

●論文

共食の機能と可能性 —食育をより有効なものとするための—考察—

中川李子¹・長塚未来²・
西山未真²・吉田義明²

¹明治製菓株式会社
²千葉大学大学院園芸学研究科

The function and the possibility of “Kyoshoku” (eating together)

Momoko Nakagawa¹, Miki Nagatsuka²,
Mima Nishiyama², Yoshiaki Yoshida²

¹Meiji Seika Kaisya, Ltd.
²Graduate School of Horticulture, Chiba University

Policy makers and some kinds of NPOs have been interested in Food Education (“Shokuiku”) from various points of view, in particular keeping good traditional dietary habits.

However, most their food education programs are not comprehensive, but inclined to nutrition guidance. We are sorry they underestimate the social and cultural side of Food Education. Therefore we noticed that a function of eating together (“Kyoshoku”). Kyoshoku is one of the most important dietary habits in Japan. It includes the relationship of family or community members, and sometimes is main content of the traditional event. They feel sympathy with other members and identify themselves as the member of the group.

We mentioned the possibility of food education programs to improve eating habits by putting Kyoshoku in the programs.

According to the result of this research, we realized that the eating habits of younger generation have been changed drastically. Many young people tend to eat alone. On the other hand, most of them need to have a chance to eat together. From the analysis of the interview survey to younger generation, we pointed out five functions of eating together. And we believe that eating together gives us the satisfactions after communication with other people and improvement of eating habit.

1. 目的と方法

現代の日本の食は量的に満たされただけでなく、個人のライフスタイルの変化に伴って中食や外食が浸透する等、質的にも大きく変化している。しかし、こうした変化のプラス面よりも、著しい偏食・過食を内容とする「崩食」、食事の栄養バランスを顧みない「放食」、そして個人個人で食事をするを示す「個食」¹⁾等、食事内容や食習慣の変化が深刻な社会問題として取り上げられている [1]。これらの問題を解決するため、平成17年7月に食育基本法が施行され、食育は今や学校、地方自治体、民間企業等多様な主体により積極的に取り組まれている。しかし、その内容は栄養バランスや食品の安全性に関する知識の啓発等の栄養教育が中心であり、元来、食がもっているコミュニケーションツールとしての機能や感性・情緒の発達を促す機能等、人間性の形成に重要な機能について十分に考慮されていない [2]。また、食育の対象も子どもとその保護者が主であり、ライフステージごとに大きく異なる食生活上の問題に関しては配慮されていない [3] [4]。したがって食や食育への関心は社会的に高まっているものの、実際の食生活に変化を与えるほどの効果のある食育が行われているとは言い難いのが実状である。

そこで本論文では、食事の諸々の機能を備えていると考えられる「共食」に注目し、その機能と可能性について考察することで、今後の食育をより有効なものにする糸口を探求していく。

方法として、まずは20代の学生を中心に食生活に関するアンケートと聞き取り調査を行う。一般的に食生活が不規則になりがちであると推測されながら、食育の対象とされていない彼らの食生活の実態や食事観を明らかにし、そこで必要とされている食育とは何かを明らかにすることを目的とする。

続いて、千葉県袖ヶ浦市にて伝統的な共食形態である八日講、念仏講、子安講の参加者に聞き取り調査を行う。これまで世代間で受け継がれてきた慣習としての共食に注目して分析することにより、本来共食にどのような機能と可能性があるのかを明らかにする。

以上の結果から、現代の食生活や食習慣を見直すために、特に20代を中心とした若い世代に効果的な食育に必要な条件を整理する。

2. 食育の現状と課題

まず、「食育」の言葉の意味について整理したい。「食育」とは明治時代、西洋医学・栄養学批判を展開した石塚左玄に

より明治30年頃造られた言葉である。その後、石塚の主張に共感した村井弦齋が「食道楽」(村井弦齋著・明治36年)を報知新聞紙上にて連載し、「食育」という言葉は人々に知られることとなる。村井は「知育論と体育論との争いがあるけれども、それは加減によるので、知育と体育と徳育の三つは、タンパク質と脂質とデンプンのように配合しなければならない。しかし、その三つよりももっと大切な、食育のことを研究しないのは、うかつの至りだ。動物を飼ってみると、何より先に、食育の大切なことがよく解る」と、食とその一連の関わりの重要性について言及している。

このことから、「食育」は単なる肉体的な健康維持を意図するものではなく、精神的満足や心の豊かさ、社会的な健全性を育む役割も担うものであるという意味を内包していると考えられる。したがって「食育」とは、人の健康や安全を目的とした狭義のものではなく、人と人とを結び、精神的満足や心の豊かさを育むことも含めた広義のものであるといえるだろう[5]。つまりこの広義の「食育」の実践にあたっては、「個体としてのヒトの健康維持を支える上で必要な栄養教育」と「社会的な人間の健全維持を支え、人間性の形成に重要な食事教育」の両方が必要とされるのである。

この点については、食育基本法においても「近年における国民の食生活をめぐる環境の変化に伴い、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むための食育を推進することが緊要な課題になっている」と、国民運動として食育を推進する姿勢が打ち出されている。即ち、国としても広義での「食育」の実践を意図していることが見受けられるのである[6]。

しかしながら、現時点で取り組まれている食育では本来重視されるべき広義の「食育」が実践されていない。先述の食育基本法に基づき作成された「食育推進基本計画」では、「食育の推進の目標に関する事項」としてまず達成すべきとする目標数値が掲げられ、食事バランスガイドの普及や日本型食生活の啓発等を行っている[6]。そのため消費者に知識の集積を促すような一方向型の活動が中心となっており、コミュニケーションや感性・情緒の発達といった食が豊かな心を育むという点についての配慮及び実践は十分でないのが実情である。また、食育の対象が子どもやその保護者中心となっているという問題もある。食生活とは、ライフステージごとに大きく異なるものである。例えば幼少期は基本的な生活習慣として食事を捉え、食事作法を身につける時期、青年期は仕事、プライベート双方において多忙となり食に対して無頓着になりやすい時期、そして中年期は子どもの成長や病気予防にも配慮した食生活が求められる時期であるというように、我々が食に求めるものはそのライフステージごとに大きく異なっている。

