

大学生における朝食に対する認識と対人ストレス コーピングとの関係

さくらいとよこ ほんだじゅんこ
櫻井登世子 本多潤子

〈要 旨〉

内閣府は、平成21年2月から3月にかけて、全国の4年制大学の大学生を対象として、食に関する実態や意識についてインターネット調査を行った。その結果、全般的に大学生は食育への関心が低い、朝食を食べない者ほど健康でないと思う傾向が示された。本研究では、心の健康として対人関係に焦点をあて、朝食に対する認識と対人ストレスコーピングとの関係を検討した。

その結果、朝食をとると幸せな気分になれると感じている人、および生活のリズムができると感じている人は、そのように感じていない人より有意にポジティブ関係コーピングを行うことが示された。また、家族とのコミュニケーションができると感じていない人は、ネガティブ関係コーピングと先送り解決コーピングの得点が高い傾向が見られ、特に女子に顕著であった。本研究の結果は、朝食に対する認識の違いがストレスコーピング方略と関係があることを示唆した。食は、栄養面だけではなく、対人関係に関して大きな心理的役割を果たしている。家族や仲間とともに過ごす食空間に満足することは、豊かな人間性を形成し、虐待やいじめの解決の一翼を担うと考えられ、この観点から更なる研究が望まれる。

〈キーワード〉

大学生 朝食 対人ストレスコーピング

I 問題と目的

朝食、昼食、夕食を毎日とるという食習慣は、基本的な生活習慣として幼い頃から身につくものであると考えられてきた。幼児期になると自分一人で箸やフォークなどを使って食べられるようになり、食事に対する興味・関心が強くなっていく。家族や友達とともに食卓を囲み、その日にあった出来事などをあれこれ話しながら過ごすことが楽しく、食卓は家族団らんの場となる。外山(1990)は食事概念の獲得過程を明らかにするため、

小学生・中学生・大学生及び小学生の子どもを持つ親に対して質問紙調査を行い検討した。その結果、小学生の親と大学生は「栄養のあるおいしい食物を夜・家で・家族や友達と・語らいながら食べる」を典型的な食事の情景とみなしていた。食事概念は、生理的機能から社会的機能へと、家庭生活を基礎に年齢とともに広がっていくことが示唆された。このように、食事は家族や友達との心の結びつき、絆を強めるものであり、身体の成長だけではなく、心の成長にも影響をおよぼすと考えられる。人が健やかに生きていくためには、健全な食生活が欠かせないのである。ところが近年、「朝食を食べない」とか「食事は一人で食べることが多い」「コンビニで好きなものを買って食べる」といった子どもが増えており、このような食生活の変化が子どもの生活に影響をおよぼしていることが、新聞等のメディアを通じて報じられている。

文部科学省が平成15年度の教育課程実施状況の調査で、小学5年生から中学3年生計45万人の学力テストと朝食の関係を調べたところ、毎日朝食をとる子どもは、国語、算数(数学)、理科、社会、英語、すべての科目で平均点を上回っていた。しかも、朝食を必ずとる、大抵とる、とらないことが多い、全くまたはほとんどとらない、という朝食をとる頻度順に点数が高かった。政府は平成17年に制定された食育基本法に基づいて、平成18年度に「食育推進基本計画」をまとめた。文部科学省には「早寝早起き朝ごはんプロジェクトチーム」が発足し、朝ごはんをとることに対する啓発に乗り出すことになった(朝日新聞, 2006.4.9)。荻谷(2006)は、朝食を食べれば成績が上がるという単純な話ではないが、きちんと朝食をとるような規則正しい生活習慣を身につけられる家庭環境かどうかが大事である、と家庭環境の重要性を説いている(朝日新聞, 2006.6.18)。

また、朝食を毎日とることを条例化した自治体もある。青森県鶴田町では平成13年に3歳から14歳までの全児童1900人を対象に食生活状況調査を実施した。その結果、11.4%の子どもが朝食をとっておらず、7割以上が夜食を食べ肥満など身体不調原因となっていることや、夜10時以降に就寝する子どもが28.2%と食習慣、生活習慣が乱れていることが明らかになった。そして、「子どもたちの健康を守り、日々正しい食習慣を身につけさせたい」と取り組んだのが朝ごはん運動であった。町民総参加の運動を展開していこうと、平成16年4月に朝食から始める生活習慣の見直しを基本に「朝ごはん条例」を施行した。食育に関する独自の食育推進計画を策定し、条例化している自治体は年々増え、盛岡市、川崎市、三島市、広島市、松山市等々、様々な自治体が食育に力を注いでいる。

