

# 離れて暮らす子供との遠隔共食が 親の主観的幸福感にもたらす要因の多角的検討

## Study of Factors on Subjective Well-being in Video-mediated Co-eating Communications between Elderly Parents and Their Independent Children

徳永弘子, 紺野遥, 日根恭子, 武川直樹  
Hiroko Tokunaga, Haruka Konno, Kyoko Hine, Naoki Mukawa

東京電機大学  
Tokyo Denki University  
17kz007@ms.dendai.ac.jp

### Abstract

In this paper, we clarify influences of video-mediated co-eating experiences between elderly parents and their independent child and whether they can improve the parents on the subjective well-being. We examined one elderly mother's QOL evaluation scores for two months during which they performed video-mediated co-eating. The results showed that on the day co-eating, the elderly mother was satisfied with "human relations" and "significance of existence". In addition, the regular co-eating habit have improved her "mood", "physical condition", "motivation for tomorrow." In order to investigate these factors effect, we analyzed satisfaction score of co-eating communication, the topics of conversations during meal, quality of meals, and interviews. As a result, we found that the elderly mother could be relaxed to talk, share new topics, and show empathy through conversations. These factors may have effects on the physical and psychological health of the elderly.

**Keywords** —Co-eating, Video-mediated Communication, Quality of Life, Subjective Well-being

### 1. はじめに

食事コミュニケーションが人にもたらす影響についての研究は、発達心理学、家族関係論において盛んに取り組まれ、特に幼児期、児童期、青年期においては心身の発達に重要な役割を担うことが報告されている[1,2,3]。しかし、老年期においては、健康維持の観点より、栄養バランスや食事支援の研究は盛んである一方、食事コミュニケーションと心身の健康に関わる検討は少ない。わずかに、足立らの報告によれば、高齢者の食事満足度を規定する要因として第一に食事量、第二と一緒に食事をする人の有無、第三に健康維持への積極性が関わるとされ、誰かと一緒に食事をすることの重要性が示されている[4]。昨今の我が国においては、社会的活動からリタイアした高齢者、さらに子供家族との非同居や一人暮らしの高齢者が増加傾向にある[5]。よって、超高齢社会における高齢者の食事コミュニケ

ーションの役割はこれまで以上に重要であり、共食の機会の確保や促進は喫緊の課題である。

我々の研究グループでは、子供家族と離れて暮らす高齢者のコミュニケーション支援を目的に、VMC (Video-mediated Communication) システムを利用して遠隔地間を繋いで食事を共にすること (以降、遠隔共食) の効果を検討している。これまでに A 親子 (母: 71 歳, 千葉県在住. 娘: 44 歳, 東京都在住), B 親子 (父: 76 歳, 東京都在住. 娘: 46 歳, 神奈川県在住), C 親子 (姑: 81 歳, 茨城県在住. 嫁: 55 歳, 千葉県在住) の 3 組に協力を依頼し、それぞれの自宅に iPad を置き、2 か月の調査期間を設け、親子間で 6~7 回の遠隔共食をしてもらった。定期的なインタビュー、毎日の生活記録の記入、共食場面の映像収録に協力してもらい、定期的な遠隔共食行為と高齢者の主観的幸福感との関連の解明に取り組んでいる。

しかしながら、定期的なインタビューを重ねるにつれ、3 組の親子はいずれも遠隔共食を好意的に受け入れているものの、コミュニケーションのニーズは家族関係の様相や生活習慣により異なることがわかってきた。そのため、遠隔共食が家族の生活にいかに溶け込み、利用者の心的変化といかなる関わりを持つかを検討するためには、一般形の結論を求めるより、各利用者の実生活に寄り添った多角的な検討が重要であると考えた。

そこで本稿では、3 組の中で最も連絡頻度の少なかった A 親子を例に、2 か月間の記録を通して、娘との遠隔共食と親の主観的幸福感 (Subjective well-being) との関連を検討する。主観的幸福感とは、意欲、安心で心が満ち足りていると感じている状態を指し、人の QOL (Quality of Life) に関わる心理的側面といえる[6]。本研究においては、高齢の親に毎日記入してもらった主観的健康度、生活充実感、生活意欲などの評価

(以降, QOL 評価) を主観的幸福感の指標とし, 指標に関わる要因を, 共食場面の映像, 食事満足度, 食事会話の内容, インタビュー結果から多角的に検討する。

## 2. 実験協力者とデータの取得

### 2.1 A 親子のプロフィール

本研究において分析対象とする, 高齢の親 (仮名: 富子) と娘 (仮名: 早紀) について記す。

富子は夫と二人暮らしで, 10 年ほど前に現在居住する千葉県のマンションに引っ越してきた。手芸を得意とし, 部屋にはこれまでのたくさんの作品が飾られている。高齢になってからは愛犬の世話や自家菜園を楽しんでいる。フィットネスクラブに通うなど健康状態は良好で, ボランティア活動も精力的にこなしている。1 か月に 1 度は都内で娘や孫と食事をする機会を作っているが, 早紀の仕事を気遣い, 頻繁な電話やメールは控えている。富子のもう一人の娘 (長女) が高校生の子供を連れて訪れることはあるが, 孫の部活などがあり以前に比べると, 会える機会が減っている。

早紀は富子の次女である。中学の息子と 2 人で, 東京に暮らしている。自宅でフリーランスの仕事に就いており, 忙しい毎日を送っている。離れて住む両親のことは常に気にかけているが, 現在は元気に暮らしている様子を見守っている状況である。

