

自尊感情と食生活の関連について

－高校生の実態調査より－

The Relationship between Self Esteem and Eating Habits

丸 岡 里 香¹⁾ 百々瀬 いづみ²⁾ J. J フ ラ ン ク¹⁾ 中 出 佳 操¹⁾

MARUOKA, Rika

MOMOSE, Izumi

J.J Furank

NAKADE, Yosimi

I はじめに

健康教育を進めるにあたって知識の伝達を中心にした教育方法だけではなく、ライフスキル教育やピアカウンセリングを取り入れた健康教育が教育方法として効果をあげている¹⁾。しかし、問題行動と呼ばれる「喫煙」や「薬物依存」に関してはその研究結果から効果の有効性は明らかにされているが、日常の健康行動への有効性に関する研究は少ない。また、近年ライフスキル教育の視点から、自尊感情と健康問題行動との関連が研究されており、その関連性が明らかにされている²⁾。日常の健康行動と自尊感情のかかわりについて調査した先行研究³⁾の結果、食行動と家族関係セルフエスティームの関連が示されたことから、今回は食生活に関する健康行動に注目した調査を行った。

今日「食育」というキーワードが学校教育の中に取り入れられ、食の健康教育に様々な取り組みがされてきている。本研究は食生活の確立期にある高校生に着目し、高校生と、その食生活に大きく影響すると考えられる調理担当者を対象として、食や健康に対する意識と行動について明らかにすることで、食育のあり方を検討し、今後の食育プログラム作成のための基礎資料とすることを目的としている。その中から、「調理担当者に関して」⁴⁾、「食事バランスガイドの視点から見た高校生と調理担当者の食」⁵⁾について報告してきたが、今回は高校生の健康への関心や食生活等に関する健康行動と自尊感情とのかかわりについて報告する。

対象とした高校生という年代は義務教育と異なり、学校教育の中で食に対して取り組みが強調されているとは限らない。昼食は給食がなく、本人や家族に任されていること、部活動や行動範囲の拡大から食に関する時間や内容の判断が本人に求められることになる場合が多くなってくる年代である。

しかし、この時期についた習慣が、大人になるまで継続し影響が大きなこと⁶⁾など、今後の食育を考える場合、非常に大切な時期であると認識し調査対象とした。

¹⁾北翔大学人間福祉学部 ²⁾天使大学看護栄養学部

Ⅱ 方法

1. 対象者

北海道内の調査に同意の得られた高等学校4校の高校生1～3年生（札幌市内2高校、札幌以外の市、町は各1校）

2. 調査期間 2006年3月から4月

3. 調査方法 無記名自記式質問紙を用い、各学校の同意を得、養護教諭を通して実施した。

4. 調査内容

1) 生徒の背景として性別、居住形態や食事の担当者等について

2) 自尊感情尺度は先行研究で使用した尺度を使用

①ローゼンバーグ全般的尺度（以下RSE）

②ポープ家族関係領域尺度（以下FSE）

3) 健康と食生活について

健康観、健康への関心、喫煙や飲酒に対する意識、食生活等。

4) 分析方法

統計ソフトSPSS for windowsを使用し、単純集計、クロス集計、 χ^2 検定の結果、有意水準は5%未満とした。さらに自尊感情は平均値より3段階にわけ、それぞれの項目との関連を比較した。

Ⅲ 結果

1. 調査対象

対象者である高校生2177名に配布し、1838名回収され回収率84.8%であった。有効回答数は1786名、有効回答率97.2%。男女の内訳は男子953名（53.4%）、女子833名（46.6%）であった。

2. 自尊感情の平均値（表1）

表1. 自尊感情の平均

	人 数	尺度	平均値
男子	953 (53.4)	RSE	23.8 (SD3.7)
		FSE	21.5 (SD3.4)
女子	833 (46.6)	RSE	24.0 (SD2.8)
		FSE	21.6 (SD2.7)

