

食に関するストレスと家庭内の食育の関連性

荒木みさこ・山口 創・鈴木 平

キーワード：幼児 食育 ストレス

抄録：本研究の目的は、幼児の保護者が食に関するストレスの程度を明らかにすること、食に関するストレスと食育との関係性を調査することであった。幼児の保護者465名に調査用紙を配布し、198名から回答が得られた。質問内容は、家庭の食育尺度と食に関するストレス及び育児ストレスについての質問4項目であった。分析の結果、食に関するストレスは、育児ストレスに含まれるものの、食育への影響を見ると、質が異なっていることが示された。食に関するストレスを非常に強く感じている保護者がいる反面、全く感じないと報告している保護者も存在していた。このことから、食に関するストレスはネガティブ性とポジティブ性を兼ね備えており、デイリーハッスル・アップリフトの概念に当てはまる可能性が伺えた。さらに、家庭の食育尺度の高群は低群に比べ、食に関するストレスが少ない事が示された。特に食に関するストレスは、家庭における食育に影響を与える要因になっており、食育の推進を目指すうえで欠かすことのできない要素である事が伺えた。

問題・目的

2005年に制定された「食育基本法」をはじめ「保育所における食育に関する指針」「食からはじまる健やかガイド」や「栄養教諭制度」など法律の制定やガイドの作成により、食育という言葉が耳にする事が多くなってきている。河野（2007）は食育基本法の基本理念から「食育」の範囲を、食に関する感謝の念や理解、伝統的な食文化、環境と調和した生産等への配慮、農山漁村の活性化と食糧自給率の向上への貢献、食品の安全確保等を含む広範囲なものであると報告している。河野（2007）によると感謝・生産・自給率などの食に関する啓発活動及び体験のすべてが食育の範囲とされ、食育の概念が幅広い事が伺える。食育の対象に関しても同様であり、食事は妊産婦・乳幼児から老人に亘るまでライフサイクルで変化する為、食育は誕生してから生涯にわたり必要な教育であると言える。しかし、生涯に渡る生活習慣の基礎を育む子どもへの食育が特に大切であると、多くの研究で指摘されている（e.g., 足立, 2005）。これまでの食育研究の傾向を見てみると、幼稚園で園児を対象にした啓発活動や農業体験、調理実習などの食育に関する取り組みが行われている。しかし一方で、子どもの日常生活を見てみると、幼児が食事をする頻度が高く、生活習慣の基盤は家庭であると言える。家庭での食行動は子どもの発達に影響を与えており、子どもの時期に健全な食事をしていた者は将来安定した性格特徴を持つ可能性が高いことや（岡本・田口, 1996）、会話のある食事をしている幼児は自制力が

あり温和で安定し（浜口・大喜・福本，2004），共食していると子どもの自尊感情が高くなり（伊藤・竹内・鈴木，2007），同様に家庭で食育を行っている自尊感情が高くなる事が示されている（荒木・山口，2012）。また，長谷川（2008）によると，子どもの食行動にはいろいろな水準（新奇性恐怖，食物嗜好，食物摂取の調節）で養育者の行動が関与している事が明らかにされている。これらの食事の支度や共食する環境を整えるのは，幼児の保護者であり，家庭における食育は保護者によって日常的に意識的・無意識的に行われている事が想定される。保護者の側面から食育を検討する研究はあまりされておらず，これまでの子どもへの食育の取り組みと共に，保護者による家庭における食育についての研究が必要である。

ところで，国民生活時間調査報告書（2005）によると，主婦の家事行為時間量の平均は30代が5時間15分と最も多く，次いで40代が5時間03分と家事行為時間に要する時間が多い。食に関する家事行為は，買い物・献立・後片付けのプロセスと，多くの場合1日に3食，食事をする頻度の多さから，掃除や洗濯より多くの時間を要する。さらに乳幼児を育てている保護者は，子どもの食事の介助・散らかした食事の片づけ・食前後を含む食事時の躰や，場合によっては大人の食事と子どもの食事を分けて作る必要があったりするなど保護者の食事に対する負担は大きい事が想定される。幼児の保護者は幼児に対して規則正しい食事やバランスよい食事を考案し準備していることから，子どもの食事の問題については悩みや関心が高く，その分ストレスが生じる（浦上・堤・岡本，1998）。このように，これまでの食に関する育児の研究の多くは，子どもの食事の量や食べさせ方といった子どもの食行動のみに焦点が置かれている傾向にある。野沢（1999）の調査によると，“私を一番悩ませるのは”といった文章構成法の回答には，子どもの少食と共に，主婦業や仕事と家事の両立もあげられており，食事に関するストレスに着目した場合，単純に食事を作る負担や家族の食問題や食嗜好もストレスサーになっていることが示されている。しかし，調理をする保護者が食事を作ることに感じて感じるストレスや，育児ストレスの中で食に対するストレスがどの程度を占めているのか，について述べている研究は見当たらない。

