

「孤食」から「共食」への食育の一試み

- 食生活の知識・理解から食事の楽しさ・感謝の心の育成 -

所属校：江戸川区立上一色中学校

氏名：鈴木裕佳里

派遣先：千葉大学大学院

キーワード 孤食・共食・学校給食・共食プログラム・自己管理能力

研究の目的

平成 17 年度に食育基本法が成立し、食育が大きな教育課題の一つとなった。「食育」が必要であると考えられた理由の一つとして、少子高齢化をたどる日本が今後膨大な医療費が必要になるとの予測がある。国民医療費、国民一人当たり医療費及び国民所得割合の年次推移(厚生労働省平成 15 年度)によると、平成元年には 19 兆円だったが、平成 15 年には 31 兆円まで達している。

「健康」は「食育」を通して、それぞれ長期間の生活習慣、食習慣、食行動に左右されるものであることに気付かせる必要がある。しかも早期教育が望ましいと考えられる。生徒の「食」については、近年教育現場でも話題とされ、それに伴う生活スタイルや精神面の影響までも心配されるようになった。例えば、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、過度の瘦身傾向等の問題がある。また食の安全、食の海外への依存、伝統的食文化の崩壊と危機等の問題もある。その背景としては、我が国の社会経済構造等が大きく変化していく中において国民のライフスタイルや価値観・ニーズが高度化・多様化し、これに伴い食生活やこれをとりまく環境が変わってきたことが原因として挙げられる。

ここ数年注目されるのは「孤食」の実態である。家庭生活において子供だけで食事をする「孤食」状態が日常化したのである。食を通じたコミュニケーションは、食べることの楽しさを実感させることができる。また、人々に精神的な豊かさをもたらすと考えられることから、楽しい食事の機会をもつよう心がけることは重要だと指摘されるようになった。

室田(1995)によると、家族と共にとる食事は、本来は和み、くつろぎ、癒され、緊張を消化する働きをもち、子供たちはこのような人間関係の中で安定した人格を形成し、人とのかわりの技術(対人関係力・社会性)を身に付けていく。つまり、食べるとは人とのかわりの開始を取り入れる貴重な経験の場ともいえるのである。だから誰と、どのように、何を食べるのかの質が問われていくのである。また室田は、子供

にとつての望ましい食事の一つに心が開かれる食事を挙げている。それは「一緒に食べる人はみんなボクにやさしい」「一緒に食べる人たちはみんな感じのいい人たち」と思える食卓で、これはエリクソンの基本的信頼感(basic trust)の形成に結びつく感覚であると指摘している。基本的信頼感があると、新しい試み、新しい経験に対して心を許していく行動ができるようになるのである。このように家族との食事により身に付けられるものが「孤食」では十分とはいえない問題点が指摘できる。

本研究では「孤食」より「共食」に焦点を当て具体的には、立案した「共食プログラム」を家庭科授業において実践することで、このプログラムの効果を見ていく。「共食プログラム」を実施するに当たり、生徒の食生活調査(時間、内容、誰と)と生活調査(テレビ視聴時間、学習時間、携帯使用時間、家族との会話時間、起床・就寝時間など)と調査の時の気分を pomes 調査で実施し調査を行った。

この調査を授業の前後に行うことで授業の効果を調べていく

研究の方法

本計画は授業実践研究である。(1)事前生活調査、(2)研究授業、(3)事後生活調査の3つから構成されている。研究期間は、平成 18 年の 10 月から平成 19 年の 3 月末までの 5 ヶ月間であり、都内の区立中学校の 2 年生 92 名(男子 51 名 女子 41 名)を対象として実施した。

(1) 事前生活調査

食生活の実態を調べるための調査を平成 18 年の 10 月 18 日から 11 月 13 日まで 9 回実施した。同じ形式で朝学活の時間に行った。調査項目は 食生活調査 生活調査 pomes 調査で、 の内容は時間・内容・誰とで、 の内容はテレビ視聴時間・ゲーム時間・携帯使用時間などである。

