

大学生の食行動パターンと自立意識との関連

(家政教育講座) 岡本威明, 竹下浩子

(愛媛大学教育学部) 佐和田真衣, 田頭歩佳

Associations between Patterns of Dietary Behavior and Independent Consciousnesses of the University Students

Takeaki OKAMOTO, Mai SAWADA, Ayuka TAGASHIRA,
and Hiroko TAKESHITA

(平成 27 年 7 月 6 日受理)

1. はじめに

近年、親から独立しない若者や、安定的な雇用を得られない若者、自ら社会との関わりをもたない若者など、若者の自立に関する問題が社会的な関心を集めている。これらの現象は、「パラサイト・シングル」、「フリーター」、「ニート」、「ひきこもり」という用語も生み出した¹⁾。フリーターを、15～34歳で、男性においては卒業生、女性においては卒業生で未婚の者のうち、以下の①～③に該当する者と定義する。: ①雇用者のうち勤め先における呼称が「パート」か「アルバイト」である者 ②完全失業者のうち探している仕事の形態が「パート・アルバイト」である者 ③非労働力人口で家事も通学もしていない「その他」の者のうち、就業内定しておらず、希望する仕事の形態が「パート・アルバイト」の者: 以上①～③の合計を集計すると、この数年は横ばいで推移しており、平成 25 (2013) 年には 182 万人となった。年齢階級別にみると、15～24歳では減少傾向にあるものの、25～34歳の年長フリーター層は平成 21 (2009) 年以降増加傾向にある²⁾。つまり、25～34歳という大学等を卒業した後の人々がフリーターとなる割合が、増加傾向にあるということである。フリーター

やニート、ひきこもり等の社会問題は、青年の自立の問題と関係が深いと指摘される³⁾ことから、青年の自立研究の重要性は高い⁴⁾。

一方、食生活において、ライフスタイルの変化に伴い、1970年代から外食産業規模が急激に拡大し、食料消費に占める外食費の割合は増加したが、この割合は1995年を境に下降した。これに替わって、弁当類、惣菜類など調理食品の割合が増え、1991年に行われた農林水産省の「食料品消費モニター調査」からは“中食”という言葉が使われはじめるようになり、食の外部化は形を変え進展した⁵⁾。中食のメリットは、食べたいものを必要な分だけ少量ずつでも購入ができること、種類も豊富で手軽に利用できることから家事の負担を軽減することができるということである。単身者や高齢者の世帯では簡便な食事としての利用というだけでなく、多様な食品を摂取できることから、栄養的にもメリットがある。しかし惣菜購入頻度の調査結果をみると、コロッケ・鶏の唐揚げなどの揚げ物や、おにぎり・サンドイッチ・寿司など主食中心の購入頻度が高くなっている。市販惣菜は味の濃い料理や脂質を多く含む料理が多く、食塩や脂質の過剰摂取につながりやすいこと、栄養バランスが偏る

ことなどがデメリットとして挙げられる⁶⁾。

以上の背景をもとに、大人社会への参入の準備期間にあたる大学生に焦点を当て、大学生の食行動をパターン化し、食行動と自立意識との関連性を見出し、食行動の面から自立意識向上策を提案することを目的とした。

2. 先行研究における自立尺度の分析

「自立」は、文脈の中で多義的に用いられている言葉であり、それが示す内容は曖昧であるため、研究対象になりにくいという指摘もあるが⁷⁾、青年期の発達を理解する上で重要な概念のひとつである⁴⁾。高田・神川(2002)の研究⁸⁾では、自立度の構造を明らかにするため、福島が自立の概念を明らかにするものとして作成した56項目の質問のうち17項目を採択した⁹⁾。そして、その全17項目について主因子法およびバリマックス回転による因子分析を行った。その結果、4つの因子が抽出され、1.経済的な自活や判断・責任に関する「独立」因子、2.相手の立場を尊重しお互いに助け合うことに関する「他者との相互」因子、3.洗濯・炊事などができることに関する「身辺自立」因子、4.親や友人から信頼されている「親・友人からの信頼」因子とそれぞれ命名された。一方、大石らの研究¹⁰⁾では、設定した自立意識項目全35項目に対し最尤法、プロマックス回転による因子分析を行ったところ、7つの因子が抽出された。各因子は1.「主体的自己」因子、2.「協調的対人関係」因子、3.「社会的関心」因子、4.「生活管理」因子、5.「生活身辺処理」因子、6.「経済的自活」因子、7.「親密な親子関係」因子とそれぞれ命名された。以上のように、各種先行研究において自立尺度の設定は様々であるが、それらの研究を応用することにより、各研究の目的に沿った自立尺度を設定することが可能であるといえる。

3. 研究対象と方法

(1) 調査対象者および調査方法

2014年4月下旬～6月、本学学生1～4回生、大学院生516人を対象に、自立意識自己評価および食行動についてのアンケート調査を行った。本アンケート調査は、授業時間を利用した集合調査法にて実施した。なお、各学年の内訳は、以下の通りである。1回生375名

(72.7%)、2回生85名(16.5%)、3回生43名(8.3%)、4回生3名(0.6%)、大学院生3名(0.6%)および無回答7名(1.4%)であり、回収率は100%であった。

(2) 調査内容

自立意識自己評価においては、「心理的自立」、「生活身辺的自立」、「社会的自立」、「経済的自立」および「親からの自立」の計5つの自立項目尺度を設定した。心理的自立・生活身辺的自立・社会的自立においては6つの質問を、経済的自立・親からの自立においては5つの質問をそれぞれ設定し、「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」の5段階で評価した。質問内容は、大石らが用いた自立意識尺度を参考に作成し¹⁰⁾、採択した質問内容については、「4. 結果および考察」で述べることとする。