以上の事から，幼児のいる家庭において，食事を作る事や食事に関する問題（子どもの躰や子どもの好き嫌いなど）に保護者がストレスを感じているか，食事に関するストレスの実態について明らかにする。また，幼児の保護者には食に関するストレスが存在すると想定され，家庭において幼児に食育を行う背景には，食ストレスが影響を及ぼしていると想定される。よって，本研究は家庭の食育と育児ストレス・食事に関するストレスが，どのような関連にあるかを明らかにする事を目的とする。

方法

調査期間 2009年9月～11月

被対象者 全日本私立幼稚園連合会・東京都私立幼稚園連合会を通して紹介された幼稚園に調査趣旨を説明し，調査に同意が得られた東京都内の私立幼稚園4園を対象幼稚園とした。各幼稚園に所属する園児の食事を作る保護者を被対象者とした。配布数は465名であ

った。

調査方法 留置法で調査を行った。調査依頼文・調査用紙を封筒に入れた状態で幼稚園に手渡し、各クラスごとに園児に配布された。回収は保護者の個人が特定されないよう配慮し、配布した封筒に封をした状態で園児を通して回収された。

質問紙構成 1) 幼児の保護者の食育：荒木・山口（2012）が幼稚園教諭と幼児の保護者への面接によって作成された、標準化された尺度“家庭の食育尺度”が用いられている。本尺度は、保護者の「食育意識」「食育実践」「食事に関する子どもの躰」の3因子30項目で構成されている。回答は「全くそう思わない」から「非常にそう思う」の6件法で調査を行った。

2) ストレスに関する項目：現在、①保護者が育児ストレスをどのくらい感じているか（以下：育児ストレス）、②日常で食事を作るストレスをどのくらい感じているか（以下：調理ストレス）、③子どもの好き嫌いや食べてくれないなどといった食事に関する問題のストレスをどの程度感じているか（以下：食問題ストレス）、以上の3項目についてVAS（ビジュアル・アナログ・スケール）を使用し選択回答形式で記載された。回答は大変感じる＝1、全く感じない＝6とした6件法で調査を行った。④保護者が日常で感じる子育てのストレスを100%とした時、食事に関する悩みの割合（R）（以下：食事ストレス割合）をパーセンテージ（%）形式で自由に数値を記述してもらう自由解答形式で回答を求めた。

結果

最終的に配布した調査用紙が回収できた198名の保護者を分析対象とした。保護者の属性は20代11人（5.6%）、30代169人（70.2%）、40代47人（23.7%）、無記名1人（0.5%）であった。

1. 記述統計の結果

育児ストレスは、1 “大変感じる” は15人（7.6%）、2は35人（17.7%）、3は53人（26.8%）、4は47人（23.7%）、5は37人（18.7%）、6 “感じない” は6人（3%）、無記名は5人（2.5%）であった。

調理ストレスは、1 “大変感じる” は10人（5.1%）、2は30人（15.2%）、3は52人（26.3%）、4は50人（25.3%）、5は42人（21.2%）、6 “感じない” は9人（4.5%）、無記名は5人（2.5%）であった。

食問題ストレスは、1 “大変感じる” は6人（3.0%）、2は30人（15.2%）、3は48人（24.2%）、4は48人（24.2%）、5は49人（24.7%）、6 “感じない” は12人（6.1%）、無記名は5人（2.5%）であった。

食事ストレス割合（R）は、0%は2人（1.0%）、20%未満は38人（19.2%）、40%未満は56%（28.3%）、60%未満は48人（24.3%）、80%未満は25人（12.6%）、100%未満は12人（6.1%）、100%以上は8人（4.0%）、無記名は9人（4.6%）であった。

