

家族の食事と子どもの自尊感情・登校忌避感・心身の健康

表 真 美

(教育学科教授)

1. 研究の目的

いじめや不登校、暴力行為、引きこもりなど、現代の子どもをめぐる諸問題は、家族関係と結びつけて論じられることが多い。父親の長時間労働、母親の雇用労働化、子どもの塾通いなどにより、家族の接触時間が減少していることから、家族のコミュニケーションの不足が危惧されている。そのなかで、日本の親が子どもと一緒に過ごすときにしていることでもっとも多いのは「食事」であった(国立女性教育会館2007)。また、多くの人が夕食に「家族との団らん」を望んでいることが厚生省の国民栄養調査により明らかになっている(厚生省1999)。家族の食事は、現在、親子のふれあいや、コミュニケーションの手段として、重要視されている。

国は、多様な形で家族一緒に食事の奨励を行っている。1998年の中央教育審議会答申「新しい時代を拓く心を育てるために一次世代を育てる心を失う危機―」は、家族一緒に食事と子どもの心身の発達との関連を指摘し、「家族と一緒に食事をとることの重要性を十分理解することが大切である」と述べている(中教審1998)。また、2004年の答申「食に関する指導体制の整備について」においても、先の答申内容を引用し、「食生活は心の成長にも大きな影響を及ぼすものであり、家族と一緒に食事をとる機会を確保すべきこと」を提言した(中教審2004)。さらに、2006年の『食育推進基本計画』では、「孤食」への警鐘が行われ、「食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、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食卓を囲む機会を持つように心掛けること

も大切である。」と述べられた。『心のノート』(文科省2004)、『家庭教育手帳』(文科省2004)には家族の食卓の挿絵や写真が掲載され、「家族一緒に食事」が推奨されている。家庭科教科書においても、1982年にNHKで「子どもたちの食卓～なぜひとりで食べるの～」が放映されて「孤食・個食」が話題となって以来、「孤食」への危惧、家族一緒に食事と団らんの重要性が強調されはじめ、現在に至っている(表2006)。

「家族で共にする食卓は、共に生きるということを感じさせる」といわれ(河合2003)、「食卓での家族団らん」像は、親密で幸せな家族の表象として描かれてきた。坂本佳鶴恵は、映画に登場する家族の分析をとおして、「一つの食卓を囲んで会話が弾むというイメージは、家族の全体としてのまとまり、日常的な愛情、仲のよさを象徴する」と述べる(坂本2002)。このように、国からは家族再生の手段として期待され、かつ、人々が望む幸せな家族の象徴である家族の食事と団らんだが、一方では、「かつて団らんがあったかのごとく思いこもうとする社会心理、あるいは、これからも団らんし続けなければならぬと思ひこむ強迫神経症的な社会心理」が「団らん信仰」とよばれ(井上1999)、また、現代の「仮面家族」は、一家団欒などの幸せを守ろうとすればするほど関係が歪む(斎藤・久田2000)と、言説と現実との乖離を批判する声もある。

家族生活の個別化が進み、多様なライフスタイルが容認される今日、家族の食事と団らんに勧めるべきか否か、勧めるのであればどのような形をとるのかを考えなおす時期にきている。

食事の共有, 食卓での家族団らんは実際に家族関係や子どもの心身の発達にどのような効果を及ぼすのか, 詳細な調査研究が必要であろう。

そこで本研究では, 質問紙調査により, 家族の食事の共有, 食事の雰囲気, 食事に関する家事参加が, 子どもの自尊感情, 登校忌避感, 心身の健康に及ぼす影響を明らかにすることを目的とする。

2. 先行研究

これまで, 小・中学生を対象とした調査により, 家族の食事の共有や食事時の家族との会話と, 子どもの健康, あるいは家族凝集性との関連を明らかにするいくつかの先行研究がある。家族の食事の共有に関しては, 幼児をもつ家族は, 家族の凝集性との関連が認められない(表1992), 普段集まる機会の少ない大学生の子どもをもつ家族においては, 家族そろった夕食の頻度の高い者は, 食事の共有以外の家族の共同行動の頻度も高くなり, 家族の凝集性に好影響を及ぼす(表1997), さらに, 家族そろって夕食を食べること, および食事時の会話が家族の凝集性にプラスの影響を及ぼす(黒川・小西1997)という研究結果が出されている。一方, 食事に参加している人数や家族揃った食事の頻度よりも, コミュニケーションのあり方が重要であることが明らかにされた(平井・岡本2001)。