一方、食卓は家族団らんの場であるということに関して、一人で食べる「孤食化」が進行し、それが少年少女の精神を不安定にしている(朝日新聞, 2005.11.16)、ということが述べられている。外山(2008)は幼稚園や家庭での観察から、共に食べる社会的経験の重要性を示し、孤食に警鐘を鳴らしている。

ベネッセ教育研究開発センター(2010)の「第2回子ども生活実態基本調査報告書」によると、食事を家族でとっている家庭ととっていない家庭とでは親子関係に影響が出ていることが示唆された。中学生・高校生の食事環境として、母親との会話が少ない子どもは朝食をとらないで学校に行く、夕食を一人で食べる、食事を楽しいと思いにくい、といった傾向が見られた。また、食事を家族と一緒にとっている子どものほうが、親に相談する回数が多いということが明らかになった。家族で食事をとっている家庭は食事場面以外でも家族間のコミュニケーションがよく交わされ、親子関係も良好であることがわかる。

健全な食生活の重要性は子どもだけではなく、あらゆる世代において共通していることであるが、食習慣の乱れ、特に朝食を食べない若者が増えていることが問題視されている。

内閣府は、平成21年2月から3月にかけて、全国の4年制大学の大学生を対象として、食に関する実態や意識についてインターネット調査を行った。4つの観点から分析を行い、以下のような結果が得られた。

<食育への関心度>

1. 食育への関心度は、全世代の平均より多少低い傾向にある。
2. 食育に関心があるほど朝食をとる傾向にある。
3. 食育に関心があるほど栄養バランスを意識している傾向にある。
4. 食育に関心があるほど料理をしている傾向にある。
5. 食育に関心がある層とない層とでは、身体面で健康な状態(勉学に支障がない程度)であると思う割合に違いがある。
6. 食育に関心があるほど、大学の学園祭でイベントとして大食いや早食いが行われることについて否定的な意見が多い。

<朝食の欠食>

1. 大学生の朝食欠食状況は、上級学年ほど、男性ほど、下宿生ほど問題がある。
2. 栄養バランスへの意識が高いほど朝食を食べる傾向にある。
3. 朝食をとらない理由として、「もっと寝たい」「身支度などの準備で忙しい」などが挙げられている。
4. 夕食時間が遅いと朝食をとらない傾向にある。
5. 朝食をとらないほど身体面で健康な状態(勉学に支障のない程度)ではないと思う傾向にある。
6. 朝食の欠食や栄養バランスの意識の程度について、所属学部による差はあまり見られない。

<料理の実践>

1. 自宅生に比べて下宿生は料理をしている傾向にあるが、男女間では大きな違いはない。
2. 栄養バランスへの意識が高いほど料理をしている傾向にある。
3. 男性も女性も、伴侶となるべき者に対し、料理ができなくても仕方がないと考えているのは少数派である。

<現在及び今後の食生活についての認識>

1. 現在の食生活には満足している割合が多いものの、全世代の平均より多少低い傾向にあった。
2. 日頃の食生活で悩みを感じるのは女性のほうが多く、その内容は「自分の健康」や「自分の食生活上の問題」が多くなっている。
3. 今後の食生活では、「栄養バランスのとれた食事の実践」や「規則正しい食生活リズムの実践」に力を入れたいと思う割合が多くなっている。

以上の結果が示すように、全般的に大学生は食育への関心が低い、食育への関心がある者は朝食を規則正しくとることが示されている。朝食をとることは規則正しい生活を送る上で欠かせないことであり、朝食を食べない者ほど健康でないと思う傾向が示されている。櫻井(2011)は、朝食をとることと大学生のストレスとの関係について、朝食をとらない女子学生は、物理・身体的ストレスを感じやすいことを示唆している。また、大庭ら(2012)は、高齢者における食事スタイルとソーシャルサポートの関連について、食事場面の雰囲気や食事の規律を軽視している者はソーシャルサポートを受けておらず、また、提供もしていない傾向があることを示している。

