9	包丁で野菜や果物の皮をむくことができますか	0.620	2.82	1.33
固有値		4.905		
寄与率		54.5%		

表2-4 自己肯定感の因子分析結果（主成分分析）

項目番号	項目	成分負荷量	平均値	標準偏差
<b>自己肯定感 (<math>\alpha = 0.847</math>)</b>				
4	ありのままの自分が好きだ	0.787	2.65	0.94
3	他の人に自慢できるところがある	0.785	2.57	0.95
2	今の自分を気に入っている	0.781	2.45	0.91
5	むずかしいことにもくじけずがんばれる	0.758	2.57	0.90
1	私はやればできる人間だと思う	0.702	2.89	0.83
6	やると決めたことは最後までやり通す	0.672	2.76	0.92
8	私のことをわかってくれる人がいる	0.561	3.07	0.89
固有値		3.680		
寄与率		52.7%		
除外項目				
7	何でも話せる友達がいる(天井効果)			

表2-5 社会的自立の因子分析結果（主因子法，プロマックス回転）

項目番号	項目	因子負荷量			平均値	標準偏差
<b>第1因子 自律協調性 (<math>\alpha = 0.859</math>)</b>						
3	人の話をきちんと聞く	0.804	-0.078	0.007	3.19	0.77
2	ルールを守って行動する	0.802	-0.144	0.030	3.24	0.75
7	周りの人に迷惑をかけずに行動する	0.696	-0.055	0.043	3.15	0.74
6	相手の立場になって考える	0.691	-0.004	-0.004	3.19	0.74
4	困っている人がいたら手助けする	0.654	0.086	-0.042	3.22	0.75
5	誰とでも協力してグループ活動をする	0.566	0.227	-0.083	3.02	0.82
1	自分でできることは自分でする	0.521	0.106	-0.031	3.23	0.72
<b>第2因子 積極性 (<math>\alpha = 0.768</math>)</b>						
11	困ったときでも前向きに取り組む	0.012	0.797	-0.033	2.76	0.84
10	自分の思ったことをはっきり言う	-0.133	0.680	-0.053	2.82	0.88
12	人から言われなくても、自分から進んでやる	0.174	0.613	0.048	2.67	0.82
13	先のことを考えて、自分の計画を立てる	0.114	0.490	0.111	2.60	0.91
<b>第3因子 社会的関心 (<math>\alpha = 0.621</math>)</b>						
8	新聞やテレビ、インターネットで、その日のニュースを読んだり見たりする	0.055	-0.147	0.793	2.79	0.96
14	国や地域の政治や選挙について関心がある	-0.116	0.160	0.488	2.20	1.00
9	わからないことは、そのままにしないで調べる	0.008	0.323	0.381	2.88	0.80
因子間相関			0.599	0.451		
				0.534		
累積寄与率				46.5%		

表2-6 家庭の食環境の3因子構造<sup>※</sup>と平均値（標準偏差）

項目番号	項目	平均値	標準偏差
<b>第1因子 共食コミュニケーション(<math>\alpha=0.837</math>)</b>			
2	おちつくふんいきである	3.17	0.82
5	食事の家族との会話は楽しい	3.12	0.86
3	食事中、家族とよく話をする	3.11	0.94
1	楽しいふんいきである	3.23	0.78
7	食後もしばらくその場にいる	2.50	1.06
<b>第2因子 料理への配慮(<math>\alpha=0.861</math>)</b>			
9	味のバランスが考えられ、メニューが工夫されている	3.29	0.75
10	栄養のバランスが考えられている	3.29	0.76
16	食事づくりをおもに担当している人は、「手作り」を重視している	2.97	0.84
11	盛り付け、配膳など見目が良い	3.23	0.78
12	家族の体調や好みに合わせた食事である	3.38	0.74
17	食事づくりをおもに担当している人は、食事づくりをだいたい楽しんでる	2.75	0.84
13	季節、行事、イベントに合った食事がある	3.16	0.85
<b>第3因子 食の教育(<math>\alpha=0.627</math>)</b>			
8	食事の準備や片づけなどを手伝っている	2.81	0.96
18	家族の人は料理のことについて教えてくれる	2.84	0.91
19	食べ残しをすると注意される	2.69	0.99
4	食事中、家族とよく料理の話をする	2.40	0.97
20	味わって食べるように言われる	2.59	0.99
6	食事の前からその場にいる	2.43	1.05
14	買ってきた料理やレトルト食品がよくある（逆転項目）	2.71	0.85
15	外食が多い（逆転項目）	3.18	0.79

※ 先行研究<sup>75)</sup>に従って3因子構造とした

表2-7 家庭生活自立の平均値（標準偏差）

項目番号	項目	平均値	標準偏差
<b>家庭生活自立 (<math>\alpha = 0.812</math>)</b>			
2	学校に持っていくものは、自分で用意する	3.66	0.59
3	学校から帰ったら、制服などを決まった場所にかたづける	3.52	0.76
9	一日に一度は自分から家族に話しかけて会話をする	3.42	0.83
7	家族に、「おはよう」「ありがとう」などの声かけをする	3.30	0.90
10	家族が困っているときは、手助けする	3.23	0.80
12	近所の人に会ったら、あいさつをする	3.20	0.92
11	近所（両どなりや前の家）に住んでいる人を知っている	3.06	1.01
8	家族全員の好きなものを知っている（趣味や食べ物など）	3.00	0.97
4	部屋をかたづけて掃除する	2.85	0.95
13	コロナウイルス感染症流行前は、地域の行事（お祭りやイベントなど）に参加していた	2.84	1.08
1	朝、起こされなくて自分で起きる	2.82	1.05
14	コロナウイルス感染症流行前は、だれか困っていたら、手助けしていた	2.77	0.92
5	おこづかいなどは、計画を立てて使っている	2.60	1.08
6	家族のために食事を作ることがある	2.22	1.07

表2-8 調理頻度の群間比較

		ほとんど しない	年に1-2日	月に1-2日	週に1-2日	週に3-4日	週に5-6日	ほぼ毎日	合計
中学男子	人数	▲116	37	59	35	9	6	10	272
	(%)	(42.6%)	(13.6%)	(21.7%)	(12.9%)	(3.3%)	(2.2%)	(3.7%)	(100.0%)
	調整済み残差	2.27	0.57	-1.18	-1.26	-1.86	0.72	0.07	
中学女子	人数	66	24	56	34	14	4	6	204
	(%)	(32.4%)	(11.8%)	(27.5%)	(16.7%)	(6.9%)	(2.0%)	(2.9%)	(100.0%)
	調整済み残差	-1.39	-0.38	1.08	0.57	0.81	0.32	-0.55	
高校男子	人数	▲229	72	▽106	75	25	7	▽11	525
	(%)	(43.6%)	(13.7%)	(20.2%)	(14.3%)	(4.8%)	(1.3%)	(2.1%)	(100.0%)
	調整済み残差	4.16	0.99	-2.86	-0.84	-1.12	-0.81	-2.34	
高校女子	人数	▽108	45	▲125	73	▲32	7	▲24	414
	(%)	(26.1%)	(10.9%)	(30.2%)	(17.6%)	(7.7%)	(1.7%)	(5.8%)	(100.0%)
	調整済み残差	-5.32	-1.25	3.23	1.54	2.17	-0.01	2.85	
合計	人数	519	178	346	217	80	24	51	1415
	(%)	(36.7%)	(12.6%)	(24.5%)	(15.3%)	(5.7%)	(1.7%)	(3.6%)	(100.0%)

[注]  $\chi^2$ 検定により人数の偏りを検討し、偏りの見られた箇所を網掛けで示した

▲は有意に多く、▽は有意に少ないことを示す

調整済み残差の絶対値が1.96より大きい場合は $p < 0.05$ 、2.56より大きい場合は $p < 0.01$ 、3.29より大きい場合は $p < 0.001$ である

