

中年期女性におけるアイデンティティの変化と 食生活への意欲に関する質的研究の試み

仲 野 好 重 壺 井 尚 子*

A Qualitative Research on Relation between Transformation of
Identity and Incentive on Eating Behavior in Middle-aged Women.

NAKANO Yoshie / TSUBOI Naoko

I. 序 論

(1) 研究の背景

著者らは、長年生涯教育として、中年期女性を対象に、自己アイデンティティを見つめ直し積極的に人生に取り組みを促すような心理学の講座を行ってきた。その中でアイデンティティが変化することによって自分や家族の食生活が変化した体験をいくつか聞いてきた。その一つは、子どもの食生活に関係しているものだったが、母親自身が母としてのアイデンティティを強く意識し、それに基づいて子どもの成長に対する責任を食行動の場面において遂行した例であった。これは、子どもの食事を日々の優先事項にしていくことによって、母親としての役割アイデンティティが一層強化されたのではないかと感じる。またその後、子どもが大学に進学し、それを機に自宅を離れてしまい、併せて、彼女自身も大学院へ進学したことによって、再び自分の中のアイデンティティに変化が起きた。今までは子どものために食事を作ることに、献立を考えることなどが、生活の中でも重要な位置を占めていたが、彼女自身が学生となった今では、食事の役割が時には空腹を満たすことだけになっていることがある。これは、自らが担う役割アイデンティティが変化し、そのことが食生活に直接的、あるいは間接的に影響を及ぼした結果ではないかと感じるのである。

食行動には、日常性、受け手と与え手の両面性、社会活動の側面とのかかわりが深い¹⁾という特徴がある。また、文化人類学の観点からは、食行動は、社会の中で個人がそのつ

* お茶の水女子大学

ど直面する様々なレベルのアイデンティティにとって、きわめて具体的な指標になる²⁾と考えられている。このような観点から、中年期女性のアイデンティティの変化が食態度・食行動にどのような影響を与えてきたのかを知り、その関連性を明らかにしたいと考えた。

(2) アイデンティティについて

アイデンティティという概念は、精神分析家である、E. H. エリクソンによって提唱され、「自分であること」「自己の存在証明」「真の自分」「主体性」などの意味をもつ。エリクソンによるアイデンティティの定義は、「自分を自分たらしめている自我の性質であり、他者の中で自己が独自の存在であることを認めると同時に、自己の成育史から一貫した自分らしさの感覚を維持できている状態である。同一性は、常に拡散状態や混乱と力動的な対を成している。」³⁾とされている。

また、わが国では、青年期を中心としたアイデンティティ研究は多く見られる中で、1985年以降、成人期以降の女性を対象にした研究も見られるようになってきた。中年期の心理的变化の特徴をエリクソンの心理・社会的課題の観点から検討した研究や、青年期に獲得されたアイデンティティ・ステータスは以後どのような発達・変化過程をたどるのかという研究がしだいに行なわれるようになってきた。

エリクソンの研究は主に、青年期後期の課題としてアイデンティティの重要性を取り上げているが、岡本⁴⁾によると、個々人のアイデンティティは青年期以降もさまざまな心理・社会的な変化を契機に問い直され、再吟味されてさらに成熟していくものであらうと考えられている。著者も自らが中年期を迎え、「自分の生き方」に関して模索をしている自分を実感することが多い。また、仕事の上でも中高年期女性と接することが多くあり、彼女たちとのかかわりの中で、よく目にするのは「何のための人生なのかもう一度考えてみたい」「今までは夫や子どものために生きてきた。これからは自分のために人生を充実させたい」などの人生の新たな課題に向き合う姿である。これらの課題を解決するために苦しんだり、悩んだりする彼女たちの姿は、まさしくアイデンティティの危機に直面し、それを乗り越え、新たなアイデンティティの再構築を求める一連のプロセスではないかと感じる。

また近年、ジェンダーの観点から男性と女性のアイデンティティ発達の違いが Gilligan⁵⁾などから報告されている。彼女は男性と女性のアイデンティティ発達は、その道徳性発達プロセスと作用しあってそれぞれ独特の経路をたどりつつ展開すると考えた。つまり、従来のアイデンティティ理論は分離—個体化の次元で考えられることが多く、個性化や自立の概念が優位なものとして取り扱われてきた。Gilligan は、これは男性の発達の特徵ではないかと示唆している。一方、女性特有のアイデンティティの発達の特徵としては、他者への配慮や責任という関係性の文脈から自己を規定していく傾向が見出されている。言い換えれば、アイデンティティの持つ個体化のプロセスにのみ着目するのではなく、他者を視野に入れた関係性の中で成熟していくアイデンティティの発達プロセスにも目を向ける

必要性が再考されているのである。これをうけて岡本⁶⁾は、成人期のアイデンティティの発達是个としてのアイデンティティと関係性に基づくアイデンティティの両者が等しい重みづけをもって発達していくと述べている。岡本のアイデンティティ研究以後、他者との関係性を通してのアイデンティティ発達に関する研究が数多く行われている⁷⁾⁻¹⁰⁾。

(3) アイデンティティと関連した食の先行研究

アイデンティティと関連した食の問題は、拒食症や過食症などの摂食行動障害との関わりについての研究¹¹⁾¹²⁾が多いように思われる。これらは、摂食行動障害の重症度が高くなると、アイデンティティの達成感覚が低くなることを見出し自尊感情の低下との関係性も示唆している。また食行動と心理的側面の関連性への関心は高まってきており、自己イメージと食行動イメージの相互性¹³⁾、食行動の改善に対する社会心理学的アプローチからの行動変容理論の実践¹⁴⁾、など今後の発展が期待される研究がなされてきている。

更には、食行動に影響するアイデンティティの変化など、人生経験の要因を考慮に入れたより複合的な視点での研究¹⁵⁾⁻²⁰⁾も、アメリカを中心に行われている。Bigsoni¹⁵⁾らは、グラウンデッド・セオリー・アプローチによって、食に関するアイデンティティ (Identities related to eating、以下、食アイデンティティと呼ぶ) の概念が、人々がどのように食べ物や食行動を捉えているかを示唆し、人格などの個人的特質や、個人相互の関係と性役割、職業的役割などの社会的自己イメージを含んだものであることを導き出している。この研究においても、食アイデンティティは、家庭内での役割や職業的役割が大きく関与することが明らかになっている。

(4) 食に関する質的研究

食物選択は心理学的、社会学的、文化的、経済的、生物的影響力を含んだプロセスとして認識されてきた。生涯を通してこれらの影響力は、人生の出来事や経験と相互に働き、個々の好みや、便利さや金銭的な問題などとも関連して、食行動を形作っている。

従来食物選択の既存のパラダイムは、食行動における個人間または個人内の変化を理解する手引きに過ぎなかった中で、Bisogniらは、ライフコースにおいて食べることとそのアイデンティティがどのように関係するかの理論的理解と自己イメージの本質と働きを理解のために“語り(narratives)”を使ったアプローチを一貫して用いている。BisogniとDevineらによる研究チームは、ここ10年間、心理学の理論や社会学の枠組みに基づいて食物選択を捉えた研究を行なっている。ライフコースの視点を取り入れた質的研究¹⁷⁾²⁰⁾では、食態度や食実践における個人の違いは、短期間のステージよりも長期間の考え方に影響されること、つまり食物選択の変化性と不変性に観点をおき、ライフコースにおける人生の出来事や変遷から食に着目している。この研究では「母親として」「職業に基づく」「役割」「ロールモデル」という言葉が使われ、これらは食と関連性の強いアイデンティティと考えられる。他にもライフコースと食の関連を扱った研究には、食教育における個人のライフコー

スの重要性を示唆したもの¹⁹⁾や、食選択が人生の様々な時期においてどのようになされているかをライフコースを分析することで試みたもの²⁰⁾などが挙げられる。

近年の栄養・食教育の目標はQOLの向上にあるといわれる中、栄養教育を行う者にとって、個々人の食物や栄養の認知のプロセスや考え方をすることは大変重要であると考えられる。また、アイデンティティの変化など人生経験の要因を考慮に入れた複合的な視点から、食生活を研究していく必要性は高いと思われる。そこで、著者は一人一人の人生の背景や、語りの中にあらわされた意味を理解することが本研究の重要な視点であるため、質的研究法を用いることにした。

(5) アイデンティティの操作的定義

先行研究では、アイデンティティという言葉が次のような文脈の中で見られた。それらは、「栄養を人生の重要な部分と見なし、個人的アイデンティティのより高い側面だった。」「栄養は彼女の人生やアイデンティティの大きな部分であった。」「女性としてのアイデンティティを強調する¹⁵⁾」など、食や栄養が自分のおかれた立場や役割を象徴する言葉として表わされていた。また、岡本⁴⁾によると、職業も育児も Erikson の中年期の心理社会的課題と深くかかわりをもっており、これらへの積極的関与はアイデンティティの真の確立に大きく寄与すると述べている。上記の点を踏まえて、著者の用いるアイデンティティの操作的定義は、岡本の理論に従い、個としてのアイデンティティと、関係性に基づくアイデンティティの2側面から捉えことにした。具体的には、個としてのアイデンティティは自分自身であり、一方、関係性に基づくアイデンティティにおいては、役割アイデンティティである。この役割アイデンティティという概念は、発達心理学の領域だけにとどまらず、社会学や教育学の領域でも広く用いられている^{21) - 23)}。これらの役割アイデンティティにはいくつかの側面があり、一般に、家庭における配偶者（妻）役割、母親役割、社会における職業的役割などが紹介されることが多い。