従って食育は、食の課題を世代ごとに細分化した上で、

「各々のライフステージで必要とされる栄養教育」と「心の豊かさにつながる食事教育」とのバランスを考慮し、幅広い世代で行われるべきであると考えられる。しかし、実際は「小学校のある学年が、春に田植え体験をし、秋に稲刈り体験をしたが、その間、田んぼに行くことは一度もなかった」という事例に見られるようなイベント的な食育が対象を限定して行われており、これでは食育が実際の食生活に反映されるほどの効果を発揮しているとは言い難く、より継続的で食生活改善にも有効な食育の取り組み方を探る必要がある。本論文では、これに寄与するものとして「共食」に注目し、その機能を明らかにしていく。

分析に入る前に、「共食」の定義についても整理しておきたい。一般的には1人での食事「個食」の対義語、複数人での食事として「共食」という言葉が存在する。しかし、本論文では文化人類学者の石毛直道[7]が「人間は共食する動物である。食を分かち合うことは、心を分かち合うことである」と述べていることに従い、共食を『食事を通して人と人がつながり、他者と共感する機会』と定義する。つまり、食事を単なる栄養摂取の機会と考えるのではなく、コミュニケーションの手段として位置づけ考察していくこととする。

3. 食生活の実態と食に求められているもの

—アンケート分析より—

このアンケートは、これまで食育が直接の対象としてこなかった世代、特に食生活が親の管理下から自己責任に移り、不規則になりがちであると推測される大学生を中心とした世代の食生活の実態を把握することを目的として行った。アンケート結果より彼らの幼少期から現在までの食生活・食事観の変化や、食とコミュニケーションの関係を明らかにする。アンケートの項目として、共食者の有無、食事の内容、食事中の行動、朝食の摂取状況、外食頻度、食に求めるもの、農業体験の有無、印象に残る食事のエピソード等を設定し、対象者の「現在」と「幼少期」のそれぞれの状況を得るため、各項目に対し2度ずつ回答してもらった。

(1) 調査概要

2008年8月～9月において、大学生、社会人、主婦の61人にアンケートと約1時間のインタビューを実施した。主な調査場所は、筆者の住む千葉県、帰省先の富山県で、友人や友人から紹介された者に対して行った。調査対象者の内訳は、10代13人(すべて大学生)、20代38人(大学生33人、社会人5人)、30代主婦5人、50～70代主婦5人の合計61人である(第1表)。単身世帯が一番多く42.6%であり、すべて10代、20代である。これまで推進されてきた食育が直接対象としていない大学生世代である20歳前後の世代の特徴を明確にするた

め、30歳以上は補助的に扱うこととする。

第1表 アンケート対象者の概要

年 齢	人 数	割 合
10代	13	21.3
20代	38	62.3
30代	5	8.2
50～70代	5	8.2
計	61	100.0

男 女	人 数	割 合
男 性	17	27.9
女 性	44	72.1
計	61	100.0

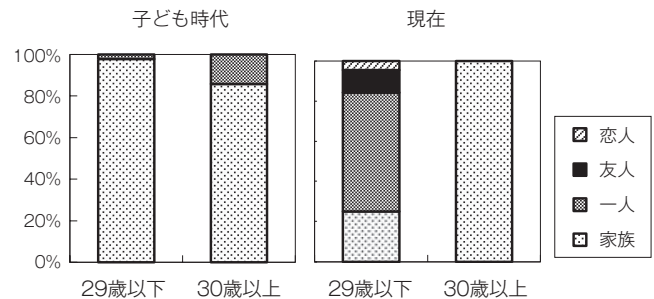
職 業	人 数	割 合
大 学 生	45	73.8
社 会 人	5	8.2
主 婦	10	16.4
計	61	100.0

世帯構成	人 数	割 合
単身世帯	26	42.6
1世代家族(夫婦)	6	9.8
2世代家族	12	19.7
3世代家族	3	4.9
その他(寮)	1	1.6
未 回 答	13	21.3
計	61	100.0

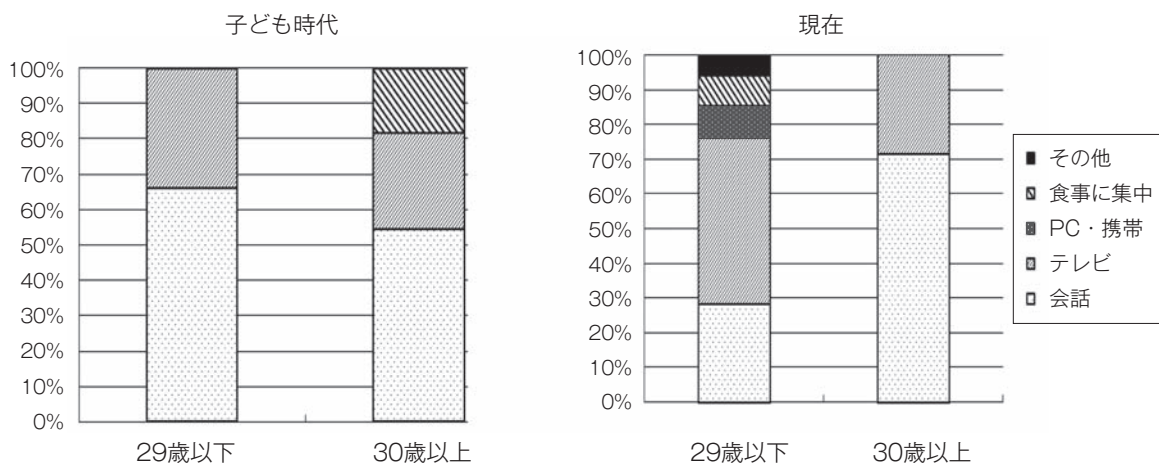
(2) 結果と考察

まず第1図から、個食の増加が読み取れる。対象者が子ども時代には家族と一緒に食事をしていたのに対し、現在は1人暮らし、もしくは1世代家族など小規模家族が増えているため、一人で食事をする機会が多いことが分かる。また、第2図からは食事中的会話が増えていることがわかる。子ども時代には66%が会話をしていたのに対し、現在は28%に減少している。また、会話以外には子ども時代に34%だったテレビの視聴が48%と最も大きな割合を占め、他に携帯電話やPCのチェック、読書等の割合も増えていることから、「ながら食事」の傾向が明らかになった。さらに、第3図の朝食の有無をみると、「たまに食べる」の割合が子ども時代より増え、朝食の欠食が増加しているといえる。最後に第4図から、外食の増加、日常化が明らかになった。子ども時代には月1～3回の割合が78%と高く、外食は特別な食事といえたが、現在では週1～3回が60%と最も高くなっている。さらに30歳以上の結果と比較しても、週4～6回が26%と単身世帯が7割を超える「29歳以下」の外食増加は顕著といえる。

