

朝食無料サービスの試みとアンケート結果から見えてきた方向性

—— 朝食摂取習慣のきっかけづくりを目指して ——

間所 洋和¹・田中 理恵²・寺田 裕樹¹・内山 応信³

Abstract

Recently there has been an increase in the rate of university advancement in Japan. As a result, it has become a requirement that the dietary lives of university students must be improved especially the habit of eating breakfast. However, when compared to other age groups, the number of people who don't eat breakfast tends to be higher in young people in their twenties. To tackle the need to improve students' dietary, at our department we began free morning meal services as a trial during winter. This particular season was chosen because during winter students may experience increased discomfort when they have to attend school on cold early mornings with an empty stomach. According to a questionnaire on breakfast habits that was distributed to the students, the percentage of students who have breakfast is the highest in 1st grade. The percentage becomes gradually lower as students become seniors and move beyond 2nd grade. Additionally, it became obvious that the number of graduate students who have a breakfast habit is less than half of the number of undergraduates who have a habit of breakfast. This fact illustrates that graduate students, who spend most of their time in laboratory offices must be educated on the necessity of having a habit of eating breakfast. From the trial, students offered us several reasons for their attendance at the morning meal service. Using the KJ method as a means of extracting this information, the following categories were revealed as possible reasons for their attendance: admiration, daily habit, convenience, and importance of communication. In subcategories of this analysis, it was indicated that the morning meal service played the role of offering students a place for making community. While the aim of the trial was to help promote increases in good breakfast habits, this discovery offered a new directional property to the trial. We also compared the difference between the breakfast habit of first time visitors and repeat visitors of the trial service. From independent testing, it was discovered that more than the students who only visited once, students who regularly attended this service eat breakfast more frequently. These results indicate that this morning meal service would provide a chance for students to form a habit of eating breakfast.

Keywords: breakfast, questionnaire, KJ method

¹ システム科学技術学部

² 学生相談室

³ 総合科学教育研究センター

ライフスタイルの多様化が進み、食生活は年々変化している。コンビニエンスストアやファストフードの普及は、いつでも簡単に食事ができる環境をもたらした。一方で、時間を気にせず気軽に食べられる環境は、欠食を増加させる原因になっている。朝食はその影響を最も受けており、欠食率は増加の一途をたどっている。また朝食は、年代による摂取格差が大きい。厚生労働省が2009年に実施した国民健康・栄養調査(MHLW2009)によると、朝食の欠食率は15-17歳が11.9%に対して、18-19歳は2倍以上の24.3%となっている。20代の欠食率は更に増加して33.0%となり、3人に1人は朝食を摂取していないことになる。特に一人世帯の朝食欠食率が高く、20代で53.7%に達する。我が国の大学進学率が50%を超えていることを考え合わせると、この年代における欠食率の増加は、大学生の食生活や大学における食育とも関連すると推察される。

大学生の朝食摂取状況については、政府が実施した大規模調査(JNUCHAF 2010、Cabinet 2009)から、大学単位での調査まで、様々な調査結果が報告されている。また、朝食摂取状況の改善を目指して、諸大学において無料あるいは低料金での朝食のサービスが行われており、各大学とも一定の効果を収めているようである。実施目的は各大学ともおおむね共通しているが、提供方法や実施するに至った背景は多様である。

秋田県は、12月後半から3月前半まで積雪が多く、極寒の日が続く。空は厚い雪雲に覆われ、日照時間はゼロに近くなる。特に沿岸部は風が強いため、雪が真横に降る。学生たちにとっては、朝の冷え込む時間帯から登校することが最も辛く、億劫になる時期である。このため、朝食摂取習慣のきっかけ作りを目的として、無料朝食サービスを実施した。

当初は正月明けから後期試験が終わる2月前半までの計画であったが、継続的に利用していた学生たちの反応に加えて、地元新聞社にカラー写真付きの記事として取り上げられた反響として地域からの支援を受け、一定の期間を置きつつ合計14回の実施に至った。各回ともアンケート調査を実施し、リピータの学生を含めて731名分を回収した。本稿では、アンケートの集計

結果から見てきた現状と今後の方向性について報告する。

関連情報

大学での朝食サービスの取り組み

無料朝食サービスを実施するにあたり、他大学での取り組みについてインターネットを使って情報を収集した。最も大規模に実施しているのは、関西を代表する私大の立命館大学。無料ではなく有料だが、1日300人前後が利用している。値段は100円で、1汁3菜の立派な朝食が提供されている。もともと260円で提供していた定食を、父母教育後援会が差額分を負担し、100円による提供を実現している。京都産業大学の「あさいち定食」も同価格の100円となっている。無料の試行期間を経て、この形態に落ち着いたようである。いわき明星大学は、父母会の協賛を得て、ワンコイン(100円)朝食を実施している。メニューは全て日替りで、和食、洋食、麺類の3種類から選ぶことができる。学生だけではなく教職員も400円で利用でき、一人世帯の男性教員にも好評とのこと。大東文化大学は少し高く200円。栄養学の講義も開講しており、大学らしい学術的な取り組みになっている。慶應義塾大学や福岡大学でも期間限定で実施されていた。

豪華なモーニングといえば名古屋を連想する。名古屋大学の生協は、朝から営業している。他大学と比べて決して安くはないが、街中の喫茶店のモーニングよりお得感抜群となっている。弘前大学の生協も朝から営業している。朝食マラソンというポイント制で、ポイントがたまると小鉢や定食が無料になる。学食に生協が入っていると、取り組める範囲も格段に違ってくるようである。

大学生の朝食摂取実態調査

大学生の朝食摂取に関する全国調査では、国立大学法人保健管理施設協議会による学生の健康白書(国立大学法人保健管理施設協議会、2010)が最も大規模に実施された資料となっている。この白書は、2010年に実施された学生の定期健康診断における法定検査、及び生活習慣