(2) 研究授業実施

共食にテーマを絞った「共食プログラム」を実施した。その内容は、健康リテラシー・家庭科食領域・学校給食の 3 つのポイントを指摘し、指導案を作成した

ものに基づいている。

「共食プログラム」は4時間構成とした。だれかと食べることに、最終的に子供自身が選択できるような基礎知識の確認もふまえて行った。作成の3つの観点を以下に示す。

食生活や健康については、積極的に自分のこととして認知できることを重視していく。

教科の授業ではあるが、生徒の実態に合わせ、教育実践に活用しやすいものとする。また、広がりのため給食の長所を活用していく。

学校での食教育ではあるが、親と考えた献立を給食に採用し、会食を設定する。これを、家庭や地域との連携となるきっかけとしていく。

(3) 事後生活調査

研究授業後の生徒の変容調査を行った(平成19年2月13日から14、15、16日の4日間)調査項目は事前調査と同じである。

(4) おいしいレシピ募集

授業の途中の冬休みに、テーマを決めて各家庭で話し合い、お勤めのレシピを募集した。

(5) レシピの採用とレシピ集の配布

3月に家庭からのレシピを給食の献立に2回採用した。提出されたすべてのレシピをまとめ、レシピ集として各家庭に配布した。

(6) ふれあい給食

3月の給食最終日に「共食」を給食に設定して会食を企画し実施した。参加者は、教員・給食主事・保護者・学校評議委員である。

研究の結果

(1) 生活調査における孤食の多い生徒と共食の多い生徒の特徴が見いだされた。共食の多い生徒は孤食の多い生徒に比べて、早寝で熟睡している。テレビの視聴時間は短く、家族との会話も多い。間食についても、共食の多い生徒の方がよく摂っているという結果が見いだされた。このことから食生活は他の生活習慣との関わりが深いことも明らかになった。

(2) 本研究において、朝食の孤食が減少する効果が見いだされた。特に、男子においての減少が顕著であり「共食プログラム」の効果が示された。

(3) レシピ集を介しての親子のコミュニケーションが深まった。給食に勧めるレシピの募集は、冬休みに宿題として行った。家庭で話し合うきっかけとなり、また、各家庭の食文化を知る機会ともなった。

(4) ふれあい給食による共食から学ぶことができた。

3月に教職員(校長・担任・副担任・給食主事)、地域の方(保護者・学校評議委員・PTA役員)とのふれあい給食を行った。子供にとって初対面の人と話す難しさを経験したが、共食のよさも実感できた。次の企画を望む声もあり好評だった。

考察

今回の調査では、「孤食」の実態も重要であるが、その背景にある生活についても同様に重要であると判断した。

そこで、様々な条件を含め食生活を総合的に調査することも重視した。朝食に関していえば、「孤食」が13回の調査のうち0回又は1回までの割合は52%で、反面、全部「孤食」の場合は16%あった。

平日は家族の仕事や子供の学校関係を含めて生活時間のズレが生じるためであり、どの家庭でも共食が当たり前とはいえない現実がある。背景には、核家族化や生活リズムの夜型への移行等などが考えられる。子供自身が「共食プログラム」により自分の生活から健康を考えるようになれば、生活習慣の改善も可能であると思われる。以前よりも、子供の就寝時間が遅くなり子供の生活が夜型に移行して、その結果起床時間も遅くなっている。これは、いくつかの機関で調査され報告されている。子供の頃に身に付けた食を含む生活習慣は、成長してからの生活習慣にも影響が大きい。子供自身の学びとともに、家族で見直せる場ができることより効果的であることを示していく必要がある。

「共食プログラム」は、健康リテラシーの考え方を取り入れることにより、自己管理能力を高めることを工夫した。孤食の変容については、男子には有効であった。ここから、保護者が用意しても睡眠を優先したり髪など身支度に時間をかけていた時間を、食事優先に変えた生徒の存在も明らかになった。

調査対象の女子については元々孤食が少なかったが、健康的な生活を目指しより浸透するようアプローチしていきたい。

今回の「共食プログラム」は教えるというよりも、感じさせ考えさせることを重視した。人からの一方的な押し付けでは家庭の食文化が一律ではないので意味がないとしたからである。

それ故に浸透するためには繰り返しが必要であり、学校教育の中にどのように取り入れるか課題である。そのために、学校全体で食育についての共通理解の下、取り組めるよう環境を整えていくことを目指していきたい。