以上、アンケート結果から「個食の増加」「会話の減少・ながら食事」「欠食」「外食の増加」を読み取ることができ、

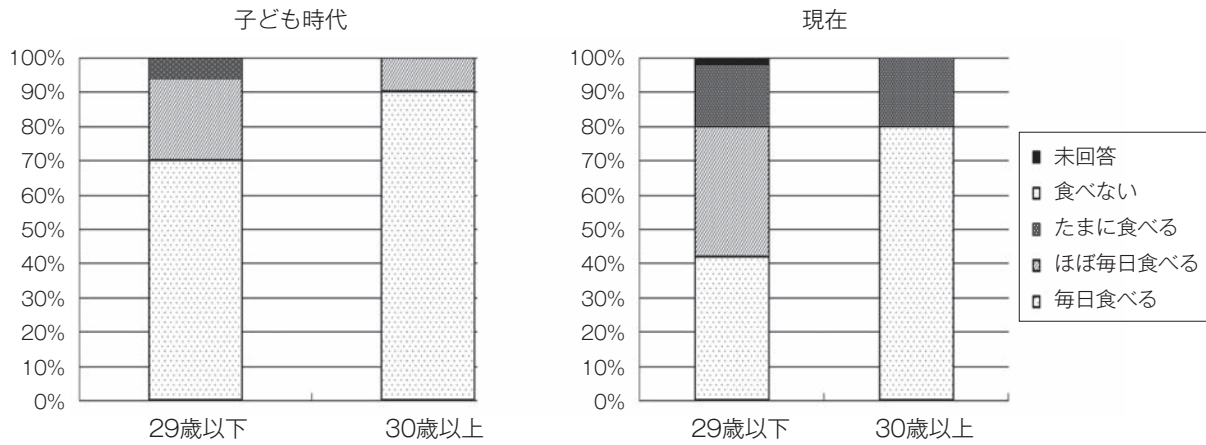


第1図 食事相手

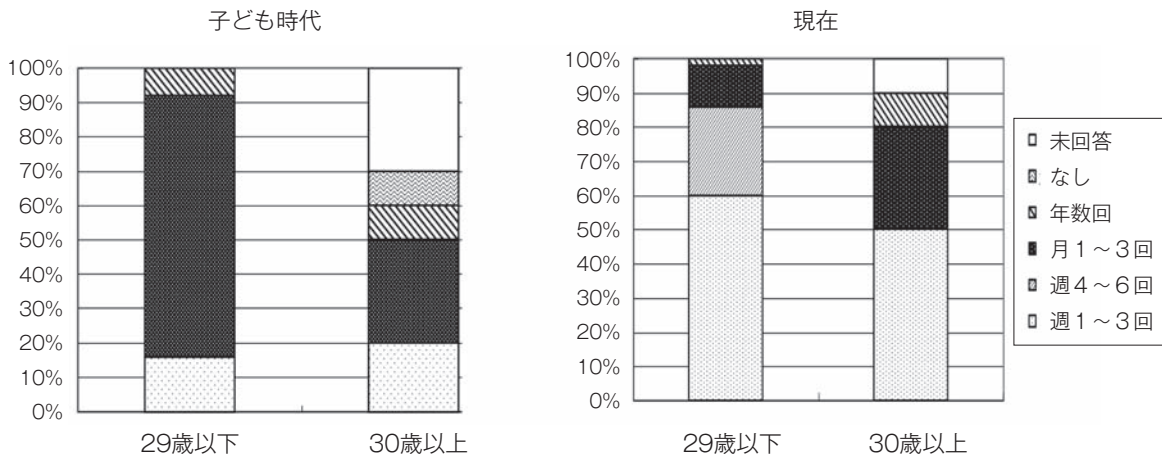


第2図 食事中的行動

現在の行動の「その他(6%)」には、読書や音楽鑑賞といった回答が含まれている。

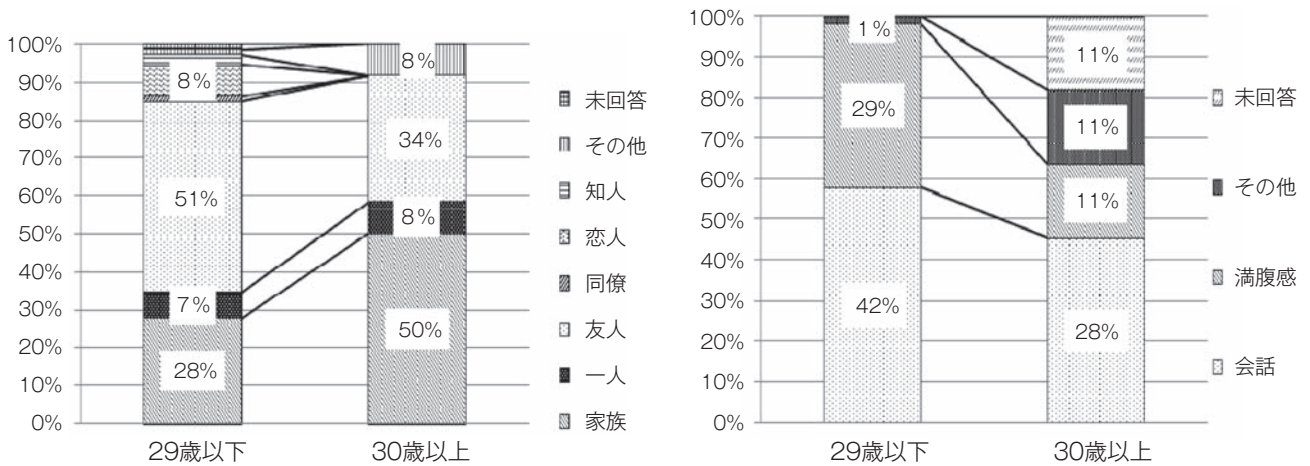


第3図 朝食の有無



第4図 外食頻度

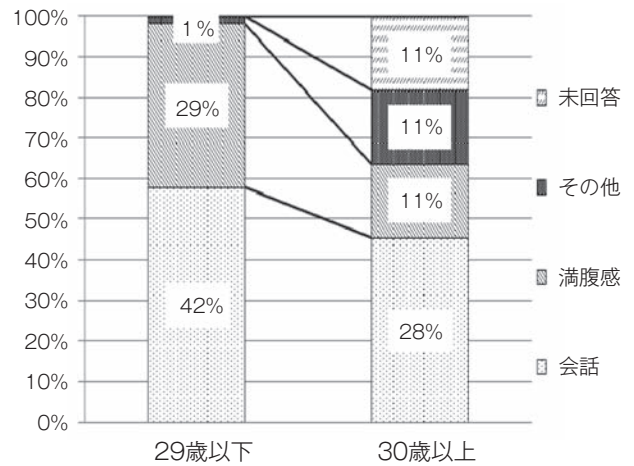
子ども時代に関する回答では、「週4~6回」は0%であった。ただし、回答に中食は含んでいない。



第5図 楽しい食事相手

複数回答であったため、ここでの「1人」は1人でゆっくり食事したいときもあるというニュアンスの回答であった。

第6図 食事の目的



若い世代の食習慣の大きな変化が実態として明らかになった。しかし一方で、第5図「楽しい食事相手」として29歳以下で「1人」と回答したのは7%に留まり、対象者の多くが家族や友人と食事をする方が楽しいと感じている。また、第6図の「食事の目的」の結果は29歳以下では「会話」という回答が42%と30歳以上より14ポイントも高い。したがって、日

常生活で個食が進んでいる20代でも、誰かと共に食事をし、コミュニケーションをとりたいという欲求は高いことがわかる。さらに、「印象に残っている食事のエピソード」として、「地元の農産物を使ったパーティーで地域の生産者と交流したこと」「小学校のときの臨海学習の野外炊飯。班の皆で協力して作り、外で食べた思い出」「祖母のしついで、ご飯を

第2表 10、20代があげた印象に残る食事のエピソード

年齢	誰と	いつ	どこで	どのような内容	どのような感情
10代	1人			料理中炭を作ったこと	
	曾祖母	幼少期	三重県伊勢市のお店	おいしい海老フライを食べたこと	おいしくて驚いた
	地元の人	中学校	家	ご飯を残さないことを教育されたこと	残飯にひどく罪悪感が芽生えた
	同級生	中学校	地域の公共施設	地元の農産物を使った立食パーティー	
20代	友人	大学	校内	自分たちで自由に決める調理実習 芋煮会	
	友人	大学	家	カレー・焼きそば・鍋パーティー おいもパーティー	
	同級生	小学校	課外	臨海学習での野外炊飯	
	友人	小学校	課外	バーベキュー 醤油のたこ焼きを否定されたこと	
20代	1人	大学	松屋	限界の空腹感で食べた豚丼の味	この上なくおいしかった
