

立教大学コミュニティ福祉研究所学術研究推進資金
 大学院生研究 2018年度研究成果報告書

| | | |
|-------|-------------------------------------|---------|
| 研究科名 | 立教大学大学院 コミュニティ福祉学研究科 コミュニティ福祉学専攻 | |
| 指導教員 | 所属・職名 | 氏名 |
| | コミュニティ福祉学部・教授 | 大石 和男 印 |
| 研究課題名 | 共食会話に関する心理学的検討 | |
| 研究代表者 | 在籍研究科・専攻・学年 | 氏名 |
| | コミュニティ福祉学研究科・コミュニティ福祉学専攻・博士課程後期課程4年 | 木村 駿介 印 |
| 研究期間 | 2018年度 | |
| 研究経費 | 100千円 | |

研究の概要 (200~300字で記入、図・グラフ等は使用しないこと。)

本研究では、調査協力者に対して2人一組で議論を行う課題を実施し、その中で飲食を伴って議論を行う群と飲食を伴わずに議論を行う群を設定した。そして、心理反応に注目し、議論の前後で気分や状態不安などの心理状態についてアセスメントを行い、その変化量について群間の比較から共食が持つ心理的効果について質問紙を用いた量的分析から評価を行った。その結果、飲食を伴う群は飲食を伴わない群よりも気分の改善や友好を示す度合いが向上する可能性が示唆された。

キーワード (研究内容をよく表しているものを3項目以内で記入。)

[共食会話] [ポジティブ感情] [討論課題]

研究成果の概要 (図・グラフ等は使用しないこと。)**【背景】**

大学生の約三割が抑うつ症状を有しているとの報告にもあるように(高倉ほか、2000)、我が国が「ストレス社会」あるといわれるようになってすでに久しい。この、「ストレス社会」を生き抜くために必要だとされている能力としてコミュニケーションスキルが挙げられる。コミュニケーションスキルを高めることは対人ストレスの緩和や精神的健康の向上に寄与することが報告されている。(岩佐ほか、2007;大坪 2017;牧野、2013)。つまり、コミュニケーションスキルを向上させることによって周囲との関係性を良好に維持することは現代社会において不可欠であるといえよう。コミュニケーションスキルは、円滑なコミュニケーションを多く経験することで向上しやすくなると考えられる。そして、コミュニケーションの促進に効果があると考えられるのが共食である。共食とは“誰かと食事を共にすること”であり(足立、1988)、会話中の発話のタイミングの調整を行うことでコミュニケーションを円滑にするとされている(徳永ほか、2012)。また Janis (1964)の報告によれば、スナックを摂取しながら話を聞いた場合には、相手の話した内容について納得しやすくなる効果があるという。つまり、共食にはコミュニケーションを活性化させ、精神的にポジティブな影響を与えと考えられる。共食に関する先行研究を概観すると、家族との共食頻度が多いことは well-being の向上や自尊感情の向上、抑うつ気分の低下、過食の予防、問題行動の抑制、肥満の抑制などに関連することが報告されている(Eisenburg et al., 2004;Fulkerson et al., 2006;Fulkerson et al., 2009;富永ほか、2001;川崎、2001;高野ほか、2009;千須和ほか、2014)。これらのことから、共食はポジティブ感情の喚起に影響することが推察されるが、先行研究は主に横断的研究であり、共食がポジティブ感情に与える影響についての実験的検討は見受けられない。そこで本研究では、共食会話がポジティブ感情に与える影響について明らかにし、将来的には共食場面へのポジティブ心理学的介入によって精神的健康、主観的 well-being の向上させる方法の構築を目指していく。

【方法】

調査協力者 調査協力者は、成人男性 8 人(平均年齢 24.9±4.6 歳)であった。

心理指標 討論課題実施前後のポジティブ感情を測定するために、一般的に気分の測定に用いられる心理指標である Profile of Mood States Second Edition(POMS2)を使用した。また、コミュニケーションがポジティブ感情に影響を与える機序への関連が予測される心理社会的要因として、Big Five パーソナリティの測定に日本語版 Ten Item Personality Inventory(小塩ほか、2012)、シャイネスの測定のために特性シャイネス尺度(相川、1990)、ライフスキルの測定のために成人・青年用ライフスキル尺度(嘉瀬ほか、2016)の測定を行った。

手順 はじめに、Profile of Mood States Second Edition(POMS2)を用いて討論課題実施前の気分を測定した。次に、2 人一組で討論を行う課題を実施し、ビデオカメラで撮影を行った。その中で飲食を伴って討論を行う群(共食会話群)と飲食を伴わずに討論を行う群(統制群)を設定した。なお、飲食を伴う群に対してはクッキー・チョコレート・ミネラルウォーターを提供し、飲食を伴わない群に対しては課題中に飲食物の摂取を行うことは不可とした。討論課題のテーマは①「家族や友人と共食を行う効果について考えてください」、②「大学生の共食機会を増やすための方法について考えてください」の 2 つについて 10 分間で討論を行った。最後に、討論課題終了後に再度 POMS2 を用いて気分の測定を実施した。

研究成果の概要 つづき

【結果】

実験前後の気分の変化を比較すると、総合的な気分の改善、および友好の得点の向上が両群において確認された。そこで、対応のある t 検定を実施した結果、効果量の程度を比較すると飲食を伴う群の得点がより大きな効果量を示しており、今後より多くの調査協力者に対して実験を行うことで会話に対する共食の効果が精査されることが期待できる。なお、その他の心理社会的要因については、今後調査協力者を増やした後に分析を行う予定である。加えて、ビデオカメラで撮影した映像については、発話内容やうなずきの回数などについて今後検討を行う予定である。

研究発表 (研究によって得られた研究経過・成果を発表した①～④について、該当するものを記入してください。該当するものが多い場合は主要なものを抜粋してください。)

- ①雑誌論文 (著者名、論文標題、雑誌名、巻号、発行年、ページ)
- ②図書 (著者名、出版社、書名、発行年、総ページ数)
- ③シンポジウム・公開講演会等の開催 (会名、開催日、開催場所)
- ④その他 (学会発表、研究報告書の印刷等)

特になし