2. 食事に関するストレスと食育についての関連性の検討

ストレスに関する項目と家庭の食育尺度とで相関係数の算出を行った。ストレスに関する項

目は順序尺度であるため、Kendallの順位相関係数を用いて相関関係の検討を行った (Table3)。

以下、有意差のあったもののみ記述する。調理ストレスと育児ストレスでは中程度の正の相関がみられ ($\tau=.40, p<.01$)、食問題ストレスと育児ストレス及び調理ストレスは中程度の正の相関がみられ ($\tau=.41, p<.01$; $\tau=.56, p<.01$)、食ストレス割合 (R) と調理ストレス及び食問題ストレスでは負の中程度の相関がみられた ($\tau=-.40, p<.01$; $\tau=-.44, p<.01$)。

調理ストレスと食育意識および食育合計では中程度の正の相関がみられ ($\tau=.47, p<.01$; $\tau=.40, p<.01$)、調理ストレスと食事に関する子どもの躰では弱い正の相関が見られた ($\tau=.23, p<.01$)。食問題ストレスと食育意識および食育合計では中程度の正の相関がみられ ($\tau=.34, p<.01$; $\tau=.30, p<.01$)、食問題ストレスと食事に関する子どもの躰では弱い正の相関が見られた ($\tau=.25, p<.01$)。食事ストレス割合 (R) と食育意識、食育実践および食育合計で弱い負の相関が見られた ($\tau=-.27, p<.01$; $\tau=-.23, p<.01$; $\tau=-.29, p<.01$)。

Table 1 食事に関するストレスの記述統計

	育児ストレス		調理ストレス		食問題ストレス	
	人数	%	人数	%	人数	%
	196人	100%	196人	100%	196人	100%
1=大変感じる	15	7.6%	10	5.1%	6	3.0%
2	35	17.7%	30	15.2%	30	15.2%
3	53	26.8%	52	26.3%	48	24.2%
4	47	23.7%	50	25.3%	48	24.2%
5	37	18.7%	42	21.2%	49	24.7%
6=感じない	6	3.0%	9	4.5%	12	6.1%
無記名	5	2.5%	5	2.5%	5	2.5%

Table 2 育児の中で食事に関する悩みの割合の記述統計

育児のストレスの中で 食事に関するストレス の占める割合	人数	%
0%	2	1%
20%未満	38	20%
40%未満	56	30%
60%未満	48	25%
80%未満	25	13%
100%未満	12	6%
100%以上	8	4%
合計	189	100%

Table 3 食事に関するストレスと家庭の食育についての相関係数

	育児ストレス	調理ストレス	食問題ストレス	食事ストレス 割合(R)
食育意識	.19 <i>n.s.</i>	.47 **	.37 **	-.27 **
食育実践	.08 <i>n.s.</i>	.19 <i>n.s.</i>	.14 <i>n.s.</i>	-.23 **
食事に関する 子どもの様	.12 <i>n.s.</i>	.23 **	.25 **	-.19 <i>n.s.</i>
食育合計	.16 <i>n.s.</i>	.40 **	.30 **	-.29 **
育児ストレス		.40 **	.41 **	-.19 <i>n.s.</i>
調理ストレス			.56 **	-.40 **
食問題ストレス				-.44 **

** $p < .01$ * $p < .05$ † $p < .10$

3. 食に関するストレスと食育の比較検討

ストレスに関する項目と家庭の食育尺度を比較検討するために、家庭の食育尺度の合計点を平均 ± 1 SDで3群に分けた(126.45 \pm 15.61: 高群26名, 中群105名, 低群23名)。ストレスに関する項目は順序尺度である為、Kruskal-Wallis 検定と多重比較(Kolmogorov-SmirnovのZ値)を用いて比較検討を行った(Table4)。

育児ストレスの中央値(平方ランク)は、食育高群=4(93.77), 食育中群=4(76.52), 食育低群=3(63.57)であり、5%水準で有意差が見られた($H(2) = 6.04, p < .05$)。多重比較の結果、各群の間に有意な差は見られなかった。

調理ストレスの中央値(平方ランク)は、食育高群=5(113.21), 食育中群=4(75.19), 食育低群=2(47.70)であり、1%水準で有意差が見られた($H(2) = 28.65, p < .01$)。多重比較の結果、食育高群と食育中群・食育高群と食育低群の間に1%水準で有意差が見られ、食育中群と食育低群の間に5%水準で有意差が見られた。食事を作るストレスは、食育の得点が高い群よりも中低群の方がストレスを感じている傾向にあった(Figure1)。