	友人	小学校～高校	うどん屋	うどん屋巡り 食あたり	
	家族		家の畑 家の畑	実家の農作業を手伝わされた イモ掘り	
	農家の人	大学	インターンシップ先の家	卵から育てた鶏を絞めて食べた体験 農家の人との食事	食を介して交流が弾んで楽しかった
	1人	小学校	課外	初チャーハン作りが失敗	気持ち悪くなったけど全部食べた
	友人	小学校	課外	ボーイスカウトでの野外炊飯	食べる過程も楽しかった
	祖母		家庭菜園	農業の手伝い 豆類を育てて食べた	
	家族			秋に食べたまっ黄色のサツマイモ	
	同級生	小学校		キャンプで作ったカレー	
	家族	小学校	家	家の庭でするバーベキュー	おいしいし、楽しかった
	農家の人	大学生	インターンシップ先の家	休憩によくお菓子を食べていた ミニトマトを種から栽培して収穫	量の多さに驚いた
	1人	高校	モンゴル	目の前でタルバカンをさばかれ食べたこと	ショック
20代			フランス	先輩宅の農業体験 フランスで食べた料理	素材の味が生き生きしてた
	サークル	大学	課外	自分達で作った野菜を食べた	
	友人		家	鍋パーティー	皆で楽しく、野菜もいっぱい食べれる
	友人・家族		家	手料理をふるまったとき	喜んでもらえてうれしかった
	1人	大学～現在	家	納豆とキムチで生活したこと	お金がなくてひもじかった
	1人	大学	家	水を買わなければいけないこと	実家の井戸水生活とギャップ痛感
	友人	大学	家	ご飯を共に作る 合宿所の料理	楽しい。何倍もおいしい。 懐かしい
				大好きな刺身・バターでアレルギー 反応	
	サークル	大学		飯ごう炊飯	
	部員	高校	山	山頂でのおにぎり	達成感もあり、格別においしかった

残すと厳しく叱られたこと、今でも食事を残すとひどく罪悪感がある」等、コミュニケーションを通じ、食事の充足感が増したという経験談が挙げられた（第2表）。これらのことから、対象者のコミュニケーションをとることへの欲求の高まりというもう1つの特徴が明らかになり、彼らが大人になっても食事でのコミュニケーションの必要性を感じていることが理解できる。

4. 「共食」の機能と可能性 —地域における共食の事例分析より—

3章のアンケート調査から、若い世代の食習慣が大きく変化していること、そして若い世代が「食事におけるコミュニケーション欲求を持っている」ことの2点が結果として得られた。近い将来家庭を持ち、子を育て教育していくことになるであろう若い世代の食がまさに「崩食」の状態にあることが明らかになり、改めてこの結果を現代の食の問題として捉え、若い世代の食生活の改善につながる策を見つけ出す必要があると言える。

