

孤食の肯定的側面の提唱（案）

～サブタイトル～

英訳

3年11組21番 野口恵里

3年14組9番 鬼形拓実

3年14組29番 福地春奈

3年14組36番 山岡伯

3年15組39番 吉川翔

3年18組12番 甲斐雅大

目次

論文要旨

第1章 孤食の現状

第2章 孤食の問題点

第3章 望んで行う孤食

第4章 アンケート・考察

第5章 総括

参考文献、先行論文

キーワード：孤食 共食

論文要旨

近年、核家族化、単身世帯の増加などにより、「孤食」を余儀なくされる人が増えているように感じる。孤食には様々な問題があるとされ、「孤食」＝“悪い”というイメージを持つ人も多いのではないか。確かに、誰かと一緒に食事をしたいのにできないという“望まない孤食”はもちろん解決しなければならない問題であるが、ひとりラーメン巡りや、ひとり喫茶店巡りなど、“望んだ孤食”もあるのではないかと。私たちは、この“望んだ孤食”を全て“望まない孤食”とみなす文化を変えたいと考えている。

第1章 孤食の現状

我が国における食生活の現代的な特徴は2つある。

1つ目は、食の外部化である。一般に食事形態は調理場所と食べる場所によって「内食」、「中食」、「外食」の3つに大別できる。食生活の「外部化」とは、これらのうち「中食」、「外食」への依存度が高くなっていることを指す。我が国の食事形態は、粗材のみを購入あるいは自給し、過程で調理する「内食」が中心だったが、単身世帯や共働き世帯の増加の影響で「内食」が当たり前ではなくなり、他方で支出に占める飲食費の相対的な低下が顕著となる「飽食の時代」へ移行したため、外食産業が発展し、コンビニエンス・ストアなどが増加した。このことは、図1に見られるように1995年から2020年にかけて生鮮食品の割合が34.6%から26.2%へと減少していることに対し、調理食品の割合が9.9%から13.8%へと増加していることから分かる。（農林水産省,2020）コンビニなどの普及から、弁当などを自宅に持ち帰り、一人で食すパフォーマンスが激増したことが関係していると考えられる。（同上）

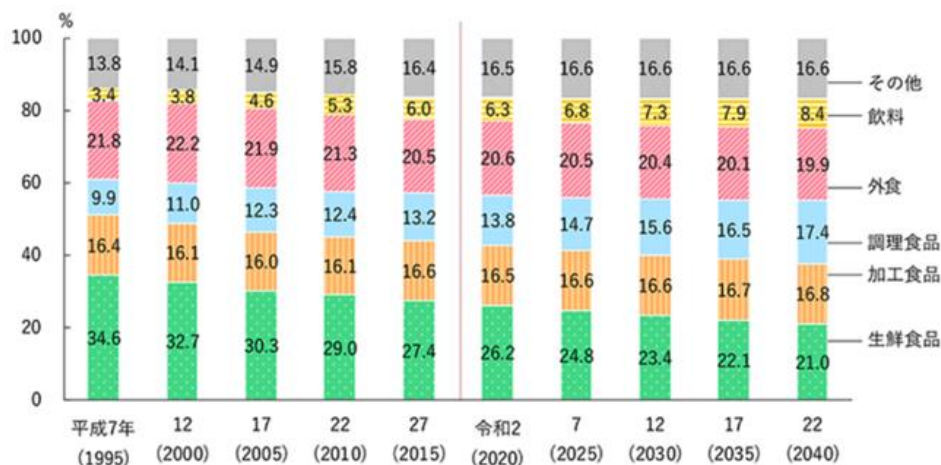


図1 品目別食料支出割合の将来設計

出所：同上

2つ目は、一人食の増加である。従来、食料消費の基本的な単位は家族あるいは家庭であったが、現代において、家族全員が食卓を囲んで共に食事をする風景は徐々に薄れつつある。たとえば、通勤ラッシュを避けるため、朝食を家で食べずに出かける父親や塾通いなどのため一人で塾周辺のコンビニ などから購入した食材で夕食をとる子供など、共食、すなわち家族などと共に 食事をする機会が従来に比べきわめて多くなっている。こうした現象は「孤食」や「個食」と呼ばれ、下の図2に見られるように近年増加する傾向にある。1日すべての食事を一人で食べることはほとんどないと回答した人が2011年は77.2%であったのに対し、2017年には73.0%と減少している。反対に、「ほとんど毎日」と回答する人は2011年の7.1%から11.0%へと増加している。このことから、孤食の頻度は増加していることが分かる。(同上)

