

幼児の共食行動場面における視線の移動

—視線から生まれる人間関係—

川 口 めぐみ

Eye movement while eating together in Early
Childhood

Megumi Kawaguchi

豊岡短期大学 論集

第 16 号 別 冊

令和 2 年 3 月 31 日 発 行

幼児の共食行動場面における視線の移動

—視線から生まれる人間関係—

Eye movement while eating together in Early Childhood

川口 めぐみ

Megumi Kawaguchi

はじめに

現在の日本は飽食と言われ、いつでもどこでも好きなだけ食べ物を口にすることができる。食が豊かになった反面、成人のみならず幼児期から肥満や生活習慣病の予兆がみられるようになり、現在の食生活スタイルや食事の文化がこどもたちの健康に影響を与え始めている。また、家族形態や生活スタイルの変化に伴う孤食と言われる食事のあり方が社会的な問題になり、平成 17 年には「食育基本法」が施行され、生きる力を身につけるための基本となる食の重要性が唱えられた¹⁾。食育基本法では、食の生活環境が変化している状況において、生涯にわたる健全な心身と豊かな人間性を育むために、食育の推進は重要だと記されている。そのため教育者や保育者は、食育の重要性を十分に理解すること、そしてこどもの食育に積極的に取り組む必要があると第五条に明記されている¹⁾。

平成 29 年 3 月に告示、平成 30 年 4 月より適

用された「保育所保育指針」²⁾では、「第 3 章 健康及び安全」に食育の推進が明記されている。その中で、「子どもが生活と遊びの中で、意欲をもって食にかかわる体験を積み重ね、食べることを楽しみ、食事を楽しみ合う子どもに成長していくことを期待するものであること。」として保育所の特性を生かした食育の推進がなされている。食育という言葉は、今や保育や教育においては当たり前の言葉となっているが、「食べる」という摂食行動は、ヒトとしての生命や生理的機能を維持するための行動だけではなく、心を育み、豊かな人間性の基礎を培う重要な行動であることがわかる。

生活や社会的な活動を共にしている人と食行動を共有することを共食といい³⁾、この共食の場面で会話をしながら食事をとることを共食会話という⁴⁾。この行動は、人と人の関係性を維持することから、社会生活にとっては重要な役割を果たす⁴⁾。食育は乳幼児期から始まっており、同時に共食や共食会話も自然に発生している。

誰かとコミュニケーションを図りながらの食事は、一人で食事をするときと比べて視線や食事動作が異なることが明らかとなっており、この違いは相手とのコミュニケーションを図るための自覚的あるいは無自覚的な社会的行動の調整の現れであるとしている⁵⁾。

人とコミュニケーションをとりながらの摂食行動は、人間性やパーソナリティの土台を育むだけではなく、社会性やコミュニケーション能力にもつながる、非常に重要な行動である。

また、こどもの摂食行動は、文化を伝承していく重要な場面でもある。食べるときには「いただきます」と言い、口の中に食べ物が入っているときは話をしない。食事が終わったら「ごちそうさまでした」と食事への感謝を共有する。そして、保育者は、話に夢中になって食事を忘れていたこどもがいれば、声をかけて注意が食事に向くよう促すこともするだろう。保育の現場では、こどもの発達年齢や一人ひとりの食への興味・関心に合わせて丁寧な声掛けをしていくが、こども同士のコミュニケーションの時間をどの程度見守っていいのか、その基準は非常に難しい。

そこで本研究は、共食場面において、摂食への注意と他児への注意の切り替わりの頻度とその時間的分布を分析し、こどもの摂食とコミュニケーションの実態を明らかにする。

調査

対象児 東京都にある幼稚園の年少3歳児クラス18名のうち、4歳2か月の男児1名。

手続き 調査対象園には、研究の目的と概要、方法について説明し、インフォームドコンセントを得た。2017年9月から2017年12月までの隔週11日分をビデオカメラで記録し、担任教諭が保育作業等でこどもたちの昼食に介入したり声がけしたりしていない11月21日のデータを分析対象として抽出した。そのため、こども同士のコミュニケーションや摂食行動が自然と発生している状態での分析となっている。

