

# 食べることの意味と食べ方を問う

古市 成美\*, 高田久美子\*\*

The Purpose of Eating and How Should We Eat

Narumi Furuichi and Kumiko Takada

---

現代のいのちを粗末にする様々な問題行動は、人間関係の希薄化や規範意識の低下によるもので、それは食事(食べること)に顕著に現れている。この問題行動と家庭における食事が、如何に関連性があるかを探る。アンケート調査を行い、「食べる事の意味」の設問に、「生きるために必要」という回答を得た。しかし、筆者らは、この回答に様々な「問い」を持ち、「家庭生活の機能・役割」、「食事することの意味は何か」、「そこから見出される食事の食べ方」に対する基本的な問いを設定した。家庭生活の機能や食事することの意味を発揮する食べ方は、食を分配し共に食べるという「共食」にある。同時に、教育改革における「生きる力」を養成する目標をも充実させる。共食という食物摂取を社会的に営むことは、人類の本性・特権に基づくもので、社会的な能力の発達と密接に関連しながら、親しい家族や他者とのかかわりの中で育成されていく。心は家庭生活を土台として養われる。

**Key words:** [家庭生活の機能] [食べることの意味] [食べ方] [共食]

---

(Received September 24, 2010)

## はじめに

現代の日本は、非行・児童虐待・キレる子どもの増加による暴力事件や不登校等、青少年を中心とした様々な問題が起こっている<sup>1-2)</sup>。このことは、人間関係の希薄化や規範意識の低下によって、いのちへの関わりを粗末にすることにつながったと考える。

いのちや生活への関わりが希薄化した傾向は、日々の家庭生活の中でも特に、食事に顕著に現れているのではないだろうか。食のグローバル化による食材や食事の内容の多様化の反面、家庭における食事は、インスタント食品・調理済みの惣菜を購入する簡便化の傾向にあり、過食・飽食・グルメ志向をも進めた。

一方、家族がそろって食事をするという食べ方は、家族の団らんと食事の満足度の要因になっているが、今日では家族の構成員がそれを意識し、かなりの努力をしなければ難しい状況<sup>3)</sup>になっている。その傾向は、欠食・偏食・こしょく・摂食障害・不規則な食事の形態や食

---

\* 鹿児島純心女子短期大学生生活学科生活学専攻生活クリエイティブコース(平成21年度卒)(〒890-8525 鹿児島市唐湊4丁目22番1号)

\*\* 鹿児島純心女子短期大学生生活学科生活学専攻生活クリエイティブコース(〒890-8525 鹿児島市唐湊4丁目22番1号)

べ残し等、食生活の乱れは食に対する関心を希薄化させ、結果的に栄養バランスの偏りやいのちを粗末にする傾向<sup>4-6)</sup>が見られるようになった。その為、人間の食べるという基本的な営みである生命維持のためや分配・共食であった食が快樂・ゲーム化し、昔の手間ひまかけた上質の味は軽視され、よりわかりやすい画一化された美味しさが氾濫<sup>7)</sup>し、本来の社会的に営むという食物摂取が出来ていない。この傾向は、人々の心身の健康問題と深く関わっている。

このような状況下で、学校教育においては教育改革が行われ、「生きる力」を養成することの重要性が提唱<sup>8)</sup>された。子ども達の生涯に通じた健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保等が図れるよう自らの食について考える習慣や、食に関する様々な知識と選択する判断力を楽しく身につけるための取り組みとして、食教育が行われるようになった。

また、中学校家庭科の家庭分野における学習指導要領においても、「生活の中で食事が果たす役割や健康と食事とのかかわりについて知ること」<sup>9-10)</sup>といった食の重要性に触れることが明記されている。

平成17年7月に食育基本法が施行され、食の指導充実を図るために栄養教諭制度が始まった。その「食に関する指導の目標」<sup>11)</sup>は、食事の重要性の理解・心身の健康を保持増進すること・食品を選択する能力を身につける・感謝の心を育む・社会性を養う・食文化にふれること等の内容が設定されている。このように学校教育において、子ども達の知育・徳育・体育を育む為に「食に関する指導の充実」<sup>12)</sup>が再確認されている。

筆者は、平成21年6月教育実習に参加する機会を得、「食事についてのアンケート」調査を行った。中学生のアンケート調査の内容の一つに、「私たちはなぜ食事をするのか」という設問に対し、「生きるために必要」という回答であった。確かに「生きる為（生命維持のため）」には欠かせない行為ではあり、もっともらしい回答ではあるが、果たしてそれだけのために食事をしているのだろうか。」と、筆者らは、ここに課題意識を持つに至った。なぜなら、オットー・F. ボルノーに言わせれば、人の日常の姿は、あまりにも身近で毎日繰り返す行動や行為に対しては、その意味を考えようとせず、日常に足りないのは「問い」であると言う。さらに、現代の食の傾向は、人間本来の社会性や関係性を切り落としたところの簡便化や食形態が楽しみ・快樂の傾向を強め<sup>13)</sup>、「生きる為（生命維持のため）」であった食の本来の目的が薄れ、いのちを粗末にする傾向へとつながり、食への無関心者の増加<sup>14)</sup>を招いてしまった。日常の問題に問いを持ち、変化した食生活を見直す事である。

本研究においては、今、「食育」という言葉をよく耳にするが、当たり前すぎる毎日の食事について、「食事をするこの意味」を足元（原点）から見直すことである。様々な問題行動は、家庭生活における「共食することの減少」が原因となり、人間関係の希薄化や規範意識の低下につながり、いのちへの関わりを粗末にすることにつながった、と仮説を立てた。まず、1 アンケート調査による現状を把握する。2 家庭生活の機能・役割を考察し、この機能を発揮させるために、食事が如何に重要であるかを考察する。3 食事をするこの意味を理解する。4 家庭生活や食事をするこの意味を充実させる食べ方、すなわち、社会的に営む食べ方を人類の本性から見出すことである。併せて、家庭における親子のかかわりが、子どもの発達に影響を及ぼすことの重要性を理解したい。

## I. アンケート調査

1. 目的：現代社会の状況（非行・暴力事件・食生活の乱れなど）が問題視されているが、実際の中学校現場ではどのような状況なのだろうか。中学校家庭科学習指導要領の中に、「生活の中で食事が果たす役割や健康と食事とのかかわりについて知る」という内容が設定されている。筆者は、生きる力を育む基礎となる食の領域を指導する立場として、まずは中学生の現状を知る必要があると考えた。その為、教育実習の機会を得た際に、アンケート調査を実施した。

方法：アンケート調査

実施日：①2009年6月1日～6月19日に実施（筆者）

②2009年5月25日～6月12日に実施

（同期本学教職科目〔家庭科〕選択者）

対象：①日置地区の中学校に在籍する1年生21名

②鹿屋地区の中学校に在籍する1年生64名 計①②の85名を対象に実施

内容：家庭科へのイメージに関する内容4項目、家庭の食事形態の様子に関する内容8項目、学校（給食時間）の食事形態の様子に関する内容2項目の計14項目である。

### 2. アンケート内容とその結果

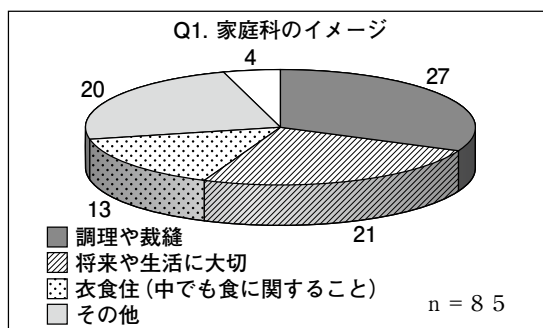
#### 1) 家庭科について

Q1. あなたにとって家庭科のイメージはどんなものですか。

##### 【結果及び考察】

家庭科は、調理や裁縫といったイメージが定着していることが分かる。生活や将来の自立のために重要性を理解している。中でも食に関するものが強いことは明らかである。しかし、家庭生活は保育や経済等も含み学んでおり、食物（調理）だけが大切だと考えるのではなく、もっと視野を広げて、家庭生活が総合的におこなわれていることを理解してほしいと考える。