に関する問診結果をまとめたものである。この中で、生活習慣のひとつとして、朝食摂取率が詳細に示されている。ただし、国立大学の学生のみデータである。

内閣府食育推進室の大学生の食に関する実態・意識調査報告書（内閣府食育推進室、2009）は、民間の調査会社がインターネットを使って実施したものである。調査期間は2009年2月27日から3月3日まで、サンプル数は1,223名となっている。全体的な傾向としては、朝食を「ほとんど毎日食べる」が61.1%、「週2-3日食べない」が19.5%、「週4-5日食べない」が6.1%、「ほとんど食べない」が13.3%となっている。また、性別や学年別の比率に加えて、所属学部別や居住地別（東京圏、京阪神圏、その他）、住居形態別（自宅生、下宿生）の朝食摂取割合も示されている。

実施内容

本荘キャンパスについて

秋田県立大学は、生物資源学部とシステム科学技術学部の2学部から構成されている。生物資源学部は秋田市と大潟村にキャンパスを置き、大潟村には男女合わせて240名を収容できる学生寮がある。学生寮では、平日は朝晩の2食、土日祝日は朝昼晩の3食が用意される。専任の栄養士が寮生の栄養バランスなどに配慮したメニューを作成している。夏休みや春休みの長期休業中は、希望に応じて食事が提供されている。一方、由利本荘市にキャンパスを置くシステム科学技術学部には寮施設がない。また、在学生の約7割は県外出身者であるため、多くの学生が親元を離れてアパートや下宿などで一人暮らしを営んでいる。システム科学技術学部には、2014年4月1日時点で1,099名の学生が在籍している。内訳は、学部生が1,001名、大学院生

が98名となっており、約10：1の比率である。

実施期間

無料朝食サービスは、2014年1月から5月にかけて、朝食プロジェクトという名称で実施した。実施日を表1に示す。本サービスでは、3期間に区切って提供した。第1期が1月7日から2月4日までの毎週火曜日、第2期が4月9日から15日までの平日、第3期が5月7日から12日までの平日とした。実施回数は、第1期が5回、第2期が5回、第3期が4回であり、合計14回となる。提供数は各回100食分としていたが、第1期の最終日（2月4日）のみ20食を追加したため、合計1,420食分の朝食を提供した。

長期間に渡って無料で朝食を提供するのではなく、3期間に区切った理由としては、事業予算との関係に加えて、個別に異なった意味付けがあった。第1期で正月明けの積雪の多い時期に狙いを定めたのは、秋田県の気象条件による登校遅延や不登校を打破するためである。なお、1月後半には後期試験を控えていたため、1週間隔で実施した。週1回とすることで、長期に渡って取り組めるように配慮した。第2期は新学期に照準を合わせ、大学生としての生活ペースの早期確立を目的として、4月前半に集中的に実施した。本学は県外出身の学生が約7割と多いため、特に一人暮らしを始めたばかりの新入生に対して、実家にいた頃のような規則正しい食生活から大学生活をスタートしてもらうことを目的とした。大型連休明けの第3期は、環境変化に伴う緊張が解け、疲れが現れ始めるために、生活リズムが乱れやすい時期である。連休で乱れてしまった生活ペースを今一度振り返り、崩れつつある場合には立て直してもらうことを目的とした。

提供時間は、朝8時15分から1限目の講義が

表1
朝食無料サービスの実施日（2014）

| 実施期 | 1回目 | 2回目 | 3回目 | 4回目 | 5回目 |
|-----|---------|----------|----------|----------|----------|
| 1期目 | 1/7 (火) | 1/14 (火) | 1/21 (火) | 1/28 (火) | 2/4 (火) |
| 2期目 | 4/9 (水) | 4/10 (木) | 4/11 (金) | 4/14 (月) | 4/15 (火) |
| 3期目 | 5/7 (水) | 5/8 (木) | 5/9 (金) | 5/12 (月) | - |

始まる5分前の8時45分までとした。なお、2限目から講義を受講する学生にも配慮して、8時45分以降に朝食が残っている場合は、10時過ぎまで提供を続けた。場所は第1期がカフェテリア1階、第2-3期は2階とした。会場を上階に移すことにより、朝から太陽の光を浴びて、サーカディアンリズムの乱れを修正できるように環境を整えた。

朝食メニュー

本サービスで提供した朝食を図1に示す。主食はおにぎりとパンのいずれか1品を選択する

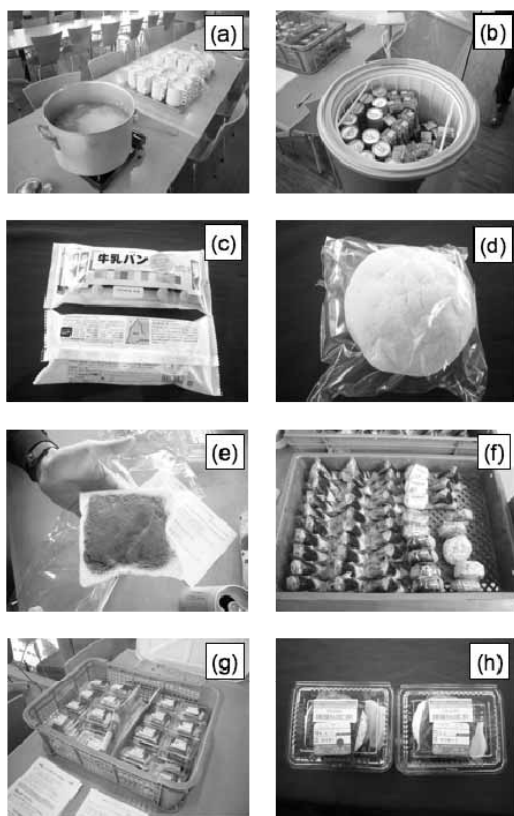


図1. 大学提供の朝食。(a) 1期目は冷え込む時期であったのでみそ汁の提供があった。(b) 2期目から栄養バランスに配慮して3種類の野菜ジュースが提供された。(c) 1回だけであったが由利高原鉄道を応援する牛乳パンが登場した。(d) 休日明け以外は秋田県身体障害者コロニーの孫コロ工房から菓子パンを取り寄せた。(e-f) 毎回種類が異なり、メロンパンやぶどうパン、チョコサンドなどがあつた。(g) 市販のおにぎりと由利本荘市内の寿司店から取り寄せたおにぎり。(h) 寿司店のおにぎりには秋田弁ではガッコと呼ばれるたくあんが付いていた。

