

V. 謝辞

本研究を進めるにあたり、ご指導、ご鞭撻を賜りました山本茂教授に深く感謝いたします。

また、本研究にご協力いただき、お世話になりました濱川美智子教諭、近藤智子教諭を始めとする平島小学校の皆様、対象者の児童・保護者の皆様に厚く御礼申し上げます。

そして、日頃から親切なご指導や貴重なご意見、ご助言をいただき、励ましてくださった佐野文美先輩、多田陽子先輩を始めとする国際公衆栄養学分野の先生・先輩方に心から感謝いたします。

多くの方々にご協力いただき、この卒業論文が完成いたしましたことに深く感謝いたします。ありがとうございました。

参考文献

- 1) 国民衛生の動向 2004 年 財団法人厚生統計協会
- 2) 北陸農政局：「食育（食農）教育」に関するアンケート結果（新潟県）
- 3) 二見大介：「「おやつ」と栄養教育のあり方」学校給食 1998 Mar. 22-27
- 4) 足立巳幸：「食生活の問題点」小児科臨床 第 52 巻増刊号 28-36 1999.7
- 5) 島井哲志ほか：「小中学生の間食行動の実態とコーピング・スキルの関係」日本公衆衛生学雑誌 第 47 巻第 1 号 8-18 2000.1
- 6) モノグラフ小学生ナウ Vol.16-2 ベネッセ教育研究所
- 7) 春木敏：「学童期の栄養教育」臨床栄養 Vol,101 No,7 929-936 2002.12
- 8) 吉村幸雄、高橋啓子：「Microsoft Excel 栄養君 Ver3.0」建帛社
- 9) 香川芳子、平宏和 監修：「改定第 2 版 ダイジェスト版 市販加工食品成分表」女子栄養大学出版部
- 10) 香川芳子監修：「五訂食品成分表 2004」女子栄養大学出版部
- 11) 社会福祉法人恩賜財団母子愛育会 日本子ども家庭総合研究所編：「日本子ども資料年鑑 2003」
- 12) 東條仁美：「思春期・青年期の食生活の特徴と課題」小児内科 Vol,34 No,8 1248-1254 2002.8
- 13) 子どもの栄養・食教育ガイド 医歯薬出版
- 14) 木村留美子：「肥満児童の研究（II）-チェックリストを活用した教育的介入-」北陸公衆衛生学雑誌 第 26 巻第 2 号 47-50

発達に応じた幼児の“今”や“心”が見える食育 —5・6歳児の食育ニーズアセスメント方法の工夫

津波古澄子、長谷部幸子、古崎和代

I はじめに

子どもの発達段階に応じた効果的な栄養・食教育は、“今、ここに”生活している対象となる子どもたちが食についてどのように考え、食行動として反応しているかを明確にエビデンスとして蓄積するところから始まると考える。それらのエビデンスをもとに開発された食教育やプログラムは、期待されるアウトカムや指導の効率性がより実態に添った結果になりうるということが容易に推察される。特に嗜好の変化が大きく(長谷川・今田, 2001, p. 476)、親や家族の影響を離れる児童期(島井, 1996, p.99)への移行期にある幼児期の食観の準拠枠や食育ニーズを把握し、移行期を充分サポートできる食育プログラムへつなげていく意義は大きい。それはまた、急務である21世紀を担う子どもたちの“今”と“心”に届くより効果的な食教育プログラム開発へ資すると考える。

過去10年間の子どもの栄養・食教育研究[今回は幼児・食事・食行動のキーワードで医中誌検索。原著に絞り込んで38件、さらに3歳児以下と大人の対象を除いた8件と、「食事」を除いた「幼児・食行動」検索で得た92件から、関連する重要度の高い2件を追加し計10文献(吉田, 他, 2000; 大森, 他, 2000; 長谷川・今田, 2001; 長谷川, 他, 2001; 長谷川・今田, 2004; 塚原, 2003; 光岡, 他, 2003; 落合・松浦, 2000; 山口, 他, 1996; 大木, 他, 2003)をみると、①方法は質問紙法の量的研究が多い、②調査が主で、教育・介入は吉田 他(2000)の「実践体験型食教育の試行」1件と少なく、調査を基にした介入研究が極めて少ない、③データ収集の対象は保護者が多く、大人の視点からのものが多い。これらの文献から課題として示唆されることは、1) 子どもの認知発達を考慮した子どもの視点からデータが必要なこと、2) 量的な調査方法に偏っているため質的な調査が必要であり、子どもの食観の表出方法・聴き方の工夫などの発達に応じた方法論の検討が求められていることである。

<課題1. 認知発達の考慮>

発達の捉え方と食行動の発達には共通性がみられる。子どもの発達は、相互に影響し合いながら主として神経学的視点と社会化に関連する心理社会的相互作用の視点で記述されるが、食感や食行動はその両方に影響しているといえる。特に心の発達は脳刺激を介しながら、口唇・口からの感覚刺激によるとされる(二木・帆足・川井・庄司, 1974, p. 8)。食行動の発達もまた身体的、心理社会的発達と環境の影響を強く受けることが容易に推察される。「食べる」ことの心理学的考察で今田(1992; 長谷川・今田, 2001)は、食行動について個体内の諸要因として身体内感覚、感覚感情、認知、情動をあげている。特に、認知過程についての項目に便宜性、結果の予期そして食物概念を主要なものとの指摘は注目す

