食行動の「選択」に関する心理学的検討

—ベジタリアンを対象として—

三村千春

(淑徳大学大学院 総合福祉研究科)

キーワード：食行動, 食意識, ベジタリアン

A study on choice of eating behavior : A focus on the Vegetarians

Chiharu MIMURA

(Shukutoku University, Graduate School of Social Welfare Studies)

Key Words: Eating behavior, Eating consciousness, Vegetarian

目 的

食行動は、様々な要因が絡み合って決定されている行動である。このような食行動について、ある特定の食べ物を選択するという食生活を送っている人々があり、有名なものにはベジタリアンがある。ベジタリアンとは、ベジタリアニズムの実践者で、意識して動物性食品の摂取を抑制しようとする思想のことである(田上, 2006)。食行動は単純に「食べる」という行動以外の意味を含む場面も多くあり、独自の健康意識を持ちながら食行動の選択を行おうとするベジタリアンについて理解することは、「食行動がどのような意味を持ち確立されていくのか」という理解に繋がると考えられる。

また、臨床心理学的な支援が求められている食行動の問題として摂食障害が挙げられる。近年では、糖尿病に対する食事療法をきっかけとして摂食障害を発症するケース(早田, 2000)や、健康的な食生活を送ろうとするあまり、そのこだわりが強迫観念となるケース(Brytek-Matera et al, 2015)が報告されている。食行動の選択のメカニズムを明らかにすることで、これらの食行動に関する問題への新たな介入の視点を提案出来ると考えられる。

そこで本研究では、「食行動における選択に焦点を当て、そのメカニズムを明らかにすること」を目的とした。

方 法

対象はベジタリアンとしての食生活を送っている女性5名である。そのうち、3名は摂食障害の既往歴があった。事前に作成したインタビューガイドを用いて、約1時間の半構造化面接を行い、面接の内容をICレコーダーにて録音した。音声データは全て逐語録に起こし、データとして扱った。

データの分析については質的研究を採用した。その中でも、データの実証性を重視し、新たな理論を生成することができる(才木, 2013)とされる、グラウンデッド・セオリー・アプローチを用いて分析を行った。

結 果

分析の結果、最終的に40の中カテゴリーが生成された。その中で、データに頻繁に現れていた「自分の食生活への自信」をコアカテゴリーとした。コアカテゴリーと他のカテゴリーとの関連付けを行った後、その根拠を示すために、発話を引用し、カテゴリー間のつながりの妥当性を確認した。カテゴリーの関連付けに基づいて、ベジタリアンの食行動に対する自信の構造モデルを作成した(Figure 1)。

ベジタリアンの食事に対する自信は、健康状態を自覚することや周囲からの理解といったものが影響しながら、形成されていた。また、畜産動物の扱われ方や、肉として加工されるまでなどの、動物虐待の現状を知るという出来事によって自己イメージと畜産動物が重なり、非常にショックな出来事として、動物虐待の現状が認識されており、その結果として、食行動の選択が行われると考えられた。自らの体調と食生活が密接に結びついており、ベジタリアンとしての「選択する」

という食行動をとることで、健康状態の改善を強く感じていた。そして周囲からその食行動を理解されることによって、より食生活の自信を確立していく、というメカニズムが示された。

考 察

ベジタリアンは、自らの食行動を強く自らのアイデンティティとして位置付けていた。食行動の選択は、自身の健康状態をコントロールする手段として用いられているが、さらにそれが自己に対する肯定的な評価にもつながっていることが見出された。食行動の選択は、自己イメージと周囲との関わりが大きな役割を担っている。食に関連する困難を抱える者に対しての支援を考える際には、この2点を含めた視点からアセスメントを行うことで、新たな支援が展開できると考えられる。また、摂食障害からベジタリアンに至った対象者においては、「食行動に対する恐怖感」が「食行動に対する自信」に変化するプロセスがあることが示唆された。この点については今後詳細を検討していく予定である。

Figure 1 ベジタリアンの食行動に対する自信の構造モデル

引用文献

- Brytek-Matera, A, Rogoza, R, Gramalia, C, Zeppegnio, P (2015). A Predictors of orthorexic behaviours in patients with eating disorders : a preliminary study BMC Psychiatry 15(252)
- オホクレイグヒル滋子 (2013). 質的研究法ゼミナール グラウンデッド・セオリー・アプローチを学ぶ 株式会社医学書院
- 早田みち子・梶本和義・穂積俊樹・佐野瓦・乾明夫・植村太郎・鹿住敏 (2000). 食事療法を契機に摂食障害を発症した緩徐進行性1型糖尿病の1例 糖尿病 43 (6)
- 田上孝一 (2006). 実験の環境倫理学 肉食・タバコ・クルマ社会へのオルタナティブ 時潮社