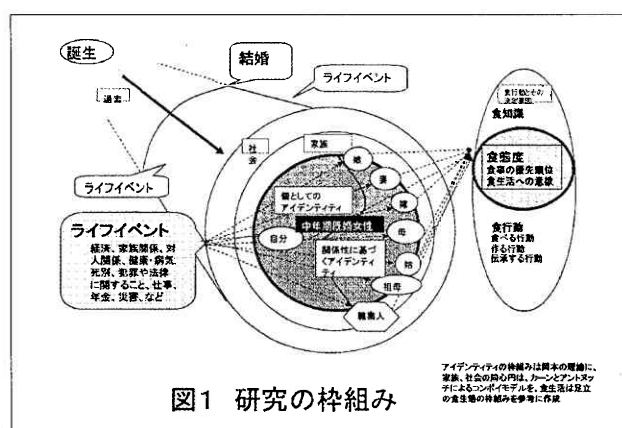
Ⅱ. 目的及び仮説

本研究の目的は、中年期女性のライフイベントによるアイデンティティの変化と食態度の変化について、明らかにすることである。

本研究の仮説は、1. 母親役割のアイデンティティを獲得することによって、子どもへの関心が高まり、食態度は変化する。2. 特定のライフイベントを経験することによるアイデンティティの喪失や、揺らぎによって食態度は変化する。3. アイデンティティの喪失、揺らぎを経験した後、新たなアイデンティティの模索プロセスを通して食態度は変化する。そのために、①対象者の経験したライフイベントの種類や評価の高さ、②認識されたアイデンティティの種類や変化の時期、③ライフイベントによる食態度の特徴を把握する、ことである。

本稿で用いるアイデンティティの操作的定義は、家庭における配偶者役割(=妻役割)、母親役割、社会における職業的役割アイデンティティなどと、自己アイデンティティである。役割アイデンティティは関係性のアイデンティティと、自己アイデンティティは個としてのアイデンティティと表裏一体となっていると考えられる。食態度とは、全生活の中の食事の優先順位及び食生活への意欲を示す。

以上の目的を明らかにするにあたり、アイデンティティの枠組みは、岡本の理論²⁴⁾を用い、家族と社会の同心円は、カーンとアントヌッチによるコンボイモデル²⁵⁾を、食生活は足立による食生態の枠組み²⁶⁾を参考に作成した(図1)。



Ⅲ. 方 法

1. 調査について

1) 調査対象者

著者らが企画・運営するM心理学講座に参加している47歳～61歳の中年期女性10名を調査対象とした。心理学そのものに興味がある、または様々なライフイベントを通して、心理的な葛藤を経験し、自分の内面に目を向け、「今後自分らしく生きるためにはどうすればよいか」などを考えるために心理学を勉強している人たちである。著者らは、彼女らとかなり長期間にわたってのかかわりがある(平均年数6.2年、レンジ2～12年)。

表1に各対象者の属性を示す。健康状態、身長、体重はインタビュー後にたずねた。これらの身長、体重よりBMIを算出した。

2) 調査方法

調査方法として、一人1時間～1時間30分の半構造化インタビューを個別に行った。実施に当たっては、電話にて個別に依頼する際、研究の主旨、方法、並びに個人情報保護について説明した上で、インタビューの日時を決めた。インタビュー当日には同意書を用意し、著者が読み上げ、対象者が研究に同意した場合には署名し提出を求めた。本研究では、全員が同意書への署名を行った。その後予め作成したインタビューガイドに沿ってインタ

ビューを進めた。インタビューは、対象者と場面を共有できる著者らが行ないインタビュー記録やフィールドノートを記録した。対象者の了解を得てインタビュー内容はMDに録音した。

表1 対象者の属性

事例	年齢	居住形態	最終学歴	就業状態	健康状態	BMI
1	47	配偶者、長男(18歳)、長女(16歳)と同居	大学	専業主婦	良好	28.5
2	48	配偶者、三女(16歳)と同居	大学	専業主婦	良好	20.7
3	52	次女(24歳)と同居、配偶者は単身赴任	大学院	専業主婦	良好	20.5
4	55	三女(25歳)と同居、配偶者は単身赴任	大学	専業主婦	良好	22.7
5	55	配偶者と同居（近くに三男夫婦）	大学在学中	専業主婦	良好	21.3
6	57	長女(28歳)と同居（配偶者は死別）	専門学校	PCインストラクター	良好	23.1
7	58	配偶者と同居	大学	専業主婦	良好	19.9
8	58	配偶者と同居	大学	専業主婦	良好	19.3
9	58	配偶者と同居	短大	専業主婦	良好	20.5
10	61	配偶者と同居（次女と2世帯住居）	大学	ピアノ教師	コレステロールやや高い	22.5

3) 調査期間

2005年9月～10月に順次面接し、インタビューの実施場所は、同様の条件でインタビューが行えるよう都内S区の公的機関の会議室を借用した。

4) 調査内容

先行研究を踏まえて作成した「ライフイベントのプロフィール(図)」²⁷⁾を用い、対象者にライフイベントの評価を曲線で記入してもらった。その曲線を見ながら、調査の枠組みに基づき、次のような質問項目を設定した。

①アイデンティティについて

a. ライフイベント曲線の記入

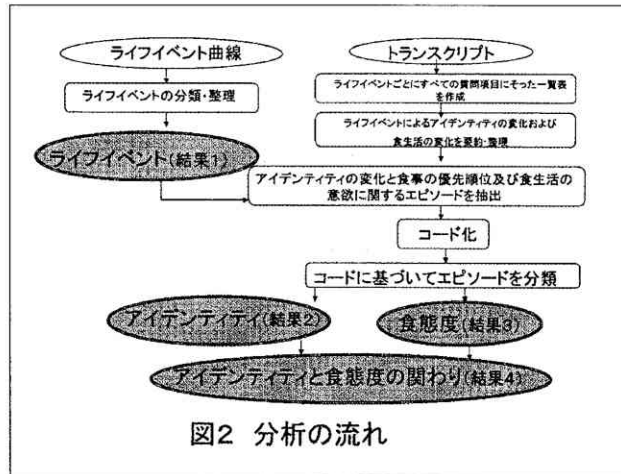
誕生から現在までのうち、人生に大きな影響を与えたと思われるライフイベント（できごと）を記入し、自分自身が肯定的と評価しているライフイベントをプラスに、否定的と評価しているイベントをマイナスにマークし、それらを線で結んでいく。それぞれがどのようなライフイベントなのか、簡単に記入しておく。ライフイベントの評価は「+++」から「---」までの6段階である。

b. ライフイベント曲線を記入した上で、次のような質問をした。各ライフイベントと自分の役割の変化について、各ライフイベントがおきた時どんな自分になりたかったか、自分の生き方や考え方がある程度確立したのはいつか、各ライフイベントと食事の関係の有無についてであった。

②食態度・食行動について

ライフイベントによって食生活が変わったと語られた時期について、食物摂取状況（料理レベル）、共食の状況、自分の食態度・食行動に影響を与えた人と影響を受けた人、自分の食行動の特徴、自分の食生活への意欲、食事の優先順位、年を重ねて食べることへの変化などを質問した。

5) 分析の手順（図2）



- (1) インタビューの内容からトランスクリプトを作成した。

インタビューの内容は対象者に了解を得てMDに録音し、トランスクリプト（逐語録）を作成した。このトランスクリプトは著者と、テープ起こしを依頼した調査協力者が別々に作成したものを照らし合わせた。その結果、完全なトランスクリプトを作成するに至った。

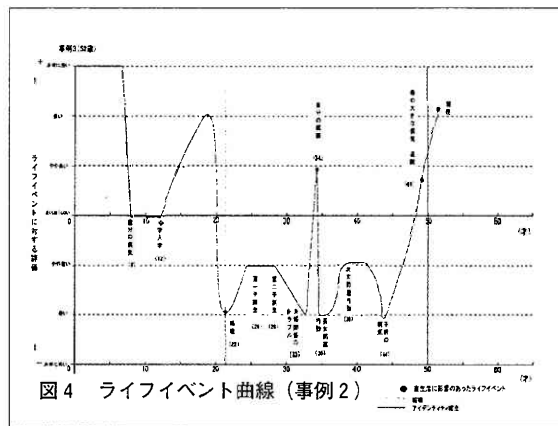
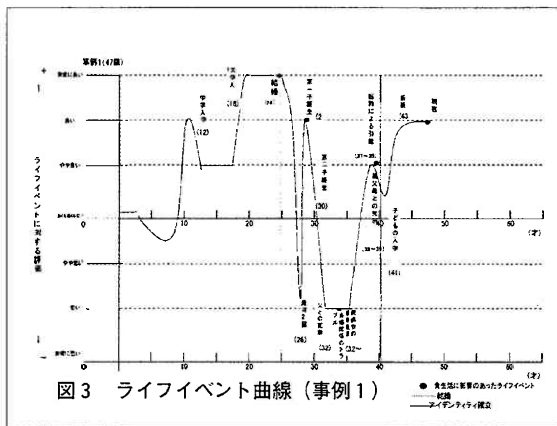
- (2) ライフイベントごとに全ての質問項目に沿った一覧表の作成をした。

質問領域に関する回答を集めて整理するために、ライフイベント曲線とトランスクリプトをもとに、食態度・食行動の全ての質問項目に沿って一覧表を作成した。また、質問が半構造化インタビューである性質上、同じ内容の質問の回答や関連した内容の回答が複数の質問に重複して出てくるケースがあった。よって、質問と回答をわかりやすく整理するために一覧を作成した。

- (3) 事例ごとに、ライフイベントによるアイデンティティの変化と食生活の変化を要約・整理した。

- (4) 一方、ライフイベント曲線については、記入されたライフイベントの項目の記入漏れをトランスクリプトより追加し、転記した。（図3、図4）

- (5) ライフイベント曲線より得られたライフイベントの項目を東京都老人総合研究所（以下、都老研という）で用いられた分類にしたがって整理した。都老研は、これまでわが国で作成されたスケールがなかったため、1980年代のライフイベントに関する文献の中で用いられたライフイベントスケールの中から、内容ごとに分類し、中高年期に体験しやすいライフイベントの追加、削除を行い、新たにライフイベントスケールを作成した。



以上の経緯を踏まえて、いくつかのライフイベントの分類の中から、質問項目数、質問内容、方法を吟味した。日本人のライフスタイルにより適応し、また中高年という世代に的を絞ったライフイベントの項目は本調査の対象者に合致する部分が多いと考え、本調査では都老研のライフイベントの項目を使用することとした。

- (6) 事例ごとに各ライフイベントのアイデンティティの変化と、食生活の優先順位及び食への意欲に関するエピソードを抽出した。

アイデンティティの抽出基準は、対象者がインタビューの中で自ら自発的に発言した役割認識に基づいている。インタビューの中で、「どのように自分の役割が変わったと思いますか?」「どんな自分になりたいと思いましたか?」「あなたの最大関心事は何でしたか?」などの質問に対する回答の中から抽出した。

