

# 子育て期の母親が友人と行う「共食」の実態と効果 —料理への関心と、ネットワーク形成に関する考察—

松 島 悅 子

(東京ガス(株)都市生活研究所)

原稿受付平成 15 年 10 月 29 日；原稿受理平成 16 年 8 月 13 日

Actual Conditions and Effects of 'Eating Together' among  
Mothers with Small Children

Etsuko MATSUSHIMA

*Tokyo Gas CO., LTD. Urban Life Research Institute, Minato-ku, Tokyo 105-8527*

The purpose of this study is to clarify how mothers with small children enjoy and evaluate 'eating together' with their friends at home. For this study, a questionnaire was used to survey 738 mothers in their thirties having children less than 12 years old. The major findings of the survey are as follows: 1) Eighty percent of the respondents sat together with their friends for tea or meal because they wanted to talk with their contemporaries, 2) 'Eating together' is understood to have contributed to furthering ties with friends, developing good human relations, facilitating communication among children, and relieving stress, 3) Cooking for 'eating together' is more enjoyable than daily cooking for the family, and 4) They felt less burden in washing dishes and doing other chores after 'eating together.' Two different types of 'eating together' were found, *i.e.*, one for the working mothers and the other for the mothers who are not employed. Two major effects of 'eating together' are: 1) Good relations built with friends and 2) Increased interest in cooking.

(Received October 29, 2003; Accepted in revised form August 13, 2004)

**Keywords:** 'eating together' 「共食」, mothers with small children 子育て期の母親, friends 友人, network ネットワーク, interest in cooking 料理への関心, questionnaire 質問紙調査.

## 1. 研究の目的とその背景

家族の個人化や食生活の外部化が進み、一人で食事をする「個食」、あるいは「孤食」の機会が増えていく。「孤食」では食事の味付けや行儀など家庭の生活文化を伝承する機会も、家族メンバーが心を通わせる機会も失われる<sup>1)</sup>という危機感から、家族の「共食」の必要性が問われている。家族とは、そもそも食の配分をめぐって成立した「共食集団」であったが、今日では「共食」することが、逆に家族という集団の存続と維持をはかる役割をはたす<sup>2)</sup>とさえいわれている。近年では、家庭における子どもの「孤食」の問題に関する研究が注目を集め<sup>3)4)</sup>、高齢者については健康維持と自立した生活の実現のために家族や友人等との「共食」が有効であるという立場から共食機会創出の試みが、自治体や NPO などにより行われている<sup>5)</sup>。

このように、子どもと高齢者の「共食」に関する研究は行われてきたが、子育て期の母親を対象とした研究はあまりされていない。

わが国では少子化がますます進み、未婚率の著しい上昇に加え、子どもを持たない夫婦も増加している<sup>6)</sup>。子育てについて世論調査結果<sup>7)</sup>をみると、子育てや教育にお金がかかる、自分の時間がなくなる、子どもの相手は体力や根気がいる、思ったように働けないなどと感じている人が多く、子育てをしにくい状況がある。

育児不安など母親の負荷現象に焦点を当てた実証研究は社会学、心理学、小児保健、小児医学などの分野で 1980 年代に本格的に定着し発展してきた<sup>8)</sup>が、その成果より、育児不安を引き起こす要因は、「父親の協力欠如」と「母親自身の社会的ネットワークの狭さ」などであることが明らかにされている<sup>9)</sup>。育児ネット

ワーク研究では、1970年代以降子育て期を迎えた世代は、以前の世代に比べてきょうだいが少なく、親族ネットワークの支援が得られず近隣ネットワークを発達させざるを得なかったという知見もある<sup>10)</sup>。現代社会は、育児を行う母親が孤立の危機に立たされる可能性、育児をする上で家族・親族を越えた「他人」のネットワークの必要性がかつてないほど大きくなつた時代である<sup>8)</sup>。しかし、「高齢者、小さな子どもを持つ既婚女性ほど、ネットワークが縮小するか空間的に制約される」ことが明らかにされている。育児期の母親にとって、他の大人との関係を持つことは重要であるが、小さい子どもを持つがゆえに時間的・空間的に行動が制約され、社会的ネットワークを作りにくい面がある。このような人々にこそ、「共食」による交流の場が有効ではないかと考える。

一方、食生活に目を向けると、近年、食の簡便化や外部化が進み、夕食を作る時間が短くなっている<sup>12)</sup>。筆者は、2000年以降食生活に関する一連の実態調査を行ってきたが、その結果次の知見を得た。30~50代既婚女性と20代未婚女性については、若い女性ほど市販惣菜や調理済み加工食品などの利用率が高く、利用に対する抵抗感が少ないという傾向があった。既婚女性で料理を楽しいと感じている人は64%だったが<sup>13)</sup>、30~50代の既婚男性では4割台が料理を作り、その9割が料理を楽しいと感じていた<sup>14)</sup>。中学生・高校生の男女では8割が友人と共に料理を作ることが楽しかったと感じる一方、6割が一人で食事をすることはつまらないと感じていた<sup>15)</sup>。人との「共食」は、一人の食事より、食べる楽しさや作る張り合いを増し、食べること・作ることへの関心を高めるものと考える。

そこで、本研究では、社会的ネットワークの必要な子育て期の母親を対象とし、友人との「共食」がどのように行われているか、「共食」は母親にどのような効果をもたらすのかを知ることを目的とした。本研究は、子育て期の母親の「共食」という新しい分野に取組んだものであり、実態の把握に重きをおいた。特に、母親の就業の有無によって生活時間の使い方やネットワークの構成に違いがあると考えられるため、就業の有無・形態別に分析を行った。「共食」のもたらす効果については、特に、①料理への関心を高めるという効果、②社会的ネットワーク形成を助けるという効果、という2つの効果に注目して検討を行った。

本研究でいう「共食」とは、家で友人と飲食を共にする集まりである。社会的ネットワークは、「集団や

組織などの範囲に限定されない人間関係の広がりをとらえるためにつくられた分析概念である」<sup>16)</sup>と定義されるが、本研究では、母親と友人との関係に注目する。

なお、本稿は、2003年にまとめた調査報告書「子育て中の女性同士の『共食』」<sup>17)</sup>の主な内容に、追加分

## 2. 調査概要

### (1) アンケート調査

調査時期：2002年10月

調査方法：郵送法

調査対象：首都圏在住の30代の子育て期の母親1,000人。東京ガス都市生活研究所のアンケートモニター<sup>\*1</sup>より、乳児から小学6年生までの子どものいる30代の既婚女性から無作為抽出した。回答者の属性は表1に示す。

有効回答数：738人（有効回答率73.8%）

調査内容：友人と行う「共食」の頻度、時間帯、友人との関係、呼ぶ理由、メニュー決定時の重視点、予算、共食時の料理を作ることに対する意識、準備、後片付け、評価、呼ばれたときの意識、子育てに関する意識、ストレスの実態、家族の「共食」の実態、普段の食事作りに対する意識、夫の育児参加など。

