

集団での調理活動が気分を与える影響： 大学での初年次教育における実験的検討

糟 谷 知香江

The Effect of Cooking Activity on Mood States:
Experimental Study in a Course of Introductory Education

Chikae Kasuya

問 題

初年次教育とは、高校から大学への円滑な移行を図るために主に新入生を対象に総合的につくられた教育プログラムであり、大学で学習するための能力を向上させると同時に、人格的な成長を促すことを期待されている。初年次教育は、いわゆる大学のユニバーサル化に伴って、学生間に存在する学力・学習意欲・学習目的・学習習慣・規範意識などの多様性が認識されるようになったなかで、有効な大学教育を実現していくための取り組みとして行われるようになってきた。初年次教育の具体的内容は様々であり、入学生の特色に応じて行われているが、多くの大学で共通している点は、大学での学びのスキルの伸長を目指していることと、少人数教育の体制で行われていることである。主な内容として以下を挙げることができる（太田，2010）。

- ① 大学生活への適応
- ② 学習スキルの習得（リーディング、レポートライティング、批判的思考力、調査、プレゼンテーション、タイムマネジメント、など）
- ③ 当該大学についての理解と適応
- ④ 自己分析
- ⑤ 人生設計・キャリアプランづくりへの導入
- ⑥ 学習目標・学習動機の獲得
- ⑦ 専門教育への導入

本論では、心理学専攻学生への初年次教育科目である「フレッシュマンゼミ」を取り上げ、上記「⑦専門教育への導入」として心理学の実験に親しむ目的で実施した共同調理の取り組みについて報告する。

人間にとって食は、動物としての生命を維持するために必要不可欠なものであるが、必要な栄養が満たされさえすれば「豊かな食」と言えるわけではない。なぜなら食事は、栄養摂取の機会

であると同時にコミュニケーションの機会でもあるからである。長谷川（2012）は、食の豊かさをマクロ水準とミクロ水準に分けて検討している。マクロ水準における食の豊かさとは、生産と消費がより民主化されること、消費者が主体的に食品選択ができること、食文化が新たに創出されることである。また、ミクロ水準では、子どもが家族や仲間から人間として受容されながら共食すること、動植物の命をいただく感謝の気持ちを持ち、家族や仲間と一緒に料理をして自分たちの食べ物を作り出すことである。ミクロ水準での豊かさを考慮するとき、食料が十分に供給されている環境においても「貧しい食」がありうるし、逆に、食糧不足の環境においても「豊かな食」がありうるといえる。つまり、食の「貧しさ」と「豊かさ」には物質的な貧富を超えた次元も存在するのである。本研究ではミクロ水準における食の豊かさを可能にする要因である「共食」に注目する。共食は、一人での食事「個食」の対義語であり、複数人での食事を指す。ここでは共食を、「食事を通して人と人がつながり、他者と共感する機会」（中川・長塚・西山・吉田，2010）と定義する。

人が交流する行事では、しばしば食事が振る舞われる。人間は共食する動物であり、食料という貴重な資源を分かち合うことは心を分かち合うことでもある（石毛，2005）。共食は、人々が他者とつながり、ひいては集団を形成・維持することに寄与すると考えられる。たとえば、中川ら（2010）は、千葉県において、共食を伴う祭儀・行事（八日講・念仏講・子安講）の参加者へ聞き取り調査を行った。そこでは、共食やそこから派生する機能として、①コミュニケーション機能、②食についての知識を豊かにする教育機能、③文化継承機能、④社会適応機能、⑤娯楽機能が挙げられている。また、ペルーの低所得者層居住地域に「コメドール・ポプラー（comedor popular）」という共同調理活動がある（重富，1996）。この活動は、家計が逼迫した主婦らが中心となって始めた生活防衛のための活動であり、まとめ買いと一括調理によって材料費と燃料費を節約し、安価に食事を確保することができるというものである。しかし、コメドールの活動は自分の生活のためだけに必要なものにとらえられているわけではなく、精神的なよりどころとしての側面も持つという。