男子のRSEは 23.8 ± 3.7 、FSEは 21.5 ± 3.4 であった。

女子はRSEが 24.0 ± 2.8 、FSEは 21.5 ± 2.7 であった。

3. 主観的健康観（表2）

自分自身の健康についてどう考えるかという問いに対して、「大変」または「まあまあ」健康であると感じていたものは88.8%であったが、「RSE」では「高群」86.8%、「低群」89.6%、「FSE」では「高群」89.9%、「低群」81.7%であった。また、各SEを3群に分けた結果を表2に示す。

表 2. 主観的健康観

	低群 (%)		平均群 (%)		高群 (%)		P
	RSE	FSE	RSE	FSE	RSE	FSE	RSE : P<0.01 FSE : P<0.01
大変健康	40.9	36.7	28.9	30.3	29.6	25.4	
まあ健康	48.7	45.0	60.6	59.5	57.2	64.5	
あまり健康ではない	7.8	14.2	9.3	8.7	10.1	10.1	
健康ではない	2.6	4.2	1.2	1.5	3.1	0.0	

FSE低群の中で「あまり健康ではない」と答えた割合が他の群に比べて多かった。

4. 健康と食事に関して (表 3)

健康にとって食事が大切だと思いますかという問いに対して、食事は健康にとって「とても大切」「大切」と感じているものは94.5%であったが、「RSE」では「高群」92.3%、「低群」96.2%であった。また、「今の食事で健康を維持できると思う」は49.6%、「維持できないと思う」は25.4%であったが、「RSE」では「高群」18.3%、「低群」27.7%、「FSE」では「高群」23.8%、「低群」33.9%であった。また、各SEを3群に分けた結果を表3に示す。「とても大切だと思う」のはRSE、FSE共に低群の割合が高かった。

表 3. 食事は健康にとって大切だと思う

	低群 (%)		平均群 (%)		高群 (%)		P
	RSE	FSE	RSE	FSE	RSE	FSE	RSE : P<0.01 FSE : P<0.01
とても大切だと思う	74.6	80.9	65.8	66.2	53.2	49.7	
大切だと思う	21.6	14.8	31.8	31.3	39.1	43.7	
あまり思わない	2.2	2.6	1.7	2.0	5.1	2.4	
思わない	1.6	1.7	0.7	0.5	2.6	4.2	

5. 健康維持と現在の食生活について (表 4)

表 4. 健康維持

	低群 (%)		平均群 (%)		高群 (%)		P
	RSE	FSE	RSE	FSE	RSE	FSE	RSE : P<0.05 FSE : P<0.01
維持できる	52.5	44.6	49.0	49.8	52.3	51.2	
維持できない	27.7	33.9	25.9	24.9	18.3	23.8	
分からない	18.6	21.4	24.6	24.8	28.1	22.0	
その他	1.1	0.0	0.6	0.5	1.3	3.0	

現在の食生活によって健康が維持できると思うかについて、「今の食事で健康を維持できると思う」は49.6%、「維持できないと思う」は25.4%であったが、「RSE」では「高群」18.3%、「低群」27.7%、「FSE」では「高群」23.8%、「低群」33.9%であった。各SEを3群に分けた結果 (表 4)、「維持できる」と答えたのはRSE、FSE各群、45%から50%であった。その一方で「維持できない」「わからない」と答えたものも約50%であり、FSEの低群は約34%が「維持で

きない」と答えている。また、相談者の有無について「食生活や健康のことで困ったときに相談する人がいる」と答えたのは28%であった。

6. 食育に望むこと（表5）

1) 家庭に期待すること

一番多く期待することは「調理技術」(18.3%)であり、二番目に「栄養の知識」(18.0%)、三番目に「健康管理の知識」(11.5%)であった。自己肯定感の低群と高群のそれぞれの中で各項目を選択した割合を比較するといずれの項目でも低群中の割合が高群中の割合より多かった。また、家族関係自己肯定感の中の低群と高群の比較でも同様の結果であった。

