食に対する感じ方と主観的幸福感

○大竹恵子¹・加藤健二²

(¹ 関西学院大学文学部・² 東北学院大学教養学部)

キーワード: 食に対する意識、主観的幸福感

Sense of food and subjective happiness

Keiko OTAKE¹ and Kenji KATO²

(¹ Department of Integrated Psychological Sciences, Kwansei Gakuin University, ² Faculty of Liberal Arts, Tohoku Gakuin University)

Key words: sense of food, food consciousness, subjective happiness

目 的

食に対する感じ方や認知と主観的幸福感との関係について検討することを目的として、2つの研究を行った。

研究 1

研究 1 では、食に対する意識と個人の主観的幸福感との関係の有無を検討するため、質問紙調査を行った。

方 法

参加者と手続き 大学生 309 名(男性 99 名、女性 210 名、平均年齢 19.6±2.25 歳)を対象に、研究の趣旨と倫理的配慮について説明し研究への同意を確認したうえで、質問紙調査を実施した。

調査内容 食に対する意識や感じ方を尋ねる項目は以下の 4 つであった。1) あなたにとって「食べる」とは? という質問に対し、お腹を満たすこと、力をつけること、楽しみ、その他という 4 つの選択肢それぞれについて合計が 100% になるように数字(%)を記入させた。2) 食べることが好きか、3) 食べることで幸せを感じるか、という質問では、どちらも程度を表す 5 件法で回答させた。4) 大学生 10 名による予備調査をもとに抽出した、大学生がおいしいと感じる(ポジティブ)、あるいは感じない(ネガティブ) ことに関連すると思われる場面各 4 場面、計 8 場面に対して、各場面についておいしいと感じる程度を 5 件法(おいしくない～非常においしい)で評定させた。

主観的幸福感は、計 4 項目から構成される SHS (Subjective Happiness Scale) の日本版を用いた。この尺度の回答方法は 7 件法であり、合計得点の高さが個人の幸福感の高さである。

結果と考察

主観的幸福感の合計得点から、20 点以上を幸福感高群、16 点以下を低群と定義し、両群の食に対する感じ方について比較した。その結果、幸福感高群は、食を楽しみととらえる割合が、低群はお腹を満たすことととらえる割合が高かった(表 1)。また、幸福感高群では、食べることで幸せを感じる程度も高かった($t=3.02, p<.05$)。食べることが好きかという質問については両群に差はみとめられなかった。また、ポジティブあるいはネガティブ場面においておいしいと感じる程度に関しては、幸福感高群は低群に比べて嫌いなものを食べた場合でもおいしいと感じる程度が高い(おいしくないと感じる程度が低い)ことが示された($t=3.10, p<.05$)。

表 1 幸福感高群と低群における「食べる」意味の割合 * $p<.01$

「食べる」とは?	幸福感高群	幸福感低群	t 値
お腹を満たすこと	44.31%	51.71%	3.10*
力をつけること	19.89%	16.38%	$n.s.$
楽しみ	33.28%	27.13%	2.85*
その他	2.52%	4.78%	$n.s.$

研究 2

研究 2 では、個人の主観的幸福感の違いによって食べ物刺

激に対する感じ方が異なるのかを明らかにするため、主観的幸福感の高群と低群に食べ物画像を提示して、その画像に対する評定を比較するという実験を行った。

方 法

参加者 大学生 26 名(男性 9 名、女性 17 名)。事前に主観的幸福感の調査を行い、研究 1 と同様の基準で群を定義、分類し、実験協力の同意が得られた幸福感高群 14 名、幸福感低群 12 名について実験を行った。

手続き まず、大学生 8 名による予備実験の結果をもとに、それを見ると食欲が増すと感じる食べ物画像(写真)を計 15 枚(カレー、寿司、焼き焼、ケーキ等)抽出した。それらの画像を、ランダムな順で 1 枚につき 20 秒間ずつ、プロジェクターでスクリーンに提示し、各画像ごとに提示後 10 秒間に、画像に映っている食べ物に対する好き嫌い(嫌い～好きの 5 件法)と、提示されている画像自体に対して以下の評定を行なわせた。評定項目は、おいしそう、食欲がわいてきた、わくわくしてきた、嬉しくなってきた、幸せな気持ちになってきた、よだれが出そう、食べてみたい、という 7 項目であり、回答方法は、今の自分に“全くあてはまらない”～“非常にあてはまる”の 7 件法であった。

結果と考察

まず参加者ごとに 8 つの評定値それぞれについて 15 枚全体の合計得点を算出し、それらを主観的幸福感高群と低群ごとに平均した。その結果、好き嫌い評定値では両群に差はなく、画像に映っている食べ物に対する個人的な好き嫌いが結果に影響しているとは考えにくいと思われた。

幸福感の高低と食べ物画像の感じ方の関係について図 1 に示す。主観的幸福感高群は、低群に比べて、食べ物画像を見た後に、おいしそう($t=2.43, p<.05$)、わくわくしてきた($t=2.75, p<.05$)、嬉しくなってきた($t=2.86, p<.05$)、幸せな気持ちになってきた($t=2.95, p<.05$)という 4 項目について、有意に高い得点を示していた。

図 1 幸福感高群と低群における食べ物画像の評定平均値

以上の結果から、主観的幸福感の高低と、食べるということに関する感じ方、あるいは食べ物に対するとらえ方といった認知との間に強い関連があることが示唆された。