### 2.2 データの取得

富子と早紀の遠隔共食は, 2015 年 9 月 1 日~10 月 31 日の 2 か月の間において実施された。遠隔共食はインターネット回線を利用した。通信機器は親子両世帯に Apple 社製の iPad Air Wi-Fi モデル (240mm×169.5mm) を配布し, 通信の際のアプリケーションは Apple 社が開発したビデオ電話 FaceTime[6]を使用することとした。iPad は軽量でコンパクトなため, 設置場所が選びやすいこと, FaceTime は iPad の起動から接続まで, 操作のステップ数が少ないため, 高齢者にとって負担が少ないと判断した。

この間, 2 人には, 毎日生活記録の記入, 毎食の写真撮影, 遠隔共食場面のビデオ撮影, インタビューの協力を依頼した。以下にその詳細について述べる。

#### 生活記録の記入:

生活記録は, 1 日 1 枚記入してもらえるように作成し, 2 か月分の用紙を 1 冊のファイルにして託した。

記入の項目として

- ・今日 1 日の生活: その日の起床から就寝までの生活の流れを記入する。

- ・食事について: 食事満足度 (満足でないーあまり満足でないーそこそこ満足であるー満足である, の 4 件法) や, 誰と食事をしたか, 食事相手がいた場合には食事中の話題内容について記入する。

- ・日記: タイトルを「今日, 一番〇〇だった出来事について」とし, 〇〇を最も印象に残った感情, 例えば嬉しかった, 悔しかった, がっかりしたなどに置き換えて, 自由に記述する。

- ・QOL に関する質問: ①今日の気分はいかがでしたか (気分), ②今日の体調はいかがでしたか (体調), ③今日接した方との人間関係に満足されましたか (人間関係), ④今日は充実した一日でしたか (充実感), ⑤今日は他人の役に立ったと感じることがありましたか (存在意義), ⑥明日やりたいことはありますか (明日への意欲) の 6 つの項目に評価してもらった。各項目は QOL の評価に関する先行研究[7, 8, 9]を参考に, 主観的健康度, 生活充実感, 生活意欲などの質問となるよう作成した。回答には, VAS (Visual Analogue Scale) 方

今日はどうな一日でしたか		2015 年 9 月 21 日
今日一日の生活	食事について	
4:00 6:00 起床 8:00 朝食 10:00 犬へ 12:00 14:00 昼食 16:00 テレビ 18:00 20:00 夕食 22:00 24:00 花見	<b>■朝食</b> 1) 主食と副菜合計品目数 <input checked="" type="checkbox"/> 品目 2) 食事の満足度は? 1 2 3 4 満足 かなり満足 そこそこ満足 満足 でない でない である である 3) その理由は? 4) 誰と食事をしましたか 配偶者と二人 / 家族 / 友達 / 一人 / その他 5) 食事中の話題は <input checked="" type="checkbox"/> テレビ番組の話 / その場にいる家族の話 離れて住む家族の話 / 友達の話 / 自分の話 料理の話 / 社会一般の話 / その他の生活の話 その他	
今日, 一番 <u>楽しかった</u> 出来事について 9時半頃より 犬へ行く キャン, 白菜, 茄子 と植え, 大根や小松菜, 玉ねぎ等を 植えるために 耕す, 汗ばいた 土を 畝に 戻す 石灰をまいて 種をまき 準備した。	<b>■昼食</b> 1) 主食と副菜合計品目数 <input checked="" type="checkbox"/> 品目 2) 食事の満足度は? 1 2 3 4 満足 かなり満足 そこそこ満足 満足 でない でない である である 3) その理由は? <u>おいしいから</u> 4) 誰と食事をしましたか 配偶者と二人 / 家族 / 友達 / 一人 / その他 5) 食事中の話題は <input checked="" type="checkbox"/> テレビ番組の話 / その場にいる家族の話 離れて住む家族の話 / 友達の話 / 自分の話 料理の話 / 社会一般の話 / その他の生活の話 その他	
① 今日の気分はいかがでしたか 大変悪い / 大変良い	<b>■夕食</b> 1) 主食と副菜合計品目数 <input checked="" type="checkbox"/> 品目 2) 食事の満足度は? 1 2 3 4 満足 かなり満足 そこそこ満足 満足 でない でない である である 3) その理由は? <u>おいしいから</u> 4) 誰と食事をしましたか 配偶者と二人 / 家族 / 友達 / 一人 / その他 5) 食事中の話題は <input checked="" type="checkbox"/> テレビ番組の話 / その場にいる家族の話 離れて住む家族の話 / 友達の話 / 自分の話 料理の話 / 社会一般の話 / その他の生活の話 その他	
② 今日の体調はいかがでしたか 大変悪い / 大変良い	③ 今日接した方との人間関係に満足されましたか 大変不満 / 大変満足	
④ 今日は充実した一日でしたか 全く充実していない / 大変充実していた	⑤ 今日は他人に役に立ったと感じることがありましたか 全く感じない / 大変感じる	
⑥ 明日やりたいことはありますか 全くない / 大変ある		

図 1 ある 1 日の生活記録

式を用いた。具体的には、10cmのスケールを用意し、左端を最もネガティブな評価、右端を最もポジティブな評価とした。該当する程度に印をつけてもらい、スケールの左端から印がつけられた点までの距離(mm)を定規で計測し、数値を各質問項目への評点として記録した。ある1日の記入例を図1に示す。