この結果から中学生は、家庭科に対して「実習もの」という偏ったイメージを持っているということも分かった。しかし、「将来や生活に必要だ」という認識をしているのは、教える教師の立場として、うれしい限りである。



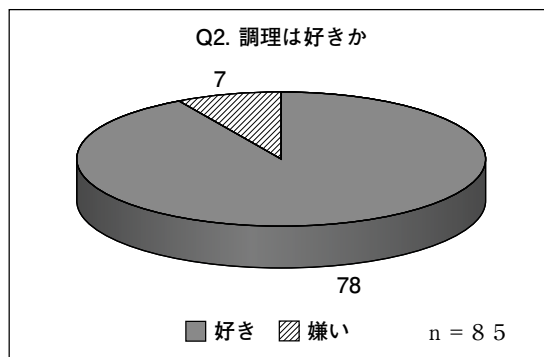
(図1)

Q2. 調理実習は好きですか。嫌いですか。

【結果及び考察】

ほとんどの生徒は「好き」と回答しているが、「嫌い」という生徒もいた。好きな理由として、「面白い」「楽しい」「みんなで作ることが好き」等挙げられた。嫌いな理由として、「料理が苦手」や「包丁を使うから」を挙げていた。

一つの目的に向かって、皆で協力して出来上がった料理を共に食べることができる実習は、やはり人気なのだと感じた。



(図2)

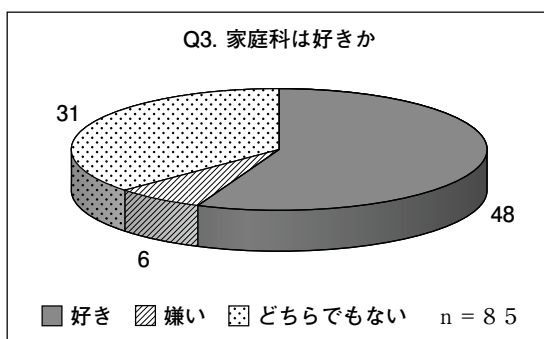
Q3. 家庭科は好きですか。嫌いですか。

【結果及び考察】

約3分の2の生徒は、家庭科が「好き」という回答だった。その理由として「調理が好き」や「楽しい」と書いていた。また、「どちらでもない」理由として、「領域が広い」ことにより、苦手な部分と得意な部分がある為に、苦手であっても強い苦手意識につながらず「どちらでもない」という回答にしたのではないだろうか。さらに詳しく調

べると、「嫌い」な理由として「裁縫などが苦手」ということであった。しかし、「嫌い」という強い意思表示をした生徒はほとんどいなかった。

このことから男女ともに関係なく、家庭科に良い印象を持っていることが分かった。



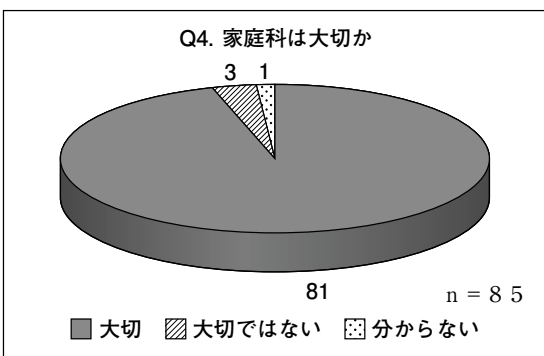
(図3)

Q4. 家庭科はあなたにとってどんな教科だと思いますか。

【結果及び考察】

ほとんどの生徒が「大切」だと回答した。理由としては、「将来の為に必要だから」「自分の体の事につながるから」「想像力が増えるから」等があった。

このことから、Q3で「嫌い」「どちらでもない」と回答した生徒も、「苦手」だが「嫌い」という強い意思表示はなく、家庭科は生活していく為にも「大切な教科である」と認識していることが分かった。また、「家庭科が嫌いでも大切だ」と思ってくれている事に、



(図4)

実習生の立場として嬉しさを感じた。

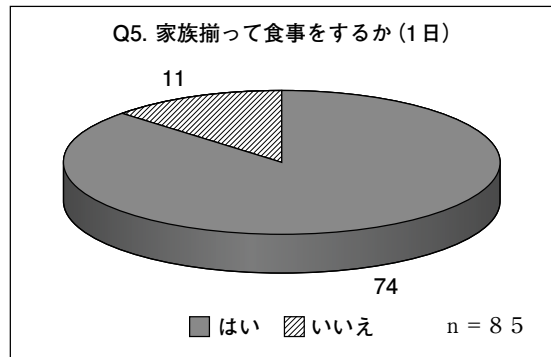
この結果から、生徒の気持ちに答えてあげる為に、また家庭科をもっと好きになってもらう為には、教師自身が、もっとよりよい授業ができるような授業実践のための創意工夫が、如何に大事であるかの責任を痛感した。

## 2) あなたの家庭について

Q5. 一日のうちで必ず1回は家族全員そろって食事をしますか。

### 【結果及び考察】

各家庭の事情や個人それぞれの生活のリズムの違いから、少数ではあるがこのような結果が出たのではないだろうか。一日に1回以上、家族揃って食事をする生徒がほとんどであった。家族と共に食事をすることは、生徒と家族間の人間関係を良好な関係にもっていく手段の一つなのではないかと考える。



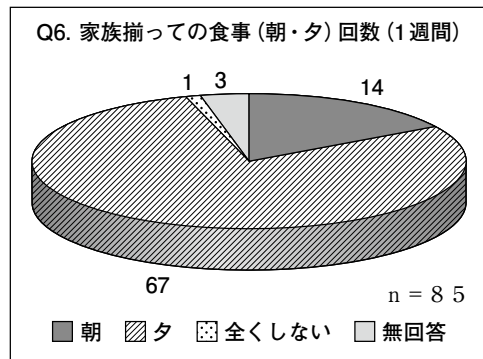
(図5)

Q6. 一週間のうちで家族全員そろって食事をする回数が多いのはどちらですか。

### 【結果及び考察】

家族揃って食事をするのは朝食に比べ「夕食」が多かった。理由として考えられることは、Q5で前述した通り、個人の生活のリズムや各家庭の事情からなかなか家族が揃わないのではないかと考える。

「全くしない」という生徒もいることを考えると、「こしょく」(孤食・個食)という状況が少なからずあるということが分かる。

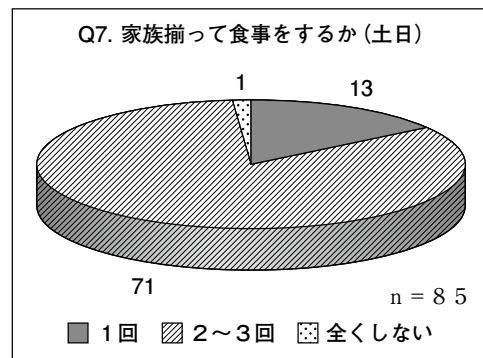


(図6)

Q7. 土日(休日)に、家族そろって食事をする機会は何回ありますか。

### 【結果及び考察】

2~3回という回答が多かった。その理由として休日は平日に比べて家族と接する機会が多く、食事の回数も増えていると考える。また、Q2で家族そろって食事をしないと回答した生徒が、ここでの質問においても「全くしない」と回答した。家庭によっては「食事は揃って食べる」という食事形態と「すべて孤食」という食事風景も見えて来た。



(図7)

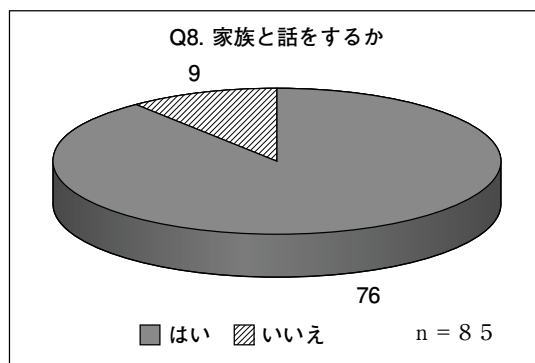
このことから、家庭において少しでも時間的・精神的心の余裕を親自身が持つ努力をして、子ども達と触れ合うことが重要だと考える。また、日常的に「こしょく」（孤食・個食）が行われている家庭もあるということは、現代の社会問題である人間関係の希薄化や規範意識の低下に関連していないか不安感を持った。

