

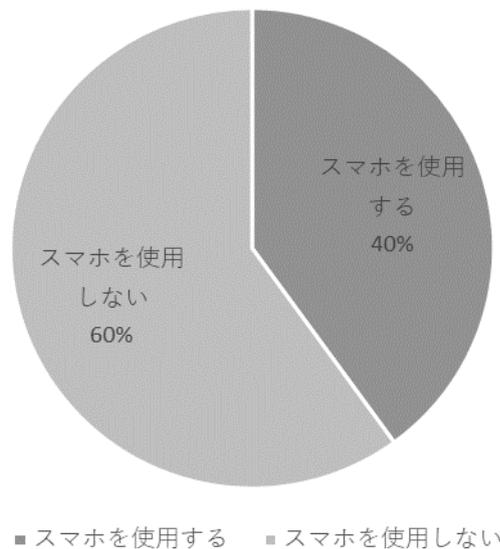
大学生の食事とコミュニケーションの関係性

高橋 絵里 (文教大学情報学部メディア表現学科)

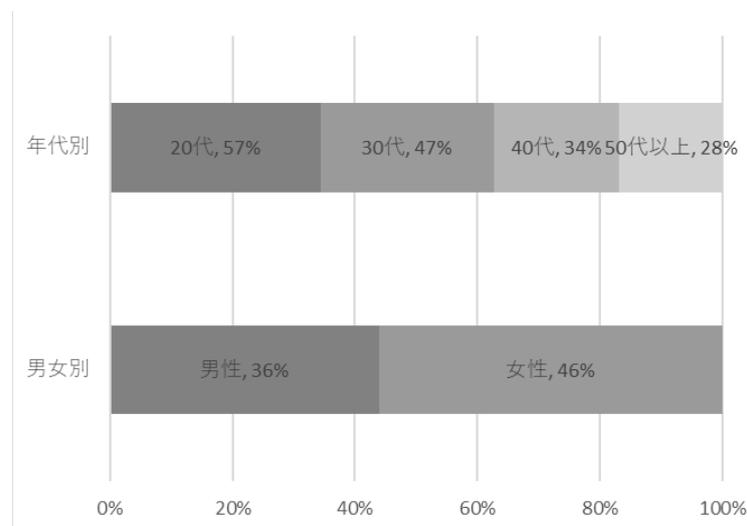
1. はじめに

飲食店に入ると、スマートフォンを片手で操作しながら食事をする人を見かける機会が増えた。その姿は賛否両論ではあるが、2015年9月に行われたアンケートサイト「マインドソナー」の調査によると、全国10代~50代の男女365名に対して「スマートフォンを使用しながら食事をしているか」という調査を行ったところ、全体で約4割の146人がスマートフォンを使用していることが明らかになった(図表1)。男女別では男性が36%、女性が46%と女性の割合が高く、年代別では20代が57%、30代が47%、40代が34%、50代以上が28%と20代では半数を超えていることがわかる(図表2)(『食事中に「ながらスマホ」をする人は〇割! ぽっこりお腹の原因にも?』しらべえ編集部・chan-rie)。

図表1 食事中のスマホの使用率



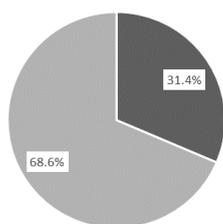
図表2 食事中のスマホの使用率（年代別、男女別）



一方で、大学生になると、進学のために地方から上京し、一人暮らしをする人も多い。JASSOが行った調査によると、平成28年度の居住形態別学生の割合は、大学（昼間部）の平均では、自宅に居住して通学する人が57.8%、学寮に居住している人が6.8%、アパート等に居住している人が37.0%と約4割の人が一人暮らしであるということが明らかとなっている（『平成28年度学生生活調査報告』JASSO）。