#### 毎食の写真撮影：

実験用のiPadのカメラ機能を使って、朝、昼、晩の毎食において食事写真を撮影してもらった。これは食事の豪華さや量が食事の満足度、QOL評価の高低、共食の有無と関連があるか参考にするためであった。特別なメニューを用意することなく、日々のありのままの食事を写真に収めてほしいと依頼した。iPadを回収したところ、手料理から出来合い惣菜、カップラーメンなど、2カ月に及ぶ全食事180食が撮影されていた。

#### 遠隔共食の実施とビデオ撮影：

実験期間は、2カ月、全8週間である。そのうち初めの2週間は遠隔共食を行わず、残りの6週間で最低6回の遠隔共食を行ってもらうよう依頼した。これは、遠隔共食の効果を実施前と後で比較をするためである。また、最低6回とは、後半6週間においておおよそ週1回以上のペースで遠隔共食をしてもらう狙いがある。

また遠隔共食の3回分をビデオに収録してもらった。食事が日常通りに進むよう実験者の介入を控え、協力者らにビデオカメラを託しそれぞれに共食の様子を撮影してもらった。

#### インタビュー：

富子と早紀に対し、初回訪問時、1か月経過時、2か月経過時に、それぞれ約1時間半の半構造化面接を行った。

初回訪問時の面接においては「日常の連絡や相互の行き来について」「普段の食事における会話や食物に関して」「仕事、ボランティアなどの対外活動について」「趣味、嗜好、好き嫌い、こだわりなどについて」「遠隔共食会話に対するイメージについて」を尋ねた。

1か月経過時、2か月経過時では、遠隔共食会話に関するを中心として「iPadでの通信や機器に関する問題について」「遠隔共食の前の準備、食事中、食後の様子について」「遠隔共食を行っての感想について」を主な聞き取り項目とし、その他、富子や早紀に自由に話してもらった。会話はICレコーダーに録音し、内容はすべて文字起こしした。

なお、本調査は東京電機大学ヒト生命倫理委員会が定めるガイドラインに沿って行い、協力者にはビデオ

カメラで収録した映像や静止面を学会誌などに掲載する同意を得た。協力者には謝礼金を支払った。

### 3. 結果

本研究では富子の主観的幸福感と早紀との遠隔共食行為の関連を明らかにするため、はじめに富子のQOL評価を示し、次に、食事コミュニケーションの満足度、食事中の会話トピックの分析、遠隔共食中の映像観察、インタビューの結果を分析する。特に、富子のQOLの変化に関連する要因を、各データの共食コミュニケーションに関する記述に着目し分析を進める。

#### 3.1 遠隔共食行為とQOL評価の関連

2.2に示した通り、富子には毎日、日記とQOLを評価してもらった。日記には「フィットネスクラブで計測したら体脂肪が減っていたので嬉しい」「家庭菜園の野菜が育っていて楽しみだ」「愛犬の体調が良くなり心配だ」「ボランティア先の人に嫌みを言われて困った」など、ポジティブな内容からネガティブな出来事までの心情が記されていた。また、「早紀との遠隔共食で話が弾み楽しかった」など、遠隔共食を行った日は、心に残ったイベントとして記録されていた。

QOLに対する日々の主観的な評価は、その日の出来事に大きく左右されると考えられる。そこではじめに、遠隔共食の行為がその日のQOLに及ぼす影響について分析する。

富子の2か月間の朝、昼、夕180食分の記録によると、早紀との遠隔共食は7食、早紀や、長女とその子供と直接対面しての食事が10食、友人との食事が1食、その他夫と二人の食事、あるいは一人の食事が162食であった。ここでは、早紀と孫と遠隔共食を行った日が富子のQOL評価に影響するかについて調べるため遠隔共食を行った6日分(1日はQOL評点未記入のため除外)と朝昼晩3食全て夫と二人の食事であった日の、46日分の評点の平均を比較する。

QOLの項目は①気分、②体調、③人間関係、④充実感、⑤存在意義、⑥明日への意欲の6項目である。図2に結果を示す。遠隔共食を行った日と夫と二人で食事をした日について、各項目の平均得点を比較した結果、『今日接した方との人間関係に満足されましたか(人間関係)』( $t(47)=2.35, p<.05$ ) (3日分未記入)、『今日は他人の役に立ったと感じることがありましたか(存在意義)』( $t(50)=3.25, p<.01$ )において、遠隔共食を行った日の平均点が有意に高かった。これによ

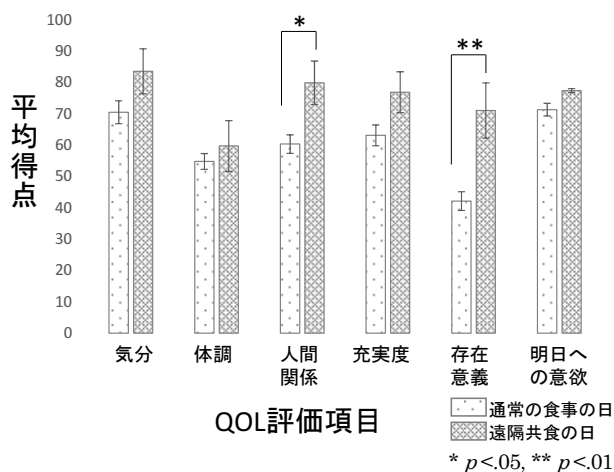


図2 通常の食事の日と遠隔共食の日におけるQOL平均得点の比較 (エラーバーは標準誤差)