Q8. 食事の時間は家族と話をしますか。

【結果及び考察】

食事時間に家族と話をしてしていると回答した生徒がほとんどであった。その内容として、学校や部活動での出来事を話している。

家族とコミュニケーションしている生徒は「食事が楽しい」と答えており、関係は良好だと考える。ただし、少数（女子のみ・9名）は、「会話をしない」と答えた。女子の方が男性よりも成長が早い（早熟の）ために、このような結果になったのではないかと考える。



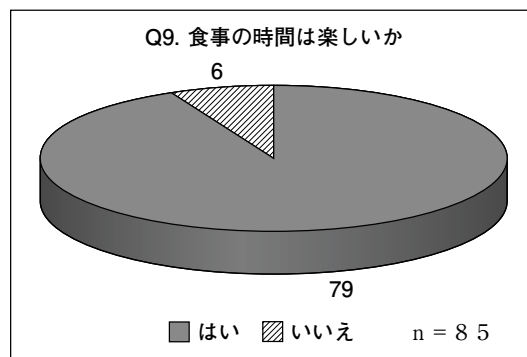
(図8)

Q9. 食事の時間は楽しいですか。

【結果及び考察】

ほとんどの生徒が、食事の時間が楽しいと回答している。理由として、「話ができるから」「家族の団らんがある」「おいしいものを楽しく食べられる」等が挙げられた。また、Q1・2で家族と共に食事をしている生徒が「楽しい」と感じていることから、家庭における「共食」の重要性が理解できる。

誰かと食事の時間を共有することによって、おいしさや楽しさが倍増する等、感情面に影響を与え豊かな心につながると考える。



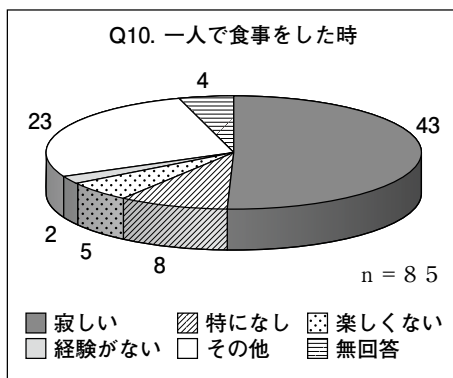
(図9)

Q10. 一人で食事をした時と、家族全員そろって食事をした時のあなたの気持ち・思った事は  
何ですか。

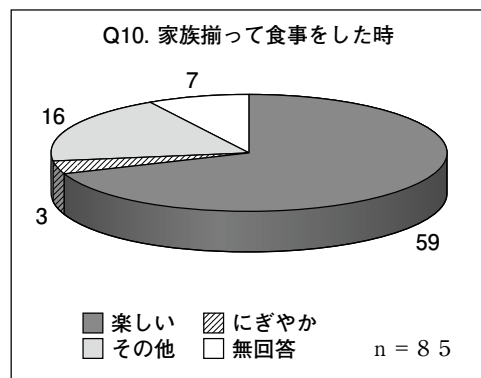
【結果及び考察】

多くの生徒が一人の時「寂しい」等マイナスの気持ちを持っている。また、家族と一緒にの時「楽しい」等プラスの気持ちを持っている。そこから筆者らは、一人の時は、静かな食卓風景・食欲のない様子を感じ、逆に家族全員の時は、暖かく柔らかな雰囲気的空間・笑顔がたえない様子を感じた。食事のし方（環境）は、人の感情に関係し、その環境はプラスにもマイナスにも関係することが分かった。食事を楽しく摂る為には、家族と一緒にの「共食」をすることである。

「こしょく」（孤食・個食）を経験したことがない、という恵まれた回答をした生徒がいた事は予想していなかったため、このような状況の家庭もあるという事に驚いた。



(図10)



(図11)

Q11. 今後の食事形態について

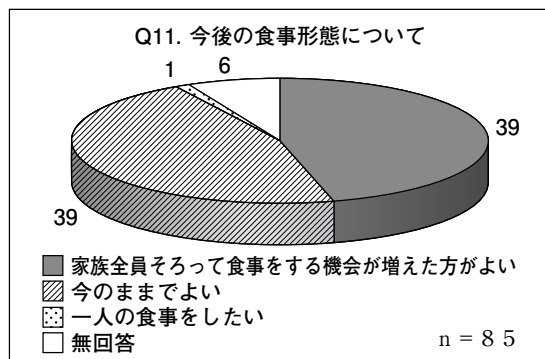
【結果及び考察】

「現状維持」という回答が最も多く、妥当ではないかと筆者は感じた。このことはQ5でも分かるように、1日1回共食をすることに対し、これ以上回数を増やすのは無理だと考えての回答だと思われる。

今回の結果から現状維持と回答した生徒は、普段から一緒に食事をしているからこそ、これ以上増やさなくてもよいと考えている。そして、今後増やした方がよいという前向きな回答があったことは喜ばしいことである。

せめてこの中学生の時期の1日1回の共食は貴重であり、減らすことなく大事に継続してもらいたいものである。家族と共に食事をするを拒む生徒は、ほとんどいなかった。

Q12. 私達はなぜ食事をするのでしょうか。(複数回答可)



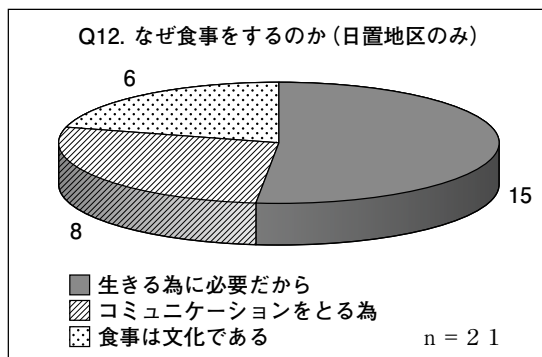
(図12)

【結果及び考察】

食事の意味・価値の内容を提示し、自由選択の欄を設け自分で考えを記入させ、複数回答も標記した。

ほとんどの生徒は「生きる為に必要」を選んだ。数名の生徒は、全ての項目を選んだ。「生きる為に必要」という生物学的な考えが強いということが分かった。

確かに、生きる為に食事は大事であるが、それだけでなく、他にも意味があるのではないだろうか。また、本当に生きる為に食事することを大事に考えているのであろうか。疑問を持った。



(図13)

3) 給食について

Q13. 給食時間に周囲の人達と話をしますか。

【結果及び考察】

ほとんどの生徒が「話をする」という回答をしている。理由として「楽しいから」が多かったが、「暇だから」や「悪口を話す」といった回答もあった。また少人数ではあるが「いいえ」という生徒の理由として、「給食時間が短い為に時間内に食べ終わるのが難しい」や「しゃべる内容がない」等であった。

一見、給食は生徒の楽しい時間になっているかと考えていたが、実際にはすべての生徒がそうではない、ということが分かった。

今日、食育基本法における栄養教諭制度により、学校給食の活性化が推進されている。

前述のように、給食が楽しい時間や空間になっていない生徒たちがいることや、家庭で共食の機会を持っていない生徒たちがいることを念頭に置きながら、子ども達の生涯に通じた健全な食生活の実現が図られるような食教育の充実を推進することである。

Q14. 給食の時間は楽しいですか。

【結果及び考察】

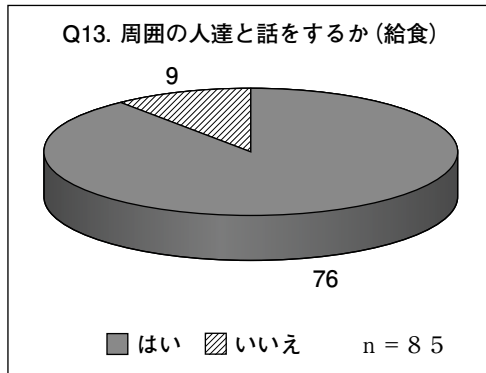
ほとんどの生徒が「楽しい」と回答した。「はい」と回答した内容を見ると「友達と話せる」「みんなで食べられる」等であった。