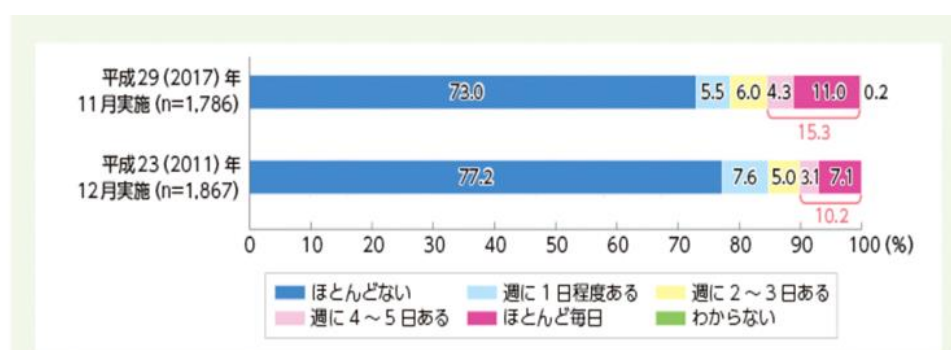


図2 1日の全ての食事を一人で食べる頻度

出所：農林水産省「食育に関する意識調査」(2018)

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h29/h29_h/book/part1/chap1/b1_c1_1_03.html (最終確認日：2023年11月30日)

次に、孤食や共食に対してどのように感じている人が多いのかを明らかにするために孤食感に

ついでに堀尾、喜多が2023年に行ったアンケート調査を見ていく。図3に見られるように、一人で食事をしたいと思うことがあるかという問いに対して「あてはまる」「ややあてはまる」と答えた人が54人（54%）、「あてはまらない」「ややあてはまらない」と答えた人は27人（27%）であった。

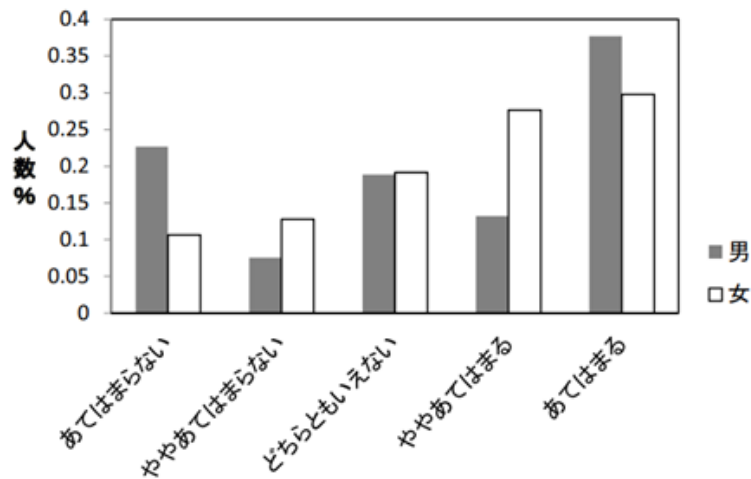


図3 一人で食事をしたいと思うことがあるか

出所：堀尾強、喜多一貴 『

大学生の孤食と孤食感の関係』、第18号、関西国際大学研究紀要、49頁（最終情報確認日：2023年11月30日）

また、図4が示しているように、男女関係なく多くの人が大勢で食事をすると楽しいと感じている一方、図5が示しているように、一人で食事をすると落ち着く、安心して食事ができる、つまり、孤食の方が精神的に安定すると感じている人が多いことが報告されている。このことから、半数以上はいつも誰かと一緒に食べたいと思っているわけではなく、時には一人で食べることを楽しみにする孤食願望があると推測される。（同上、49頁）

図4 大勢で食事をすると楽しい

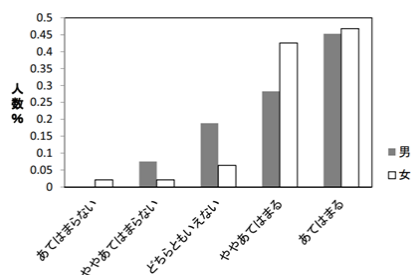
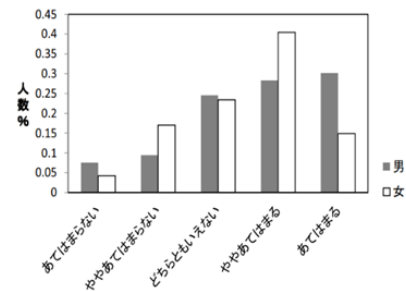