まず、「何々の役割として」という表現が、対象者自身から自発的に出てくるので、その「何々の」という役割に注目して、それらの質問内で、その役割概念が含まれているエピソードを下記の点に注目して吟味した。①何に向かっているか? (アイデンティティの関係性を見るため) ②どのような視点・内容を含んでいるか (責任感、期待にこたえたい、義務感) ③何がその役割アイデンティティを支えるものか。

- (7) (6)より、役割アイデンティティの心理的特徴と、食への意欲のカテゴリー化をおこなった。分析・コード化は心理学の専門家と著者の二人でそれぞれ別々に行い、整合性を図った。コード化する言葉は、中年期の心理的変化²⁴⁾の特徴を参考にし、項目を一部付け加えた。コード化の一致率は、訓練された大学院生に依頼し、81.1%の一致をみた。

- (8) コード表に基づいて、アイデンティティに関するエピソードと、食生活に関するエピソードを分類した。

- (9) ①子育て期、②アイデンティティを喪失したライフイベント、③アイデンティティを模索している時期、④現在について、ライフイベント、アイデンティティ、食態度の関連をみた。

IV. 結 果

1. ライフイベントについて

1) ライフイベントの項目の分類（都老研）から見た認識されたライフイベントの分類

対象者がライフイベント曲線に記入したライフイベントの項目、およびインタビューの中に語られたライフイベントの項目を、都老研のライフイベントの分類に当てはめ確認を行った。都老研²⁸⁾の分類項目は中年からの老化予防に関する心理学的調査で用いられたものであり、対象者が50歳から74歳までと年齢としては老年期も含まれる上、年齢幅も広い。その上、ライフイベントは現在の生活の中での出来事に焦点を当てている。しかし、本研究ではライフイベントは過去にさかのぼって人生経験を語る中で、人生に大きな影響を与えたライフイベントを抽出している。よって、都老研のライフイベントの項目は中年期以降の出来事を視野に入れて設定されているのに対し、本研究の場合は青年期の頃のライフイベントにも言及する必要があるが生じる。よって、都老研のライフイベントの項目に追加しなくてはならない項目が発生した。具体的な項目としては、「結婚」「子どもの誕生」「配偶者の昇進」「流産」「自分の進学」「旅行」を追加した。また都老研では大きく「家族の大きな病気やけが」という項目を設定していたが、本研究では家族という表現をさらに細かく分類し、「子どもの病気やけが」「配偶者の病気やけが」「父母（義父母）の病気やけが」とした。更に、本研究の仮説の枠組に従って、これらのライフイベント項目を、家族に関する項目と自分に関する項目とに再分類した。「結婚」は自分のことであるが、結婚によって配偶者役割が発生することから、家族に関する項目とした（表2）。

2) ライフイベントの出現頻度と食生活に関係があったライフイベントの出現頻度（図5）

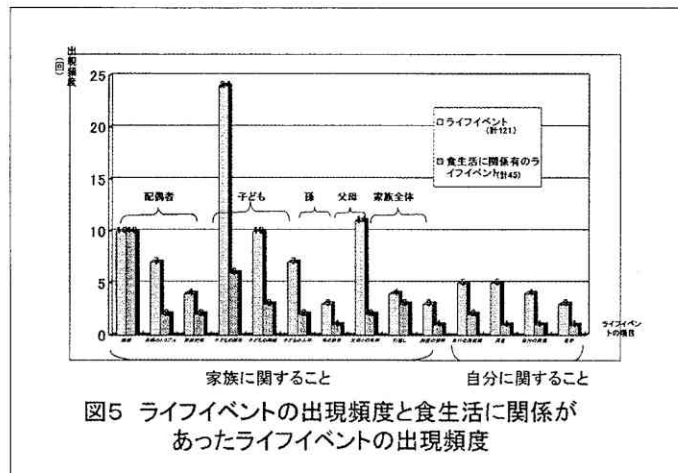


図5は、人生に大きな影響を及ぼしたライフイベントと、食生活に変化があったと答えたライフイベントをしめしている。ライフイベントは結婚以降で121項目あり、そのうち家族に関するライフイベントが8割を超え、その項目は、結婚、子どもの誕生、子どもの結婚、

表2 自分と他者（家族）の関係性に注目したライフイベントの分類

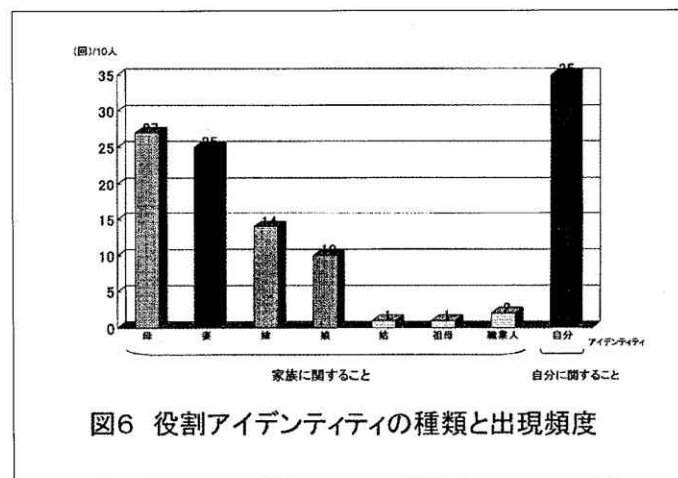
対象者		内容の分類	ライフイベント
家族全体に関すること	配偶者		結婚
		トラブル	夫婦関係のトラブル
	仕事		配偶者の昇進
			配偶者の単身赴任
			配偶者の再就職、転職、就職、事業の開始
	健康		配偶者の大きな病気やけが
	死別		配偶者との死別
	子ども		子どもの誕生
			子どもの結婚
			子どもの入園・入学
		トラブル	家族内で問題が起きた（例：子どもの問題行動、親に問題が生じた）
		仕事	子どもの再就職、転職、就職、事業の開始
			子どもとの別居
	健康		子どもの大きな病気やけが
	死別		子どもとの死別
自分に関すること	孫		孫の誕生
	父母（義父母）	死別	父母（義父母）との死別
		健康	父母（義父母）の大きな病気やけが
	親戚	死別	兄弟姉妹との死別
		住環境	引っ越し・（転勤も含む）
	家族全体		財産や資産の獲得、損失（例：遺産相続、家の新築・購入）
			事故、犯罪などの被害、訴訟（例：交通事故、泥棒、詐欺）
自分に関すること	仕事		自分の再就職、転職、就職、事業の開始
			自分の進学
			自分の完全な退職・引退
	健康		自分自身の大きな病気やけが
			流産
自分に関すること	その他		旅行（趣味を含む）

父母との死別だった。自分に関するライフイベントは、自分の再就職、流産があげられた。

食生活が変化したライフイベントは、結婚以降で45項目あり、39項目が家族に関するライフイベントだった。結婚、子どもの誕生、子どもの結婚、引越しなどがあげられ、自分に関しては、再就職や退職、進学、病気などがあつた。人生に影響を及ぼしたライフイベントと食生活に影響を及ぼしたライフイベントを比較すると、結婚は食生活に100%影響し、ついで引越しが75%、単身赴任が50%、自分の再就職が40%と続いた。また多くの対象者にとって、子どもの誕生も食生活に大きな影響を与えている。

2. 役割アイデンティティについて

1) 役割アイデンティティの種類と出現頻度 (図6)



成人期のアイデンティティをとらえる2つの軸として、岡本は個としてのアイデンティティと、関係性にもとづくアイデンティティを述べている。対象者が認識したアイデンティティは、個としての自分は30.4%、関係性に基づく役割アイデンティティは69.9%でそのうち、母役割アイデンティティは23.5%、妻役割アイデンティティは21.7%、嫁役割アイデンティティは12.2%で、3つの合計で57.4%を占めていた。また、20代～30代には、関係性のアイデンティティが多く語られ、30歳代には、ほとんど自分のアイデンティティは出現しなかった。しかし、40歳を越えてから、8事例に個としてのアイデンティティがみられた。

2) 役割アイデンティティにおける心理的特徴のコード表 (表3)

アイデンティティに対する心理的特徴のエピソードをトランスクリプトより抽出した。「積極性・自律」「自己の見つめ直し」「視野の広がり」「老いや死への不安」「有限性・存在の否定」「自信の喪失」などの項目があつた。更に、それらのカテゴリー化したものを何度も読み込み、もっとも良く言い表している言葉を抽出してコード化した。特に、「責任感」「義務感」といったコードは、母、妻、嫁、娘の各役割アイデンティティに共通に見られるものであつた。

表3 役割アイデンティティにおける心理的特徴のコード表

役割アイデンティティ		心理的特徴（コード）
個としての アイデンティティ	自分	積極性・自律
		自己の見つめなおし* 視野の広がり*
		老いや死への不安* 有限性・存在の否定*
		自信の喪失
関係性に基づくアイデンティティ	娘	親からの期待の受容
		責任感
		喪失感
	妻	責任感
		義務感
		関係性の維持
		不安定感・揺らぎ
	嫁	義務感 義務感からの開放
		献身
		不安定感・揺らぎ
	母	責任感** 義務感**
		喪失感
		役割の明渡し
	姑	受容
	祖母	責任感
	職業人	責任感

* 岡本祐子：中年からのアイデンティティ発達の心理学 成人期・老年期の心の発達と共に生きることを意味。ナカニシヤ出版、京都（1997）を基に作成

** 栗山直子，畠中宗一：母親の役割取得プロセスと「意味づけ」に関する一考察，現代の社会病理，15,83-96（2000）を基に作成

ここでいう「責任感」は、内発的な動機付けに基づいて出てくるものであり、積極的にそのことがらに関わろうとするその人自身の意志が感じられるものである。一方、「義務感」はどちらかという外発的な動機付けで形成されるもので、自分以外の存在からの圧力によって「嫌であるがしなくてはならない」という消極的な要素を持つものである。栗山ら²⁹⁾は母親の役割取得プロセスとその意味づけに関する研究で、母親の役割獲得のプロセスは一樣ではないとしている。大きく分けて二つの傾向を示しており、一つは自分の役割に対して主体的に意味づけを行い、それを内在化させる場合である。本研究で言えば、上記の「責任感」に当たると考えられる。一方、他者からの役割期待をそのまま受け入れ、規範追従的なタイプは、主体性を欠くことがあり嫌々でも役割を成し遂げようとする。これは、上記の「義務感」に表れている。