表2-9 各変数得点の学校種別/性別による群間比較

変数名	中学男子 (n=272)	中学女子 (n=204)	高校男子 (n=525)	高校女子 (n=414)	分散分析	多重比較 (p<0.05)
	平均値 (±標準偏差)					
家庭の食環境	2.84 (±0.47)	3.04 (±0.46)	2.88 (±0.50)	3.05 (±0.47)	$F(3, 1411) = 16.74$ $p < 0.001$	高女, 中女 > 高男, 中男
共食コミュニケーション	2.84 (±0.69)	3.24 (±0.61)	2.89 (±0.71)	3.23 (±0.65)	$F(3, 1411) = 32.44$ $p < 0.001$	中女, 高女 > 高男, 中男
料理への配慮	3.13 (±0.58)	3.27 (±0.56)	3.09 (±0.60)	3.20 (±0.59)	$F(3, 1411) = 5.73$ $p < 0.01$	中女 > 中男 中女, 高女 > 高男
食の教育	2.61 (±0.51)	2.74 (±0.49)	2.69 (±0.49)	2.81 (±0.48)	$F(3, 1411) = 10.17$ $p < 0.001$	高女, 中女 > 中男 高女 > 高男
調理への志向性	2.52 (±0.84)	2.81 (±0.73)	2.57 (±0.77)	2.96 (±0.69)	$F(3, 1411) = 27.59$ $p < 0.001$	高女, 中女 > 高男, 中男
調理への親和性	2.47 (±0.88)	2.77 (±0.77)	2.52 (±0.81)	2.94 (±0.73)	$F(3, 1411) = 28.22$ $p < 0.001$	高女, 中女 > 高男, 中男
調理への自己効力感	2.79 (±0.97)	3.02 (±0.90)	2.80 (±0.92)	3.11 (±0.83)	$F(3, 1411) = 12.05$ $p < 0.001$	高女, 中女 > 高男, 中男
調理技術	2.78 (±1.08)	3.25 (±0.84)	2.79 (±1.06)	3.33 (±0.74)	$F(3, 1411) = 34.50$ $p < 0.001$	高女, 中女 > 高男, 中男
自己肯定感	2.59 (±0.72)	2.65 (±0.60)	2.74 (±0.68)	2.78 (±0.60)	$F(3, 1411) = 5.48$ $p < 0.01$	高女, 高男 > 中男
家庭生活自立	2.87 (±0.55)	3.09 (±0.48)	2.96 (±0.49)	3.22 (±0.45)	$F(3, 1411) = 36.04$ $p < 0.001$	高女 > 中女 > 高男, 中男
社会的自立	2.80 (±0.51)	2.89 (±0.51)	2.92 (±0.50)	3.03 (±0.45)	$F(3, 1411) = 12.41$ $p < 0.001$	高女 > 高男 > 中男 高女 > 中女
自律協調性	2.97 (±0.58)	3.19 (±0.54)	3.13 (±0.55)	3.38 (±0.49)	$F(3, 1411) = 35.51$ $p < 0.001$	高女 > 中女, 高男 > 中男
積極性	2.66 (±0.67)	2.68 (±0.68)	2.76 (±0.67)	2.78 (±0.64)	$F(3, 1411) = 2.61$ n. s.	
社会的関心	2.64 (±0.72)	2.51 (±0.68)	2.70 (±0.70)	2.58 (±0.68)	$F(3, 1411) = 4.35$ $p < 0.05$	高男 > 中女

[注] 各変数に含まれる項目の平均値を各変数得点とした  
分散分析により群間差を比較した

表2-10 社会的自立に対する各変数の標準化総合効果

群	標準化総合効果														
中学男子 (n=272)	●自己肯定感 0.53	>	●家庭生活自立 0.50	>	●共食コミュニケーション 0.30	>	●食の教育 0.14	>	●調理への自己効力感 0.13	>	●調理技術 0.11				
中学女子 (n=204)	●家庭生活自立 0.50	>	●自己肯定感 0.47	>	●共食コミュニケーション 0.30	>	●調理への自己効力感 0.16	>	●調理技術 0.13	>	●食の教育 0.12	>	●料理への配慮 0.10		
高校男子 (n=525)	●自己肯定感 0.58	>	●家庭生活自立 0.38	>	●共食コミュニケーション 0.28	>	●調理への自己効力感 0.11	>	調理技術 0.08	>	食の教育 0.07				
高校女子 (n=414)	●自己肯定感 0.47	>	●家庭生活自立 0.41	>	●共食コミュニケーション 0.24	>	●調理への自己効力感 0.10	>	食の教育 0.09	>	調理技術 0.08	>	調理への親和性 0.08	>	料理への配慮 0.07

[注] 標準化総合効果0.10以上の変数に●印をつけて示した

表3-1 専攻と居住形態によるアルバイト、食習慣の比較

	全体		A：栄養系自宅 (n=349)		B：栄養系自宅外 (n=137)		C：非栄養系自宅 (n=295)		D：非栄養系自宅外 (n=136)		p値		
	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)	n	(%)			
学 年	1年	115	(100.0)	▽2	(0.6)	▽1	(0.7)	▲73	(24.7)	▲39	(28.7)	<0.001	
	2年	523	(100.0)	▲249	(71.3)	▲96	(70.1)	▽115	(39.0)	▽63	(46.3)		
	3年	231	(100.0)	86	(24.6)	35	(25.5)	80	(27.1)	30	(22.1)		
	4年	48	(100.0)	12	(3.4)	5	(3.6)	▲27	(9.2)	4	(2.9)		
					(100.0)		(100.0)		(100.0)		(100.0)		
ア ル バ イ ト	厨房	125	(100.0)	▲61	(17.5)	21	(15.3)	36	(12.2)	▽7	(5.1)	<0.001	
	接客	422	(100.0)	170	(48.7)	63	(46.0)	127	(43.1)	62	(45.6)		
	その他	212	(100.0)	82	(23.5)	24	(17.5)	79	(26.8)	27	(19.9)		
	していない	158	(100.0)	▽36	(10.3)	29	(21.2)	53	(18.0)	▲40	(29.4)		
					(100.0)		(100.0)		(100.0)		(100.0)		
朝食摂取頻度													
	ほぼ0日	52	(100.0)	▽12	(3.4)	12	(8.8)	20	(6.8)	8	(5.9)	<0.001	
	週1-2日	80	(100.0)	▽21	(6.0)	12	(8.8)	26	(8.8)	▲21	(15.4)		
	週3-4日	116	(100.0)	▽27	(7.7)	18	(13.1)	41	(13.9)	▲30	(22.1)		
	週5-6日	146	(100.0)	▽44	(12.6)	▲31	(22.6)	45	(15.3)	26	(19.1)		
	ほぼ毎日	523	(100.0)	▲245	(70.2)	▽64	(46.7)	163	(55.3)	▽51	(37.5)		
					(100.0)		(100.0)		(100.0)		(100.0)		
昼食摂取頻度													
	ほぼ0日	3	(100.0)	0	(0.0)	0	(0.0)	2	(0.7)	1	(0.7)	0.003	
	週1-2日	12	(100.0)	3	(0.9)	3	(2.2)	4	(1.4)	2	(1.5)		
	週3-4日	46	(100.0)	▽5	(1.4)	11	(8.0)	20	(6.8)	10	(7.4)		
	週5-6日	85	(100.0)	27	(7.7)	9	(6.6)	28	(9.5)	▲21	(15.4)		
	ほぼ毎日	771	(100.0)	▲314	(90.0)	114	(83.2)	241	(81.7)	▽102	(75.0)		
					(100.0)		(100.0)		(100.0)		(100.0)		
夕食摂取頻度													
	ほぼ0日	9	(100.0)	▽0	(0.0)	0	(0.0)	1	(0.3)	▲8	(5.9)	<0.001	
	週1-2日	26	(100.0)	▽3	(0.9)	1	(0.7)	6	(2.0)	▲16	(11.8)		
	週3-4日	68	(100.0)	▽11	(3.2)	▲16	(11.7)	18	(6.1)	▲23	(16.9)		
	週5-6日	88	(100.0)	28	(8.0)	16	(11.7)	27	(9.2)	17	(12.5)		
	ほぼ毎日	726	(100.0)	▲307	(88.0)	104	(75.9)	243	(82.4)	▽72	(52.9)		
					(100.0)		(100.0)		(100.0)		(100.0)		
食 習 慣	バランスのよい朝食頻度*												
		ほぼ0日	441	(100.0)	156	(44.7)	75	(54.7)	148	(50.2)	62	(45.6)	0.011
		週1-2日	210	(100.0)	▲92	(26.4)	36	(26.3)	69	(23.4)	▽13	(9.6)	
		週3-4日	112	(100.0)	52	(14.9)	12	(8.8)	39	(13.2)	▽9	(6.6)	
		週5-6日	52	(100.0)	20	(5.7)	8	(5.8)	14	(4.7)	9	(6.6)	
		ほぼ毎日	103	(100.0)	▽29	(8.3)	▽6	(4.4)	25	(8.5)	▲43	(31.6)	
						(100.0)		(100.0)		(100.0)		(100.0)	
	バランスのよい昼食頻度*												
		ほぼ0日	137	(100.0)	▽21	(6.0)	21	(15.3)	42	(14.2)	▲53	(39.0)	<0.001
		週1-2日	216	(100.0)	▽64	(18.3)	40	(29.2)	81	(27.5)	31	(22.8)	
		週3-4日	269	(100.0)	▲121	(34.7)	41	(29.9)	79	(26.8)	▽28	(20.6)	
		週5-6日	157	(100.0)	▲75	(21.5)	19	(13.9)	49	(16.6)	▽14	(10.3)	
	ほぼ毎日	138	(100.0)	▲68	(19.5)	16	(11.7)	44	(14.9)	▽10	(7.4)		
					(100.0)		(100.0)		(100.0)		(100.0)		
バランスのよい夕食頻度*													
	ほぼ0日	65	(100.0)	▽11	(3.2)	▲18	(13.1)	▽10	(3.4)	▲26	(19.1)	<0.001	
	週1-2日	121	(100.0)	▽30	(8.6)	▲34	(24.8)	▽21	(7.1)	▲36	(26.5)		
	週3-4日	218	(100.0)	71	(20.3)	▲43	(31.4)	67	(22.7)	37	(27.2)		
	週5-6日	177	(100.0)	77	(22.1)	▽18	(13.1)	64	(21.7)	18	(13.2)		
	ほぼ毎日	336	(100.0)	▲160	(45.8)	▽24	(17.5)	▲133	(45.1)	▽19	(14.0)		
					(100.0)		(100.0)		(100.0)		(100.0)		