べきである。「食べる」ことは、子どもの発達に焦点をあてて考えていくと、情緒と環境の関係の中で起こる「過程」である。その情緒の過程に関わる問題として、“情緒の発生に関し従来軽視されていたもの”の一つとして、宮本(1991, p.8)は「甘い物、痛い刺激などのような快や不快の刺激も強い情緒的な反応を生む」とキャンボスら(1989)の興味ある指摘を紹介している。情緒的な反応はある意味で評価する過程でもある。アーノルドは情緒的経験を、「知覚—評価—情緒—表出—行為」(宮本, 1991, p.8)の一連の連鎖であると説明している。つまり、“いちごが好き”や“ピーマンが大嫌いのでゲボしそう”などの体験には、子どもの食べ物や食べることへの何らかの「評価」の過程があり、情緒が生まれるということである。子どもが何をもって「食べること」や「好き嫌い」を評価するのか、子どもの目の高さで明らかにしていく研究が今求められている。

<課題2 質的研究のための発達に応じた面接法の検討>

子どもの「食」観をとらえるための方法の一つは、子どもに直接語ってもらうことである。それも一問一答の形でなく、対話しつつ、面接方法(Bornstein, 1996, Price, 2002, Kortessluoma, 2003)を工夫することで子どもの認知的表出が自然に対話の中で可能である。たとえば、「今日の朝はどんなものを食べてきたの?」という質問に対し、応答をとおして子どもの心にそっていくと、「おつゆとご飯だけ」「そ〜う。おつゆとご飯だけ食べたのね」「お母さんがね、食べるもの少なくているの。遅れるから」と会話が続く。子どもの語ることを傾聴すると、子どもは食べる分量の調節と時間との関係をお話していることがわかる。「嫌いな食べ物は何か?」と子どもの好き嫌いを聞いた時、「はっば、がりがりしている・・・」「そ〜う。がりがりしているのね。」「がりがりしているから、食べて苦しくなるときがあるよ、レタスきらい。」と続けた。そういう子どもへ無理に、「食べなさい」とは言えない。また、子どもは野菜が嫌いとは言っていない。レタスの触感が嫌だといっている。“がりがり”などの触感に対する工夫や介入ができることを大人に伝えている。さらに、5、6歳の子どもの触感の表現の豊かさである。“はっば”“がりがり”“もっくり”など他にも子どもなりの表現がいっぱいある。単に、アンケートや食事内容や好き嫌いの項目をリストしていく方法だけだと、このような子どもの“今”や“心”が見えてこない。「子どもの心が見えない」と叫ばれる昨今、より効果的なアウトカムを期待する栄養・食育プログラムを開発していくと同時に、子どもの主観と心に沿った栄養・食観に関するエビデンスを構築していく必要がある。

今田ら(今田, 1992, 長谷川・今田・坂井, 2001)の食物嗜好理由の分類をみると、味覚をはじめとする「感覚」とともに、「認知」「イメージ」が大きな役割を占めている。食観や食行動を日常の出来事表象(Event representation)(Nelson, 1986)のプロセスの一つとしてとらえることができる。そのプロセスを考慮し、発達に応じた幼児の“今”や“心”が見える食育ニーズをより明確化するために本研究にいたる。

II 研究の意義と研究質問

研究質問1 5・6歳児の「食べ物」の認知と準拠枠

- 1) 5・6歳児の「食べることは大事」の準拠枠は何か。
- 2) 5・6歳児は嫌いな食べ物の“嫌いな”理由をどのように表出するか。
- 3) 5・6歳児の空腹時・疲労時の対処行動と食行動の関係はどうか。
- 4) 「食前の我慢」への対処行動と時間感覚の関係はどうか。

2 食育ニーズアセスメントのツールの検討

- 1) 質的研究のための発達に応じた面接法の工夫をとおして、幼児の食育の現状と心の問題を日常の出来事認知からどのように反映されるか。

言葉の概念規定

「Event knowledge 出来事認知」(Nelson, 1986, p.1) とは：子どもの思考は大人の思考とは異なることは明らかであるが、子どもの思考を理解する鍵は、子どもの認知的視点から子どもが何を知っているかを調査することによってわかる。