### (2) 訪問ヒアリング調査

調査時期：2002年8月

調査対象：友人と「共食」を行う母親10人。

方法：友人との共食の実態と意識について詳細な把握をするため、筆者が対象者の家に訪問し、2時間程度の個別インタビューを行った。

調査内容：アンケート調査と同様。

### (3) 分析方法

アンケート調査結果の分析は単純集計およびクロス集計を行い、検定には $\chi^2$ 検定、およびt検定を用いた。就業形態別の分析には、フルタイム、パートタイム、非就業者（以下、専業主婦）のみを採用した。自由・自営業とその他は少数であり、アルバイトについては様々な形態が混在しているため除外した。

## 3. 主な結果と考察

### (1) 子育てに関する意識

母親たちの子育てに関する意識について調べた結果

\*1 東京ガス都市生活研究所アンケートモニターは、主に東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県に居住する16,000件以上の家庭が登録する独自の調査網。

## 子育て期の母親が友人と行う「共食」の実態と効果

表1. アンケート調査回答者の属性

		人数 (%)	
<u>a. 同居家族人数</u>		<u>d. 子どもの数</u>	
3人	221 ( 29.9)	1人	235 ( 31.8)
4人	391 ( 53.0)	2人	415 ( 56.2)
5人	90 ( 12.2)	3人	77 ( 10.4)
6人以上	29 ( 3.8)	4人以上	7 ( 0.9)
不明	7 ( 0.9)	不明	4 ( 0.5)
合計	738 (100.0)	合計	738 (100.0)
<u>b. 3世代同居</u>		<u>e. 母親の就業形態</u>	
夫の親と同居	37 ( 5.0)	専業主婦	435 ( 58.9)
自分の親と同居	18 ( 2.4)	自由・自営業	23 ( 3.1)
同居ではない	675 ( 91.6)	フルタイム	68 ( 9.2)
不明	8 ( 1.1)	パートタイム	117 ( 15.9)
合計	738 (100.0)	アルバイト	57 ( 7.7)
<u>c. 子どもの年齢・就学状況 (複数回答)</u>		<u>f. 住居形態</u>	
乳幼児・未就学児	269 ( 36.4)	一戸建て	214 ( 29.0)
保育園児	97 ( 13.1)	集合住宅	512 ( 69.4)
幼稚園児	255 ( 34.6)	不明	12 ( 1.6)
小学生	403 ( 54.6)	合計	738 (100.0)
中学生	75 ( 10.2)		
高校生	15 ( 2.0)		
高校卒業以上	2 ( 0.3)		
合計	738 (100.0)		

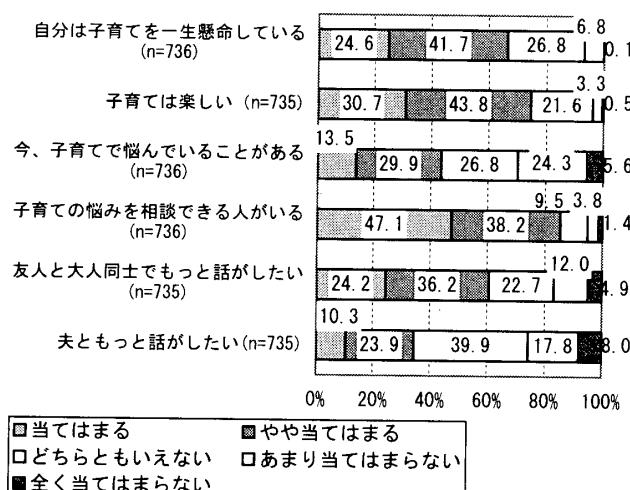


図1. 子育て期の母親の意識（不明は除く）

を、図1に示す。「自分は子育てを一生懸命している」という人は、全体の66.3%（当てはまる+やや当てはまる；以下同じ）、「子育ては楽しい」と感じている人は74.5%だった。「今、子育てで悩んでいることがある」という人は43.4%だが、そのうちの84.0%（全体では85.3%）は「子育ての悩みを相談できる人

がいる」と答えた。

そして、母親たちは、「友人と、大人同士でもっと話がしたい」（60.4%）と望んでいた。就業形態別の違いはみられなかった。これは、子育て期の母親たちが、普段の生活で、大人同士の会話をする機会が少ないと考えられる。なお、「夫ともっと話がしたい」という人は34.2%で、夫よりも友人と会話を求めていた。

ストレスについては、肩こり、手荒れ、たまつた疲れ、イライラ、腰痛、頭痛などの症状を訴えた母親が多いが、そのようなストレスの解消方法として、「友人と話す」をあげる人（70.9%）は最も多く、続く「買い物」「おいしいものを食べる」「外出」（それぞれ50%程度）に比べて顕著に多かった。「夫と話す」をあげた人は31.0%で、夫よりも友人と会話を求めていた<sup>17)</sup>。

## (2) 家族との「共食」の実態

家族との「共食」については、表2に示した。普段の家庭でとる食事について、朝食を「全員一緒に」とるという人は22.8%，夕食は23.4%だった。なお、両方を「全員一緒に」とる人は全体の5.8%だった。

表2. 家族の「共食」状況と普段の食事作りに関する意識

項目	全体	
	n=738	%
普段家庭で朝食をどのように食べるか	家族が全員一緒に食べる	167 22.8
	自分と子どもだけ	362 49.3
	自分と夫だけ	32 4.4
	皆バラバラな時間に	127 17.3
	その他	46 6.3
	合計	734 100.0
普段家庭で夕食をどのように食べるか	家族が全員一緒に食べる	171 23.4
	自分と子どもだけ	507 69.4
	自分と夫だけ	19 2.6
	皆バラバラな時間に	9 1.2
	その他	25 3.4
	合計	731 100.0
普段の食事作りは楽しいいか	非常に楽しい	15 2.0
	まあ楽しい	269 36.6
	どちらとも言えない	301 41.0
	あまり楽しくない	129 17.6
	全く楽しくない	21 2.9
	合計	735 100.0
負担・面倒な家事 (複数回答)	後片付け	509 69.0
	献立	486 65.9

不明は除く。

最も多い状況は、「自分（母親）と子どもだけ」で、朝食が49.3%，夕食が69.4%だった。夕食を「自分と子どもだけ」でとる人に注目すると、朝食を「全員一緒に」という人は15.6%と少なく、「自分と子どもだけ」という人は全体の34.0%で最も多かった。これらの結果について、就業形態別の差は認められなかった。

