2021 年度 若手・女性研究者奨励金 レポート

研究課題	**箸の持ち方の習慣形成因子検索と良い持ち方の効果的指導法の確立** **—幼児を含む若年層世代の箸の持ち方の実態と好ましい持ち方の普及—**
キーワード	①箸の持ち方、②アンケート調査、③指導の実践

研究者の所属・氏名等

フリガナ 氏　名	サトウ　カオリ 佐藤　佳織
配付時の所属先・職位等 （令和３年４月１日現在）	修紅短期大学　食物栄養学科　助教
現在の所属先・職位等 （令和４年７月１日現在）	修紅短期大学　食物栄養学科　助教
プロフィール	修紅短期大学食物栄養学科助教、管理栄養士。2011 年より箸の持ち方に関する実態調査を行っており、食育の指導者となる栄養士がまずは正しい箸使いができるようにと、栄養士を志す学生を指導している。出産育児により研究を中断した時期もあったが、復帰後はどのような指導が効果的であるか調べているところである。

1. 研究の概要

箸の正しい持ち方を認識している日本人がほとんどであると考えるが、実際に全員が正しく箸を持って食事をしているわけではない現実がある。箸の持ち方に関する声掛けは、家庭を中心に行われてきている。それでも、正しい箸の持ち方が定着していない理由を解明しなければならないと考えた。対象者を幼児から大人まで幅広い年齢層とし、アンケート調査を行った。次いで、対象者に向けた箸の持ち方のわかりやすい資料の作成配付と、短期大学生を対象にした箸の指導の実践を実施し、より効果的な実践方法に必要な要因を探った。

正しい箸使いが習得できなかった背景には、持続的な指導がなされなかったのか、指導を受け入れる気持ちと習得に努力しようとする気持ちが生じなかったのか、あるいは周囲の声掛けの状況はどうであったかなどの、対象者の心理的な分析ができる調査の実施が本研究の特色である。

2. 研究の動機、目的

2011 年から 2014 年までに栄養士養成課程に在籍した学生を対象に箸の持ち方の調査を行った結果、箸を正しく持てない学生が半数いると判明し、憂慮すべき実態が明らかになった。食育の指導者となる栄養士が正しい箸使いを習得し、多くの人々が正しい箸使いで楽しい食事空間を創出することに、栄養士が貢献できるようにしようと考えたのがこの研究の動機である。

本研究は、箸の持ち方の現状把握及び周囲の声掛けの状況などの対象者の心理的な面を含めた調査で箸の持ち方の習慣形成因子を把握し、さらに箸の持ち方の効果的な指導法を確立し普及を目指した。一人でも多くの人が、日本の独特の食文化である箸に対する深い理解を有し、箸を正しく持って食事を楽しむようになることを目的とした。

3. 研究の結果

調査協力者

(1)こども園の 3 歳から 5 歳までの幼児 165 人とその保護者

(2)小学校の 1 年生から 6 年生までの児童 353 人とその保護者

(3)短期大学の栄養士養成課程に在籍する学生 25 人

方法

こども園の園児および小学校の児童の保護者に箸の持ち方に関するアンケート調査と、短期大学の学生に箸の持ち方の写真撮影およびアンケート調査を行った。また、箸の正しい持ち方を啓もうする資料（チラシおよびクリアファイル）を作成し、対象者に配付した。短期大学生を対象に指導の実践として、「オリジナルセミナー箸持ちコンテスト」を実施した。

結果

(1)こども園におけるアンケート調査

3 歳から 5 歳の時期はスプーンの持ち方がほぼ完成し、箸へ移行する時期であることが示された。3 歳児を中心に箸補助具の使用の割合が高いことがわかった。4 歳児 31%と 5 歳児 50%が正しい持ち方をしていた。箸の持ち方の声掛け状況は、食事の時がほとんどで、声掛けの内容は指の位置、次いで握り方が多かった。声掛けされた子どもは、声掛けの通りやろうとする子どもが 45%であったが、50%がその時によってやろうとしたりしなかったりであった。保護者の 77%が今のうちに箸の持ち方をしっかり習得させたいと考えていた。