また、その役割に対する不安感、不満を「不安定感・揺らぎ」とし、結果として役割に対する疑問が生じ、アイデンティティの喪失につながる可能性を持つものである。次に、妻の「関係性の維持」は、現在の状態を良くしたり、悪くしたりというのではなく、夫との関係を現状維持のままニュートラルに保つという意味である。また、嫁の「義務感からの解放」は、まさに言葉どおりで、呪縛から逃れたという解放感である。「献身」は自己犠牲的に仕える態度を示し、「喪失感」は大切な存在を失った感覚、「役割の受け渡し」は自分の今までの役割がどこかの時点で終焉し、役割に伴う責任から解放された安堵感と喜びを示している。更に、姑の「受容」は新たに加わった自分の姑としての役割を受け容れている状態を示している。

3. 食態度について

1) 食生活の意欲のコード別内容 (表 4)

食生活への意欲の有無で分けると、意欲ありの場合は、自分については「料理の技術を発揮したい」「習ったものを作りたい」というようなエピソードを「能力の発揮」、「料理に対する好奇心があった」などは「好奇心」、「健康で幸福な人生を送りたい」は「健康への意識」とした。また、妻役割のアイデンティティとしては、「夫がほめてくれる」などを「夫からの評価」とし、「子どもの成長を考えた」は「子どもへの責任感」。一方意欲なしは、「毎日の生活に追われ、食生活に関心がなかった」などは「関心の喪失」、「夫にはしょうがなく作っている」は「夫への義務感」、「子どもには義務感で作った」は「義務感」とした。コード化に際して、配偶者との死別により、食生活全般について「憶えていない」と答えたものは、意欲の有無のほかに「その他」に区分することとした。

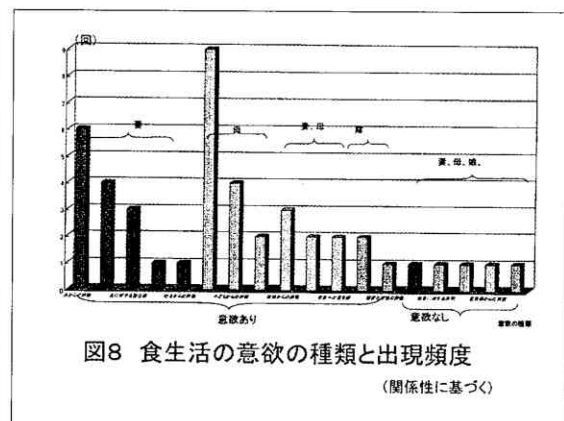
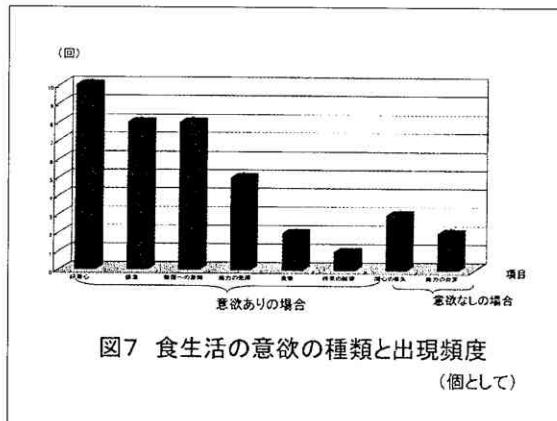
表4 食の生活の意欲のコード化別内容

対象		意欲の有無	コード	事例 1	事例 2	事例 3	事例 4	事例 5	事例 6	事例 7	事例 8	事例 9	事例10
				事例 1	事例 2	事例 3	事例 4	事例 5	事例 6	事例 7	事例 8	事例 9	事例10
自己	自分	意欲・有	能力の発揮	料理の技術や献立を發揮し美味しくて栄養のあるものを提供したい(子どもの誕生)珍しい食材や調理法に挑戦した(転勤による引越)								自分は何もできないので、料理の技術を上達させたい(結婚)	習ったものを作りたい(結婚)
			好奇心	料理に関する好奇心があった(結婚)異国の食文化に興味があった(転勤による引越)	料理の本を見るのが好き(結婚)食に貪欲(子どもの誕生)	料理は好き(退職・母の大きな病気)	料理が楽しい(別宅を新築・現在)		食事作りの意欲はあり、本ばかり買っていた。(自分の再就職)		料理に対する好奇心があった(結婚)料理の得意な友人に教えてもらう。(現在)		料理に対する好奇心(結婚)
			食欲		食べることが好き(結婚)食に貪欲(子どもの誕生)								
			信念		死生観に基づいて、一食一食を大事にする気持ちが強い(現在)		添加物を入れず手作りしよう(別宅を新築・現在)	母が余り料理をしなかったもので、これではいけないと思った(結婚)		手料理が家族の絆を強めるという母の教えの見直しから、食生活を見直そうと思った(夫婦関係のトラブル)	実家の料理は質素だったのを貫いた。頂き物を整理したい。(子ども)外人宅の質素な料理に目分れ料理はこれだいいと思う。料理が次々家はおかしくなった。(転勤による引越)		栄養のバランス、食事回数など、母からの教え(結婚)
			健康への意識	美味しい料理を教えたい(現在)		自律のために健康が大切で、そのための食事は大事である(現在)			夫がガンで亡くなったこと元気でいる自分に食生活にちゃんとしない(現在)	健康で幸福な人生を送りたい(現在)	骨粗しょう症や貧血を改善したい。(自分自身の病気を自身の栄養指導を継続している(現在)		健康第一と思いいいものを食べよう(流産)心身ともに丈夫でいたい(子どもの結婚・孫の誕生・現在)
			将来の展望	美味しい料理を教えたい(現在)									
	自分	意欲・無	関心の喪失	料理をやる気がなかった。(夫婦関係のトラブル)						毎日の生活に追われ、食生活に関心がなくなった(家庭内に問題が起きた)		(子供の巣立ち後)張り合いがなく、やる気喪失、力尽きた(長女の結婚)	
			能力の自覚								1回失敗したら作らない(結婚)料理の写真を見て実際にやってみようと思った(転勤による引越)		
	関係性	妻	意欲・有	夫らの評価	夫からの賞賛の言葉だったり、批判だったり(結婚)			失敗しないように、主人に喜んで食べてもらうように(結婚)	夫が喜んで一生懸命食べてくれること(結婚)(子どもの進学)	夫が手放してほめてくれること(結婚)		夫の気に入るものを作ろう。(結婚)	
				夫への献身		夫を喜ばせる(結婚)	夫の好みや食欲(子どもの誕生)	作って食べてもらうことがこんなに嬉しいことかと思ってきた(結婚)					相手を喜ばせたい(結婚)
夫に対する責任感						夫の健康のため(結婚)	夫に食べてもらうこと(会社の事故)			夫と二人で長生きするため(長男の結婚・現在)			

中年期女性におけるアイデンティティの変化と食生活への意欲に関する質的研究の試み

関係性	妻、母	意欲・有	夫への義務感	料理ができな いから朝から 考えていた (結婚)									
			他人からの評価	他人からのほ め(結婚)									
			子どもへの責任感	美味しくて栄 養のある(子)受ける栄え をもちたい(現 在)	子どもに美味 しいのを食べ させたい(退 職・母の大き な病気)	食生活の知っ たて、子ども はた(会社の事 故)	子どもの成長 を考えた(子 どもの入学)	子供の成長 (自分の再就職)		子供の成長 (子どもの誕生)	子供の成長 (子どもの誕生)	子供の成長 (子どもの誕生)	
			子どもへの義務感	子どもには義 務感で作った (夫婦関係の トラブル)	子どもに食べ てもらう (自分の就職)								
			子どもからの評価		子どもの評価 (退職・母の 大きな病気)	子どもたちか らのリクエス ト(子どもの 誕生)				子どもが喜 ぶ顔と要求(子 どもの誕生)	子どもが喜 ぶ顔と要求(子 どもの誕生)	子どもが取り 合って食べる 様子(子ども の誕生)	
	嫁	意欲・無	夫からの評価	夫からのほ め(結婚)									
			子どもへの責任感	美味しくて栄 養のある(子)受ける栄え をもちたい(現 在)	子どもに美味 しいのを食べ させたい(退 職・母の大き な病気)	食生活の知っ たて、子ども はた(会社の事 故)	子どもの成長 を考えた(子 どもの入学)	子供の成長 (自分の再就職)		子供の成長 (子どもの誕生)	子供の成長 (子どもの誕生)	子供の成長 (子どもの誕生)	
			子どもへの義務感	子どもには義 務感で作った (夫婦関係の トラブル)	子どもに食べ てもらう (自分の就職)								
			子どもからの評価		子どもの評価 (退職・母の 大きな病気)	子どもたちか らのリクエス ト(子どもの 誕生)				子どもが喜 ぶ顔と要求(子 どもの誕生)	子どもが喜 ぶ顔と要求(子 どもの誕生)	子どもが取り 合って食べる 様子(子ども の誕生)	
			家族からの評価	家族からのほ め(結婚)									
妻、母	意欲・有	夫への義務感	料理ができな いから朝から 考えていた (結婚)										
		他人からの評価	他人からのほ め(結婚)										
		子どもへの責任感	美味しくて栄 養のある(子)受ける栄え をもちたい(現 在)	子どもに美味 しいのを食べ させたい(退 職・母の大き な病気)	食生活の知っ たて、子ども はた(会社の事 故)	子どもの成長 を考えた(子 どもの入学)	子供の成長 (自分の再就職)		子供の成長 (子どもの誕生)	子供の成長 (子どもの誕生)	子供の成長 (子どもの誕生)		
		子どもへの義務感	子どもには義 務感で作った (夫婦関係の トラブル)	子どもに食べ てもらう (自分の就職)									
		子どもからの評価		子どもの評価 (退職・母の 大きな病気)	子どもたちか らのリクエス ト(子どもの 誕生)				子どもが喜 ぶ顔と要求(子 どもの誕生)	子どもが喜 ぶ顔と要求(子 どもの誕生)	子どもが取り 合って食べる 様子(子ども の誕生)		
嫁	意欲・無	夫からの評価	夫からのほ め(結婚)										
		子どもへの責任感	美味しくて栄 養のある(子)受ける栄え をもちたい(現 在)	子どもに美味 しいのを食べ させたい(退 職・母の大き な病気)	食生活の知っ たて、子ども はた(会社の事 故)	子どもの成長 を考えた(子 どもの入学)	子供の成長 (自分の再就職)		子供の成長 (子どもの誕生)	子供の成長 (子どもの誕生)	子供の成長 (子どもの誕生)		
		子どもへの義務感	子どもには義 務感で作った (夫婦関係の トラブル)	子どもに食べ てもらう (自分の就職)									
		子どもからの評価		子どもの評価 (退職・母の 大きな病気)	子どもたちか らのリクエス ト(子どもの 誕生)				子どもが喜 ぶ顔と要求(子 どもの誕生)	子どもが喜 ぶ顔と要求(子 どもの誕生)	子どもが取り 合って食べる 様子(子ども の誕生)		
		家族からの評価	家族からのほ め(結婚)										