構成とした。1期目は冷え込む時期であったため、みそ汁を提供した。2期目からは栄養バランスを考慮して、3種類の野菜ジュースを提供した。パンは、秋田県身体障害者コロニーの孫コロ工房から、菓子パンを取り寄せた。毎回種類が異なり、メロンパン、ぶどうパン、チョコサンドなどがあつた。孫コロ工房は土日休業であったため、週明けは市販の菓子パンとなった。1回だけであったが、由利高原鉄道を応援する牛乳パンが登場した。このパンは、たけや製パンと花立牧場工房ミルジーの協力企画として、由利高原鉄道応援パンという名称で販売されており、秋田県内のスーパーやコンビニエンスストアなどの約1,100店舗で購入できる。

おにぎりのみの提供となった日は、市販品と由利本荘市内の寿司店が手作りしてくれたおにぎりがあつた。パンとおにぎりの日は、寿司店のおにぎりのみであった。味付けは秋田流で、やや塩辛いようであつた。寿司店のおにぎりには、秋田弁ではガッコと呼ばれるたくあんが付いていた。

JA 秋田しんせいの支援

1期目最終日の2014年2月4日(火)に秋田魁新報社の取材があり、2月6日付け朝刊にカラー写真付きの記事として掲載された。この報道を受けて、JA 秋田しんせいより、本取り組みに対する支援の申し出があつた。JA 秋田しんせいは、秋田県の南西部に位置する由利本荘市とにかほ市の2行政区を管轄として事業を展開している。組合員21,604名(2013年3月末時点)の大規模組織である。

本学事務局との複数回に渡る調整を経て、秋田米を使ったおにぎりの提供サービスが実現された。本プロジェクト期間内に、2期5回目(4月15日)と3期2回目(5月8日)の2回実施された。また、特別編として、6月11日にも提供を受けたが、本稿には含めていない。JA 秋田しんせいによるおにぎり提供サービスの様子を図2に示す。4月15日は事前に握ったおにぎりを提供して頂いた。具は3種類から選べた。PRも兼ねて、真空パックの炊飯米もご提供いただいた。土づくり実証米の「あきたこまち」と「ひとめぼれ」の2種類であつた。

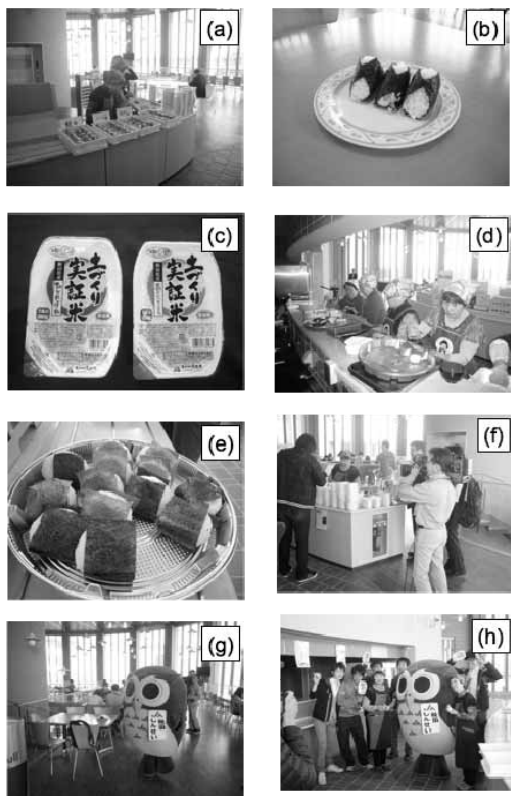


図2. JA 秋田しんせいによるおにぎり提供サービス。(a) 1度目は事前に握ったおにぎりを提供して頂いた。(b) 具は3種類から選べた。(c) PRも兼ねて真空パックの炊飯米もご提供いただいた。(d) 2度目はカフェテリアで握っていた。(e) 握りたてのおにぎり。(f) ケーブルテレビや地元新聞社の取材があった。(g) JA 秋田しんせいのマスコットキャラクターふくちゃんも来てくれた。(h) ふくちゃんは学生たちに大人気。

5月8日はカフェテリア2階で直接握って提供していただいた。ケーブルテレビや地元新聞社の取材があった。JA 秋田しんせいのマスコットキャラクターであるふくちゃんも登場した。フクロウのような容姿をしており、地域住民に心の豊かさである幸福を届けたいという思いから、この名称が付けられたようである。ふくちゃんは学生たちに大人気であった。

アンケート内容と回収数

アンケートは、初回用と2回目以降のリピータ用の2種類を用意した。付録A-Cにアンケートを添付している。付録Aに示す初回用アンケートは、8項目から構成される。項目1から項目6までが選択式、項目7、8が自由記述式

となっている。項目6には、選択後に理由を記述する欄を設けた。本論文では、この記述内容にKJ法を適用した。

リピータ用のアンケートに関しては、3期目を実施するにあたって項目を見直した。2期目までのアンケートを付録Bに示す。4項目から構成され、項目1は初回用アンケートと同じである。項目2、3が選択式、項目4が自由記述式となっている。3期目のアンケートを付録Cに示す。項目2と項目3が異なっている。これらの項目では、本サービスに対する学生の生活の変化を定量的にとらえるために、朝食を食べる回数と朝から登校することの変化について調査した。

1期目と2期目は、朝食を提供するテーブルの脇に置いて、利用者に用紙を直接取ってもらった。3期目は、学生と教職員のコミュニケーションを図るため、教職員がテーブルを回って直接手渡した。なお、リピータ用アンケートは1期3回目から使用を開始した。また、2期1回目は年度を越えたことから、初回用のアンケートのみとした。このため、1月7日に加えて、1月14日と4月9日は全て初回用アンケートとなっている。

アンケートは、初回用が319名分、リピータ用が412名分の合計731名分を回収した。アンケート回収数の推移を図3に示す。3期3回目の5月9日が最も多く68名分、2期5回目の4月15日が最も少なく21名分であった。5月9日は、提供終了5分前の8時40分に、100食すべて提供されていた。一方、4月15日は目算で80名程度の利用があったものの、アンケートの回収数は21枚に留まった。これは、2期目の最終日で利用者が極めて少ない状態にあり、リピータにとっては、アンケートの度重なる記入に対して、煩わしさを感じていたことが原因と考えている。3期目を実施するに際してアンケート項目を見直したのは、そのためである。加えて、教職員が手渡しで配布することにより、回収数の向上を狙った。