(2)小学校におけるアンケート調査

現在の箸の持ち方になった時期が各学年とも幼児期が最も多く、1 年生では 94%であったことから、小学校入学以前に箸を持っていることがわかった。全校で 82%の児童が箸の正しい持ち方を知っていると回答したが、正しい持ち方をしている児童は 54%であった。

教わったときの気持ちは、正しく持ちたいと強く思ったと正しく持ちたいとやや思ったを合わせると 40%で、正しく持ちたいと思わなかった 2%を上回った。多くの児童は教えを受け入れる気持ちがあったことが分かった。現在の持ち方になったきっかけは、周囲の影響を受けたものや、自身の練習の結果であったりとさまざまな回答がみられた。中でも保育園等で教わったとの回答が多く見られた。保護者の考えは、85%が今のうちにしっかり習得させたいであった。

(3)短期大学におけるアンケート調査

80%の学生が自分は正しい持ち方をしていると思っていたが、客観的な判断がなされる写真撮影においては 68%のみであった。箸の持ち方を教わった人は 64%の学生が親と回答し、箸の持ち方をよく教わった時期は、幼児期（3～5 歳）が 40%、小学 1～3 年生が 36%であった。箸の持ち方を教わった頻度は毎日だったと 50%の学生が回答した。

箸の持ち方を教わったとき、正しく持てるようになりたいと思ったかについては、強く思ったが 40%、やや思ったが 60%と教えを受け入れていることが分かった。また、厳しく言われたが 53%、それほどでもないが 33%と回答された。

(4)アンケート調査のまとめ

幼児期から小学校の低学年までの期間に、教育機関での指導が行なわれ、家庭でも親が中心となって箸の持ち方の指導がなされている実態から、幼児から小学校低学年までが受け入れられやすく、箸の習得には重要な時期であり、家庭などでの協力的姿勢が影響すると言えることが判明した。

(5)箸の正しい持ち方の習慣を形成させるために

箸の持ち方の習得の時期は幼児期から小学校低学年と限定的であることから、その時期を見逃さないことが大切と考える。また、幼児は自律的に獲得するだけでなく周囲からの声掛けなどの刺激により習慣を形成していることが分かった。そのために周囲との良好な関係の構築は重要である。箸の持ち方の習得の期間は、長いもので数年にわたっている例があり、継続させることが必要であると言える。箸の持ち方の習得には、時期、周囲の環境、継続がポイントと考える。

(6)箸の正しい持ち方の推進の実践

箸の持ち方の資料として作成配付したチラシ(図 1)およびクリアファイル(図 2)は、箸の正しい持ち方の啓もうの一助となった。

指導の実践として、「オリジナルセミナー箸持ちコンテスト」と題し、フジッコ株式会社「まめっ子くん」を使用したお椀に大豆を載せる速さを競うゲームを実施した。

集団を対象とした指導で全体的な効果をもたらすことで個人の意識向上につなげることができた。食事時ではなくイベントとして楽しい雰囲気をつくることが、前向きに自身の箸の持ち方を見直すことにつながり、効果的であると見てとれた。

図 1　チラシ

図 2　クリアファイル

4. 研究者としてのこれからの展望

本研究を通し、箸は幼児から大人まで共通した身近な道具であることから、世代間交流の場でも生かせる食育となると感じた。今後は、高齢者、壮年層の箸の持ち方の実態を調査したいと考えている。高齢者等が箸の持ち方が正しいという割合が高いという結果が出れば、なぜそうであったかを解明することで、若年層への今後の指導法への示唆が得られると想定できるため、対象範囲を広げていくことを考える。日本の箸の文化の継承に貢献していきたい。

5. 支援者（寄付企業等や社会一般）等へのメッセージ

新型コロナウイルス感染症のまん延により研究計画の変更を余儀なくされ、アンケート調査という形にはなりましたが、今回のご支援により対象を広げることができ、学生のみならず幼児および児童の実態把握をすることができました。

現在はインターネット上の情報がスマートフォンなどを通して拡散している時代です。情報が多くの人々に共有され、社会的な力になるときに、箸の持ち方、茶碗の持ち方などを好ましい形で伝えるということは、小さいことながらも、失ってはならない日本人の端正さを伝える一端となると考えます。日本の食文化を守り発展させることのために研究を継続していきたいです。

本研究の遂行にご支援を頂きました日本私立学校振興・共済事業団と関係者の皆様に深く感謝申し上げます。