方法 こどもたちが登園してくる前に、調査対象児が在籍するクラスの天井に固定カメラを設置し、こどもたちの注意がカメラに向かないよう配慮した。

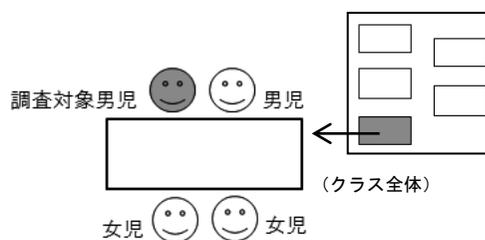


図1 調査対象児の環境

分析の対象時間は、昼食の準備が整い、いただきますの挨拶をした時点(始点)から、担任教諭が対象児のテーブルに着席し、一緒に食事を始める時点(終点)の26分間とした。終点では、対象児は食事をほぼ終え、片付けに入る状態だった。調査対象児は4名でひとつのテーブルを囲んで昼食をとった(図1)。

分析は男児の注意に焦点を当て、①食べることに注意が向いている状態、②同テーブルの友達に注意が向いている、もしくはコミュニケーションが図られている状態、③同テーブル以外の友達に注意が向いている状態、④担任教諭に注意が向いている状態、⑤その他の状態、の5つの注意状態に分類した。

調査対象児のクラスにおいて、昼食にかかった時間は最も速いこどもで18分だった。昼食開始からごちそうさまの挨拶をする58分間で食べ終えなかったこどもは3名いた。対象児においては、完食までに31分を要した。途中26分時点で担任教諭が対象児のテーブルに着席して昼食をとり始め、対象児の注意が担任教諭に偏り始めたため、分析から外した。

調査対象のクラスにおける昼食時間の平均は28.1分で、担任がこどもたちの昼食場面に直接介入せず、食べるよう促すこともない状態でも、40分という時間があれば、約83%のこどもたちは自分たちのペースで昼食をとることが可能であることがわかった(図2)。

次に、対象児の注意の分布を図3に示す。データの分析範囲は1560sで、食事への注意(①)が全体の34%、同じテーブルの友達に注意を向けた(②)のが52%、担任教諭への注意(④)