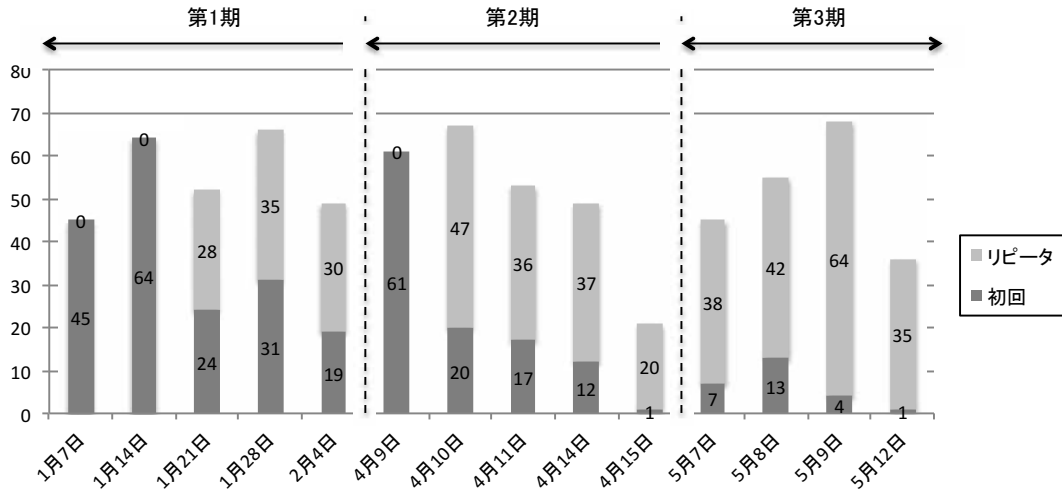


図3. 実施日別アンケート回収数。

アンケート結果

初回用アンケートから抽出された傾向

本キャンパスにおける朝食摂取割合は、40%の学生は毎日朝食を食べているが、13%の学生は欠食となっている。先行研究において「時々食べる」と区分されている、週に5、6日食べるは25%、週に3、4日食べると週に5、6日食べるは共に11%となっている。

サービスに対する満足度では、61%が「満足」、35%が「だいたい満足」という回答が得られている。一方で「やや不満」と「不満」は、合わせて4%、人数では11名となっている。本サービスに対する満足度は9割以上を占めるものの、もし実費だったらという質問に対しては、「満足」が11%、「だいたい満足」が40%と、両者合わせて約半分の51%に比率が落ちている。「やや不満」が31%、「不満」が18%となっており、費用負担に対する抵抗感が推察される結果となっている。

朝食に出しても良いと思う金額については、101-200円が最も割合が多く49%を占めている。続いて、201-300円が26%となっている。他大学での実施例を参考に、100-300円程度の有料での提供に対しても、ニーズが見て取れる結果であると考えられる。本サービスが今後も続く場合に対する利用の有無に関しては、「利用したい」が69%、「時々是利用したい」が30%と

全体の99%を占めていた。

本サービスが何に役立つかという質問に対しては、図4に示す通り、「健康維持改善」「講義の出席率向上」「生活習慣の改善」が高い得票を得ている。続いて「家計の改善」となっているのは、本サービスが無償のためであろう。「気持ちの安定」や「時間調整」を挙げている利用者もいる。これは、保健室と学生相談室の協力により、食育という観点から朝食を食べることの意味や意義について、チラシ等で呼びかけたためと考えている。「知識の習得」や「人間関係づくり」という項目は意味する内容の範囲が大きかったため、選択者が少なかったと思われる。なお、本項目のみ複数選択式であった。

本サービスによる変化

複数回の利用者に対するアンケートでは、3期目から、朝食を食べる回数と、朝から大学に来ることの変化について質問した。44%の学生は「朝食を食べる回数が増えた」と回答している。一方、54%の学生は「変わらない」と回答している。朝から大学に来ることの変化については、52%の学生が「増えた」と答えている。

期ごとの傾向

1期目と2期目は約2ヶ月、2期目と3期目は約3週間のインターバルが置かれている。期ごとの満足度については、1期目と2期目では、満足度が1.1%と微小であるが増加している。

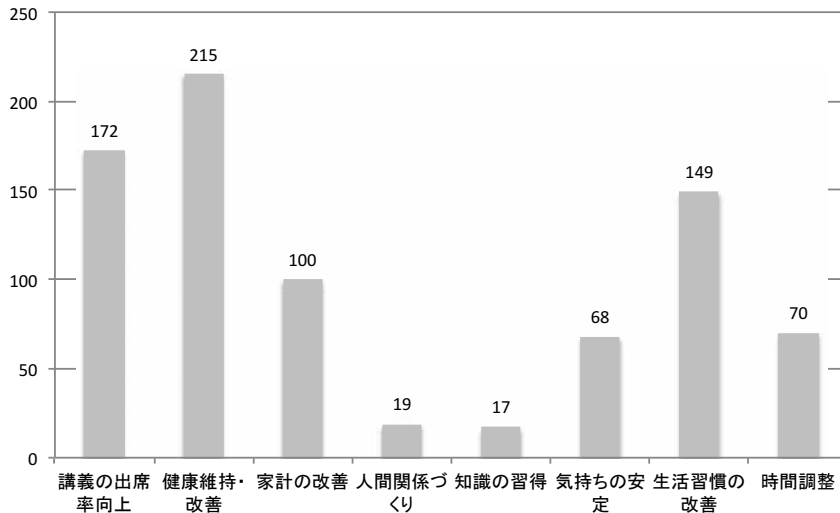


図4. 役に立つと思うもの。

2期目と3期目では、9.7%増えている。よって、期を重ねるごとに本サービスが定着し、満足度が上がっていると推察できる。一方、満足な者は残ったが、不満な者は来なくなったと考えることもできる。「やや不満」と「不満」の回答は、3期目ではゼロになった。