幼い子どものいる家庭では、普段は父親と子どもの生活時間がずれるため、家族全員一緒に食卓を囲む「共食」は実現されにくいといえる。

### (3) 普段の食事作りに対する意識

普段の食事作りに関しては、多くの人が「子どもにきちんととした食生活をさせたい」(94.8%)、「普段の食事作りができるだけ自分でしようと思う」(95.2%)と答えた。自分で作る理由として、経済的(81.2%)、健康によい(56.8%)、小さい子どもがいる(54.2%)、栄養がある(51.4%)、安全性(43.4%)が上位にあがった<sup>13)</sup>。

しかし、表2に示すように、「普段の食事作りを楽しい」(非常に楽しい+まあ楽しい)と感じている人

は38.6%で、むしろ、「後片付け」(69.0%)と「献立」(65.9%)を負担に思う人が多かった。夫がいない夕食が日常となり、家族の「共食」機会の少ないことが食べる楽しさや作る張り合いを減らしているのではないかと考える。

筆者の2000年の調査結果<sup>13)</sup>では、30~50代の既婚女性で普段の食事作りを楽しいと感じている人は64%で、30代では57%だった(40代56%，50代71%)。同じ30代でも、幼い子どもの母親を対象とした今回の調査結果は38.6%で、前回より低く、子育て期の母親の食事作りの負担感に関する詳細な調査が必要であると考える。

次に、友人との「共食」はどのように行われているか、その実態について検討した。

### (4) 友人との「共食」の実態と意識

#### 1) 友人と「共食」をする人の割合と頻度

表3が示すように、子育て期の母親の79.1%が家に友人を呼んでお茶や食事をしており、そのうち87.3%が食事をしていた。友人の家にお茶や食事に呼ばれる人は82.8%で、呼ぶことも呼ばれることもな

## 子育て期の母親が友人と行う「共食」の実態と効果

表3. 友人との「共食」状況

項目	全体		専業主婦		フルタイム		パートタイム		$\chi^2$ 検定 <sup>a</sup>
	n=738	%	n=435	%	n=68	%	n=117	%	
友人を家に呼んでお茶や食事をするか	する	567	79.1	349	82.9	41	60.3	83	71.6
	しない	150	20.9	72	17.1	27	39.7	33	28.4
友人の家に呼ばれてお茶や食事をするか	する	589	82.8	358	85.2	42	65.6	90	78.3
	しない	122	17.2	62	14.8	22	34.4	25	21.7
友人を家に呼んでお茶や食事をする人		n=567	%	n=349	%	n=41	%	n=83	%
友人を家に呼んでお茶や食事をする理由 <sup>b</sup>	大人同士で話したい	420	74.1	259	74.2	26	63.4	58	69.9
(複数回答)	相談したいことがある	65	11.5	37	10.6	2	4.9	12	14.5
	愚痴を聞いてくれる	98	17.3	57	16.3	6	14.6	15	18.1
	子どもを遊ばせたい	324	57.1	225	64.5	20	48.8	34	41.0
	自分が楽しみたい	316	55.7	189	54.2	21	51.2	49	59.0
	気晴らししたい	286	50.4	182	52.1	18	43.9	44	53.0
	料理を食べてほしい	24	4.2	16	4.6	1	2.4	2	2.4
	料理を一緒に作りたい	19	3.4	14	4.0	0	0.0	2	2.4
	趣味を一緒にしたい	55	9.7	35	10.0	0	0.0	10	12.0
	呼ばれたお返し	163	28.7	105	30.1	8	19.5	27	32.5
	付き合いで仕方なく	20	3.5	8	2.3	2	4.9	6	7.2
	特になし	59	10.4	28	8.0	8	19.5	8	9.6
	その他	22	3.9	9	2.6	4	9.8	3	3.6
家に呼んでお茶や食事を一緒にするのは、どのような関係の友人か <sup>c</sup>	同じマンション・社宅	217	38.3	150	43.0	10	24.4	26	31.3
(複数回答)	我が家が近所	275	48.5	178	51.0	9	22.0	41	49.4
	子どもの小学校が一緒	221	39.0	113	32.4	11	26.8	42	50.6
	幼稚園・保育園が一緒	293	51.7	189	54.2	17	41.5	40	48.2
	PTA の役員同士	37	6.5	18	5.2	2	4.9	4	4.8
	子ども会の役員同士	15	2.6	9	2.6	2	4.9	2	2.4
	行く公園が同じ	77	13.6	67	19.2	0	0.0	5	6.0
	子どもの健診が一緒	18	3.2	11	3.2	2	4.9	1	1.2
	子どもの習い事が一緒	75	13.2	50	14.3	2	4.9	13	15.7
	子育てサークル	61	10.8	43	12.3	4	9.8	7	8.4
	習い事やスポーツ	49	8.6	28	8.0	0	0.0	9	10.8
	学校時代の友人	221	39.0	141	40.4	14	34.1	24	28.9
	仕事関係	92	16.2	40	11.5	13	31.7	21	25.3
	夫の仕事関係	76	13.4	46	13.2	10	24.4	8	9.6
	その他	54	9.5	31	8.9	5	12.2	10	12.0

不明は除く。<sup>a</sup>就業形態別に  $\chi^2$  検定を行った結果, \*\*:  $p < 0.05$ , \*\*\*:  $p < 0.01$ , ns: 有意差なし, na: 検定せず (クロス集計表で少数のセルが存在するため  $\chi^2$  検定は行っていない). <sup>bc</sup>本文中の<sup>\*2</sup>参照.

いという人は、全体の 14.5% だった。友人を呼ぶ人と呼ばれる人の割合を就業形態別にみると、高い順に、専業主婦、パートタイム、フルタイムであり、フルタイムでも 6 割が友人を呼んでお茶や食事をしていた。

家に呼ぶ頻度は、お茶の場合は「月 1~2 回」(51.9

<sup>\*2</sup> 表3の bc は、「ある」「なし」の比率で  $\chi^2$  検定を行ったが、表記上冗長なので「なし」は省略した。

%), 「週 1~2 回」(22.0%) という人が多く、食事の場合は「半年に 1~2 回」(46.8%), 「月 1~2 回」(37.5%) が多かった。友人の家に呼ばれる「共食」の頻度も、呼ぶ場合と同程度だった<sup>17)</sup>。

## 2) 「共食」の理由

友人を家に呼んで「共食」をする理由については、表3に示す。「大人同士で話がしたい」(74.1%) と

表4. 「共食」のスタイル (友人を家に呼んで食事をする場合)