り、遠隔共食を行った日は、富子はその日の人間関係に満足し、人の役に立ったと感じていることが示された。

しかし、本研究が狙う、遠隔共食行為と主観的幸福感の関連の解明は、1回の共食がその日の評価にもたらす影響だけではなく、定期的な共食行為の継続が、共食をしない日を含めた主観的幸福感に影響をもたらすかを調べる必要がある。そこで、次に遠隔共食をしていない調査の前半12日(非遠隔共食期間)、遠隔共食をした後半12日(遠隔共食期間)のQOL評価を比較した。

なお、非遠隔共食期間と遠隔共食期間において、ネガティブな出来事、あるいはポジティブな出来事が、継続して起きた場合、その期間のQOL評価の偏りに影響することが考えられる。そこで生活記録に記載された日記内容が肯定的/否定的のどちらに捉えられるか、第三者の視点から評価を行った。評価者は筆者のうち2人と大学生2人計4人が、日記の内容を4件法にて評点をつけた(否定的(1点)から肯定的(4点))。非遠隔共食期間と遠隔共食期間において、1日ごとに4人の評点平均を比較したところ、有意な差は認められなかった( $t(22)=0.518, n.s.$ )。そこで、非遠隔共食期間と遠隔共食期間の出来事から心的状態への影響に差は無いと見なし、QOLの平均得点を比較した。結果を図3に示す。

図3の通り、『今日の気分はいかがでしたか(気分)』( $t(22)=4.20, p<.01$ )、『今日の体調はいかがでしたか(体調)』( $t(22)=2.56, p<.05$ )、『明日やりたいことはありますか(明日への意欲)』( $t(22)=3.01, p<.01$ )の評価が、遠隔共食期間において有意に高い結果となった。このことから、継続的な遠隔共食は日々の気分、心

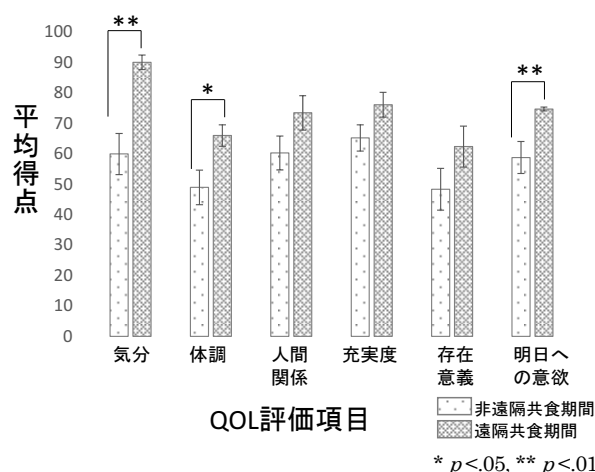


図3 非遠隔共食期間と遠隔共食期間におけるQOL平均得点の比較 (エラーバーは標準誤差)

身の健康、生活意欲の向上に貢献していることが示された。

以上、QOL評価得点の分析により、富子にとって遠隔共食を行った日は、その日の人間関係や存在意義の意識が向上し、定期的な共食行為は気分、体調、生活意欲が向上することが示された。この結果に対し、遠隔共食のいかなる要因が関連付けられるかを探るため、次節において2か月間の生活記録、遠隔共食の会話観察、インタビュー結果を詳細に分析する。

### 3.2 QOL向上に関する要因分析

#### 食事コミュニケーションへの満足度

はじめに、富子が通常の食事に比べて、子供(家族)との共食コミュニケーションに満足を感じているのかについて分析する。そのため、分析には生活記録に記入された「食事満足度」の評点を用いて、夫と二人での食事と、子供(家族)と遠隔共食または対面共食をした場合の満足度を比較する。ここで、食事満足度には、コミュニケーションの満足度の他に足立らが[4]において示す通り、メニューの豪華さや量の満足度なども含まれていると考えられる。そこで、メニューそのものの影響を除くため、3.1と同じ評価者により、客観的に食事のメニューを評価し、点数化し、富子の食事満足度から差し引くこととした。

具体的には、評価者4人はそれぞれ、図4に示す食事の写真を見て、メニューの豪華さや食事量の多さから富子の食事満足度を推測して、4件法によって得点を付けた。この作業は4人が各自独立に行い、後日集計し得点の平均を客観評価(メニュー評価)とした。ここで、4人の評価得点のうち1以上のばらつきが生じ



図4 食事写真の評価用紙

たメニューは分析対象外とした。この客観的な視点より得たメニュー評価得点を富子の食事満足度から差し引くことで、通常の食事と共食中のコミュニケーションの満足度に違いがあるか分析する。

実験期間中、富子は朝食を子供家族と共にご飯することが無かった。そこで、共食コミュニケーションの満足度を調べるにあたっては、昼食と夕食の120食を対象にする。さらに、そのうち食事満足度の記録が未記入であった食事と、評価者らのメニュー評価の差が1を超えた食事を除いた103食を分析する。夫婦二人の食事、子供家族との共食の内訳を表1に示す。