今後の利用の有無については、1期目と2期目は同程度の分布割合であるが、3期は「利用したい」の割合が75.0%まで増加している。このように、本サービスのニーズが見て取れる。

続いて、3期目における初日と最終日の差について検討する。両日における朝食を食べる回数の変化は、「変わらない」は半数近くを占めて同程度であるものの、「増えた」と回答した学生の割合は8.1%増加して48.6%となっている。一方、朝から大学に来ることの変化については、「増えた」の割合は3.9%減っているものの、「変わらない」が増え、初日では「減った」と回答した割合が2.6%あったが、最終回ではゼロとなっている。

学年別の傾向

利用者全体を母数とした学年別の参加割合は、2期目における4年生の参加割合の減少が顕著に現れている。ここで、1期目と2期目では年度をまたぐため、1学年シフトしている。そのため、1期目で4年生だった学生は卒業し、2期目以降に4年生となって本推移に現れている

のは1期目で3年生であった学生である。この学年は、就職活動のため不在になることが多いので、参加比率としても低い割合になっているのであろう。2期目の1年生は2014年度の新入生であり、1期目の集計には含まれていない。

学年別の朝食摂取割合は、全体的な傾向として、朝食摂取は1年生が高く、2年生から4年生までは、ほぼフラットに推移している。内閣府の調査（内閣府食育推進室、2009）と比較しても、同じ様な傾向が示されている。具体的には、「ほとんど食べる」の割合が、1年生から4年生にかけて、67.1%、60.5%、60.7%、55.6%と推移している。2年生と3年生が同程度、4年生で更に落ち込むのが、本学の傾向とやや異なる部分である。両者のデータから共通して読み取れるのは、大学生の食生活は1年生で大きく変貌し、2年生で固定化することである。修士学生については、朝食を毎日摂取する割合が16.7%となっており、学部生と比較して半分以下である。研究室が主体となる大学院生に対して、朝食摂取における対策の必要性が示唆される。

学年別の朝食摂取回数変化は、図5に示すように、3年生までは、学年が上がるごとに良い傾向になっているが、4年生が最も低い割合で33.3%であった。修士学生は、変化割合が最も高く66.7%であった。学年別の大学に来る時間の変化は、朝食摂取回数変化と同じように、3

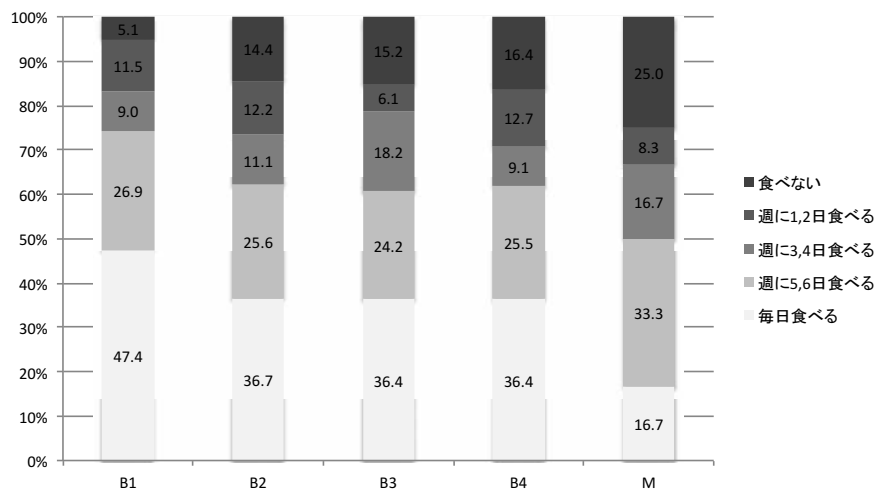


図5. 学年別朝食摂取割合。

年生までは学年が上がるごとに良い傾向になっているが、4年生では変化の割合が半減している。修士学生は、変化の割合が相対的に低い。

朝食摂取者別の傾向

初回用アンケートにおいて、朝食を「毎日食べる」と「週に5、6日食べる」を「食べる」に、「週に1、2日食べる」と「食べない」を「食べない」の2群に分類し、満足度と価格に対する印象の傾向を分析した。朝食摂取者別満足度の各項目における差は4%程度である。金額においては、1-2%程度の差である。よって、満足度、価格とも、群間に際立った違いは見られなかった。

KJ法による分析結果

KJ法は、文化人類学者の川喜田二郎が考案したデータ解析技法である(川喜田、1970)。膨大なデータの中から必要な情報を取り出し、関連する情報を繋ぎ合わせて整理・統合する。内容や質が不統一な情報を集約し、全体を把握するために有効な発想的技法として、広く使用されている。多数決の論理でデータを集計する統計処理とは異なり、個々の意見や見解あるいは観点を、原理的には全て考慮して取り上げ、全体の中でのそれらの位置付けを明確化できる。つまり、個々の意見と全体との関係性を接続し、位置付けや布置を明示するとともに、全体のス

トーリの中で評価・検討ができるため、少数意見であっても切り捨てられずに、全体の中での有機的な関わりや布置が与えられる。一方、機械的な処理ではなく、人間が作業するため、分類・統合・ラベル付けの過程で作業者の主観による結果の変化が懸念されるが、十分なトレーニングを受けた作業者が正しい手順で作業を進めることにより、安定性と再現性のある結果が得られることが保障されている。

対象データ

本分析では、初回用アンケートの第6項目「朝食プロジェクトが今後も続く場合は利用しますか」という質問を対象とした。回答者は「利用しない」「時々は利用したい」「利用しない」の3段階から選択する。その下に、選択理由について記述できる自由記述欄を設けている。回収したアンケート319枚のうち、197枚にコメントが記入されていた。

前処理として、単一のアンケートに複数の理由が記載されている場合は、カードを分割した。197枚中16枚のアンケートが分割対象となった。ただし、2分割のみで3分割以上はなかった。最終的に、213枚のカードが作成された。一連の作業は、KJ法を用いた分類の経験のある臨床心理士1名と、KJ法に習熟した教職員3名とで議論して、分類整理を行った。事前打合せにより分類基準を統一した後、作業を行った。