本研究では大学生における朝食に対する認識と、心の健康として対人ストレスコーピングに焦点をあて、食の心理的役割について考察する。

Ⅱ 方法

<調査参加者>

神奈川県内の大学生 199 名(男子 92 名、女子 107 名)。

<質問紙>

1. 朝食に対する認識

平成 23 年内閣府が作成した食に関する現状と意識に関する調査を参考にし、現在の朝食摂取の頻度、朝食に対する認識について質問紙調査を実施した。

2. 大学生の対人ストレスコーピング

大学生の対人ストレスコーピングを測定するために、加藤(2001)が作成した対人ストレスコーピング尺度を使用した。この尺度はポジティブ関係コーピング(16項目)、ネガティブ関係コーピング(10項目)、解決先送りコーピング(8項目)の3つの尺度で構成されている。ポジティブ関係コーピングは、ストレスフルな人間関係に対して、関係を改善・維持しようとする努力するコーピング方略であり、ネガティブ関係コーピングはストレスフルな人間関係を放棄・崩壊しようとするコーピング方略である。解決先送りコーピングは、ストレスフルな人間関係問題を問題としてとらえず、棚上げし、時間が解決するのを待つようなコーピング方略である。各項目の得点は3-0点とし、得点が高いほどコーピングの使用頻度が高くなる。

手続き：授業中に質問紙を配布し、学生の同意のもと集団で実施した。

Ⅲ 結 果

1. 朝食の頻度

表1に朝食の頻度別人数と割合を表す。表1が示すように、全体的に見ると60%近くはほとんど毎日朝食をとっているが、ほとんど朝食をとらない者も16%いることが明らかになった。

また、男子の60%がほとんど毎日朝食をとっているが、18%はほとんど朝食をとらないことを示している。女子は男子と同様に60%程度はほとんど毎日朝食をとっているが、男子より割合は低いものの朝食をほとんどとらない者も14%いることを表している。

表1 朝食の頻度別人数(人)と割合(%)

		人 数	割 合
ほとんど毎日とる	全 体	117	58.79
	男 子	56	60.86
	女 子	61	57.01
週に4, 5日とる	全 体	23	11.56
	男 子	9	9.78
	女 子	14	13.08
週に2, 3日とる	全 体	27	13.57
	男 子	10	10.87
	女 子	17	15.89
ほとんどとらない	全 体	32	16.08
	男 子	17	18.48
	女 子	15	14.01

2. 朝食の頻度と朝食に対する認識

表2、表3、表4は、朝食をとる頻度別に、朝食に対する認識を表している。朝食をとる頻度と朝食に対する認識に差があるかどうか調べるために χ^2 検定を行った。その結果、男女をこみにした全体について、朝食をとると幸せな気分になれると思うという認識(幸福感)に関し、朝食をとる頻度によって有意差が認められた($\chi^2(3) = 9.17, p < .05$)。朝食をとると集中力が付く、生活のリズムがつかめる及び家族とコミュニケーションがとれるという認識については有意差が認められなかった。

表2 朝食の頻度と朝食に対する認識(%) (全体)

	幸福感	集中力	リズム	家族
ほとんど毎日	39.31	50.43	77.78	19.66
週に4, 5回	39.13	52.17	78.26	13.04
週に2, 3回	25.93	55.56	74.07	7.41
ほとんどとらない	12.50	75.00	75.00	12.50

表3 朝食の頻度と朝食に対する認識(%) (男子)

	幸福感	集中力	リズム	家族
ほとんど毎日	37.50	48.21	76.79	19.64
週に4, 5回	22.22	55.56	88.89	0.00
週に2, 3回	20.00	50.00	80.00	10.00
ほとんどとらない	11.76	70.59	76.47	5.88

表4 朝食の頻度と朝食に対する認識(%) (女子)

	幸福感	集中力	リズム	家族
ほとんど毎日	40.98	52.50	78.67	19.67
週に4, 5回	50.00	50.00	71.43	21.43
週に2, 3回	29.41	58.82	70.59	5.89
ほとんどとらない	13.33	80.00	73.33	20.00

3. 朝食の頻度と対人ストレスコーピングとの関係

対人ストレスコーピングの質問紙の回答に欠損値が見られたため、199名のうち176名(男子79名、女子97名)について分析を行った。朝食の頻度と対人ストレスコーピングとの間にどのような関係があるのか見るために、1要因の分散分析を行った。その結果、朝食の頻度の違いによる有意差は得られず、朝食の頻度と対人ストレスコーピングとの間には、顕著な関係が見られないことが示された。