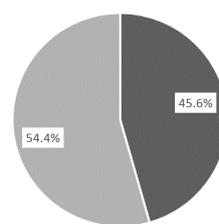
また、茨城県立医療大学、茨城大学の学生を対象に行われた「独り暮らし大学生の食生活行動」という調査では、「日頃の食生活について悩みや不安はあるか」という質問項目に対して、「独り暮らしではない学生」かつ「食生活について悩みや不安がある」と回答した人が31.4%だったのに対し、「独り暮らしの学生」かつ「食生活について悩みや不安がある」と回答した人は45.6%と、「独り暮らしの学生」が食生活について何らかの不安を抱えていることがわかる（『独り暮らし大学生の食生活行動—茨城大学農学部と茨城県立医療大学の学生協働による地域貢献活動アンケートより—』海山宏之，綾部明江，鶴見三代子，西出弘美，本村美和，長澤ゆかり，山川百合子，岩本浩二，中村勇，佐藤齊，宮口右二，沼口知恵子，山口忍）（図表3、図表4）。

図表3 独り暮らしではない学生



■ 食生活について悩みや不安がある ■ 食生活について悩みや不安がない

図表4 独り暮らしの学生



■ 食生活について悩みや不安がある ■ 食生活について悩みや不安がない

これら3つの要素を踏まえ、私は「食生活において不安を抱える一人暮らしの大学生は、食事中もスマートフォンを使用することで、コミュニケーションを取っているのではないか」と考えた。

そこで、本調査では、食事中の行動が生活形態によって異なるのか、また、大学生が「孤食」に対してどのようなイメージを持っているのかを考察していく。

2. 調査方法

2-1. 調査研究の経緯

4～6月	調査テーマ討論、テーマ決定
7月	予備調査の実施
8月	予備調査の集計
9～10月	調査表作成
11～12月	本調査実施
12～2月	分析・報告書作成

2-2. 実施概要

2-2-1. 予備調査

- ・調査の目的

近年、「おひとり様ビジネス」という言葉が汎用される中で、大学生の「ひとり行動」へのイメージの割合を想定するために調査を行った。

- ・調査対象

文教大学湘南キャンパスに所属する学生

- ・調査方法

調査票を用いた自記式調査

- ・調査項目

2-2-2. 本調査

- ・調査時期

2019年11月28日～12月3日

- ・調査対象

文教大学湘南キャンパスに所属する学生

- ・調査方法

調査票を用いた自記式の集合調査

- ・配布数と回答数

配布数：161 有効回答数：156

・主な質問項目

家族と夕食をとる頻度、食事の際のスマホの閲覧行動、「孤食」に関する評価尺度、「個食」に関する評価尺度、幼少期・現在の家庭環境、フェイス項目等

3. 調査結果

回答者の基本属性

回答者 156 名の内訳は、男性が 56 人 (35.9%)、女性が 92 人 (59.0%)、その他が 2 人 (1.3%)、無回答が 6 人 (3.8%) になり、女性の回答者が多いデータとなった。

図表 5 回答者の基本所属 (学部)

	度数
情報学部	38
国際学部	43
健康栄養学部	41
経営学部	28
無回答	6
合計	156

図表 6 回答者の基本所属 (学年)

	度数
1年生	86
2年生	31
3年生	26
4年生	6
その他	1
無回答	6
合計	156

図表 7 回答者の基本所属 (所属団体)