2) 学校に期待すること

一番多く期待することは「栄養の知識」(18.7%)であり、二番目に「調理技術」(16.8%)、三番目に「安全性の知識」(16.5%)であった。自己肯定感の低群と高群のそれぞれの中で各項目を選択した割合を比較するといずれの項目でも低群中の割合が高群中の割合より多かった。また、家族関係自己肯定感の中の低群と高群の比較でも同様の結果であった。

3) 地域に期待すること

一番多く期待することは「安全な食品の提供」(31.8%)であり、二番目に「栄養価表示」(21.0%)、三番目に「品揃えの充実」(20.0%)であった。各項目の地域への期待する割合は家庭や学校に比較すると高い割合であった。

表5. 食育に望むこと

	1 位	2 位	3 位
家庭に対して	調理技術	栄養の知識	健康管理の知識
学校に対して	栄養の知識	調理技術	安全の知識
地域に対して	安全な食品の提供	栄養価などの表示	品揃え

7. 健康の意識

1) 飲酒について

健康への意識として高校生が飲酒することについてどのように考えるかという問いに対して、「RSE高群」は①悪くない②絶対ダメ③行事の時はよい・親と一緒にならよい、の順であり「RSE低群」は①絶対ダメ②悪くない③行事の時はよい、の順であった。「FSE」では「高群」「低群」ともに①悪くない②絶対ダメ③行事のときはよい、の順であった。各SEの高群と低群を比較すると（図1）、全体では約3割が「ぜったいダメ」と答えているが、約7割は容認しており、調理担当者に関する報告とは逆の結果が見られた。また、自尊感情のRSE間には優位差が見られているがFSEにはみられなかった。

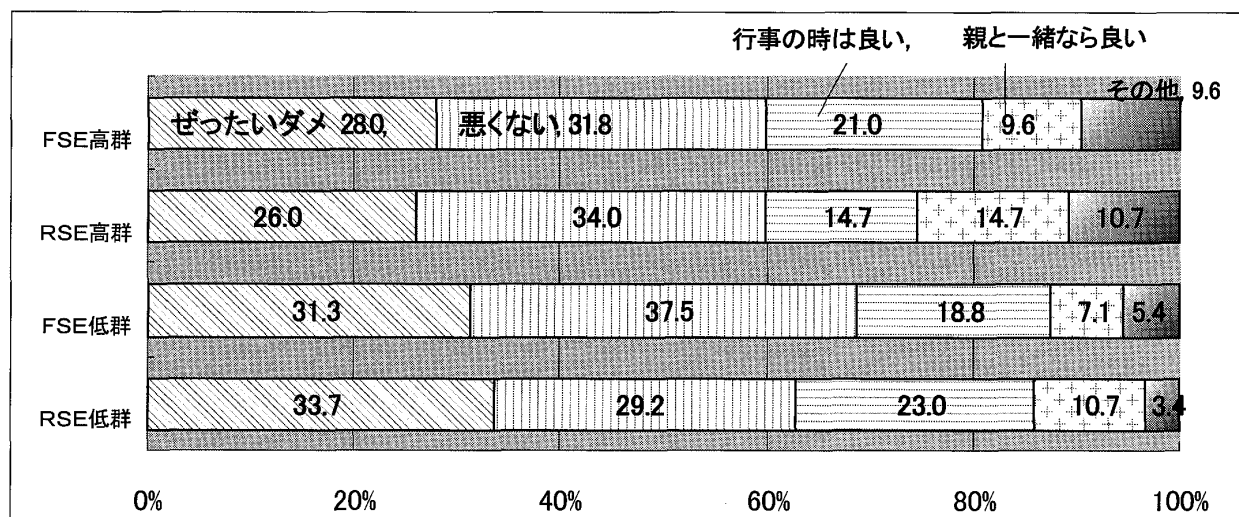


図1. 飲酒について：各SE高群・低群

2) 喫煙について

喫煙することについては「RSE」も「FSE」も「高群」「低群」ともに①絶対ダメ②悪くない③その他、の順であった。「ぜったいダメ」と答えたのは全体の約6割であった。各SEの3群を比較すると（図2）、RSE低群ではほかよりも多い割合であった。RSE間、FSE間共に有意差は0.5%未満であった。第1報の調理担当は9割が「ぜったいダメ」と答えていた。