表1 実験期間中の食事形態の内訳

夫婦二人の食事	子供家族との共食	合計
89回	14回 (内4回は遠隔)	103回

食事満足度を目的変数、共食の有無を説明変数、メニュー評価を共変数とした共分散分析を行った。その結果、共食時の食事満足度が共食なしに比べて、有意に高かった( $F(1,101) = 6.20, p < .05$ )。よって、食事中的コミュニケーションにおいて、富子は夫と二人の食事より子供家族との共食の方が有意に満足していることが示された。

これは、生活を常に共にする夫との会話に、子供家族の新たな話題が加わることにより、食事中的の会話が活性化され満足度を高めていると推測される。そこで、次に夫と二人の通常の食事と子供家族との食事中的トピ

ックの内容と数を分析し、食卓でどのような話題が展開されているか調べる。

### 食事中的のトピック内容とその数の分析

富子の生活記録のうち、遠隔共食期間の6週間に記載された食事中的のトピックについて分析する。トピックは、テレビや新聞によるニュースの話や(2015年9月頃であったため、関東・東北豪雨、阿蘇山噴火などの話題が多い)社会一般の話『社会的な話』、日常的話(愛犬のこと、夫と一緒にいるボランティア活動など)、自分の話(家庭菜園の畑の様子、自転車を修理するなど)や料理の話(焼いたパンがいまいちだったなど)を『実生活の話』、その場に居合わせる家族の話(夫の健康診断、子供家族との共食であれば子供家族の話)を『その場の家族の話』、離れて住む家族の話(夫と二人の食事をする子供家族の話)を『離れて住む家族の話』の4つのカテゴリにまとめた。

さらに、食事シーンを5つに分類した。具体的には、子供家族との①遠隔共食(7回)、②対面共食(10回)、③遠隔共食の前後3食(21回)、④対面共食の前後3食(30回)、⑤その他夫婦二人(36回)である。食事条件ごとにトピックの内容をカウントした結果を図5に示す。

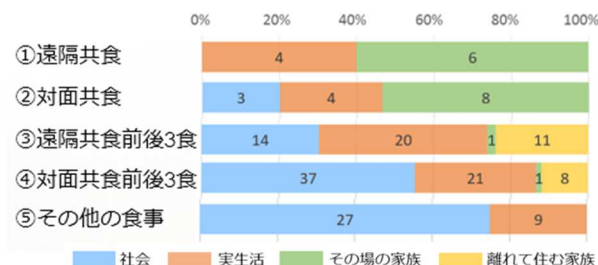


図5 5つの食事シーンにおけるトピックの割合 (グラフ内の数値は実測値(複数回答有))

夫婦2人で食事をする場合は、常にテレビがついているため(初回インタビューより)、共食ではない③④⑤では、社会的な話題が多くなっている。遠隔や対面による共食の場合には「その場の家族」の話題があがっており、トピックの割合の半分を超えている。特に注目したいのは、③④の共食前後の夫婦の食事においても、離れて住む子供家族のことが話題に上っていることである。子供との共食が近づく、あるいは終わった直後においては、共食中に出されたトピックについて夫婦間で話しているものと推測される。夫婦二人による社会的な会話に、子供家族の新しい話題が加わることで、活性化された会話の時間が進み、さらにその話題は共食の



図6 2回目に収録された遠隔共食の会話内容

後や、次回の共食前の夫婦の食事において、再び話題として上がっていると推測される。

そこで、次に富子と夫、早紀と息子4人における実際の遠隔共食において、どのようなトピックにより食事コミュニケーションが進んでいるのかを観察する。

#### 映像に収録された遠隔共食会話の観察

遠隔共食をする日は、富子は夫が、早紀は息子が同席できるタイミングを選択していた。したがって、遠隔共食は大抵4人で行われていた。図7は2回目に収録された食事時の会話の内容である。図の左に早紀と息子、右に富子と夫の発話内容を示す。

会話は約30分間である。相互に映像が繋がると、早紀が、①息子と作った料理の説明などをはじめ、説明が終わると富子が、②家庭菜園で獲れた野菜の料理を披露している。次に、③～⑦までは、前回遠隔共食してから今日までの出来事などを報告しあっている。特に、早紀にとって息子の中間試験は重要なイベントであったため、この日はやっと一息ついたタイミングで中間試験前後の出来事を報告している。早紀の⑦の発言により、富子と夫は孫の様子を知り、これまで体調を崩しがちであった孫が、自転車で街の近隣を巡った後、プールに遊びに行くほど元気になったことをとても喜んでい。⑪～⑬でテレビの話題に移るが、富子の夫が⑭で早紀の近隣の話題に戻している。それに対し⑮で早紀が追加の状況を述べたことで、⑯で富子はボランティア

活動が終わったらそこに行ってみたくと話し、会話を終えていた。

図6において、会話の開始で相互に食事メニューを見せ合い、近況報告をし合うことは、3回の映像に共通して観察された。また、早紀が富子に問いかけると、富子は夫と確認したり相談したりしながら答える場面も見られた。⑤では、富子がテレビで見た勉強法を細かく孫に伝えるなど、早紀の教育を手助けする発言をしていた。⑧以降はたわいもない雑談であるが、富子が早紀が提供するトピックに対し「びっくりした」「良かったね」「興味がある」「行きたい」などの共感を示す発話が多く見られた。

こうした食事コミュニケーションの機会が富子と早紀の日常に埋め込まれることが、二人にどのような影響を及ぼしているかを明らかにするため、次にインタビュー会話の発言を整理する。