一方、食行動においては、a.朝食喫食頻度、b.昼食喫食頻度、c.夕食喫食頻度、d.夕食自炊頻度、e.コンビニエンスストア利用頻度、f.外食利用頻度、g.市販惣菜購入頻度、h.市販弁当購入頻度、i.炊飯頻度および、j.白飯購入の有無の10行動を調査対象とした。これらは、岸田ら⁵⁾が用いた内容を参考に作成した。a～jの食行動を取り上げた理由として、「食品購入」、「自炊の場面」から内食、外食、中食の状況を捉え、これらが食の外部化を反映し、それに伴う自立意識を把握できるのではないかと推察されたためである。具体的には、「食」に限定した「コンビニエンスストアの利用頻度」、「市販惣菜・弁当の購入頻度」を調査した。また、朝食の摂取頻度が少ないほど、就寝時間、起床時間が遅いことが報告されている¹¹⁾ことから自己管理的な自立と関連しているのではないかと考えられ、「朝食喫食頻度」、「昼食・夕食喫食頻度」についても調査した。さらに、先行研究によると、自炊している学生は食生活の基本が守られており、料理を楽しみ、食の知識習得に意欲的であるが、外食頻度の高い学生は食への関心が低いと報告されている¹²⁾。このことから、大学生が充実した食生活を送ることができているかを把握するために、「夕食自炊頻度」、「炊飯頻度」および「外食利用頻度」についても調査した。

(3) 集計および統計解析

10の食行動の頻度は、次のように評価した。a.朝食喫食頻度、b.昼食喫食頻度、c.夕食喫食頻度およびd.夕食自炊頻度の4つの食行動は5段階評価：「ほぼ毎日食べる・作る」、「週3～4回食べる・作る」、「週1～2回食べる・作る」、「月1～2回食べる・作る」、「ほとんど食べない・作らない」とした。また、e.コンビニエンスストア利用頻度、f.市販惣菜購入頻度、g.市販弁当購入頻度、h.外食利用頻度の4つの食行動も5段階評価：「ほとんど利用・購入しない」、「月1～2回利用・購入する」、「週1～2回利用・購入する」、「週3～4回利用・購入する」、「ほぼ毎日利用・購入する」とした。i.炊飯頻度に関する食行動は4段階評価：「ほぼ毎日炊く」、「週4～5回炊く」、「週2～3回炊く」、「ほとんど炊かない」とした。j.白飯購入の有無に関する食行動は「購入しない」、「購入する」の2項目とした。

各種自立意識項目に対する自立レベルの数値化について、「全くあてはまらない」を0点、「あまりあてはまらない」を1点、「どちらともいえない」を2点、「ややあてはまる」を3点、「かなりあてはまる」を4点とし、平均値は小数第二位まで、標準偏差は小数第一位まで有効として算出した。

統計解析は、IBM SPSS version22を用いてクラスター分析、平均値分析、 χ^2 検定およびt検定を行った。

4. 結果および考察

4-1. 5つの自立尺度の設定

自立とはある状態をさしている用語であり、自立をどのようにとらえるかは社会文化的な背景において異なる。よって先行研究においても、明確な定義がなされないまま使用されている場合も多く見られる。また、対象や視点の違いにより、その内容は必ずしも同一ではない¹³⁾。

自立の研究に、量的データから自立の構成要素を実証的に抽出し、自立の構造をとらえようとする尺度化の研究がある。このような研究は、心理学領域を中心に行われてきた。それらの研究成果として、自立が多側面からなる概念であることが実証されている^{9),14-17)}。自立を構成する側面をどのようにとらえるかは、それぞれの研究の対象や視点によって様々であるが、これらの研究に

共通してみられたのは、「心理的自立」、「経済的自立」、「社会的自立」の3側面であった。また、「生活身辺的自立」の側面を含む研究もみられた。渡邊は、これまでの自立研究が男性中心に構築されてきたことから、生活身辺的な自立が軽視されてきたことを指摘し、自立の獲得には生活身辺的行動の自立も重要であると指摘している^{15),18)}。

また、若者を対象として社会問題となっている「フリーター」、「ニート」、「ひきこもり」の要因についての認識に関して大学生784名を対象として調査した研究¹⁰⁾がある。この研究によると、各問題の要因についての認識は、いずれの問題も6割以上が「本人の問題」と回答しており、これらの問題が本人の心理的問題に帰されることが多い現状を裏付ける結果となった。しかし、フリーターのみは他のふたつの問題と若干傾向が異なり、「社会の問題」と認識しているものが3割程度みられた。それに対して、ニートとひきこもりの要因としては、「親の問題」と「社会の問題」が二分していた。このことから、現代の自立問題に対応するためには、親子関係という視点も含めて分析していく必要性がうかがえる。

以上のことより、本研究においては自立尺度を「心理的自立」、「生活身辺的自立」、「社会的自立」、「経済的自立」そして「親からの自立」の5つに設定し、その自立尺度に対する項目を表1のとおり設定した。