4. 朝食に対する認識と対人ストレスコーピングとの関係

朝食に対する認識別に、対人ストレスコーピングの得点と標準偏差を表5～表8に示す。

(1)「幸福感」との関係

朝食をとると幸せな気分になれると認識していることが、対人ストレスコーピングとどのような関係にあるのか調べるために、まず男女をこみにしてt検定を行った。その結果、ポジティブストレスコーピングに関して、朝食をとると幸せな気分になれると認識する人は、そうでない人より有意にポジティブなコーピングをすることが示された($t(174) = 2.31, p < .05$)。次に男女別に対人ストレスコーピングとの関係を調べるためにt検定を行ったところ、男子は幸せな気分を感じていることと対人ストレスコーピングとの間に有意な関係が見られたが($t(77) = 2.26, p < .05$)、女子には有意な関係は見られなかった。

(2)「集中力が身に付く」との関係

朝食を取ると集中力が身に付くと認識していることについて対人ストレスコーピングとどのような関係にあるのかを調べるためにt検定を行ったが、男女をこみにした全体及び男女別のいずれにおいても有意差は見られなかった。

表5 朝食に対する認識と対人ストレスコーピング得点の基礎統計(幸福感)

	人数	ポジティブ		ネガティブ		解決先送り		
		平均	SD	平均	SD	平均	SD	
幸福感有	全体	54	27.22	8.64	8.67	5.28	13.65	5.10
	男子	22	30.00	8.69	9.23	6.69	13.45	4.57
	女子	32	25.31	8.20	8.28	4.12	13.78	5.51
幸福感無	全体	122	23.64	8.78	9.60	6.06	12.36	5.13
	男子	57	24.44	9.04	9.63	5.95	12.42	5.25
	女子	65	22.55	8.47	9.57	6.20	12.31	5.07

表6 朝食に対する認識と対人ストレスコーピング得点基礎統計(集中力)

		人数	ポジティブ		ネガティブ		解決先送り	
			平均	SD	平均	SD	平均	SD
集中力有	全体	97	25.01	8.84	8.72	5.93	12.58	4.78
	男子	43	25.56	8.99	9.26	6.23	11.98	4.96
	女子	54	24.57	8.78	8.30	5.51	13.06	4.63
集中力無	全体	79	24.41	8.96	10.04	5.80	12.97	5.59
	男子	36	27.19	9.46	9.83	6.07	13.58	5.12
	女子	43	22.07	7.88	10.21	5.63	12.47	5.96

(3)「リズムがとれる」との関係

朝食をとると生活のリズムがつかめると認識しているか否かと対人ストレスコーピングとの関係について男女をこみにした全体では、ポジティブストレスコーピングに関して朝食をとると生活のリズムがつかめると認識している人は、有意にポジティブなコーピングをすることを示された($t(174) = 2.69, p < .01$)。

男女別に調べたところ、男子は有意差が見られたが($t(77) = 2.74, p < .05$)、女子には有意差が見られなかった。

(4)「家族とコミュニケーションがとれる」との関係

朝食をとると家族とコミュニケーションがとれると認識していることが、対人ストレスコーピングとどのような関係があるのか調べるために、まず男女をこみにしてt検定を行った。その結果、朝食をとると家族とコミュニケーションがとれると認識している人は、そうでない人よりネガティブコーピングや解決先送りコーピングを行わない傾向が示された(ネガティブコーピング： $t(174) = 1.77, p < .10$ 、解決先送りコーピング： $t(174) = 1.90, p < .10$)。

男女別に調べたところ、男子に関しては有意差が見られなかった。女子に関しては、ネガティブコーピングに関して有意差が見られ($t(95) = 1.99, p < .05$)、解決先送りコーピングに関して有意な傾向が見られた($t(95) = 1.89, p < .10$)。女子に関するこれらの結果は、朝食をとると家族とコミュニケーションがとれると認識している人はネガティブコーピングを有意に行わず、また、解決先送りコーピングを行わない傾向があることを示している。

表7 朝食に対する認識と対人ストレスコーピング得点の基礎統計(生活のリズム)

		人数	ポジティブ		ネガティブ		解決先送り	
			平均	SD	平均	SD	平均	SD
生活のリズム有	全体	135	25.71	8.89	9.30	6.09	12.52	5.13
	男子	60	27.83	8.88	9.35	6.38	12.60	5.24
	女子	75	24.01	8.58	9.27	5.89	12.45	5.07
生活のリズム無	全体	41	21.54	8.12	9.34	4.97	13.53	5.20
	男子	19	21.47	8.66	10.05	5.35	13.05	4.59
	女子	22	21.59	7.84	8.72	4.65	13.95	5.74