こうした結果から、本章では若い世代が「食事におけるコミュニケーション欲求を持っている」点に注目し、その欲求を満ちし、同時に彼らの食生活改善にもつながり得るものとして、他者と食事を共にする「共食」の機能を明らかにするため、事例分析を行う。調査対象として、千葉県袖ヶ浦市にて地域で行われている伝統的な共食の形態である八日講・念仏講・子安講を取り上げ、個食化が進む中で共食が継続されている理由、その形態の変化等を聞き取り調査より明らかにする。

(1) 八日講

① 調査概要

2009年1月19日（月）、千葉県袖ヶ浦市川原井地区の八日講代表者、仲野勝蔵氏（86）に八日講の歴史や講の存在、八日講で出される料理について、仲野氏宅にて約1時間の聞き取り調査を行った。

② 講の目的

袖ヶ浦市川原井地区の八日講は、真言宗智山派の修行の一つ、山形県鶴岡市の出羽三山（月山・羽黒山・湯殿山）の参拝で袈裟をもらった信者が参加資格を有し、その信仰心から信者らが参加をしている宗教行事である。

③ 講の概要

講は天保時代から継続して開催されており、毎月八日に行宿（明光寺）に集まり、当番が持ち寄った料理と酒で会食をしている。各戸から男性1名（家長）が参加している。戦前は女人禁制であったが、現在は宗教色も薄まり、女性も1名参加している。しかし、講への参加者、特に若者の新規参加

は減っている。現在の講は男性32名、女性1名の計33名から成るが、実際に毎月参加しているのは17、18名であり、その年齢も上が94歳、下が62歳と高齢化が進んでいる。このような状況から、講を存続させるため2009年1月より会費制に移行し、料理の持ち寄りをやめ、当番が惣菜を購入してくることとなった。料理を作る負担は軽減され、参加者はより気楽な気持ちで参加できるようになったという。

④ 料理

昔から精進料理である。旬の食材を中心に、煮物や豆腐料理、煮豆、山菜の天ぷら等、会費制になり料理がスーパーの惣菜となった後も、精進料理という枠組みは変わっていない。

⑤ 会話・コミュニケーション

世間話や町内の行事、出羽三山参拝計画等話題は多岐に渡るが、料理自体の批評はしない。参加者は当初、周りが年長者ばかりで話が合わず、義務感から参加していたが、年を重ねるごとに話をすることが楽しみになっていったという。講は働き盛りの頃は負担と感ずることもあるようだが、退職後は同世代の人とのコミュニケーションの場として貴重なようである。

(2) 念仏講（百万遍）

① 調査概要

2009年1月19日（月）、千葉県袖ヶ浦市神納中辻子台地区の中辻子台会館で行われた念仏講（百万遍）にて聞き取り調査を行った。

② 講の目的

袖ヶ浦市神納中辻子台地区の念仏講は、皆で念仏（南無阿彌陀仏と言いながら巨大数珠を回す）を唱えた後、会食を行うという仏事を目的とした講である。この地区では主に真言宗智山派が信仰されており、講は地理的、宗教的なつながりから生まれ、現在まで存続している。

③ 講の概要

講は年6回開催されており、日にちも決まっている。参加者は60代2名、70代3名、80代1名で、すべて女性である。昭和初期は料理を持ち寄り寺で開催していたが、後に参加者の家を順に巡り、招く家が料理や菓子を用意する形態になっていった（移行時期は不明）。当時の会費は300円で、主に菓子の購入にあてられていた。しかし、各家を順に巡る形態は参加者の減少や高齢化もあり当番の時間的、精神的負担を大きくした。そのため、講の存続を最優先に考えた結果、平成2年に中辻子台会館（通称：集会所）が建てられたのを機に、平成15年12月の百万遍から集会所にて開催するようになった。料理は毎回2名が担当する当番制に、また、会費は500円となり、会費の範囲内で菓子等を購入し、料理は煮豆や漬物を家から持ってくる以外は任意にするという約束となった。

④ 料理

参加者が「家庭の味や旬のものを活かして作ることは、今昔も変わらない」と話す通り、代々受け継がれてきた味の手作り料理が並ぶ。会費制に移行してからも「負担を軽減するために手間はかけなくなったが、全部を仕出し料理にし、外食する形態にするのでは意味がない」と、簡単なものでも手作りの料理を持ち寄っている。

⑤ 会話・コミュニケーション

講での話題は各々の家族や親戚の話、行事の話、健康の話、そして持ち寄られた料理の話が中心である。味付けや料理の出来について当番が一品一品説明し、様々に話す。参加者が「この会話こそがこの講での一番の楽しみである」という様に、料理が話題となり、話が広がっていく様子が見えられた。

60代の女性は、「参加当初は何をしていいかわからず、当番が来ると思うと気が重かった。子どもの世話や酪農家としての作業をしながらの準備は負担で、講を楽しむ余裕はなかった。しかし、酪農の仕事を辞め、会費制に移行してから精神的にも肉体的にも楽になり、講がほっとする時間と感じられるようになった」という。このことから、年月を経て形態を変化させた講が、現在では普段忙しい主婦が集まり、楽しく会話をする場となっていることがわかる。

(3) 子安講

① 調査概要

2009年1月25日(日)、千葉県袖ヶ浦市神納中辻子台地区の中辻子台会館で行われた子安講にて聞き取り調査を行った。

② 講の目的

袖ヶ浦市神納中辻子台地区の子安講は、幼い子どもを持つ母親達が息抜きを兼ねて集まる機会を設けることを目的として始まった。この地区では念仏講と同じく戦前から受け継がれている行事である。

③ 講の概要

講は1月(新年会)・5月・10月・12月の年4回開催されているが、集会所に開催場所を移してから開催回数は減少している。念仏講よりも手軽さ、気楽に参加できることに重点を置いており、新年会で外食に行くことや、参加者が少数の場合は持ち寄った菓子とお茶だけで開催されることもある。しかし、慣習的な参加は減少しており、新たに引っ越してきた人に対する勧誘も声をかける程度に留まっている。