III 食育ニーズ・アセスメント・ツールとしての面接法の工夫

子どもの“今”と“心”が見える食育ニーズアセスメント・ツール:FEED子ども面接法

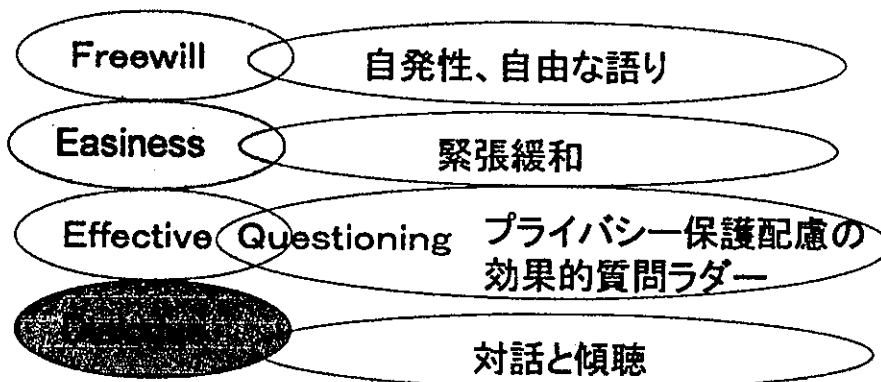


図1

FEED 子ども面接の基本：

Freewill：子どもの自発性、自由な語りを大事にする。「他にどんなこと、それから・・・

それから・・・」と聞き続け、「わからない、わすれた、もうない」と子どもが答えると次の質問に進む、Marc H. Bornstein (1996) の子どもへの面接法を用いる。その間、質問以外のことでも子どもの自発的な話題提供にそって自由に語らせつつ、質問のテーマにそって短時間で集中して聞くように調整する（子どもの集中力は15分程度）。

Easiness：導入時の緊張緩和を促す。緊張を和らげるため、「くたくたうさぎ」(津波古, 1999) などのぬいぐるみを用いる。子どもの面接調査で、しゃんとしたぬいぐるみよりも“くたくた”としたぬいぐるみを好んで抱く。くたくたうさぎのぬいぐるみを触ったり抱いたりすることで、緊張を軽減し対話にスムーズにはいれる。

Effective Questioning：面接による個人のプライバシーへの侵入の恐れや不安を軽減する。面接の質問レベルのラダーを駆使 (Bob Price, 2002)。質的研究面接の質問には段階があり、第一に活動についての質問、第二に知識についての質問、第三の感情や価値や信念などのフィロソフィーに関する質問の順序性がある。面接時に、個人のプライバシーへの侵入が極小から徐々に大きくなることへの警戒をこめている。

Dialogue：コミュニケーションの対話法とカウンセリングの傾聴法を取り入れる。半構成的質問を単に問一答ではなく、子どもの話を傾聴しながら、子どもの気持ちを掬うような対話面接をする。

<FEED 子ども面接マニュアルー5・6歳児用>

1. 対話面接能力のアセスメント

1) 日本版デンバー式発達スクリーニング検査の5・6歳児言語領域の理解の確認をする。

具体例) “疲れたとき、どうする?” “寒いとき、どうする?” “お腹がすいたとき、どうする?”

⇒それから・・・それから・・・と聞き、「わからない、わすれた、ない」というと、次の質問へ。⇒3問中2問に筋道たった答えをすれば、言語領域は合格で面接対象とする。

2. 導入：遊び

1) 緊張緩和に焦点/応答をする。

具体例) あいさつ (ぬいぐるみを用いて、会話)

“お名前おしえてくれるかな”

“このうさちゃんは、くたくたしているけど、

〇〇ちゃんはどうかな?げんきかな?”

(緊張している子に)

“うさちゃん、だっこしていいよ”

(緊張が和らいだら)

“〇〇ちゃんと15分ぐらい、お話していいかな?”

3. 展開：FEED 効果的質問ラダー

1) 活動、知識に関するテーマに焦点/応答する。

具体例) “今日の朝はごはんたべてきたの?”

(食べていない時、わすれたという子もいる)

“どんなものをたべてきたのかな?”

.....

「そ〜う (受容、肯定的な応答!)

・・・(繰り返して確認)・・・たべてきたのね。」

(子どもが説明するときは、聞く)

“いつもだれと一緒にたべるの?”

.....

「そ〜う。・・・(繰り返す) と一緒にたべるのね。」

2) 価値や信念や感情などの、主観・フィロソフィーに関するテーマに焦点/応答する。

具体例)

“〇〇ちゃんにとって、ごはんやお肉、お魚やお野菜

とか、食べることはだいじかな?”.....

“どうしてだいじかな?”

「そ〜う、・・・それから・・・それから.....

(わからない、忘れたというまで聞く)

“どんな食べ物がすきかな?”

・・・それから・・・それから.....

“きれいなたべものはあるの?”

「そ〜う。・・・きれいなね」

“どうしてきれいかな?”「そ〜う。」

IV 調査

方法：半構成的個人面接

プレ調査：平成15年7月23日実施。札幌市某私立保育園児5・6歳児3名に個別面接。

面接調査予定者3名が、主面接者の面接方法を非参加観察。

本調査期間：平成16年7月7日から7月16日

対象の選択基準：幼稚園・保育園に通園中。日本版デンバー式発達スクリーニング検査の言語領域「空腹」「疲労」「寒い」項目の理解を認知発達の指標に用いる。

選択：①幼稚園で事前に話し合いを行い、主任から5・6歳児の名簿をもらい、選択に協力していただく。②調査当日、3台の登園バスで到着し、ばらばらに登園する子どもの順に、さらに、その時の状況で子どもの了解を得た順に選択し面接。③前の個人面接終了後、次の面接了解の子どもを選択。