表1 自立尺度に対する自立項目

分類	項目
心理的自立(6項目)	<input type="checkbox"/> 自分の考え・意識を持っている <input type="checkbox"/> 自分の意見を周囲の人にはっきり主張できる <input type="checkbox"/> 自分のことは自分で判断する <input type="checkbox"/> 自分の決めたことを行動にうつせる <input type="checkbox"/> 自分の言動に責任を持つてる <input type="checkbox"/> 自分の感情をコントロールできる
生活身辺的自立(6項目)	<input type="checkbox"/> 自分の洗濯物は自分で洗濯する <input type="checkbox"/> 自分の食事は自分で作る <input type="checkbox"/> 自分の部屋は自分で掃除をする <input type="checkbox"/> 朝は一人で起きる <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をする <input type="checkbox"/> 自分の健康状態に注意を払っている
社会的自立(6項目)	<input type="checkbox"/> 日本の政治に興味がある <input type="checkbox"/> 社会の出来事に関心がある <input type="checkbox"/> ニュースを頻繁にみる <input type="checkbox"/> 新聞を読む <input type="checkbox"/> 時間のルールを守ることができる <input type="checkbox"/> 社会の一員としての自覚を持っている
経済的自立(5項目)	<input type="checkbox"/> 大学の学費を自分で払っている <input type="checkbox"/> 自分ひとりだけで生活できるだけの収入を得ている <input type="checkbox"/> 自分で使うお金の月々の収支を把握している <input type="checkbox"/> 将来に備えて貯金などしている <input type="checkbox"/> 家にお金を入れている
親からの自立(5項目)	<input type="checkbox"/> 早く親から独立したい <input type="checkbox"/> 親には親の、自分には自分の考えがある <input type="checkbox"/> 親のことを信頼している <input type="checkbox"/> 親に言われなくても行動できる <input type="checkbox"/> 自分の意思を親にはっきりと言える

4-2. 本学学生の自立意識自己評価

アンケート調査により、各学生の自立度を「自立していない」、「あまり自立していない」、「どちらともいえない」、「ほぼ自立している」および「自立している」の5段階で評価した。その結果、無回答を除く全504名のうち、「自立していない」45名(8.9%)、「あまり自立していない」232名(46.0%)、「どちらともいえない」171名(33.9%)、「ほぼ自立している」53名(10.5%)および「自立している」3名(0.6%)となった。自らを「自立していない」、「あまり自立していない」と評価した学生は合わせて54.9%であり、全体の過半数を超えていた。一方、自らを「自立している」、「ほぼ自立している」と評価した学生は合わせて11.1%であり、全体の約1割程度のみという結果となった。また、「どちらともいえない」と答えた学生は33.9%であった。自分自身が自立しているのかしていないのか、決め手となる要因を見つけることのできていない学生も少なくはないということがうかがえる。全体的にみて、大学生の自立度自己評価得点は低い結果であった。

4-3. 本学学生の自立尺度別平均値

大学生の自立度自己評価得点は、どのような自立尺度が影響しているのであろうか。自立尺度別に平均値および標準偏差を算出した。その結果、「心理的自立」は 2.81 ± 0.9 、「生活身辺的自立」は 2.89 ± 1.2 、「社会的自立」は 2.12 ± 1.3 、「経済的自立」は 1.01 ± 1.3 および「親からの自立」は 2.88 ± 1.4 であった。各自立尺度において、自己評価得点が最も高値を示したのは、洗濯、朝の起床や部屋の掃除など学生生活に密に関係している「生活身辺的自立」であることが明らかとなった。よって、「生活身辺的自立」は、学生にとって、最も取り組みやすい事柄であり、意識変化により自己評価得点の向上が可能であろう。一方、最も自立度評価得点が低かったのは「経済的自立」であった。この要因として、本研究のアンケート対象者は「大学生」という身分であり、自分自身の収入のみで生活している人はほとんどいないということや、生活費の多くを両親等に依存しているということなどが考えられる。

4-4. クラスタ分析からみた食行動パターン

本学学生(481名)の食行動パターンをクラスタ分析により4クラスタに分類した結果、クラスタ1は64名(13.3%)、クラスタ2は144名(29.9%)、クラスタ3は146名(30.4%)およびクラスタ4は127名(26.4%)となった(表2)。各クラスタの特徴を以下に示す。クラスタ1は、「ほとんど夕食の自炊をしない」の割合が45.3%、「コンビニエンスストア利用頻度:週1~2回」の割合が42.2%、「市販惣菜購入頻度:週1~2回」の割合が37.5%、「市販弁当購入頻度:週1~2回」の割合が32.8%、「外食利用頻度:週1~2回」の割合が40.6%という傾向が確認できた。クラスタ2は、「ほとんど夕食の自炊をしない」の割合が72.9%、「コンビニエンスストア利用頻度:月1~2回」の割合が25.0%、「ほとんど市販惣菜を購入しない」の割合が68.1%、「ほとんど市販弁当を購入しない」の割合が63.2%、「外食利用頻度:月1~2回」の割合が36.8%であった。クラスタ3は、「ほぼ毎日夕食を作る」の割合が54.1%、「ほとんどコンビニエンスストアを利用しない」の割合が60.3%、「ほとんど市販惣菜を購入しない」の割合が67.8%、「ほとんど市販弁当を購入しない」の割合が81.5%、「ほとんど外食を利用しない」の割合が27.4%であった。クラスタ4は、「夕食自炊頻度:週3~4回」の割合が40.9%、「コンビニエンスストア利用頻度:週1~2回」の割合が54.3%、「市販惣菜購入頻度:週1~2回」の割合が51.2%、「市販弁当購入頻度:週1~2回」の割合が35.4%、「外食利用頻度:週1~2回」の割合が50.4%であった。

以上のように、クラスタ1は自炊の傾向が見られず、外食と中食の両面に依存しているととらえられることから「外部化派」、クラスタ2は自炊の傾向がみられず、そして外食・中食両面の利用頻度も少ないことから「他炊内食派」、クラスタ3は自炊をしている傾向がみられ、外食も中食も利用頻度が少ないことから「自炊内食派」、クラスタ4は自炊の傾向も外食・中食も傾向も同程度みられることから「自炊内食外部両面派」と解釈し定義づけた(表2)。