#### インタビューにみる遠隔共食の効果

富子と早紀の日常生活に遠隔共食コミュニケーションが及ぼす影響は、共食する行為とその行為が遠隔地間を繋いで達成されることの二つが関わると考えられる。そこで、初回訪問時のインタビューから『日常のコミュニケーションについて』の発言を抽出し、遠隔共食実験前のコミュニケーションの実態を整理した。そして、1か月経過後、2か月経過後の記録から『共食に対して』『遠隔で行うことについて』言及している発言を

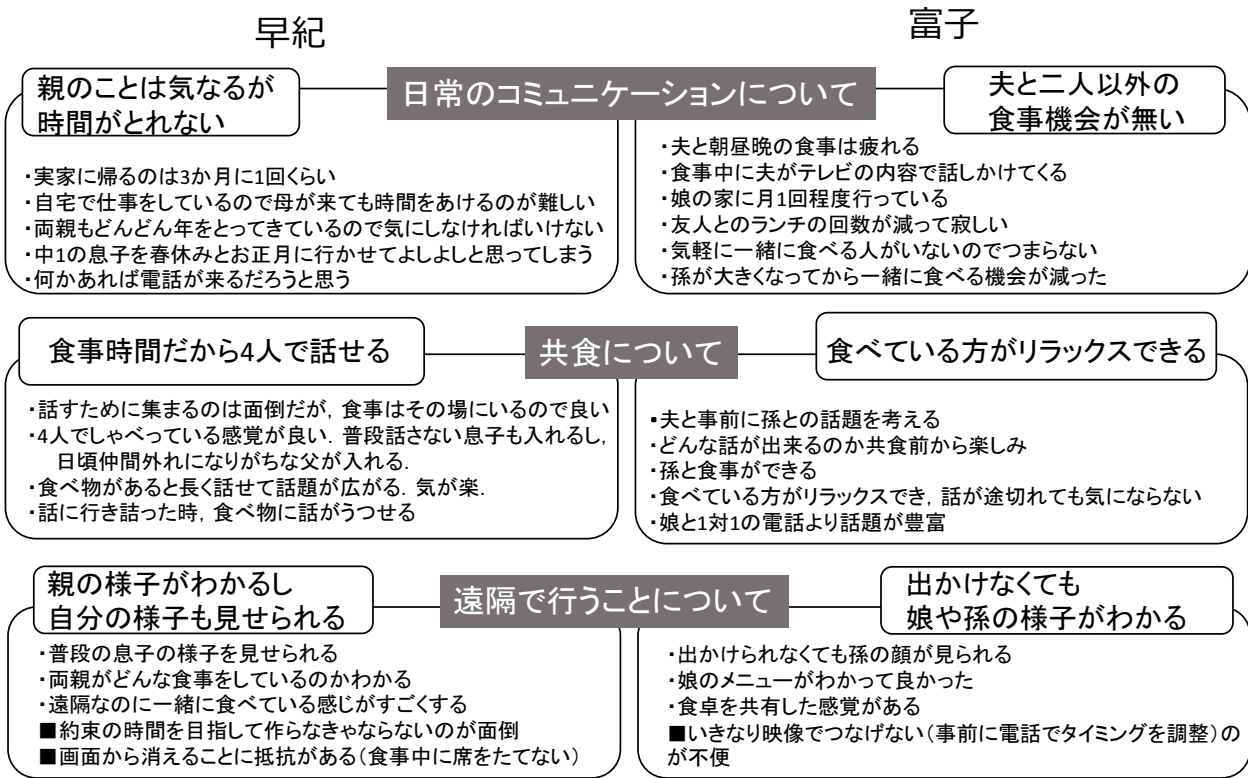


図7 インタビューで取得された富子と早紀の発言

抽出し、図7の通り整理した。

初回訪問時に日常のコミュニケーションについて尋ねたところ、交流頻度は富子が月に1度早紀の自宅に行く程度で、双方の電話やメールのやりとりは用事があるときのみとのことであった。早紀は、両親もどんだん年をとってきているので気にしなければならない、と感じているが日頃の忙しさもあり、連絡をしそびれている現状が伺えた。富子は早紀の仕事を気遣って連絡を控えているが、一方でコミュニケーションの欲求は持っている。友人との食事の回数が少なくなりつまらない、孫が大きくなり部活が始まると一緒にご飯を食べる機会が減り寂しくなった、と述べ、夫と二人の食卓に物足りなさを感じているようであった。

日常的に早紀は「両親のことは気になるが時間がとれない」、富子は「夫と二人以外の食事機会が無い」という実態を抱えていた。

遠隔共食を体験した後のインタビューでは、早紀は、共食をすることに対し、食事は家族みんながその場にいるので、普段話さない息子や父とも話せて良い。目の前に食べ物があるので、話題も尽きないと話していた。富子は、共食の前はどんな話が出るか楽しみだし、孫と食事ができるのが嬉しい。食事をしているとリラックスでき、話が途切れても気にならない、とのことであ

った。このように共食について、早紀は「食事時間だから4人で話せる」、富子は「食べている方がリラックスできる」との感想を持っていた。

さらに、こうした食事場面を遠隔地間で繋いで行うことについて、早紀は「親の様子が見られるし自分の様子も見せられる」、富子は「出かけなくても、娘や孫の様子が見られる」と述べていた。親子共に自宅での相手の様子を見られることに、遠隔で行うことのメリットを見出していた。一方で、早紀は約束の時間に食事の準備を終わらせなければならないことに負担を感じており、富子もiPadで通信を始めたい時には、電話をかけて準備状況を確認しなければならないことに不便を感じると述べていた。食事というイベントを遠隔地間で決められた時間に繋ぐことへの負担があることがわかった。