	度数
体育会系	46
文化系	33
その他	50
無回答	27
合計	156

A. 大学生の生活状況

A-1. 大学生の生活形態

大学生の生活形態について尋ねたところ、「一人暮らし」と回答した人の割合が55.7%と高かった（図表8）。

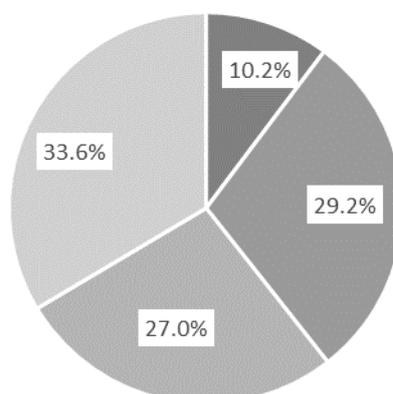
図表8 大学生の生活形態

	度数	パーセント
はい（一人暮らし）	87	55.77
いいえ（一人暮らしではない）	69	44.23
合計	156	100

A-2. 大学生のひと月に自由に使うことができる金額

ひと月に自由に使うことができる金額の平均を尋ねたところ、「5万円以上」と回答した割合が33.6%とわずかながら高かった（図表9）。

図表9 大学生のひと月に自由に使うことができる金額の平均



■ 1万円未満 ■ 1万円以上3万円未満 ■ 3万円以上5万円未満 ■ 5万円以上

B. 大学生の食事形態について

B-1. 一人で夕食をとる頻度

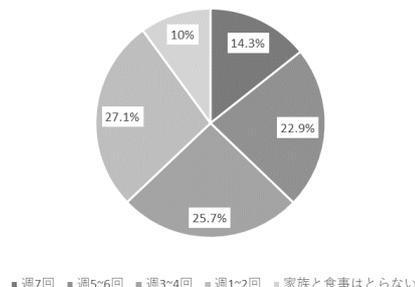
一人で夕食をとる頻度は、「週3~4回」という回答が37人(24.3%)とわずかながらも高かった。また、「一人暮らしではない」と回答した人を対象に、家族と夕食をとる頻度を尋ねたところ、「週1~2回」19人(27.1%)、「週3~4回」18人(25.7%)、「週5~6回」16人(22.9%)の順に回答者の割合が高かった(図表10)。

ここで、大学生は一人暮らしかどうかによって、一人で夕食をとる頻度に違いがあるかをみるため、カイ二乗検定を行った。その結果、一人暮らしかどうかによる有意な差がみられた($\chi^2(4)=57.24, p<.05$)。

図表10 一人で夕食をとる頻度



図表11 一人暮らしでない人が家族と夕食をとる頻度

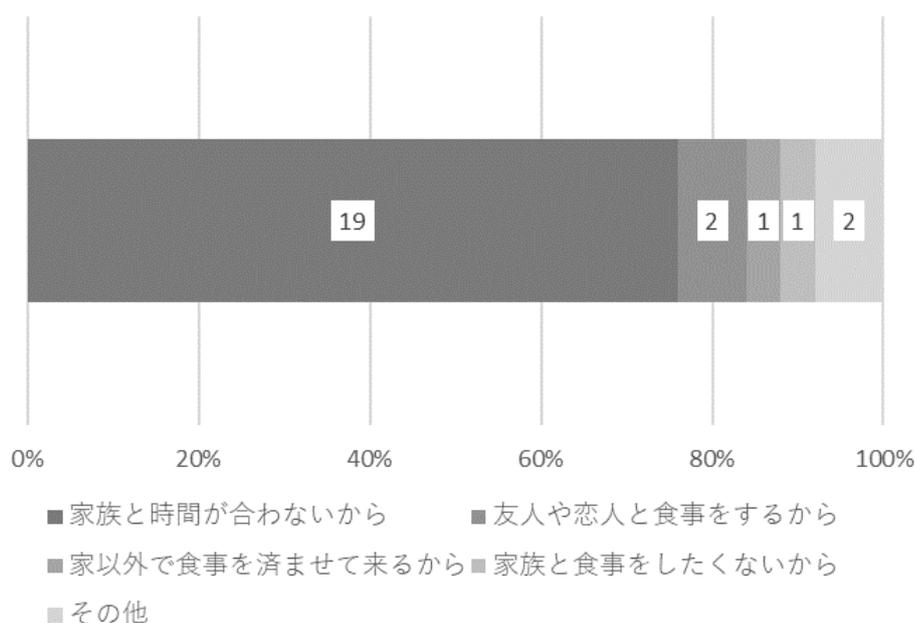


図表12 「一人暮らしか」と「一人で夕食をとる頻度の平均」のクロス集計

		一人で夕食をとる頻度の平均					合計
		週7回	週5~6回	週3~4回	週1~2回	一人で夕食はとらない	
一人暮らしか	はい	26	29	21	5	2	83
	いいえ	5	5	16	24	19	69
		7.20%	7.20%	23.20%	34.80%	27.50%	100.00%
合計		31	34	37	29	21	152
		20.40%	22.40%	24.30%	19.10%	13.80%	100.00%

また、「一人暮らしでない」且つ家族と夕食をとる頻度が「週1~2回」「家族と夕食はとらない」と回答した人に、主な理由として、自分の考えに近いもの一つを選んでもらった。その結果、「家族と時間が合わないから」という回答が76%(19人)を占め、最も多い理由となった(図表13)。