摂食行動に注目すると、食事中は発話が制限されるため、食事は人々の交流をむしろ妨げる可能性もある。それにもかかわらず食事が振る舞われるのはなぜだろうか。食事の有無が3者間会話の場面に与える効果を実験的に検討した大武・金・向・井上（2011）は、食事のあるときの会話数はそうでない場合に比べて参加者によるばらつきが小さくなることを報告している。すなわち、摂食行動によって発話が自然に制限されるため、食事がない場合には発話の少ない人が発言する機会を見つけやすくなるのだという。そもそも、人間が他者とともに行う共同活動には、集団内のコミュニケーションを促進し、メンバー間のつながりを強めるはたらきがある。食にまつわる共同活動は、食が人間の生存に必要な不可欠であるため誰でも参加しやすい点が特長であろう。

以上のように共食は人間関係の触媒として機能するといえそうである。しかし、ひとくちに共食といってもその形態は多様であり、共食の効果は様々な活動を通して検討される必要がある。そこで本研究では、小グループでの共同調理活動と制作した料理の共食（以下、共食活動）が参加者に与える効果を検討することを目的とする。

方 法

参加者と手続き

実験参加者は心理学を専攻する大学1年生19人である。実験は、初年次教育の授業において心理学の研究に親しむことを目的として、20XX年1月に実施した。参加者は4つのグループに分かれて共食活動を行った。グループに与えられた課題は、「3,000円の予算内で10人分の鍋料理を作ること」である。メニュー決定、材料の準備は各グループに一任された。4グループが午前中に1つの調理室（家庭科実習室）に集まり、約2時間で調理した。昼食時間帯にできあがった料理を全実験参加者と7名の審査員が試食して美味しさを判定し、最も高く評価されたグループには商品が与えられた。以上の手続きのあと、参加者の感情状態を測定する質問紙を実施した。

質問紙

質問紙を用いて参加者の気分・覚醒水準・意欲を調べた。使用した尺度は、気分については、多面的感情状態尺度・短縮版（寺崎・岸本・古賀，1992）より、倦怠、活動的快、非活動的快の3要因に関する15項目（「まったく感じていない」～「はっきり感じている」の5段階）を用いた（表1）。覚醒水準については、①現在の疲労度（「非常に疲れている」～「まったく疲れていない」の7段階）、②Visual Analogue Scaleによる眠気測定（10センチの線分で、1センチごとに目盛がある）であった。意欲は、授業に対する現在のやる気（「まったくやる気がない」～「非常にやる気がある」の7段階）であった。なお、以上を通常の授業時と比較するために、同内容を質問紙を実験の前週の授業（3限目）でも実施した。また、実験後の質問紙は内省を収集するために自由記述の項目を含めた。

表1 多面的感情尺度の項目

倦怠	活動的快	非活動的快
だるい	活気のある	のんびりした
疲れた	気力に満ちた	おっとりした
つまらない	元気いっぱいの	ゆっくりした
退屈な	はつらつとした	のどかな
無気力な	陽気な	のんきな

結 果

気分（倦怠、活動的快、非活動的快）、覚醒水準（眠気、疲労度）、意欲それぞれの尺度得点について、通常授業と共食活動で対応のある t 検定を行った（表2）。まず、気分であるが、「倦怠」は通常授業のときと比べて共食活動において有意に低いという結果であった（ $t(14) = 2.66$, $p < .01$ ）。「活動的快」は通常授業のときと比べて共食活動において有意に高いという結果であった（ $t(14) = 2.52$, $p < .05$ ）。「非活動的快」には有意な差は認められなかった（ $t(14) = 0.67$, ns ）。次に覚醒水準であるが、「眠気」（ $t(14) = 2.85$, $p < .01$ ）、「疲労度」（ $t(14) = 2.66$, $p < .05$ ）

ともに通常授業のときと比べて共食活動において有意に低いという結果であった。最後に、意欲については有意な差が認められなかった ($t(14) = 0.89, ns$)。