表8 朝食に対する認識と対人ストレスコーピング得点の基礎統計(家族のコミュニケーション)

		人数	ポジティブ		ネガティブ		解決先送り	
			平均	SD	平均	SD	平均	SD
家族コミュニケーション有	全体	28	26.82	10.20	7.54	5.78	11.07	5.86
	男子	12	28.92	8.61	8.75	7.10	11.75	7.62
	女子	16	25.25	11.26	6.63	4.60	10.56	4.30
家族コミュニケーション無	全体	148	24.34	8.58	9.65	5.80	13.07	4.96
	男子	67	25.84	9.27	9.66	5.98	12.88	4.52
	女子	81	23.11	7.81	9.64	5.69	13.23	5.32

IV 考察

1. 朝食の頻度と朝食に対する認識

男女をこみにして朝食の頻度と朝食に対する認識を調べたところ、朝食をとる頻度が高い人のほうが「朝食をとると幸せな気分になれる」と回答していた。先述したように、内閣府が行った朝食の欠食に関する調査結果によると、朝食を欠食している人は身体面で健康でないと思う傾向があり、もっと寝ていたいとか身支度で忙しいと感じていた。高野ら(2009)が大学生の食スタイルについて検討し、青年期は一人暮らしや下宿生活で居住形態の変化に伴う食生活の分岐点であると考えられる、と述べている。家族と同居していても実際にはアルバイトなどで家族と生活のリズムが異なり、家族内下宿のような学生が見受けられる。不規則な生活を送り朝食を欠食していると、たとえ朝食をとっても幸せな気分になれるとは感じられないと思われる。

2. 朝食に対する認識と対人ストレスコーピングとの関係

(1)「幸福感」および「リズム」との関係

朝食をとると幸せな気分になれると認識している人は、対人ストレスを感じた時にポ

ジティブなコーピングをすることが示された。ポジティブコーピングは、「自分のことを見つめ直した」「相手を受け入れるようにした」「相手の気持ちになって考えてみた」「あいさつをするようにした」「たくさんの友人を作ることにした」「反省した」「相手の良いところを探そうとした」「友人などに相談した」「相手のことを良く知ろうとした」というように、相手に共感的に対応しようとするコーピングである。また、「自分の存在をアピールした」「この経験で何かを学んだと思った」「積極的に関わろうとした」「自分の意見を言うようにした」「人間として成長したと思った」「積極的に話をするようにした」「これも社会勉強だと思った」というように、問題に前向きに対処する姿勢を示している。一日の始まりである朝、食事をとることが幸せであると感じられることは、対人関係にストレスを感じたとしても、共感的に、また前向きに対応することを示唆している。

朝食をとると一日のリズムがつかめると感じている人も、共感的、前向きなコーピングをすることが示され、「今日も一日しっかり過ごそう」という姿勢の現れではないかと考えられる。

「幸福感」および「リズム」とポジティブコーピングとの関係は特に男子に顕著であった。このことは、内閣府の調査が示しているように日頃の食生活で悩みを感じるのは女子のほうが多く、その内容は「自分の健康」や「自分の食生活上の問題」が多くなっていることと関係があると思われる。

(2)「家族」との関係

朝食をとると家族とコミュニケーションがとれると認識している女子は、対人ストレスを感じた時に、ネガティブコーピングをしないことが示された。ネガティブコーピングは「相手を悪者にした」「相手の鼻を明かすようなことを考えた」という自分勝手なコーピングである。また、「友達付き合いをしないようにした」「一人になった」「表面上の付き合いをするようにした」「かかわり合わないようにした」「無視するようにした」「話をしないようにした」「相手と適度な距離を保つようにした」「人を避けた」というように対人関係に対して消極的なコーピングをすることを示している。平井ら(2001)は、食事場面の雰囲気やコミュニケーションの良好さが家族の健康性の高さに関連すると述べている。本研究の結果では、朝食をとると家族とコミュニケーションがとれると感じている女子は、対人ストレスを感じた時に自分勝手に消極的な対応をしないことが示唆された。