図表 13 家族と夕食をとらない主な理由



B-2. 一人で食事をする際の行動

大学生が一人で食事をする際、他にどのような行動をとるのかについて、全員を対象に調査を行った。その結果、「テレビの視聴」71.1% (108人)、「スマホ・電子端末の使用」67.1% (102人) の割合が他の項目と比較すると、圧倒的に高かった (図表 14)。

図表 14 一人で食事をする際の行動

	%
テレビの視聴	71.1%
スマホ・電子端末の使用	67.1%
新聞や本を読む	1.3%
何もしない	9.9%
その他	1.3%

続けて、「スマホ・電子端末の使用」と回答した人を対象に、一人で食事をする際に使用するコンテンツを調査したところ、「LINE」70.1% (75人)、「Instagram」69.2% (74人)、「Twitter」51.4% (55人) が上位3つを占め、食事中にSNSを利用する人の割合が高いことが分かった。また、「動画視聴」においては、「音楽系」46.7% (50人)、「チャレンジ系」43.9% (47人)、「ゲーム実況」32.7% (35人)、「料理・グルメ系」30.8% (33人) と4つの項目で3割を超えた (図表 15)。

図表 15 一人で食事をとる際に使用するコンテンツ

		n	%
SNS	LINE	75	70.1%
	Twitter	55	51.4%
	Instagram	74	69.2%
	Facebook	1	0.9%
	その他	4	3.7%
メール	家族	16	15.0%
	恋人	14	13.1%
	友人	31	29.0%
	大学関連の人	9	8.4%
ゲーム	アクションゲーム	16	15.0%
	ロールプレイングゲーム	10	9.3%
	音楽ゲーム	10	9.3%
	シミュレーションゲーム	6	5.6%
	パズルゲーム	10	9.3%
	アドベンチャーゲーム	6	5.6%
	その他	3	2.8%
電話	家族	16	15.0%
	恋人	14	13.1%
	友人	22	20.6%
	大学関連の人	3	2.8%
	その他	2	1.9%
動画視聴	チャレンジ系	47	43.9%
	レビュー系	18	16.8%
	音楽系	50	46.7%
	料理・グルメ系	33	30.8%
	ゲーム実況	35	32.7%
	Vtuber	4	3.7%
	その他	16	15.0%
ショッピング	日用品	22	20.6%
	衣類	40	37.4%
	家電	5	4.7%
	書籍	5	4.7%
	食料品	13	12.1%
	化粧品	18	16.8%
	その他	1	0.9%

次に、一人暮らしかどうかによって、食事の際にスマホを使用する人の割合が異なるという仮説もと、「一人暮らしか」という質問と「一人で夕食をとる際にスマートフォンを使用するか」という質問でクロス集計を行った。その結果、一人暮らしである人は約6割であり、そのうち一人で食事をとる際にスマートフォン・電子端末を使用する人は約8割であった（図表16）。ここでカイ二乗検定を行ったところ、一人暮らしかどうかによる有意な差が見られた（ $\chi^2(1)=11.26, p<.05$ ）。

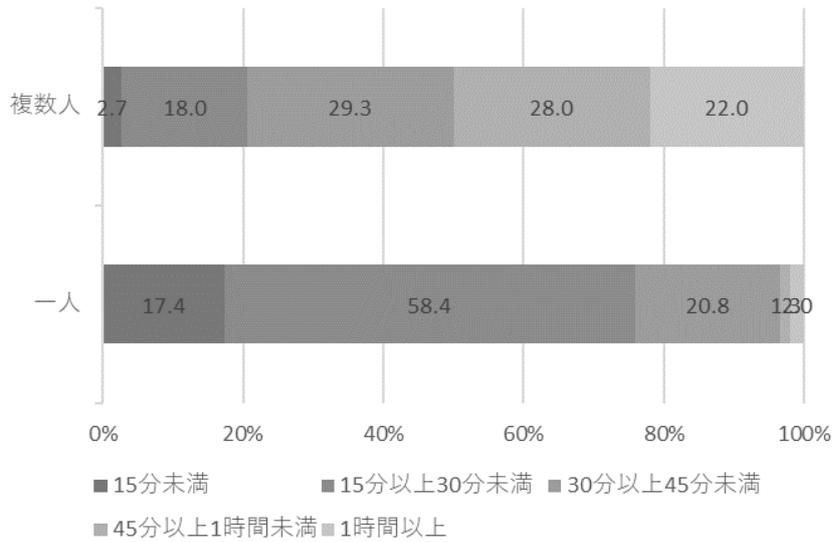
図表 16 「一人暮らしか」と「一人で夕食をとる際スマートフォンを使用するか」のクロス集計

