

大学生の生きがい状態を高める要因について - 共食と心理的居場所感に着目して -

粟野日奈子・西城沙希

問題と目的

- 感染症の拡大による生活様式の変化
- 異常気象、地震による災害被害
- 異国での戦争の報道…
- ▶ 日常的に不安を感じる機会が多い。

生き生きと過ごすために、
日々どのようなことを大切に
過ごしたらよいか。

生きがい状態の向上に、
食生活(食生活スタイル、共食の質)と
心理的居場所感(個人的居場所感、社会的
居場所感)が与える影響を検討する。

方法

- **対象者**：本学学生 114名 (18.88歳、 $SD=0.65$)
- **時期**：2022年12月上旬
- **質問内容**：
 - ① 大学生の食生活スタイル尺度(高野他, 2009)
 - ② 共食の質尺度(木村他, 2018)
 - ③ 心理的居場所感尺度(原田・滝脇, 2014)
 - ④ 生きがい状態尺度(熊野, 2013)
 - ⑤ その他：
 - ・ 1週間の家族/友人との共食数。
 - ・ 大学生の幸福度の背景要因の研究(佐々木他, 2018)を参考に、居住形態、部活・サークル所属の有無、アルバイトの有無、1か月使える自由なお金、1日の自由時間、LINEの登録友人数、恋人・パートナーの有無、等

結果

表1. 各尺度得点の平均値・標準偏差・ α 係数($N=112$)

		M	SD	α 係数	項目数
食生活 スタイル (4件法)	食事の規律	2.43	0.89	.72	3
	食事によるストレス回避行動	2.95	0.78	.74	3
	食品の安全性	2.58	0.85	.67	3
共食の質 (7件法)	家族との共食充実度	5.21	1.33	.91	7
	友人との共食充実度	5.68	1.10	.89	7
	幼少期の基本的食事マナー	4.36	1.47	.82	4
心理的 居場所感 (4件法)	承認的居場所感	3.21	0.67	.89	5
	受容的居場所感	3.42	0.63	.92	5
	所属的居場所感	3.29	0.68	.93	5
	内省的居場所感	3.12	0.76	.94	5
生きがい感 (6件法)	自閉的居場所感	3.20	0.72	.86	3
	人生肯定感	3.44	1.12	.89	3
	人生意味感	3.35	1.35	.96	3
	存在価値感	3.37	1.33	.94	3
	生存充実感	3.77	1.21	.94	3

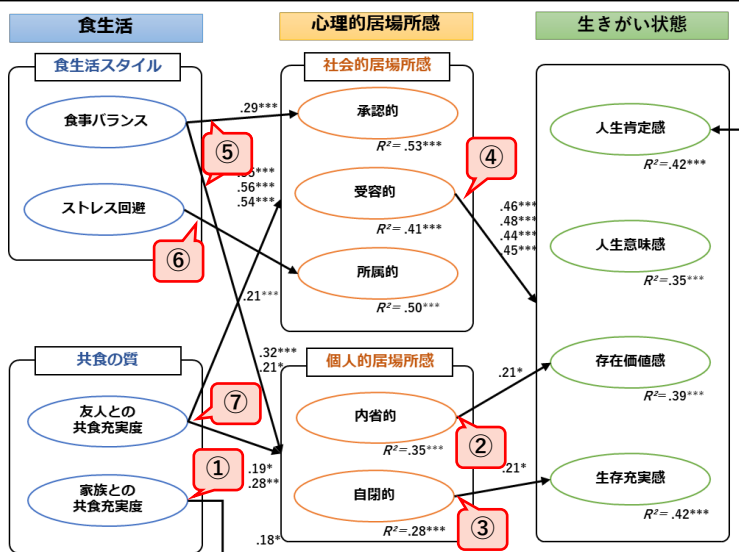


図1. 階層的重回帰分析の結果

(注1)*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$.

(注2)各概念は有意な結果が得られたもののみ図中に記載した。

生きがい状態を高める要因

- ① 家族との共食充実度が高い
⇒ 人生肯定感が高い
- ② 内省的居場所感が高い
⇒ 存在価値感が高い
- ③ 自閉的居場所感が高い
⇒ 生存充実感が高い
- ④ 受容的居場所感が高い
⇒ 生きがい状態すべての側面が高い

心理的居場所感を高める要因

- ⑤ 食事のバランスが取れている
⇒ 承認的・内省的・自閉的居場所感が高い
- ⑥ 食事によるストレス回避行動が多い
⇒ 所属的居場所感が高い
- ⑦ 友人との共食充実度が高い
⇒ 社会的・個人的居場所感が高い

考察

- **家族との共食充実度は、**
生きがい感の「人生肯定感」を高める。

▶ 家族との食事は生活の一部であり、その時間が充実しているということは、**良好な家族関係を築けていることを意味する**と考えられる。**家庭という生活基盤があること自体が、自分自身の人生を肯定することに繋がっているのではない**か。

- **友人との共食充実度は、**
心理的居場所感を介して生きがい感を高める。

▶ 友人との食事は交流の場でもあり、充実していることは、**よい友人関係の形成に繋がっている**と考えられる。また、**友人との交流が、自分を内省するきっかけ**になっている可能性がある。**「自分らしさ」を確認できることが生きがい感を向上させるために必要なのではない**か。