図5 一人で食事をすると落ち着くか



出所：同上、49項

第2章 孤食の問題点

第一章で現在の食事のあり方について示したが、第二章ではなぜ孤食に対して「悪い」という概念があるのか説明していく。

孤食のデメリットとして挙げられることは3つある。

1つ目は、孤食をする児童は身体のだるさやイライラを感じる割合が多いということだ。学童期の孤食が多い場合、発達段階での家族への信頼感やコーピングスキルの獲得に大きく影響する。(中田、2016)

の研究では、「学童期の孤食は、結果として青年期の喫煙や過食症といった行動へのリスクを高める」とされている。また、学童以前の幼児が3人のグループより9人のグループでお菓子をたくさん食べたとする報告がある。この報告から読み取れることは、共食によって食品をより美味しく感じ、その結果としてより多く食べるようになるということである。つまり、孤食だと食品をより美味しく感じる事が不可能であり、食が細くなると捉えられている。(同上)

2つ目は、配偶者と共食していた状況が変化し、孤食の傾向が増えると食事の準備や内容が簡素化し、栄養的に不安定な食事になる傾向があるということだ。内閣府の2014年の調査によると、高齢者に日頃の食事での気になることを質問すると、栄養バランスの悪さを回答することが多い。不安定な食事は体重の減少や筋肉の低下に伴う活動能力の低下を招き、病気になるリスクを増大させる恐れがあり、高齢化が進む日本においては重大な問題である。また、仮に配食サービスなどを用いることで食事の栄養面をカバーできたとしても、孤食は高齢者の心理面にも影響を及ぼす。また、孤食傾向の強い男性の場合、調査した3年間で鬱傾向と判定される割合は、孤食傾向の強くない人と比べて2.7倍となると報告されている。(同上)

3つ目は、孤食傾向の高い人は自らコミュニティと繋がろうとする意識が薄く、地域コミュニティとのつながりが希薄になるということである。特に高齢者は現在の環境を変化させることへの抵抗感が強く、変化させた際のネガティブな影響を考慮している。そのため、家族形態やライフスタイルといった環境要因との関連が強く、孤食という問題の改善は容易ではないと考えられる。

以上の3つの要因によって孤食は問題視されているが、孤食が問題視されている1番の理由は共食によるメリットである。共食のメリットが強調されていることにより、人々は「孤食」を悪と捉え、「共食」を善と捉えるのだろう。

では、次に共食のメリットについて説明する。共食のメリットは4つある。

1つ目は、共食は人間同士の社会的な結びつきを強める効果があり、集団としての成績に関係するということである。Kniffin,Wansink,Devine,&Sobal の調査によると、同僚同士で共食する頻度の高い消防隊は上官による成績評価も高いという結果が出ている。(同上) また、我々は共食が他の活動よりも社会関係の構築に深く関与していると認識する。そのため、日々の共食は他者との社会関係を構築し、人間を社会的たらしめ、集団としての効率を高める重要な役割がある。

2つ目は、共食により他人と食事を分かち合う行為を通じて、人生に喜びをもたらすということだ。他者との会話を楽しみながらゆっくりと食事をする人が多いフランス人はその傾向の少

ないアメリカと比べて食事を喜ばしい体験として捉える傾向がある。この傾向から、共食によってもたらされる喜ばしさもまた人間が積極的に共食する理由であると考えられる。

3つ目は、1人で食べるよりも他人と一緒に食べる共食の方がより多く食べる傾向がある。この現象は人以外の動物での研究を先駆けとしている。人では最初に日常の食事内容の記録・分析から確かめられ、後には要員を統制した実験でも確認されている。1人での食事は栄養摂取のための作業的で淡々とした短時間の行動になりがちなのに対して、他人との食事は陽気で喜ばしい雰囲気満ちており、自然と食事に費やす時間が長くなる傾向がある。この傾向から、食事時間の長さが摂取量の増加に関係していると考えられる。

