

## 本棚

後沢 昭範



「ぼっちな食卓」

岩村暢子著

中央公論新社、2023年9月発行、253ページ、

1,700円

## ●本書は

副題を〔限界家族の「個」の風景〕とする本書。表紙の帯…〔家族はバラバラがいちばん快適！〕に目を奪われます。“一体、何を言っているのか？”と手に取ると、更に3行…〔好きなものを好きなところで好きなときに食べる。個人の自由を突き詰めたとき、家族はどうなっていくのか。類を見ない綿密な食卓調査が明らかにする、超「個」社会の現実。〕…と続き、本書の視点と内容を予感させます。

実は、本書は、今から20年前、2003年に出版されてセンセーショナルな調査結果で注目された『変わる家族 変わる食卓』（勁草書房）の続編とも言うべきもので、出版当時、本誌当欄で紹介しています。

本書の構成は、〔序文にかえて…同じ家族の10年後、20年後を追跡してみたら〕〔1.あの家の子どもたち…かつての姿とその後の姿〕〔2.やがて「破綻する夫婦」、「孤立する祖父母」とその特徴〕〔3.「食と健康」を巡る「通説」とシビアな「現実」〕〔4.「個」を尊重する家庭食とその影響〕〔5.誰もが「自分」は譲れない〕〔6.個化する家族…その後の明暗〕の6部仕立てです。刺激的で、気懸かりな言葉が並びます。

著者は、調査会社、総研、大手広告会社を経て、大正大学、女子栄養大学の客員教授を務めます。“食と現代家族”に係る調査・研究に携わり、著書も『変わる家族 変わる食卓』、『「親の顔が見てみたい」調査』、『普通の家

族がいちばん怖い』、『日本人には二種類いる』、『残念和食にもワケがある』等多数あり、これまた刺激的なタイトルが並びます。『家族の勝手にしょ!』では、第2回辻静雄食文化賞を受けられました。

### ●この調査は…

敢えて「食卓」と銘打ち、“家庭の食事の姿”を通して“現代家族の実態”に迫ります。調査期間は、〔1998～2009年に実施した240家庭の初回調査〕をベースに⇒〔10年後に連絡・調査が出来た100家庭余（有効サンプルは89家庭）〕を対象に⇒〔20年後も連絡・調査が出来た8家庭〕についてはその様子も加え、10年、更には20年間に亘る“食卓を定点観測の場に据えた家庭の変化の追跡調査”です。

調査方法は、単なるアンケートやインタビューではなく、同一家庭に対し、その都度、①アンケート調査、②1週間の食卓の日記と写真記録、③個別の詳細面接調査の3ステップで行うという、綿密で手間の掛かる方法です。一般家庭を対象に、これだけ長期に亘って追跡し、回答者（主婦）の“意識と事実と発言”を検証し、分析した調査は類を見ません。

### ●20年前の初回調査では

まずは20年前に遡り、前掲の『変わる家族 変わる食卓』から、本調査のスタート台になる初回調査をザッと見てみましょう。

同書の前書き…「朝は起きないお母さん、お菓子を朝食にする家族、昼を一つのコンビニ弁当で終わらせる幼児と母、夕食はそれぞれ好きなものを買って来る家族などを始め、テレビも雑誌も新聞も取り上げることのなかった、ごく普通の家族の食卓の激変ぶりが、この調査によって、初めて見えてきた…」との下りに、調査結果が濃縮されています。その実態に驚きを禁じ得ず、その後の家族の変化をも予感させます。

調査対象は、首都圏在住で、1960年以降に生まれ、子供のある主婦…初回調査時点では、30～40代前半のごく普通のヤングママ達です。なお、同書は初回調査の途中（1998～2002年）段階でまとめているので、対象は111家庭です。

調査の進め方は3ステップ…①食事作り・食生活・食卓に関する意識や実態を質問紙法で尋ねて回収。⇒②1日3食、1週間連続で、実際に食卓に出

したものにつき、食材の入手経路・メニューの決定理由・作り方・食べ方・食べた人・時間等を日記&写真で記録。⇒③前段調査①②の結果を突き合わせ、疑問点等を本人に面接で確認し、分析します。