表2
KJ法により抽出されたカテゴリ

| カテゴリ | サブカテゴリ | 数量 | 代表コメント |
|-----------|--------|----|--------------------|
| 賞賛 | 無料 | 50 | 「財布に優しい」 |
| | 味 | 13 | 「メロンパンがおいしい」 |
| | その他 | 4 | 「悪い所がない」 |
| 生活習慣 | 生活改善 | 40 | 「生活習慣が改善できる」 |
| | 朝型活動 | 31 | 「朝を有効に使えるから」 |
| | 遅刻防止 | 13 | 「朝がんばって起きて来ようと思える」 |
| | 健康 | 3 | 「栄養バランスの維持」 |
| 利便性 | — | 30 | 「便利」「非常に助かる」 |
| コミュニケーション | — | 2 | 「みんなで食べられるから」 |
| その他 | — | 11 | 「時間的に考えて冬場が厳しいから」 |

作業時間は2時間程度であった。

分類及び分析結果

分類結果を表2に示す。賞賛、生活習慣、利便性、コミュニケーション、その他の5カテゴリが抽出された。カテゴリ間の関連性を図6に示す。全体を流れるストーリーとして、本サービスへの賞賛が考えられる。一方、本サービスを否定・批判するようなネガティブなコメントはなかった。生活習慣、利便性、コミュニケーションは、周辺カテゴリとして賞賛に結び付いている。全体を通して、本サービスを、陽又は陰に讃えてくれている。

賞賛は、サブカテゴリとして、味と無料が抽出された。味に関しては、「メロンパンがおいしい」「おにぎりが好きだから」という記述があった。無料のサブカテゴリはコメント数が最も多く、「財布に優しい」「朝食費が浮くから」「お得だから」「食費が安くなる」「家計の改善」という間接的な表現から、「お金がない」とい

う直接的な表現まで多様であった。一方、無料であることを単純に賞賛するだけでなく、自由記述欄への記入であったが、「有料でもいいので続けてほしい」というコメントも含まれていた。その他としては、「悪い所がない」という総括評価的な記述もあった。

前述の通り本プロジェクトの目的は、朝食摂取習慣のきっかけ作りである。両者に対する行動の変化については、アンケート結果にも現れている。これらの結果は、生活習慣のカテゴリにおいて、遅刻防止や生活改善のサブカテゴリとの関連性が推察される。生活習慣は、サブカテゴリとして、健康、朝型活動、遅刻防止、生活改善が抽出された。

健康については、「栄養バランスの維持」「自分の健康について考えてみようと思ったから」「朝食を食べる習慣をつけたい」という記述があった。また、「なんだか嬉しい」「気持ちが落ち着くから」という記述もあった。本サービスが、心の健康に結び付いているような印象を受

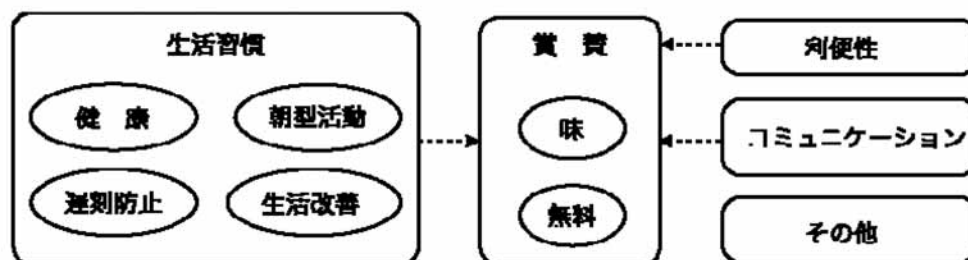


図6. カテゴリ間の関係性。

ける内容である。

朝型活動は、「朝を有効に使えるから」「講義が遅く始まる日も早く大学に来て時間を有効に使うようになる」「朝早く通学する日は空き時間があるので利用できるから」「朝の時間が利用できる」という記述があった。1限目に講義が入っていない場合でも、本サービスを利用するために早朝から登校することは、時間的余裕のみならず、心理面でも心の余裕につながっている。

遅刻防止に関しては、「朝ががんばって起きて来ようと思える」「朝早く大学に来る動機付けができた」「授業に遅刻しないように、いつもより早く来ようと思う」「朝が苦手なので早起きのきっかけづくりにもなる」という記述があった。動機付けやきっかけ作りとして役立っていることが、これらのコメントから読み取れる。

生活改善は無料についてコメント数が多く、「生活習慣が改善できる」「生活改善につながります」「朝食を食べる習慣をつけたい」「基本的に朝食をとる時間を作ろうとしなかったの、これを機に生活習慣の改善に役立てたいと思ったからです」など、多数の記述があった。また、「生活リズム」をキーワードに挙げる記述も多かった。「朝型にできて嬉しい」「朝早く来ると眠くならない」というコメントは、朝型生活に結び付いていることを示唆している。「毎日電車通学で朝起きるのも早いから」「遠くから通っていて着く頃には少しお腹が空いているので、正確には朝食ではないけど役に立つから」というコメントは、通学電車が1-2時間に1本程度という地方都市特有の通学事情に起因しており、朝の待ち時間の有効活用に役立っている。

利便性のカテゴリに関しては、「便利」や「非常に助かる」という簡単な記述から、「ふだん朝食を食べないのであったら便利」や「身体に悪いと思っていても準備や片付けが面倒でこ

飯を抜いてしまうクセがあるので、自分にとってはありがたいサービス」のような丁寧な記述まで多彩であった。準備や片付けまで含めると朝食は、早朝から負担の大きい家事である。

コミュニケーションについては、「みんなで食べられるから」「実家暮らしのため、友達と朝食を食べる機会が少ないから」「友人との会話も弾んで楽しい」「友人と会話するきっかけにもなる」という記述があった。計画段階では、コミュニケーションに関する効果を想定していなかったが、図4に示す結果では、少数ではあるが「人間関係づくり」が選択されている。若者の孤食化が問題視されている昨今において、朝から友人とともに食卓を囲むことの重要性を示しており、そのようなコミュニティ形成の機会や居場所を、大学として提供することの意義が垣間見えるコメントである。

その他に関しては、「時間的に考えて冬場が厳しいから」のような冬期の気象条件に対する認識や、「その日の気分で」「おなかが空いた」「毎朝カフェテリアにいるから」のようなつぶやきのコメントがあった。