④ 料理

調査当日は、持ち寄られた漬物・果物・出前の寿司・菓子・コーヒーという内容で、寿司と菓子は1人500円の会費を利用して用意されていた。今回は新年会を兼ねていたため出前の利用があったが、通常食事はなく、菓子と煮豆・漬物等簡単な料理のみで行われる。中辻子台会館が建設される平成2年までは、念仏講同様当番の家を順に巡る形態をとっていたが、

こちらも負担軽減のため会費制となり、料理は簡素化されている。しかし、念仏講では任意での品数が多く、持ち寄る料理へのこだわりがみられたが、子安講では無理をしないことが大前提であり、外食や出前も取り入れられるといった点に違いがみられる。その背景には、参加者がまだ働き盛りで忙しいことと、年配の人達は食べ慣れたものを好むという世代の違いがあるのではないかと参加者は考えている。また、子どもが参加している場合は菓子やジュースを買う、人数が少ない場合は買い物に行かずあるもので済ます、という柔軟な対応から、念仏講よりも講での料理の比重は小さく、会話促進のツールとしての役目の方が大きいといえる。

⑤ 会話・コミュニケーション

世間話が主であり、学校行事等子どもに関する話題が多い。料理も話題に上るが、店の情報や弁当のおかずについての話を中心で、家庭の味を伝え合う等念仏講のようなやりとりはみられなかった。したがって、子安講は母親達の息抜きが主な目的であり、情報交換の場であるといえる。

(4) 分析

伝統的な共食事例である、参加する世代の異なる3つの講への聞き取り調査から、各講の特徴をみるため事例の概要を第3表に示した。

まず3つの講の共通点として、地理的、宗教的なつながりから講が成立し、参加者は親世代から引き継ぎ、慣習的に講に参加していることが挙げられる。よって参加開始時期は人によって異なり、講は基本的には年齢、世代の異なる者から成っている。そのため、新規参加者は当初、義務感や世代間のギャップを感じることもある。しかし、講で定期的に顔を合わせ、そこでの食事をきっかけにコミュニケーションを重ねることで、参加者は徐々に打ち解けていく。そうすると、講に参加する楽しみは増し、義務感は薄れ、さらには地域との連帯感を感じられるようになると参加者は考えている。

続いて、講の形態の変化に注目したい。各講とも近年になり会費制を導入し、中食の利用を始め、料理を持ち寄る負担を軽減している。「講の存続こそが重要であって、料理は会話を弾ませるツールに過ぎず、こだわる必要はない」「より気軽に参加できるようにすべき」という参加者の意図がここから感じられる。この形態の変化は、参加者の高齢化や仕事を持っている人の増加で時間的・精神的な余裕がない中、講の存続のためにとられた時代に即した対応といえる。

しかし、講の形態が変わり、料理が簡素化されても、「食事自体をなくす」考えがないことは注目すべき点である。このことから、料理の内容や比重は時代に沿って変化しているものの、食事が参加者同士のコミュニケーションを促進し、相手の理解や人間関係の構築に寄与する役割は大きく、講に欠かせないものであると捉えられていることがわかる。特に

念仏講の事例からは、料理自体を話題とすることで、参加者内での調理法の教え合いや伝承もみられるようになることがわかる。

ただし、講の形態が手軽になっても新規参加者が増えていないことは共通の問題として挙げられている。この背景には、

参加者より若い世代では地域との関係がより希薄になっていることや、講に参加せずとも生活上問題がないことが考えられる。年々参加者が減っていく中、講の存続を考慮すると、コミュニティ意識がない人々にも講の目的を示していく必要があるだろう。

第3表 各事例の概要（聞き取り調査より作成）

	共食の形態		
	八日講	念仏講	子安講
会の趣旨	真言宗智山派の会	真言宗智山派の会	町内に子どもがいる嫁の会
地域	袖ヶ浦市川原井地区	袖ヶ浦市中辻子台地区	袖ヶ浦市中辻子台地区
開催場所	明光寺	各家→中辻子台会館	各家→中辻子台会館
参加人数	17人	7人	6人
性別	男性(16), 女性(1)	女性	女性
年代	60~90代	60~80代	40~50代
料理内容	精進料理(煮物・天ぷら・豆腐), お酒, お茶	煮豆・漬物・栗イモきんとん・菜 花のからし合え・昆布巻き・子カ ブの菊花づけ・煮柚子・煮りんご・ 甘柿・みかん(持ち寄り), 太巻 き寿司(スーパー), お茶菓子, お茶	にぎり寿司(出前), 漬物・甘柿・ りんご(持ち寄り), お茶菓子・ お茶・コーヒー
	中食の利用あり	中食の利用あり	中食・外食の利用あり
開催頻度	毎月1回	年6回	年4回
形態	会費制. 料理は会費の範囲内で購入. 以前は料理を持ち寄っていた.	会費制. 茶菓子は会費の範囲内で購入. 当番2人が料理を持ち寄る(通常 4, 5品).	会費制. 茶菓子は会費の範囲内で購入. 料理を持ち寄ることは少なく, 漬 物や煮豆等簡単なものを持ち寄る 程度.
会話内容	世間話, 行事の話	世間話, 持ち寄られた料理の話	世間話, 子どもの話
料理のポジション	・話すことが目的, 酒のつまみ程 度の存在 ・料理の批評なし	・料理は話題になる ・調理法の紹介, 伝承もする ・持ち寄られた料理は品数に関係 なく必要な物	・手作りにはこだわらない ・家にあるものを持ち寄る程度 ・調理法の伝達なし
共食のメリット	①定期的 ②コミュニケーションの場 ・会話を楽しむ・情報交換 ③コミュニティ文化の継承 ④連帯感・所属意識	①定期的 ②コミュニケーションの場 ・会話を楽しむ・情報交換・食事 を楽しむ ③コミュニティ文化の継承 ④連帯感・所属意識 ⑤文化教育の場 ・料理の研究	①定期的 ②コミュニケーションの場 ・会話を楽しむ・情報交換 ③コミュニティ文化の継承 ④連帯感・所属意識 ⑤気楽さ ・決まりごとが少ない・柔軟
共食のデメリット	①負担がある ・当番・料理 ②慣習的 ・義務感 ③コミュニケーションに難あり ・世代間のギャップ	①負担がある ・当番・料理 ②慣習的 ・義務感 ③コミュニケーションに難あり ・世代間のギャップ	①負担がある ・当番・料理 ②慣習的 ・義務感 ③コミュニケーションに難あり ・世代間のギャップ