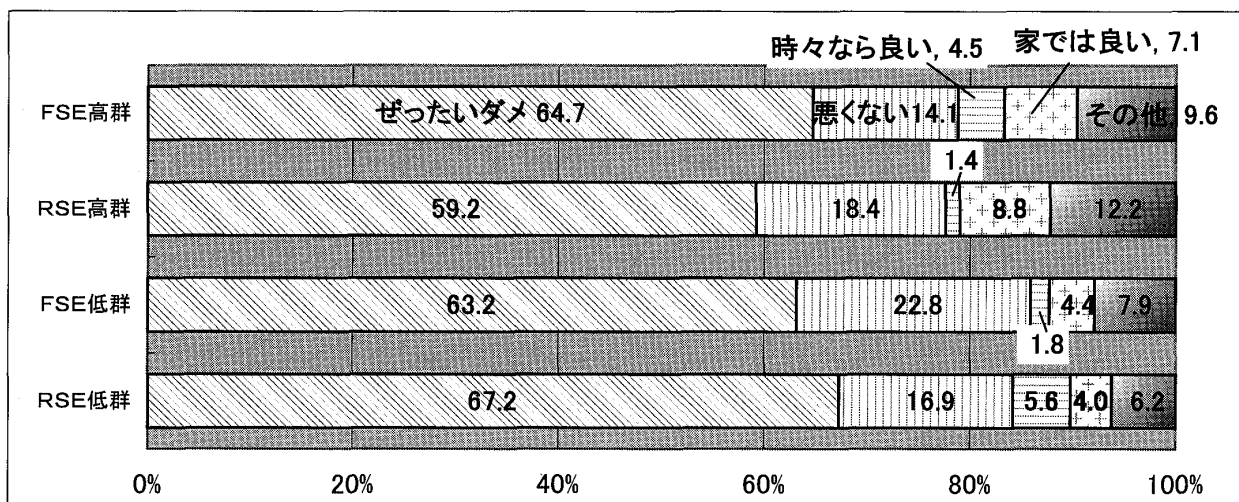


図2. 喫煙について：各SE高群・低群

3) 食行動について

朝食の欠食状態について聞いたところ、「食べない」は15%であり「RSE」では「高群」「低群」ともに17%であったが、「FSE」では「高群」14.5%、「低群」17.2%であった。また、「だいたい同じ時刻に食べる」ものは「FSE」では「高群」66.9%、「低群」57.1%であった。高群内と低群内の割合を比較すると、各SEの高低に有意差はみられなかった。

