

食と団らん 歴史をふりかえり、今後を考える

Eating and a Happy Family Circle:
Explore the History and think about the Future

表 真美
Mami OMOTE

本報告は2011年11月18日（金）に京都女子大学発達教育学部教育学科教授表真美氏を講師に迎え、宮城学院女子大学にて開催された講演会の一部をまとめたものです。



今日は、食生活の機能、「象徴」としての食卓、明治期における団らんに関する教育、食事の共有が家族関係に及ぼす影響、これからの食生活と家族についてお話したいと思います。

食生活の機能として、まず栄養を摂取し健康を保つ生理的機能があります、次に美味しいものを食べて満足するという心理的機能。それから最近小学校の学習指導要領でも、家庭科はとくに米飯と味噌汁の実習を通して食文化に触れさせるということが明記されましたけれども、食文化の創造と継承という機能もあります。その中で社会的機能、社会的つながりを媒介すると教育的機能と食事を通して子どもの教育を行う教育的機能が、今日のお話に関連があります。

まず、第一に「象徴としての食事」についてお話します。私の専門とするのは食卓での家族・団らんです。今、家族で食卓団らんがどのように捉えられているかということを見ていきたいと思います。

『心のノート』をご存じでしょうか？道徳の副読本です。1998年に小学生連続殺傷事件などをきっかけに心の教育、道徳教育の充実の流れの中でうまれました。学習指導要領に準拠して、小学校低学年・中学年・高学年、中学校用と4分冊となっています。中学校用では、家族の内容に該当する4ページ中にこのように食卓の挿絵が、3つも含まれ、家族の食卓が重視されていることがわかります。『家庭教育手帳』、文科省が作成した子育て本ですが、これは発達段階に応じた3分冊になっていて、全家庭に配布されました。『心のノート』と同じように食卓の絵がたくさん出てきます。家族で食卓を囲むのは大切なことで、その時にコミュニケーションをとりましょうとあります。また、食生活指針の10の項目の1番最初に食事を楽しみましょうとあり、細目の3番目に家族の団らんや人との交流を大切に、また食事作りに参加しましょうという文言が含まれています。さらに、1998年の中教審答申は、家族と一緒に食事をとることの重要性を十分理解することが大切と述べられています。中教審答申の『食に関する指導体制の整備』の中でも「食生活は心の成長にも大きな影響を及ぼすものであり、家族と一緒に食事をとる機会を確保すべきこと」という文言が入っています。このように文部科学省はさまざまな家族問題があるなかで、それは最近の子どもたちのコミュニケーション能力の低下からくるもので、コミュニケーション能力は家族のコミュニケーションを基礎とするということで、子どもの問題を解決するために家族一緒に食事をしようとして述べています。2006年の食育基本計画にも、「食卓での家族団らんは国民の豊かな人間形成を支える。詳しく、昨今、家族と暮らしている環境下において一人で食事をとるいわゆる〈孤食〉や家族一緒にの食事と特段の事情もなく別々の料理を食べるいわゆる〈個食〉が見受けられる。食を通じたコミュニケーションは、食の楽しさを実感させ、人々に精神的な豊かさをもたらすと考えられることから、楽しく食事を囲む機会を持つように心掛けることも大切である」と、述べられています。このように文科省や他の省庁も家族一緒にの食事はとても大事と述べています。

一方マスメディアはどうかというと、昔のドラマです

が「寺内貫太郎一家」など、食卓を囲む姿は国民の憧れの的でした。ホームドラマには必ず毎回食卓を囲む姿が登場しました。最近では「ちびまるこちゃん」でも、アニメで毎回夕飯を食べる姿が出てきます。「サザエさん」も家族がちゃぶ台を囲む姿が重要なモチーフとなっています。実際、食事に何を望むかという調査をすると、これは厚生省(現厚生労働省)の国民栄養調査ですが、「団らん」を望むという選択肢を選んだ人が最も多かったというデータもあります。

