

## 食卓における コミュニケーションの実態は

人々が健康と生命を維持するために、必要不可欠な「食生活」の要素は、「食べ物」と「食べ方」に大別できる。ところで、戦後すぐの時のような食糧不足の時代には、栄養素やその役割などといった「食べ物」に大半の力点がおかれて当然であったが、飽食ともいわれるほど食べ物がいつも身近にある今日の我が国においては、楽しさといったことも含めて「食べ方」にも注目することが大切になっている。

この食べ方を考えるにあたって「コミュニケーション」のあり方は、子どもの食生活や健康にも少なからず影響している。その実態を私の関わった調査から触れてみたい。なおここでは子どもとは、小学校高学年に限定している。

まずは子どもの食卓における「コミュニケーション」の実態である。描いた食事風景をもとに本人

# 食卓のコミュニケーションと 子どもの健康

西村 一郎

Written by Ichiro Nishimura

の心理を分析する方法があり、私も何回かの全国調査で採用した。そのときの「コミュニケーション」のあり方を示す代表的な二場面を紹介する。

図1は、A子さんの家族四人で楽しく食べている夕食風景である。お母さんと妹は大きく口を開け、お父さんや私の顔の表情からも、よく「コミュニケーション」のとれていることがわかる。こうした食事をしているA子さんは、箸並べや「飯を運ぶなどの手伝いをし、」とても楽しかった」と答えている。

それに対して図2はB君の朝食風景で、五人家族であるが他の家族の姿は見えない。わざわざ「自分一人」と書き、テーブルの上にパンが置いてあるだけである。これでは当然のことながら家族間の「コミュニケーション」はとれていない。

このB君は、起きてすぐテーブルの前に座っているためか、おなかはずいいてなくて食事は、楽しくなかった」と答えている。ちなみに前日の夕食は、家族全員で食べて、楽しかった」と答えている。ところで「コミュニケーション」は、何も家族や友人との間だけではない。図3のC子さんは、四人家族で一緒に暮らしているが、このときの朝食は一人だし、さらには前日の夕食も一人で食べている。それでもどちらの食事も「楽しかった」と答えている。

理由は、テーブルの横にある水槽の中にあるペットの魚である。ペットの魚には目や口があっても、テレビの人物にそれらはなく、人よりもペットに興味の強いことを示している。人がいなくても大好きなペットがいれば、その動物と心を通わせる「コミュニケーション」をとり、楽しい食事になっている。

ちなみに欧米では、以下のことを「コンパニオン・アニマル(仲間の動物)」と称し、家族の一員として「コミュニケーション」の対象であるとしている。

### 「コミュニケーション」は文化

「コミュニケーション」とは、一般に知覚・感情・思考等を相互に伝達すること、手段としては狭義の言語や文字だけでなく、広義には視覚や聴覚や手触り感などを媒介にする多様な方法がある。そのため、普通は複数の人が場と時間を共有していることが前提で、食事であれば同じ食卓を一緒に囲み、食事を分かち合うと共に食べる形となる。

こうした広い意味の「コミュニケーション」は、人間だけの食文化に深く関わってきた。例えば、昔から我が国では、「神饌」といって神様にお供えたものを食べて神と共に生きる証にしていたし、お祭りや各種の行事のような「ハレの日」には、特別の食卓を作って家族や親類たちと共に食べて、お互いの絆を強め、また日常の家庭においては作法としての躰(こてい)を継承し、豊かな生活文化を育んできた。こうしてみると、共

食して「コミュニケーション」をとることは、文化を發展させて子どもが人間らしく成長するためにも大切なことである。

逆に、子どもが一人で食べることによって、「コミュニケーション」をとることが難しくなり、食文化の継承に問題を起しているし、本人の健康にも少なからず悪影響を及ぼしている。

### 「コミュニケーション」と体調

朝食と夕食において、「コミュニケーション」の有無による健康への影響をみるために、一人食べしている子どもも体調をたずねた。

まず朝食を一人で食べて家族との「コミュニケーション」をとっていない子どもには、次のように各項目で、カッ内の全体の平均値より体調の悪い子どもが多い。

便秘しやすい(二二・二%)、八・五%、下痢しや



図1

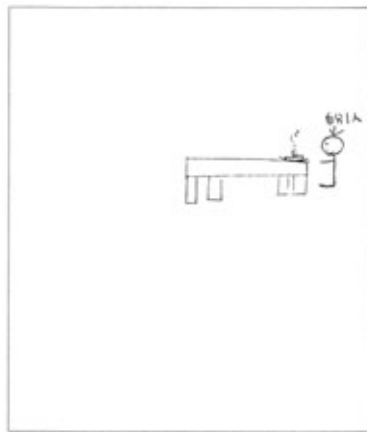


図2



図3

すい八・〇%(六六%)、だるくなりやすい三・五%(二四・二%)、足が重い二五・〇%(一五・〇%)、元気がでない一九・一%(八・一%)、頭が痛くなりやすい二八・七%(一九・七%)、目眩がしやすい一九・一%(一〇・三%)、風邪を引きやすい二四・五%(一七・六%)、夜よく眠れない二五・〇%(二二・九%)、手足がしびれる感じ二二・八%(七・一%)。