	全体 n=495	専業主婦 n=495	フルタイム n=39	パートタイム n=73
友人を家に呼ぶときの食事 <sup>a***</sup>	%	%	%	%
平日の昼食	62.6	76.2	15.4	52.1
平日の夕食	12.7	8.3	15.4	15.1
休日の昼食	9.7	6.3	30.8	12.3
休日の夕食	14.9	9.3	38.5	20.5
呼ぶ人数 (子ども連れのとき)	大人 2.6 人 + 子ども 3.7 人	大人 2.6 人 + 子ども 3.7 人	大人 2.9 人 + 子ども 3.0 人	大人 2.5 人 + 子ども 3.6 人
(大人だけのとき)	大人 2.6 人	大人 2.7 人	大人 2.5 人	大人 2.5 人
友人の平均滞在時間 (食事)	4 時間 42 分 (n=491)	4 時間 51 分 (n=299)	4 時間 44 分 (n=39)	4 時間 36 分 (n=73)
友人の平均滞在時間 (お茶) <sup>b</sup>	2 時間 42 分 (n=553)	2 時間 46 分 (n=342)	2 時間 32 分 (n=38)	2 時間 30 分 (n=80)
料理数 (食事のとき)	4.3 品 (n=493)	4.1 品 (n=300)	5.0 品 (n=39)	4.8 品 (n=73)
自分で作る料理数	2.7 品 (n=491)	2.5 品 (n=298)	3.0 品 (n=39)	3.1 品 (n=73)
平均予算	3,293.2 円 (n=479)	2,822.2 円 (n=290)	4,423.7 円 (n=38)	4,006.8 円 (n=73)
夫が「いつも」同席する	6.1% (n=493)	2.0% (n=300)	30.8% (n=39)	8.2% (n=73)
アルコールを「よく出す」	12.2% (n=494)	7.0% (n=302)	30.8% (n=39)	16.4% (n=73)

不明は除く。<sup>a</sup>「友人を家に呼ぶときの食事」は就業形態による  $\chi^2$  検定で有意差有り, \*\*\*:  $p < 0.01$ . <sup>b</sup> お茶の場合であるが, 参考値として併記した.

いう人が最も多く, 続いて, 「子どもを遊ばせたい」(57.1%), 「自分が楽しみたい」(55.7%), 「気晴らししたい」(50.4%) という人が多かった. 外食でなく家で行う理由についても, 「家の方がゆっくり話せる」(78.0%) と答えた人が最も多かった. 友人との会話を選んだ人が最も多いことに関しては, 就業形態による違いはみられなかった. 専業主婦については, 「共食」の理由として「子どもを遊ばせたい」という人が 64.5% で, 子どものために行う人が多いことが特徴的である.

ヒアリングで尋ねると複数の人が, 「共食」の目的は「食事ではなく, 友人と話すこと」「子どもを遊ばせたいし, 母親たちと話がしたい」と答えている.

### 3) 「共食」の実際

どのような関係の友人を家に呼んでお茶や食事をしているかと聞くと, 表3のように, 「子どもの幼稚園・保育園が一緒」(51.7%), 「家が近所」(48.5%), 「子どもの小学校が一緒」(39.0%), 「学校時代の友人」(39.0%) など, 近所や子どもを通じた関係, 学校時代の友人などが多かった. 就業形態別にみると, フルタイムは, 近所や子どもの関係だけでなく, 自分の仕事関係の友人を呼んでいることが特徴的である.

「共食」の際, 大人だけを呼ぶのかと聞くと, 「ほとんどいつも子どもが一緒」(48.5%) という人が最も

多く, 「時々大人だけのときがある」が 33.8%, 「ほとんどいつも大人だけ」が 17.7% だった. この値は, 就業形態による差はみられなかった. 子どもの年齢別にみると, 年齢が低いほど「いつも子どもが一緒」という人が多く, 年齢が高くなるにつれ大人だけの機会を持つ人が増えた<sup>17)</sup>.

友人に声をかけるときの言葉について, 自由回答形式で記入を求めたところ, 「ゆっくりお話しよう」「食事しながらお話しない?」など, 会話を目的とする誘い方は 533 件の自由回答のうち 5 件で, 「一緒にご飯食べない?」「一緒にお茶しない?」などの食事やお茶を目的とする言葉が多かった. 本当の目的は友人との会話だが, 食事やお茶を理由にする方が声をかけやすいためと考えられる.

次に, 母親たちが友人を呼んで食事をする「共食」スタイルを, 就業形態別に表4に示した.

#### ●専業主婦の「共食」スタイル

専業主婦は, 平日の昼食として, 友人と「共食」を行っていた. 友人の平均滞在時間は 4 時間 51 分だった. 1 回の食事に平均 3 組の母子を呼ぶが, ヒアリングによると, 呼ぶ人数はダイニングテーブルの大きさで決まるということだった. 平均予算は, 2,822 円で, これが本人を含めた 4 組の母子の昼食代ということになる. 料理数は平均 4.1 品で, そのうち 2.5 品を自分

## 子育て期の母親が友人と行う「共食」の実態と効果

で作る。この中にコーヒーなど自分で入れる飲み物も含まれるので、実際に作る数は1~2品と考えられる。

## ●フルタイム勤務者の「共食」スタイル

フルタイムの「共食」は、専業主婦のそれと比較して、次のような特徴があった。休日の夕食や昼食として行っており、友人の平均滞在時間は4時間44分で専業主婦と同程度だった。夫が「いつも」同席するという人や、アルコールを「よく出す」という人が3割いた。作る品数は平均3.0品で専業主婦に比べて0.5品多く、予算は4,424円で1,600円ほど高い。前述したが、自分の仕事関係の友人を呼ぶことも特徴である。このように、専業主婦とフルタイムでは、生活時間の使い方やネットワークの構成が違うため、「共食」の

スタイルも異なっていた。なお、パートタイムについては、両方の特徴を持っていた。

## 4) メニュー決定時に重視すること

家で友人と食事をするときのメニュー決定で重視すること（大変重視する+やや重視する；以下同じ）を、表5に示した。「おいしい」(97.4%)、「子どもが食べられる」(83.8%)と答えた人が多く、これらは、子ども連れの友人を呼ぶときの大重要な条件である。続いて、「作りなれている」(76.6%)、「高度な料理技術がなくても作れる」(72.7%)、「見栄えがよい」(72.3%)、「一度にたくさんの量を作れる」(67.9%)、「人数が増減しても、量の調節ができる」(67.6%)、「前もって作れる」(61.8%)、「手間がかからない」(61.0%)を

表5. 友人を家に呼んで食事をするときのメニュー決定で重視すること

	大変重視する (a) %	やや重視する (b) %	a+b %	n
おいしい	64.2	33.2	97.4	491
子どもが食べられる	41.7	42.1	83.8	494
作りなれている	19.7	56.9	76.6	492
高度な料理技術なしで作れる	20.9	51.8	72.7	492
見栄えがよい	20.3	52.0	72.3	492
一度にたくさんの量を作れる	17.6	50.3	67.9	493
量の調節ができる	16.9	50.7	67.6	491
前もって作れる	15.8	46.0	61.8	493
手間がかからない	14.8	46.2	61.0	494
時間がかかるない	11.4	47.1	58.5	493
料理工程が少ない	7.3	47.3	54.6	493
以前に出したことがない	12.3	34.4	46.7	494
費用がかからない	9.3	36.8	46.1	492
友人に勧めたい	8.1	37.1	45.2	493
普段食べている	8.8	32.1	40.9	489
手間をかけたように見える	7.1	29.1	36.2	492
材料が少ない	7.1	28.9	36.0	492
話題性がある	6.1	25.8	31.9	492
自分のオリジナリティ	6.7	24.9	31.6	493
友人が珍しがる	3.7	21.1	24.8	493
家族の食事に出せる	4.5	18.5	23.0	491
手間をかけて作る	2.0	10.4	12.4	492
自分にとって初挑戦	0.8	5.1	5.9	492
時間をかけて作る	0.6	4.3	4.9	493