4つ目は、同じ食事であっても、1人での食事は味気なく家族との食事は美味しく感じるということである。松井・坂井(2010)の「共食は食品摂取量を増加させるだけでなく、美味しさも向上させるのだろうか」という研究において、共食は孤食と比べて美味しさが高く評定されることが示されている。また、家族や友人との共食では、気分の上昇が顕著に見られることもわかった。この調子では、共食すると美味しく感じる事がわかり、おいしさの向上には友人や家族との会話などによって盛り上がった気分やリラックスした雰囲気が関係していると考えられる。しかし、日常の食事では他者の存在以外の要因も多様に变化していて、その影響を考慮しなければならない。そこで、Bellisle & Dalix が2001年に他者の存在以外の外部要因をできるだけ統制した実験で共食・孤食させる研究をおこなった。結果は、おいしさの評価は共食をすることで高くなった。

(同上) この結果から、1人で食事を取る孤食に比べて、他者と一緒に食べる食事は共食という社会的な状況か食べるからこそ美味しくなるとわかる。

また、メリットの3つ目と4つ目は相互関係にあると言える。共食によって食品をより美味しく感じる事によって、より多く食べるようになると考えられる。これは、共食した際の良い雰囲気によって食事への満足感が高まり、それが食べ物のおいしさによる満足感と誤って解釈される「誤帰属」、満足感が美味しさを変化させる「気分一致効果」により説明することができる。

以上の4つのメリットから、孤食より共食をするべきだと考える人が多いだろう。

第3章 孤食の肯定的意見？

第二章で孤食が問題視される理由を述べたが、孤食は本当に「悪」なのか。第二章では共食のメリットを挙げたが、デメリットも存在する。それは、共食という行為を通じて、国家、民族、宗教といった特定の社会集団への帰属が強められ、共食しない他者を外部団まして排除する作用があるということだ。それに対して、孤食はある種の社会的情報があれば食品を美味しく感じるということが研究で明らかになっている。(中田、2016)

ソロ活市場は現在、大きな規模に成長しており、これはコロナ禍の影響だけでなく、独身者の増加や人口構造の変化に起因している。昔は「夫婦と子ども2人」の4人家族が標準だったが、今や単身世帯が最も多く、これがソロ活動の増加につながっている。将来的には「夫婦と子」世帯の割合は低下し、単身世帯がますます増加すると予測される。「ソロ活」は古くから存在してお

り、昭和時代からはソロ活動は主におじさんたちによるもので、外食産業などでもソロ客の需要が存在していた。「ソロ活」というと独身が一人で行動するのをイメージしがちであるが、実は決してそうではない。既婚者にも「カゲソロ」と呼ばれるソロ度が高い人々が20%存在し、一方で「エセソロ」は独身でありながらグループ行動を好む傾向が見られる。なお、「ガチソロ」は独身でありながら結婚意欲が低い一方、「エセソロ」は将来的には結婚を考えている層を指す。

「パートタイムソロ活」とは、従来のグループ活動や完全なソロ活動から抜け出し、異なる興味や趣味を持つパートナー同士と一緒に行動する新しいアプローチだ。例えば、夫婦が旅行中に互いに異なる場所やアクティビティを選び、一部だけを共有しつつ、それぞれが個別に楽しむスタイルである。従来の選択肢になかった中間の選択肢として、パートタイムソロ活は新たな可能性を提供している。ソロ活動のメリットは多岐にわたる。まず、一人でいることで自己発見が促進され、内面を深める機会となる。また、独自の趣味や興味を追求しやすく、個々の成長やスキルの向上につながる。さらに、ストレスの軽減やリラックスがしやすくなり、自身のペースで行動できる自由さも重要な要素だ。独りで過ごすことで精神的な安定を保ち、クリエイティビティの向上や問題解決能力の向上にも寄与する。

第4章 アンケート結果・考察

i アンケート結果

我々は孤食・共食に対する意識調査を目的に10代～50代の男女26名へアンケートを実施した。「一人で外食をすることに対して、寂しいと思いますか？」という質問に対して26名中20名が「いいえ」と答えたが、「外食をすることに対して、あなたの意見を教えてください」とう質問に対しては21名が「できれば複数がいい」と答え、「できれば一人がいい」と回答したのは3名しか居なかった。では少数派である孤食を好む3名はなぜできれば一人がいいと考えるのだろうか。アンケートから彼らが一人がいいと考える理由は「自分のペースで食事できる、自分が好きなものを食べることができる」という2点だった。