対象：札幌市某私立幼稚園5・6歳児75名対象の内、44名(58%)を面接実施。言

語領域の理解に達しない2名と4項目以上応答しなかった2名を除いて、分析対象

は計 40 名 (男児 20, 女児 20)。

場所：誰もいない静かな教室にテーブルと椅子を子どもと面接者が同じ目線になるように

設定。朝の自由時間中、他の子どもたちはホールや外で自由行動している間に面接。

面接方法：幼稚園のできる限り静かな場所で 15 分程度の面接。7 項目 20 質問ごとに Bornstein の研究方法を参考に、「他にどんなこと、それから・・・」と聞き続け、「わからない、わすれた、もうない」と子どもが答えると次の質問に進む。その間、質問以外のことでも子どもの自発的な話題提供にそって自由に語らせる。調査の記録のために、許可を得てテープレコーダーに収録し、後にテープおこしを行い分析内容とする。

分析：面接の内容分析、カテゴリー分類、3 人の研究・教育経験者で一致率の確認

倫理的配慮

1) 研究企画書を幼稚園に提出し承認を得た後研究協力への呼びかけのために目的及び方法を記述したお手紙を対象となる幼稚園児の保護者に配布。2) 保護者からの調査協力をいただいた後、再度、研究は幼稚園の活動とは何の関係もないこと、調査の目的、内容、面接方法、記録のためのテープレコーダー使用の許可、テープにはフルネームは記録されないがもし差し支えるようだったら申し出ていただきたいこと、いつでも辞退でき、辞退後も何ら幼稚園の評価や子どもに影響がないこと、面接直前に子ども一人一人に面接の希望を確認し、希望しないときは面接をしないこと、データは研究のみに使われることなどを幼稚園の先生からの説明と文書を配布。3) 面接当日は、親の了解を得ていても子どもと面接者との「面接希望」了解を面接成立の条件とする。面接者と「お話しする時間」だけど、子どもが「遊びたい」「他の活動に参加したい」「面接嫌だ」という理由で取りやめていいことを説明。4) 面接中は、○○ちゃんと呼ぶが、データの記録には、プライバシーを配慮して ID 番号を用いる。

準備：くたくたうさぎ、はじめてのおつかいの絵本、30cm* (プラスチック製透明に薄緑色の線入り) のものさし、IC レコーダー、予備用電池

* (5・6 歳児が両腕を脇につけて、左右の前腕を前に出した長さが約 30-35cm)

V 結果

<子どもの「食べ物」の認知と準拠枠>

1. 5・6 歳児の「食べることの大事さ」の準拠枠

5・6 歳児の「食べることの大事さ」の準拠枠をするために「食べることがどうして大事なのか」を質問した結果、面接したすべての子どもが「食べることは大事」と答え、その理由については複数回答 59 (100%)、無回答 3 であった。子どもにとって食べることの大事な理由は、4 つに分類 (表 1) された。①成長・活動 22 (37%) (大きくなる、大人になれる、元気になる、エネルギーをためる、頭がよくなる)、②身体・感覚 13 (22%) (身体に

良い、骨を丈夫にする、肉になる、心臓にはいる、ほっぺがふくらむ；お腹が空かないように、空くと食べる)、③生存・病気 10 (17%) (死んじゃう、風邪ひく、目が見えなくなる)、栄養・喜び 6 (10%) (栄養いっぱい、美味しい、食材)、気持指向 3 (5%) (作った人の気持ち、自分の気持ち)、その他 5 (9%) (わからないけど大事)。

興味深いことは、食べることの大事さの理由を「生存」と関連して認知している子どもが約一割いた。“食べないと死んだりする”“食べないと動けなくなるし、死んじゃう”“人間は食べないと死んでしまうから”“死んじゃうかもしれないから”と表現し、予測的、本能的、仮説的にとらえている。

2. “嫌いな食べ物”と嫌いな理由

1) 嫌いな食べ物は複数回答で 56 (100%)が得られた。嫌いな物として①野菜をあげたのが 35 (63%)であった。野菜嫌いの品目のうちで最も多かったのがピーマンで野菜のなかの 40%をしめた。あとはトマト、きゅうり、なす、キャベツ、レタス、ほうれん草をあげた。②果物 3 (5%)、③その他の食材 8 (14%) (梅干、漬物、キムチとうがらし、しらたき、かつおぶし) ④嫌いなものは“ない”と答えた子どもは 10 (18%)であった。

2) 嫌いな理由は 23 (100%)の回答があった。①味覚が 15 (65%) (にがい、美味しくない、味ない、すっぱい、辛い) をあげた。②触感が 5 (22%) (ペーとする、がりがりする、硬い、食べた後の汁、もつくり)。③情動反応は 3 (13%) (気持ち悪い、げぼっとする、苦しくなる) であった。さらに、ある触感が苦しくなる、触感で気持ち悪い、反応としてげぼっとすると述べている。情動反応は、触感から来るものとして捉え、イメージの反応はあげられていない。

3. 疲労時、空腹時の対処行動

1) 疲労時の対処行動は複数回答 70 (100%)が得られた。内容分析及びカテゴリ分類をおこない、2カテゴリに分類 (表 2) に示された。①積極行動—休息型 (寝る、休む、ねっころがる、座る、体冷やす) 42 (60%)、活動型 (遊ぶ、テレビみる、風呂に入る) 16 (23%)、飲食型 (食べる、飲む) が 7 (10%)であった。②消極的行動 (黙っている、ちじこもる、抱っこしてもらう、疲れたという) が 4 (6%)をしめた。③その他にわからないが 1 (1%)。無回答 1名。