友人との「共食」で食事を出すことのある人(495人)。各設問より不明は除外。「大変重視する」「やや重視する」「どちらともいえない」「あまり重視しない」「全く重視しない」より、上位の2選択肢を表示。

重視する人が多かった。なお、就業形態別で有意差はなかった。

「共食」のとき、自分の料理が話題になったことがあるかと聞くと、78.1%があると答えた。その料理について自由回答形式で記入を求めたところ、「サラダ」(80人)と「スパゲティー・パスタ」(74人)が最も多く、続いて、「カレー」(36人),「ピザ」(31人),「ケーキ」(31人),「パン」(30人),「煮物」(29人),「シチュー」(26人),「グラタン」(19人),「から揚げ」(19人),「餃子」(19人)が多かった。これらは、友人を呼ぶための特別なメニューというより、日常の食事メニューに近いものと思われる。

また、手作りだけでなく、「弁当やピザをとる」(よくする+時々する;以下同じ)(54.0%)や、「弁当や惣菜を友人に買ってきてもらう」(47.3%),「友人が

作った料理を持ってきてもらう」(44.1%),「皆で1品以上持ち寄りにする」(43.3%)なども行われていた。このように、出前や中食、友人の助けを借りて、料理を作る負担を軽減させるような工夫がみられた<sup>17)</sup>。

#### 5) 「共食」時の料理作りと後片付けに対する意識

当日の料理時間は平均1時間48分で、2000年の調査結果<sup>13)</sup>の52分(30~50代既婚女性が夕食を作る平均時間)と比べると、比較的時間をかけていた。時間をかけていても、表6に示すとおり、「共食」の準備で「料理を作るときの気持ちが楽しい」(とても楽しい+まあ楽しい)を感じる人は73.9%と7割を超えていた。「どちらでもない」は16.6%, 面倒(やや面倒+とても面倒)は9.5%だった。楽しいという人は、就業形態に係わらず、7割を超えていた。

後片付けの食器洗いを負担に思う(大変+やや大変)

表6. 「共食」の実態

友人を家に呼んで食事をする人	全体		専業主婦		フルタイム		パートタイム		$\chi^2$ 検定 <sup>a</sup>
	n=495	%	n=73	%	n=39	%	n=73	%	
「共食」時に料理を作るときの気持ち									
とても楽しい	92	18.7	50	16.7	10	25.6	16	21.9	
まあ楽しい	272	55.2	161	53.7	19	48.7	47	64.4	
どちらでもない	82	16.6	52	17.3	8	20.5	7	9.6	na
やや面倒	45	9.1	37	12.3	1	2.6	2	2.7	
とても面倒	2	0.4	0	0.0	1	2.6	1	1.4	
合計	493	100.0	300	100.0	39	100.0	73	100.0	
友人を家に呼んでお茶や食事する人	n=567	%	n=349	%	n=41	%	n=83	%	
後片付けの食器洗いは大変か									
大変	32	5.6	19	5.4	3	7.3	4	4.8	
やや大変	224	39.5	137	39.3	18	43.9	34	41.0	
どちらでもない	90	15.9	57	16.3	4	9.8	14	16.9	na
あまり大変ではない	159	28.0	95	27.2	13	31.7	21	25.3	
全然大変ではない	62	10.9	41	11.7	3	7.3	10	12.0	
合計	567	100.0	349	100.0	41	100.0	83	100.0	
終了後の部屋の片付けや掃除は大変か									
大変	23	4.1	14	4.0	3	7.3	3	3.6	
やや大変	186	32.9	121	34.9	12	29.3	28	33.7	
どちらでもない	112	19.8	67	19.3	6	14.6	17	20.5	ns
あまり大変ではない	177	31.3	100	28.8	14	34.1	26	31.3	
全然大変ではない	67	11.9	45	13.0	6	14.6	9	10.8	
合計	565	100.0	347	100.0	41	100.0	83	100.0	
友人の家に呼ばれた人	n=589	%	n=358	%	n=42	%	n=90	%	
友人の家で食べた料理を作った									
よくある	59	10.4	37	10.8	1	2.4	14	16.1	
時々ある	265	46.7	155	45.1	15	35.7	43	49.4	
あまりない	165	29.1	107	31.1	13	31.0	20	23.0	**
全くない	78	13.8	45	13.1	13	31.0	10	11.5	
合計	567	100.0	344	100.0	42	100.0	87	100.0	

不明は除く、<sup>a</sup>就業形態別に $\chi^2$ 検定を行った結果、\*\*:  $p < 0.05$ , ns: 有意差なし, na: 検定せず(表3同様)。

## 子育て期の母親が友人と行う「共食」の実態と効果

人は全体の45.1%で、部屋の後片付けや掃除を負担に思う人は37.0%だった（表6）。

前述したが、普段の食事作りを楽しいと感じる人は38.6%，食事の後片付けを負担に思う人は69.0%だった。それが、「共食」になると、料理を作るときに楽しいと感じる人は73.9%と増え、食事の後片付けを負担に思う人は45.1%に減る。このように「共食」は、料理を作るときの楽しさを高め、後片付けの負担感を軽くする効果があると考えられる。

#### 6) 「共食」の負担感と軽減の工夫

友人の家の「共食」に呼ばれることを「嬉しい」（当てはまる+やや当てはまる）と感じる人は96.5%と多いが、「呼ばれると呼びたくなる」という人は60.3%で、4割の人は友人に呼ばれても呼びたいと思っていた。 「呼ぶよりも、呼ばれる方が嬉しい」という人は53.2%で半数を超える、「呼ばれると負担に思う」人は7.2%だった<sup>17)</sup>。

先に述べたが、表6のように、友人を家に呼んで「共食」を行っている人でも、「共食」時に料理を作ることを面倒と感じている人（9.5%）や、「共食」後の食器洗い（45.1%）や部屋の掃除（37.0%）を負担に思う人は少なからずいた。表3のように、友人を呼んでお茶や食事をする理由として、「付き合いで仕方なく」という人は3.5%，「呼ばれたお返し」という人は28.7%で、友人との「共食」を義務的に思い、負担を感じている人は少なくないと考えられる。