2000年以降は, 家族関係よりも, 親子関係や子どもの発達に焦点をあて, また, 食卓に家族が集まることだけでなく, コミュニケーションのあり方に焦点をあてた研究が行われている。例えば, 夕食共有頻度を高めるだけでなくコミュニケーションを図ることが父子関係に必要(小西・黒川2000), 食卓が「安らぎの場である」場合に限って家族の食事の共有が中学生の「登校忌避感」「自殺念慮」を低下させる要因となる(川崎2001), 頻度よりも, 会話の場としての食事場面が重要(平井・岡本2005)と, 単に一緒に食べることだけではプラスの効果が得られないことが明らかにされている。

以上, 日本における家族の食事と団らんに関する研究例は数が多くないが, アメリカでは,

家族の食事について, 大規模な統計調査, および文化人類学, 発達心理学, 家政学などの各分野において, 多くの実証研究がなされている。家族の食事(頻度, 優先度, 雰囲気など)と子どもの言語発達(例えばC. E. Snow & D. E. Beals2006), 社会化(例えばCooper1986など)などとの関連についての研究のほかに, 健康への効果, とくに摂食障害(例えばD. Neumark-Stztainer et al. 2004など), 肥満(例えばI. L. Nicole et al. 2004など), タバコ・アルコール・薬物使用の抑制についての研究(例えばM. E. Eisenberg et al.2008など)が非常に多い。

これらの研究を踏まえて, 本研究では, 食事の共有, 食事の雰囲気に, 家族の共同行動であり, コミュニケーションの一手段となり得る食事に関する家事参加を加えて独立変数とし, 従属変数には, これまで日本において研究されてこなかった子どもの自尊感情, 心身の健康を中心にすえて分析を行った。

3. 研究方法

1) 調査方法

2007年, 6月から7月に京都府内の小・中学校において集合法による質問紙調査を行った。調査内容は, 家族の食事の共有, 食事に関する家事参加, 食事に関するしつけなどの食生活, 生活時間, 家庭の雰囲気, 自尊感情, 心身の健康などである。

調査対象は, 表1に示すとおりである。小学3・4・5・6年生計153名, 中学1・2年生計147名, 全体で300名を対象とした。得られた調査票はすべて有効であった。対象者の居住地域が限定されており, また, 対象者数が少ない

表1 調査対象者

	学年	男子	女子	性別不明	合計
小学校	3	15	24		39
	4	14	21	2	37
	5	16	23		39
	6	17	21		38
中学校	1	41	32		73
	2	34	39	1	74
合計		137	160		300

が、今後の調査の予備調査として有効と考える。

2) 分析方法

分析の枠組みを図1に示した。

独立変数として、「朝食、および夕食を誰と食えることが多いか」「ふだんの朝食、および夕食は楽しいか」「家事参加」「疲労感」「お手伝い」の6変数を用いた。

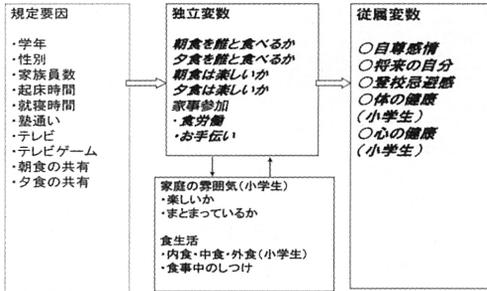


図1 本研究の分析の枠組み

まず、独立変数である食事の共有、雰囲気、家事参加と、家庭の雰囲気、食生活の合理化、食事の中のしつけとの相関分析を行った。家庭の雰囲気は、「楽しい家か」「まとまっているか」の2項目に各々「楽しい」「少し楽しい」「少しつまらない」「つまらない」「まとまっている」「少しまとまっている」「少しまとまっていない」「ばらばら」の4件法をとっている。食生活の合理化は、後述のように、6変数を因子分析により3因子に分解して合計した変数を用いた。食事の中のしつけについては、「食前食後のあいさつを言わなかったとき」「食事の途中でトイレに行ったとき」「口の中に食べ物を入れたままおしゃべりしたとき」「食べ残しをしたとき」「ひじを着いて食べたとき」「テレビを見ながら食べたとき」の6場面を設定し、どのくらい注意されるかを尋ね、「とても厳しく注意される」「わりと注意される」「あまり注意されない」「まったく注意されない」の4選択肢を設けている。

従属変数としては、1) 自尊感情・2) 将来の自分に関する各々5項目を合計した変数、3) 登校忌避感、4) 心の健康・5) 体の健康に関する質問項目を合計した変数を用いた。自尊感情5変数、将来の自分5変数、心の健康3変数、

体の健康3変数のa係数は各々、0.652, 0.81, 0.745, 0.507であった。尚、心身の健康については、小学生のみのデータである。食事の共有、雰囲気と子どもの自尊感情、登校忌避感、心身の健康との関連については、一元配置分析を行った。