表1 子どもにとって食べることの大事な理由

n=59 (複数回答)、n.a.=2

	数	(%)
成長・活動	22	(37)
大きくなる、大人になれる	16	
元気になる、エネルギーをためる	5	
頭が良くなる	1	
身体・感覚	13	(22)
身体に良い	6	
骨を丈夫にする	1	
肉になる	1	
心臓にはいる	1	
ほっぺがふくらむ	1	
空腹感	3	
生存・病気	10	(17)
死んじゃう	6	
風邪を引く	2	
目が見えなくなる	2	
栄養・喜び	6	(10)
栄養いっぱい	3	
美味しい	2	
食材	1	
気持指向	3	(5)
作った人の気持	1	
自分の気持	2	
その他	5	(9)
わからないけど大事	5	
計	59	(100)

表2 疲労時の対処行動 n=70(複数回答)、n.a.=1

		数	(%)	例
積極的行動		65	(93)	
	休息型	42	(60)	寝る 休む ねっころがる 座る 体を冷やす
	活動型	16	(23)	遊ぶ テレビをみる 風呂にはいる
	飲食型	7	(10)	食べる 飲む
消極的行動		4	(6)	黙っている ちじこまる 抱っこしてもらう 疲れたという
その他	わからない	1	(1)	
計		70	(100)	

2) 空腹時の対処行動について複数回答が60(100%)得られた。2カテゴリーに分類(表3)され、①積極的行動—自発型(食べる、飲む)34(57%)、依存型(誰かに作ってもらう、お腹すいたと言う、聞いてから)15(25%)、②我慢行動(我慢する、待つ、食べ物のこと考えない、寝ている、遊んでいる)10(17%)、③その他わからない1(1%)。無回答1名。

4. 食前の我慢への対処行動と時間感覚

食前の我慢行動と時間感覚に用いた絵本「はじめてのおつかい」は幼稚園ではよく読まれている絵本で、物語の中のみいちゃんの食前の行動の質問では、「買い物・お手伝い」の答えが18(47.4%)多くストーリーに影響を受ける結果となった。次に多かったのが「待つ・我慢・何も言わない・めんどうだから遊ぶ、お腹すいたという」8(21.0%)、「早く作って」と催促が5(13.2%)、飲食が2(5.2%)、わからないが5(13.2%)であった。みいちゃんがどれだけ我慢するか30cm物差しで尋ねると平均18cm(n=39)と示し、自分が我慢するとどれだけかと聞くとこれは全員ではないが平均20cm(n=24)であった。欠如データがあるので今回の調査ではあまり比較ができないが、個々でみると物語のみいちゃんに投影させた「我慢」は自分の我慢よりやや少なめに示す傾向がみられた。

表3 空腹時の対処行動 n=60 (複数回答)

	数	(%)	例
積極的行動	49	(82)	
自発型	34	(57)	食べる 飲む
依存型	15	(25)	誰かに作ってもらう おなかすいたと言う 聞いてから
我慢行動	10	(17)	我慢する 待つ 食べ物のことを考えない 寝ている 遊んでいる
その他	1	(1)	わからない
60 (100)			

<子どもの「食べ物」の認知と準拠枠>

1. 日常の出来事に関する面接の結果

—対話法面接実践のケース紹介—

ケース1：食べる分量の調節と時間の関係

M：今日の朝は何を食べてきたの？

Y：おつゆとご飯だけ。

M：そ〜う、おつゆとご飯だけたべてきたの。

Y：お母さんがね、(食べるもの) 少なくしてるの、遅れるから。

ケース2：我慢と欲求不満

M：Kちゃんにとって、ご飯やお野菜やお肉お魚を食べるのはだいじかな？

K：うん、だいじ。

M：どうしてだいじかな？

K：わからないけどだいじ、おいしいから。

M：おいしいから、だいじなのね。

...