食問題ストレスの中央値(平方ランク)は、食育高群=5(111.56), 食育中群=5(73.19), 食育低群=3(55.05)であり、1%水準で有意差が見られた($H(2) = 23.29, p < .01$)。多重比較の結果、食育高群と食育中群・食育高群と食育低群の間に1%水準で有意差が見られた。家族や子どもの食問題のストレスは、食育中群・低群よりも食育高群の方がストレスを感じていない傾向にあった(Figure2)。

食事ストレス割合(R)の中央値(平方ランク)は、食育高群=12.5(44.85), 食育中群=20(73.30), 食育低群=50(99.71)であり、1%水準で有意差が見られた($H(2) = 20.18, p < .01$)。多重比較の結果、食育高群と食育中群・食育高群と食育低群の間に1%水準で有意差が見られた。食育中群・低群よりも食育高群の方が、育児の中で食事に関する悩みが少ない傾向にあった。

た (Figure3)。

考察

本研究の目的は、幼児がいる家庭での食事に関するストレスを感じているかについて記述統計を通して検討すること、食育と育児ストレス・食事に関するストレスがどのような関連があるかを検討することであった。

記述統計に関して、育児ストレスを感じていない保護者は3.0%であり、ストレスを感じている傾向に回答した保護者が半数を超えていた。調理ストレスも同様の結果になっており、感じない保護者は4.5%であり、約半数の保護者はストレスを感じている傾向に回答していた。食問題ストレスに関しては、感じない保護者が多いが10%未満であり、約40%の保護者がストレスを感じている傾向に回答していた。食事ストレス割合 (R) は、0%の保護者は1%であり、多くの保護者が育児の中で食事に関する事項にストレスを感じていることが示された。食事に関するストレスが40%より多くを占めていると回答している保護者が半数以上を占めており、育児ストレスの観点においても多くの割合を示すストレスサースーであった。またこの質問は100%を上限とする自由回答で記述させる項目であった為、150%や200%と回答している保護者も4.0%おり、個人差が大きい事が伺えた。

以上のことから、幼児の保護者は食事を作ることや家族や子どもの食問題にストレスを感じており、育児ストレスの中に食に関するストレスが存在する事が示された。育時連 (2003) による現在の家事・育児共有状況をどう思っているかの調査で、63.6%の女性が夫に家事を手伝ってほしいと感じており、育児だけでなく日常の家事行為も負担となっている事が示されている。本研究においても、育児連の調査結果を支持する結果が得られ、夫や周囲のサポートとして、家事行為についての取り組みも重要な役割を担うことが示唆された。

ストレスに関する項目と家庭の食育尺度での相関係数の算出により、育児ストレスと調理ストレス及び食問題ストレスと正の中程度の相関が得られた。育児ストレスと調理に関するストレス・食問題のストレスは、それぞれ影響しあっており、食事に関するストレスの低減をはかることは、育児ストレスの低減にも間接的に有用である可能性が示された。調理ストレスと食育意識及び食育合計では正の中程度の相関、食事に関する子どもの躰では弱い正の相関がみられた。食問題ストレスと食育意識・食事に関する子どもの躰・食育合計では弱い正の相関がみられた。食ストレス割合 (R) と食育意識・食育実践・食育合計で弱い負の相関がみられた。ストレスと家庭の食育尺度では、有意な相関がみられなかった。育児ストレスとは、子どもの欲求がわからない事や母親自身が有する未解決な問題、育児体験の不足、夫の協力や相談相手の欠如によってもたらされるとされ、それによって育児に不安や挫折感などが生じることでであるとされている (津田, 1997)。育児ストレスの定義からすると、食に関するストレスが含まれることは考えられるが、食育と直接関係するとは考えにくい。本研究では、調理ストレスや食問題ストレスを感じていたり、育児の中で食事に関する問題を強く感じている保護者は、食育をネガティブに捉え、食育を実践できておらず、食育をしていないと感じている事が示された。

Table 4 食事に関するストレスと家庭の食育の比較検討

	食育高群				食育中群				食育低群				Kruskal-Wallis検定	
	N	平均	中央値	平均ランク	N	平均	中央値	平均ランク	N	平均	中央値	平均ランク	Kolmogorov-Smirnov の Z 値	
育児ストレス	26	3.87	4	93.77	105	3.32	4	76.52	23	3.04	3	63.57	$H(2)=6.04, p<.05$ n.s.	
調理ストレス	26	4.62	5	113.21	105	3.47	4	75.19	23	2.74	2	47.70	$H(2)=28.65, p<.01$ 高群>中群・高群>低群** 中群>低群*	
食問題ストレス	26	4.73	5	111.56	104	3.56	5	73.21	23	3.04	3	55.07	$H(2)=23.29, p<.01$ 高群>中群・高群>低群**	
食事ストレス割合(R)	26	24.54	12.5	44.85	103	40.95	20	78.30	21	62.14	50	99.71	$H(2)=20.18, p<.01$ 高群>中群・高群>低群**	