この段階で、“アンケートの建前的・模範的な回答”と“日記&写真で裏付けられた実態”との“著しいギャップ”が浮かび上がり、その後の面接で真相や背景が見えて来ます。

当時、世間では、“簡単な料理も知らない若い女性、若者や子供の欠食の常習化、食事をスナック菓子で済ませる若者等々、若者や単身者の食の乱れや変容”が、メディアで盛んに報じられ、それを憂える識者の声頻りでしたが、この調査で明らかになった“家庭の食卓の激変ぶり”は、それを遙かに超えたショッキングなものでした。

## ● 20年前に見えた実態は

私達は、普段、他家の日常の食卓を覗く機会はありません。そこで…無意識の内に自宅や実家の食卓を基準に置き、関連する報道や調査結果、また識者や専門家の論調等で調整して現状を認識…というか“分かったつもり”になっています。

食関係の調査は種々ありますが、栄養摂取や特定品目の消費や食費の調査が中心で、家庭の「食卓」レベルで捉えたものは殆ど無く、あっても事例かアンケート止まりです。

初回調査で目に付く典型パターンは…「食費はやり繰り次第なので節約し、お金は他の事に使いたい。」と言う主婦が一般的で、特に30代前半の主婦では8~9割がそう答えます。節約したお金の使い途は“ディズニーランドや家族旅行・衣料品・子供や自分のお稽古事・インテリアや住宅費・携帯電話等、主としてレジャーや買い物”です。また、節約方法は“生鮮食材の購入を控えたり・安く買う”というもので、出来合食品の購入は減らしません。昔風の質素儉約とは、どうも違います。“事の優先順位”が変わっているのです。

温めるだけのレトルト食品や冷凍食品の使用、買って来たり・宅配で並べるだけの中食、そして外食も急増しています。これは家庭の食の簡便化・外部化ですが、その理由として、主婦からは「時間がない・余裕がない・忙しい・疲れていた」等が返って来ます。…が、そうなる原因を個別具体的

を確認すると、“趣味のスポーツや習い事、子供の塾・お稽古事の送迎や子連れの公園通い、ママ友とのお茶やお喋りランチ”等々です。よく言われる、主婦の多忙さを“女性の高学歴化と社会進出”等で語る定番分析とは、些か異なる結果でした。

家族同居なのに、1人だけで食べる「孤食」や、各々が違う物を勝手に食べる「個食」が問題視されていましたが、その実態は“子供が取り出して食べそうな物を冷蔵庫に買い置き、朝食は各自が好きな物を食べて出て行く”に代表されます。そこでは「勝手にさせる」というより、「任せる・自由にさせる・選ばせる」等の言葉が登場し、あたかも「子供の主体性を尊重している」かのニュアンスさえ見られます。よく言われる「各人の生活時間帯の違い・好みの個性化」というだけでなく、家族の食全体を預かる者というより、どこか傍観者的な態度すら見えます。主婦達の「食へのこだわり、安全・安心志向、健康志向の高まり！」等々、日頃から聞かされる“意識在る系”の世界とは違う感覚と実態が進行している様でした。

### ● 模範解答ほど実態とギャップ

それにしても、一連の調査で、「言っている事」⇔「やっている事」のギャップに驚かされます。多くは、「何事もなかったら、そのつもりの私」なのでしょうが、実際には殆ど出来ていません。それを問うと…、異口同音に「そんなはずはない⇒たまたま、その時は時間が無くて⇒その日は特別で⇒その週は忙しくて…」となり、本人も日常的な矛盾をはっきりとは自覚していません。明確な価値観や根拠に基づくものではないため、時間が無かったり、面倒になれば、「ま、いいか」という事の様です。

例えば、殆どの主婦がアンケートでは、“心掛けている事”として「健康な食事作りのための実践項目や留意事項」を挙げます。“緑黄色野菜・大豆製品・魚介類”の摂取等です。しかし、これらは漠然とした健康不安を背景に、「良さそうだ」という情報があるから心掛けるという程度のもので、切迫した危機感なり確信に基づくものでは在りません。目に見える効果も無いため、「情報の鮮度」が落ちれば、次の情報に乗り換えて行きます。

更に不思議な事に、“健康のための留意事項”を多く掲げている場合（主婦）ほど、実際には不健康な食事内容になっているケースが多いのです。「健康のために野菜を沢山摂るようにしている」と答えた主婦の食卓ほど、