2) 食生活の意欲の種類と出現頻度 (図7、図8)



個として捉えた自分の中で、意欲を高めるものは好奇心が10 (25.6%) が一番多く、意欲なしのときは関心の喪失3 (7.7%) だった。関係性の中では、母として子どもへの責任感9 (20.0%) が多く、意欲なしのときは、妻として夫への義務感、母として他者に対する見栄などが1 (2.2%) ずつあげられた。

4. ライフイベントによるアイデンティティの変化と食態度との関連について

1) 母親役割のアイデンティティと食態度との関連 (表5)

表5 母親役割のアイデンティティと食態度の関連

分 類	事例数	役割アイデンティティの特徴	食生活の意欲の特徴	食事の優先順位
I. 母としての責任感	6	母としての責任感	子どもへの責任感	高 い
II. 母としての義務感	2	母としての義務感 妻としての義務感	子どもや家族からの評価	高 い 低 い
III. 母以外の役割アイデンティティ	2	職業人としての責任感 自己確立感	子どもへの義務感 家族に対する責任感	低 い 中程度

母親役割のアイデンティティが獲得されることによって子どもへの関心が高まり、食態度は変化するという仮説について述べる。ここでは、食態度に注目しているが、食事の意欲の裏付けとなる部分の食行動についても一部記述した。子育て期とは、主に子どもの誕生、入園・入学などのライフイベントを契機にした期間として取り扱い、幼児期から学童期を指しているが、1 ケースは中学生の時を述べていた。

(1) 母としての責任感が強いタイプ

表5 より、役割アイデンティティの特徴と食生活への意欲に共通点がある。子育て期に意識される役割アイデンティティは「母」であり、その特徴は「母としての責任感」とし

て理解されている。そして食生活における意欲を特徴づけるものとして、まず一番多くあげられているのが「子どもへの責任感」である。その他には、家族からの評価、家族との連帯感、子どもからの評価であり、いずれも食事の優先順位は高い。

これらの事例の6名は専業主婦であり、朝昼夜3食とも子どもと二人だけで食事をする状況で、献立は子どもの健康状態を考えて選択したり、子どもの好きなハンバーグ、エビフライ、シチューをよく作った、手間がかかるものでも子どもが喜ぶので作ったことが語られた。最大関心事はいずれも子どもの成長、子どもの教育、子どもの幸せであった。子育て期に子どもの世話に専念できることから、母親としての役割アイデンティティが子どもを中心とした食生活の充実と直接結びつきやすかったのではないと思われる。

(2) 母としての義務感が強いタイプ

一方、専業主婦でありながら、いくつかの役割を並列に認識しており、子育て以外にも社会的な役割を担っているというケースがあった。「子どもの教育、両親への忠誠、主人の健康、社交が私の仕事」と語られ、母としての役割は子どもへの義務感が強く出てきている。したがって、食生活への意欲の特徴は、家族からの評価であり、食の優先順位は高いとはいえ、食態度としては積極性よりもむしろ「しなくてはならないからやっていた」という姿勢が見られる。

また、母親の役割アイデンティティの特徴としては義務感が強く表れている。食生活への意欲の特徴は、子どもからの評価としているが、食の優先度は低い。その当時を振り返って、彼女は「生活に追われ食生活に関心がなかった」と語っている。夫は仕事が忙しく、不在がちな中で、ちょうど反抗期を迎えた息子との葛藤で生活が大変だった時期だったからであろう。

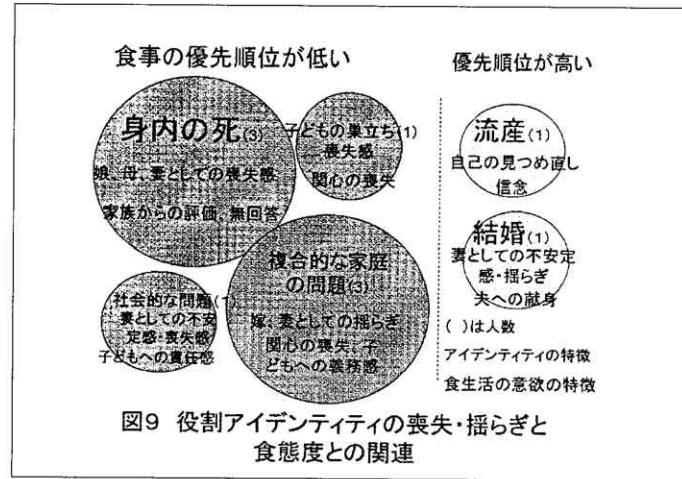
(3) 母親よりも他の役割アイデンティティが強いタイプ

次にあげる事例は、40歳前後に仕事を始めた主婦である。自宅で塾を開いたもの、フルタイムで会社勤めをするようになったものがある。よって、子育て期においても母親の役割アイデンティティだけを意識しているのではなく、職業人としての責任感がめばえ、仕事を持つことによって自己を見つめなおしたり、仕事によって自分に自信を持ちはじめ、自己確立感を認識しているケースである。食生活の意欲の特徴は、子どもへの義務感や家族に対する責任感でありながらも、食事の優先順位は中程度あるいは低いと語られている。食態度を特徴付けているのは自らの職業人としての忙しさや置かれた状況であり、母親としてのアイデンティティにも大きく影響を及ぼす他の役割アイデンティティの存在が明らかになっている。

以上のように、仮説1に対しては、3つのパターンが見出される。つまり、子育て期に、Ⅰ. 母親の役割アイデンティティと食生活への責任感が強いパターン、Ⅱ. 母親の役割アイデンティティと食生活への義務感が強いパターン、Ⅲ. 母親以外の役割アイデンティティ

が強く食生活を優先していないパターン、の3つである。Ⅰは食事の優先順位が高く、Ⅱは高い場合と低い場合の混在があり、Ⅲは低い傾向があった。

2) 役割アイデンティティの喪失、揺らぎと食態度との関連 (図9)



次に、特定のライフイベントを経験することによって、役割アイデンティティが喪失、または揺らぎ、その結果食態度はどのような変化を及ぼすのか分析した。心理学ではアイデンティティを喪失したり、揺らいだりすることをアイデンティティの危機といっている。今日「危機」「クライシス」という言葉は、どうすることもできない破局的な意味合いを持って用いられることが多いが、ここでいう「危機」とは、あれかこれかの分かれ目、決定的転換の時期という意味である。心の発達においてみれば、心がさらに成長、発達していくか、逆に後戻り、退行していくかの岐路ということを示している²⁴⁾。したがって、ここでは、アイデンティティが揺らぐ状態を「危機」とする。

アイデンティティの危機をまねいたライフイベントは、それぞれの事例を詳しく見ていくと大まかに6つのパターンに分けられた。それらは、身内の死、結婚、子どもの巣立ち、体調の変化、社会的な問題、複合的な家庭内の問題、である。

(1) 身内の死

一身内の死は、母、息子、夫の3ケースであった。ある事例では、本人が高校生の時、父を突然の病気で亡くした後、心の支えであった母を父と同じ病因で亡くしたことで、強い喪失感に襲われ、同時に死への恐怖からパニック症候群となった。また、もう一つの事例では、大学を卒業して就職したばかりの5月に突然子どもが死亡したことであった。最後の事例は、長男が結婚し、子育てが一段落して半年もたたないうちに夫ががんで急逝した。予期できない突然の死であったり、二人三脚で歩んできた夫婦であったので、本人が経験した喪失感は非常に大きいものであった。

このライフイベントを通して意識された役割アイデンティティの状態はそれぞれ、娘としての支えの喪失、死への不安、母としての喪失感、妻としての喪失感であった。

食の優先順位は3事例とも共通して低く、食生活への意欲においても積極性は感じられない。例えば、「母を亡くして…(中略)…私が精神的にすごく参っていたので、何でもやってくれる人で、…(中略)…週に三回くらいはそこに食べに行っていた気がします」と述べているように、自らが料理を作ることが出来ないほど落ち込んでしまったときに、近所の人の援助を受けて何とか食事が出来ていたことを語っている。また「何を食べていたか覚えていない」、「何か口に入れなければならないといわれ、チョコレートを食べていた」と語られているように、心の支えを失ってしまいそのショックから何を食べたのかも憶えていないケースや、食べることがほとんど出来なくなってしまい、ただチョコレートだけを口に入れていたケースもある。

また食行動の特徴としては、「ほかの家族から苦情がでないものをつくった」と述べられているように、とにかく家族には食事を作らなければならないという義務感で動いていたことがうかがわれる。さらに、「用意したが自分は食べられなかった」や「何を食べても美味しくなかった」のように、食そのものにもはや喜びや楽しみを見出せない様子が見受けられる。しかし、事例の中には、「母を失ったが、このときすばらしい出会いがあった」と語っているように、自分が料理を作ることが出来ないとき、料理上手の近所の人によって助けられ、この出会いを通して後に食に目覚めるきっかけとなったケースもある。サポートをしてくれる人の存在がいかに大切かが分かる事例であろう。