		一人で夕食をとる際にスマホ・電子端末を使用するか		
		はい	いいえ	合計
一人暮らしか	はい	68 78.20%	19 21.80%	87 100.00%
	いいえ	34 52.30%	31 47.70%	65 100.00%
合計		102 67.10%	50 32.90%	152 100.00%

B-3. 食事にかかる時間について

一人で食事をする際と、複数人で食事をする際によって、食事にかかる時間に違いがあるのかをみるために、全員を対象に調査を行った。その結果、一人で食事をする際には「15分以上30分未満」が58.4%（84人）と回答した人が最も多かったが、複数人で食事をする際には「30分以上45分未満」が29.3%（44人）、「45分以上1時間未満」が28.0%（42人）と一人の時よりも長い時間をかける人が多いことが分かった（図表17）。

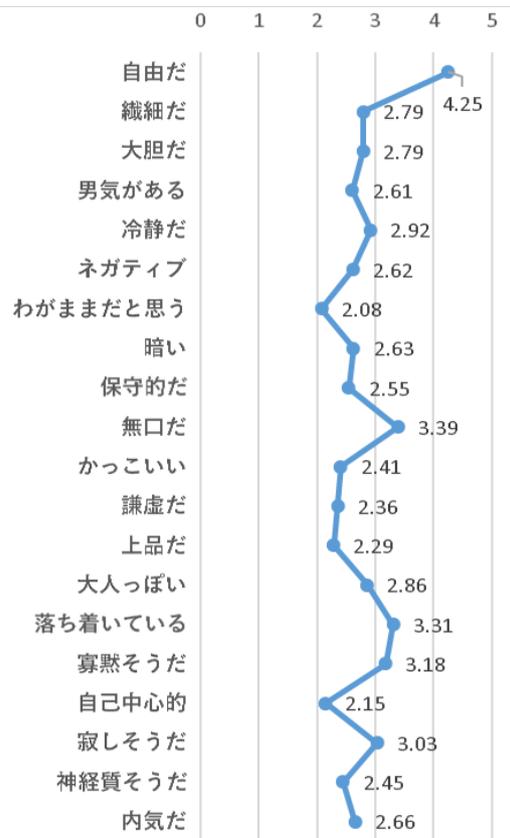
図表 17 一人で食事をする際と複数人で食事をする際の食事にかかる時間に違い



C. 「孤食」のイメージについて

図は「孤食」に関するイメージを各項目、五段階評定（5＝そう思う、4＝少しそう思う、3＝どちらでもない、2＝あまり思わない、1＝思わない）で選択してもらった結果の平均である。この図を見ると、「孤食」に対し、「自由だ」「無口だ」、「落ち着いた」、「寡黙そうだ」、「寂しそうだ」というイメージを持つ大学生が多いことがわかる（図表 18）。