このように子どもたちの問題解決の手段として期待され、人々の憧れの家族の姿としての食卓での団らんですが、実は昔は「食事中にはしゃべるな」と躰をされていました。私はもともと家族関係学が専門なので食卓での家族のコミュニケーションということで、現代家族を対象として調査を始めましたが、昔はしゃべるなど言われていたのにいつからしゃべるようになったのであろうと疑問が湧きました。それでこの研究を始めることになりました。

「食卓での団らんはいつ始まったのか？」ということをお私ではなくて実際に調査されている方がいます。石毛直道先生といって国立民族学博物館の館長をされていた方です。ちょっと前の調査ですが、年長者に聞き取り調査をしています。1991年に調査をした対象者は、過渡期で箱膳ライフ、ちゃぶ台ライフ、テーブルライフの3つを経験した世代でした。それぞれの期間で躰はどうだったか、食事中の会話だけでなく調査している。会話は「厳禁」、「静かになら良い」、「話しても良い」、「口にもものを入れて話さない」、「必要なことだけ話す」、「下品・不快な話をしない」などを、箱膳・ちゃぶ台・テーブルの3つでみていますが、箱膳の時は会話は「厳禁」されていた。テーブルになると「話しても良い」となりました。「楽しく話せ」ではなく「話しても良い」です。「話しても良い」はちゃぶ台だと40%弱。食卓形式の移り変わりですが、ちゃぶ台からテーブルに移行したのは戦後です。食卓での団らんが普及したのは戦後になってからです。ちゃぶ台やテーブルは都市部から普及した。都市部では大正時代からだんだん団らんが普及するようになっていきましたが、農村部に普及していったのは、階級や職業によっても違うと思いますけれども、戦後になってからといえます。

これは明治中期の修身教科書の挿絵です(図1)。修身というのは戦前の道徳的教育を教える学校教科です。修身の1年生の教科書は全て挿絵で、これは「謹慎」という徳目を教える挿絵です。家族の食事を伝える絵ですが、かなり裕福なようです。銘々膳で使用人がいまして、下を向いてまさに話してはダメという感じです。謹慎は今と少し意味が違いますが、慎み深く感謝して行儀よく食べなさいと教育するために家族の食事が使われている。やはり楽しく食事をするというのはこの絵からは



図1 明治中期の食卓
重野安鐸『尋常小学校修身』(1882・明治25)
「謹慎」

判断できない。どうやって楽しく食べるようになったのだろうかということです。戦前、明治の初めは夜になったら真っ暗になるので、団らんをするような雰囲気ではなかったという、年長者からの聞き取り調査もあります。明治大正に育った人の自分史・個人史がいくつか出されていて、私とその個人の記録をみていると、食事はそもそもまずとても貧しい食事で、貧しい家庭は子どもが奉公に出されて、子ども自体が家にいなかった。子どもがいても、とても貧しいメニューで何日間か作り置きして手のあいたものから食べる。商売をやっているところは忙しいから、小さい動きまわる子どもは柱にくくり付けて食事をしたとか、何か注文があったら食事をおいて出かけたとか、家族団らんする余裕がない、生きるのが精一杯ですから、そんな家族の食卓の様子が描かれていました。

では、共食・家族そろって食事をするのがいつ始まったのかみていきたい。まず生活に大きな影響を及ぼすものとして、国家の政策・産業構造・経済階級・伝統文化構造・メディアが挙げられます。産業構造・経済階級に影響される家族の要因として、家族が揃う時間的余裕ができる。さっきお膳が出てきましたが、1人1人のお膳でなくて箱膳でもなくて、ちゃぶ台・テーブルで食卓を囲むようになる。皆が集まれるような食事室ができる。大正時代に初めて主婦が誕生して、家族一緒にの食事をサ

ポートする。階級差がありますが一般庶民は第一次産業ではお母さんも農作業をしたりして働いて生きていかなければならなかったですから、家で専業で主婦だけをするということはまずなかった。大正時代に俸給者家族に主婦が誕生したのも要因、また鍋とか焼肉とか手巻き寿司とか食事内容も戦後になり変わってきて、家族皆で食べる様な食事内容が出てきた。食が豊かになったのも1つの要因かと思います。