このことから、学校給食は家庭以外で「共食」することを学べるよい機会であり、重要性のあるものだと考える。

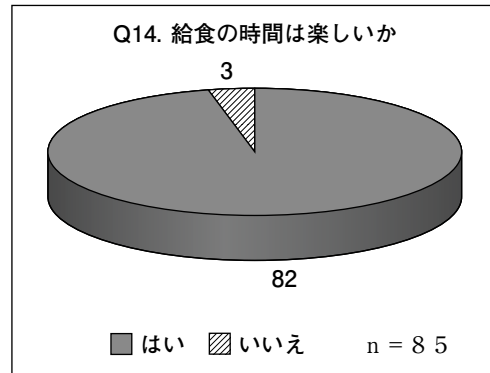
このように給食の時間は「楽しい」「友達と話せる」「みんなで食べられる」という共食することを純粋に喜ぶ回答を得られたのは、中学1年生というまだ幼さが残る年齢的なものと、都会から離れた素朴な地域性によるものではないかと考える。

しかし、今後、今のような状況を当たり前として継続して行けるかが問題である。共食は、





(図14)



(図15)

親と子の相互のかかわりの中で営まれることを考えれば、特に親の食に対する姿勢が根本となる。

## Ⅱ. 家庭の役割

### 1. 現代社会の状況

高度経済成長以降の日本の家族形態は、核家族化が進み家族間のふれあいが希薄化してきた<sup>15)</sup>。その為、コミュニケーション能力の低下や、食習慣の変化、本来家庭でされるべきしつけやマナー指導などがなされず、学校が肩代わりさせられる<sup>16)-18)</sup>など、家庭内の機能低下による問題が発生している。さらに、家庭にとどまらず社会的な犯罪にまで発展してしまう場合もある。

前章Ⅰのアンケートにおいて「食事の時間は家族と話をしますか」という質問に対して、ほとんどの生徒が家族と一緒に食事をしながらコミュニケーションをとってはいるが、一部では「一緒にとらない」「食事の時間が楽しくない」という回答もあった。筆者がアンケート調査結果の一部から感じたことは、コミュニケーション能力の低下は現代社会の傾向であり、本来の家庭の機能が発揮できない家庭の増加と関連しているように考える。

家庭は、人間が形成する社会の最小単位であり、家族の愛や連帯の絆、生きる喜びを育み共有する日々の生活の場でもある<sup>19)-20)</sup>。特に私達は、生活の中で幼い頃から父母などのかかわりの中で食事を共有し、真似を繰り返しながら様々なことを覚え、人と触れ合うことの大切さを少しずつ学んできた。そのため、幼い頃に身に付けた良い習慣も悪い習慣も安易に変更・改善することはできない。したがって幼少時に良い習慣をつけることである。家庭はひとり的人格を形成する土台であり、私達に与える影響は計り知れない<sup>21)</sup>。

このように、家庭の役割の重要性を実感する時、現代における家庭の機能の低下は何か人間にとって多くの課題を含んでいるように思えてならない。今一度、家庭の機能・役割について考える必要性を考える。

## 2. 家庭の機能・役割について

家庭は、私たち個人や社会に対してどのような役割・機能を与えているのだろうか。これらについて理解することは、家庭を経営（家庭資源を家族生活の目的達成のために最大限に役立たせようとする計画的活動）のための目標を理解し、より良く運営・管理することは、自己の責任や役割を認識し実践することに他ならない。それは自分（私）らしい生き方や自己肯定感や生きがいなどにつながることである。

家庭の機能についてはいろいろな表現方法がある。対個人・対家族員、対社会、人間活動力の再生産を個体維持と種族維持から見た分類の仕方などがある。人間のことであるために、機能の各項目の内容は、融合し関連性を持っており分断できないが、家庭の価値を確認しこれらを推進・培養・滋養することが私たちの責任でもある。

以下、家庭の機能をまとめてみたい<sup>22-25)</sup>。

### 1). 家族員（個人）に対する機能

#### ①基本的欲求の適正充足機能

人間は、欲求により行動（活動）をすることを考えれば、この欲求の充足や適正化は、その人の性格や人格を形成することと連動している。中でも、人間誰も持っている基本的・生理的欲求を充足するには家庭が一番適しており、人間の成長の原点である。活動によるエネルギーの消耗を、家庭における食事や休息・睡眠などによって回復させる。身心の健康を維持・増進し労働力を再生産させ、安全・快適に住むことが基礎となっている。家族の基本的欲求・欲望の満足調和・調整し、人格の基礎を形成する。

#### ②経済的機能

家族員の収入をもとに安定した消費生活が送れる。これは、生産と消費に深く関係する家庭経済の目標は、家族員の欲求満足と継続的・将来的家庭生活の安定である。家庭経済は、家族員のライフステージによって収入・支出は変化する

#### ③人間形成的機能

##### ア. 精神的安定

人間が危険にさらされた状態では充実したゆるぎない人生は実現不可能である。

家庭には、生まれてから日々の積み重ねの中に培養されてきた家族間への連帯・協力・思いやりによって、深い絆や信頼関係を持つ。人は、愛されたように人を愛すると言われるが、愛されていると言う実感（情緒の共有）は、精神の安らぎ・安定感につながり、自分に自信を得てよりよい行動への判断力や自発性が生まれ、自立へと導かれる。子どもが親に欲するものは、物質的要求ばかりでなく、何よりも優しさと厳しさを持った真の愛情であろう。

子どもが有頂天になったり優越感を持つ場面では、先ず褒め、しかし有頂天にならぬよう自重するために、なだめたり・諭す。失望の時は勇気を与え人間理解を深めながら励まし見守るといふ、まるで母親と子どものかかわりは、“やじろべえ”をイメージする。子どもの精神的安定の為に、愛情という親の内的・人間的な情熱・感情・エネルギーを持って、精一杯かわる姿勢がその子どもを人間的に成長させる。

このような家庭全般に漂う空気を通じて（温かさがあるか 豊かさ 柔かさ）、家庭全体

を包み家庭の個性を形成する。人間の人格のもとのかた（原型）が家族によってつくられる。

このように家庭の親子のかかわりにおいて、美しい豊かな感情を養うことである。

また、本アンケート調査で、家庭を家族団らんの場合や休息・安らぎの場合といった回答が多かったことから、家族と共に過ごす時間は、人間性を回復する空間となっていることが理解できる。

#### イ. 教育的機能

こどもは家庭内において身体的・精神的に成長し、性格の基礎が培われる。社会性を営むためのいろいろな習慣・生活技術が学習されていく。プライバシーと民主的家族関係の培養などによりこれは、適正な育児と家庭教育（人格形成）の推進によって、子どもを立派な社会人に成長させるための準備と訓練を推進する。家庭で培った経験は、生涯を通して大きな基礎になる。そして、家庭では常に自らが進んで無報酬で協力する姿勢が養われやすく、社交性や奉仕の精神を養成する機会となる。

#### ウ. 老人・病弱者の保護

病弱者の介護や保護、また老人が、生きがいのある余生を過ごすための精神的支えや、身辺の世話をを行う場としての機能を持つ。

### 2). 社会に対する機能

#### ①人間社会の維持継承的機能

子どもを生み育てることは新しい生命を再生産することであり、種族を保存・維持するうえで欠くことのできないことである。

#### ②人間社会の経済的機能 <国民経済の循環（ア・イ・ウ）>

人は、様々な生活者（労働者・消費者・市民）としての顔をもっている。

##### ア. 労働力の提供

企業の生産活動を支えるために、また日々の生活に必要な貨幣を獲得するために、労働力を提供する。健全な子どもの養育は、将来の労働力・社会人を育成することでもある。

##### イ. 物資の消費

家庭は、企業で生産された物資（モノやサービス）を購入し消費する場である。その消費のあり方は、国民経済に大きな影響を与える。

##### ウ. 資本の提供

家庭経済を安定・充実させるために、税金や貯蓄・社会保険に加入したり、債券や株式などの購入が行われる。それによって提供される資本は、企業や政府の活動を支え発展に役立っている。

#### ③人間社会の向上・発展的能力

民族や郷土の風習、さまざまな生活習慣は、家庭を通して次代に受け継がれていく場合が多い。さらに次世代へ、よりよいものを開発・創造することも大切である。これは、家庭生活の価値である家庭における慰楽・文化の保持と開発等と関連性がある。