M：(絵本を見せながら) みいちゃんはどれだけお夕飯までまてるかな？

K: (15 cm のところ指差して) このぐらい。

M: そ〜う、Kちゃんは何だけまでるのかな？

K: (0 cm を差して) これだけ。

M: そ〜う。

K: ペコペコおなががいたい。がまんできないけど、まっている。

・ ・ ・ 仮面ライダー、ギャレンベルト、ファイズ(?)おもちゃないの。
ママがかってくれない。

M: そ〜う、ママがかってくれるのを待っているのね。

ケース3：朝の孤食と塾前のおやつ

M: お腹がすいたときどうするの？

H: ママにいう「おなかすいた」、ママが「もう少ししたら、ご飯できるから待っててね」
って、できたら食べる。

M: そ〜う。今日の朝は何をたべてきたの？

H: パン、ほそ長いパン、コーヒー牛乳、他はたべなかった。

M: 他はたべなかったのね。誰と一緒に食べるの？

H: Hちゃんだけ、ほかは朝は誰もたべない。

M: そ〜う、ひとりで食べるのね。

・ ・ ・

M: おやつはいつ食べるの？

H: 3時に。英語(習っている)の時は、食べてからいく。

M: どんな物を食べるの？

H: おにぎりせんべい、とか。

M: そ〜う。

ケース4：食卓の座席の位置と親子関係

M: 今日の朝は何をたべてきたの？

T: パン、牛乳

M: 誰とお食事したの？

T: お父さん、お母さん、妹、皆一緒に。7人なの。おじいちゃんとおばあちゃんいれて。
お父さんの隣の席で食べるの。いつも同じ席で決まっているよ。

Tに甘いお父さん。ゲーム買ってくれたの。マジ大好き。

M: そ〜う、お父さん好きなのね。

T: 好き好き。

M: いいわねー。

ケース5：豊かな食材と食経験

M：(ご飯やお野菜、お肉お魚を食べるのは)、どうしてだいじかな？

A：大きくなれるから。大人になれるから。エネルギーとか、ためるため。

M：そうね。どんな食べ物が好き？

A：つけもの、めかぶ、にんじん、だいこん、オクラ、アスパラ、なめこ、サラダ、きゅうり、ブロッコリー、トマト、黄色いトマト・・・桃、果物全部・・・あともう、ない。

M：そ〜う。どんな食べ物が嫌いかな？

A：しいたけ。苦い感じするから。

(嫌いな食べ物を言いながら、好きな食べ物を思い出して話す。) とろろ(芋)好き。まぐろ、おすし、かに、えびも好き。

さといも、嫌い。もくっとしていて気持ち悪い。アボガド、苦くて、味ないから。後は全部好き。

M：そ〜う。

ケース6：寂しさと大人への気遣い

M：いつも誰とたべるの？

O：ひとりだよ。

M：そう。“いただきます”言って食べるの？

O：うん。もしかしたらね、残すときあるかもなの。でもね、ときどき〇〇はね、お腹いっぱいだよって・・・だめだと思って食べようとしてるんだよ。

M：みんなで“いただきます”するまで待つなの？

O：さみしいけどがまんするんです。

M：いつも誰が待っているの？

O：ママがね、仕事やれなくなったら困るから、待ってるときあるよ。皿洗いとかしないといけないときもあるし・・・。ママが困っちゃうから。ママが待ってること多いの。今日も早く食べて一って言ったの。

・・・

M：(ご飯やお野菜、お肉お魚を食べるのは)、どうしてだいじかな？

O：目が見えなくなったりする時だってあるから、野菜を食べないと目が見えなくなっちゃうの・・・だって、大きくなれないから。栄養とらなきゃっていう気持ちがあるから。いつもね、食べる気持ちを離さないから。

M：そうなの。

VI 考察と結論

<課題1 認知発達の考慮>

1. 5・6歳児は「食べること」は大事と認知しており、「食べることの大事さ」の準拠枠

は母親・養育者の食に関する子どもへのしつけの影響が反映されている。

食べることの大事さの理由を「生存」と関連して認知し予測的、本能的、仮説的にとらえている。この「生存・病気」を含め、「身体・感覚」「成長・活動」の76%が、食べることによる結果である。これは母親・養育者の食に関する子どもへのしつけの影響が推察される。東(1994, p.76)は日米母子研究のしつけ方略調査で、嫌いな「夕食の野菜」を食べることについての親の説得行動を報告している。母親が説得するのに食べなくてはならない根拠として、「親としての権威」「規則」「気持ち」「結果」に分類されるが、親としての権威を主張するのが多いアメリカに比べて日本では「結果」であると指摘している。つまり、ただ「とにかく食べなさい」と繰り返しや、「ぐずぐず言わないで言うことを聞きなさい」などの親としての権利よりも、お野菜など「これを食べないと大きくなれない」「食べないと病気になって遊べないよ」などの説得するのが日本のお母さんであるという。また、次に日本のお母さんの説得で多いのは、「せっかく作ったのに相手が困るじゃないの」「農家の人がせっかく作ったのに(かわいそう)」などの「気持ち」や「感情に訴えるしつけ方略」(東・柏木, 1989, p. 135)であると記述している。本研究では全体として多くはないが、「気持ち指向」が5%であった。また、「栄養いっぱいだから」「おいしいから」と栄養や食べる喜びをあげたのは10%であり、この群が増えていくような健全な食環境、食教育が望まれる。

2. 5・6歳児は野菜の嫌いの傾向がみられ、調理の工夫と励ましが優先される。

嫌いな食べ物は、野菜があげられ(二木, p. 42) があげている幼若期の食べられなかった食品の中の野菜や長谷川・今井(2001, p. 477)が「健康な必要な食べ物」に含める野菜、特にピーマンが同様に本研究でもあげている。健康に必要な野菜が年齢と共に好きになっていく変化(長谷川・今井, p. 476)をみると、幼児期の特徴と推察できる。この時期には無理強いすることもなく、ピーマンなど「細かくすると食べられる、チャーハンに入れると食べられる」などの子どもの言葉を大事にし、調理の工夫や他の栄養源で代替しながら励まし見守ることが優先されるといえる。