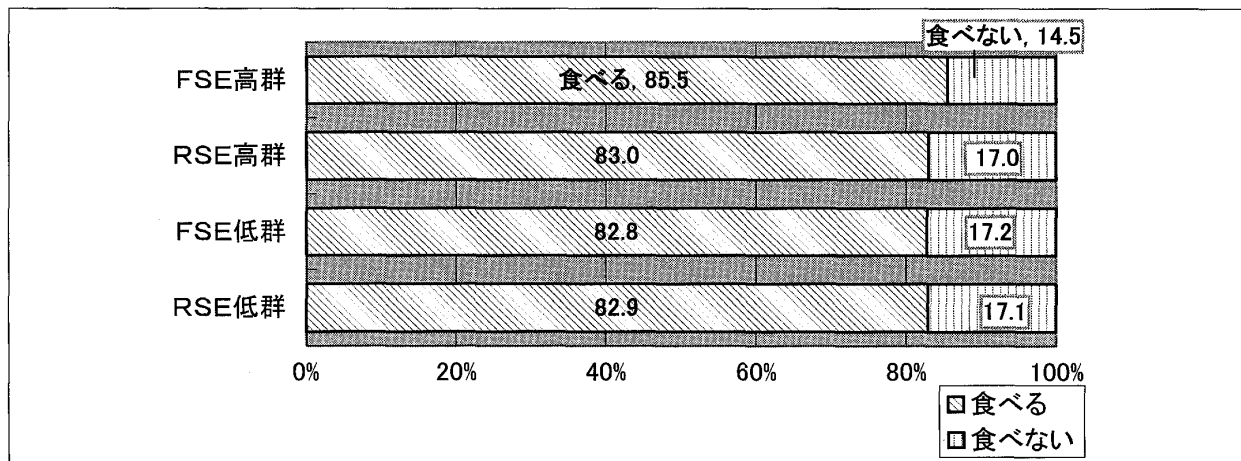


図3. 朝食の摂取

4) 家事への参加

家事への参加状態とRSEの高群と低群の割合を比較するために「家族と一緒に食事づくりをしたり、料理を教えてもらったりすることがありますか」「家族の食事の食材を買いものしたり、家族と一緒に買うことはありますか」「食器を並べたり、後片付けをすることがありますか」という3点について聞いたところ、各SRの各項目とも高群の「ほとんどない」と答えたものの割合が高く見られた。項目の中では一緒に料理をしたり買い物へいくという割合が低く見られた。同じくFSEでは、一緒に料理をすることがほとんどないと答えた高群の割合が約66%であった。