さらに、食事の共有、雰囲気、家事に関する家事参加の規定要因として、学年、性別、家族員数起床時間、就寝時間、塾通い頻度、テレビ視聴・テレビゲーム使用頻度、朝食の共有、夕食の共有を独立変数として重回帰分析を行った。

4. 研究結果と考察

1) 独立変数：家庭における食生活

① 家族の食事の共有と食事の雰囲気

朝食、夕食の家族との共有の結果を、図2に示した。夕食のほうが家族と共有する割合が高く、子どもだけ、あるいは一人で食べるのは夕食は約12%であるが、朝食は約3割となった。

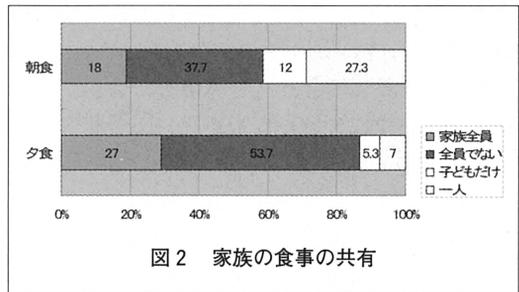


図2 家族の食事の共有

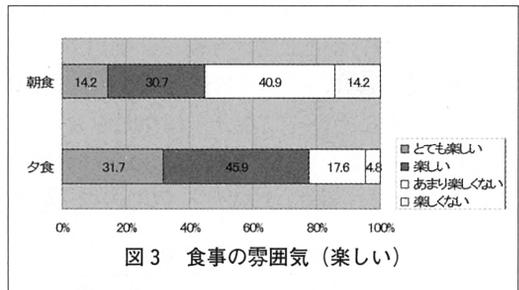


図3 食事の雰囲気 (楽しい)

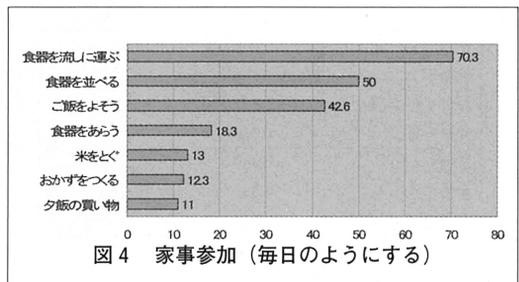


図4 家事参加 (毎日のようにする)

朝食、夕食の雰囲気は、夕食は75%以上が楽しいと回答したのに対し、朝食は約4割にとどまっている(図3)。家族ばらばらであわただしい朝食の様子がうかがわれる。

②子どもの食事に関する家事参加

食事に関する家事参加に関しては、図4に示す7項目の質問を設定した。図4に示したのは、「毎日のようにする」の回答割合である。「食器を流しに運ぶ」「食器を並べる」「ご飯をよそう」のように簡単なものは頻度が高く、「食器を洗う」「米をとぐ」「おかずをつくる」「夕飯の買い物」は、頻度が低くなった。

次に、家事参加7変数の因子分析を行った結果を表2に示している。2因子が抽出された。第1因子は、技能や時間を必要とし、頻度の低い「夕飯の買い物」「米をとぐ」「おかずをつくる」「食器を洗う」であり、「食労働」と名づけた。簡単な作業であり、頻度の高い「ご飯をよそう」「食器を並べる」「食器を流しに運ぶ」の第2因子は、「お手伝い」と名づけた。それぞれ、4変数、3変数の合計点を算出し、合計点により3グループに分けた変数を用いて分析を行った。各々のα係数は、0.77、0.702であった。

③家庭の食生活の合理化、食事のしつけ

家庭の食生活の合理化、食事のしつけは、小学生のみを対象に調査を行った。食生活の合理化は、表に示す7項目の質問を設定している。因子分析を行ったところ、3因子が抽出され、第1因子が「レストランに行って食べる」および「カップめんやカップ焼きそばなどを食べる」、第2因子が「電子レンジであたためるパック入りの食品を食べる」「デパートやスーパーの出

来上がったおかずを食べる」「コンビニエンスストアのおにぎりやお弁当を食べる」、第3因子が「家で作ったおやつを食べる」および「おうちの人と一緒に料理して食べる」となった。家庭の食生活の合理化にかかわる変数が、夕食とカップめん、惣菜とお弁当、および手作りの

表3 食生活の合理化の因子分析

	第1因子 夕食	第2因子 中食	第3因子 内食
レストランに行って食べる	0.525	0.085	0.036
カップめんやカップ焼きそばなどを食べる	0.463	0.36	-0.107
電子レンジであたためるパック入りの食品を食べる	0.085	0.553	0.073
デパートやスーパーの出来上がったおかずを食べる	0.118	0.584	-0.127
コンビニエンスストアのおにぎりやお弁当を食べる	0.212	0.553	-0.136
家でつくったおやつを食べる	-0.164	0.08	0.818
おうちの人と一緒に料理して食べる	0.135	-0.221	0.597