[注] 群間の比較に際し、食習慣は $\chi^2$ 検定またはFisherの正確確率検定を行った

調整済みの標準化残差において、▲は期待値より有意に高く、▽は期待値より有意に低いことを示す（いずれも $p < 0.05$ ）

\*バランスのよい食事頻度は、普段の朝食、昼食、夕食において、主食、主菜、副菜を揃えて食べるのは週におよそ何日かを尋ねた

表3-2 家庭の食環境(中学生の頃)の平均値(標準偏差)

項目番号	項目	平均値	標準偏差
<b>家庭の食環境 (<math>\alpha = 0.876</math>)</b>			
12	家族の体調や嗜好に合わせた食事であった	4.29	0.73
13	季節、行事、イベントに合った食事があった	4.14	0.90
3	食事中、家族とよく話をした	4.08	1.00
5	食事中の家族との会話は楽しかった	4.08	0.94
9	味やメニューはバランスが考えられていた	4.04	0.84
1	楽しい雰囲気だった	3.97	0.91
2	おちつく雰囲気だった	3.96	0.89
11	盛り付け、配膳など見た目が良かった	3.96	0.87
10	栄養のバランスが考えられていた	3.89	0.92
18	料理のことについて教えてくれた	3.85	0.97
15	外食が多かった(逆転項目)	3.81	1.02
7	食後もしばらくその場にいた	3.64	1.18
8	食事の準備や片づけなどを手伝っていた	3.63	1.06
16	食事づくりをおもに担当している人は、「手作り」を重視していた	3.56	1.08
6	食事の前からその場にいた	3.42	1.18
20	味わって食べるように言われた	3.39	1.14
4	食事中、家族とよく料理の話をした	3.32	1.09
17	食事づくりをおもに担当している人は、食事づくりを概ね楽しんでいた	3.28	1.03
14	買ってきた惣菜やレトルト食品がよくあった(逆転項目)	3.24	1.12
19	食べ残しをすると注意された	3.20	1.23

※ 逆転項目は正の方向に変換後、分析した

表3-3 調理への志向性の平均値（標準偏差）

	項目	平均値	標準偏差
	<b>調理への志向性 (<math>\alpha = 0.899</math>)</b>		
7	今よりも料理のレパートリーを増やしたいと思う	3.52	0.72
8	今まで作ったことのない料理でも、作ってみたいと思う	3.51	0.73
9	興味のあるレシピを見かけたら、実際作ってみたい	3.45	0.74
11	その気になれば、調理はできると思う	3.31	0.71
10	作ったことのない料理でも、レシピを見れば作れると思う	3.14	0.81
3	調理（手伝いではなく、自分が中心になってする調理）は楽しい	3.09	0.84
1	調理が好き	3.05	0.78
2	調理の手伝いはとても楽しい	2.97	0.80
5	家庭内で調理を教わる機会がある	2.71	0.91
6	家族が調理の手伝いをさせることに積極的である	2.63	0.97
4	調理に概ね自信がある	2.19	0.83

表3-4 自己肯定感の平均値（標準偏差）

項目番号	項目	平均値	標準偏差
<b>自己肯定感 (<math>\alpha = 0.897</math>)</b>			
7	私は、幸せ者だと思う	3.30	0.70
6	私には、自分の居場所がないと感じる（逆転項目）	3.10	0.78
3	私は、充実している	3.07	0.77
5	私は、毎日が楽しいと思う	3.02	0.77
10	私のことを好きな人はいないと思う（逆転項目）	3.00	0.79
9	私は、この世から消えてしまいたいと思うことがある（逆転項目）	2.93	0.95
2	私は、自分の長所と思えるところがある	2.91	0.74
1	私は、必要とされていない人間だと思う（逆転項目）	2.89	0.78
4	私は、自分の長所がすぐに浮かぶ	2.60	0.87
8	私は、自分が無くてはならない存在だと思うことがある	2.41	0.83

※ 逆転項目は正の方向に変換後、分析した

表3-5 家庭生活自立の平均値（標準偏差）

項目番号	項目	平均値	標準偏差
<b>家庭生活自立 (<math>\alpha = 0.715</math>)</b>			
11	衣類のコーディネートやハンカチ等の用意は自分でする	3.77	0.49
9	一日に一度は自分から家族や友達に話しかけて会話をする	3.60	0.62
10	家族や友達が困っていたら手助けする	3.59	0.53
7	家族や友達に、「おはよう」「ありがとう」などの声かけをする	3.53	0.63
13	ゴミを分別して捨てている	3.41	0.71
8	家族や友達の好きなものを知っている（趣味や食べ物など）	3.27	0.63
1	朝、起こされなくて自分で起きる	3.26	0.94
2	学校に持っていかなければならないものを、よく忘れる（逆転項目）	2.90	0.88
5	生活費は、計画を立てて使っている（バイト代を含む）	2.62	0.93
12	衣類は、自分でアイロンをかけたたり、縫ったりする	2.60	1.06
3	学校から帰ったら、服やバックを決まった場所にかたづける	2.59	0.96
6	家族や友達のために食事を作ることがある	2.53	1.02
4	定期的に部屋をかたづけて掃除する	2.52	0.96

※ 逆転項目は正の方向に変換後、分析した

表3-6 総合的自立の平均値（標準偏差）※

項目番号	項目	平均値	標準偏差
<b>第1因子 協調的対人関係 (<math>\alpha=0.838</math>)</b>			
8	他人の気持ちを思いやることができる	4.06	0.721
10	周りの人と協力して物事に取り組むことができる	4.03	0.749
7	相手の気持ちを察して、適切な対応ができる	3.93	0.823
9	周りの人とよい関係を維持することができる	3.87	0.824
11	社会的に広い視野をもっている	3.34	0.968
<b>第2因子 主体的自己 (<math>\alpha=0.772</math>)</b>			
1	自分のことは自分で判断する	3.97	0.848
2	自分の考え・意見をもっている	3.85	0.927
3	自分の意志を親にはっきりといえる	3.81	1.058
4	自分の言動に責任をもてる	3.65	0.943
5	自分で決めたことを行動にうつせる	3.60	0.969
<b>第3因子 社会的関心 (<math>\alpha=0.777</math>)</b>			
13	社会の出来事に関心がある	3.20	1.092
12	日本の政治に関心がある	2.52	1.087
<b>第4因子 生活管理 (<math>\alpha=0.723</math>)</b>			
18	自分で使うお金の月々の収支を把握している	3.57	1.153
15	自分の健康状態に注意を払っている	3.52	1.035
17	社会の一員としての自覚をもっている	3.26	0.994
16	将来に備えて、蓄え（貯金など）をしている	3.13	1.249
14	規則正しい生活をする	3.05	1.158
<b>第5因子 肯定的自己認識 (<math>\alpha=0.728</math>)</b>			
20	自分の居場所がある	4.08	0.858
19	親は自分のことを信頼している	3.97	0.927
6	自分のことを気に入っている	3.13	1.081

※ 先行研究<sup>5)</sup>に従って5因子構造とした  
各下位尺度の平均値（±標準偏差）は、協調的対人関係3.85±0.64、主体的自己3.77±0.69、  
社会的関心2.86±0.99、生活管理3.31±0.77、肯定的自己認識3.72±0.77であった

表3-7 専攻と居住形態による家庭の食環境(中学生の頃), 自己肯定感, 調理への関わり, 自立の比較

	全体 (n=917)	A: 栄養系自宅 (n=349)	B: 栄養系自宅外 (n=137)	C: 非栄養系自宅 (n=295)	D: 非栄養系自宅外 (n=136)	p値	多重比較
	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)	平均値 (SD)		
家庭の食環境(中学生の頃)	74.74 (11.05)	74.81 (10.66)	76.85 (10.65)	73.02 (11.78)	76.18 (10.32)	0.002	B, D>C
自己肯定感	29.21 (5.77)	29.14 (5.76)	29.45 (5.39)	29.13 (5.97)	29.35 (5.74)		
調理への関わり							
調理頻度(日/月) ※1	<u>5.5</u> (2.0, 15.0)	<u>5.0</u> (2.0, 10.0)	<u>20</u> (15.0, 25.0)	<u>2.5</u> (0.0, 8.0)	<u>15.0</u> (8.0, 25.0)	<0.001	B, D>A>C
調理技術	2.71 (0.92)	2.73 (0.88)	2.95 (0.76)	2.49 (1.01)	2.89 (0.86)	<0.001	B>A>C D>C
調理への志向性	33.60 (6.27)	34.17 (5.30)	35.60 (4.89)	31.67 (7.23)	34.29 (6.54)	<0.001	B>A>C D>C
家庭生活自立	40.20 (5.08)	40.07 (4.95)	41.92 (5.03)	38.97 (4.94)	41.43 (5.02)	<0.001	B, D>A>C
総合的自立	71.52 (10.62)	71.07 (10.79)	72.31 (10.30)	38.97 (4.94)	71.60 (11.30)		
協調的対人関係	3.85 (0.64)	3.79 (0.66)	3.86 (0.60)	3.89 (0.60)	3.88 (0.69)		
主体的自己	3.77 (0.69)	3.69 (0.68)	3.87 (0.71)	3.80 (0.67)	3.85 (0.70)		
社会的関心	2.86 (0.99)	2.78 (0.96)	2.94 (0.99)	2.90 (1.00)	2.90 (1.02)		
生活管理	3.31 (0.77)	3.41 (0.73)	3.33 (0.75)	3.13 (0.78)	3.40 (0.81)	<0.001	A, D>C
肯定的自己認識	3.72 (0.77)	3.68 (0.79)	3.73 (0.71)	3.75 (0.78)	3.78 (0.77)		

