

早稲田大学 人間科学学術院 人間科学会 諸費用補助成果報告書（Web 公開用）

申請者（ふりがな）	中山 孝之（ なかやま たかゆき ）
所属・資格（※学生は課程・学年を記載。卒業生・修了生は卒業・修了年月も記載）	修士課程 1 年
発表年月 または事業開催年月	2025 年 9 月
発表学会・大会 または事業名・開催場所	第 66 回日本社会医学学会総会
発表者（※学会発表の場合のみ記載、共同発表者の氏名も記載すること）	中山孝之, 関口 貴美子, 徐 桜哈, 岩垣 穂大, 扇原 淳
発表題目（※学会発表の場合のみ記載）	共食による青少年長期宿泊型施設利用者の心理・行動的变化の検討
発表の概要と成果（抄録を公開している URL がある場合、「概要・成果」を記載した上で、URL を末尾に記してください。また、抄録 PDF は別途ご提出ください。なお、抄録 PDF は Web 上には公開されません。）	
【目的】近年、共食の機会減少や孤食の常態化が、青少年の生活習慣や心理的安定に悪影響を及ぼすことが指摘されている。孤食は孤独感やストレスの増加、生活リズムの乱れを通じて栄養不良や社会的孤立を招き、自己肯定感を低下させる。一方、共食は孤独感を軽減し、健康的な生活習慣を形成し、対人スキルを向上させる効果を持つ。本研究では、不登校やひきこもり経験をもつ若者が生活する長期宿泊型支援施設において、共食が心理的安定や行動変化、社会復帰意欲にどのような影響を与えるかを明らかにすることを目的とした。 【方法】2024 年 7 月 22 日から 10 月 15 日にかけて、富山市郊外の長期宿泊型施設で 10～40 代の男女 6 名を対象に半構造化面接を実施した。対象者は全員、孤食と社会的孤立の経験があり、2 か月以上継続して施設に参加していた。調査項目は①孤食経験、②施設参加動機、③心理的・行動的变化、④今後の目標と設定し、得られた逐語データを M-GTA で分析した。施設では農業体験と共食を日課に組み込み、規則正しい生活リズムを形成し、他者との関係構築を促した。 【結果】共食は利用者に心理的安定と行動的变化をもたらした。心理面では①孤独感を軽減し、②心理的安定感を高め、③自己肯定感を向上させた。行動面では④健康意識を高め、⑤生活リズムを整え、⑥社会的スキルを改善した。これらの変化は⑦社会復帰への意欲を高め、⑧地域社会とのつながりを促進した。共食は心理的安定と対人関係構築の土台として機能し、地域参加や役割意識の回復という新たな循環を生み出した。 【考察】共食は孤独や心理的不安を抱える若者に対して、日常的な対話や規則正しい生活を通じて心理的安定と対人スキルの向上を促す支援となった。夕食後の後片付けをじゃんけんで決める場面では自然に笑いや会話が生まれ、安心感の獲得につながった。施設では共食を「支援」として構えるのではなく、当番制や長テーブルでの食事によって他者との関係づくりを自然に促した。利用者は「一緒に作って食べると力になる」と語り、復学意欲や地域活動への参加につなげた。こうした体験が自己肯定感を育み、アルバイトへの挑戦や社会参加へと行動を発展させた。本研究は少数事例に基づく質的調査であり、結果の一般化には限界があるが、今後は卒業後の変化や他施設との比較を通じて、支援モデルの持続性と展開可能性を検証する必要がある。	

※無断転載禁止