因子抽出法:主因子法 回転法:Kaiserの正規化を伴うバリマックス法 4回の反復で回転が収束

3つに分解されたのは興味深い。各々の家庭において、準備の手間と時間の差によって利用頻度の違いが生じているとみられる。それぞれ「夕食」「中食」「内食」と名づけた。

食事のしつけに関しては、前に述べたように具体的な6つの場面を設定し、注意される頻度を尋ねた。因子分析を行ったところ、1因子しか抽出されなかったため、6変数を合計した変数を用いている。

④食事の共有・雰囲気、家事参加と家庭の雰囲気

食生活の合理化、食事のしつけとの関連
食事の共有、食事の雰囲気、家事参加と、家庭の雰囲気、家庭の食生活との相関分析を行った結果を表4に示した。

有意な相関が認められたものを太字、相関係数が2以上、3以上を着色して示した。朝食の共有は「家庭の雰囲気がまとまっている」、食事のしつけに正の相関、夕食の共有は「家

表2 家事参加の因子分析

	第1因子 食労働	第2因子 お手伝い
夕飯の買い物	0.608	0.129
米をとぐ	0.731	0.153
おかずをつくる	0.717	0.16
食器をあらう	0.559	0.352
ご飯をよそう	0.465	0.509
食器を並べる	0.321	0.592
食器を流しに運ぶ	0.031	0.764

因子抽出法:主因子法 回転法:Kaiserの正規化を伴う

バリマックス法 3回の反復で回転が収束

表4 食事の共有、食事の雰囲気、家事参加と家庭の雰囲気、家庭の食生活との相関

	朝食共有	夕食共有	朝食の 雰囲気	夕食の 雰囲気	食労働	お手伝い	
家庭の 雰囲気	楽しい まとまっ ている	0.166	0.244	0.295	0.459	0.234	0.093
食 生 活	0.225	0.157	0.36	0.285	0.157	0.135	
食 生 活	0.188	0.246	0.276	0.273	0.49	0.341	
食事の しつけ	0.241	0.019	0.11	0.117	0.205	0.109	

相関が認められたものは太字、相関係数が0.2以上、0.3以上を着色

庭の雰囲気が楽しい」と「肉食」に正の相関が認められた。朝食を一緒に食べている家族は、食事中にさまざまな注意を促す頻度が高い、夕食を一緒に食べる家族は食事を家庭で手作りしていることがわかる。また、食労働は「家庭の雰囲気が楽しい」「肉食」「食事中のしつけ」に、お手伝いは「肉食」に正の相関が認められた。とくに、肉食との相関係数は高く、食労働、お手伝いをしているほど、肉食の頻度が高くなっている。

もっとも多くの相関がみられたのは、食事の雰囲気である。家庭の雰囲気、家庭の食生活の中で、とくに朝食の雰囲気が「家庭の雰囲気がまとまっている」、夕食の雰囲気は「家庭の雰囲気が楽しい」と強い相関が認められた。また、食事を楽しいと回答するほど、肉食の頻度が高まった。

先にあげた先行研究では、夕食に家族が集まること、食事の内容よりも食事の雰囲気が良いときに、子どもにプラスの効果をもたらすことが示されたが（川崎2000）、今回の小学生の認知では、食事の楽しさと食事の手作りは深く関連することが明らかとなった。