[注1] 群間の比較に際し, 調理頻度はKruskal-Wallis検定を行い, 差がみられた場合はBonferroni法による多重比較を行った

他の変数は一元配置分散分析を行い, 差がみられた場合はTukeyのHSD法(等分散性が満たされる場合), またはGames-Howell法(等分散性が満たされない場合)による多重比較を行った

[注2] 各変数得点は, 総合的自立の下位尺度を除いて, 構成される項目の合計値とした. 総合的自立の下位尺度得点については, 項目数の異なる下位尺度同士を比較するため, 平均値とした

※1 調理頻度の値(下線)は中央値(四分位範囲)を示す

表3-8 調理への志向性の程度による自立の差

	A：栄養系自宅 (n=349)			B：栄養系自宅外 (n=137)			C：非栄養系自宅 (n=295)			D：非栄養系自宅外 (n=136)		
	志向性低群 (n=149)	志向性高群 (n=200)	p値	志向性低群 (n=61)	志向性高群 (n=76)	p値	志向性低群 (n=134)	志向性高群 (n=161)	p値	志向性低群 (n=68)	志向性高群 (n=68)	p値
	平均値 (SD)	平均値 (SD)		平均値 (SD)	平均値 (SD)		平均値 (SD)	平均値 (SD)		平均値 (SD)	平均値 (SD)	
家庭生活自立	38.38 (4.36)	41.33 (5.00)	<0.001	39.44 (5.27)	43.91 (3.84)	<0.001	37.01 (4.72)	40.61 (4.52)	<0.001	40.00 (4.41)	42.87 (5.22)	0.001
総合的自立	68.38 (10.12)	73.07 (10.86)	<0.001	68.75 (11.02)	75.17 (8.76)	<0.001	68.76 (10.23)	73.07 (9.65)	<0.001	68.74 (9.48)	76.82 (11.91)	<0.001
協調的対人関係	3.67 (0.65)	3.89 (0.66)	0.003	3.71 (0.66)	3.97 (0.53)	0.012	3.77 (0.59)	3.99 (0.60)	0.002	3.69 (0.58)	4.08 (0.74)	0.001
主体的自己	3.54 (0.66)	3.80 (0.67)	<0.001	3.72 (0.79)	3.98 (0.63)	0.033	3.67 (0.68)	3.90 (0.65)	0.004	3.68 (0.67)	4.01 (0.70)	0.006
社会的関心	2.67 (0.95)	2.85 (0.95)		2.68 (0.91)	3.14 (1.00)	0.006	2.79 (1.01)	3.00 (0.99)		2.64 (0.99)	3.17 (0.98)	0.002
生活管理	3.24 (0.68)	3.54 (0.75)	<0.001	3.11 (0.80)	3.50 (0.67)	0.003	3.00 (0.78)	3.23 (0.77)	0.010	3.19 (0.72)	3.61 (0.84)	0.002
肯定的自己認識	3.59 (0.75)	3.74 (0.83)		3.56 (0.71)	3.87 (0.68)	0.009	3.66 (0.75)	3.83 (0.79)		3.55 (0.70)	4.00 (0.77)	0.001

[注1] 調理への志向性は調理への意欲・興味・態度など11項目を4段階で尋ねた（範囲11-44）。各群を調理への志向性の高い群（高群）と低い群（低群）に分けた。

群分けは、調理への志向性の中央値（A:栄養系自宅は34.0, B:栄養系自宅外は36.0, C:非栄養系自宅は32.0, D:非栄養系自宅外は35.5）により2分割し、中央値より低い場合を「志向性低群」、高い場合を「志向性高群」とした

[注2] 群間の比較にはt検定を用いた

表3-9 総合的自立に対する各変数の標準化総合効果

群	標準化総合効果								
A: 栄養系自宅 (n=349)	家庭生活自立 0.54	>	家庭の食環境 (中学生の頃) 0.51	>	自己肯定感 0.47	>	調理への志向性 0.16	>	調理頻度 0.04
B: 栄養系自宅外 (n=137)	家庭生活自立 0.67	>	自己肯定感 0.40	>	調理への志向性 0.32	>	家庭の食環境 (中学生の頃) 0.25	>	調理頻度 0.12
C: 非栄養系自宅 (n=295)	自己肯定感 0.53	>	家庭生活自立 0.39	>	家庭の食環境 (中学生の頃) 0.38	>	調理への志向性 0.15	>	調理頻度 0.04
D: 非栄養系自宅外 (n=136)	家庭の食環境 (中学生の頃) 0.58	>	自己肯定感 0.44	>	家庭生活自立 0.28	>	調理への志向性 0.20	>	調理頻度 0.05

[注] 総合的自立に対する各変数の標準化総合効果を大きい順に示した

表3-10 総合的自立の下位尺度変数に対する調理への志向性の標準化総合効果

	協調的対人関係	主体的自己	社会的関心	生活管理	肯定的自己認識
A: 栄養系自宅 (n=349)	0.10	0.13	0.09	0.17	0.08
B: 栄養系自宅外 (n=137)	0.21	0.21	0.15	0.30	0.20
C: 非栄養系自宅 (n=295)	0.08	0.11	0.09	0.16	0.06
D: 非栄養系自宅外 (n=136)	0.16	0.14	0.00	0.17	0.18

[注1] 表中のパス図の各指標 (GFI, AGFI, CFI, RMSEA, AIC) の適合度は、全て適合していた

[注2] A: 栄養系自宅の家庭の食環境から主体的自己へのパス、並びに家庭の食環境から社会的関心へのパスは削除された

社会的関心から自己肯定感の標準化係数は $p=0.058$ であった

B: 栄養系自宅外の自己肯定感から生活管理へのパスは削除された。調理への志向性から調理頻度の標準化係数は $p=0.051$ であった

C: 非栄養系自宅について、家庭の食環境と自己肯定感から社会的関心へのパスは削除された

調理頻度から家庭生活自立の標準化係数は $p=0.051$ であった

家庭生活自立から協調的対人関係の標準化係数は $p=0.054$ であった

D: 非栄養系自宅外の家庭生活自立と自己肯定感から社会的関心へのパス、並びに家庭生活自立から肯定的自己認識へのパスは削除された

大学生の皆さんへ

## 現在と過去の「調理」と「食」についてお尋ねします

- この質問紙は、大学生の皆さんを対象として、現在と過去の「調理」と「食」についての経験、意見などをおうかがいするものです。
- 皆さんからいただいたご回答は、「調理にかかわることが子どもの発達にもつ意味」を研究するための貴重な資料として活用させていただきます。
- 回答には正しい答えや、間違った答えというものはありませんので、あなたの思っていることを正直にお答え下さい。
- この質問紙の回答内容は、研究での使用のみを目的とし、すべて統計的に処理されます。あなたの個人情報や回答内容が特定、公表されたりすることは一切ありません。
- 質問紙への回答は、皆さんの自由意志によるものであり、強制ではありません。そのため、途中で回答を止める、または、回答しにくい項目については回答をしないで提出していただいてもかまいません。
- 調査への参加の有無が、学業成績や単位取得に影響を与えることはありません。
- 回答時間は30分程度です。回答し終わった方は、質問紙を教卓の回収箱に入れて、静かに退席してください。途中で回答を止めた方も、同様にしてください。
- 無記名の調査であるため、質問紙提出後は、研究参加（データの利用）の中止のお申し出には応じられませんので、予めご了承下さい。
- なお、この質問紙の提出をもって、本研究への協力に同意いただいたとさせていただきます。以上のことをご理解のうえ、ご回答をお願いいたします。
- ご不明な点がありましたら、下記連絡先（担当者：手島）までご連絡をお願いいたします。

連絡先：04-2947-6741（早稲田大学 人間科学部 発達心理学研究室）

早稲田大学 大学院 人間科学研究科 修士課程2年 手島陽子

【指導教員】早稲田大学 人間科学学術院 教授 外山紀子

### 1. あなたと家族についてうかがいます

#### 1.1. あなたの基本情報と家族の「調理」について

1. 所属・学年	( ) 学部 ( ) 学科・( ) 年				
2. 年齢	( ) 歳				
3. 性別	1. 男 2. 女				
4. 居住形態	1. 自宅 2. 自宅外				
→1.の自宅の方についてうかがいます					
(1) 家族構成（あなたを本人として同居している方すべてに丸をつけ、複数いる場合は人数を書いて下さい）	1. 父 2. 母 3. 兄 ( 人) 4. 姉 ( 人) 5. 弟 ( 人) 6. 妹 ( 人) 7. 祖父 8. 祖母 9. その他 ( )				
(2) 食事づくりを主に担当している人は誰ですか	1. あなた 2. 母 3. 父 4. 祖母 5. 祖父 6. その他 ( )				
(3) 食事づくりを主に担当している人の就労形態は？	1. 常勤 2. パート 3. 学生 4. 無職 5. その他 ( )				
	全くそう 思わない	そう思わ ない	どちらとも 言えない	そう思う	強く そう思う
(4) 食事づくりを主に担当している人は、調理が好きだと思う	1	2	3	4	5
(5) 食事づくりを主に担当している人と自分以外に、調理をする家族がいる	1	2	3	4	5
(6) 食事づくりを主に担当している人以外の家族は、調理が好きだと思う	1	2	3	4	5
→2.の自宅外の方についてうかがいます					
(1) 居住形態について、もう少し詳しくうかがいます	1. 寮 2. ひとり暮らし 3. その他 ( )				
(2) 寮やアルバイト先などで「まかない」は食べられますか	1. まかないあり（週に 回程度） 2. まかないなし				