家制度があった時は家の絆があったが戦後になって家制度が崩壊して、絆がなくなってしまった。どこかで絆を結びたい。絆を結ぶ道具として食卓が使われたのではないかと考えられる。

ホームドラマ、アニメなど、情報の影響も大きく、私が主に研究したのは教科書・副読本・雑誌です。もちろん構造的要因、時間、空間、主婦の誕生、食事内容とも大きいと思いますが、修身教科書・教科書で盛んに家族一緒に食事をしるといわれていました。

家庭科教科書を遡っていくと、戦前は家事科というものがあつたのですが、家事科の教科書をみると一緒に食べなさいという記述がみられます。そういう記述はどこからきたのか、どういう風に言われていたのか、それを研究するのが私の研究です。

家事科は明治5年に「手芸」という家庭科の最初の教科が小学校に設置され、明治12年に「家事経済」という教科が始まりました。手芸は裁縫だけなので、家事経済が家庭科全体の教育の原点と言えるのですが、戦前の女子教育では根幹的教育で重視されていました。誰が言い出したかを調べるために教科書のほかに雑誌、修身教科書も調べました。

修身教科書は国定教科書が第5期までありますが、1年生の教科書に一貫して食卓での家族団らんの挿絵がみられます。文部省が作って、必ず使わなければならない教科書を国定教科書といいますが、これは国定期前の教科書の挿絵です(図2)。徳目は、「トモジ行儀よく食事ス。」行儀良く食事しなさいよと教えています。行儀よく座って、話をしている様子はありません。4年後の明治38年の徳目は「家庭の楽しみ」(図3)。家庭の楽しみについてこの絵を使って子どもたちに教えています。近代家族で使用人はいません。息子と父親は話をしている。

家庭科の前身の家事科教科書ではそれより前に文で食卓での家族団らんを紹介しています。高等女学校の家事科教科書を分析対象としました。高等女学校に進む人は明治の中期にはあまり多くなかったが、大正の末期にはだんだん増えていき、戦前には70～80%になります。これは明治31年の一番最初の検定教科書です。「必ず家族皆一ところに集まりて愉快地に飲食談話するようにせば、食物の消化もことによく、一家の和熟にはもとより大いに益あるべきなり」とみられました。もっと以前にはないかと探したところ、明治23年の家事科教科書に「飲食



図2 小山左文二ほか『修身教本尋常小学校用』(1901・明治34)



図3 文部省『尋常小学修身』(1905・明治38)

の間に知楽すれば是れ一家安全の基なりそれ人の楽は数多しと誰も適当なる飲食物を取りて之を味わうことは誠に楽しきものなり而して之を己が最も愛し且親しむ所の家族と共にすることは更に楽し親子夫婦兄弟姉妹共に同じ食卓に集まり互いに笑顔を啓いて飲食を共にし且つ食し且つ談ず亦人世の至楽なり慎みて之を忽にすべからず」とありました。これが家庭科の教科書で、食卓での家族団らんが言われた、最初じゃないかと思います。この教科書は明治女学校というプロテスタントキリスト教の精神で建学された学校で作られた教科書です。そこに

関わっていた巖本善治という人は、明治女学校を作ったり女学雑誌を創刊したりした人で、プロテスタントキリスト教の思想を持つ啓蒙思想家です。この巖本善治が一番初めに、食卓での家族団らんをすべきだと言った人だということがわかりました。巖本善治による雑誌『通信女学講義録』、学校に行けない人にその本を読んで勉強してもらおうという本ですが、そこに食卓での家族団らんの初めての推奨がみられます。団らんということを行った人はその前にもいるのですが、食卓で食べながら団らんしたほうが良いと初めて言ったのは、巖本善治ではないかというのが私の研究の成果です。当時のキリスト教を思想の源流にもつ家庭啓蒙雑誌の中で醸成されて広まっていたとわかりました。

教科書168種、明治期の雑誌は24種、修身教科書も分析しました。『心のノート』、『家庭教育手帳』もすべて含めて「食卓での家族団らんの意味」がどのように変化したかを表したのがこの図です。明治の20年代・30年代・大正期・昭和前期・太平洋戦争下・戦後・1980年代・2000前後・2003年と時代区分しました。