なお全部で一四項目の不調症状について、一人の子どもでいくつ持っているかも調べた。それによると不調がゼロ個で健康な子どもは、全体で四二・〇%いるのに対して、一人食べでは二八・七%と少なく、逆に不調が四個以上もあって健康面で懸念される子どもは、全体の二六・〇%に対して、一人食べには二七・七%も多くいる。

次に、夕食を一人で食べている子どもも、次のように朝食と同じ傾向で、カッ内に示した全体の平均値に比べて体調の悪い率が高い。便秘しやすい一一・三%(八・五%)、だるくなりやすい三九・六%(二四・二%)、足が重い二八・

三%)一五・〇%)、元気が出ない(一八・九%)八・一%)、目眩がしやすい(二〇・八%)一〇・三%)、風邪を引きやすい(二八・三%)一七・六%)、夜よく眠れない(二八・三%)二二・九%)。

また不調症状数がゼロ個の元気な子どもは全体で四二・〇%に対して、一人食入でコミュニケーションのない子どもは三〇・〇%と少なく、逆に四個以上の健康上で問題を抱える子どもは、全体の二六・〇%に対して、一人食入では二六・〇%と多くなっている。

こうしてみると、コミュニケーションの有無が、子どもの体調に少なからず影響していることが判断できる。

これはコミュニケーションのない一人食入によって子どもは好きなものだけを不規則に食べることが、もしくは食べ過ぎや少食などによって、栄養素のバランスが崩れていることや、また精神面での不満感が心身に悪影響していると考えられる。

もちろんコミュニケーションの有無だけでなく、その内容も子ども自身の健康にとっては少なからず影響がある。

例えば、食事中に、学校や塾の成績などについて親が子どもを問いつめることがある。これでは子どもは楽しくないので、そうした親の話題をそらすためにテレビを観るとか、もしくは親と食卓で一緒にならないようにし、子どもたちだけで食べるとか、もしくは一人で食事をするケースもあった。

極端な例であるが、テーブルの反対側で母親に叩かれている妹の姿を描いた男の子がいた。母親にしてみれば嫉のひびくとして一度だけ手

をあげたのかもわからないが、子どもにしてみればシロクである。たとえ美味しい好物が目の前にあっても、なぐられてはいる妹を目の前にすれば、食べる意欲もなくなるであろう。

要は子ども自身の健康のためにも、対等の関係で心と心を交わせるコミュニケーションが大切だとはいえる。

### コミュニケーションと食事の楽しさ

次に食事の楽しさは、コミュニケーションによってどのように変化するのだろうか。

朝食でみると、全体では五〇・一%が食事を楽しいと答えているが、一人食入の子どもは一八・一%と半分以下である。また夕食でみると、全体の七二・四%が食事を楽しいと答えているのに対して、一人食入の子どもでは二八・三%と朝食時同様に少なくなっている。

ちなみに、朝・昼・夕の三食で楽しさを聞くと、昼の給食が一番高く、次は夕で、朝が一番少なくなっている。これはメニューの内容だけでなく、クラスメイトとのコミュニケーションが影響しているものと推測できる。家族の間でコミュニケーションをとって、楽しい食卓にしようとして工夫している親も多いと思うが、残念ながら子どもへの評価は親の気持ちと異なっていることもある。父親が食卓で新聞を拡げてコミュニケーションを家族ととっていないと、子どもたちだけで食事をし

たと答えているケースもあった。

ところで、「食卓の雰囲気でお話したい」とをたずねると、明るく楽しく四一%、話をしてほしい二一%、家族全員で食べたい一五%が多く、家族との楽しいコミュニケーションを子どもは求めていることがよくわかる。また、「食卓の雰囲気でお話したい」とは、話をしてほしい四四%、明るく楽しくしたい四〇%、怒らない・喧嘩をしない三%と続き、「こどもも明るくコミュニケーションづくりを子どもたちは望んでいる。

楽しい食事の場を通して子どもたちは、大切な食の自立を育んでいく。

こうしてみると子ども自身の健全な成長には、食事におけるコミュニケーションが大切であるといえよう。

#### 参考文献

西村 一郎、子どもが食べたいものなのに、(コトブ出版二〇〇二年)  
西村 一郎、子どもの脳力は食べ方で決まる、(三水社、二〇〇三年)

西村 一郎(にむら・いちろう)

(財)生協総合研究所研究員。一九四九年高知県生まれ。七〇年国立高知高専(機械工学科専攻)卒業後に東大生協に入協、七四年東大生協常務理事、七五年大学生協東京事業連合食堂部次長、八五年全国大学生協連合会食堂部長、九二年から現職。研究テーマは、食生活、インターネットとくらし、生協・NPO・NGOのあり方、自然環境・エネルギー。著書は、『学食ウォッチング』(三水社)。今、学生の食は、『全国大学生協連合』みんなでつくる楽しい子ども食生活(共著、合同出版)など。