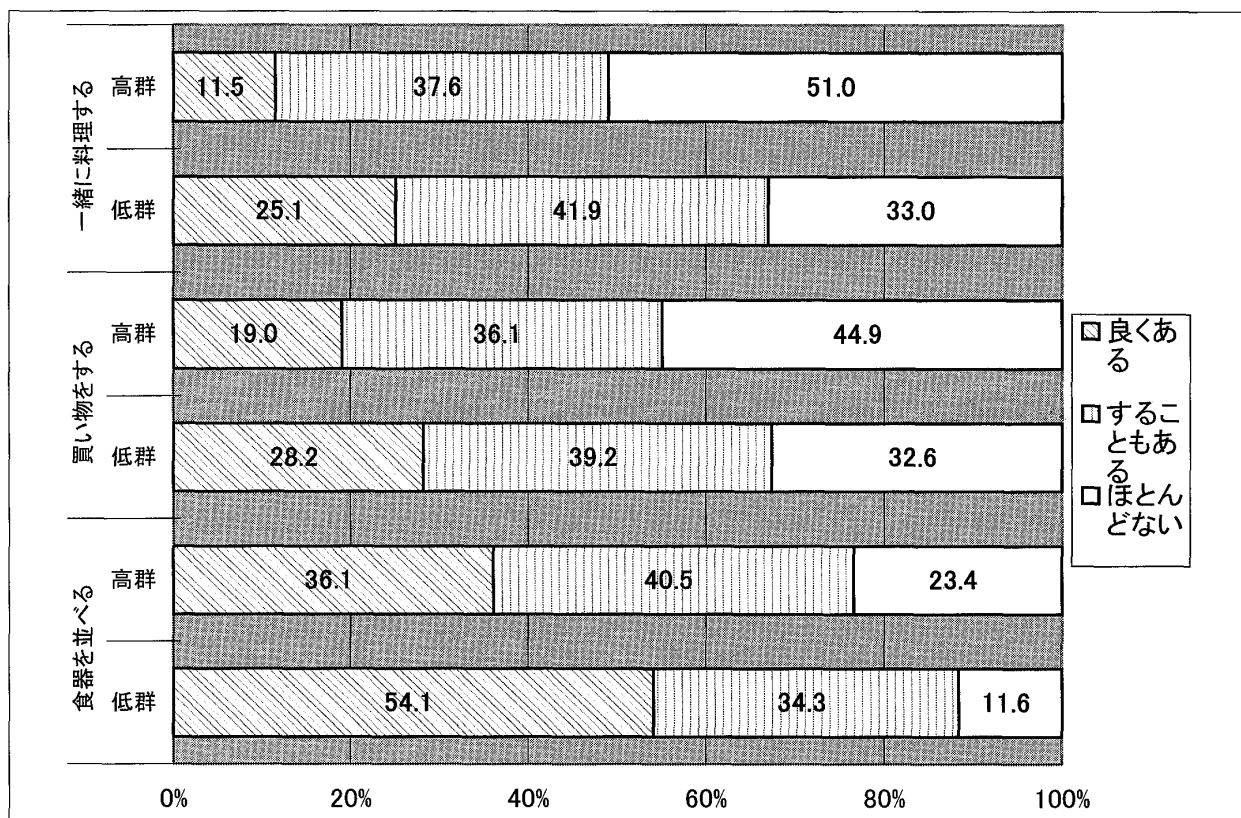


図4. 家事の手伝い：RSE高群・低群

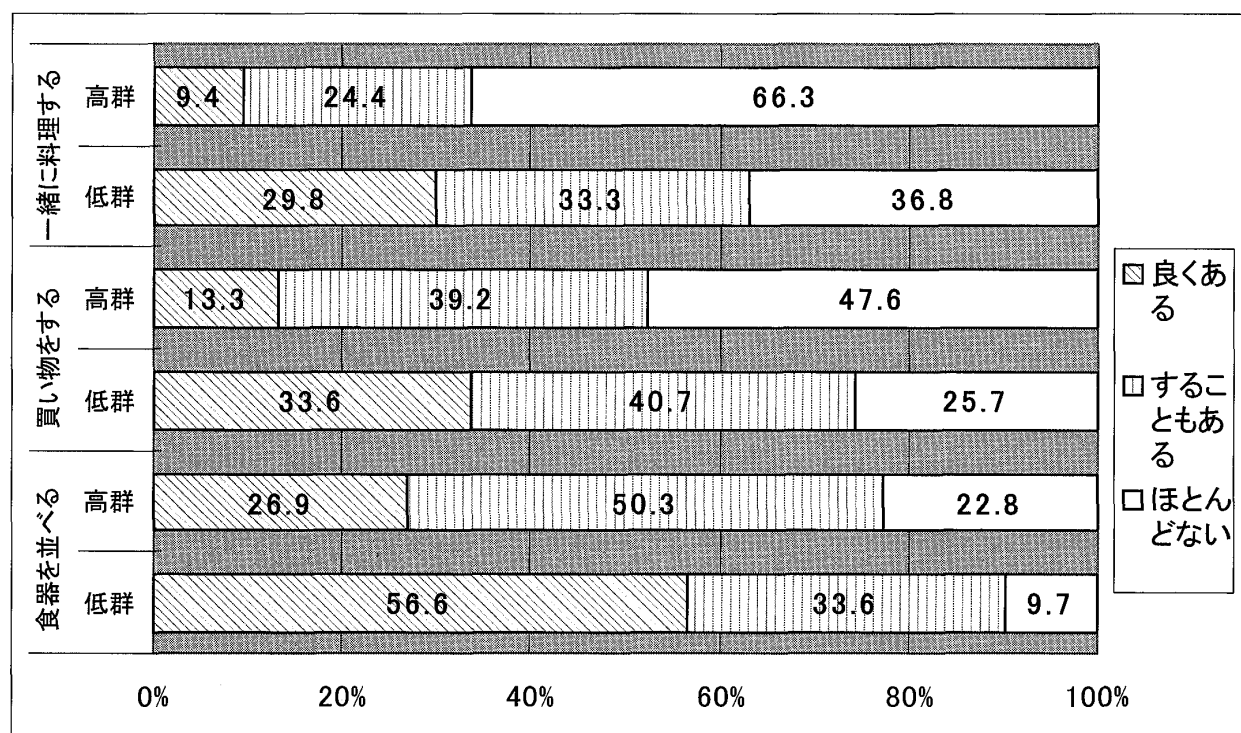


図5. 家事の手伝い：FSE高群・低群

Ⅳ 考察

1. 自尊感情について

自尊感情（セルフエスティーム）とは、人が自分自身をどうみているか、自分に対するイメージである⁷⁾。自尊感情が高ければ他のライフスキルにも優れ、人生上の様々な問題を建設的かつ効果的に解決する可能性が大きいこと、また日常の具体的問題を解決する経験を積み重ねることによってセルフエスティームが高まることが示されている⁸⁾。男女を合わせた全体の結果は、2003年の調査¹²⁾に比べ、わずかにRSEは低く、FSEは高い結果であったが地域や学年の比較を必要としていないことから、ここでは平均から大きく離れていないという理解にとどめる。

2. 主観的健康観について

自分自身が健康であるか否かの判断は、その人個人が健康をどうとらえ何を指標に評価しているかに影響している。厚生労働省⁹⁾によると、客観的健康評価である有病率や受診率は思春期後期においてはどの年代よりも低く、6歳以上の健康意識は「良い」「まあよい」を合わせると80%が健康であると答えているが、本研究では90%以上が「健康である」と答えたがFSE低群では「健康ではないと思う」の割合が低く見られている。このことから家族の中で自尊感情を保つことが、健康への自信につながりがあるのではないかと考えられる。

3. 健康と食事について

健康を考える上で食事が健康と結びついているか否かについてと、現状の食事を健康と結びつけて評価するとどう考えるかについて聞いた結果では、各SEの低群が高群より「食事は大切」と答えており重要性について認識しているが、健康の維持については高群よりも