嫌いな食べ物の理由として、まず味覚、そして触感をあげており、触感への反応として情動体験が語られている。幼児と大学生の嗜好の評価について長谷川・今田・坂井(2001, p. 480)は、幼児は基本味への評価が高と指摘しており、本研究の嫌いな理由の65%を示す「味覚」、つまり苦い、すっぱい、辛い、味ないなど一致がみられる。嫌いな理由の準拠枠として示された味覚や触感、触感から予期される感情は、「摂取後の予期や予想」を基に決められていることが示唆され、長谷川・今井・坂井の研究の幼児と大学生の嗜好評価における幼児の「摂取後の予期・予想の方が高い」(p. 482)と一致しているといえる。また、幼児の特徴として、嫌いな食べ物の場合に摂取体験と共にイメージ要因において人の想起を上げているが、本研究では見られなかった。視覚でスクリーンに提示した食べ物への反応を記述した長谷川・今井の研究と、単に言葉の刺激で想起させた「嫌いなもの」に差異があるかどうかは、社会的な文脈の影響(Birch, 1980; Birch, Zimmerman, & Hind, 1980; 長谷川,

1996) など今後の課題として残る。

3. 5・6歳児の疲労の対処行動はセルフケアできる健全な積極型が多く、地域差より年齢的特徴として推察される。

すぐ「疲れた」と言う子どもの疲労の研究（山崎勝之, 2002; 斉藤和雄, 2000; 前橋, 他, 1994; 光岡, 他, 2003）で、子どもの疲労と食生活が指摘されている。幼児の疲労と日常生活状況との関連で、光岡, 他(p. 83)は「偏食の多い」と答えたのが 19.8%あり、「食欲がない」と 12.6%の子どもが答えている問題を指摘している。本研究では、疲労と偏食との関係に焦点をあてることはできなかったが、介入も含めて今後の課題として残される。

疲労時の対処行動は、疲れたら休むような静的な行動、お風呂に入ったり、遊んだり、テレビを見たりと一見動的な行動でリラックスしたり、飲食でエネルギー補給するなどのセルフケアできる「積極行動」が多く、健全な対処行動の傾向である。しかし、中には他者に依存するような傾向が4%の子どもにみられ、消極・我慢行動傾向については注目が必要である。東京都内の5・6歳90名の保育園児を対象に面接調査を行なっている「主観的健康観と保健対処行動」（津波古, 1999, p. 33）でも、“休んでいいか聞く” “疲れたという” などの「我慢（許可）」疲労対処行動が4%示しているのも興味深い数字である。そのことは、東京と札幌の地域差よりも5・6歳児の対処行動の年齢的特徴として推察される。また、東京と札幌の都市型の子どもの特徴としても示唆される。

4. 5・6歳児の半分位が空腹時に自発的に食べる対処行動をとる一方、依存型の傾向も4人に一人みられる。

空腹時の対処行動は積極的に食べたり飲んだりする「自発型」57%を示し、前述の東京の保育園児の空腹対処行動“自分で食べたり、作る”の「積極（自発）」が50%(津波古,1999, p. 33)と類似値（表4）である。しかし、“我慢する” “お母さんを待つ” など「我慢」27%で東京の保育園児が高いのに比べて、“食べ物のこと考えない” などの我慢行動は本研究の5・6歳児は17%とやや低い傾向にある。その反面、“誰かに作ってもらう” “お腹すいたという・聞いてから” などの依存型が本研究では25%で、東京の「積極（依存）」18%と比べると依存傾向にある。

表4 空腹時対処行動の比較 (%)

空腹時対処行動	札幌 N=40 (男児 20, 女児 20)	東京 N=88 (男児 46, 女児 42)
自発	57	50
我慢	17	27
依存	25	18
その他	1	5
計	100 (%)	100 (%)

5. 5・6歳児の食前の我慢行動と時間感覚の測定方法は検討が要する。

本研究で用いた絵本はよく読まれていたこともあり、ストーリーに影響を受ける。ただ、幼児期の子どもの我慢行動と時間感覚の質的研究の方法論としての絵本の活用は、子どもが生き生きと興味を示したことや主人公に子どもの気持ちを投影させる方法の一つとして、今後の継続課題継続といえる。特に、物語の主人公に投影させた我慢と自分の我慢は数量的に差が見られることから、5・6歳児の自己概念などを含ませて今後の手法の検討が示唆される。

<課題2 質的研究のための発達に応じた面接法の検討>

1. 日常の出来事のなかで語られる幼児の食育の現状が面接のなかで表出され、それぞれのケースから次のことが子どもたちの“今”と“心”のテーマが示唆されている。1) 面接の中で語られる子どもの今の状況は、①食事量と時間の関係、②朝の孤食と塾前のおやつ、③食卓の座る位置と家族関係、④食経験の個人差がみられる。2) 面接のなかで語られる子どもの心の表出は、①我慢と欲求不満、②寂しさと大人への気遣いといえる。

食育ニーズアセスメントのツールとしてのFEED面接法の工夫の効果は、評価できると考える。本調査は地域が限られており、対象の数を増やして地域別の共通点と差異を見出しに行くことが今後の課題として残る。

VIII 限界と課題

本研究は札幌の一つの地域と一施設で実施されたことでやはり限界がある。さらに、5・6歳児の調査対象が40名と比較的少なかつたことも限界としてあげられる。今後の課題は、1) 札幌以外の、関東地区、九州地区の対象の比較し、2) 面接の対象をさらに増やすことで幼児期の特徴がより明確となると推察される。

文献

アレン・アイビー.(1985). 関わり行動—効果的な傾聴法 (福原真知子他). *マイクロカウンセリング*. 川島書店.(原書出版1983)

東洋・柏木恵子.(1989). *教育の心理学：学習・発達・動機の視点*. 東京：有斐閣.