(2) 結 婚

結婚を危機的なライフイベントとしてあげたのは、次のようなものである。22歳で結婚した当時、大学院生活と結婚生活を両立させようとしたが、夫との価値観の違いで苦勞が多く、「本当に大変な生活が始まった」「どっかで我慢してやっていくという状況が長く続いた」と述べている。ライフイベント曲線も、結婚で大きく下降し、その後の子育ても「(夫との関係に対する)気持ちを引きずっていたのではないかと語られている。役割アイデンティティの状態は、妻としての責任感と不安定感の間で揺れ動いている。一方、食への意欲は高く、「すき焼きなど鍋物は気持ちが豊かになったり、会話が弾むので好き」とわざわざ語られていることから、夫の顔を絶えず気にしながら、夫を喜ばせるための食行動をとる傾向が強かったのではないかと推測される。その食生活における意欲の特徴としては、夫への献身と夫の健康に対する責任感があげられ、妻としてのアイデンティティの不安定感が食生活においては献身的に料理を作ることによってアイデンティティの取り戻しに努力する姿が想像される。その裏づけとして、この当時の最大関心事は「料理と夫」であったと語られている。この事例は、アイデンティティにおいて相反する状態を提示しているケースといえよう。

(3) 子どもの巣立ち

子どもの巣立ちが危機的なライフイベントとして考えられる事例がある。3人の子ども

に恵まれ、夫や婚家の家族に仕えて過ごした結婚生活だったが、子どもが独立したことによって夫婦二人の生活が始まり、それを機に今後の夫婦のありかたを考えることになった。役割アイデンティティの状態は母としての喪失感であり、空の巣症候群といわれるような状態に陥ったと推測される。この当時の最大関心事は、「自分の将来のこと」であり、子どもの巣立ちのあと自分はどのような人生を送るべきかを考え始め、アイデンティティに揺らぎが生じたものと思われる。

食への意欲は、「作ることには張り合いがなくやる気喪失、力尽きた」「夫にはしょうがなく作っている」と語り、ただ夫への義務感からのみ食生活を送っていたようである。食事の優先度は低い。また食行動の特徴としては、その語りの中で、「38歳から53歳までずっと大変だったけど、食事に対する考え方、パターンは同じようなものだった」と述べ、子どもの巣立ちを経験した53歳以降は大きく食生活が変わったことが示されている。

(4) 流産

就職、結婚と進路を自分で決定し、比較的若い時期にアイデンティティが確立したと自らは認識している唯一のケースであった。中年期以降、自分の特技をいかして再就職し、「私だけの、家族には関係なく、私だけの時間であり、空間である」職場を持っているという意識は、本人にとっての精神的支えになっていたようである。今までの人生を通して役割アイデンティティにおける揺らぎは少ないが、結婚後、流産が数回続いたときに、今の自分の健康状態でよいのかという自己の見つめ直しが始まった。この時までは、自分の意志で何事も選択し、比較的思い通りの人生を送っていたが、初めて自分の思い通りにならない現実に向き合い、その結果、自分の健康に目を向け、体質改善のために努力する時期が始まった。

この時期、食生活への意欲は高く、優先順位も高い。体質改善という目標のために、今まで食べていたものとは全く違う食材を調理（大豆、にんじん、昆布、玄米などの自然食品を中心として）し、食事内容そのものが大きく変わったと語っている。その語りの中には、何事にも積極的で自ら解決法を選択、実行していく意欲が強く感じられ、危機的なライフイベントを経験しているにもかかわらず、そのアイデンティティの揺らぎをむしろより良い健康状態を作り出す契機としてとらえている姿が見られた。

(5) 社会的な問題

事例の一つは、危機的ライフイベントとして、夫の経営する会社のトラブルをあげている。「結婚して生家の親を安心させて、今度は新しい両親を安心させ…、子どもの教育、両親への忠誠、主人の健康、社交…などが私の役割で」と語っているように、よき妻・よき嫁・よき母などが役割アイデンティティを支えるものであったが、上記の出来事によって、名誉の喪失や経済的損失などを経験し、妻・嫁・母としてのアイデンティティを揺るがすものとなった。この時の役割アイデンティティの危機の特徴は、妻としての不安定感・

喪失感と同時に、妻・母としての責任感、経営者一族としての社会への責任感が挙げられ、それらが自己の見つめなおしを迫る要因ともなっている。

食生活への意欲の特徴は、夫が精神的に落ち込み大変な立場に追い詰められていたこともあり、とにかく「夫に食べてもらうこと」が中心であった。また、個人としての生活は常に進行しており、3人の子どもの育てるという責任も強く感じていたので、食事の持つ意味は、夫と子どもの健康維持にあったと考えられる。食事の優先順位は低く、妻・母としての責任を全うする姿勢で、この危機状態を乗り越えようとしていたのではないだろうか。

(6) 複合的な家庭問題

2つ以上の危機的要因を認識していた事例は、3ケースである。いずれも危機的ライフイベントは家庭問題であった。1ケース目は、実父の死去、夫との別居、2ケース目は息子の反抗期、夫とのすれ違い、3ケース目は親族の世話、夫の単身赴任、実父の看護であった。1ケース目は、実父の死去により、単に娘役割の支えを失ったというより、父の会社の後継者としての責任感が発生すると同時に、父が経営していた会社と実家の母や妹たちとの利害関係への懸念という、実家の長男的（長女で嫁いでいるにもかかわらず）な責任感が生まれている。夫とは相変わらず夫婦生活がうまくいかず、嫁姑問題で苦しみ、八方塞の追い込まれた気持ちになり、しばらく夫とは別居していた。このときの役割アイデンティティの状態は、嫁・妻としての役割の揺らぎであったが、「この可愛い子達があのお両親に育てられるのは許せない。それだけで頑張らないといけない」と唯一母親役割のアイデンティティは強くなっていた。しかし、婚家と実家での問題は一向に良くなりえずむしろ悪化し、これら複合的な出来事を通して、自分自身が立つ拠り所が失われたように感じ、自己存在の否定へとつながっていった。

一方、2ケース目は、思春期の息子がかなり反抗した時期に、夫は仕事で忙しく、自分も仕事関係の人の世話で忙しい中、1人で子育てをすることに不安が高まっていった。このような状況の中で、自分に対して共感を示さない夫に対し不満が爆発し、妻としての役割アイデンティティに揺らぎが生じた。また、会社の後継者として息子をきちんと育てなければならないという責任がある一方で、反抗期にある息子とはコミュニケーションが上手くいかず苦勞していた。子育てに関して夫には相談できない孤独感の中で、母親としての役割アイデンティティは義務感として受け止められていたようである。

また、3ケース目は、夫の単身赴任により、「今まで夫がやっていたことを全部1人でやりだした」と語っている。また同時期に実父が入院し看護が始まったが、自分が看護に行くと、喜んでくれる（付添いの）人がいて、自分が必要とされていることを感じた。子育て中の35歳のとき、彼女は「自己のアイデンティティ」に目覚め、「社会でいろんなことを見たいと思った」「私は人形じゃない」と思い、自己の見直しをし始めたと語り、「自己確立をしたのは40歳ごろ」と認識している。しかし、本人が48歳時の、この夫の単身赴任

によって、自己への見直しが再度なされ、初めて現実的に自己確立の方向へ進んではないかと思われる。

これらの3事例ともアイデンティティの揺らぎの時期は、食への意欲は低く、食の優先順位も低い。「自分は食べたくない、作りたくない」「子どもには業務・日課としてつくり、ファーストフードも購入した」、「毎日の生活に追われ、食生活には関心がなかった」「食べさせる人がいないので意欲は低下した」「簡単に、夜9時か10時に帰ってお茶漬けなんかを、でも満足していた」と語られているように、食生活への関心は喪失傾向にあり、義務感や見栄、あるいは責任感からの解放が特徴として挙げられている。

3) 役割アイデンティティの模索の時期と食態度との関連 (表6)

表6 役割アイデンティティの模索の時期と食態度の関連 (複数回答)

年代的特徴	事例数	役割アイデンティティの特徴	食生活の意欲	アイデンティティの側面
I. 30歳代～40歳代前半	5	妻、母としての責任感	家族、子どもからの評価	関係性にもとづいたもの
II. 40歳代後半～60歳代	10	母としての役割の明け渡し、自己の見つめ直し	健康への意識	個としてのもの

中年期の女性は、役割アイデンティティの喪失、あるいは揺らぎを経験した後、新たな役割アイデンティティを再構築するといわれている⁴⁾。この再構築プロセスは、新たな役割アイデンティティを模索する時期ともいえる。この模索を通して、食態度はどのように変化するかに関して述べる。

表6は、各事例の役割アイデンティティがどのようなライフイベントによって変化したかを年代別にまとめたものである。この一覧表には、役割アイデンティティの揺らぎにつながるような危機的ライフイベントを経験した後、新たな役割アイデンティティを模索し、再構築時期とその内容が記されている。

これら各事例が体験してきた役割アイデンティティの模索プロセスは、年齢によって大きく二つに分けることができる。表6に示したように、30歳代から40歳代前半にかけて模索のプロセスを体験した群と、40歳代後半から60歳代に模索のプロセスを体験した群に分けて見ることができる。同時にこれら二つの群には、役割アイデンティティの状態において質的な特徴の違いが出てきている。

30歳代から40歳代前半という比較的若い世代において、新たなアイデンティティの模索の要因となっているライフイベントには人によって違う。(海外赴任、身内の死、子育て、仕事、家庭問題の解決など)。しかし、これらのライフイベントが導き出している役割アイデンティティの中味には一つの共通性が認められる。まず、挙げた5事例すべてにおいて、

妻や母の役割が意識され、他者との関係性を中心としたアイデンティティの模索が特徴となっている。次いで、「自己の見つめ直し」や「自らの視野の広がり」が挙げられ、これらは個としてのアイデンティティへつながる特徴としてとらえることができる。また1事例のみが、「嫁として義務感からの解放」を挙げており、義父母の死というライフイベントが嫁としての一つの役割が終わり、新たなアイデンティティの模索をより強める結果となっているのであろう。

