

## 食事の在り方が人生に与える影響

1240388 綾井稀苗

指導教員 小谷浩示

### 研究背景

「食」は生命を維持するため、健康体で社会活動を送るために言うまでもなく必要不可欠である。近年、共働きや子供の塾通いなどのライフスタイルの多様化や世帯構造の変化により、食事の在り方も変わりつつあり、特に「孤食」の増加が問題視されている。一方、単独世帯、お一人様需要の増加により、多くのファミレスや食堂、カフェなどにおいて一人で食事をするを前提としたお一人様席が設けられ、孤食をしやすい環境が広がってきている。

### 研究目的

本研究は日々繰り返される毎度の「食事」において、共食か孤食の選択が人生の満足度合いにどのように影響するかを「孤独感」と「幸福度」に焦点をあてて分析する。

### 研究方法

「食事の仕方が人生の満足度合いにどのように影響するのか」をリサーチクエスション、「孤食をすることで人生の満足度合いは下がる傾向にある」を仮説として設定し、実証研究を用いた。一般被験者 172 人に対し、アンケート調査・データ収集し、統計解析を行った。

### 分析結果

孤食に抵抗を感じる人は、感じない人に比して、孤独感が低く、幸福度が高いことが分かった。又、共食を楽しんでいる人は、感じない人に比して、孤独感が低く、幸福度が高いことも確認された。上記二項目に加え、1 週間に家族以外の人と食事をする回数を分析した所、定期的に家族以外の人と食事をするの方が、食事をしない人に比して、幸福度が高いことも明らかになった。

### 考察・結論

食事は単なる生理的欲求を満たしたり、栄養摂取をしたりするための行為ではなく、他人と交流し、繋がりを確かめ合い、時には新たな人間関係を築くための重要な文化的要素も含まれているといえる。本研究より、個人主義社会に向かう現代においても、他人と食事を共にする「共食」の重要性を示すことができたと考える。