4-5. 食行動パターンと自立項目との相関

クラスター分析によって得られた4つの食行動パターンと28の自立意識項目の間での相関レベルを検討するために χ^2 検定を行った(表3)。その結果、「心理的自立」において6項目中1項目に危険率1%以下のレベル(**)での有意差が、その他1項目に危険率5%以下のレベル(*)での有意差がそれぞれ認められた。「生活身辺的自立」に関しては、6項目全てにおいて危険率0.1%以下のレベル(***)での有意差が認められた。

「社会的自立」に関しては、6項目中2項目に危険率1%以下のレベル(**)での有意差が、その他2項目に危険率5%以下のレベル(*)での有意差がそれぞれ認められた。「経済的自立」に関しては、5項目中2項目に危険率5%以下のレベル(*)での有意差が認められた。「親からの自立」に関しては、5つの自立項目すべてに有意差が認められなかった。

4-6. 「生活身辺的自立」と各種食行動パターンとの相関

「自分の洗濯物は自分で洗濯する」、「自分の食事は自分で作る」、「自分の部屋は自分で掃除をする」、「朝は一人で起きる」、「規則正しい生活をしている」、「自分の健康状態に注意を払っている」の6項目すべてにおいて、各種食行動パターンとの間に強い関与が確認された。

「自分の洗濯物は自分で洗濯する」の自立度レベルについて、外部化派では3.19 ± 1.5、他炊内食派では1.83 ± 1.6、自炊内食派では3.57 ± 1.0 および自炊内食外部両面派では3.63 ± 0.9 となった(図1)。

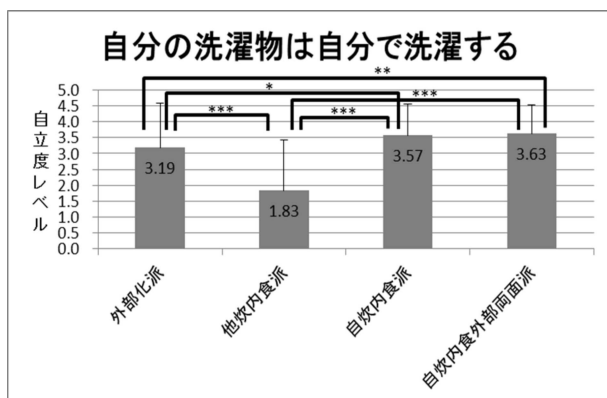


図1

また、4種の各クラスター間においてt検定を行ったところ、他炊内食派の自立レベルとその他3つの外部化派、自炊内食派、自炊内食外部両面派を比較すると有意に低

値を示した。よって、食に関して、自分以外の誰かに頼っている人は、洗濯行動においても誰かに頼っている人が多いということがうかがえる。また、他炊内食派の約7割が実家生であることから、自ら洗濯をしなくても、他の誰かがしてくれるという環境にすることが予想される。さらに、「外部化派」は「自炊内食派」、「自炊内食外部両面派」と比較して、自立度レベルが有意に低いという結果となった。食を外部に依存している人は、洗濯を定期的に行えていない人が多いということが推測される。

「自分の食事は自分で作る」の自立度レベルについて、外部化派では2.22 ± 1.3、他炊内食派では1.28 ± 1.2、自炊内食派では3.33 ± 1.0 および自炊内食外部両面派では2.95 ± 1.1 となった(図2)。

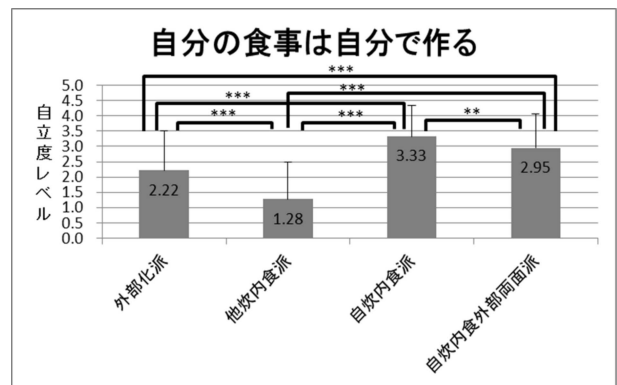


図2

また、各クラスター間においてt検定を行ったところ、「他炊内食派」は他の3つの分類と比較して、自立度レベルが有意に低いという結果となった。他炊派とは、自分以外の誰かに食事に関して依存している分類であることから、自立度レベルが低くなるのも当然のことであるといえる。また、「外部化派」は「自炊内食派」、「自炊内食外部両面派」と比較して、自立度レベルが有意に低いという結果となった。外部化派は食事を自らで作るよりも外部の物を購入している傾向がみられる分類であるため、この自立度レベルの差も容易に推察できる。さらに、「自炊内食派」は「自炊内食外部両面派」と比較して、自立度レベルが有意に高いという結果となった。この結果も、自炊内食外部両面派は、自炊をしていながらも食を外部に頼る頻度が高いことから、当然のことといえる。

「自分の部屋は自分で掃除をする」の自立度レベルについて、外部化派では3.45 ± 0.9、他炊内食派では

3.01 ± 1.1、自炊内食派では 3.69 ± 0.7 および自炊内食外部両面派では 3.69 ± 0.6 となった (図3)。

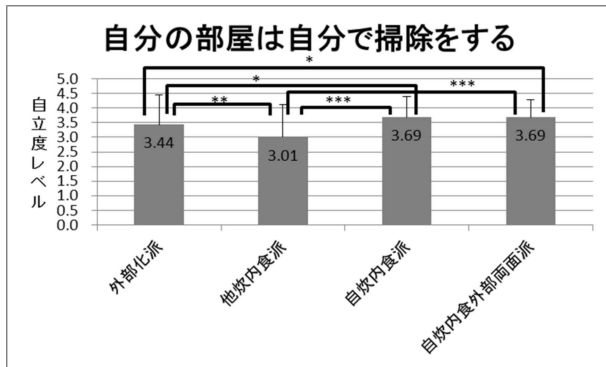


図3

また、各クラスター間において t 検定を行ったところ、他炊内食派は他の 3 つの分類と比較して、自立度レベルが有意に低いという結果となった。食に関して、自分以外の誰かに頼っている人は、部屋の掃除においても誰かに頼っている人が多いということがうかがえる。また、他炊内食派は約 7 割が実家生であるため、自分以外の誰かが掃除をする環境にある人が多いということも予想される。