前述したように、出前や中食の利用、友人の持ち寄りなどは、呼ぶ側の負担を軽減させるが、次のようなことも行われていた。呼ばれると、9割以上の人人が食べ物や飲み物を持参していた。市販品を持っていく人が88.1%と多く、自由回答で聞くと、菓子（168人）、ジュース（158人）、ケーキ（131人）、果物（82人）などがあがった。自分で作った料理を持参する人は46.7%で、サラダ（59人）やケーキ（55人）、煮物（25人）、パン（22人）、から揚げ（20人）などが多かった。手土産の理由をヒアリングで聞くと、複数の人が「自分がもらって嬉しいから」と答えており、呼んでくれる友人への気遣いがみられた。

友人を呼んだときの食事以外の準備については、花を飾る、ランチョンマットを敷く、などの特別な準備は「特にしない」という人が、55.0%と過半数を占めた。「共食」の後片付けを友人が手伝ってくれるという人は、食器洗いで31.9%，部屋の掃除では37.4%だった。

このように、簡単な手土産や後片付けの手伝いなどの呼ばれた側の気遣いや、特別な準備をしない、出前や市販品を使うなどの呼んだ側の工夫が、準備や後片付けの負担を軽くし、「共食」を気軽に行えるようにしていると考えられる。サラダ、スパゲティ、カレー、など普段の食事とかわらないメニューも気軽に行える工夫の1つといえる。

料理があまり得意でないという母親にヒアリングしたところ、「家に友人が来る時は、自分が作りなれている煮物を鍋で一品だけ作る。友人たちが、市販のお弁当や手づくりのお菓子などを持ってきてくれる」と述べており、無理はしないということだった。

#### （5）友人との「共食」の評価

次に、家に友人を呼んで行った「共食」がどのような点でよかったか、図2の23項目について5件法で評価してもらった。評価項目は、訪問ヒアリング調査で、「共食」をした感想について聞いた結果から作成した。アンケートの結果、これらの評価について、就業形態による違いは特にみられなかった。

「当てはまる+やや当てはまる」と答えた人の割合が高い項目は、「楽しかった」（98.5%）、「皆と食べて、おいしかった」（95.0%）である。 続いて、約9割が、「自分の料理を友人が喜んでくれた」（89.9%）、「友人と仲良くなれた」（89.0%）、「子どもが喜んだ」（86.3%）と評価し、6~8割が「自分の料理を友人が食べてくれた」（76.1%）「ストレス解消できた」（72.7%）、「最近話題の情報を得た」（71.1%）、「生活にメリハリができた」（66.8%）、「気持ちが前向きになった」（62.2%）、「子どもに友達ができた」（61.2%）、「友人が増えた」（60.0%）と評価した。友人との「共食」は楽しいだけでなく、料理を通した友人との交流、人間関係の構築、子ども同士の交流、ストレス解消、情報取得などに対する評価が高いことがわかった。

次に、友人との「共食」がもたらすと考えられる2つの効果、①料理への関心を高めるという効果、②ネットワーク形成を助けるという効果について検討する。

#### （6）友人との「共食」がもたらす2つの効果の検討

##### ①料理への関心を高めるという効果

「共食」は、料理を作る楽しさを増し、後片付けの負担感を軽くする効果があることはすでに述べた。図2より、料理に関する評価を抽出すると、「自分の料理を友人が喜んでくれた」「自分の料理を友人が食べてくれた」など、自分で作った料理を通じた友人との

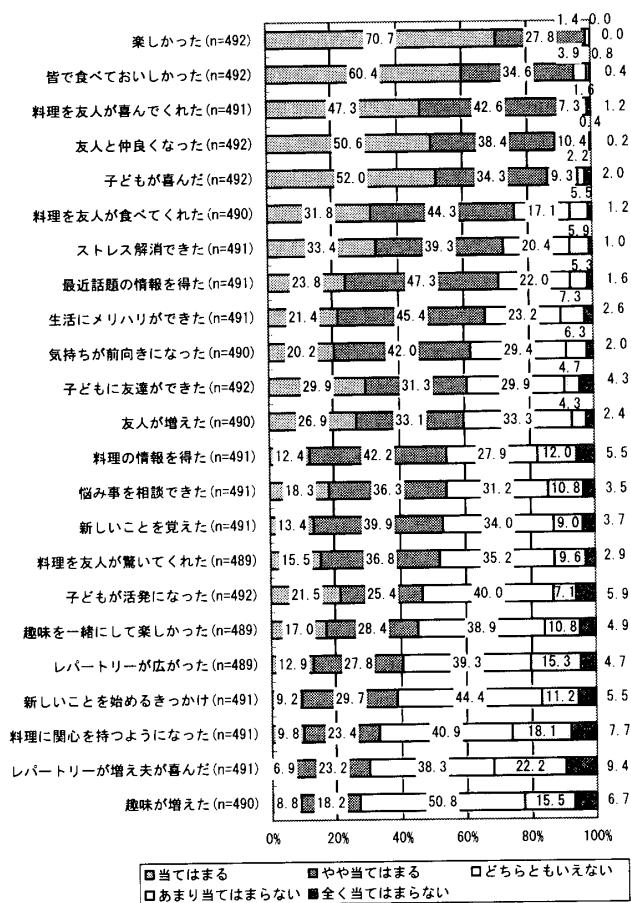


図2. 友人を食事に呼んでよかったこと

友人との「共食」で食事を出すことのある人(495人)より、不明を除外。

交流を評価する人は多い。それだけでなく、「料理の情報を得た」「レパートリーが広がった」など、料理そのものへの関心向上に係わる評価も少なくない。

ヒアリングでは、複数の母親が「料理を友人に評価してもらうのは嬉しい」と述べている。「主婦同士だから評価し合える。手間をかければ、それを分かって喜んでくれる。おいしいものをおいしいといってくれるので嬉しい」「おいしいねといわれたいから、人を呼んで食べてもらう」などの声があった。

このように、「共食」は、料理を作ることをより楽しくさせるだけでなく、料理を通じて友人と交流でき、料理の手間やアイデアに対して「他者からの評価」を得られる場であると考えられる。

そこで、「共食」による第1の効果「料理への関心を高めるという効果」を、「共食」をする・しないによって「普段の食事作りが楽しいか」否かをt検定で確認した。この設問は、共食をする人としない人に共

通に聞いた設問であるため、料理への関心を測る変数として採用した。検定の結果は表7の(1)のとおり有意に差があり、かつ「共食」する人の方が料理への関心が高いことが分かった。

## ② ネットワーク形成を助けるという効果

人間関係に関する評価を図2から抽出すると、「友人が自分の料理を喜んでくれた」「友人と仲良くなつた」「自分の料理を友人が食べててくれた」「友人が増えた」「子どもに友達ができた」など、友人と交流できたことや人間関係を構築できたことに対する評価は高い。