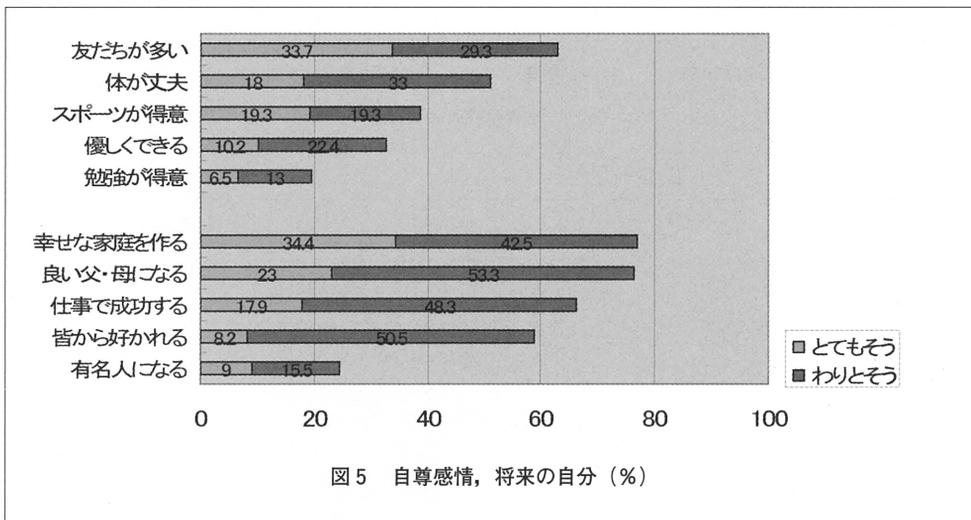
2) 従属変数：子どもの自尊感情、登校忌避感、心身の健康

①自尊感情、将来の自分および登校忌避感

図5に自尊感情、将来の自分についての単純集計結果を示している。自尊感情は、小・中学生であるので、具体的な5項目の質問を設定した。「友だちが多い」「体が丈夫」「スポーツが得意」「優しくできる」「勉強が得意」の順で肯定が多くなっている。将来の自分は図に示す5項目について尋ねた。家族についての質問への肯定率が高くなった。全体的に現在の自分への自信よりも、将来の自分に対する肯定が高くなっている。

②登校忌避感

登校忌避感は、「朝、学校に行きたくない」と感じるかどうかとの質問に、「とても感じる」「わりと感じる」「すこし感じる」「感じない」「まったく感じない」と回答したものが、各々15.1%、10.7%、14.4%、21.6%、38.1%であった。



③心身の健康

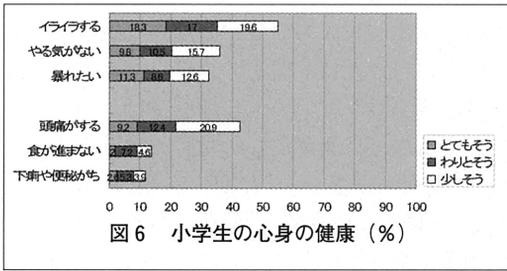


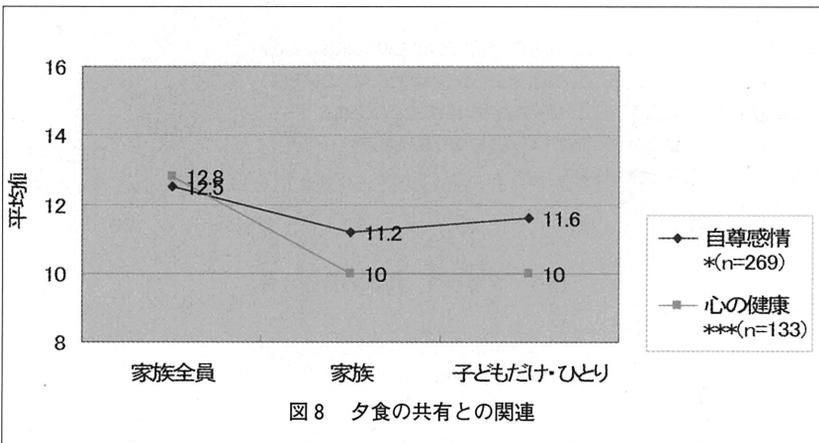
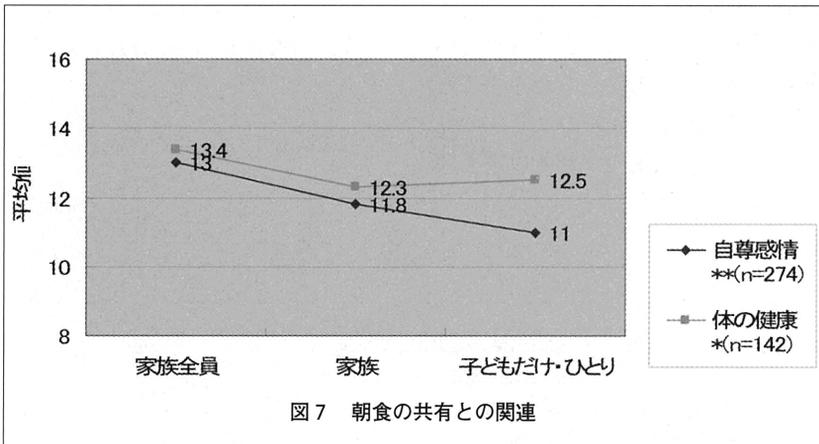
図6に小学生の心身の健康についての単純集計結果を示した。全体的な愁訴率は低いが、最近「イライラする」小学生は50%をこえており、「暴れたい」「やる気がない」に肯定を示す小学生も3割以上となった。また、「頭痛がする」がする小学生も40%に達し、小学生がストレスを抱えていることがうかがわれる。