“何故か野菜が少ない”のです。また、「栄養志向・健康志向」と言いつつ、“する事”と“しない事”があり、していても“今までより楽になる事”に偏る様です。例えば、「健康・栄養」の名の下に食卓に出される代表は、「手を掛けた料理」ではなく、「ゴマ・しらす・バナナ・納豆・ヨーグルト・魚肉ソーセージ・ブルーベリージャム・冷や奴・冷凍枝豆」など“出すだけで済むもの”です。結果として「粗末な食卓」になりかねず、著者はこれを「免罪フード」と呼びます。

この「言っている事」⇔「やっている事」の乖離は年々大きくなっている様で、アンケートによる意識調査の単純な集計・分析は“要注意”です。我々は「建前～模範回答」のバーチャルな世界を“実態”と思い込まされているのかも知れません。驚く話の連続ですが、信じたくない様な、言われてみれば思い当たる様な、気になる調査結果でした。

### ● 10年・20年後…回答者(主婦)像は

さて、今回ご紹介の本書に戻り、食卓を定点観測の場として始めたこの調査。10年後も有効回答を得られた家庭89軒につき、“その後、どうなっていたか”ですが…。

先ず、回答者の外形的な実像を見ると、調査がかなり複雑な定性調査だった事もあり、回答してくれた人は、一般より学歴、世帯収入がやや高目です。

初回調査時点の回答者は30～40代前半の子育て主婦⇒10年後には40～50代前半となり、幼児や小学生だった子供は⇒中高生や大学生等に成長しています。また、初回調査時点では、7割が専業主婦で、2割強がパートでしたが、⇒10年後には逆転し、7割弱がパート・1割はフルタイムとなり、専業主婦は1割台に減っています。年間の世帯収入は300万円辺りから1200万円超と幅がありますが、敢えて加重平均で推算すると、初回時点は700万円余⇒10年後は800万円位で、1割程アップしています。

### ● 10年・20年後…「個」を最重視した家庭の姿は

この調査は、著者の言う「超定性調査」で、数値の裏付けや統計的手法で証明するという性格のものではありません。“結果の考察”に相当する本書は、“著者が典型と考える家庭を事例として挙げながら、全体の傾向、それが意味するところ、その背景等を解説して行く”という、かなり読み物的

なスタイルになっています。それだけに話が具体的で分かり易く、感覚的にも身近な情景として浮かんで来ます。

“親も子も、自分の好きな食べ物だけを用意する。朝昼晩3食でなく、好きな時間に食べる。食卓に集まらず、好きな場所で食事をとる”等々。あくまで回答者である主婦の言葉と実際行動の記録を基に、初回調査で登場した“個人の自由を最重要視して日常を営んで来た家族”が、その後どうなったのか。2回目、3回目の調査から、10年後そして20年後の姿”が見えて来ます。象徴的なところを垣間見ると。

### ●子供も親も勝手バラバラ

多くの母親の言ですが、「子供と一緒にストレス」、「私の自由な時間が欲しい」…。どうも、幼児教室や幼稚園の早期化、熱心な習い事には、送り出したい親側のニーズも少なからず影響している様です。また、「大人ペースで食事を楽しみたい」という事で、子供の買い食いや子供同士の食事を、容認というより促している様子も見られます。次第に、家族バラバラの食事が常態化して行きます。

“家族の誰が・いつ・何を食べるかは、自由で無干渉”…。これが互いの無関心へと発展します。親が“個人の自由”を語って、突き放す様子が見えます。市販総菜やレトルト等を好きに選ばせ、バイトを始めれば深夜帰宅や外泊を注意も叱りもしないといった様子も見受けられます。親も子も“稼げば自由!”の感覚です。

また、子供との対立関係を避け、友達の様に見て、気の合う子供とはべったり親密化といった傾向も見られます。「お手伝い」も昔と違い、親からは強はず、やりたい時に自分の事だけでOK。親にやって貰うのは当たり前…。昨今、社会問題になっているヤングケアラーの真逆です。

### ●やがて破綻する夫婦

5組に1組が家庭内別居状態など、円満とは言えない状態に陥っています。昔風の、夫の暴力・浮気・ギャンブル・嫁姑争いでもなく、今言われる、家事・育児に非協力という事でもなく、貧困も当てはまりません。ただ、夫が交替制勤務や単身赴任を繰り返す家庭に多い様です。