明治20年代に食卓での家族団らんのイデオロギーが誕生した。巖本善治が明治21年に初めて食卓での家族団らんを勧める記事を書き、キリスト教主義の雑誌に食卓での家族団らん記述が複数みられた。そのあとは国家主義的な儒教教育と結びついた記事にも家族皆で食事をすべきだと言われています。明治20年代はキリスト教的社会主義とか自由主義、欧米の異文化が異流され、自由主義の教育が一時的にされるのですが、明治30年代は復古主義になって、国家主義的な教科書が沢山出されます。そのような教科書にもさっきみたのと同様の記述が現れました。その後修身教科書の「家庭の楽しみ」がでてきます。

家事科の教科書をたどるとその時代時代の影響を受けていることがわかります。大正期は世界恐慌、米騒動が起こったりして生活の合理化が言われる時期で、そういう時は生活改善のために食事を一緒に集まって楽しくすれば主婦の手間も省ける。バラバラにすると配膳や後片付けも大変だけど、いっぺんで済むから時間も節約でき合理的であると記述がなされている。昭和前期になると家族の精神的に結びつくと言われる。太平洋戦争の中では、たとえ美味に乏しくとも、その頃はもう食べるものがなかったので、美味しい物がなくとも、家族皆で食事をすれば満たされるというような記述がなされました。兵隊さんの「陰膳」を備えましょう、いないのだけれどちゃんと作って一緒に食事をしたことにしましょう、そういう文言も出てきます。

団らんの変遷としては、欧米からの借りものとしての団らん、そして啓蒙としての団らん、国家の押しつけとしての団らんと命名しています。

1970年代は一番家族が全員が集まって食事をした時期なんです。NHKの国民生活時間調査をみても9割位が

家族で食事をしているという結果があります。この時代には家庭科教科書には「一緒に食事をしましょう」という記述はほとんどありません。この時期、1955～1975年のわずかに20年間位が、家族が食卓で団らんした時代なのです。その時期を過ぎると1983年、足立己幸先生が『なぜひとり食べるの』という本を出されて「孤食」という言葉が作られました。1980年の前半は孤食が社会問題になり、1980年後半には家庭科教科書では「孤食への警鐘」がされる。2000年前後になると、一緒に家族で食事をしようというようなことが、脅迫的なこととして捉えられる時期がある。家族の多様性を強調しすぎるとされて、家庭科の教科書が検定不合格になった時期とも重なります。そういう時期は記述が少なくなるのですが、そのあとまた、現在、家庭科教科書には食卓での家族団らんに関する記述がとて多くなっています。心のノートや家庭教育手帳でも盛んに奨励されています。安部元首相の『美しい国へ』という本の中には、「おじいちゃんがいておばあちゃんがいてお父さん、お母さんがいて子どもがいてそれが家族だ。そういう家族を大切にしないではいけぬ」と述べられて家庭科教科書が家族は多様化していいと述べていることを直接批判しています。

教育基本法が改正され、家庭教育が重視されるようになりました。改正前は、学校教育と社会教育があって、社会教育の中に家庭教育も含まれていたのですが、それが独立して家庭教育の条文が第10条に新設されたのです。私的領域に国家が踏み込むという兆候があります。例えば「早寝早起き朝ごはん」国民運動なども私的領域に国家が踏み込むと言えるのではないかと思います。軍国主義の時代も同じようなことが行われた。家庭教育を重視しよう、政府の通告が出され、教科書でも一緒に食べなさいと盛んに言われた。その時代と今はちょっと似ている。現在への警告も込めて、食卓での家族団らんは国家が作り上げて、国民を結束させるために普及させた国家のイデオロギーだったというのが、私が書いた本の結論です。

それでは食卓での家族団らんはしなくてもいいのか、ということです。押しつけられてするものではないと私は考えるのですが、では「効果はどうなんだろう？」ということを今から考えたいと思います。これに関してはさまざまな研究がなされています。