初回参加者群とリピータ群間の独立性検定結果

本サービスを利用した学生に対して、初回参加者と2回以上のリピータとの間で、朝食摂取率が異なるかを調べた。アンケートへの回答結果を表3に示す。参加回数によって、朝食摂取率が異なるかを調べるために、独立性の検定を行ったところ、 $\chi^2(4, N=544)=11.20, p<.05$ より有意差が認められた。これより、朝食摂取率について、朝食プロジェクトを2回以上利用した学生の方が高くなっていることがわかった。

表3
 χ^2 検定結果 [人]

| | 毎日 | 5,6日 | 3,4日 | 1,2日 | 食べない |
|-------|-----|------|------|------|------|
| 初回参加群 | 126 | 80 | 36 | 34 | 42 |
| リピータ群 | 119 | 45 | 27 | 16 | 19 |

考 察

朝食と生活リズム

食生活から健康を考える場合、「何を食べるのか」と同様に「いつ食べるか」が重要となる。食事が体内時計に与える影響やそのメカニズムは、時間栄養学として研究が進められている。体内時計の同調効果には食事刺激が強い作用を有し、食事リズムの整調が生体リズムの形成に役立つことが示されている（柴田重信・平尾彰子、2011）。

大学生の生活リズムは、残念ながら小中高校生や社会人と比べて、規則正しいとは言えないのが現状である。親元を離れて一人暮らしを始めると、起きたい時に起き、寝たい時に寝て、食べたい時に食べる生活になってしまう。お腹が空けば食べるが、空いていないと食べない。もちろん、スポーツや学業での大成を目指して、規則正しい生活を続けている学生も多数いるが、ともすればこのような状況に陥ってしまう。欲求のままの行動は、生活リズムを破壊し、心身面での不調を引き起こす。

生活習慣や生活リズムを改善したいという思いが、アンケートから切に伝わってくる。この状況は、本サービスの目的が提供者と利用者の双方で共有できていることを意味している。ただし、単に改善したいというだけでは、なかなか行動に結び付かない。義務教育過程では、保護者である親の躰がある。高校生でも大半は親元にいるので、幼少期の生活リズムが継続できる。大学を卒業して社会人になれば、否応なしに生活習慣が変わる。会社組織では、遅刻・欠勤は許されない。しかしながら、この狭間にいる大学生には、親の厳しい躰も社会からの圧迫も働かない。となると大学は、高等教育機関として、理をもって接するしかないだろう。学術的に裏打ちされたデータを示しつつ、朝食摂取を促す息の長い啓発活動が、高等教育機関としての大学の役割であり使命であろう。大学生として自発的に規則正しい生活が送れるようになれば、心身面でも、更には学術面でも、充実したキャンパスライフに結び付く。

朝食摂取行動の背景にある思考や価値観につ

いては、群間の差が見られなかった。したがって、現実適応や生活リズムなどの行動面の変化を狙って、継続的な働き掛けを行うことが必要と考えている。

大学院生の傾向と対策

朝食摂取割合は、政府や他大学での調査結果と同様の傾向が示されることを確認した。アンケートから得られた学年別の割合は、全国調査と同様の傾向にあった。1年生と2年生の間で摂取割合が大幅に減少し、2年生以降は変化がないものの、大学院生の摂取率の低さには目を覆いたくなるような現状である。大学院生と学部生を比較した場合、大学院生は研究室での研究活動が主体となる。講義の割合が減ると、決まった場所に、決まった時間に行く必要性が減る。その分、自由な時間が増えて、ついつい夜遅くまで研究に取り組んでしまう。そして、夜型生活へと生活パターンが移行する。

改善策としては、研究室単位での朝食サービスの実施や朝ゼミを実施して、朝から研究室に来ることを義務付けることなどが考えられる。一方、このような義務化は、大学生としての自由度を下げるため、現実的に実施は困難である。したがって、大学院生には研究者の卵として、理論的かつ学術的に朝食摂取と生活リズムについて啓発を続けることが肝要と考えている。

コミュニケーションの場の提供

かつての学生寮と言えば、厳しい・きつい・きたないの3Kであった。入寮理由の大半は経済的事情であり、途中で退寮する者も多かった。しかしながら、上級生との共同生活から上下関係や礼節を体得するという意味では、教育効果は大きかった。近年、学生寮の存在や役割が見直されている。古くなった施設は建て替えが進み、奇麗で快適な空間へと変わっている。全室個室はもちろんのこと、大食堂や大浴場はグループ単位で使えるキッチンやシャワールームとなった。寮母さんはレジデンススタッフ、寮長はハウスマスタとして、快適で安心な共同生活を支えてくれる。また、若者を中心に、シェアハウスへの入居も広がっている。一人暮らしへの憧れは減り、コミュニケーションやコミュ

ニティを大切にす時代へと変わりつつある。すなわち、個の時代から共の時代への回帰である。

家族は食事を共にする単位であるように、友達同士での朝食は友好を深めるきっかけづくりに貢献している。このことは、少数意見であるがアンケートに記されていたコメントからも読み取れる。特に本学の場合は、学生食堂が朝から営業していないため、これまで友達同士で朝食を共にする機会は少なかったように思われる。このような機会と場の提供になったことは、本サービスの副次的な効果であったと考えている。実際に、朝食の後そのまま友人同士でテーブルを囲んで勉強をしたり、和やかに談笑していたりという光景が見られた。また、朝食を通じたコミュニティの形成は、朝型活動にも寄与すると考えられる。講義の予習や課題の相談、あるいは午後からのサークル活動等について話し合う時間として、朝の時間帯が活用できる。一方で、早い時間から来て窓際のカウンタ席で朝食を取りながら、マイペースに読書や勉強をしている学生もいた。このことから、朝食サービスは、居場所の提供や孤立しがちな学生が大学に居やすいしくみづくりに結び付けられると考えている。

まとめ

2014年1月から5月まで、3期に分けて14回の無料朝食サービスを実施した。本サービスの計画が予算承認のために会議の席上に持ち上がった時点では、具体的な効果が見通せない状態での実施に対して、疑問を投げかける教員もいた。本来ならば十分に議論を尽くして判断すべきであったが、冬期間の最も登校が困難になる時期に狙いを定めていたこともあり、走りながら考える方式で試行を続けた。