実験最終日のインタビューで富子は、遠隔共食は楽しく最近は自分の気持ちも変わってきたと話していた。早紀の発言によると、両親がすごく嬉しそうで、4人で食事することで夫婦のマンネリ化した空気が替わったようだ、とのことであった。特に日頃の連絡は主に富子と早紀の2人で済んでいるが、食卓という家族が集まる機会を遠隔に繋ぐことで自然と4人が顔を合わせることができ、話題に広がりが出たと話していた。

以上の結果をまとめると、富子のQOL評価の結果に

において共食をした日は人間関係に満足し、他人の役に立ったと感じているとの評価が高かった。また遠隔共食を定期的に行ったところ、遠隔共食をしていない期間に比べ、気分や体調が良く、明日への意欲が高くなることが示された。

その要因を探るため、食事コミュニケーションへの満足度を調べたところ、子供(家族)との共食におけるコミュニケーションの満足度が高いこと、共食をする子供家族の話題が多く提供され、共食の前後においては夫婦のみの食事でも、子供家族について話されていることが分かった。映像を見てみると、食事を見せ合ったり近況報告をしたり、孫の話題で会話をしている様子がわかった。インタビューからは4人が揃うことにより話題に広がりが出て、話しやすい会話の場が作られているとのことであった。富子は遠隔共食を楽しみにしており、リラックスした雰囲気でお話を楽しんでいることがわかった。これらQOLの評点と共食コミュニケーションの分析結果がどのように関連しているのかについて次章で議論する。

## 4. 議論

### 4.1 QOLの向上と共食コミュニケーションの効果

共食をした日、富子は人間関係に満足し、人の役にたつたと感じると高く評した。この結果は、共食のコミュニケーションの満足度が高いことと関連すると考えられる。食事のトピック分析において、普段は夫婦二人でテレビや実生活の話題で食事をしているが、共食になると子供家族の話題が増えていた。さらに実際の映像を観察してみると、孫の中間テストがようやく終わったことや自転車で行った話題が出ており、それぞれの話題に富子はコメントを返していた。特に中間テストの話題においては、テレビ番組で入手した勉強法を孫に伝授しており、早紀や孫に聞かせることで自らの存在意義を再認識するきっかけになっていた可能性がある。孫との関わりは高齢者の主観的幸福感を高めることが示されており[10]、子や孫と離れて暮らす高齢者にとって、孫に関する情報を得ることはその場のコミュニケーションの満足度を向上させるものと推測される。

共食を定期的に行なうことにより、富子のお気分や体調、明日への意欲は向上する傾向を示した。食事のトピックの分析においては、離れて暮らす子供家族の話題が、共食前後では夫婦二人の食事でも話されていた。

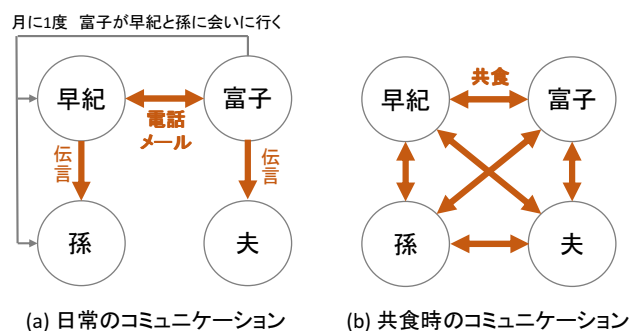
これはインタビュー会話においても言及されており、事前に夫婦で何を話そうか考えたり、どんな話ができるか共食を楽しみにしたりしているとのことであった。すなわち共食の効果は共食中や共食の日のみならず、共食をしない日にも及んでいたものと推測される。また、映像の観察から、富子は共食する前にテレビで見ていたラグビーの乱闘シーンを早紀と共有し、「元気になって良かったね」、「私もそこに行きたい」など早紀の話しに共感を示していた。離れて暮らす早紀や孫と情報共有や共感し合う機会を定期的に設けることが、気分や意欲の向上に効果をもたらした可能性がある。

### 4.2 遠隔地間の食卓を繋ぐ効果

今回、分析対象とした母の富子と娘の早紀の間で交わされる日常のコミュニケーションは、当初は図8-aに示す通り、富子と早紀による電話やメール、あるいは月に1度富子が早紀の自宅に行くというものであった。富子は早紀から聞いた話のうち情報を選択して夫に伝え、夫は富子を経由して早紀の家族の様子を把握する、また同様に早紀の息子も、祖父母の様子を早紀から聞くことになる。しかし4人揃った共食であれば、話題の共有が同時にできるため、コミュニケーションの構図は図8-bのようになる。

インタビューにおいて早紀が述べた、「4人でしゃべっている感覚が良い。普段話さない息子も入れるし、日仲間外れになりがちな父が入れる。」との感想はまさにコミュニケーションが図8-bの構図になるからである。さらに、富子が言うように「娘と1対1の電話より話題が豊富」であるのは、4人が対面しその場で話題を共有するため、各人が持つトピックの周辺情報も提示され、広がりを見せることに因るものと考えられる。