「維持できない」、「わからない」の割合が高い。このことからSE低群は、食が自分の健康にとって大切であると思いながら実際の食生活には不安を持っていることが考えられる。しかし、朝食の欠食については15%と、全国調査¹⁰⁾の男子7.8%、女子6.7%に比べて高い欠食率であることがわかる。このことから、食事を大切だと感じながら、実際の行動は伴っていない現状であることがわかる。また、FSEの高い群は他に比べて低いことから、家族内の関係性が食生活にも影響しているのではないかと考える。

4. 食育に望むこと

「家庭」「学校」「地域」に「何をしてもらいたいのか」を聞いたところ家庭に対しては1位が「調理技術」、学校に対しては「栄養の知識」、地域に対しては「安全な食品の提供」であった。調理担当者にも「家庭」「学校」「地域」が「すべきこと」として聞いたところ、学校や地域に関しては高校生と同様の順位であったが、家庭ですべきことは「食事のマナー」が1位であった。このことから、家庭における食育に関して、高校生は調理の実際について知りたいと思っているが、保護者は社会性を重視している意識の差があると考えられる。

5. 健康の意識について

飲酒や喫煙については健康教育が理解され、健康の維持を考えるならば認める率は低くなることが予想される。しかし、これらの問題行動に対する垣根が低く、容認する割合が高い結果となっている。第3次健康づくり運動である「健康日本21」において、喫煙は重点課題のひとつとしてあげられており、その具体的な目標の一つに「未成年の喫煙をなくす」があげられているが、家庭内の環境が喫煙行動につながるということが認められている¹¹⁾ことから、高校生を通じて家庭も含めた教育が必要と考える。また、アルコールに関しても平成5年に公衆衛生審議会のアルコール関連問題専門委員会が提言をまとめており、未成年への対策として販売方法、健康教育などの対策が打ち出されているが、家庭の認識にも影響されていることを考慮して進めることが必要であることが確認できた。