** $p<.01$ * $p<.05$ † $p<.10$

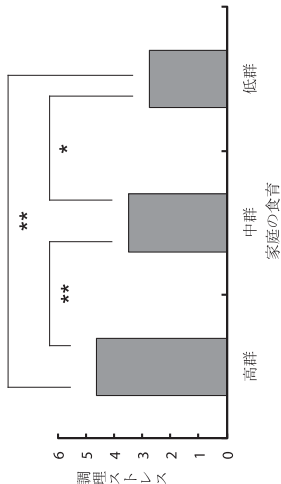


Figure1 家庭の食育状況と調理ストレスの比較検討

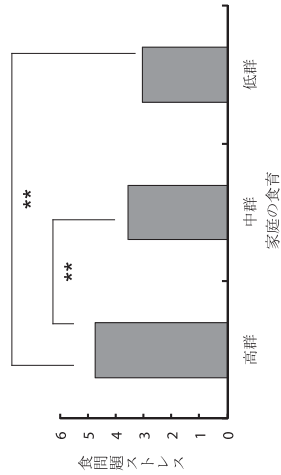


Figure2 家庭の食育状況と食問題ストレスの比較検討

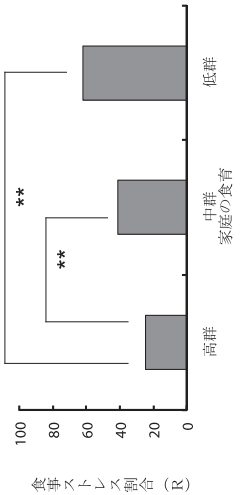


Figure3 家庭の食育状況と育児の中で食事に関するストレスが占める割合 (R) の比較検討

今後、育児ストレス・食に関するストレス・家庭の食育について、どのような位置づけにあるかを明らかにする必要がある。以上のことから、育児ストレスの概念と、食行動に特化した食事ストレスは質が異なっていることが示された。調理ストレス・食問題ストレス・食事ストレス割合 (R) は、食育との相関関係において一貫して同じような結果が得られ、保護者が日常で感じている食に関するストレスは食育と関連がある事が示された

家庭の食育尺度の合計点を3群に分け比較検討を行った結果、育児ストレスに有意差がみられたが、多重比較で有意差が見られず、家庭の食育の程度によって育児ストレスに差がないことが示された。調理ストレスに関して、食育高群・中群・低群の順に食事を作ることにストレスを感じている傾向である事が示された。食問題ストレスに関して有意差がみられ、食育高群は中群・低群に比べ食問題に関するストレスを感じていない傾向にある事が示された。同様に、食事ストレス割合 (R) に関して、食育高群は中群・低群に比べ食事ストレスの割合が少ない事が示された。これらの比較検討の結果は、相関関係と一致する結果であった。

近年、女性が社会進出する傾向にある。女性の職場ストレスの研究が産業領域で盛んに行われていることから、多くの女性が妊娠するまで男性と同様に働いている事がうかがえる。妊娠と同時にそれまで勤務していた会社を退職・休職するケースが多く、食に関する家事については、子どもが乳幼児期から学生期まで70%以上の母親が食事に関する役割を担っている事が示されている(伊藤・入澤・沖田, 2003)。これまで分担していたか他者に任せていた家事行為を一人でしなければならない状況に追いやられる。同時に乳幼児の保護者は新しい家族が増えた喜びとともに、なれない育児に負担や不安を感じている保護者も少なくなく(初めてのペアレンティング研究会, 2006)、これらの側面が重複して乳幼児の保護者にとってストレスになっていく可能性がうかがえる。これは、核家族化が進み家事を分担する相手がいないことや、これまで保護者から子へと成長過程で観察や学習によって獲得されるはずである食事に関する行為(家事行為)が獲得されにくくなっている状況も影響していると考えられる。また、柏木・伊藤(2001)によると「家事=愛情表現」といったイデオロギーが存在するが、女性が家事をすることの正当化にはならないと指摘している。男性も同様に家事行為を行い、妻や子への愛情表現と捉える事も出来るが、特に食に関する家事の役割は女性に求められる。