Birch, L.L. (1980). Effects of peer models' food choices and eating behaviors on preschoolers' food preferences. *Child Development*, 51, 489-496.

Birch, L.L. & Zimmerman. (1980). The Influence of social-affective context on the formation of children's food preferences. *Child Development*, 51, 856-861.

Bornstein, M.H. & Genevro, J.L. (1996). 59-83. *Child development and behavioral pediatrics*. Lawrence Erlbaum Associates.

長谷川智子・今田純雄・坂井信之.(2001). 食物嗜好の発達心理学的研究：第2報 食物

- 嗜好理由. *小児保健学研究*, 第 60 卷 第 4 号, 479-487.
- 長谷川智子・今田純雄. (2001). 食物嗜好の発達心理学的研究：第 1 報 幼児と大学生における食物嗜好の比較と嗜好の変化の時期. *小児保健研究*, 第 60 卷 第 6 号, 472-478.
- 長谷川智子・今田純雄. (2004). 幼児の食行動の問題と母子関係についての因果モデルの検討. *小児保健研究*, 第 63 卷 第 6 号, 626-634.
- 今井純雄. (1992). 食べる：日常場面における人間の食行動に関する心理学的考察. *心理学評論*, Vol. 35, No. 4, 400-416.
- 井上 毅・佐藤浩一編. (2002). *日常認知の心理学*. 京都：北大路書房.
- Kortessluoma, R-L. & Hentinen, M. (2003). Conducting a qualitative child interview: methodological considerations. *Journal of Advanced Nursing*, Vol. 42, No. 5, 434-441.
- 光岡攝子・堀井理司・大村典子・笠柄みどり・鈴木雅裕・小山睦美, (2003). 「幼児用疲労症状調査」からみた幼児の疲労と日常生活状況との関連. *小児保健研究*, 第 62 卷 第 1 号, 81-87.
- 宮本美沙子. (1991). 情緒・動機付けの発達. 3-12. *新・児童心理学講座：序著と動機づけの発達*. 東京：金子書房.
- 仲 真紀子 (2002) の対話行動の認知, 147-167.
- 中島義明・今田純雄 (編) . (1996). *たべる：食行動の心理学*. 東京：朝倉書店.
- Nelson, K. (1986). *Event Knowledge: Structure and function in development*. 1-46.
- 二木 武・帆足英一・川井 尚・庄司順一. (1995). *新版小児の発達栄養行動：摂食から排泄まで/ 整理・真理・臨床*. 東京：医歯薬出版.
- 落合富美江・松浦義行. (2000). 幼児における体格と生活諸条件の関連. *小児保健研究*, 第 59 卷 第 3 号, 395-404.
- 大木薫・稲山清・坂本元子. (2003). 幼児の肥満要因と母親の食意識・食行動の関連について. *栄養学雑誌*, Vol. 61, No. 5, 289-298.
- 大森世都子・八倉巻和子・高石昌弘. (2000). 幼児の食生活に関する研究：保護者および保育園長の食意識の比較. *小児保健研究*, 第 59 卷 第 1 号, 72-82.
- Price, B. (2002, pp. 273-281) Laddered questions and qualitative data research Interviews. *Journal of Advanced Nursing*, Vol. 37, No. 3, 273-281.
- Rozin, P. & Fallon, A. (1987). A perspective on disgust. *Psychological Review*, Vol. 94, No. 1, 23-41.
- 塚原康代. (2003). *栄養学雑誌*, Vol. 61 No. 4, 223-233.
- 津波古澄子. (1999). 5・6 歳児の主観的健康観と保健対処行動の関係：ヘルス・ローカス・オブ・コントロールを媒介にして. *順天堂医学* 45(1), 28-41.
- 山口静江・春木 敏・原田昭子. (1996). 母親の諸行動パターンと幼児の食教育との関連. *栄養学雑誌*, Vol. No. 2, 87-96.

山崎勝之.(2002). すぐ「疲れた」と言うようになったら：学校・家庭でできる対応と予防. *児童心理*, No. 766, 4, 46-51.

吉田隆子・甲田勝康・仲村晴信・竹内宏一.(2000). 幼児における実践体験型食教育の試行：味覚識別能, 食習慣との関連性. *小児保健研究*, 第 59 卷 第 1 号, 65-71.

厚生労働科学研究
(子ども家庭総合研究事業)

子どもの発達段階に応じた効果的な栄養・食教育
プログラムの開発・評価に関する総合的研究

平成 15 年度研究報告書

平成 16 年 3 月

主任研究者 山 本 茂