一方で比較的共食を好む23名のうち20名が「人と話しながら食事をしたい、友達と料理をシェアしたい、人と話しながら食事をしたい」という知識・話題・商品が理由で共食を好み、その他3名が「大人数の方がお店に入りやすい」という入店する際にハードルが下がる名目で大人数を好むことが判明した。また一括りに「できれば複数がいい」と言っても個人によって、何人で食事した

いかが異なっており、2名と答えた割合が最も多く、男性は3名以上、女性は2名を選択する傾向が高かった。

さらに外食を「できれば複数がいい、できれば一人がいい」と回答した双方へ①「次の中から、一人で行ける飲食店（カフェ、ラーメン、ファミレス、定食屋、居酒屋、レストラン、ホテルビュッフェ）を全て選んでください。」②「次の中から、一人で行ける場所（ラーメン、ショッピング、映画、カラオケ、ライブ、美術館、旅行、温泉（サウナも含む）、キャンプ、遊園地を全て選んでください。」と2つの質問を投げかけると、両者とも①の質問では「カフェ、ラーメン、ファミレス、定食屋」、②の質問では「ラーメン、ショッピング、映画、ライブ、温泉（サウナも含む）」を選択する人が最も多く、似た傾向があることが判明した。

ii 考察

以上のアンケートから我々は「人々の潜在意識では孤食を好む傾向がある」と考察する。理由は「できれば複数がいい」と回答したひとの「複数」の定義が少数であるからだ。2名を選択する人が最も多かったが、この場合自分と相手の1対1で食事することになる。初対面のひとと1対1で食事することは非常に稀であり、2名を選択した多くのひとにとって1対1で食事する相手は「気心のしれた友人や先輩、後輩」だろう。「気心のしれた友人や先輩、後輩」はいわば「自分の趣味嗜好を理解してくれる相手」であることから、「自分のペースで食事できる、自分が好きなものを食べることができる」と回答した、比較的孤食を好む3名と一致した理由で少人数での共食を好むと考える。つまり、日頃から共食を多く行う者だとしても共食相手は自分を理解するひとのみに限られるため、潜在的には孤食を行うひとの動機と一致することから人々は皆孤食を好む傾向があるのではないか。

iii 結論

我々は昨今の「推し活」や「ソロ活」といった個人単独での趣味活動を表現する言葉の誕生や、お一人様専用飲食店の盛況を加味して「外食をすることに対して、あなたの意見を教えてください」という質問に対して「絶対に一人がいい」、「できれば一人がいい」と回答する割合が半数以上を占めると期待した。しかし、結果はアンケートは従来通り、共食を好むひとが多いことを示した。だがしかし、iで述べたように孤食を好むものと共食を好むもの、一人で行ける場所に共通点があった。共食を好むものであっても、孤食を好むものと同様の場所【カフェ、ラーメン、ファミレス、定食屋、ラーメン、ショッピング、映画、ライブ、温泉（サウナも含む）】へ一人で行くことが出来る。その事実から考えられることとして、共食派のひとでも世間の潮流に合わせて、孤食への理解が進み、「一人で何かをすること」へのハードルが下がっていると結論づける。

第5章 総括

ここまで孤食についての現状とメリット・デメリットについて述べてきた。孤食は現代社会の中で増加傾向にあるものの、デメリットも多い。ただ、集団への帰属が求められない点において、一定の評価をすることができる。共食と比較しデメリットの多い孤食であるが、現代社会の中では一定の需要が存在していると考えられる。

今後は、昨今の「おひとりさま需要」にも着目し、孤食や推進事例を明らかにしていきたい。また「食」に限定せず、様々な事例をもとに「おひとりさま需要」に関して調査を進めたい。

参考文献

- 「平成29年食育白書」
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/h29/h29_h/book/part1/chap1/b1_c1_1_03.html
(最終情報確認日：2023年11月30日)
- 堀尾強、喜多一貴「大学生の孤食と孤独感の関係」『研究紀要』第18号、47－55頁、2017
(最終情報確認日：2023年11月30日)
- 「孤食批判文化への提言」http://www.isc.meiji.ac.jp/~w_zemi/kosyoku.pdf (最終情報確認日：2023年11月30日)
- 中田龍三郎 共食の社会的意義を語る：共食は何をもたらし、なぜ孤食が問題とされるの
『行動科学』第54号、91－99頁、2016
- 藤原辰史「縁食論－孤食と共食のあいだ」、2021、p.10~28