一方、40歳代後半から60歳代にアイデンティティの模索を体験した群の一覧にも、興味深い特徴が見られる。まず新たなアイデンティティの模索の要因となったライフイベントについては、「現在も」模索を続けているケースが4事例出てきている。特別なライフイベントを挙げているわけではないが、「徐々に良い方にきたのではないかと思います…自分を客観的に見られるようになって」や「(去年ぐらいから) すごく自分のことを将来これからどうして行こうかなとか考えるようになった」と述べているように、様々な出来事の流れの中で現在が模索の時期であると位置づけているのである。また、数年前に夫を亡くした事例は、「(3年間前に) 主人が死んでからつまらないと思うんですよ、これは何でかなと今でも考えているんですよ」と述べ、夫のいない喪失感からいまだ抜け出せないままに現在もアイデンティティの模索が続いているケースもある。更に、40歳代後半以降は多くの事例において子育て期がほぼ終了しており、ライフイベントそのものが子どもや家族との関係性に焦点をあてるよりも、もっと異質な出来事を挙げているケースが多い。例えば、子の結婚、単身赴任していた夫との再同居、自分自身の大学進学のように、何らかの新しいスタートを挙げているケースが目につく。またそれとは反対に、義母の介護と看取りように一つの役割の終わりを示唆するものもある。

このアイデンティティの揺らぎの時期における特徴は、「自己の見つめ直し」である。また、ある役割の終焉や明け渡しの特徴も見られる。同時に、年齢を重ねることによって意識される自らの有限性も特徴として挙げられている。40歳代後半以降のこの時期は、中年期の危機の時期であり、岡本は「本来危機とは、あれかこれかの分かれ目、決定的転換の時期という意味である」と述べているが、本研究の対象者たちも自分はどう生きるのかという問いに答えていこうとする姿が、新たなアイデンティティの模索の中に見え隠れしているのではないだろうか。子どもが巣立ち、それぞれに独自の道を歩き始める中、母としての役割アイデンティティが持つ具体的な行動（子育て、食事や身の回りの世話など）は終焉を迎え始める。また、義父母の看取りを通して、嫁としての役割アイデンティティからも一種の解放がもたらされる。同時に、実父母に対しても介護や世話というプロセスを通りながらやがて見送る経験が生じ、娘としても役割アイデンティティに大きく修正をかけなければならない。以上のような様々な人生経験を経て、夫のかかわりの中で妻としての役割アイデンティティもまた変化を余儀なくされ、夫婦関係の見直しにつながって

いく。これらの模索の中心となる軸は、個としてのアイデンティティであり、「自分は何者であるか」「自分は何になるのか」というテーマが本研究の事例からも理解される。

アイデンティティの揺らぎから見られる心理的特徴は、その経験が発生する時期によっても異なることが分かった。それらの特徴はアイデンティティを関係性と個のどちらからとらえていくかということであったが、この観点は同時に食生活における意欲の中心軸にも当てはめることができる概念である。従って、食への意欲を30歳代から40歳代前半の時期と、40歳代後半から60歳代の時期の二つに分けて考えると、その関連性が際立って見えてくる。

まず、関係性を中心として自分のアイデンティティをとらえている若い世代では、子どもとの関係性（責任感、義務感、評価）、夫との関係性（責任感、義務感、評価）、家族との関係性（連帯感、評価）の3つに食への意欲が大別される。ここでは、母親役割や妻役割が中心であり、他者のために料理を作るという「食の提供者」というような役柄を演じているように見受けられる。

一方、40歳代後半から60歳代にかけての人生経験を積んで「個としてのあり方」に興味を持つ世代は、食生活も個を中心として観点からとらえているように思われる。その意欲の内容として、もっとも顕著な項目は「健康への意識」である。これは自分自身の健康への関心の高まりを表しているのだが、「自律していくためには健康が大切でそのための食事」、「主人と二人で長生きし、きちんと生きていくための食生活をするために作っている」、「心身ともに丈夫でいたい」、「栄養指導を受けたことを継続している」、「夫がガンで亡くなったことで、自分も健康でいるために食生活をきちんとしなければならない」などと述べられている。また、食への好奇心では、「料理が楽しいので時間をかける」、「料理の得意な友人に教えてもらう」といった語りが見られる。他には信念や将来の展望といった自らの人生観に関わるような食生活への意欲も挙げられている。

以上のような個を中心とした食生活への意欲だけが、40歳代後半以降の人生における食への意欲ではない。子どもがまだ巣立っておらず同居しているケースは、食への意欲を「子どもへの責任感」「家族への責任感」と述べているし、夫の存在が意欲の中心にある事例は、それぞれ夫からの評価と夫への義務感を挙げている。この2つの事例で共通するのは、役割アイデンティティの揺れが現在も続いており、新たなアイデンティティ構築にむけた模索が今もなお継続されているケースである。

4) 現在の役割アイデンティティの状態と食態度との関連 (表7)

表7には、事例ごとのアイデンティティの確立感と現在の状態を示した。これには3つのタイプが見出される。第1は、現在以前にアイデンティティの確立感があり、それが今も継続しているタイプ。第2は、現在以前に確立感があったが、再びアイデンティティの危機を経験し、現在は新しいアイデンティティを模索中のタイプ。第3は、はっきりとし

た確立感を経験してはいないが、現在は新しいアイデンティティを模索中のタイプである。

食態度との関連では、第1のタイプは、食事の優先順位が高く、第2のタイプは食事の優先順位が低く、第3のタイプは高いと低いと混在していた。

表7 現在の役割アイデンティティの状態と食態度との関連

分 類	事例数	アイデンティティの特徴	食生活の意欲の特徴	食事の優先順位
I. アイデンティティの確立感がある	6	視野の広がり 母としての責任感	健康への意識 家族への責任感など	高 い
II. 一度確立感があったが、喪失した。現在模索中	2	母として役割の明け渡し	夫からの評価 健康への意識	低 い
III. 模索中	2	自己の見つめ直し	健康への意識→ 関心の喪失 →	高 い 低 い

V. 考 察

1. ライフイベントについて

中年期は、生涯のどの時期よりもストレスを伴う生活環境の変化、すなわちライフイベントを体験しやすい時期である²⁹⁾といわれているが、本研究の対象者も過去から現在に近くなるにつれ、さまざまなライフイベントを経験していた。また、結婚当時のライフイベントを質問することは、対象者によっては20～30年も記憶をさかのぼる作業となった。高橋らのライフコースの分析³⁰⁾では、記憶の持続と置き換わりについては、記憶の持続期間がそのまま記憶の限界、つまり忘却となるのではなく、その出来事の影響力を上回る出来事に出会って初めて強い思い出として置き換わっていくのであって、記憶そのものは持続しうることが述べられている。このことにより、過去の転機になるような大きな出来事を除いては、現在に近い出来事が記憶の持続が良く、多く語られている傾向があることも考慮しなければならない。本研究の対象者も、現在により近いほうが、より多くのライフイベントを想起する傾向があった。本対象者は、現在の状況を比較的「良い」「幸せ」と評価している人が多く、中年期になって多くのライフイベントを経験しながらも、人生を肯定的にとらえながら生きようとしている姿ではないかと思われる。

ライフイベントの評価は相対的なものであり、その内容にも多様が見られることより、客観的テストだけでは、十分に内容が把握できないと思われる。したがって、本研究のように一人一人に曲線を書かせることは、一人一人がそのライフイベントの意味について現時点でどのように意識し、判断しているかが推測でき、大変興味深い研究となった。

2. アイデンティティについて

本研究では、アイデンティティを個と関係性の側面からとらえることにより、今自分が何に向かっており、誰との関係の中で生きているかをつかもうとした。

結婚当初より自立が出来ており、個のアイデンティティが語られた事例もあるが、全般的に40歳を過ぎてから、個と関係性の両方のアイデンティティへの意識が見られるようになっていく。出産を経て子どもを育てることによって母親役割が生まれ、関係性アイデンティティを自分の中に育てた事例が多かった。その後、個としてのアイデンティティへの気づきが生じてくるが、このアイデンティティは青年期に獲得したアイデンティティと質的に同じとは言えないとの報告もある³¹⁾。本研究においても、この点は非常に興味があるところである。

また、対象者自らが語った役割アイデンティティの具体的な表現は、母、妻、嫁、娘、職業人、姑、祖母があった。男女協働参画時代におけるジェンダーの観点^{32)~34)}から見ると、上記の役割アイデンティティの表現は、ジェンダーバイアスが含まれているのではないかと懸念される。しかし、本研究において、対象者から語られた言葉そのものを重要視し、そこに含まれる意味を汲み取るためにそのまま使用した。このような役割アイデンティティを表現する言葉自体が、対象者の根底にあるジェンダーの捉え方が示されているのかもしれない。従って今後はジェンダーの認識の仕方も考慮しなければならない。

3. アイデンティティと食態度の関連について

母親役割を獲得したときには、母の責任感が強いタイプと、義務感が強いタイプとその他の場合に分かれたが、この時の子どもの年齢も考慮されなければならない。子どもの年齢が低い時期は、育児が中心ゆえ母の責任感は強い。子どもが成長し中学生くらいになると、母親自身も子育て一辺倒ではなく、再就職をする場合など母親以外の役割を担うようになる。この時期、母親役割と職業的役割などのバランスを図ることが困難になったり、社会に目が開かれてくると今までの自分の生き方に疑問を感じたりして、子育てなどの家庭内の役割に対しては義務感が現れてくるのではないと思われる。また、母親として、子どもを客観的に見る位置に自分を置くということも、母としての責任感から距離をとる姿である^{36) 37)}。子どもを生んで母親になったという事実ではなく、母親役割のアイデンティティを獲得したとき³⁸⁾に、食生活の優先順位が高まり、子どもの喜ぶ顔や子どもの成長への期待が食への意欲になっていくのであろう。

次に、全般的に、役割アイデンティティが揺らいでいる時は、食生活への意欲は低く、食事の優先順位も低いことが明らかになった。特に、食生活の意欲の特徴としては、意欲や関心の喪失がまず挙げられている。また、積極的な関わりが欠如しがちな夫や子どもへは、義務感も語られている。

子どもの巣立ちによって、食生活への意欲が低くなった事例があるが、専業主婦では一

人目の子どもの巣立ちが完了した段階でアイデンティティ拡散に偏ることが報告されている^{39) 40)}。特に子育てに熱心だった主婦に多く、フルタイムで勤務する人は、親役割と職業役割が重複することによる葛藤がこの巣立ちによって解消されるので、アイデンティティの転換がより積極的に現れるということも言われている。その他には、家族からの評価も挙げられているが、これは提供する食事が家族からどのように受け止められ、評価されているかに焦点が当てられたものである。つまり、自分が主体となって能動的に食生活へかかわっていかうとする姿勢ではなく、役割アイデンティティの揺らぎにも関連して、周囲から与えられる評価により、受動的に意欲を刺激されていることを表しているのではないだろうか。