## 1.2. あなたの健康に関することについて

自分はどの程度健康だ 1. と思いますか (当てはまる 数字に丸をつけて下さい)	病気 ←.....→ 健康									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. 喫煙についてうかがいます						吸わない	日に 5本未満	日に 5-10本	日に 10-15本	日に 15本以上
3. 運動・スポーツをする日は、平均して週に何日くらいですか						ほぼ0日	週に 1-2日	週に 3-4日	週に 5-6日	ほぼ毎日
4. 飲酒回数は、平均してどれくらいですか (ビール瓶1本を基準にして)						ほとんど 飲まない	月に 2-3回	週に1回	週に 2-3回	ほぼ毎日
5. 睡眠時間は、平均してどれくらいですか						5時間 未満	5-6時間	6-7時間	7-8時間	8時間 以上
6. 間食を食べる日は、平均して週に何日くらいですか						ほぼ0日	週に 1-2日	週に 3-4日	週に 5-6日	ほぼ毎日

## 2. 小学校に入学する前のことをうかがいます

### 2.1. 小学校に入学する前のあなたの調理について

	覚えてい ない	全くそう 思わない	そう思わ ない	どちらとも 言えない	そう思う	強く そう思う
1. 調理をした経験がある (手伝いを含みます)	0	1	2	3	4	5
2. 調理に興味をもっていた	0	1	2	3	4	5
3. 作った料理の名前を具体的に教えてください						

## 3. 小学生だった時のことをうかがいます

### 3.1. 小学生だった頃のあなたの調理について

	全くそう 思わない	そう思わ ない	どちらとも 言えない	そう思う	強く そう思う
1. 調理が好きだった	1	2	3	4	5
2. 調理に概ね自信があった	1	2	3	4	5
3. 調理は楽しかった	1	2	3	4	5
4. 人参の皮をピーラーでむくことができた	1	2	3	4	5
5. きゅうりを輪切りにすることができた	1	2	3	4	5
6. きゅうりを斜め切りにすることができた	1	2	3	4	5
7. 殻が入らないように卵を割ることができた	1	2	3	4	5
8. ほぼ1人で (自分主体で) 目玉焼きを作ることができた	1	2	3	4	5
9. ほぼ1人で (自分主体で) 卵焼き (厚焼き卵) を作ることができた	1	2	3	4	5
10. 炊飯器でご飯を炊くことができた	1	2	3	4	5
11. 大さじ1の砂糖をすり切りで測ることができた	1	2	3	4	5
12. 計量スプーンには大さじと小さじがあることを知っていた	1	2	3	4	5
13. みそ汁を作るには、みそをだし汁で溶くことを知っていた	1	2	3	4	5
14. よく調理の手伝いをした	1	2	3	4	5
→具体的に、平均して週におよそ何日くらい手伝いましたか	ほぼ0日	週に 1-2日	週に 3-4日	週に 5-6日	ほぼ毎日

	全くそう 思わない	そう思わ ない	どちらとも 言えない	そう思う	強く そう思う
15. 調理の手伝いはとても楽しかった	1	2	3	4	5
16. 家族が調理の手伝いをさせることに積極的だった	1	2	3	4	5
17. よく食事の配膳や後片付けの手伝いをした	1	2	3	4	5
18. 家庭内で調理を教わる機会があった（そばで見ていた機会も含めて）	1	2	3	4	5

### 3.2. 小学生だった頃の家族の調理について

1. 家族構成（あなたを本人として、同居していた方すべてに丸をつけ、複数いた場合は人数を書いて下さい）	1. 父 2. 母 3. 兄（ 人） 4. 姉（ 人） 5. 弟（ 人） 6. 妹（ 人） 7. 祖父 8. 祖母 9. その他（ ）				
2. 食事づくりを主に担当している人は誰でしたか	1. あなた 2. 母 3. 父 4. 祖母 5. 祖父 6. その他（ ）				
→その方の就労形態は？	1. 常勤 2. パート 3. 学生 4. 無職 5. その他（ ）				
3. 調理にかかわる家族は、主な担当者以外に何人いましたか（手伝いを含みますが、あなたご自身は除いてお答えください） →具体的に誰がどのくらいの頻度でかかわりましたか 例：（ 父 ）が（ 週に1 ）日くらい	（ ）人 （ ）が（ ）日くらい （ ）が（ ）日くらい				
	全くそう 思わない	そう思わ ない	どちらとも 言えない	そう思う	強く そう思う
4. 食事づくりを主に担当している人は、「手作り」を重視していた	1	2	3	4	5
5. 食事づくりを主に担当している人は、食事づくりを概ね楽しんでいた	1	2	3	4	5
6. 食事づくりを主に担当する人が、普段の食事でも重視していたと思うことを選んでください	①栄養バランス ②調理にかけられる時間 ③費用 ④家族の好み ⑤家族の体調 ⑥調理は面倒か簡単か ⑦その他（ ）				
	→1 番目に重視（ ） 2 番目（ ） 3 番目（ ）				

### 3.3. 小学生だった頃の家庭の食事について

	全くそう 思わない	そう思わ ない	どちらとも 言えない	そう思う	強く そう思う
1. 味やメニューはバランスが考えられていた	1	2	3	4	5
2. 栄養のバランスが考えられていた	1	2	3	4	5
→普段の「朝食」で、主食＋主菜＋副菜をそろえて食べる日は、平均して週に何日くらいでしたか（主食はごはん・パン・麺、主菜は肉・魚・卵・大豆料理、副菜は野菜・きのこ・いも・海藻料理）	ほぼ0日	週に 1-2日	週に 3-4日	週に 5-6日	ほぼ毎日
→普段の「夕食」で、主食＋主菜＋副菜をそろえて食べる日は、平均して週に何日くらいでしたか	ほぼ0日	週に 1-2日	週に 3-4日	週に 5-6日	ほぼ毎日
3. 手作りの料理が多かった	1	2	3	4	5
4. 家族の体調や嗜好に合わせた食事だった	1	2	3	4	5
5. 品数が3つ以上あった	1	2	3	4	5
6. 盛り付け、配膳など見た目が良かった	1	2	3	4	5
7. 食事の時間はだいたい決まっていた	1	2	3	4	5

	全くそう 思わない	そう思わ ない	どちらとも 言えない	そう思う	強く そう思う
8. 季節、行事、イベントに合った食事があった	1	2	3	4	5
9. 買ってきた惣菜やレトルト食品がよくあった	1	2	3	4	5
10. 外食が多かった	1	2	3	4	5
11. お菓子やケーキなどで食事を済ませることがあった	1	2	3	4	5
12. 料理が入っていたトレー・パックのままだった	1	2	3	4	5
13. 料理のことについておしえてくれた	1	2	3	4	5
14. 食事の前からその場にいた	1	2	3	4	5
15. 食事の準備や片づけなど手伝っていた	1	2	3	4	5
16. 食後しばらくその場にいた	1	2	3	4	5
17. 楽しい雰囲気だった	1	2	3	4	5
18. おちつく雰囲気だった	1	2	3	4	5
19. 食べ残しをすると注意された	1	2	3	4	5
20. 味わって食べるように言われた	1	2	3	4	5
21. 食事マナーや行儀を注意された	1	2	3	4	5
22. 食事中、家族とよく話をした	1	2	3	4	5
23. 食事中、家族とよく料理の話をした	1	2	3	4	5
24. 食事中の家族との会話は楽しかった	1	2	3	4	5
25. 「朝食」を食べた日は、平均して週に何日くらいでしたか	ほぼ0日	週に 1-2日	週に 3-4日	週に 5-6日	ほぼ毎日
26. 普段の「朝食」で、家族全員がそろって食べる日は、平均して週に何日くらいでしたか	ほぼ0日	週に 1-2日	週に 3-4日	週に 5-6日	ほぼ毎日
27. 「夕食」を食べた日は、平均して週に何日くらいでしたか	ほぼ0日	週に 1-2日	週に 3-4日	週に 5-6日	ほぼ毎日
28. 普段の「夕食」で、家族全員がそろって食べる日は、平均して週に何日くらいでしたか	ほぼ0日	週に 1-2日	週に 3-4日	週に 5-6日	ほぼ毎日