破綻夫婦の10年前の共通点は、“自分の自由・勝手・マイペース”を大

事に行動して来た人達です。“喧嘩もせず、互いに関わらず暮らす”という、奇妙なバランスが共通しています。その様な家庭では、食卓の椅子が人数分揃っておらず、食べる物も・時間も・場所もバラバラで、不在や外食の多い夫が、たまの在宅時も、自分で買って来た好きな物を1人でベッド飯などという例もあります。「食事は勝手にやって欲しい」、「私も勝手にしたい」という事の様ですが、家族の個人化が此処まで進むと、破綻寸前です。

また、“日頃、実家から支援を受けていた夫婦の方が、その後の破綻が多い”という結果が出ています。どうも、金銭や手伝い等、親からの支援が無くなると破綻しています。

### ● 孤立化する祖父母

3世代同居でも、1人暮らし状態になり、家族団欒の輪から外れる祖父母が多くなっています。家族関係の維持は、健康状態の良否と子供家族への貢献度の大小が響く様です。祖父母世代の習慣や家族への気遣いも、“個の自由”を優先する子供世代からは、祖父母の個人的な嗜好や勝手な決め事、固執と受け止められてしまう様です。

また、「あなたの親は私の他人」という事で、自分の実家へは行くが、伴侶の実家へは行かない夫婦が増えています。結婚は家と家ではなく、個人と個人の徹底でしょうか。

### ● 食と健康を巡るシビアな現実

家族の健康状態に関し、アンケートでは9割が「問題なし!」、「気にしていない!」との回答ですが、面談では3/4の家庭で“食生活に起因する健康障害の事実”が確認されます。

どうも「健康管理は自己責任!」と割り切っている様です。妻は「夫の個人的問題であって自分の管理外!」。一方、夫は「俺の勝手だ!」。また、子供の朝食抜きや極端な野菜不足は「体質の所為!」「部活の所為!」。更に、自分自身については、体調不調も食生活の偏りも「全てストレスの所為!」…という反応が典型的です。

食生活に起因する深刻な健康障害が起きている家庭では、家族の共食が殆どありません。医師や栄養士の忠告や溢れる健康情報にも拘らず、それぞれ勝手に自分の好物を食べ続けています。「みんな好きにやって貰っていま

す！」という主婦の言が象徴的です。

### ●家族共食の減少には外的要因も

10年後、20年後…、食卓の最大の変化は“家族共食の機会の減少（65%）”ですが、主婦の側から言いたい“外的な要因”もあります。

トップは「学校の部活動（時間も食べる物も）」と「夫や成長した子供達の働き方の多様化（シフト制・交代制・昼夜逆転の職場・出張・単身赴任）」です。確かに、これら社会変化の影響は大きそうです。

また、作り手も食べ手も“自分都合（自分の気の向いた時や都合の良い時に作りたい人⇔自分の食べたい時に、待たずに直ぐ食べたい人）”で行動する様になれば、勝手に食べて貰う作り置き料理や個々の好みに合わせたポン置き市販品の多用は必定です。手を掛けて作っても、家族が自分の分だけ買って来る、自分の分だけ作る、勝手に外で食べて来る⇒要は、作ってもみんなが食べるとは限らない。また、自分の好みで味付けを変える人も増えています。これでは「やってられない！」も頷けます。

食器にも家族の変化が現れています。家族銘々の茶碗や箸が消え、料理に合わせた食器が減り、材質も焼き物やガラス器よりプラスチックが増え、かつてはお子様用だった1人1枚の樹脂製ランチプレートが急増しているそうです。簡便化・省略化の現れでしょうか。

### ●幼児期から子供の意思尊重!?…その後の子供は…

幼児の食事もリクエストで決める親が急増しているそうです。親は「子供の意見・要望・希望」を掲げ、「子供の自由や好みの尊重、自立教育など」を語りますが、「作っても食べないとイライラ、無駄、面倒、疲れる、この方がラク！」の声も漏れて来ます。

バラバラのリクエストに応える食卓では、簡便食品や出来合が増え、子供が苦手な野菜や魚も減ります。長じるに連れ、自分の食べるものは自分で調達（作ったり・買ったり）するセルフサービス型や自給自足型へと変化し、定着して行きます。著者は、これを“子供の意思の尊重という子供放置”と捉えます。

幼くはリクエスト食⇒長じてはセルフ食で育った子供達のその後ですが…。食卓も家族も、更にバラけて行く様子が窺えます。調査対象の中で、

10年後に見られる“家に帰らない子供達”はセルフ食育ちでした。奇妙なことに、母親達の記憶は「小さい頃は、自分が用意したものを一緒に食べていた」と語りますが…、往時の調査記録はそうなっていません。