以上、人は心身の大きな安らぎ・安定感を得るために家庭を経営する。それは、日々の暮らしの中で、前述した家庭の様々な機能を実現（発揮）することによって可能となる。家庭生活

の役割・機能を見てみると、第一義的福祉追求の集団<sup>26-27)</sup>である。社会は、家庭を構成する家族員がこの機能を発揮することによって、社会そのものも機能を果たすことができる。社会をより良くするのも、各家庭がかかわっている。各自が家庭生活の価値をどれだけ認識しているかが、家庭経営にも関係してくる。人が如何に安らぎや安定感を求めているか、また、人間の成長の原点は何かと言えば、やはり自分が守られているという庇護の空間が重要である。人間性発現のために、庇護の空間として構築する必要がある。

しかし家庭生活の機能・価値の理解が低下することは、家庭の価値が分からないために過小評価をし、家庭生活を大切に、よりよくするにはつながらず、結果として効果ある機能とならず、家庭生活の重要さに気付くことができない<sup>28)</sup>という悪循環に陥る。家庭生活の経営においては、人的・物的（非人的）資源を有効に利用し、よりよい生活や健康の維持・増進を図っていく目標達成のための手段である。家庭経営は、精神的な思考面・価値観が非常に重要である。特に、人的資源にはエネルギー・知識・能力・態度などがあり、中でも、「態度」は人間の行動を促進したり遅らせたりするものである<sup>29)</sup>ことを考えると、より良い生活のためには、一片の知識より人間の態度形成・方向性が如何に重要であるかが理解できる。ここに「教育は人格形成なり」の言葉が生き、重要視される所以である。

筆者は、『狼に育てられた子』（アーノルド・ゲゼル著）のアマラ・カマラを想起する。彼女達は狼の習性・文化が伝わっていたが、「マッサージ」と「食事」により、しかも食事よりマッサージが人間社会に順応するきっかけを持つに至ったことである。この場合、四つん這いのため硬直した四肢を「マッサージ」することのかかわりは、食事以上に皮膚からの情報伝達によってシング牧師婦人（養母）の与える愛情を感知し、安らぎ・安定感を持ち、養母との信頼関係が芽生え人間社会へ関心を寄せる機会となった<sup>30)</sup>ことである。勿論、人の子どもをアマラ・カマラのように、四肢が硬直した状況为例に出すのは妥当ではないとしても、この例から、如何に人間（動物）は安らぎ・安定感を求めているか、また、他者とのかかわりによってこれらが生まれ、人間（人間社会）との信頼関係を築く基礎であることが理解できよう。さらに、情報伝達を受け取る五感すべてをフルに働かせる食事は、マッサージという1つの皮膚感覚器官の刺激以上の愛情を感知させ、信頼関係を確立する効果が大有り得ることは、容易に納得できるのである。家庭における食事が、心身に与える心理的・精神的安定感の影響は多大<sup>31)</sup>である。

次に食べることの意味について、まず、1 アンケートからの問い（疑問）、2 食べることを衣生活や住生活と比較しながら考える。3 人が食べるということの姿や広がりを探ってみたい。

### Ⅲ. 食べることの意味（理由）

#### （何のために食べるのか？）

#### 1. アンケートから

筆者は、平成21年6月1日から6月19日にかけて、教育実習の機会を得た。その期間中に生徒を対象にアンケート調査を行った。アンケート項目は種々あったが、その中の1つに、「なぜ私たちは食事をするのですか」という発問をした。それに対し、多くの生徒が「生きる為に必要」

という回答をした。確かに、尤もらしい回答ではあるが、果たしてそれだけの意味しかないのだろうか。

人が食事を1日に3回するとし、1年間で1095回もの頻度で一生繰り返される行動は、生きる為に食事をしていると言える。そのため人間には最大なる欲求の1つとして食欲が与えられている。すなわち、いのちを維持するための欲求とつながっているのである。確かに生きる為ではあるが、しかし、生きる為（生命維持）だけであれば、人間は牛や馬といった動物と同じになる。

人間の社会的・理性的動物としての道徳的判断力や社会的行為<sup>32-33</sup>)を考えると、ただ「生きる為に必要」という回答だけでは思考が浅薄すぎると考える。

しかし、生命維持のために普遍的な手段として、食を摂っている事は百も承知であるが、私達の食事に対する行動は、本当に「生きる為」を目標として自覚的・継続的に健康を考え行動しているかと言えばそうではないところもある。現代の食は情報（コマーシャルや製品に書かれている表示など）によって生命を維持するために必要なレベルをはるかに超えた質や量の食べ物を選んで食べている。生命維持のためであった食は、むしろ、動物と同じような分かりやすい食べ物に嗜好が向き、快楽・美味しさを刺激してくれるものを好み、食の本来の目的から大きく離れゲーム化する<sup>34</sup>結果となってしまっている。

もともと、人間の本能の欲求さえも結果的には軽視され、社会的・理性的動物としての食の役割も低下し、軌道修正の必要性がある。

## 2. 衣生活及び住生活との比較から

私達の生活（生きる）ということを考えて、住むこと・食べること・着ること・子供を産み育てること等の生活にさらに時間・情報・物材・財（経済）などの、もの・事・時・場の総合の関わりの中で行われている。生活の中の文化（知識や技術、心など）を学び、学んだ内容を具体的日常生活の中で実践し、自分らしい生活を形成していくのである。

### 1) 食生活（食事）と衣生活（被服）を考える

それぞれ重要な役割を持つが、衣・住生活と食生活を比較して考えてみよう。例えば、食生活（食事）と衣生活（衣服）を比較してみると、共に身体の内面と外面（心身）のどちらからも満足感は得られる。しかし、その度合いは異なっているようである。

一つ目に衣服は、ファッションとして身（外）にまとい着飾ることで、内面よりもより外見的に満たされる傾向がある。趣味・好み・好感の範囲が大きく、外見的なものから内面の満足感が得られる。

食生活は、摂取することによりまず身体内部の諸器官（細胞）を作り・命に直結し、心身の健康とつながっている。衣服では得られない大きな心の満足を与えられると考える。よく“ボロは着てても心は錦”という文言があるが、人がより良く生きる為に直結しているのはどちらかと言えば内面を充実させる食生活ではないだろうか。

二つ目に、人は、五感から情報を得て考え・感じ、行動をとっている。その感覚から得られる情報量も異なる。食生活は、全ての五感を使うために衣服とは格段の差の情報を得る。ということはそれだけ様々な感情・思考の要因が生まれ、人としての豊かさにつながる影響力が大

であると考ええる。

三つ目に衣服は、ファッションの流行・ブームは感覚的な楽しみ・趣味・快楽を追及することが大きい。人は、個性的な自己を創造することを願いながらも、新奇なものを求める社会的な動物であるため、その時代の流行には特に影響を受けやすい。また集団の意識化を促し自己の意識（気持ち）を表現しやすい。しかし細部に眼をやれば、被服は個別的身体の身にまとうものであり、個人の好みやサイズなどに関係する個別的な物のため、他者と具体的にその服を交換共有することが難しくなる。

一方食生活は、食卓の上のお皿の食事を介して、向こうの他者と自由に分かち合うことができ、一層満足度が強くなるということである。しかし、おいしいという味覚はどのようにおいしいのか他者の具体的味覚の内容は理解できない。日々の食事の中に、家族や他者と美味しさや満足感を分かち合うことができ、豊かな気持ち・心を創る多くの機会があたえられていることである。そのため食を安易にファッション化してはならないと考える。

## 2) 食生活（食事）と住生活（住居）について考える

まず金銭的な面を比較すると、住生活は、一生に一度の大きな買い物として考えられるほど高額なものである。そのため間取りや面積（広さ）の希望は、家を建てる以外、その時の好みや趣味で安易に決定できず、自分の希望通りにはならない。住居の間取りに人間の方が折り合いをつけて、住むことや住まい方が要求される。その意味において、住生活は住まい方の工夫が要求され、それによってより快適な住み心地は可能となる。

食生活はその日の献立や個人の好みを反映するなど、手軽に少額の予算に合わせて食材を買うことができる。食に対する知識や技術があることは、本人の家庭における人的資源が有効に発揮する機会が可能であるため、家庭経営が促進されやすいと考える。