#### 4. 中学生・高校生だった時のことをうかがいます

##### 4.1. 中学生・高校生だった頃のあなたの調理について

	全くそう 思わない	そう思わ ない	どちらとも 言えない	そう思う	強く そう思う
1. 自分の食事（献立）を、自分一人で作った経験がある	1	2	3	4	5
2. 家族の食事（献立）を、自分一人で作った経験がある	1	2	3	4	5
3. 料理を作った時、上手にできることが多かった	1	2	3	4	5
4. 自分から計画して、料理を作ったことがよくあった	1	2	3	4	5
5. 家族から、料理のリクエストをされたことがあった	1	2	3	4	5
6. 自分が料理をしなければならない状況によくなった	1	2	3	4	5

## 5. 現在のことをうかがいます

### 5.1. 現在のあなたの体格について

1. 身長・体重	身長 ( ) cm ・ 体重 ( ) kg				
2. 自分の体格は、次のどれに当てはまると 思いますか	やせ ・ 普通体重 ・ 肥満				
	全くそう 思わない	そう思わ ない	どちらとも 言えない	そう思う	強く そう思う
3. 適正体重を維持していると思いますか	1	2	3	4	5

### 5.2. 現在のあなたの調理について

	全くそう 思わない	そう思わ ない	どちらとも 言えない	そう思う	強く そう思う
1. 調理が好きである	1	2	3	4	5
2. 調理に概ね自信がある	1	2	3	4	5
3. 日常の食事を整えるのに必要な調理の力を身につけることは、重 要なことであると考えている	1	2	3	4	5
4. きゅうりを「輪切り」に切りそろえることができる (厚さ2~3mmを目安として)	1	2	3	4	5
5. きゅうりを「斜め切り」に切りそろえることができる (厚さ2~3mmを目安として)	1	2	3	4	5
6. きゅうりを「斜め千切り」に切りそろえることができる (太さ2~3mm、長さ5~6cmを目安として)	1	2	3	4	5
7. スクラブルエッグを作ることができる	1	2	3	4	5
8. オムレツを作ることができる	1	2	3	4	5
9. 茶碗蒸しを作ることができる	1	2	3	4	5
10. 炊飯器を使わずにご飯を炊くことができる	1	2	3	4	5
11. かつおと昆布のだし汁をひいて、汁物を作ることができる	1	2	3	4	5
12. 計量スプーンには大さじと小さじがあることを知っている	1	2	3	4	5
13. 大さじ1と小さじ1は、それぞれ何ml(何cc)か知っている	1	2	3	4	5
14. 栄養やタイミングを考え料理を選択することができる	1	2	3	4	5
15. 食材に適した料理や調理法をイメージすることができる	1	2	3	4	5
16. 季節にあった料理をイメージできる	1	2	3	4	5
17. 調理するときに、必要な食材や器具を整えることができる	1	2	3	4	5
18. これまで主にどこで調理を学びましたか (3つまで複数回答可)	①育った家庭で(手伝いなどをしながら) ②家庭科の調理実習で ③テレビやネットの動画を観て ④料理雑誌を読んで ⑤料理教室に通った( ____歳ごろから ____年 ____ヵ月間くらい) →教室名を教えてください( ) ⑥友人・知人・先輩から教えてもらって ⑦その他( ) →最も多くのことを学んだと思うのは何番ですか( )番				

19. 調理に関するエピソードで、最も記憶に残っているものを教えてください	だれと→				
	いつ→				
	どこで→				
	何を→				
	どう思いましたか→				
20. 平均して、週に何日調理をしますか	ほぼ0日	週に1-2日	週に3-4日	週に5-6日	ほぼ毎日
21. 朝食を食べる日は、平均して週に何日くらいですか	ほぼ0日	週に1-2日	週に3-4日	週に5-6日	ほぼ毎日
22. 夕食を食べる日は、平均して週に何日くらいですか	ほぼ0日	週に1-2日	週に3-4日	週に5-6日	ほぼ毎日
23. 普段の「朝食」で、主食＋主菜＋副菜をそろえて食べる日は、平均して週に何日くらいですか	ほぼ0日	週に1-2日	週に3-4日	週に5-6日	ほぼ毎日
24. 普段の「夕食」で、主食＋主菜＋副菜をそろえて食べる日は、平均して週に何日くらいですか	ほぼ0日	週に1-2日	週に3-4日	週に5-6日	ほぼ毎日
25. 手作りのおかずを1品以上添えた「朝食」を食べる日は、平均して週に何日くらいですか	ほぼ0日	週に1-2日	週に3-4日	週に5-6日	ほぼ毎日
26. 手作りのおかずを1品以上添えた「夕食」を食べる日は、平均して週に何日くらいですか	ほぼ0日	週に1-2日	週に3-4日	週に5-6日	ほぼ毎日
27. 朝食を1人で食べる日は、平均して週に何日くらいですか	ほぼ0日	週に1-2日	週に3-4日	週に5-6日	ほぼ毎日
28. 夕食を1人で食べる日は、平均して週に何日くらいですか	ほぼ0日	週に1-2日	週に3-4日	週に5-6日	ほぼ毎日
29. 自分で食事を作るかどうかを決める時、重視することは何ですか（3つまで複数回答可）	①栄養バランス		②時間的ゆとり（調理にかかる時間）		
	③費用		④好み		
30. 自分で食事を作る場合（普段作らない方も作ると仮定してください）、作る料理を決める時に重視することは何ですか（3つまで複数回答可）	⑤体調		⑥誰と一緒に食べるか		
	⑦面倒か簡単か		⑧その他（ ）		
31. 外食や中食（調理済み食品や弁当など）で何を食べるかを決める時、重視することは何ですか（3つまで複数回答可）	①栄養バランス		②時間的ゆとり		
	③費用		④好み		
32. 「家族の夕食の食卓」と聞いてイメージする情景をできるだけ詳しく教えてください	⑤体調		⑥誰と一緒に食べるか		
	⑦その他（ ）				
→最も重視しているのは何番ですか（ ）番					
→最も重視しているのは何番ですか（ ）番					
→最も重視しているのは何番ですか（ ）番					
32. 「家族の夕食の食卓」と聞いてイメージする情景をできるだけ詳しく教えてください	誰と→				
	何時ごろから→				
	どこで→				
	何を→				
	どんな気分で→				

33. 「バランスのよい夕食」ときいて自然に浮かぶ夕食のイメージをイラストで描き、料理名と材料を書いてください。

＜イラスト＞	＜料理名（材料）＞
	•
	•
	•
	•
	•

### 5.3. 現在のあなたについて

	全くそう 思わない	そう思わ ない	そう思う	強く そう思う
1. 私は、自分自身にだいたい満足している	1	2	3	4
2. 時々、自分はまったくダメだと思うことがある	1	2	3	4
3. 私にはけっこう長所があると感じている	1	2	3	4
4. 私は、他の大半の人と同じくらいに物事がこなせる	1	2	3	4
5. 私には誇れるものが大してないと感じる	1	2	3	4
6. 時々、自分は役に立たないと強く感じることもある	1	2	3	4
7. 自分は少なくとも他の人と同じくらい価値のある人間だと感じている	1	2	3	4
8. 自分のことをもう少し尊敬できたらいいと思う	1	2	3	4
9. よく、私は落ちこぼれだと思ってしまう	1	2	3	4
10. 私は、自分のことを前向きに考えている	1	2	3	4

	全くあてはま らない	あまりあて はまらない	どちらとも いえない	ややあては まる	かなりあて はまる
1. 親には親の、自分には自分の考えがある	1	2	3	4	5
2. 自分のことは自分で判断する	1	2	3	4	5
3. 自分の考え・意見をもっている	1	2	3	4	5
4. 自分の意志を親にはっきりといえる	1	2	3	4	5
5. 自分の言動に責任をもてる	1	2	3	4	5
6. 自分で決めたことを行動にうつせる	1	2	3	4	5
7. ひとりで過ごす時間を楽しめる	1	2	3	4	5
8. 自分の感情を自分でコントロールできる	1	2	3	4	5
9. 自分のことを気に入っている	1	2	3	4	5
10. 相手の気持ちを察して、適切な対応ができる	1	2	3	4	5

	まったくあてはまらない	あまりあてはまらない	どちらともいえない	ややあてはまる	かなりあてはまる
11. 他人の気持ちを思いやることができる	1	2	3	4	5
12. 周りの人とよい関係を維持することができる	1	2	3	4	5
13. 周りの人と協力して物事に取り組むことができる	1	2	3	4	5
14. 社会的に広い視野をもっている	1	2	3	4	5
15. 日本の政治に関心がある	1	2	3	4	5
16. 社会の出来事に関心がある	1	2	3	4	5
17. 新聞を読む	1	2	3	4	5
18. 規則正しい生活をする	1	2	3	4	5
19. 自分の健康状態に注意を払っている	1	2	3	4	5
20. 将来に備えて、蓄え（貯金など）をしている	1	2	3	4	5
21. 社会の一員としての自覚をもっている	1	2	3	4	5
22. 自分で使うお金の月々の収支を把握している	1	2	3	4	5
23. 自分の洗濯物は自分で洗濯する	1	2	3	4	5
24. 日頃の自分の食事は自分で作る	1	2	3	4	5
25. 自分の部屋の掃除は自分でする	1	2	3	4	5
26. 家にお金を入れている	1	2	3	4	5
27. 大学の学費を自分で払っている	1	2	3	4	5
28. 自分で生活できるだけの収入を得ている	1	2	3	4	5
29. 親のことを信頼している	1	2	3	4	5
30. 親は自分のことを信頼している	1	2	3	4	5
31. 早く親から独立したい	1	2	3	4	5
32. 自分の居場所がある	1	2	3	4	5