図表 18 「孤食」に関するイメージ



C-2「孤食」へのイメージの分類表

図は20項目の平均点を算出し、抽出される因子を4つに固定し、バリマックス回転を用いて主成分分析による因子分析をおこなった。その結果4つの因子が検出された。

図表 20 「孤食」へのイメージの分類表

	マイナス	スタイリッシュ	行動力がある	淡々としている	平均値
暗い	0.85	0.129	-0.021	-0.003	2.63
内気だ	0.813	0.104	-0.136	0.111	2.66
寂しそうだ	0.792	-0.028	0.044	0.039	3.03
ネガティブ	0.748	0.218	0.167	-0.172	2.62
神経質そうだ	0.743	0.337	-0.093	0.014	2.45
寡黙そうだ	0.687	0.14	0.154	0.392	3.18
保守的だ	0.657	0.401	0.131	-0.122	2.55
無口だ	0.558	-0.03	0.431	0.267	3.39
わがままでと思う	0.511	0.426	-0.006	-0.46	2.08
上品だ	0.112	0.869	0.078	0.005	2.29
謙虚だ	0.27	0.838	0.149	-0.07	2.36
かっこいい	0.134	0.807	0.114	0.103	2.41
大人っぽい	-0.004	0.774	0.074	0.383	2.86
冷静だ	0.076	0.562	0.548	0.142	2.92
自己中心的	0.466	0.547	0.117	-0.251	2.15
繊細だ	0.156	0.527	0.257	0.07	2.79
大胆だ	0.172	0.44	0.7	-0.205	2.79
自由だ	-0.262	0.009	0.59	0.206	4.25
男気がある	0.23	0.501	0.588	-0.061	2.61
落ち着いている	0.238	0.419	0.135	0.756	3.31
固有率	5.156	4.773	1.913	1.405	
寄与率	25.782	23.865	9.567	7.023	
累計寄与率				66.24%	

第1因子には「暗い」、「内気だ」、「寂しそうだ」、「ネガティブ」、「神経質そうだ」、「寡黙そうだ」、「保守的だ」、「無口だ」、「わがままでと思う」という「マイナス」なイメージが抽出された。第2因子には「上品だ」、「謙虚だ」、「かっこいい」、「大人っぽい」、「冷静だ」、「自己中心的」、「繊細だ」、「大胆だ」という「スタイリッシュ」なイメージが抽出された。第3因子には「自由だ」、「男気がある」という「行動力がある」イメージが抽出された。第4因子には「落ち着いている」という「淡々としている」イメージが抽出された（図表20）。

4. まとめと考察

「大学生の食事」と「コミュニケーション」という点から調査を行なってきたが、やはり、一人暮らしの大学生が一人で夕食をとる頻度は高いことが分かった。自分も大学入学をきっかけに一人暮らしを始め、一人で食事をすることが多いが、その際にテレビを観たり、スマートフォンを利用したりする場面が実際にある。

では、それはなぜか。それは「一人での食事の際も、誰かとコミュニケーションを取ってほしい」という考えからではないだろうか。現在、日本ではおひとりさまに特化した焼肉店や一人ずつの仕切りがあるラーメン屋などの登場により、一人でも食事を楽しむことができる環境ができています。もちろん、一人で食事をとるのも悪くはない。しかし、アニメ「サザエさん」に描かれているような家族とともに食事を楽しむ時間も大切だろう。

また、今回の調査の結果からも、この「一人での食事の際も、誰かとコミュニケーションを取ってほしい」という考えは当てはまっていると考えられる。調査により、一人で食事をする際は、テレビの視聴、スマートフォン・電子端末を利用する人が圧倒的に多いということが明らかになった。その中でもスマートフォン・電子端末を利用する際に多く使用されていたコンテンツは「LINE」、「Instagram」、「Twitter」の3つであった。これら3つに共通するのは、SNSアプリであるということだ。SNSはインターネットを介して離れた人ともコミュニケーションを取ることができる便利なサービスである。このことから、大学生は一人で食事をする際、これらのSNSを駆使し、食事中もコミュニケーションを取っていると言えるのではないだろうか。

現在、大学生だけでなく、すべての世代において「孤食」が進んでいるという。一人で好きな時間に好きなものを食べることで満足感を得ることができる。しかし、家族や仲間とともに、コミュニケーションを取りながら食事を楽しむという時間も大切にしてもらいたい。

5. 参考文献

・しらべえ編集部・chan-rie 食事中に「ながらスマホ」をする人は〇割！ぼっこりお腹の原因にも？
(2020.3.2)

https://news.infoseek.co.jp/article/sirabee_51732/

・JASSO 平成28年度学生生活調査報告 (2020.3.2)

https://www.jasso.go.jp/about/statistics/gakusei_chosa/_icsFiles/afieldfile/2018/08/30/houkokul6_1.pdf

・海山宏之、綾部明江、鶴見三代子、西出弘美、本村美和、長澤ゆかり、山川百合子、岩本浩二、中村勇、佐藤斉、宮口右二、沼口知恵子、山口忍 独り暮らし大学生の食生活行動—茨城大学農学部と茨城県立医療大学の学生協働による地域貢献活動アンケートより— (2020.3.2)

http://www.ipu.ac.jp/pdf/09_21_G05.PDF