「朝は一人で起きる」の自立度レベルについて、外部化派では 3.41 ± 0.9、他炊内食派では 3.17 ± 1.1、自炊内食派では 3.66 ± 0.8 および自炊内食外部両面派では 3.54 ± 0.8 となった (図4)。

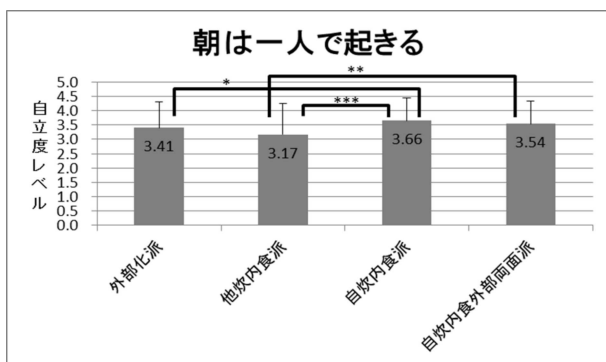


図4

また、各クラスター間において t 検定を行ったところ、他炊内食派は自炊内食派、自炊内食外部両面派と比較して、自立度レベルが有意に低いという結果となった。他炊派の人は自炊を取り入れている人よりも、朝の起床を自分以外の誰かに頼っている人が多いということがうかがえる。他炊内食派の約 7 割が実家生であることから、自炊内食派、自炊内食外部両面派と比べて自立度レベルが低くなることは予想通りの結果であると言える。また、

自炊内食派は外部化派と比較して、自立度レベルが有意に高いという結果となった。食事を自炊している人は、食を外部に依存している人と比べて朝の起床を一人できちんと行えている人が多いということがうかがえる。自炊をするという事は、調理時間や後片付けにかかる時間も把握しなければならない。すなわち、時間の管理能力が優れているということから、朝の起床も一人で行える人が多いのではないかと考えられる。

「規則正しい生活をしている」の自立度レベルについて、外部化派では 1.72 ± 1.2、他炊内食派では 2.40 ± 1.1、自炊内食派では 2.54 ± 1.1 および自炊内食外部両面派では 2.48 ± 0.9 となった (図5)。

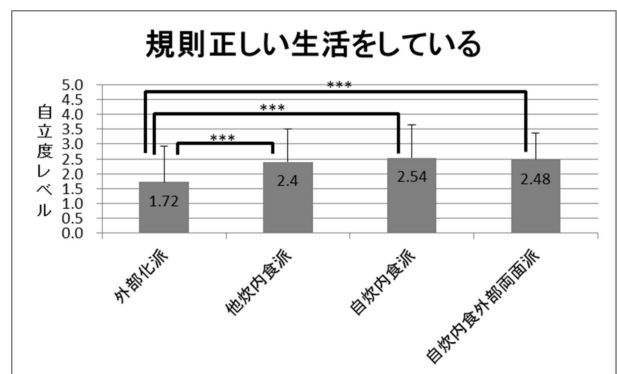


図5

また、各クラスター間において t 検定を行ったところ、外部化派は他の 3 つの分類と比較して、自立度レベルが有意に低いという結果となった。食を外部に依存している人は、規則正しい生活を送れていない人が多いということがうかがえる。食を外部に依存すると、栄養バランスが乱れやすい。外部化派は食生活に関して特に注意をしていないと言える面がみられ、このことが規則正しい生活を送ることができていないひとつの要因ではないかと考えられる。

「自分の健康状態に注意を払っている」の自立度レベルについて、外部化派では 1.98 ± 1.2、他炊内食派では 2.52 ± 1.0、自炊内食派では 2.88 ± 1.0 および自炊内食外部両面派では 2.72 ± 0.9 となった (図6)。また、各クラスター間において t 検定を行ったところ、外部化派は他の 3 つの分類と比較して、自立度レベルが有意に低いという結果となった。食を外部に依存している人は、自分の健康状態にそれほど注意を払っていない人が多いということがうかがえる。食を外部に依存すると、栄養バランスが偏り、脂質や塩分を摂りすぎてしまう。この

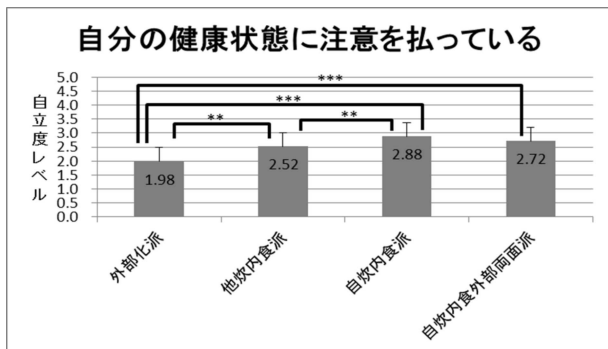


図6

ことから、外部化派の人は、自身の健康状態にあまり関心がないということがうかがえる。また、自炊内食派は他炊内食派と比較して、自立度レベルが有意に高いという結果となった。自らで食事を作ることによって栄養バランスについて考える機会が増えることから、このような差がうまれたと考えられる。