6. 食と調理に関する意見を自由に書いてください

これで終わりです。ご協力ありがとうございました！

中学生・高校生の皆さんへ

## 調理と家庭科への関わりについてお尋ねします

※以下の質問について、当てはまるものに○をつけてください。または、お答えを記入してください。

## 1. あなたのことについてうかがいます。

1. 学年	中学 ( ) 年 ・ 高校 ( ) 年
2. 性別	1. 男子 2. 女子 3. どちらともいえない 4. 答えたくない
3. ふだん（月曜日～金曜日）の起床時間	1. 午前6時より前 3. 午前6時30分以降、午前7時より前 5. 午前7時30分以降、午前8時より前 2. 午前6時以降、午前6時30分より前 4. 午前7時以降、午前7時30分より前 6. 午前8時以降
4. ふだん（月曜日～金曜日）の就寝時間	1. 午後9時より前 3. 午後10時以降、午後11時より前 5. 午前0時以降、午前1時より前 2. 午後9時以降、午後10時より前 4. 午後11時以降、午前0時より前 6. 午前1時以降
5. 所属している部活動	1. 運動部 2. 文化部 3. 所属していない 4. その他 ( )
6. 1週間の内で習い事のある日	①通っていない ②1～2日 ③3～4日 ④5～6日 ⑤毎日

## 2. おうちの食事について、もっともよく当てはまる数字に○をつけてください。

	ほとんど そう思わない	あまり そう思わない	まあまあ そう思う	とても そう思う
1. 楽しいふんいきである	1	2	3	4
2. おちつくふんいきである	1	2	3	4
3. 食事中、家族とよく話をする	1	2	3	4
4. 食事中、家族とよく料理の話をする	1	2	3	4
5. 食事中の家族との会話は楽しい	1	2	3	4
6. 食事の前からその場にいる	1	2	3	4
7. 食後もしばらくその場にいる	1	2	3	4
8. 食事の準備や片づけなどを手伝っている	1	2	3	4
9. 味のバランスが考えられ、メニューが工夫されている	1	2	3	4
10. 栄養のバランスが考えられている	1	2	3	4
11. 盛り付け、配膳など見た目が良い	1	2	3	4
12. 家族の体調や好みに合わせた食事である	1	2	3	4
13. 季節、行事、イベントに合った食事がある	1	2	3	4
14. 買って来た料理やレトルト食品がよくある	1	2	3	4
15. 外食が多い	1	2	3	4
16. 食事づくりをおもに担当している人は、「手作り」を重視している	1	2	3	4
17. 食事づくりをおもに担当している人は、食事づくりをだいたい楽しんでいる	1	2	3	4
18. 家族の人は料理のことについて教えてくれる	1	2	3	4
19. 食べ残しをすると注意される	1	2	3	4
20. 味わって食べるように言われる	1	2	3	4

21. 朝食を食べる日は、週におよそ何日ですか	ほぼ0日	週に1-2日	週に3-4日	週に5-6日	ほぼ毎日
22. 夕食を食べる日は、週におよそ何日ですか	ほぼ0日	週に1-2日	週に3-4日	週に5-6日	ほぼ毎日
23. 朝食を家族の人と一緒に食べる日は、週におよそ何日ですか	ほぼ0日	週に1-2日	週に3-4日	週に5-6日	ほぼ毎日
24. 夕食を家族の人と一緒に食べる日は、週におよそ何日ですか	ほぼ0日	週に1-2日	週に3-4日	週に5-6日	ほぼ毎日

### 3. 調理への関わりについて、もっともよく当てはまる数字に○をつけてください。

1. 平均しておよそ何日調理をしますか (手伝いを含む)	ほとんど しない	年に 1-2日	月に 1-2日	週に 1-2日	週に 3-4日	週に 5-6日	ほぼ毎日
---------------------------------	-------------	------------	------------	------------	------------	------------	------

	ほとんど そう思わない	あまり そう思わない	まあまあ そう思う	とても そう思う
1. 調理が好きである	1	2	3	4
2. 調理の手伝いはとても楽しい	1	2	3	4
3. 調理（手伝いではなく、自分が中心になってする調理）は楽しい	1	2	3	4
4. 調理にだいたい自信がある	1	2	3	4
5. 家庭内で調理を教わることがある	1	2	3	4
6. 家族が調理の手伝いをさせることに積極的である	1	2	3	4
7. 今よりも料理のレパートリーを増やしたいと思う	1	2	3	4
8. 今まで作ったことのない料理でも、作ってみたいと思う	1	2	3	4
9. 興味のあるレシピを見かけたら、実際作ってみたい	1	2	3	4
10. 作ったことのない料理でも、レシピを見れば作れると思う	1	2	3	4
11. その気になれば、調理はできると思う	1	2	3	4

	やったこと がない	できない	あまり できない	すこし できる	できる
1. 鍋で野菜などを煮ることができますか	1	2	3	4	5
2. 料理の味付けをすることができますか	1	2	3	4	5
3. ほうれん草を洗うことができますか	1	2	3	4	5
4. ゆで卵を作ることができますか	1	2	3	4	5
5. フライパンで肉などを焼くことができますか	1	2	3	4	5
6. 包丁でにんじんなどを半月切りにすることができますか	1	2	3	4	5
7. サラダや野菜の和え物を作ることができますか	1	2	3	4	5
8. みそ汁を作ることができますか	1	2	3	4	5
9. 包丁で野菜や果物の皮をむくことができますか	1	2	3	4	5

4. 小学校や中学校で習った家庭科を思い出して答えてください。

	ほとんど そう思わない	あまり そう思わない	どちらとも いえない	まあまあ そう思う	とても そう思う
1. 家庭科でする調理実習は好きだ	1	2	3	4	5
2. 家庭科（調理実習をのぞく）は好きだ	1	2	3	4	5
3. 調理実習は現在の生活に役立つと思う	1	2	3	4	5
4. 家庭科（調理実習をのぞく）は現在の生活に役立つと思う	1	2	3	4	5

5. 家庭科で調理実習を経験した回数	小学生（計           ）回、 中学生（計           ）回、 高校生（計           ）回			
6. 昨年から今年にかけて、あなたがおうちで調理をする回数は増えましたか。	増えた	変わらない	減った	

5. 生活の状況とあなたご自身に対するお考えについて、もっともよく当てはまる数字に○をつけてください。

	ほとんど そう思わない	あまり そう思わない	まあまあ そう思う	とても そう思う
1. 私はやればできる人間だと思う	1	2	3	4
2. 今の自分を気に入っている	1	2	3	4
3. 他の人に自慢できるところがある	1	2	3	4
4. ありのままの自分が好きだ	1	2	3	4
5. むずかしいことにもくじけずがんばれる	1	2	3	4
6. やると決めたことは最後までやり通す	1	2	3	4
7. 何でも話せる友達がいる	1	2	3	4
8. 私のことをわかってくれる人がいる	1	2	3	4
9. 自分の生活に満足している	1	2	3	4
10. おうちの食事に満足している	1	2	3	4

	ほとんど そう思わない	あまり そう思わない	まあまあ そう思う	とても そう思う
1. 自分でできることは自分でする	1	2	3	4
2. ルールを守って行動する	1	2	3	4
3. 人の話をきちんと聞く	1	2	3	4
4. 困っている人がいたら手助けする	1	2	3	4
5. 誰とでも協力してグループ活動をする	1	2	3	4

	ほとんど そう思わない	あまり そう思わない	まあまあ そう思う	とても そう思う
6. 相手の立場になって考える	1	2	3	4
7. 周りの人に迷惑をかけずに行動する	1	2	3	4
8. 新聞やテレビ、インターネットで、その日のニュースを読んだり見たりする	1	2	3	4
9. わからないことは、そのままにしないで調べる	1	2	3	4
10. 自分の思ったことをはっきり言う	1	2	3	4
11. 困ったときでも前向きに取り組む	1	2	3	4
12. 人から言われなくても、自分から進んでやる	1	2	3	4
13. 先のことを考えて、自分の計画を立てる	1	2	3	4
14. 国や地域の政治や選挙について関心がある	1	2	3	4
15. 実験や観察で新たな発見をすることに興味がある	1	2	3	4
16. 日本以外の国や地域の生活や文化に関心がある	1	2	3	4