このように食事というのは、まず「生きる為に必要」だという認識・行動が大事である。しかし、「生きる為に必要」という生命維持だけでは済まされない。食事することは、生活の核（拠点）であるところの家庭生活の中で、最も身近に心身の健康に直結し共有できる内容を持ち、創意工夫の機会や食べ方によって満足度が倍増でき、安心・安らぎを得られるチャンスが与えられている。食事の場面は様々な視点から人間の問題や関係性・文化を見出すことができると考える。

今一度食事の役割（食べる事の意味）を考えつつ、以下5項目<sup>35-36)</sup>にまとめてみたい。

## 3. 食べることの意味

### 1. 三大本能（食欲・性欲・集団欲）の一つで、最大なる欲求（生理的欲求）である

食事という行為は、人間の最大なる生理的欲求（食欲や睡眠など生きていくのに欠かせない欲求）であり、お腹を満たすことで人間は心身の満足を得る。生きることは食べることで表現されても過言ではない。そこから、安定感を得て人間的成长につながっていく。

現状は、子どもにまつわる問題が噴出した時代である。健全な社会を望むためには、社会の担い手である子どもが健全でなければより良い社会は望めない。子どもを健全に育むにはどうすればいいのか、食とのかかわりを脳（心）との関係で述べている興味深い内容<sup>37)</sup>がある。

人の脳の中で大脳辺縁系（動物脳）と大脳新皮質系（人間脳）についてである。本能と呼ば

れる大脳辺縁系（動物脳）は、たくましく生きていくための基本の脳で、大脳新皮質（人間脳）を支えるための心を作る脳である。人間は三大本能は、大脳新皮質系（人間脳）をどのように行動に移し生かすかの判断・原点の働きを持つ。

現代のコンビニ食・孤食・子どもへの虐待死・IT漬けなど、自然に触れて感動体験をしていないことによる大脳辺縁系の無力化、たくましく生きていくための本能の欠如であり、そのためによる大脳新皮質の不出来であると言う。

## 2. 栄養として（生命維持・心身の健康など）

まず、栄養を取り入れることによって生命の維持・発育や成長・健康・活動エネルギーの生産といった心身の発達を促す。食は心身の健康に直結しており、昔から医食同源とか薬食一如などの表現がある通り、心身の健康と食事のかかわりの重要性が伝えられている。

## 3. 人や社会との関わりを深める

人や社会とかかわる働きは、家族や友人との団らん場をつくり、家族や友人と共に食事をするなかで、コミュニケーションをはかり料理のおいしさを分かち合うことができる重要な機会となり、人とかかわりを深め信頼関係を築いていく事につながる。食事による信頼または食事への信頼は、家族や仲間への信頼の基礎<sup>38)</sup>となる。

また、食事は生活のリズムを作る上での基盤でもあり、社会的な能力の表現や発達と密接に関係していることから、何より他者の存在の影響を受けやすくかかわりが重要である。食物摂取を社会的に営むことは、人類の本性・特権である<sup>39)</sup>。

## 4. 豊かな人間性を育む

健康な食生活を送ることは、心身の成長と豊かな人間性を育むことに関連する。社会的存在である人間は、前述した通り社会性を養うことが不可欠であるが、その基盤は、家庭における食事そのものにある。家庭における日々の食事を通して、満足感・安定感や分かち合う体験によって心を豊かにする。家庭の中に、自己の存在場所（活動の原点）を得て自信を持つことにつながり、さらに家族や他者に対する思いやりや感謝の気持ちを表現できることは、信頼関係を築く場となり人格形成へとつながっていく。

このような感謝の心は、食という行為を、動植物のいのちをいただく（受け継ぐ）ことの理解にも連動し、残食しないことや食材を有効に調理する態度形成も培養できる。

前述3.1生理的欲求と関連するが、マズローの欲求の5段階説にもあるように、食べると言う生理的欲求を満たすことにより、次なる安定の欲求へと進んでいく。大切なことは、まず生理的欲求を満たすことである。なぜなら安定感を生み出すからである。この安定感が満たされることによって次なる社会的欲求や自我の欲求へと成長し、自己実現をしようとする人間の高次の欲求へとつながる。つまり、自己の個性化・社会化であり、創造的な生き方や納得した人生、生き甲斐などの幸福感を求めて生きようとする自覚的・主体的な人間の姿を成就することにつながっていく。

## 5. 食文化を継承し伝承する

食文化を継承・伝承するはたらきは、まず家庭における食生活にはじまる。

人間の思想や生活スタイルは、それぞれの土地（地域）ごとの伝統や自然・気候・風土（自然と人間の相互関係を含む）と深く結びついている。人間は自然環境によって多大な影響を受

け、その影響を受けた人間がさらに環境に働きかけ、より良い暮らしを求め環境を創っていく能動・受動の関係を持っていることを三木清は、「形成的世界における形成的要素」<sup>40)</sup>と表現している。

ここにその土地独特の生き方の形式から文化が生まれるのであるが、文化とは、耕作という訳語であり土に関係しており、土の匂いや産土(うぶなす)を持ちさらに土に蒔かれた種を栽培・培養するなどのほか、教養・礼節の意を持っている。文化とは、常に地方的(地域的)・農村的・独自の・個性的・精神的な内容<sup>41)</sup>をもっている。と言うことは、文化は地域から生まれるということである。

人は固有の地域(ある限られた範囲の土地に成立している生活共同体)や文化の中で生きていることを考えれば、文化を形成する一番の基盤は地域に根ざした家庭の食事にあることの重要性を再認識することである。家庭の食事の中に、先人によって培われてきた食文化(料理や季節・行事にちなんだ郷土料理)を摂り入れることである。

文部科学省は、栄養教諭の役割に対して「中央教育審議会 初等中等教育分科会教育課程部会 健やかな身体を育む教育のあり方に関する専門部会での審議の状況」(平成17年7月27日)を踏まえて「食に関する指導の目標」<sup>42)</sup>を設定している。その「食に関する指導の目標」は、前述した「食べることの意味」の5項目と重なっている。その目標内容は、食事の重要性・心身の健康・食品を選択する能力・感謝の心・社会性・食文化に対する理解を深めることである。

以上「食べることの意味」を理解し、この意味を最大限に発揮するためにはどのような食事のし方(摂り方・食べ方)をすれば良いのだろうか。食事をする環境(人とのかかわり)から考えていきたい。

#### Ⅳ. 食べ方(共食とこしょくについて)

##### 1. 現代社会のようすーこしょくの増加ー

現代は家庭環境の変化により、人間にとって当たり前だった誰かと共に食べる、という食事の形態も大きく変化してきた<sup>43)</sup>。家庭では、自宅で調理をしない調理済みの惣菜を食べる食卓が増え、好きな時間に好きなものを食べる「こしょく」の食事形態の増加が見られる。その増加するこしょくには、様々な種類がある<sup>44-45)</sup>。個食(一人一人が好きなものを食べる)や、孤食(両親の共働きや塾通いなどにより、一人で食事をすること)の機会が増えている。個食や孤食により好き嫌いやわがままによる協調性の低下を招くことや、一人で食事をすると、短時間で簡単なメニューで済ませてしまうことが多く、栄養的にも偏った食事内容になりがちである。唾液の分泌が減り胃腸が正常に働かなくなり、会食不能症に陥ってしまうと言われる。そのほか、粉食(小麦などを原料とした食品で、パンなどが主食)や固食(好きなものばかりを固定して食べ続けること)があげられるが、粉食や固食により、肉中心の外国食になりがちで太りやすく、飲み込みやすいので噛まなくても良い為、唾液の分泌が低下することや偏食になりやすく、肥満の原因にもなる。(本研究においては、こしょくの種類を、特に共食と対比させる孤食を考える。)

食事をするという事は、単なる栄養を摂取するということばかりではなく、どれも人間が



生きていく上で食事の味や心理的な満足度にも大きな影響を及ぼし、食欲不振や過食・拒食・偏食につながり、心身の健康上の問題を考えるとマイナス面が非常に多い。

また家庭では、家族員の健康を願って料理を作ることで家族の絆を育んできたが、市販の惣菜が食卓に並ぶことで、調理をする楽しさや家族の絆も奪われるようにもなった<sup>46)</sup>と言える。

