

ランチメイト症候群傾向とひとりぼっち回避行動の関連性

渡辺佳那

杏林大学保健学部健康教育学研究室

【はじめに】

近年、学校や職場などにおいてひとりで食事をしている姿を見られることに恐怖を感じ、トイレで隠れて食事を取る若者の行動が話題となっている^{1, 2, 3)}。「便所飯」と俗称されるこの行動は、ランチメイト症候群という心理傾向として認知され、現代の青年期の対人恐怖心性や対人的疎外感、不登校傾向などに影響を及ぼしている^{4, 5)}。

本研究では岡田³⁾が作成したランチメイト症候群傾向に関する尺度を用い、ランチメイト症候群傾向の関連要因を探索するために、大学生を対象にアンケート調査を行い、考察を試みた。

【方法】

調査は2014年10月にK大学学生1~4年生194名を対象に、無記名自記式のアンケート調査を実施し、回答のあった171名(男子56名, 女子115名)について分析した(有効回答率88.1%)。調査項目は対象者の基本属性(学年, 性別など)と普段の食事行動に関する質問項目、岡田³⁾のランチメイト症候群傾向に関する尺度(8項目)、堀井⁵⁾の不登校傾向尺度(12項目)、ひとりぼっち回避規範尺度(大嶽ら^{6, 7, 8)}の尺度を修正; 10項目)、杉浦⁹⁾の対人的疎外感尺度とした。

【結果と考察】

1. 食行動に関する実態

昼食については全体の73.7%が「いつも誰かと一緒に食べる」と回答しており、「いつも一人で食べる」と回答した者は4.1%にすぎなかった。一人で外食をする者は全体では12.9%であり、性別による差はなかったが、その場所については、女子では「よくある」と回答した割合の多い順位は、カフェ>ファーストフード店>ファミリーレストラン>大学の食堂>ラーメン屋>牛丼屋であり、男子の順位(ラーメン屋>牛丼屋>ファーストフード店>カフェ>

大学の食堂>ファミリーレストラン)とは異なっていた。

2. ランチメイト症候群傾向尺度とひとりぼっち回避規範尺度

ランチメイト症候群傾向尺度の平均値は性別による差は見られなかった。しかし「昼食を誰かと一緒に食べるか否か」についての回答別にみると「いつも誰かと一緒に食べる」群の平均値は 23.1 ± 6.9 であり、それに対し「いつも一人で食べる」群の平均値は 13.3 ± 4.6 であり有意に低かった($p < 0.001$)。このことは、いつも誰かと食べている者にランチメイト症候群が潜在している可能性が高いことを示すものであると考えられた。

ひとりぼっち回避規範尺度の平均値は、男子で 24.5 ± 7.0 で、女子で 21.7 ± 6.1 であり、男子の平均値の方が有意に高かった。「昼食を誰かと一緒に食べるか否か」についての回答別では「いつも誰かと一緒に食べる」群の平均値は 23.8 ± 6.3 であり、それに対し「いつも一人で食べる」群の平均値は 16.0 ± 5.9 であり有意に低く($p < 0.05$)、いつも誰かと一緒に昼食を食べるの方がひとりぼっち回避規範は強いことが示された。

3. 不登校傾向尺度と対人的疎外感尺度

不登校傾向尺度は登校回避行動と登校回避感情の二つの下位因子から構成されており、登校回避行動は男子の平均値が 8.3 ± 9.2 で、女子の平均値は 5.3 ± 6.8 であり、女子より男子の方が有意に高かった($p < 0.05$)が、登校回避感情は男女に大きな差はなかった。

対人的疎外感尺度については、男子の平均値は 52.0 ± 15.9 で、女子の平均値は 50.1 ± 13.8 であり、性差は見られず、荒川ら²⁾が大学生を対象に行った調査結果とほぼ同程度の平均得点であった。

4. 各尺度間の関連性

4つの尺度のそれぞれの関連性を相関分析した結果、ひとりぼっち回避規範尺度は、ランチメイト症候群傾向尺度と有意な相関を示し($r = 0.292$)、不登校傾向尺度の下位因子の登校回避行動とも関連があった($r = 0.228$)。また、

不登校傾向尺度は対人的疎外感尺度とも関連があることが示された ($r=0.324$)。しかしながらランチメイト症候群傾向尺度は、不登校傾向尺度と対人的疎外感尺度とも有意な相関が認められなかった。また、ひとりぼっち回避規範尺度と対人的疎外感尺度の間にも関連はなかった。

以上のことから、ランチメイト症候群傾向に関連する要因として、不登校傾向や対人的疎外感には直接的な関連は見出だせなかったが、ランチメイト症候群傾向は、ひとりぼっち回避行動と密接な関連があることが見出だされた。

【参考文献】

- 1) 町沢静夫：子どもの心の健康にとりくむ、ランチメイト症候群について。学校保健のひろば19：84-87, 2001.
- 2) 荒川裕美子, 吉田浩子：大学生の対人的疎外感と昼食行動。川崎医療福祉学会誌21, No. 1：127-133, 2011.
- 3) 岡田努：現代青年の友人関係のあり方と「ランチメイト症候群」傾向の関連。日本社会心理学会53：2-39, 2012.
- 4) 岡田努：現代大学生の「ふれ合い恐怖的心性」と友人関係の関連についての考察。性格心理学研究第10巻第2号：69-84, 2002.
- 5) 堀井俊章：大学生の不登校傾向と対人恐怖心性との関連。横浜国立大学教育人間科学部紀要 I (教育科学) 16：135-143, 2014.
- 6) 大嶽さと子：「ひとりぼっち回避規範」が中学生女子の対人関係に及ぼす影響—面接データに基づく女子グループの事例的考察—カウンセリング研究40：267-277, 2007.
- 7) 大嶽さと子, 石田靖彦, 吉田俊和：改訂版「ひとりぼっち回避規範」尺度の検討。日本グループ・ダイナミクス学会第52回発表論文集：154-155, 2005.
- 8) 大嶽さと子, 石田靖彦：「ひとりぼっち回避規範」が中学生の学級集団内の友人関係に及ぼす影響—ソシオメトリック・データに基づく検討—。東海心理学研究7：1-10, 2013.
- 9) 杉浦健：2つの親和動機と対人疎外感との関連—その発達的变化—。教育心理研究48：352-360, 2000.