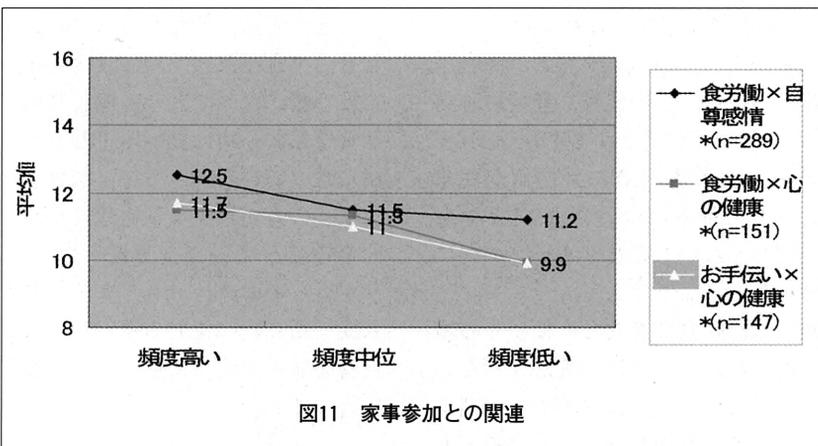
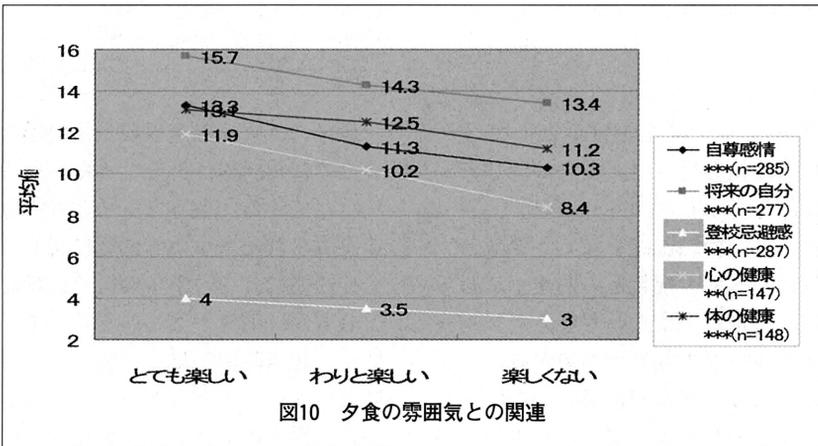
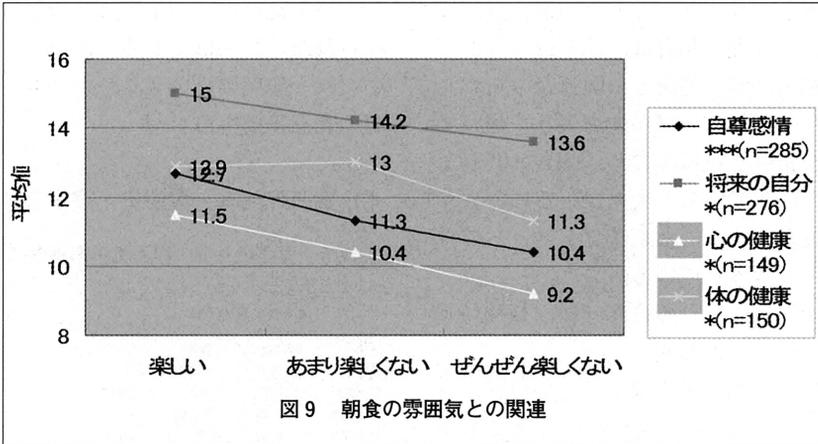
3) 食事の共有・雰囲気・家事参加と子どもの自尊感情、登校忌避感、心身の健康との関連

次に、食事の共有・雰囲気・家事参加と子どもの自尊感情、登校忌避感、心身の健康との関連の分析について述べる。一元配置分散分析を行った結果、有意差が認められたもののみ図に示している(0.1%水準:***, 1%水準:**, 5%水準:*)。従属変数の平均値は、いずれも値の高いほうが良好な傾向を示している。

①食事の共有と子どもの自尊感情、登校忌避感、心身の健康との関連

食事の共有は、グループ人数の偏りをなくするため、「子どもだけで食べる」と「一人で食べる」を合わせて同じグループとして分析を行った。図7に示すように朝食の共有は、自尊感情、体の健康との関連がみられた。とくに、家族全員





で食べるグループは、全員が集まらない、子どもだけで食べるグループよりも平均値が有意に上回っている。夕食の共有は、図8に示したとおり、自尊感情、心の健康との関連がみられた。家族全員で食べるグループが他を大きく離して有意に良好な結果となっており、朝食の共有と同様の傾向を示している。大人がいることよりも、家族全員が集まるのが子どもにとって重要であることを示唆している。