ヒアリングでも、「皆と集まるのは楽しみ。子育ての息抜きの場、情報交換の場、子どもを遊ばせる場、子どもも親もストレス解消できる」「親同士の気晴らしの場、楽しい話題が飛び交うことが楽しい」「主婦って誰かと会わなければ、夫以外の大人と一日中話さないこともある。大人同士で話ができるから嬉しい」「テレビや子育て、世の中のことなど大人の話ができる。子どもがでてから雑誌を全く見なくなり、時代に取り残されてしまうのではないかと思う。話をすると少しすっきりする」など、友人と交流できたことを評価している。このように、「共食」は、友人と話したいという欲求を満たす場であり、友人との交流を通じてネットワーク形成を助ける効果があると考えられる。

そこで、この第2の効果「ネットワーク形成を助ける」を、「共食」をする・しないによって「子育てについて相談する人がいる」か否かをt検定で確認した。その結果は、表7の(2)のとおり、有意に差があり、かつ、「共食」する人の方が子育ての相談ができるネットワークをもつことが分かった。

## (7) 「共食」による料理行動の変化

さらに、表6のように、友人の家で食べた友人の料理を、自分も家で作ったことがある(「よくある」「時々ある」という人は57.1%だった。就業形態別にみると、家で作った人は、専業主婦(55.9%)とパートタイム(65.5%)で多い。フルタイムについても38.1%が友人の料理を作っていた。これは、「共食」がきっかけとなって料理への関心が高まり、それが行動に反映された結果であるといえる。

作った理由は、「食べてみておいしかったから」(93.2%)という人が最も多く、次に「自分にも作れそう」(63.0%)、「レパートリーに入れたい」(58.0%)といった積極的な理由が上位にあがった。続いて多い

## 子育て期の母親が友人と行う「共食」の実態と効果

表7. 「共食」の効果の検定

	家で友人と「共食」するか	n	平均値 <sup>b</sup>	t値	有意確率(両側) <sup>a</sup>
(1) 料理への関心を高めるという効果 「普段の食事作りが楽しいか」	する <sup>c</sup> しない	495 150	3.25 2.94	3.68	***
(2) ネットワーク形成を助けるという効果 「子育ての悩みを相談できる人がいる」	する <sup>d</sup> しない	565 150	4.32 3.99	3.31	***

不明は除く。<sup>a</sup>独立したサンプルによるt検定の結果、\*\*\*:  $p < 0.01$ 。<sup>b</sup>「当てはまる:5点」から「当てはまらない:1点」までの5件法の平均値。<sup>c</sup>「共食」する人は、食事を出す人のみとする。<sup>d</sup>「共食」する人は、友人とお茶や食事をする人とする。

表8. 「共食」を「する-しない」群と属性等との関係性の検定 ( $\chi^2$  検定)

	家に呼んで、お茶や食事をするか				$\chi^2$ 検定 <sup>a</sup>	
	する (n=567)	%	しない (n=150)	%		
子どもの年齢・就学状況 <sup>b</sup> (複数回答)	乳幼児・未就学児 保育園児 幼稚園児 小学生 中学生 高校生	207 58 218 319 54 8	36.5 10.2 38.4 56.3 9.5 1.4	52 39 27 75 20 4	34.7 26.0 18.0 50.0 13.3 2.7	ns *** *** ns ns na
就業形態	専業主婦 フルタイム パートタイム	349 41 83	73.8 8.7 17.5	72 27 33	54.5 20.5 25.0	***
親と同居	自分の親と同居 夫の親と同居 同居ではない	14 21 525	2.5 3.8 93.8	4 13 133	2.7 8.7 88.7	**
住居形態	一戸建 集合住宅	158 401	28.3 71.7	49 99	33.1 66.9	ns
住居所有形態	持家 社宅・官舎 その他の賃貸	340 67 149	61.2 12.1 26.8	91 12 44	61.9 8.2 29.9	ns
キッチンのタイプ	独立型 DK LDK	182 120 262	32.3 21.3 46.5	41 55 54	27.3 36.7 36.0	***
海外居住経験	ある ない	43 520	7.6 92.4	10 139	6.7 93.3	ns

不明は除く。<sup>a</sup>就業形態別に $\chi^2$ 検定を行った結果、\*\*\*:  $p < 0.01$ 、ns:有意差なし、na:検定せず(表3と同様)。<sup>b</sup>本文中の<sup>12</sup>参照。

のは「手間がかからない」(38.9%)、「特別な材料を使わなくてもよい」(30.2%)、「作る時間がかかるない」(28.4%)、「高度な料理技術がなくても作れる」(28.4%)、など簡便性に関する理由だった。なお、就

業形態別による違いはみられなかった<sup>17)</sup>。

女性の料理離れが進み、食事作りに簡便性が重視される傾向がある<sup>12)13)</sup>が、友人が作った料理を実際に食べてみて「おいしい」と感じることは、新しい料理に

取り組もうとする強い動機付けとなる。さらに、その場で友人から材料や作り方などの説明を受けられることは、作る手間や時間を確認でき、「自分にも作れそう」という可能性を見出せるものと考えられる。

ヒアリングでは、「呼ばれると、次は私の番。私も新しい料理を開拓してみたくなる」という声があり、その場に複数の友人が居合わせると相乗効果により作ろうとする気持ちは一層強まるものと考えられる。

#### (8) 家で「共食」をしない人の特徴

本稿では、「共食」の実態と効果を中心に見てきたが、今回の調査では、友人を呼んで「共食」をしない人が2割いた。「共食」傾向の特徴をみるために、属性や性格などについて「する」群と「しない」群で比較した(表8、表9)。「する」群で特徴的なことは、「専業主婦」、「親と非同居」、「子どもの数が多い」、「居住年数が短い」、「性格が外交的」、「手作りが好き」、「自分が子どもの頃母は友達が多かった」、「母は外出好きだった」、「母は友人を呼んで食事をしていた」ことだった。

一方、「しない」群で特徴的なことは、「フルタイム」、「夫の親と同居」、「キッチンのタイプがDK」だった。

このように、「共食」をする・しないに影響を与える要因は、家族形態や就業の有無、キッチンのタイプ、居住年数、自分の性格、母の性格や母の共食行動など

であることが分かった。

#### 4. まとめと今後の課題

小学6年生までの小さな子どものいる30代の母親を対象として、アンケート調査と訪問ヒアリング調査を行って、子育て期の母親が家で行う友人との「共食」の実態を把握した。「共食」のもたらす2つの効果(①料理への関心を高めるという効果、②社会的ネットワーク形成を助けるという効果)について検討した。その主な結果と、今後の課題として取り組むべきことは、次のようにある。

(1) 子育て期の母親は、子育てのストレスを友人と会話で解消させていた。普段の家庭の「共食」状況は、朝食も夕食も母親と子どもだけの場合が多く、幼い子どものいる家庭では、父親も含めた家族全員一緒に「共食」は実現しにくいといえる。普段の食事作りを「楽しい」と感じる母親は38.6%で、2000年の調査結果(30代既婚女性57%)に比べて低く、子育て期の母親の食事作りの負担感に関する詳細な調査が必要であると考える。