こうした4人のコミュニケーションが実現することに対し、食事が大きな貢献を果たしていると考えられる。早紀がインタビューで「話すために集まるのは面



倒図8 コミュニケーションの構図



だが、食事はその場にいるので良い」と述べていたように、食事は家族が家にいれば各自が自然に同じ食卓に集まる。さらに、食べ終わるまでその場を離れないのが食卓のマナーである。さらに「食事が目の前があるので話題が途切れても、食べ物の話に移れる。」「食べている方が、話題が途切れても気にならない」など食事中ならでは効果がある。遠隔会話システムを利用した共食は、自宅に居ながら、一定の時間を4人で共有することが可能である。食卓が家族を集め、食事のマナーが家族をその場に座らせ、システムが遠隔地間を繋ぐ遠隔共食は、コミュニケーションの機会を逃しがちな母娘にとって、ニーズに対し有効に働いたものと考えられる。

## 5. まとめと今後の課題

本稿では、離れて暮らす子どもとの遠隔共食が高齢の親の主観的幸福感に及ぼす影響を明らかにするため、親子間でコミュニケーションへの潜在的欲求がありながらもその頻度が少ない一組の母娘を対象に検討した。

2か月の調査期間を設け、娘と遠隔共食を定期的に行なってもらい、母のQOL評価を調べたところ、遠隔共食行為が母の主観的幸福感の向上に関連していることがわかった。特に、食事が離れている家族を集め、一定の時間全員が食卓を共有することで、豊富で広がりのある話題を楽しむことが可能となり、富子の心身の健康に効果をもたらしていたと考えられる。

高齢の親とその家族においては、双方の生活スタイルの違いにより、日頃のつながりが希薄になりがちである。また、離れて暮らす親子にとっては相互の家を行き来して食事を共にするには時間の制約もあり、なかなか実現が難しい。しかし今回の親子の例においては、たとえ遠隔地間であっても、VMCシステムを利用して共食することは高齢の親の主観的幸福感の向上に寄与することが明らかになった。これは実際に対面して共食をするコストを減らし、コミュニケーションの効果を維持することに一定の評価を与えるものとする。一方、冒頭で述べたように、家族関係の機微により遠隔共食の影響は様々であるとする。高齢者のコミュニケーション支援を視座に、今後様々な事例を積み上げ、遠隔共食の可能性を検討する必要がある。

一人暮らし高齢者のコミュニケーション支援の問題はますます重要になっている。親子関係のみならず、今後は地域、社会とのつながりを、いかに高齢者の日常生活に取り入れる検討する必要がある。今後、一人暮らし

の高齢者の実態を調査し、ニーズを掘り起こし、高齢者の主観的幸福感の向上に対するシステムの可能性を検討していく。

## 謝辞

本調査実施にあたり、協力者のご家族様にはインタビューへの同席や、使用機器の操作補助に多大なるご支援を賜りました。第三者の視点より貴重な情報提供を頂いたことをここに記し、心より深謝申し上げます。

本研究の一部は、科学研究費助成事業基盤研究(C)15K00887による援助を受けた。

## 参考文献

- [1] 石井克枝, ジャック・ピュイゼ, 坂井信之, 田尻泉 (2016), “ピュイゼ 子どものための味覚教育 食育入門編” 講談社
- [2] 成瀬裕子, 脇本景子, 富田圭子, 大谷貴美子 (2007), “家族とのコミュニケーションの内容や場面が児童の生活充実感に及ぼす影響～宝塚市N小学校高学年の児童を対象とした事例報告～” 日本食生活学会誌, Vol.18, No.3, pp.270-276
- [3] 田辺由紀, 金子佳代子 (2001), “大学生における食の満足感に影響を及ぼす因子”, 日本家政学会誌, Vol.52, No.9, pp.839-848
- [4] 足立蓉子 (1988), “高齢者における食事満足度に及ぼす影響”, 栄養学雑誌, Vol.46, No.6, pp.273-287
- [5] 内閣府平成27年版高齢社会白書  
[http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2015/zenbun/pdf/1s2s\\_1.pdf](http://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2015/zenbun/pdf/1s2s_1.pdf)
- [6] 伊藤裕子, 相良順子, 池田雅子, 川浦康至 (2003), “主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討”, 心理学研究 Vol.74, No.3, pp.276-281
- [7] 松林公蔵, 木村茂昭, 岩崎智子, 濱田富男, 奥宮清人, 藤沢道子, 竹内克介, 河本昭子, 小澤利男 (1992), ““Visual Analogue Scale”による老年者の「主観的幸福度」の客観評価: I-標準的うつ尺度との関連一” 日本老年医学会雑誌, Vol.29, No.11, pp.811-816
- [8] 近藤勉, 鎌田次郎 (2003), “高齢者向け生きがい感スケール(K-I式)の作成及び生きがい感の定義”, 社会福祉学, Vol.43, No.2, pp.93-101
- [9] 津軽谷恵 (2003), “在宅高齢者と介護老人保健施設入所者の主観的QOLについて—Visual Analogue Scaleを用いて—” 秋田大学医学部保健学科紀要, Vol.11, No.1, pp.46-54
- [10] 中村, 辰哉, 浜 翔太郎, 後藤 正幸 (2007), “孫との関係に着目した高齢者の主観的幸福感に関する研究” 武蔵工業大学環境情報学部情報メディアセンタージャーナル, Vol.4, No.8, pp.75-86