	ほとんど そう思わない	あまり そう思わない	まあまあ そう思う	とても そう思う
1. 朝、起こされなくて自分で起きる	1	2	3	4
2. 学校に持っていくものは、自分で用意する	1	2	3	4
3. 学校から帰ったら、制服などを決まった場所にかたづける	1	2	3	4
4. 部屋をかたづけて掃除する	1	2	3	4
5. おこづかいなどは、計画を立てて使っている	1	2	3	4
6. 家族のために食事を作ることがある	1	2	3	4
7. 家族に、「おはよう」「ありがとう」などの声かけをする	1	2	3	4
8. 家族全員の好きなものを知っている（趣味や食べ物など）	1	2	3	4
9. 一日に一度は自分から家族に話しかけて会話をする	1	2	3	4
10. 家族が困っていたら手助けする	1	2	3	4
11. 近所（両どなりや前の家）に住んでいる人を知っている	1	2	3	4
12. 近所の人に会ったら、あいさつをする	1	2	3	4
13. コロナウイルス感染症流行前は、地域の行事（お祭りやイベントなど）に参加していた	1	2	3	4
14. コロナウイルス感染症流行前は、だれか困っていたら手助けしていた	1	2	3	4

これで終わりです。ご協力ありがとうございました！

大学生の皆さんへ

## あなたの「調理」と「食」についてお尋ねします

1. あなたのことについてうかがいます。  
 ※以下の質問について、当てはまるものに○をつけてください。または、お答えを記入してください。

1. 学年・学部・学科（専攻）	( )年 ( )学部 ( )学科				
2. 性別	1. 男性 2. 女性				
3. 住まい	1. 自宅 2. 自宅外（一人暮らし、寮など）				
4. アルバイトの有無	1. 有（①厨房 ②接客 ③その他） 2. 無				
5. 朝食を食べる日は、週におよそ何日ですか	ほぼ0日	週に1-2日	週に3-4日	週に5-6日	ほぼ毎日
→普通の「朝食」で、主食＋主菜＋副菜をそろえて食べる日は、週におよそ何日ですか（主食はごはん・パン・麺、主菜は肉・魚・卵・大豆料理、副菜は野菜・きのこ・いも・海藻料理）	ほぼ0日	週に1-2日	週に3-4日	週に5-6日	ほぼ毎日
6. 昼食を食べる日は、週におよそ何日ですか	ほぼ0日	週に1-2日	週に3-4日	週に5-6日	ほぼ毎日
→普通の「昼食」で、主食＋主菜＋副菜をそろえて食べる日は、週におよそ何日ですか	ほぼ0日	週に1-2日	週に3-4日	週に5-6日	ほぼ毎日
7. 夕食を食べる日は、週におよそ何日ですか	ほぼ0日	週に1-2日	週に3-4日	週に5-6日	ほぼ毎日
→普通の「夕食」で、主食＋主菜＋副菜をそろえて食べる日は、週におよそ何日ですか	ほぼ0日	週に1-2日	週に3-4日	週に5-6日	ほぼ毎日

2. 中学生の頃のあなたの家庭の食事について、もっともよく当てはまる数字に○をつけてください。

	全く そう 思わない	そう 思わない	どちらとも いえはない	そう 思う	強く そう 思う
1. 楽しい雰囲気だった	1	2	3	4	5
2. おちつく雰囲気だった	1	2	3	4	5
3. 食事中、家族とよく話をした	1	2	3	4	5
4. 食事中、家族とよく料理の話をした	1	2	3	4	5
5. 食事中の家族との会話は楽しかった	1	2	3	4	5
6. 食事の前からその場にいた	1	2	3	4	5
7. 食後もしばらくその場にいた	1	2	3	4	5
8. 食事の準備や片づけなどを手伝っていた	1	2	3	4	5
9. 味やメニューはバランスが考えられていた	1	2	3	4	5
10. 栄養のバランスが考えられていた	1	2	3	4	5
11. 盛り付け、配膳など見た目が良かった	1	2	3	4	5
12. 家族の体調や嗜好に合わせた食事であった	1	2	3	4	5
13. 季節、行事、イベントに合った食事があった	1	2	3	4	5
14. 買って来た惣菜やレトルト食品がよくあった	1	2	3	4	5
15. 外食が多かった	1	2	3	4	5
16. 食事づくりをおもに担当している人は、「手作り」を重視していた	1	2	3	4	5
17. 食事づくりをおもに担当している人は、食事づくりを概ね楽しんでいた	1	2	3	4	5
18. 料理のことについて教えてくれた	1	2	3	4	5
19. 食べ残しをすると注意された	1	2	3	4	5
20. 味わって食べるように言われた	1	2	3	4	5



	ほとんど そう思わない	あまり そう思わない	まあまあ そう思う	とても そう思う
1. 朝、起こされなくて自分で起きる	1	2	3	4
2. 学校に持っていかなければならないものを、よく忘れる	1	2	3	4
3. 学校から帰ったら、服やバックを決まった場所にかたづける	1	2	3	4
4. 定期的に部屋をかたづけて掃除する	1	2	3	4
5. 生活費は、計画を立てて使っている（バイト代を含む）	1	2	3	4
6. 家族や友達のために食事を作ることがある	1	2	3	4
7. 家族や友達に、「おはよう」「ありがとう」などの声かけをする	1	2	3	4
8. 家族や友達の好きなものを知っている（趣味や食べ物など）	1	2	3	4
9. 一日に一度は自分から家族や友達に話しかけて会話をする	1	2	3	4
10. 家族や友達が困っていたら手助けする	1	2	3	4
11. 衣類のコーディネートやハンカチ等の用意は自分でする	1	2	3	4
12. 衣類は、自分でアイロンをかけたり、縫ったりする	1	2	3	4
13. ゴミを分別して捨てている	1	2	3	4

	全く そう思わない	そう 思わない	どちらとも いえない	そう思う	強く そう思う
1. 自分のことは自分で判断する	1	2	3	4	5
2. 自分の考え・意見をもっている	1	2	3	4	5
3. 自分の意志を親にはっきりといえる	1	2	3	4	5
4. 自分の言動に責任をもてる	1	2	3	4	5
5. 自分で決めたことを行動にうつせる	1	2	3	4	5
6. 自分のことを気に入っている	1	2	3	4	5
7. 相手の気持ちを察して、適切な対応ができる	1	2	3	4	5
8. 他人の気持ちを思いやることができる	1	2	3	4	5
9. 周りの人とよい関係を維持することができる	1	2	3	4	5
10. 周りの人と協力して物事に取り組むことができる	1	2	3	4	5
11. 社会的に広い視野をもっている	1	2	3	4	5
12. 日本の政治に関心がある	1	2	3	4	5
13. 社会の出来事に関心がある	1	2	3	4	5
14. 規則正しい生活をする	1	2	3	4	5
15. 自分の健康状態に注意を払っている	1	2	3	4	5
16. 将来に備えて、蓄え（貯金など）をしている	1	2	3	4	5
17. 社会の一員としての自覚をもっている	1	2	3	4	5
18. 自分で使うお金の月々の収支を把握している	1	2	3	4	5
19. 親は自分のことを信頼している	1	2	3	4	5
20. 自分の居場所がある	1	2	3	4	5

5. あなたのコミュニケーションについて当てはまる場合は「はい」に、当てはまらない場合は「いいえ」に○をつけてください。どちらか迷う場合でも、必ずどちらかに○をつけてください。

1. 誰とでも友達になれるほうだ	はい	いいえ
2. 知らないことを素直に人に聞ける	はい	いいえ
3. 人と関わるのが面倒くさいと思うことが多い	はい	いいえ
4. 困っている人を見てもどうしたらよいかわからない	はい	いいえ
5. 人と話をすると、とても疲れる	はい	いいえ
6. 人前で話をするのはひどく苦手だ	はい	いいえ
7. 友達は多いが親友とよべる人はいない	はい	いいえ
8. 人と深くつきあうことにひどく抵抗がある	はい	いいえ
9. つい他人に同調してしまう	はい	いいえ
10. 友人とのつきあいが多すぎて困る	はい	いいえ
11. 他人と異なる意見を言うことにひどく抵抗がある	はい	いいえ
12. 困った時に人に助けを求めることができない	はい	いいえ
13. 食事に友人を気軽に誘えない	はい	いいえ
14. 嫌なことでも相手にきちんと伝えることができる	はい	いいえ
15. 試験・勉強などで困ったとき相談できる友人がいる	はい	いいえ
16. よく知らないような人とは話さないようにする	はい	いいえ
17. 知らない人と雑談するときはさほど気にならない	はい	いいえ
18. 親と何でも相談しないと不安である	はい	いいえ
19. 人との関係で傷つくことがすごく怖い	はい	いいえ
20. 集団の中で自分が浮いているような気がする	はい	いいえ
21. 大勢の集団の中に一人でいると、緊張して落ち着けない	はい	いいえ
22. 自分がどんな印象を与えるかとても気になる	はい	いいえ
23. 親との関係はうまくいっている	はい	いいえ
24. スマホがないと不安でたまらない	はい	いいえ
25. 知人との雑談を楽しめる	はい	いいえ

6. あなたの調理技術について、もっともよく当てはまる数字に○をつけてください。

		低い	やや低い	ふつう	やや高い	高い
1. あなたの調理技術はどれくらいですか		1	2	3	4	5
2. これまでおもにどこで調理を学びましたか。最多3つまで順位をつけて数字を記入してください。						
1.育った家庭 (親の手伝いをしながら)	2.インターネット (SNS,料理関連のアプリなど)	3.料理関連の雑誌や書籍		4.バイト先		
5.家庭科の調理実習	6.大学の調理実習	7.料理教室		8.その他 (具体的に: )		
①		②			③	

これで終わりです。ご協力ありがとうございました！