このような現代の社会的状況の変化による孤食化の増加傾向は、共食する能力が低下していることを示し、前章Ⅲ. 食事の持つ意味・役割を発揮する食べ方ではない。また、文部科学省が示した「食に関する指導の目標」設定には到底及ぶものではなく、かえって心身の不健康を招く食事形態と言える。

では、私達はどのような方法や環境での食事が望ましいのかを考えてみたい。

## 2. 家族そろって食事をする「共食」の重要性

### 1) 人間の本来の姿は共食する動物であり、食物選択を形づくる

「人間は共食をする動物である。」さらに文化を持った人間は、「料理をする動物」である。これは、日本の食文化研究の第一人者・石毛直道の言葉であり、料理と共食は人類に普遍的かつ人類史の初期までさかのぼって認められるものであると言う<sup>47)</sup>。

人間は、生まれてから他者と共に生活を送る社会的動物である。前述したⅢにおいて、人間の三大本能を思い出して欲しい。人は、食べ・育て・群れるといった大脳辺縁系の能力によって類人猿から人類へ誕生したことを考えると、食物摂取を社会的に営むことは人類の本性と言える。人の哺乳期及び離乳期に、食べる・食べさせる行為が軸となり、親子のやりとりが生起する。子どもの成長に伴って、母子のやりとりは、さらに自由な形で発展していくと言う。幼少からその何気ないやりとりの行動の積み重ねが、今の私達に大きな影響を与えている。<sup>48)</sup>

子どもは、親との関わりのなかで何をどのようにして食べていくのか、食経験を広げて学んでいく<sup>49-50)</sup>。食物選択の学習は、生存にかかわる大きな課題である。雑食性動物である人間は、環境に応じて極めて柔軟性の高い食行動をとることができる。そのため、安全で栄養価の高い食物を好んで食べ、逆に生存を脅かす食物は避けようとする行動様式を身に付けていなければならない。人は2歳ぐらいになると「雑食性動物のジレンマ」(心理学者ロージンP. Rozin)と呼ばれる葛藤を抱えているらしい。始めてみる食物に対して食べるのはまずい・毒が入っているかもしれないから食べるのは止めようという新奇性恐怖と同時に、どんな味がするだろう、食べてみたいなあという新奇性思考を抱くという。新奇性恐怖は、幼児が食物レパトリーを広げていく上で克服すべき課題であるが、大人が食事に同席し同じ食物を食べてみせることが克服の鍵<sup>51)</sup>となる。この意味においても、共食の重要性・食事のあり方を考えさせられる。新奇性恐怖の克服は、食わず嫌いや偏食をせず豊かな食生活を体験できる方向性をそだてることが重要課題であり、それは共食において可能である。

### 2) 共食は、つながりやコミュニケーションの場として食欲を増進させる

共食とは、他者と一緒に食事をすることである。他者の存在と食物摂取行動の関係は単純ではないにしても人類の特長としてあげられる<sup>52)</sup>という。

共食するためには、その場にある食物を独り占めせず他者と分配する能力が必要であり、そ

の食物の向こう側にいる他者の心を喜ばせることをイメージできたからであると言う。特に家族や他者（親しい友人）と友に食べる状況に置かれると、唾液の分泌が活発になることや、話はずみ食事をゆっくり楽しみたいという感情から、心地よさや安心感などを得られる為、食物摂取量が増加する<sup>53-55</sup>。しかし、あまり親しくない人や会社の上司といった自分を評価する他者や女性らしさを表現する場合など、食物摂取量は減少する。

つまり親密さの度合いにより、又、自己規制の程度により摂取量が増減する<sup>56</sup>。食事をするということは、単なる栄養を摂取するということばかりではなく、人は家族や親しい他者の存在（共食）によって、つながりやコミュニケーションの場として重要であり食欲を増進させることが分かった。

このことはすでにI章で前述したアンケート結果の通り、「一人で食事をした時と、家族全員そろって食事をした時のあなたの気持ち・思った事は何ですか。」という発問をしたところ、一人で食事をした時「寂しい」という回答が多かった。また、家族全員で食事をした時「楽しい」という回答が多かったことから実証できる。

また、「食事らしい食事とはどんな食事をいいますか。」という発問に対し、大人は「みんなで食べる」とか「話をすることが大切だ」と答えることが多い<sup>57</sup>が、中学生の回答と比較してみると、言葉の表現の違いはあるものの、共通して『共食』のよさを理解しているようであった。家族が共食することは、また食事文化の世代間伝承にも大きな役割を果たす<sup>58</sup>ことが分かった。

## まとめ

本研究は、「食べる」という人間の本能としての当たり前の行動を、また、人間（祖先）が自然にやってきたことを再確認・見直すことであった。

家庭生活の機能が低下することは、家庭の価値を理解していないために過小評価をし、家庭生活の重要さに気付くことができない。そのため、家庭生活を各自の目的達成のためによりよく生きることはさらさら考えることは出来ず、結果として、効果ある機能とならず悪循環に陥る。

今回、単に「食事の意味」を表層的理解に留めておくのではなく、その意味や家庭生活の機能・役割との関連性を再認識し、その価値を日々の生活に実践することが、現代の様々な問題行動（非行、暴力事件、生活リズムの乱れなど）を克服する一つ的手段と成り得ることがわかった。**＜食欲は三大本能の一つであるが、現代は無力化の傾向を示す。心（かかわり）を理解する能力・判断能力・社会性の欠如・心身の不健康の問題へつながる＞**

現代の家庭における食形態の変化（調理済みの惣菜を食べる、コンビニ食・好きな時間に好きなものを食べる、孤食の増加・子どもの虐待・快樂・美味追求など）は、人が生きていくための基本である動物脳（大脳辺縁系）つまり、生命活動をたくましく推し進めていこうとする本能（三大本能としての食欲・性欲・集団欲）の無力化・欠如が原因である。本能は「心」を作る大切な働きをしているが、自然に触れて感動する体験不足や孤食・食の簡便化による人やものとの関係性（かかわり）の希薄化が、心身の不健康の問題につながったと考える。

### <食事のし方・食べ方としての共食の重要性>

人間の本能（三大本能として食べて・育てて・群れる）としての食べ方を先ず重視する事であり、社会的動物として共食することである。

また共食することは、生物学的因子に決定された母子相互関係に始まる。親との関わりの中で（雑食性動物のジレンマ：新奇性恐怖と新奇性思考を克服する食物選択の学習）積み重ねられ、食経験を広げて学んで行く。親は、同じ食物を「食べてみせること」が克服する鍵である。つまり共食によって、食わず嫌いや偏食をせず豊かな食生活を体験できる方向性を育てることが母親の役割である。何をどのようにして食べていくのかという生存にかかわる大きな課題である。

### <家庭の機能及び食事摂取環境（食事の持つ意味を最大限に発揮する共食）から、心身の安らぎ・安定感を得られる空間の構築をする必要性>

家庭における人間関係、特に親子関係において、子どもの精神的健康に及ぼす影響は重大であり、母と子の関係は人間関係の出発点である。人間関係の相互関係作りの原点が母と子の絆である。五感を通して母親はわが子に母親らしい気持ち・愛情を子どもに注ぎ、子は、母親に対してアタッチメント（愛着）を持つところに絆が育つ。愛されていると言う実感（情緒の共有）は、精神の安らぎ・安定感につながり、自分に自信を得てよりよい行動への判断力や自発性が生まれ、自立へと導かれる。この空間（庇護空間）を体験することによって初めて自己に立ち返ること（精神的な回復）が出来、世界を理解できる感情・雰囲気人間の根源的人格形成の基礎である。共食することによって、さらに心身の満足や安定感を得て人間的成長につながる。子育ては、子どもの健やかな成長を見守り、心身の自立を促すことである。

以上、食事の持つ意味や家庭の機能を発揮する食べ方は、共食（他者と一緒に食事をする事）であり、その空間が、生の充実のためには人間性を深めて慈悲深く善良となることを考え、精神性の最高のあらわれとしての愛を基本に据えた庇護空間を再構築することであろう。

