

# 2015 年度研究助成 研究成果報告書（HP掲載用）

研究課題名：家族共食の頻度が思春期児童の抑うつ傾向に与える影響

神戸学院大学 百武 愛子

## 【研究要旨】（研究要旨を 200～300 文字程度でご記入ください。）

日本における家族の在り方は、世帯構成の変化やライフスタイルの多様化など、最近数十年で大きく変化を遂げ、家族団欒の場である家族での共食の機会は減少し、逆に孤食の増加が報告されている。米国を中心とした疫学調査によると、家族との共食頻度が高いほど思春期児童の生活満足度は高く、抑うつ傾向は低い。家族を取り巻く環境が大きく変化し、児童の抑うつが増加しているといわれる本邦で、家族との共食と心の健康について明らかにすることは喫緊の課題である。

## 【研究目的】

家族共食の頻度と小学生高学年の児童の抑うつ状態との関連について検討することを目的とした。

## 【研究方法】

2015 年度 9 月から 11 月にかけて、神戸市の公立小学校 7 校の高学年児童 1136 名を対象とし、自記式アンケート調査を実施した。

家族との共食の頻度は、先行研究にならない、1 週間の夕食における共食の頻度を質問した。児童の抑うつ状態は「日本語版 DSRS-C」を用いた。その他交絡要因であると考えられる、児童の運動習慣、ストレス状況、睡眠時間は生活習慣調査票、栄養素・食品群別摂取状況について BDHQ10y を用いて評価した。

統計解析は、家族での食事の頻度を独立変数、DSRS-C 抑うつ得点による抑うつの有無を従属変数、その他の項目を調整因子とした多重ロジスティック回帰分析にて検討を行った。

## 【研究結果】

研究協力を依頼した 1136 名のうち、1046 名より同意が得られ、すべての項目に回答していた 678 名（男子 327 名、女子 351 名）を最終解析対象者とした（同意率：92.1%、有効回答率：59.6%）。児童の抑うつ状況について、DSRS-C 得点は  $9.9 \pm 5.7$  点で男女に差は見られなかった ( $p=0.171$ )。カットオフポイントを 16 点とした場合、抑うつ有となる者の割合は 113 名で全体の 16.7%を示し、こちらも男女に差は見られなかった ( $p=0.409$ )。

多重ロジスティック回帰分析の結果、「ほとんど夕食を共食しない」群は、「ほとんど

毎日夕食を共食している」群と比較し、OR=2.8 (95%CI:1.4-5.8)で有意に抑うつ<sup>①</sup>の OR が高かった。 $\chi^2$ 分析の結果、夕食共食の頻度と家族との関係、ストレスに関連がみられた(どちらも  $p<0.01$ )。

### 【考察】

本研究結果より、家族での共食の頻度が高いと児童の抑うつリスクが低い可能性が示唆され、海外の先行研究と一致する結果が得られた。また、家族での共食の頻度が高いほど、児童は家族との関係を良好と感じており、自身のストレスも少なかったことから、児童のメンタルヘルスの向上のために、共食は重要な役割をもつ可能性が考えられた。しかしながら、メンタルヘルスが不調であるが故に、家族との共食の場を好まないということも考えられる。本研究は横断調査であり因果関係までは言及できないため、今後縦断的な研究が必要である。

### 【結論】

小学校高学年の児童において、家族で共食の頻度と抑うつには関連がみられた。今後、共食の頻度を増加させることが、児童の抑うつリスクを低減させるかについて縦断的な検討を行う必要がある。また、共食の機会を得ることが難しい家庭も存在する可能性がある。その場合に、本研究結果をどのように還元できるのかについても今後検討していかなければならない。