解決先送りコーピングに関しても、家族とコミュニケーションがとれると感じている女子は、対人関係でストレスを感じても「あまり考えないようにした」「こんなものだと割り切った」「自分は自分、人は人と思った」「何もせず自然の成り行きに任せた」「気にしないようにした」「そのことにこだわらないようにした」「何とかなると思った」「そのことは忘れるようにした」というコーピングをしない傾向がみられた。家族とコミュニケーション

ンをとり、家族というコミュニティの中で自分の居場所があると、人と人のつながりに対して真摯に取り組もうという姿勢が培われるのではないだろうか。

3. 食の心理的役割

心理学では知覚に関して味覚や嗅覚の研究、食行動の観点から摂食障害に関する研究、食のライフスタイルという観点から食事の内容を取り上げた研究(河野ら(2012)、西川ら(2012)、小野寺ら(2012))が行われてきたが、心理的役割についての研究は少ない。

本研究は、主として朝食における心理的役割に焦点をあてて検討した。朝食の頻度、朝食に対する認識、朝食と対人ストレスコーピングとの関係について、新たな知見を得ることができた。実際に朝食をとっていることが心理的にどのような影響を及ぼすのか、ということではなく、朝食をとることをどのように認識しているのか、ということが対人ストレスコーピングに関係があることが示唆された。もちろん、毎日朝食をとる食習慣を身に付けることは大切であるが、朝食をとることに對してポジティブな認識をすることの重要性が明らかになった。朝食に限らず、食事全般に対してポジティブな認識をすることが行動面に良い影響を及ぼすのではないかと考えられる。小野寺ら(2010)は、母親との関係が良好でなかった大学生は、食への関心が低いことを示している。家族との関係について、対人ストレスコーピングとの観点からは、朝食をとると家族とコミュニケーションがとれると認識するか否かがコーピング方法に影響を及ぼすことが示された。食は、栄養面だけではなく、対人関係に関して大きな心理的役割を果たしている。家族や仲間とともに過ごす食空間に満足することは豊かな人間性を形成し、虐待やいじめの解決の一翼を担うのではないかと考えられ、この観点から更なる研究が望まれる。

〈引用文献〉

- 1) 朝日新聞「食の重要性再認識」2005年11月16日朝刊.
- 2) 朝日新聞「早寝早起き朝ごはん」2006年4月9日朝刊.
- 3) 朝日新聞「朝食と学力の深い関係」2006年6月18日朝刊.
- 4) ベネッセ教育開発センター(2010)「第2回子ども生活実態基本調査報告書」, 研究所報, 59.
- 5) 平井滋野・岡本祐子(2001) 食事中の会話からみる家族内コミュニケーションと家族の健康性および心理的結合性の関連の検討, 家族心理学研究, 15, 125 - 139.
- 6) 加藤 司(2001)大学生用対人ストレスコーピング尺度の作成, 教育心理学研究, 48, 225-234.
- 7) 河野理恵・渋谷昌三・小野寺敦子・西川千登世(2012)食ライフスタイルに関する研究(13), 日本心理学会第76回大会論文集, 273.
- 8) 内閣府(2011)食育の現状と意識に関する調査.
- 9) 西川千登世・渋谷昌三・小野寺敦子・河野理恵(2012)食ライフスタイルに関する研究(14), 日本心理学会第76回大会論文集, 274.
- 10) 小野寺敦子・渋谷昌三・河野理恵・西川千登世(2010)食ライフスタイルに関する研究(8), 日本心理学会第74

回大会論文集, 107.

- 11) 小野寺敦子・渋谷昌三・河野理恵・西川千登世(2012)食ライフスタイルに関する研究(15), 日本心理学会第 76 回大会論文集, 275.
- 12) 大庭輝・高野春香・高野裕治・野内類・島内晶・豊島彩・佐藤眞一(2012)高齢者における食事スタイルとソーシャルサポートの関連, 日本心理学会第 76 回大会論文集, 276.
- 13) 櫻井登世子(2011)大学生における朝食の欠食とストレスとの関係, 日本心理学会第 75 回大会論文集, 292.
- 14) 高野裕治・野内類・高野春香・小嶋明子・佐藤眞一(2009)大学生の食スタイルー精神的健康及び食行動異常との関連一, 心理学研究, 80, 321-329.
- 15) 外山紀子(1990)食事概念の獲得: 小学生から大学生に対する質問紙調査による検討, 日本家政学会誌, 41, 707-714.
- 16) 外山紀子(2008)『発達としての共食ー社会的な食のはじまり』新曜社.