(2) 8割の母親が家に友人を呼んでお茶や食事(=「共食」)をしており、その理由は「大人同士で話がしたいから」だった。「共食」スタイルは就業形態別に特徴があり、いつどのような関係の友人を呼ぶか、作

表9. 「共食」を「する-しない」群と属性等との関係性の検定(t検定)

	家に呼んで、お茶や食事をするか	n	平均値	t値	有意確率 (両側) <sup>a</sup>
子どもの数	する	564	1.84	2.74	***
	しない	149	1.66		
居住年数	する	547	5.29	-2.08	**
	しない	148	6.32		
自分の性格は外交的なほう <sup>b</sup>	する	567	3.59	4.08	***
	しない	150	3.20		
ピーズなど手づくりをすることが好き <sup>c</sup>	する	565	3.17	3.44	***
	しない	149	2.72		
自分が子どもの頃、母は友達が多くかった <sup>d</sup>	する	567	3.53	2.17	**
	しない	150	3.30		
自分が子どもの頃、母は外出好きだった <sup>e</sup>	する	567	3.43	3.33	***
	しない	150	3.06		
自分が子どもの頃、母は家に友人を呼んで食事をしていた <sup>f</sup>	する	565	2.25	3.28	***
	しない	150	1.97		

不明は除く。<sup>a</sup>独立したサンプルによるt検定の結果、<sup>\*\*</sup>:  $p < 0.05$ 、<sup>\*\*\*</sup>:  $p < 0.01$ 。

<sup>bcd</sup>e「当てはまる:5点」から「当てはまらない:1点」までの5件法。<sup>f</sup>「よくした:4点」から「全くしなかった:1点」までの4件法。

## 子育て期の母親が友人と行う「共食」の実態と効果

る料理の品数、予算などが違っていた。しかし、1回の「共食」(食事をする場合)の平均時間は、就業形態に係わらず4時間半を超えていた。

(3) 「共食」の評価として、料理を通した友人との交流、人間関係の構築、子供同士の交流、ストレス解消、情報取得などの評価が高かった。①料理への関心を高め、②ネットワーク形成を助ける、という「共食」の2つの効果について検討した結果は、次のようにある。

①「共食」時に料理を作ることは、普段の食事作りに比べて、楽しいと感じる人が多く、後片付けの負担を感じる人が少なかった。「共食」は、新しい料理に取り組むという行動変化のきっかけとなっていた。

友人を呼んで「共食」をする・しないによって、「普段の食事作りが楽しいか」否かを $t$ 検定したところ、有意に差があり、「共食」をする人の方が普段の食事作りを楽しいと感じていた。以上より、「共食」は、料理への関心を高めることを示している。

②ネットワーク形成に関しては、友人と「共食」をする・しないによって、「子育てについて相談できる人がいる」か否かを $t$ 検定したところ、有意に差があり、「共食」をする人の方が子育てについて相談できるネットワークを持つことを示している。

(4) 友人との「共食」の準備や後片付けの負担感については、出前や市販品の利用、友人の手助け、1人1品以上の持ち寄り、手土産、普段と変わらないメニュー、食事以外の準備も特別なことはしない、などの工夫が、負担感を軽減させる機能を果たしていると考えられる。また、「共食」をする・しないに影響を与える要因は、家族構成、就業状況、キッチンのタイプ、居住年数、自分の性格、自分が子どもの頃の母の性格や共食行動であることが明らかとなった。今後、より多くの母親が友人と「共食」に加わるよう、このような要因についてさらに詳しく見ていきたいと考える。

今回のヒアリング調査では、「共食」をしている人を対象としたためか、ネガティブな評価を聞けず、アンケート項目として組み込むことができなかった。今後は、「共食」をしていない人にその理由を聞くなど、「共食」のネガティブな面について調査し、問題点を明らかにすることが必要であると考える。

さらに、本稿では、時間の使い方とネットワークの構成が違うことから母親の就業形態に着目して分析を

行ってきたが、ネットワークの広がりや育児不安に影響を与えると考えられる子どもの年齢の違いや、夫との関係にも注目し、「共食」の効果について研究を進めていきたいと考える。

## 引用文献

- 1) 正田正博: [未来予測] 社会的要因から考える、『講座 食の文化 7巻 食のゆくえ』、(財)味の素食の文化センター、東京、37 (1999)
- 2) 井上忠司: 社会変容と食の文化、『講座食の文化 5巻 食の情報化』、(財)味の素食の文化センター、東京、17 (1999)
- 3) 足立己幸: 『知っていますか子どもたちの食卓—食生活から心がみえる』、日本放送出版協会、東京 (2000)
- 4) 足立己幸: 『なぜひとりで食べるの 食生活が子どもを変える』、日本放送出版協会、東京 (1983)
- 5) 高齢者の食生活行動と環境に関するフォーラム: 共食は高齢者を元気にし、コミュニティをいきいきさせる—平成13年度高齢者の食生活行動と環境に関するフォーラム報告書—、1-21 (2002)
- 6) (財)日本統計協会(編): 『統計で見る日本2003』(総務省統計局監修)、(財)日本統計協会、東京、18-23 (2002)
- 7) 内閣府: 平成14年社会意識に関する世論調査、内閣府ホームページ (2003年3月10日更新)
- 8) 山根真理: 育児不安と家族の危機、『家族問題: 危機と存続』、シリーズ〈家族はいま…〉4、ミネルヴァ書房、京都、21-40 (2000)
- 9) 牧野カツコ: 〈育児不安〉の概念とその影響要因についての再検討、家庭教育研究所紀要、10, 23-31 (1988)
- 10) 落合恵美子: 『21世紀家族へ(新版)』、有斐閣選書、東京、189-193 (1997)
- 11) Fischer, C. S. (松本 康、前田尚子訳): 『友人のあいだで暮らす 北カリフォルニアのパーソナル・ネットワーク』、未来社、東京、364 (2002)
- 12) 東京ガス都市生活研究所: 『生活観測データ集2002』、東京ガス都市生活研究所、東京、97 (2002)
- 13) 松島悦子: 『手づくり料理に関する意識調査—「手づくり料理」の概念が広がっている—』、東京ガス都市生活研究所、東京、26-31 (2000)
- 14) 松島悦子: 『男性の料理に関する意識と行動調査—30-50代既婚男性の実態—』、東京ガス都市生活研究所、東京、18-27 (2001)
- 15) 松島悦子: 『中高生の食生活と料理』、東京ガス都市生活研究所、東京、33 (2001)
- 16) 藤崎宏子: 『高齢者・家族・社会的ネットワーク』、培風館、東京、11 (1998)
- 17) 松島悦子: 『子育て中の女性同士の「共食」』、東京ガス都市生活研究所、東京 (2003)