②食事の雰囲気と子どもの自尊感情、登校忌避感、心身の健康との関連

朝食の雰囲気は、「あまり楽しくない」グループの人数がもっとも多かったので、「とても楽しい」「楽しい」を合わせて同じグループとし、夕食の雰囲気は「楽しい」グループの人数がもっとも多かったので「あまり楽しくない」「楽しくない」を合わせて同じグループとした。各々人数の多いグループを中位群として3グループの平均の比較を行った。朝食は図9に、夕食は図10に結果を示した。

朝食の雰囲気は登校忌避感を除く4変数と、夕食の雰囲気はすべての変数との関連が認められている。自尊感情は、楽しいと答えたグループがほかの2グループよりも平均値が有意に高くなり、体の健康は、ぜんぜん楽しくないと答えたグループが他の2グループよりも平均値が有意に低くなった。将来の自分と心の健康は、「楽しい」と「ぜんぜん楽しくない」グループとの間に有意差が生じている。夕食の雰囲気は、自尊感情、将来の自分、心の健康、登校忌避感について、「とても楽しい」とするグループが、ほかの2グループよりも有意に平均値が高くなった。また、体の健康については、「とても楽しい」と「楽しくない」の2グループの間に有意差が認められた。

食事の雰囲気は、朝食、夕食ともに多くの項目との関連がみられた。とくに朝食が「ぜんぜん楽しくない」ことは子どもにマイナス方向に影響し、夕食が「とても楽しい」ことは子どもにプラスの影響を及ぼすといえる。

③食事に関する家事参加と子どもの自尊感情、登校忌避感、心身の健康との関連

食事に関する家事参加は、食労働は自尊感情・心の健康と、お手伝いは心の健康との関連がみられた。結果はまとめて図11に示している。いずれも頻度の高いグループと低いグループの間の有意差である。

4) 食事の共有・雰囲気・家事参加の規定要因

表5 食事の共有・雰囲気・家事参加の規定要因

	朝食共有	夕食共有	朝食 雰囲気	夕食 雰囲気	食労働	お手伝い
学年	0.285***	0.053	0.181*	0.284***	0.191**	-0.136
性別	0.78	-0.109	0.004	-0.004	-0.26***	-0.218**
家族員数	0.024	-0.027	-0.019	0.057	-0.067	-0.043
起床時間	-0.009	0.089	0.102	0.143*	0.33	0.052
就寝時間	0.022	0.189**	0.127*	0.1	0.059	0.074
塾通い	-0.084	0.096	0.069	-0.01	0.083	-0.037
テレビ	0.06	-0.069	0.031	-0.011	-0.045	0.17
TVゲーム	0.02	-0.126	0.039	-0.011	-0.059	0.186*
朝食共有	—	0.163*	0.394***	0.132*	0.079	-0.025
夕食共有	0.162*	—	0.04	0.129*	0.067	0.205*
Ad-R2 乗	0.155	0.151	0.336	0.264	0.167	0.153

最後に、家族の食事の規定要因を明らかにするために重回帰分析を行った。その結果を表5に示している。もっとも子どもの諸状況との関連がみられた食事の雰囲気に関しては、朝食を家族一緒に食べ、学年が低く、就寝時間が早い子どもが、朝食が楽しいと答えていた。学年が低く、起床時間が早く、朝食、夕食を家族一緒に食べている子どもが、夕食が楽しいと答えていた。食事の雰囲気は、家族があつまること、就寝時間・起床時間などの生活習慣と関連があることが明らかとなった。また、学年が低い子ども、夕食を家族一緒に食べる子どもが朝食を家族一緒に食べており、就寝時間が早い子ども、朝食を家族一緒に食べる子どもが夕食を家族一緒に食べている。さらに、家事参加は、いずれも女子の方が男子よりも頻度が高く、技能や時間を必要とする「食労働」は、学年が低いほうが行っており、テレビゲームしない、夕食を家族一緒に食べている子どもが、ご飯をよそう、食器を並べ、流しにもっていくなどのお手伝いを行っていた。

5. まとめと今後の課題

以上の結果をまとめると、家族の食事は子どもの自尊感情、登校忌避感、心身の健康にプラ

スの方向で影響していることが明らかとなった。とくに夕食の雰囲気は、自尊感情、将来の自分、登校忌避感、心身の健康すべてに関連し、朝食の雰囲気も登校忌避感以外の項目との関連がみられた。食事の雰囲気の重要性を指摘する先行研究の結果が追認されたといえる。本研究ではとくに、夕食が「とても楽しい」子どもはほかよりも良好な傾向、朝食を「ぜんぜん楽しくない」と答える子どもはほかと比較してよくない傾向を示すことが明らかとなった。また、食事の共有は、とくに「家族全員」集まることが、自尊感情や心身の健康に良好な影響を及ぼした。さらに、これまで先行研究においてとりあげられなかった「自尊感情」については、朝食・夕食の共有、朝食・夕食の雰囲気、食労働の5変数との関連が認められ、食事をとおして得られた家族とのコミュニケーションが子どもの自信につながることを示唆された。