そもそも私がこのような研究を始めたのは、家族にとって食卓での家族団らんは大変重要であるという問題意識からでした。修士課程の時、東京都内の幼児をもつ家族を対象とした調査を通して、食を通して家族はどのように結びつくかという研究を行いました。その結果について簡単にお話していきたいと思います。

調査を行った当時、共働きがとても攻撃されていて、母親が働く子どもは上手く育たないとよく言われていました。私はそれは違うという仮説をたてて研究を行な

いました。共働きの方がお母さんが遅く帰るので、一緒に食事をしている。ベネッセの調査でも同じ結果が出ています。専業主婦は、とくに子どもが小さい時は先に子どもと一緒に夕食を食べてしまってお父さんを待っていない。共働きだとお母さんの帰宅が遅いのでお父さんを待って食べる人が多いとわかりました。共働きは、食生活を通して家族関係には影響を及ぼさないという結果になりました。

大学生を対象とした調査では、年長の子どものもつ家庭では、夕食に揃う家族は、他の共同行動もやっけて、まとまりがあることがわかった。小・中・高等学校の家庭科教育学会の全国調査の再分析では、家族と一緒に食べる子どもは、家事頻度が高く、生活全般の向上心が高いという結果がでた。また、私が独自に行った調査では、子どもの自尊感情、登校忌避感、心身の健康には、一緒に集まる頻度ではなくて、子どもが食事を楽しいと感じていることが良い影響を及ぼしていた。その他いろいろ調査がされていますが、押し並べて食事の質よりも食卓の雰囲気重要である、ただ集まるだけでなく会話をしたり、コミュニケーションをとったり、食卓の雰囲気が明るい、子どもが楽しいと感じていることが良い影響を及ぼすことがわかっています。

最後に、これからの食生活と家族についてまとめてみたいと思います。

まず、父親が長時間労働、母親も社会進出、子どもは塾通い、調理済み食品は増加して家庭生活全般が個別化し、家族の規模が小さくなってきています。2010年の国勢調査では独居世帯の割合が一番多くなっている。一緒に食べようと思っても家族がいない。また中食が増大して一緒に食べる頻度も少なくなっているのではないかな。

現代の食卓での家族団らんには、多くのマイナスの要素が影響を及ぼしています。CMにもありますがご飯を食べながら携帯している子どもがいる。社会生活基本調査をみると、妻の平日の食生活に関わる家事時間は1時間30分ですが、夫は9分と大きな差があって、今でも妻・母親が食卓を支えているにもかかわらず、忙しい、時間が無いという現実があります。それに伴って中食が増大しています。個人主義の考えが台頭し条件がどんどん悪くなってきている。食育などの場所で一緒に食べなさいといっても、このように構造的要因が変化しているのでなかなか家族が集まるのは難しい。そこでまず私が大事だと思うのは、ワークライフバランスです。皆で食事を支えるということなのです。主婦だけでなく家族全員が支える食卓が大事だと思います。父親が家事参加して、子どもも家事参加する。それがなければ女性だけに家事労働を押しつけていたら、今の状態は変わらないと思います。食卓での家族団らんは子どもに良い影響を及ぼすのだけでも、お母さんだけに食の負担がかかるのは、こ

れから先どんどん団らんがなくなっていくことになると思います。

また、今後も一人暮らしが多くなることが予想されます。親しいものと共にする食卓ということで、高齢者の昼食会などを設定し、一緒に食べる機会を増やすことが重要になってきます。

今後の課題として、家族一緒に食べるということが少なくなってきたのは世界的な問題で、以前にこういった話をイギリスの人にした時には、イギリスでは「テーブルの無い家庭」が社会問題になっていると言っていました。食卓での家族団らんはさまざまな国で課題となっている。そこで、他の国ではどうしているのかを調べていきたい。

アメリカでは家族一緒に食事を「ファミリーミーラタイム」といって、摂食障害を予防したり、肥満を予防したり、薬物中毒・アルコール中毒の出現率が低くなるとか、野菜を食べるようになるとか、研究がたくさんあります。「ファミリーミーラタイム」を普及させるプロジェクトもある。アメリカではどのように家族の食事を普及させようとしているか調べてみたいと考えています。