また、食事に関するストレスの得点を見てみると、非常に強く感じている保護者がいる反面、全く感じないと報告している保護者も存在している。このことから、食に関するストレスは日常的な小さなストレスであり、そのネガティブな評価とポジティブな評価の蓄積によって、日常の食育に関与している可能性が示唆された。これまでのストレスの概念に当てはめると、デイリーハッスル(日常的混乱: daily hassles)及びデイリーアップリフト(日常的高揚: daily uplifts)の一部に該当することが考えられる(Lazarus, & Folkman., 1984)。デイリーハッスルは、日常にある持続的慢性的な混乱が健康に深く関与しており、日常のストレス評価と小さな出来事によるストレスの蓄積が、体調の不調をもたらすとしている概念である。本研究においては、食に関するストレスのネガティブな側面のみを取り上げているが、その反対にあるポジティブ性にも着目し研究していく必要がある。

食育を推進させていくためには、子どもに対して食育を行い、援助する立場である保護者の側面に焦点を当てた研究が必要である。食事に関するストレスの軽減は、保護者の負担が軽減されると同時に、子どもの食育の推進にもなると考えられ、子どもの心身の発達に有用であると考えられる。今後は、本研究を基に食事に関するストレスがどのような構造になっているか把握すると共に、食事に関するストレスが測定できる尺度開発を行う事が求められる。その上で、さらに詳細に食事に関するストレスが食育に影響を与えているか、因果関係を明らかにする必要があると考えられた。

謝辞

本研究にご協力くださった桜美林幼稚園・久我山幼稚園・五ノ神幼稚園・調布若竹幼稚園・東一の江幼稚園の幼稚園・町田自然幼稚園の保護者の方々、快く調査許可をくださいました園長先生を始めとする諸先生方、全日本私立幼稚園連合会・東京都私立幼稚園連合会の皆様に感謝申し上げます。

文献

- 足立己幸 衛藤久美 (2005). 食育に期待されること 栄養学雑誌 63, 201-212.
- 荒木みさこ・山口創 (2012). 家庭の食育と幼児の自尊感情の関連性 応用心理学研究 37 (2), 127-134.
- はじめてのペアレンティング研究会 (2006). 第1回妊娠出産子育て基本調査
 〈http://www.benesse.co.jp/jisedaiken/research/research_03.html〉
- 浜口郁枝 大喜多祥子 福本タミ子 (2004). 母親の食生活意識が幼児の性格形成に及ぼす影響 大谷女子短期大学紀要 48, 1-14
- 長谷川智子 (2008). 食行動の発達心理学的研究の展望 (1) Birchらの乳幼児期の食物嗜好と食物摂取の調節に関する研究 大正大学大学院研究論集 32, 404-424.
- 育時連 (2003). 夫婦間の家事・育児共有に関する調査
 〈<http://www.eqg.org/lecture/kaji/kaji2003/>〉
- 伊東暁子 竹内美香 鈴木晶夫 (2007). 幼少期の食事経験が青年期の食習慣および親子関係に及ぼす影響 健康心理学研究 20 (1), 21-31.
- 柏木恵子 伊藤美奈子 (2001). 女性のライフデザインの心理学1—自分らしい生きがいを考える— 大日本書店
- 河野公子 (2007). 食育 日本食品科学工学会誌 54 (4), 204.
- NHK放送文化研究所 (2005). 国民生活時間調査報告書
 〈http://www.nhk.or.jp/bunken/new_06021001.html〉
- 野澤みつえ (1989). 親業ストレスに関する基礎的研究 教育学科研究年報 15, 35-56.
- 岡本洋子 田口田鶴子 (1996). こども期の食事がその後の味覚感受性や性格特性に及ぼす影響 日本家政学会誌 48 (7), 621-631.
- 13) Lazarus, R. S. & Folkman, s., (1984). Stress, Appraisal, and Coping, Springer, NewYork. (本明寛 他監訳 (1991). ストレスの心理学 実務教育出版).
- 津田茂子 (1997). 健康心理学辞典 日本心理学会編 実務出版
- 浦上純子・堤麗・岡本美智子 (1998). 幼児食一考察：親の視点から考える 日本保育学会大会研究論文集 51, 468-46