家族一緒に食べることや、早寝早起きの生活習慣が食事の楽しさに影響すること、食事が楽しい子どもは家庭の雰囲気も楽しい、まとまっていると認知していること、惣菜などを買ってくるよりも手作りする方が食事を楽しいと答える傾向が明らかになった。一方で、学年が上るにつれて食事の雰囲気を楽しいとしない傾向、家族一緒に朝食、食事に関する家事参加の頻度が低くなる傾向が明らかとなった。アメリカにおける先行研究では、とくに思春期の子どもに対する家族の食事の重要性が指摘されており、思春期の子どもをいかに家族の食事に参加させるかについての研究が必要であろう。今後はさらに対象者を広げるとともに、家族の食事、自尊感情、登校忌避感、心身の健康それぞれの変数の関連について、より高度な分析による詳細な解明を行いたい。

本研究の調査にあたっては、片山優子氏に多大なご協力をいただきました。ここに厚く感謝申し上げます。

文献

- 国立女性教育会館, 2006『家庭教育に関する国際比較調査報告書』
- 厚生省, 1999『平成11年度版 国民栄養の現状—平成9年国民栄養調査成績』
- 中央教育審議会, 1998「新しい時代を拓く心を育てるために(答申)」
- 中央教育審議会, 2004「食に関する指導体制の整備について(答申)」
- 文部科学省, 2002『心のノート』
- 文部科学省, 2004『家庭教育手帳』
- 河合隼雄, 2003『縦糸横糸』新潮社: 212
- 坂本佳鶴恵, 2002「メディアにおける〈家族〉イメージ」広田照幸編『教育のエボケー〈理想の家族〉はどこにあるのか?』教育開発研究所: 78-86
- 井上忠司, 1999「食事空間と団らん」井上忠司編『講座食の文化 食の情報化』農山漁村文化協会: 104-119
- 斎藤学, 久田めぐみ, 2000「一家団欒信仰」を捨てよ『婦人公論』86〈1〉: 36-39
- 表真美, 2006「家庭科が教えてきた〈食卓での家族団らん〉: 戦後教科書から」『京都女子大学発達教育学部紀要2』: 43-49
- 表真美, 1992「食生活と家族関係—食事の共有について」『家庭科学』58(4): 66-72
- 表真美, 1997「家族の統合に関する研究—夕食の共有との関連を中心に—」『京都女子大学教育学科紀要』37: 59-69
- 黒川衣代, 小西史子, 1997「食事シーンから見た家族凝集性: 中学生を対象として」『家族関係学』16: 51-63
- 小西史子・黒川衣代, 2000「親子のコミュニケーションが「心の健康度」に及ぼす影響」『日本家政学会誌』51(4)
- 平井滋野・岡本祐子, 2001「食事中の会話からみる家族内コミュニケーションと家族の健康性および心理的結合性の関連の検討」『家族心理学研究』15(2): 125-139
- 川崎末美, 2001「食事の質、共食頻度、および食卓の雰囲気が中学生の心の健康に及ぼす影響」『日本家政学会誌』52: 923-93
- 平井滋野・岡本祐子, 2005「小学生の父親および母親との心理的結合性と家庭における食事場面の諸要因の関連」『日本家政学会誌』56(4): 273-282
- C. E. Snow, D. E. Beals, 2006, Mealtime talk that supports literacy development. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 111:51-66
- Cooper E., 1986, Chinese table manners: You are how you eat. *Human Organization*. 45(2): 179-184
- D. Neumark-Stzainer, M. Wall, M. Story, & J. A. Fulkerson, 2004, Are family meal patterns associated with disordered eating

- behaviors among adolescents?, *Journal of Adolescent Health* 35(5): 350–359
- I. L. Nicole, D. Neumark-Stztainer, P. J. Hannan, & M. Story, 2004, Family meals during adolescence are associated with higher diet quality and healthful meal patterns during young adulthood, *Journal of the American Dietetic Association* 107(9): 1502–1510
- M. E. Eisenberg, D. Nuemark-Sztainer J. A. Fulkerson & M. Story, 2008, Family meals and Substance Use: Is There a Long-term Protective Association? *Journal of Adolescent Health* 43(2): 151–156