6. 家事への参加について

「食器を並べる」「買い物に一緒に行く」「一緒に食事を作る」について各SEの「高群」は「低群」よりもその割合が低かった。食に対する意識の高い「低群」のほうが家庭の食にも関わる機会を多くもっていることがわかる。今日の情報が氾濫する社会の中で栄養対策と食育の推進に求められているものは、自ら「食」のあり方を学ぶことである。適切な情報を選び取るには日々の食の中に実際に関わり自分のこととして考えることが必要と考える。

V まとめ

1. 健康に対する意識について

1) FSE低群は「食事が健康にとって大切だと思っている」割合が他よりも高い

2) FSE低群は「現在の食事で健康の維持ができないと思っている」割合が他よりも高い
以上よりFSE低群は食事は大切と感じているが現状に不安を持っていると考えられる。

2. 食への意識と行動について

- 1) 家庭に望む食育の1位は「調理技術」。
- 2) 家族と一緒に食材の買い物をしたり、調理することがほとんどないと答えた割合が多かったのはRSE高群（約50%）。
- 3) 「食育に望むこと」に回答する「低群」の割合が高い
- 4) FSE高群は「朝食の不摂取」の割合が他よりも低い。

以上より食育に望むことという問いに回答しているのは低群が各項目とも割合が高くなっていて、意識が高いと見える一方で食行動の中の朝食の摂取に関しては高群に比べて低群は低いことから、意識は高いが行動につながっていないという現状をみることができる。

こうした結果から、家族関係の中で自尊感情を高く持てない生活環境は食生活にも影響していることが示されていると考える。高校生は健康行動の確立期という時期にあることを考えると、家庭の中での食育は今後の食生活の自立への影響が大きいことをあらためて認識したが、現在の食生活に不安を持っているものは約50%であることに対して、相談相手がいると答えたものは約28%であることから学校や地域でも高校生のニーズにこたえるサポートが必要であることが確認された。

付記

本研究の調査にご協力くださいました高校生、調査の実施にご協力くださいました養護教諭並びに教員の方々に深謝いたします。

本研究は、平成18年度北翔大学北方圏学術研究所の助成を受けて行ったものである。

<引用文献>

- 1) 川畑徹朗：ライフスキルと健康教育．学校保健研究 45 (suppl)：6－7、2003
- 2) JKYB研究会編：ライフスキルを育む食生活教育．京都、2002、p 8－14
- 3) 丸岡里香：高校生の自尊感情と健康行動に関する調査．浅井学園大学短期大学部研究紀要第44号：65－73、2006
- 4) 百々瀬いづみ、丸岡里香、JJフランク、他：食行動の実態と意識に関する調査－高校生と調理担当者－．北方圏生活福祉研究所年報第12号：1－13、2007
- 5) 百々瀬いづみ、丸岡里香、中出佳操：高校生及び調理担当者の食事状況－食事バランスガイドの考え方に基づいて－．天使大学紀要Vo.7：99－110、2007
- 6) 藤沢良知：子どもの心と体を育てる食事学．東京、2002、p16－17
- 7) 前掲書2) p 8－11
- 8) 川畑徹朗：心の健康教育としてのセルフエスティーム．健：25 (7) 15－22、1996
- 9) NHK放送文化研究所：NHK中学生・高校生の生活と意識調査．NHK出版、2003、p140－147

- 10) 厚生統計協会：国民衛生の動向・厚生指標．臨時増刊・第54巻9号．2007、
- 11) 川畑徹朗、他：青少年の喫煙・飲酒行動－Japan Know Your Bodyの結果より－、日本公衆衛生雑誌、1991；38（12）：885－899
- 12) 前掲書3）p10－11