結果

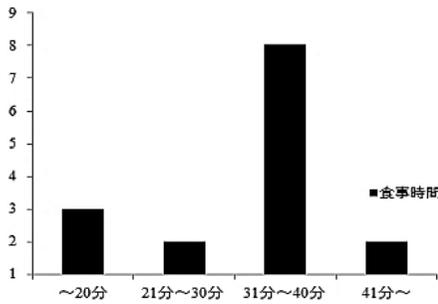


図2 年少クラスの食事時間

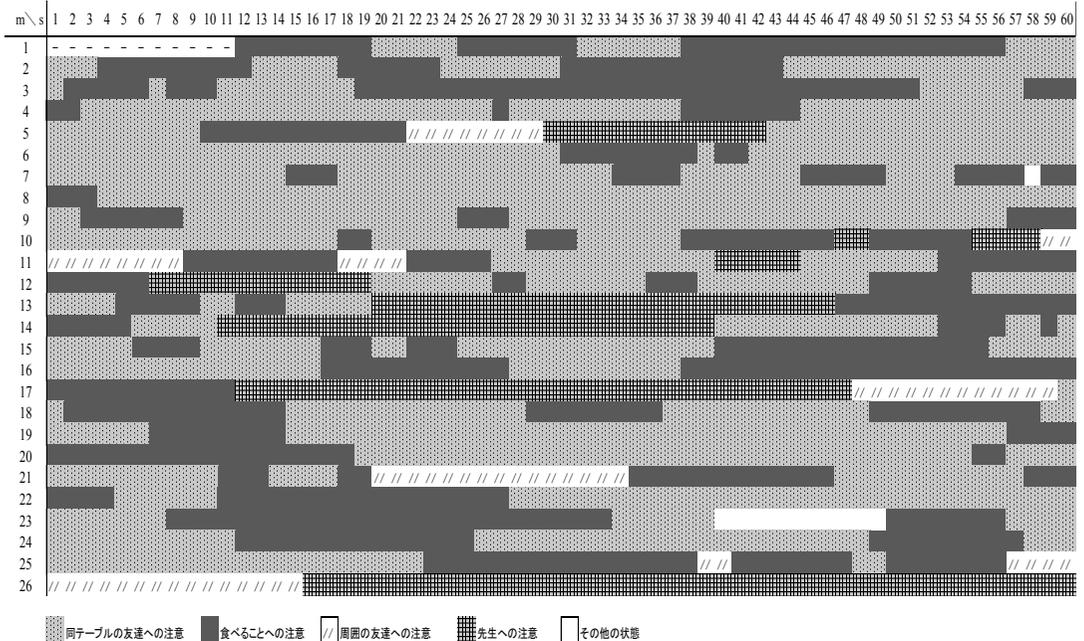


図3 調査対象児の視線移動

が10%、自分のテーブル以外の友達に注意を向けた(③)のが3.7%、ぼーっとするなど上記以外の注意(⑤)が3.7%となった。

考察

本調査の年少クラスにおいては、保育者に声かけされることなく83%のこどもが30分～40分程度で食事を終えていた。経済協力開発機構(OECD)が行った研究結果によると⁶⁾、日本の昼食時間の平均は男性48分、女性37.3分で、幼児を対象とした研究では⁷⁾、二人の年長児の食事の平均時間は50分(範囲35分～70分)と47分(範囲20～76分)で、こどもも大人も30分以上は食事に時間をとっていることがわかる。本結果でも、保育者の介入がなく、自分たちのペースで平均的な時間で昼食をとっていた。調査対象児の食事時間も31分で、分析対象範囲の26分間のうち52%の時間を同じテーブルに座っている友達に注意を向けており、弁当など食べるために食器や箸などに注意を向けた割合は34%であった。本調査から、他者との共食場面では、摂食にかかわる注意よりも、他者をみることの方が多いことから、こどもにおいても、食事はコミュニケーションの場となっていることがわかる。

平成27年度に厚生労働省が実施した乳幼児栄養調査⁸⁾によると、2～6歳のこどもをもつ保護者がこどもの食事で最も困っていることは、「食べるのに時間がかかる」ことであった。また、保育においては、「お話ばかりしていないでちゃんと食べなさい」と食べるという行為を重視した声かけをしてしまうことがある。食事に

時間がかかる要因はそれぞれ考えられるが、他者と向かい合い食事をとれば、注意が他者に向くため、必然とコミュニケーションが生まれる状況となる。そのため保育者は、食育の食事場において他者と「話す」ことはよくないこと、という理解を生む声かけではなく、こどもにおいても友達との共食はコミュニケーションが必然と生じるものであることを理解し、他児とのコミュニケーションを図りながらの食事の重要性や楽しさを理解し寄り添う対応が求められる。

本調査は年少児を対象として検討を行ったが、保育者の働きかけや介入がなくとも、こどもたち一人ひとりのペースの中でコミュニケーションを図りながら食事をとっていた。食べることを忘れて話し続け、あそびにつながることも保育の現場ではよくあることだが、大人は、いつ、どのタイミングで、どのような声をかけるか、見守るという視点に重点をおきながら、食行動への文化等を伝えていく必要があることを示唆する。

引用文献

- 1) 農林水産省. 「食育基本法」
<http://www.maff.go.jp/syokuiku/pdf/kihonho_28.pdf> (2019年10月1日10時00分)
- 2) 厚生労働省. (2016). 保育所保育指針. フレーベル館.
- 3) 足立巳幸. (2014). 共食がなぜ注目されているか—40年間の共食・孤食研究と実践から—. 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報、6、43-56.
- 4) 徳永弘子・武川直樹・木村 敦. (2014).

共食会話における協力的なコミュニケーション行動形成の仕組み～聞き手はいつ食べ、いつ応答するのか～. 知能と情動 (日本知能情報ファジィ学会誌)、26 (4)、793-801.

- 5) 徳永弘子・武川直樹・木村 敦. (2016). 孤食と共食における食事動作のメカニズム—食事の形態がもたらす心理的影響との関連に照らして—. 日本食生活学会誌、27 (3)、167-174.
- 6) 経済協力開発機構 (OECD) 独立行政法人労働政策研究・研修機構. (2016). データブック 国際労働比較. p.284.
<https://www.iil.go.jp/kokunai/statistics/databook/2016/documents/Databook2016.pdf> (2019年10月8日18時00分)
- 吉田陸子. (2014). 幼児の食行動に関する研究～子どもの視点から見た食事場面の意味～. 日本食生活学会誌、22 (4)、325-330.
- 7) 厚生労働省. 平成27年度乳幼児栄養調査結果の概要.
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html> (2019年10月3日15時10分).
- 8)