4-7、「心理的自立」および「社会的自立」と食行動パターンとの相関

(1) 心理的自立

「自分の考え・意識を持っている」の自立度レベルについて、外部化派では 2.77 ± 1.0、他炊内食派では 3.13 ± 0.6、自炊内食派では 3.12 ± 0.7 および自炊内食外部両面派では 3.03 ± 0.8 となった (図7)。

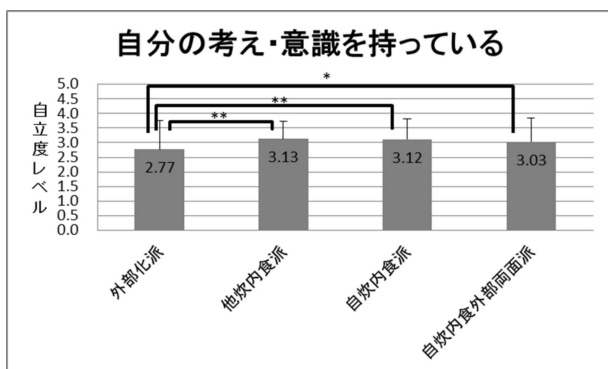


図7

また、各クラスター間において t 検定を行ったところ、外部化派は他の 3 つの分類と比較して、自立度レベルが有意に低いという結果となった。食行動が外部化しているほど、自分自身の考えや意識を持っている人が少ないということがうかがえる。

(2) 社会的自立

「新聞を読む」の自立度レベルについて、外部化派で

は 0.44 ± 0.9、他炊内食派では 1.08 ± 1.2、自炊内食派では 0.98 ± 1.2 および自炊内食外部両面派では 0.83 ± 1.2 となった (図8)。

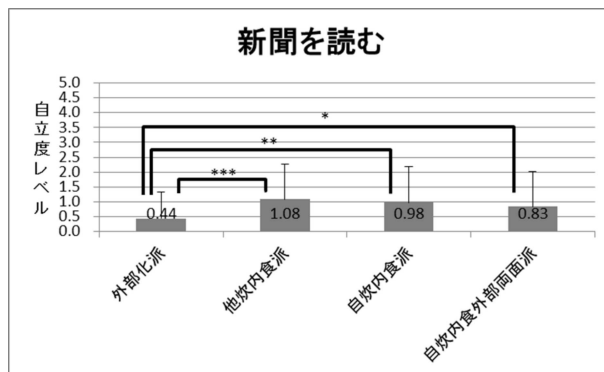


図8

また、各クラスター間において t 検定を行ったところ、外部化派は他の 3 つの分類と比較して、自立度レベルが有意に低いという結果となった。食行動が外部化しているほど、新聞を読む人が少ないということがうかがえる。

「時間のルールを守ることができる」の自立度レベルについて、外部化派では 2.55 ± 1.1、他炊内食派では 2.90 ± 0.9、自炊内食派では 3.06 ± 0.9 および自炊内食外部両面派では 2.91 ± 0.9 となった (図9)。

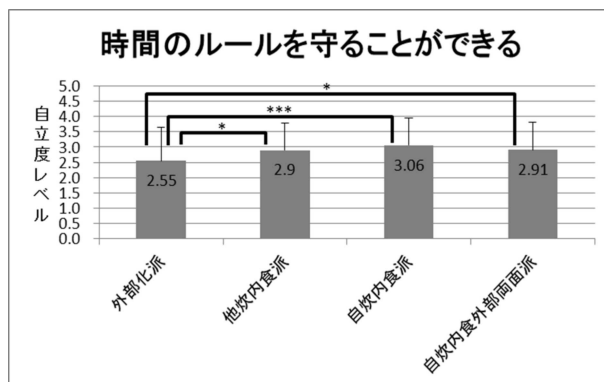


図9

また、各クラスター間において t 検定を行ったところ、外部化派は他の 3 つの分類と比較して、自立度レベルが有意に低いという結果となった。食行動が外部化しているほど、時間のルールを守ることができる人が少ないということがうかがえる。食が外部化していることは、内食を遠ざけているということである。内食は、下準備、調理、後片づけというように時間がかかる作業を伴うことから、時間の管理能力の高い人が内食形態を可能にできると考えられる。これらのことから、外部化派の自立度レベルは低くなったのではないだろうか。

5. おわりに

大学生の自立意識を向上させるために、食行動を改善させることがひとつの要因となり得ることが明らかとなった。食を外部に依存している人は、生活リズムが乱れ、社会的ルールを守れていないという傾向が明らかとなった。一方、食を外部に頼っている面もあるとされる自炊内食外部両面派においては、自炊内食派と同様に、高い自立度レベルの値が得られた項目も見受けられた。このことから、食をすべて外部に依存するのではなく、自炊を食生活の中に取り入れることによって、生活身辺的自立、心理的自立そして社会的自立を向上させることが可能であることが考えられる。大学生が自炊をしない理由として、時間がない、自炊するのが面倒、作り方が分からないといったことが考えられる。だが、そこで意識的に自炊を取り入れることによって、時間を有効活用でき、自分自身の健康について考え、経済面を考えながら食品を購入することができるようになるのではないだろうか。自炊をするということは、時間を必要とし、そして面倒だと感じる面もあるものであるからこそ、大学生という比較的自身の自由な時間が多い期間に習慣づけることが必要ではないかと考える。それによって、自立意識も向上させることができるのではないだろうか。

冒頭でも述べた通り、大学生とは大人社会への参入の準備期間である。社会に出る前であるこの成長期間を利用して、個人の自立意識を向上させるために食行動の見直し、特に意識的に自炊を取り入れるということを提案する。