(5) 考 察

前述の事例分析より、共食を行うことについてのメリットとデメリットをまとめたものが第4表である。ここでは共食の機能をより明らかにするため、「集団のメリット」と「食事を共にするメリット」を区別する。

集団のメリットとしては、①講という何世代にも渡り受け継がれてきた伝統行事や文化の継承②会の定期的な開催③地域への所属意識の高まり④コミュニケーションを可能とする場が生まれることが挙げられる。また、食事を共にするメリットとしては、①料理を話題に会話が進むこと②その集団内の人間関係が構築されること③嗜好等から相手に対する理解が進むこと④新たな料理・食材・調理法と出会えること⑤調理法の伝達が可能であること⑥地域や各家庭の味を楽しめることが挙げられる。

ここで第4表の内容を整理し、以下5点を共食の機能、もしくは共食より派生する機能として挙げる。

1点目は「コミュニケーション機能」である。全事例に共通し、食事を通じて世代や性別を超えて話すことができるとの意見が挙がった。共食での「誰かと一緒に何かをする」という「共感体験」は、「集団」と「料理」のみで実現可能であり、スポーツや仕事といった活動や作業を必要とするものに比べ手軽に味わえるため、コミュニケーションツールとしてより汎用性があると考えられる。

2点目は「教育機能」である。これは念仏講においてそれぞれの家庭ならではの調理法を教え合っていることから理解できる。主に年長者が自らの経験や知識を披露しているが、ただ上から一方的に伝えるのではなく、共同作業や共感経験を通しての教育が行われている。他者と食事を共にするのは、新たな食と出会うことでもあり、共食が食についての知識を豊かにする機能をもつことが理解できる。

3点目は「文化継承機能」である。念仏講では地域独自の食文化が、各講ではそれぞれの伝統が参加者に受け継がれている。このようなコミュニティ独自の文化は普段意識的に伝えられることはないが、共食によりその重要性が実感されているため、継承すべきという意識が参加者に必然的に芽生えている。

4点目は「社会適応機能」である。最初は形式的に講に参

加していた参加者も、回を重ね、食事を通じてコミュニケーションをとることで参加が楽しみに変わったという。このことから、共食は一つの小さな社会との接点となり得る、個食からは広がり得ない機能を持っていると考えられる。

5点目は「娯楽機能」である。子安講では参加者の半数が仕事をしており、講は彼女達にとって貴重な交流の機会であり、楽しみとなっている。さらにその場で共に食事をし、おいしさを分かち合うという体験を参加者同士が共有することは、一層の喜びと楽しみを得ることにつながっているといえる。

以上の5点のうち、共食のもつ「純粋な機能」といえるのは、1点目のコミュニケーション機能であろう。「食べる」という人間の生理的な行為を、他者と共に行うということで、そこに行為を通じたコミュニケーションが生まれる。そのコミュニケーションを通じて周囲に伝えられることや可能となるのが、教育、伝統文化の継承、社会への適応、そして娯楽なのである。つまり、前述の2点目から5点目の機能は、他者とのコミュニケーションの成立が条件としてあり、そこから派生する機能と考えられるのである。

5. 若い世代における共食の必要性

ここからは、前章の考察にて得られた「共食を行うことのメリット・デメリット」「共食のもつ多様な機能」と、3章のアンケート結果より明らかとなった若い世代の「食事におけるコミュニケーションへの欲求」に着目し、若者が共食をすることで得られるであろう効果について考察する。また、それが食育にどう関わり、その課題の解決策となり得るかについて、議論していくこととする。

3章のアンケート調査より明らかになった「食事時にコミュニケーションをとりたい」という欲求をもつ若者の多くが、実際は個食をしているという事実は、彼らが食事時にその「欲求を満たせていない」ことを示しており、これはその人間にとって精神的にも肉体的にも決して良いものではないと考えられる。ここで、共食のもつ純粋な機能として挙げた「コミュニケーション機能」に注目したい。複数の人間が集まっている場に「食べ物がある」ということだけで、そこにはまず1つの共通の話題が存在し、食べ物を作る、取り分

第4表 共食のメリット・デメリット（聞き取り調査より作成）

集団のメリット	食事を共にするメリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> ・ 伝統行事・文化の継承 ・ 定期的な開催 ・ 連帯感・所属意識 ・ コミュニケーションが可能 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 料理を話題に、会話促進 ・ 人間関係の構築 ・ 相手に対する理解が進む ・ 料理・食材・調理法との出会い ・ 料理の伝承 ・ 地域・各家庭の味を堪能 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 準備が負担 ・ 世代間のギャップ ・ 形式的

ける、片付けることを通じて人間関係が構築され、また、他者のその食べ物に対する嗜好や食べ方といった情報交換も可能となる。このことは、その集団内のコミュニケーションを活性化させるという点からも、若い世代の食事におけるコミュニケーションへの欲求を満たすために重要な機能であると考えられるのである。

社会との関係が希薄といわれる若い世代でも、学校やアルバイト先、勤め先の人々、そして地元の友人、先輩、後輩等、必ず他者と関わりあって生活している。そして、そのような彼らを取り巻く人間と、時間の長短はあるにしろ、彼らは「共にいる」時間を持っている。その普段からある場に「食事」を取り入れることはそれほど困難なことではないであろう。初めは同年齢、もしくは近い年齢の友人達との、気兼ねなく、取り組みやすい形の共食から始めるのも良い。彼らがその手軽な共食を通じてそこで得られるものがあることに気づけば、異世代との共食にも自ら意欲的に参加していくであろう。つまり、共食を通じてコミュニケーションという人間の基本的な欲求が満たされると同時に、心の充足が感じられることで、若い世代の食や社会への関心が深まり、次の共食へとつながっていく可能性は十分にあるのである。この他者とのコミュニケーションを重ね、自ら食について学びとる経験は、彼らの食生活に変化をもたらすきっかけとなり得るであろう。そしてこのことが、現在の食育の抱える「食のもつコミュニケーション機能への配慮の欠如」と「食育対象者の限定」といった課題の共通の解決策ともなると考えられるのである。