### ●家庭の空洞化と「外ごと化」する家庭機能

世に言う、女性の社会進出という意味とは別に、主婦も・子供も・家族も、“外に出掛けたい人・外の方が落ち着く人”が増えている様です。

食事については、前述の“買い食い・外食の増加”もそうですが、見回すと、かつては家庭学習で済んだ子供の下校後も、今や進学塾や〇〇教室等々で大忙し、また、住宅事情もあるので、外の店や公共施設で勉強する姿もごく普通になりました。

はたまた「子供の栄養バランス等は学校給食に期待！」など、主客転倒したかの様な要望。「せっかくの休みに家に居たくない！」と外に出る家族、この辺りは若い家族には思い当たります。一連の調査で確認された事実に基づく著者のまとめは淡々と続きます。これが世の太宗とは思いたくないのですが、昨今の世相と符合するところがあるのは否めません。

これだけでは、問題事例ばかりで救いがありませんが、実は、少数派ながら、初回調査時点も10年後も、夫婦も親子も祖父母も円満に暮らしている家族もあります。其処では、以前も、今も、特別な事情が無い限り、家族の共食を維持し、コミュニケーションも円滑です。

本書では、最後に、一条の光の様に、これらを紹介して最終章を終わります。

### ●「個の確立」と「個の重視」

本書の〔あとがき〕で、著者は述懐します。「…親も子も互いの個の自由を優先しようとする行いが、今日の家族を大きく変えつつある…。むしろ、家庭の食卓の変化は、その現れに過ぎない…。今日よく語られる児童虐待や引き籠もり、行き場を失う青少年、夫婦の不和や離婚、孤立する高齢者等の問題とも深く関わっていたのではないか…。」

また、「“人に迷惑掛けなければ何をしてもいい”と、個の自由を語る思想は、いつの間にか互いの自由を主張して綱引きをしたり、無関与・無干渉で共存しようとしたり、誰かに迷惑を掛けなければ生きられない子供や高齢者の存在を危うくしたりもしている。」…と。

更に、「個の尊重を目指しながら、それとは似て非なる、超個のせめぎ合う時代へと突き進み、家族の在り方も激変させている。理想としてきた家族の姿も既に限界に達しつつあるのか。その象徴だった「食卓」はダイニングルームに置き忘れられている」。此処に著者の思いが凝縮されています。まさに本書の副題「限界家族と「個」の風景」です。

本来、「個の確立」には重みと厳しさを伴うもので、その言葉には凜とした響きがあります。しかし、調査の回答者や家族が気軽に口にする「個の自由」や「個の尊重」には、正論はそれとして、“豊かさを背景にした甘えの様なもの”、“何処か言い訳めいた軽いもの”を感じてしまいます。「個」は大切です。…が「個」だけでは生きられません。

### ● 思い当たるのは…

ふと脳裏に浮かぶ遠い思い出。善し悪しは別として、田舎の農家も町の商店や工場も、多くは零細な家族経営で住居と仕事場は一つ屋根の下。大人も子供も年寄りも、家族総出で働き、手伝う姿がありました。が、高度経済成長と共に、職場は家庭から離れ、家は居住専用となり、家族の在り方も大きく変わりました。子育ても、保育園や幼稚園通いが普通となり、成長につれ、学習塾、お稽古事、スポーツクラブ等々と広がり、かなりの部分が、家族の場面から外部化されて行きました。これらの流れは、本書のテーマ“食卓を通して見える、個の尊重を謳う家族の変容”、著者の言う「家庭の空洞化と家庭機能の外ごと化」と重なります。

そう言えば、昔は自宅で行われた冠婚葬祭が、ホテルや専門の葬儀場に移ったのも随分前の事。また、懸命に働いた後は“家族と一つ屋根で穏やかな老後、最後は畳の上で大往生…”などという事は、今は昔、大家族時代の話。核家族化が進み、老いて自立不能になれば施設入り、最後は病院にてご臨終…といったパターンが多くなりました。

かつて“家族の営み”であった仕事も、子育ても食事も、はたまた老後の暮らしや介護も、家族の場面から次々と流出して外部化され、公的支援もありますが、多くは、サービス産業のお客として、消費される時代になったとも言えましょう。合理的というか、やむを得ないというか…。其処には“家族の絆の希薄化”の様なものを感じざるを得ません。老い行く者のノスタルジアでしょうか…。