今日、家族員が生きるための力は、心身の健康と体力であることを意識することである。謙虚に食べるという事の意味を考えることは、真に人として「生きるため」に叶う食事のあり方を見出すことである。食卓を共にする習慣の軌道修正の努力をすることと同時に、家庭における親と子のかかわりの重要性を再認識することでもある。現代の様々な問題行動の解決の一視点となると考える。

## 謝辞

本研究のアンケート調査は、筆者が平成21年6月に、日置地区の中学校で教育実習の機会を得た際に行ったものである。当中学校には、このアンケート集計結果を校長先生宛にすでに報告させていただきました。アンケート実施の際にご協力頂いた校長先生をはじめ諸先生方、参加して下さいました生徒の皆さんに、厚く感謝の意を表します。

## 引用文献

- (1) 『学校給食 1月号』全国学校給食協会, 2002年, p 93.
- (2) 『対談 予防医学－病気にならないために－』読売新聞, 2009年9月26日
- (3) 家庭科教育実践講座刊行会, 『Asset ビジュアル家庭科教育実践講座 第3巻 健康と豊かな心を育てる食生活』1998年, p 242.
- (4) 『学校給食 3月号』全国学校給食協会, 2002年, p 19.
- (5) 前掲書(1), p 78～79.
- (6) 外山紀子『発達としての共食－社会的な食のはじまり－』新曜社, 2008年, p iv～v.
- (7) 伏木 亨・山極寿一編著, 『いま食べることを問う』, サントリー次世代研究所, 2006年 p 7～9.
- (8) 金田雅代『改訂 栄養教諭論－理論と実際－』建帛社, 2005年, p 14.
- (9) 文部科学省『中学校学習指導要領解説 技術・家庭編』教育図書, 2008年, p 49.
- (10) 前掲書(8), p 116～117.
- (11) 前掲書(8), p 12～13.
- (12) 『青少年白書』, 本編第2部第1章第3節関連諸施策の推進
- (13) 前掲書(7), p 7～9.
- (14) 前掲書(3), p 248.
- (15) 白井和恵『21世紀の生活経営－自分らしく生きる－』同文書院, 2008年, p 5.
- (16) 前掲書(1), p 78～79.
- (17) 山本公弘『いままで知らなかった本当の食育－食育基本法のねらいと実践のすすめ方－』東山書房, 2007年, p 15.
- (18) 『学校給食 4月号』全国学校給食協会, 2002年, p 20.
- (19) 国澤賢治『Asset ビジュアル家庭科教育実践講座 第2巻 家族と共につくる家庭生活』ニチブン, 1998年, p 274.
- (20) <http://ja.wikipedia.org/wiki/> (家庭, ウィキペディア), 2009年11月24日
- (21) 前掲書(5), p 138～145, p 151～156.
- (22) 『高校家庭一般』高校家庭科学習指導研究会, 実教出版, 1988, p 6～7.
- (23) 松島千代野他『家庭経営学』家庭教育社, 1978, p 14～15.
- (24) 亀高京子『現代における家庭の機能』日本家庭科教育学会, 1977年
- (25) 中間美砂子『家庭科教育学原論』家政教育社, 1987年, p 84.
- (26) <http://okwave.jp/qa/q4605253.html> (家族や家庭の役割), 2010年1月13日
- (27) 佐藤文子, 川上雅子『家庭科教育法』高陵社書店, 2001年, p 9.
- (28) 前掲書(15), p 5.
- (29) 前掲書(23)
- (30) アーノルド・ゲゼル著 生月雅子訳『狼にそだてられた子』家政教育社, 1999年, p 51～52.
- (31) 前掲(26)

- (32) 前掲書(5), p 131 ~ 133.
- (33) 前掲書(23), p 78.
- (34) 前掲書(7), p 7~9.
- (35) 中間美砂子他『技術・家庭【家庭分野】』開隆堂出版, 2008年, p 22 ~ 23.
- (36) 技術・家庭科学習指導書編集委員会『技術・家庭学習指導書 家庭分野 指導計画・評価編』開隆堂, 2006年, p 19.
- (37) 大島清『栄養と料理 5月号 - 子供の心を守り育てる -』女子栄養大学出版部, 2002年, p 136~137.
- (38) 前掲書(6), p 84 ~ 85.
- (39) 前掲書(6), p 165.
- (40) 三木清『哲学入門』岩波新書, 1940年, p 65.
- (41) 唐木順三『朴の木』筑摩書房, p 229~230.
- (42) 前掲書(8), p 12 ~ 13.
- (43) 前掲書(6), p 165.
- (44) 前掲書(17), p 134.
- (45) 前掲書(7), p 7~9.
- (46) 前掲書(17), p 23.
- (47) 前掲書(6), p 8.
- (48) 前掲書(17), p 23.
- (49) 前掲書(6), p 138 ~ 145.
- (50) 前掲書(6), p 151 ~ 156.
- (51) 前掲書(6), p 145.
- (52) 前掲書(6), p 136.
- (53) 前掲書(18), p 20.
- (54) 前掲書(6), p 138.
- (55) 『学校給食 12月号』全国学校給食協会, 1998年, p 86.
- (56) 前掲書(3), p 243.
- (57) 前掲書(6), p 131 ~ 133.
- (58) 前掲書(3), p 243.

## 参考文献

- (1) 『学校給食 1月号』全国学校給食協会, 2002年
- (2) 『対談 予防医学 - 病気にならないために -』読売新聞, 2009年9月26日
- (3) 『学校給食 3月号』全国学校給食協会, 2002年
- (4) 外山紀子『発達としての共食 - 社会的な食のはじまり -』新曜社, 2008年
- (5) 金田雅代『改訂 栄養教諭論 - 理論と実際 -』建帛社, 2005年
- (6) 文部科学省『中学校学習指導要領解説 技術・家庭編』教育図書, 2008年

- (7) 『青少年白書』, 本編第2部第1章第3節関連諸施策の推進
- (8) 白井和恵『21世紀の生活経営－自分らしく生きる－』同文書院, 2008年
- (9) 山本公弘『いままで知らなかった本当の食育－食育基本法のねらいと実践のすすめ方－』東山書房, 2007年
- (10) 『学校給食 4月号』全国学校給食協会, 2002年
- (11) 国澤賢治『Asset ビジュアル家庭科教育実践講座 第2巻 家族と共につくる家庭生活』ニチブン, 1998年
- (12) 佐藤文字, 川上雅子『家庭科教育法』高陵社書店, 2001年
- (13) 『学校給食 8月号』全国学校給食協会, 1998年
- (14) 中間美砂子他『技術・家庭【家庭分野】』開隆堂, 2008年
- (15) 技術・家庭科学習指導書編集委員会『技術・家庭学習指導書 家庭分野 指導計画・評価編』開隆堂, 2006年
- (16) 『学校給食 12月号』全国学校給食協会, 1998年
- (17) 藤原千賀他『生活経営論』同文書院, 1996年
- (18) [http://www.ekenko.co.jp/self\\_check.php?job=display\\_eat](http://www.ekenko.co.jp/self_check.php?job=display_eat) (食べることの意味), 2010年2月3日
- (19) 白井和恵, 奥田邦子他『21世紀の生活経営』同文書院, 2001年
- (20) アブラハム・H・マズロー著『完全なる人間－魂のめざすもの－』誠信書房, 1964年
- (21) 上田祖峯『禅・食と心』三省堂, 1991年
- (22) 道元(中村璋八, 石川力山訳)『典座教訓・赴粥飯法』講談社学術文庫, 1991年
- (23) オットー・F・ボルノー『人間と空間』大塚恵一他訳 せりか書房,
- (24) 高田久美子「オットー・F・ボルノーの思想の援用による人間が住まうことの意味」(第2報)－庇護空間の意味と教育への広がり－ 鹿児島純心女子短期大学紀要, 1997年
- (25) 高橋茂雄『親と子の心理』協同出版, 昭和41年
- (26) 河合隼雄・小林登・中根千枝『親と子の絆－学際的アプローチ－』創元社, 1993年
- (27) 高見澤潤子『愛することの発見』玉川選書, 1995年
- (28) 高田久美子「人間的存在を実現するための一考察－大人になることの意味－」鹿児島純心女子短期大学研究紀要, 1999年