表2 各尺度の得点

尺度		通常授業	共食活動	有意差
「倦怠」因子	<i>M</i>	12.87	9.40	**
	(<i>SD</i>)	(2.95)	(4.08)	
「活動的快」因子	<i>M</i>	15.60	19.73	*
	(<i>SD</i>)	(4.56)	(5.54)	
「非活動的快」因子	<i>M</i>	17.80	17.07	<i>ns</i>
	(<i>SD</i>)	(2.54)	(2.99)	
眠気	<i>M</i>	6.43	3.25	**
	(<i>SD</i>)	(2.03)	(3.00)	
疲労度	<i>M</i>	4.80	3.53	*
	(<i>SD</i>)	(1.21)	(1.30)	
意欲	<i>M</i>	4.67	5.00	<i>ns</i>
	(<i>SD</i>)	(1.18)	(1.51)	

* $p < .05$ ** $p < .01$

考 察

本論では、通常授業のときと共食活動のときで、気分・覚醒水準・意欲の変化を分析した。ここでは上記の結果について、自由記述の回答を踏まえながら検討する。

気分については、共食活動の際に「倦怠」の低下と「活動的快」の上昇が確認された。共食活動のときの自由記述回答に「楽しい」という言葉を用いている参加者が多くみられたことから、これらの気分の変化は、参加者本人には「楽しい」という感覚として生じていたと考えられる。共同で何らかの活動をする際には意見の食い違いが生じることもあり、異なる意見の調整には苦労も伴うだろう。自由記述においては、普段料理をしないので自分にできることがあるのか不安だった、という報告がみられた。また、スムーズにいかないときに楽しいと感じなかったという報告をした参加者は、鍋が完成していく姿を見て達成感を感じ、グループのメンバーと協力してよかったと感じていた。このことから、共食活動においては不快な感情を伴う経験をすることもあるが、他者と協力して何かを成し遂げることによって最終的に「楽しい」という感情が生じるのではないかと推測される。なお、「非活動的快」には変化が確認されなかったことから、今回の共食活動は「のんびりした」などの感覚を生じさせるものではなかったといえる。しかし、同じ共食活動であっても、たとえば共同で調理をせずに購入した食品を食べるという活動であれば、感情状態に異なる影響を与える可能性があるだろう。

次に覚醒水準の変化であるが、共食活動の際に眠気・疲労度ともに低下が確認された。質問紙に回答したのは通常授業のときと同じく昼食後の時間であったが、普段と異なる活動をしている

ことによって眠気を感じにくかったのではないかと考えられる。また、疲労度についてであるが、共食活動のときには材料の買い物を含めると4時間以上グループで活動していたことから、実際には疲労していた参加者も少なくなかったのではないかと推測される。したがってこの結果は、実際の体の疲労にかかわらず、疲労を感じにくかったのだと解釈できる。疲労は、他の感情との関連で考えていく必要があるだろう。

最後に、意欲については変化が見られなかった。質問紙を実施した通常授業も10名以下のゼミ形態の授業であり、参加者の意欲はそれなりに高かったのだと考えられる。心理学は、一般に流布している、すなわち高校生が抱いている心理学のイメージと、大学で学ぶ学問としての心理学のギャップが存在するといわれる。楽しい感情のなかで心理学の実験に触れる経験には一定の意義があると考えられる。

付 記

本研究の調査にご協力くださいましたみな様に心より感謝申し上げます。

引用文献

- 長谷川智子. (2012). 食発達からみた貧しさと豊かさ：飢餓と肥満を超えて. 発達心理学研究, 23(4), 384-394.
- 石毛直道. (2005). 食卓文明論 — チャップ台はどこへ消えた?. 中央公論社.
- 大武美香・金 赫・向文玲・井上智雄. (2011). コミュニケーションに与える食事の効果～3者間会食場面の分析～. 電子情報通信学会技術研究報告. HCS, ヒューマンコミュニケーション基礎, 110(383), 43-48.
- 中川李子・長塚未来・西山未真・吉田義明. (2010). 共食の機能と可能性：食育をより有効なものとするための一考察. 食と緑の科学, 64, 55-65.
- 太田弘一. (2010). 初年次教育の意義と課題. 教養と教育, 10, 41-55.
- 重富恵子. (1996). リマにおける低所得者層女性の生活と共同調理活動. ラテンアメリカ・カリブ研究, 3, 85-89.
- 寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人. (1992). 多面的感情状態尺度の作成. 心理学研究, 62(6), 350-356.