6. 結論—共食の可能性と食育の未来—

前章にて述べた内容は、何も若い世代のみでなく、小さい子どもから高齢者まで、世代を超えて実現できることである。本論文ではアンケート対象として若い世代を中心に扱ったが、コミュニケーション欲求というのは人間の本質的な欲求であることを考えれば、若者のみならず各世代がこうした食事時のコミュニケーションを求めており、それを満たす食事の形態が「共食」であると、今回の調査結果と事例分析からいえるのではないだろうか。

現代の日本人、特に若い世代は負担や時間的余裕のなさを理由に、お金という媒体を使えば1人で完結してしまう個食を進行させた。しかしながら、食事を通じてコミュニケーションをとることへの欲求は存在し、共食は共感体験を通じて個食では得られない心の充足感を人々に与え、その欲求を満たすものであることが明らかとなった。

今後、共食のもつ社会参加のきっかけ作りに寄与し、参加者とのコミュニケーションを深める機能を活用することで、共食は文化教育や社会教育の実践現場となる可能性がある。

多忙な暮らしの中での共食は実現し難いと思われがちだが、各講が会費制に移行する等その形態を変化させ、デメリットを克服し共食を続けてきたことを参考に、新しい共食の形を探る必要がある。従って、これからは地域住民や友人、仕事仲間等家族を含めた様々なグループで、外食や中食を利用しながら継続的に共食する機会を設けることが重要だと考える。言い換えれば、「家族・毎日・手料理」という固定的な枠組みにとらわれず共食を行うべきであるということである。今の食育は「日本型食生活であるべき」「母親の手料理が一番良い」という伝統的な価値観にとかくとらわれがちで、結果、本質的に重要な「食事を通じてのコミュニケーション」が実現されていない場面も数多く見受けられる。今までの食育には、「誰もが気軽に取り組める」「誰もが簡単にその知識を食卓に活かせる」という「手軽さ」の視点が欠けていなかったであろうか。このことから、今後は人が集まった際には食事をする、普段話したことのない世代の人とも食事をするという小さな工夫を積み重ねることが重要であり、これが結果的に新しいコミュニケーションやコミュニティ作りにつながり、ひいては人間性の発達に寄与していくと考えられる。そしてこれは地域等実社会との関係が希薄である若い世代を始め、各世代において、そして世代を超えて実現可能なことであり、共食を通じ彼らの食や社会への関心が高まれば、その機会はさらに増加していくと推測される。このことから、1回の食育イベントよりも、共食経験の方が実際の食生活に影響をもたらすものと考えられるのではないか。イベントという特別な場を設け教育するのではなく、既にある、もしくは新たに生み出したい身近で小さな人間関係の中に、食事という「触媒」を加えることでコミュニケーションを活性化させ、結果的にそこが食育の場となっていたという形こそ、最終的に食育が目指すべき形なのではないだろうか。

食は、人間の暮らしに深く、広範に関わるものであり、その一部を切り取って教えても、理解できるものではない。だからこそ、日常的に共食の機会をもち、それを継続することで、他者との共感経験を積み重ねていくことが、結果的に体系的でバランスのとれた食生活と健全な人間性の発達へとつながるのである。社会が質的に変化し、生活における食の在り方やその内容、形態が変化しても、人々が食卓に求めるものや、食卓から学び、得られるものは普遍のものなのかもしれない。共食を通じ、自然に食に関する知識が得られ、個人の本質的な欲求が満たされることで、良い意味で「食育」という言葉が見えなくなっていく。このような食事が理想の形なのではないかという視点こそ、今後より良い食育を行うために取り入れられるべき視点であろう。これからは、栄養教育の習得と人間性の発達の両方がバランスよく行われる食育が望まれる。

摘 要

食品の安全不信など食料の質の問題が表面化する中、個食（孤食）、欠食等食生活をめぐる問題も深刻化し、食や食育への関心は社会的に高まっている。地方自治体やNPO等様々な主体により積極的に食育が実施されているものの、その効果は実際の食生活に変化を与えるほどには至っていないのが実情である。そこには「食のもつコミュニケーション機能への配慮の欠如」と「食育の対象者の限定」という課題が存在すると考えられる。本論文では、食の本質的な機能といえる「共食」に注目し、共食を『食事を通して人と人がつながり、他者と共感する機会』と定義し、その機能を明らかにすることで、食育をより有効なものとする糸口を探求したい。

まず、アンケート調査により、若い世代を中心とした、個食や欠食等食の乱れの実態と、食事の際にコミュニケーションの欲求が存在していることを明らかにした。さらに、共食の慣習のある事例等への聞き取り調査により、集団であることのメリットとして①伝統行事や文化の継承②定期的な開催③所属意識の高まり④コミュニケーションを可能とする場の創出があり、食事を共にするメリットとして①会話が進む②集団内の人間関係の構築③相手への理解が進む④新たな料理・食材・調理法との出会い⑤調理法の伝達が可能⑥地域や各家庭の味を堪能できることが明らかとなった。この結果を踏まえ、共食の機能を①コミュニケーション機能②教育機能③文化継承機能④社会適応機能⑤娯楽機能の5点とし

た。共食することにより心の充足を感じるとともに、共食の多面的な機能により食育を食習慣の改善に役立てられると考えられた。

補 注

- 1) 個食の問題には孤食も含まれると考えられるが、本論文では人間が他者とコミュニケーションをとるきっかけとしての食事の機能に注目するため、ここでは共食に対しての個食に統一して使用する。

引用文献

- [1] NHK放送文化研究所世論調査部「崩食と放食」NHK出版、2006
- [2] 武見ゆかり編著『「食育」ってなに?』コープ出版、2007
- [3] 外山紀子著『発達としての共食』新曜社、2008
- [4] 服部幸應著『大人の食育』NHK出版、2004
- [5] 福田靖子他「食育入門—豊かな心と食事観の形成—」建帛社、2005
- [6] 農林水産省HP なぜ?なに?食育!! <http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>
- [7] 石毛直道「食卓文明論」中央公論新社、2005

(受付：2009年12月14日 受理：2010年3月23日)