

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）	新川 裕奈 （ にいかわ ゆうな ）
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）	早稲田大学大学院人間科学研究科修士課程 1 年
発表年月 または事業開催年月	2025 年 8 月
発表学会・大会 または事業名・開催場所	日本認知・行動療法学会第 51 回大会
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）	新川 裕奈, 大久保 勇介, 佐々木 三紗, 桂川 泰典
発表題目（※学会発表の場合のみ記載）	孤食頻度がマインドフル・イーティングを介してむちゃ食いと Well-being に与える影響
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。）	
本研究は、1 人で食事をすることを意味する「孤食」の頻度がマインドフル・イーティング（以下、ME）を介して、むちゃ食いや Well-being にどのような影響を及ぼすかを検討したものである。孤食は食事への意識を低下させ、無意識な食行動を招きやすいことから、むちゃ食いのリスクを高めるとされている。一方、ME は食事中の身体的・感情的感覚を判断せずに意識することで、むちゃ食いなどの不適切な食行動を改善するだけでなく、Well-being を高める持続的な効果が期待されている。 調査は首都圏の大学生・大学院生 203 名を対象に実施され、孤食頻度、ME、むちゃ食い、瘦身願望、Well-being について質問紙調査を行った。相関分析の結果、孤食頻度が高いほど ME が低く、ME が高いほど Well-being が高いことが示された。また、共分散構造分析により、孤食頻度は ME を媒介してむちゃ食いに影響を与えており、間接効果の方が直接効果よりも大きいことが分かった。これは、孤食によって食事に意識が向きにくくなり、空腹や満腹の感覚を認識しづらくなるため、むちゃ食いに至りやすいことを示唆している。一方、孤食頻度が ME を媒介して Well-being に与える間接効果は、直接効果よりも小さく、孤食による心理的影響には社会的要因がより強く関与しているからであると考えられた。 本研究は、孤食状況下であってもむちゃ食いを抑制するために、ME を高める支援が有効であるという可能性を示した点に意義がある。今後は体型ごとの特徴を踏まえた対象者の検討や、縦断的調査による時間的因果関係の解明、また、介入研究による支援方法の提案が求められる。 学会発表を通して、研究内容を専門家や他大学の研究者に直接伝える機会を得ることができた。発表後の質疑応答では、現在問題視されている「孤食」と、マインドフル・イーティングやむちゃ食いを結びつけた点に関心が寄せられ、臨床的な応用可能性や介入方法に関する具体的な意見を多くいただいた。分析方法や、介入プログラムを設計する上で留意すべき点など、実践的な視点からの質問や意見も多くいただき、今後の研究課題をより明確にすることができた。また、伝統的に精進料理を食べたり、「いただきます」と食への感謝を示したりする日本文化と、マインドフル・イーティングの親和性に関して多角的な意見をいただき、視野が広がった。学会での発表経験は、自身の研究を客観的に見直し、より社会的意義のある研究へと発展させていくための貴重な契機となった。	

※無断転載禁止