朝食の無料提供サービスは本学では初めての試みであったが、他大学では多数の実施例が報告されていたため、そのような事例の取材を構想していた地元新聞社の記者の目に留まり、カラー写真付きの記事として大きく取り上げられた。新聞記事掲載の影響は大きく、地域からの支援を受けつつ、年度を越えて実施する運びと

なった。回収した731枚のアンケートから、本学学生の朝食の実態が把握できたことに加えて、本サービスで目標としていた朝の講義出席と朝食摂取習慣の改善に対する意識の変化が読み取れる結果が得られた。また、大学院生に対する朝食摂取の啓発やコミュニティ形成のための居場所の提供という役割についても、新たな方向性として見えてきた。

今後の課題として、利用者のニーズにより合った朝食サービスを提供するためにアンケート用紙の項目の見直し、重複するデータの処理方法の検討、ナンバリングによる個人毎の変化の時系列による追跡調査などが挙げられる。今回は3期間14回のみでの提供であったが、追跡調査の実施により長期的な視点で効果の検証を続けたい。また、本サービスが一過性の試行に留まらず、学生食堂の朝営業や売店メニューの充実等のキャンパスの環境改善、地域社会との連携による食育の推進、サークルや研究室単位での朝型活動の支援により、学生生活のクオリティ向上に結び付けたいと思っている。

参考文献

- 国立大学法人保健管理施設協議会（2010）.『学生の健康白書 2010』.
- 内閣府食育推進室（2009）.『大学生の食に関する実態・意識調査報告書』.
- 川喜田二郎（1970）.『続・発想法-KJ法の展開と応用-』.中公新書.
- 柴田重信、平尾彰子（2011）. 時間栄養学とはなにか『日薬理誌』137, 110-114.

付録 A

本日の朝食プロジェクトはいかがでしたか。プロジェクトの効果の把握や今後についての判断の参考にするため、以下のアンケートにご協力ください。

1. あなたの所属学科、学年、性別について、あてはまるものに○をつけてください。

学科：① 機械 ② 電子 ③ 建築 ④ 経営 ⑤ LCD ⑥ 総合 ⑦ その他

学年：① 1年 ② 2年 ③ 3年 ④ 4年 ⑤ M1 ⑥ M2 ⑦ D1 ⑧ D2 ⑨ D3 ⑩ その他

性別：① 男 ② 女

2. 普段は朝食を食べていますか。あてはまるものに○をつけてください。

① 毎日食べる ② 週に5,6日食べる ③ 週に3,4日食べる ④ 週に1,2日食べる ⑤ 食べない

3. 朝食プロジェクトは、皆さんの役に立ちそうですか。役に立つと思うものに○をつけてください。

(あてはまると思うもの全部に○をつけてください)

① 講義の出席率向上(遅刻防止) ② 健康維持・改善 ③ 家計の改善 ④ 人間関係づくり ⑤ 知識の習得

⑥ 気持ちの安定 ⑦ 生活習慣の改善 ⑧ 時間調整

⑨ その他 ()

4. 朝食プロジェクトの食事内容はどうでしたか。あてはまるものに○をつけてください。

① 満足 ② だいたい満足 ③ やや不満 ④ 不満

もし実費だったら? ① 満足 ② だいたい満足 ③ やや不満 ④ 不満

5. 朝食に出しても良い料金はいくらでしょうか。あてはまるものに○をつけてください。

① 100円以下 ② 101円~200円 ③ 201円~300円 ④ 301円~500円 ⑤ 501円以上

6. 朝食プロジェクトが今後も続く場合は利用しますか。あてはまるものに○をしてください。

① 利用したい ② 時々是利用したい ③ 利用しない

・その理由を記入してください

7. 本日の朝食プロジェクトについて、改善した方がよいこと・気づいたことがあればご記入下さい。

8. その他、ご意見、質問など、何でも自由にご記入下さい。

付録 B

本日の朝食プロジェクトはいかがでしたか。プロジェクトの効果の把握や今後についての判断の参考にするため、以下のアンケートにご協力ください。

1. あなたの所属学科、学年、性別について、あてはまるものに○をつけてください。

学科：① 機械 ② 電子 ③ 建築 ④ 経営 ⑤ LCD ⑥ 総合 ⑦ その他

学年：① 1年 ② 2年 ③ 3年 ④ 4年 ⑤ M1 ⑥ M2 ⑦ D1 ⑧ D2 ⑨ D3 ⑩ その他

性別：① 男 ② 女

2. 朝食プロジェクトの利用は何回目ですか。あてはまるものに○をつけてください。

① 2回目 ② 3回目 ③ 4回目 ④ 5回目 ⑤ 6回目以上

3. 普段は朝食を食べていますか。あてはまるものに○をつけてください。

① 毎日食べる ② 週に5,6日食べる ③ 週に3,4日食べる ④ 週に1,2日食べる ⑤ 食べない

4. ご意見、質問など、何でも自由にご記入下さい。

付録 C

本日の朝食プロジェクトはいかがでしたか。プロジェクトの効果の把握や今後についての判断の参考にするため、以下のアンケートにご協力ください。

1. あなたの所属学科、学年、性別について、あてはまるものに○をつけてください。

学科：① 機械 ② 電子 ③ 建築 ④ 経営 ⑤ LCD ⑥ 総合 ⑦ その他

学年：① 1年 ② 2年 ③ 3年 ④ 4年 ⑤ M1 ⑥ M2 ⑦ D1 ⑧ D2 ⑨ D3 ⑩ その他

性別：① 男 ② 女

2. 4月の朝食プロジェクトを利用したあと、朝食を食べる回数は増えましたか。あてはまるものに○をつけてください。

① 増えた ② 変わらない ③ 減った ④ わからない

3. 4月の朝食プロジェクトを利用したあと、朝から大学へ来ることが増えましたか。あてはまるものに○をつけてください。

① 増えた ② 変わらない ③ 減った ④ わからない

4. ご意見、質問など、何でも自由にご記入下さい。