謝辞

本研究を進めるにあたり、アンケート調査の実施や多くの助言を頂きました愛媛大学教育学部家政教育講座食品栄養学研究室、第2期生の藤井瑞穂、黒下苗子、星川直実諸君に深く感謝致します。また、快くアンケートに回答して頂いた愛媛大学の学生の皆様に感謝致します。

参考文献

1) 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 Vol.59 No.7, pp. 461-469 (2008)

2) 内閣府, 平成 26 年度版子ども・若者白書, pp. 40-41, 日経印刷株式会社, (2014)

3) 斎藤環, ひきこもり文化論 紀伊國屋書店, (2003)

4) 山田裕子, 大学生の心理的自立の要因ならびに適応との関連, 青年心理学研究, pp. 1-18 (2011)

5) 岸田典子, 佐久間章子, 上村芳枝, 竹田範子, 寺岡千恵子, 森脇弘子, 女子学生の食行動パターンと生活習慣・健康状況との関連, 日本家政学会誌 Vol.56 No.3, pp. 187-196 (2005)

6) 厚生労働省 メタボリック症候群が気になる方のための健康情報サイト, 中食の選び方, <http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-03-010.html>, 閲覧日 (2014,12,16)

7) 吉本美紀, 青年期の自立に関する一考察(「自立」概念明確化の試み), 昭和薬科大学紀要(人文・社会・自然編), 19, pp.31-42 (1984)

8) 高田千秋, 神川康子, 大学生の自立に関する自己評価に影響する要因, 富山大学教育学部研究論集 No.5, pp. 51-56 (2002)

9) 福島朋子, 成人における自立観 - 概念構造的性差・年齢差 -, 仙台白百合女子大学紀要, 1, pp.15-26 (1996)

10) 大石美佳, 松永しのぶ, 伊藤嘉奈子, 鈴木公基, 前野澄子, 青年から大人への移行期の自立意識に関する研究 - 大学生の自立意識の構造とその実態 -, 鎌倉女子大学学術研究所報 第 7 号, pp. 55-73 (2007)

11) 志垣瞳, 山田徳広, 岩橋明子, 大学生の朝食摂食に関する実態, 帝塚山大学現代生活学部紀要 第 10 号, pp. 1-10 (2014)

12) 五島淑子, 大学生の食生活満足度に関する調査, 研究論叢. 自然科学 54(1/2), pp. 31-43 (2004)

13) 渡邊恵子, 自立概念化の試み, 日本女子大学紀要人間社会部, 1, pp.189-206 (1991a)

14) 渡邊恵子, 自立と自己の性の受容, - 女子大学生の場合 - 日本女子大学紀要人間社会部, 2, pp.83-95 (1991b)

15) 渡邊恵子, 自立と自己の性の受容(2), - 性差の検討 - 日本女子大学紀要人間社会部, 3, pp.1-14

(1992)

- 16) 渡邊恵子, 自立と自己の性の受容(3), - 性差発達差の検討 - 日本女子大学紀要人間社会部, 4, pp.261-275 (1993)
- 17) 高坂康雄, 戸田弘二, 青年期における心理的自立(II) - 心理的自立尺度の作成 -, 北海道教育大学紀要(教育科学編), 56(2), pp.17-30 (2006)
- 18) 渡邊恵子, 自立再考 - 女性の自立・男性の自立 - 「発達心理学とフェミニズム」ミネルヴァ書房, 京都, pp.77-101 (1995)

表2 食行動クラスターの特性

		単位[%]			
食行動		クラスター1 n=64 (13.3)	クラスター2 n=144 (29.9)	クラスター3 n=146 (30.4)	クラスター4 n=127 (26.4)
朝食喫食頻度	ほぼ毎日食べる	—	87.5	75.3	71.7
	週3～4回食べる	1.6	11.1	11.0	18.8
	週1～2回食べる	28.1	1.4	7.5	8.7
	月1～2回食べる	14.1	—	0.7	0.8
	ほとんど食べない	56.3	—	5.5	—
昼食喫食頻度	ほぼ毎日食べる	90.6	97.9	96.6	97.6
	週3～4回食べる	7.8	1.4	1.4	2.4
	週1～2回食べる	—	—	0.7	—
	月1～2回食べる	1.6	—	—	—
	ほとんど食べない	—	0.7	1.4	—
夕食喫食頻度	ほぼ毎日食べる	95.3	92.4	97.9	92.9
	週3～4回食べる	3.1	5.6	2.1	5.5
	週1～2回食べる	—	0.7	—	0.8
	月1～2回食べる	1.6	—	—	—
	ほとんど食べない	—	1.4	—	0.8
夕食自炊頻度	ほぼ毎日作る	3.1	—	54.1	15.7
	週3～4回作る	7.8	—	32.2	40.9
	週1～2回作る	23.4	10.4	13.0	34.6
	月1～2回作る	20.3	16.7	0.7	3.9
	ほとんど作らない	45.3	72.9	—	4.7
コンビニエンス ストア利用頻度	ほとんど利用しない	6.3	27.1	60.3	6.3
	月1～2回利用する	17.2	25.0	23.3	13.4
	週1～2回利用する	42.2	35.4	15.1	54.3
	週3～4回利用する	26.6	9.7	1.4	21.3
	ほぼ毎日利用する	7.8	2.8	—	4.7
市販惣菜 購入頻度	ほとんど購入しない	32.8	68.1	67.8	12.6
	月1～2回購入する	20.3	15.3	15.8	17.3
	週1～2回購入する	37.5	13.9	13.0	51.2
	週3～4回購入する	7.8	2.8	2.7	15.0
	ほぼ毎日購入する	1.6	—	0.7	3.9
市販弁当 購入頻度	ほとんど購入しない	40.6	63.2	81.5	27.6
	月1～2回購入する	14.1	22.2	15.1	23.6
	週1～2回購入する	32.8	13.2	2.1	35.4
	週3～4回購入する	9.4	0.7	1.4	11.0
	ほぼ毎日購入する	3.1	0.7	—	2.4
白飯購入	購入しない	82.8	95.8	93.8	89.8
	購入する	17.2	4.2	6.2	10.2
炊飯頻度	ほぼ毎日炊く	3.1	13.9	25.3	15.7
	週4～5回炊く	6.3	1.4	28.8	16.5
	週2～3回炊く	42.2	16.0	41.1	55.1
	ほとんど炊かない	48.4	68.8	4.8	12.6
外食利用頻度	ほとんど利用しない	6.3	12.5	27.4	4.7
	月1～2回利用する	14.1	36.8	26.7	13.4
	週1～2回利用する	40.6	27.8	30.1	50.4
	週3～4回利用する	25.0	16.0	11.6	22.0
	ほぼ毎日利用する	14.1	6.9	4.1	9.4