また、興味深いのは、夫の単身赴任という大きなライフイベントがむしろ妻としての新たな役割アイデンティティに目覚めさせ、同時に食生活においては責任感から解放されたことを契機に食がおろそかになってしまったケースである。特に同じ時期に実家の父の介護もあり、ますます自分自身の食生活は重視されず、単に空腹を満たすためだけの意味しか持っていない。

一方、役割アイデンティティの危機が食生活への意欲や優先順位を高めているケースもあった。食事によって体質改善をし、妊娠したいという前向きな気持ちがあるため、「食事作りは面倒くさい」と思いながらも意欲があり、優先順位も高かった。これは危機的な状況を食生活の肯定的な側面に転換していかうとする姿勢である。また、別の事例では、上述したように結婚生活に悩んでいることの裏返しに食生活への高い意欲が出ており、興味深いケースとなった。

4. 対象者について

本研究の対象者は、10名という少人数であり、学歴は、専門学校・短大卒が2名、大学卒（現在在学中も含む）7名、大学院卒1名で、この年代の女性としては学歴が高い⁴¹⁾。配偶者の職業は、会社経営者4名、医師3名、サラリーマン（1人は死別）3名であり、8割が専業主婦とはいえ社会的な活動をしている人が多かった。従って生活環境や経済状態などを考慮すると、一般的なサンプルから出た結果とは考え難いところがあるかもしれない。また、毎月1～2度程度、心理学やカウンセリングの勉強会に自発的に参加し、普段からアイデンティティなどに興味を持って学んでいる。だが、日頃からアイデンティティなど内面を見つめる機会の多い対象者だったので、質的研究における、研究の目的に則したサンプリング方法としては妥当だった⁴²⁾と思われる。さらに、インタビュー内容などは個人の生活面や心理面でかなり深い部分にも触れなくてはならず、通常の研究場面ではなかなか聞くことの出来ない詳細な内容を得ることができた。研究者と参加者の間の信頼関係にもとづいた上で、このように内容の濃い質的研究を行うことができ、貴重なデータ収集になったと思われる。

今後は、年齢や性別、ライフスタイルの違う対象についても調査を行ない、比較検討したいと思う。また本調査では一人一人の生活背景や心理的な側面の変化を知るために質的研究法を用いたが、将来的にはデータを量的側面から検討する必要性も感じている。

VI. まとめ

本研究では、中年期女性のアイデンティティの変化と食態度の変化の実態を知ることが目的とした。研究の結果、ライフイベントを通して、中年期女性は役割アイデンティティの獲得や揺らぎや喪失があり、それに関連しながら食態度もまた変化していくことが明らかになった。

従来、栄養教育を進める上では、中年期女性は家族の代表者であり、家族の食事を管理する役割を担う対象者として扱われてきた。しかし、本研究では、中年期女性の心理的变化の特徴に焦点をあて、中年期女性が食事を管理する立場ばかりでなく、一人の人間としてアイデンティティが変化することに伴い、作る人であり、食べる人であると対象者を捉えたことが新しい視点だと思われる。対象者が同じ年代でも、おかれた役割やライフスタイルの違いなどによって、食生活の意欲に違いが見られたことにより、食教育を進める上で、個人差を踏まえた栄養の課題があると同時に、対象者に合わせて食生活の意欲を高める方法が示唆された。また、調査方法として、ライフイベント曲線を描くプロセスを対象者と報告者が共有することによって、対象者にとってのプライオリティになる課題を見出す手段となる可能性が考えられる。

VII. 文 献

参考文献

- 1) 足立己幸：生活の質（QOL）と食と地域のひだ深いかわり．日本健康教育学会誌，6（特別号），28－29（1998）
- 2) 伊藤亜人：食行動とアイデンティティ，「食」をめぐる保健活動．日本保健医療行動科学会年報，6，36－42（1991）
- 3) 鐘幹八郎，宮下一博，岡本祐子：アイデンティティ研究の展望Ⅰ，50，ナカニシヤ出版，東京（1996）
- 4) 岡本祐子：中年期の自我同一性に関する研究．教育心理学研究，33（4），295－306（1985）
- 5) Gilligan, C.: In a different voice. Cambridge : Harvard University Press（1982）
- 6) 岡本祐子 編著：女性の生涯発達とアイデンティティ—個としての発達・かかわりの中での成熟—，25－26，北大路書房，京都（2002）
- 7) 永田彰子，岡本祐子：重要な他者との関係を通じて構築される関係性発達の検討．教育心理学研究，53，331－343（2005）
- 8) 菊地麻奈美：青年期から成人期におけるアイデンティティ形成—性差・発達の变化の見地から．人間研究，35，31－40（1999）

- 9) 岡本祐子：育児期における女性のアイデンティティ様態と家族関係に関する研究。日本家政学会誌, 47 (9), 849-86 (1996)
- 10) 井上芳世子：母子の発達に及ぼす関係性の役割に関する一考察—反抗期の母子関係を中心に。広島大学大学院教育学研究科紀要, 53, 237-240 (2004)
- 11) 三井知代：摂食行動障害を有する女子大学生の心理的特性 パーソナリティ特性, 自尊感情, アイデンティティ達成感覚について。心身医学, 45 (1), 43-52 (2005)
- 12) 斎藤千鶴：摂食障害傾向における個人的・社会文化的影響の検討。パーソナリティ研究, 13 (1), 79-90 (2004)
- 13) 福島脩美：自己・食行動イメージの介入事例による人・行動・環境相互作用モデルの検討。Health and Behavior sciences, 1, 15-19 (2002)
- 14) 富田拓郎, 上里一郎：食物選択と食物の嗜好, 食物摂取の態度・信念・動機, 摂食抑制との関連について：実証的展望。健康心理学研究, 11 (2), 86-103 (1998)
- 15) Bisogni C., Connors M., Devine C., Sobal J. : Who we are and how we eat: A qualitative study of identities in food choice. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34 (3), 128-139 (2002)
- 16) Blake C., Bisogni C. : Personal and family food choices Schemas of rural woman in upstate New York. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 35, 282-293 (2003)
- 17) Edstrom K., Devine C. : Consistency in women's orientations to food and nutrition in midlife and older age : A 10-year qualitative follow-up. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 33, 215-223 (2001)
- 18) Paquette M., Devine C. : Dietary trajectories in the menopause transition among Quebec women. *Journal of Nutrition Education*, 32 (6), 320-328 (2000)
- 19) Wethington E. : An overview of the life course perspective : Implications for health and nutrition. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37 (3), 115-120 (2005)
- 20) Devine C. : A life course perspective: Understanding food choices in time, social location, and history. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 37 (3), 121-128 (2005)
- 21) 永井暁子：有配偶者女性の役割アイデンティティとディストレス。現代社会学研究, 9, 102-120 (1996)
- 22) 中小路香：子どもとの関係から捉えた中年期母親の個人意識と母親役割意識。家庭教育研究所紀要, 23, 85-96 (2001)
- 23) 金娉鏡, 福富護：子育て期の女性のアイデンティティの確立に関する日韓比較—妻役割, 母親役割, 職業を中心にみた様相。東京学芸大学紀要, 第1部門, 教育科学, 56, 103-111 (2005)
- 24) 岡本祐子：中年期のアイデンティティ発達の心理学—成人期・老年期の心の発達とともに生きることの意味。50-65, ナカニシヤ出版, 京都 (1999)
- 25) 東洋, 柏木恵子, 高橋恵子編集・監訳：生涯発達の心理学 2巻 気質・自己・パーソナリティ。33-70, 新曜社, 東京 (1993)
- 26) 足立己幸：食生活論。43-54, 医歯薬出版, 東京 (1987)
- 27) 高澤健司：浮沈曲線による職業展望発達の検討 (3)。日本教育心理学会第43回総会発表論文集, 343 (2001)
- 28) 下仲順子, 中里克治, 河合千恵子他：中年からの老化予防に関する心理学的調査—ライフイベントと精神的健康に関する縦断研究—。東京都老人総合研究所, (1998)
- 29) 栗山直子, 畠中宗一：母親の役割プロセスと「意味づけ」に関する一考察。現代の社会病理, 15, 83-96 (2000)
- 30) 高橋正樹, 岸野洋久：思い出の持続と置き換わり—ライフイベント分析からの試み。理論と方法, 数理社会学会, 16 (1), 47-60 (2001)

- 31) 鍾幹三郎, 宮下一博, 岡本祐子: アイデンティティ研究の展望Ⅴ-I, 290, ナカニシヤ出版, 京都 (1998)
- 32) 国立婦人教育会館 女性学・ジェンダー研究会編: 女性学教育/学習ハンドブック [新版], 有斐閣, 東京 (1999)
- 33) 井上輝子: 女性学への招待, 有斐閣, 東京 (1997)
- 34) 竹井恵美子編: 食とジェンダー, 205-232, ドメス書店, 東京 (2000)
- 35) 井上輝子, 江原由美子編: 女性のデータブック [第4版], 有斐閣, 東京 (2005)
- 36) 徳田治子: 母親になることによる獲得と喪失—生涯発達の視点から—, 家庭教育研究所紀要, 24, 110-120 (2002)
- 37) 徳田治子: 子育て期女性の自己の構造—“母親”は, 母・妻・個人としての自己をいかに記述するか, 家庭教育研究所紀要, 23, 158-170 (2001)
- 38) 松岡悦子: 出産は女性を母親にしているか? 発達儀礼としての出産, 教育と医学, 50 (2), 127-135 (2002)
- 39) 千丈雅徳: 母親の空の巣症候群, 教育と医学, 50 (6), 62-66 (2002)
- 40) 清水紀子: 中年期の女性における子の巣立ちとアイデンティティ, 発達心理学研究, 15 (1), 52-64 (2004)
- 41) 総務省統計局編: 第五十三回日本統計年鑑, 720, 日本統計協会, 東京 (2003)
- 42) 小田博志, 山本則子, 春日常, 宮地尚子訳: 質的研究入門—〈人間の科学〉のための方法論, 78-92, 春秋社, 東京 (2003): Qualitative Forschung, (Uwe Flick), (1995)

キーワード: アイデンティティ 食生活 ライフイベント 中年期女性 質的研究

Keywords: identity, eating behavior, life event, middle-aged women, qualitative research