表3 食行動クラスターと自立意識項目との関連

自立意識項目	合計	クラスター1	クラスター2	クラスター3	クラスター4	p 値
	N=481	外部化派 (13.3%) n=64	他炊内食派 (29.9%) n=144	自炊内食派 (30.4%) n=146	自炊内食 外部両面派 (26.4%) n=127	
①自分の考え・意識を持っている	3.05±0.8	2.77±1.0	3.13±0.6	3.12±0.7	3.03±0.8	.008 **
②自分の意見を周囲の人にはっきり主張できる	2.61±0.9	2.53±0.9	2.58±1.0	2.71±0.9	2.57±0.9	.445 ns
③自分のことは自分で判断する	2.99±0.8	2.98±0.8	2.84±0.8	3.10±0.7	3.05±0.8	.037 *
④自分の決めたことを行動にうつせる	2.77±0.8	2.66±1.0	2.78±0.8	2.85±0.8	2.73±0.8	.372 ns
⑤自分の言動に責任を持てる	2.74±0.9	2.55±1.0	2.71±0.8	2.78±0.9	2.81±0.8	.195 ns
⑥自分の感情を自分でコントロールできる	2.75±1.0	2.75±0.9	2.68±0.9	2.81±1.0	2.75±1.0	.713 ns
⑦自分の洗濯物は自分で洗濯する	3.01±1.5	3.19±1.4	1.83±1.6	3.57±1.0	3.63±0.9	.000 ***
⑧自分の食事は自分で作る	2.47±1.4	2.22±1.3	1.28±1.2	3.33±1.0	2.95±1.1	.000 ***
⑨自分の部屋は自分で掃除をする	3.45±0.9	3.44±1.0	3.01±1.1	3.69±0.7	3.69±0.6	.000 ***
⑩朝は一人で起きる	3.45±0.9	3.41±0.9	3.17±1.1	3.66±0.8	3.54±0.8	.000 ***
⑪規則正しい生活をしている	2.37±1.1	1.72±1.2	2.40±1.1	2.54±1.1	2.48±0.9	.000 ***
⑫自分の健康状態に注意を払っている	2.61±1.0	1.98±1.2	2.52±1.0	2.88±1.0	2.72±0.9	.000 ***
⑬日本の政治に興味がある	1.85±1.2	1.56±1.2	1.75±1.2	2.07±1.2	1.85±1.2	.024 *
⑭社会の出来事に関心がある	2.39±1.1	2.03±1.2	2.31±1.1	2.51±1.1	2.51±1.0	.012 *
⑮ニュースを頻繁に見る	2.24±1.1	2.06±1.3	2.25±1.1	2.26±1.2	2.30±1.1	.582 ns
⑯新聞を読む	0.90±1.2	0.44±0.9	1.08±1.2	0.98±1.2	0.83±1.2	.003 **
⑰時間のルールを守ることができる	2.90±1.0	2.55±1.1	2.90±0.9	3.06±0.9	2.91±0.9	.004 **
⑱社会の一員としての自覚を持っている	2.53±0.9	2.41±1.0	2.53±0.9	2.62±0.9	2.50±0.8	.359 ns
⑲大学の学費を自分で払っている	0.38±0.9	0.28±0.8	0.43±1.0	0.42±1.0	0.34±0.9	.651 ns
⑳自分ひとりだけで生活できるだけの収入を得ている	0.48±1.0	0.78±1.2	0.40±0.9	0.41±0.8	0.52±1.1	.045 *
㉑自分で使うお金の月々の収支を把握している	1.94±1.3	1.95±1.4	1.79±1.3	2.18±1.2	1.83±1.4	.047 *
㉒将来に備えて貯金などをしている	1.77±1.3	1.69±1.3	1.72±1.3	1.87±1.3	1.74±1.4	.725 ns
㉓家にお金を入れている	0.50±1.0	0.42±0.9	0.47±1.0	0.51±1.1	0.56±1.0	.813 ns
㉔早く親から独立したい	2.29±1.1	2.03±1.1	2.26±1.1	2.40±1.1	2.33±1.0	.144 ns
㉕親には親の、自分には自分の考えがある	3.02±0.9	2.84±1.1	3.00±0.9	3.09±0.9	3.04±0.8	.340 ns
㉖親のことを信頼している	3.31±0.8	3.19±1.1	3.31±0.8	3.38±0.8	3.30±0.8	.469 ns
㉗親に言われなくても行動できる	2.72±0.9	2.63±1.0	2.66±0.8	2.82±0.9	2.71±0.9	.337 ns
㉘自分の意思を親にはっきりと言える	3.06±0.9	2.97±1.1	3.08±0.9	3.08±0.9	3.09±0.9	.853 ns

*:p<0.05, **:p<0.01, ***:p<0.001, ns:有意差なし