

## 2013年度 二年課程卒業勉強

### 「食の在り方を考える-最高学部のより良い食の提案-」

秋田智子、荒井美慧、板垣華奈子、市川ゆり子、久保あやめ、小松恵美、宮下まるみ  
指導：中村祐二 小谷野温子 深川卯子

私達は最高学部に進学してまもなく、最高学部の昼食のあり方に疑問を感じた。一方で、現代の日本全体の食環境も“需要と供給のミスマッチ”や“家庭内の食事の簡便化”など様々な問題がありながら、なかなか改善に向かわない現状を歯がゆく思った。このような問題意識を基に、文献調査や事例調査、勉強グループ内の考察と並行して、グループ員の多くが参加して実施した「ちょうどいいプロジェクト」（Ⅲに詳述）と協同して行った最高学部の昼食を利用した試行と、「共食」の実験を行い、最高学部内の上記の問題解決を目指した効果を測定し、今後の継続的な活動につなげられる研究とした。

#### I、勉強の基盤となる「食の学び」と最終目的

初めに、私達の問題意識と勉強の背景となる「自由学園の教育理念」とその基盤となる「食の学び」を見つめ直し、この勉強の目的である「最高学部の食」の現状を整理、改善すべき課題を整理する。

##### 1、創立者の思想と「食の学び」の目的

自由学園の創立者である羽仁吉一、もと子は、手作りの食事を皆で揃っていただく事は、ただ空腹を満たすだけではなく「家庭的あたたかさ」を共有し、“人としての教養”や“感謝する心”を育てる場であると考えていた。その為、自由学園は創立以来、一日の生活の中で特に食事の時間を大切にしてきた。

「食の学び」は、食材を調理し、食するという事に限らず、食材を“育てる”“整える”“味わう”“始末する”といった「食に関する全ての経験」を通して得られるものだ。幼児生活団から最高学部までの一貫教育の中で、こうした食の営みに関わる事で、将来も自らを律して質の高い食生活を送り、家庭から社会に働きかけられる人を育成する事を目標としている。従って、「食の学び」は、自由学園の教育理念である「自労自治（自分たちのことは自分たちで行い、独立の人格、真の自由人を育てる）」を支えるものである。

（1）女子部で培ったことと最高学部の食の現状以上を踏まえて、私達は「食の在り方」を考察する軸となる「自由学園が食において大切にしている事」を以下の三点にまとめた。

- ①食事を作る環境、いただく環境を質素で清潔なものに整えること。
- ②「日用の糧を今日も与えたまえ」という聖書の言葉の精神に基づき、食べ物に対する感謝を忘れず、食事にかかる手間を惜しまないこと。（『自由人をつくる』より）
- ③“皆でいただく”ことを大切にし、食事を通して人と人との繋がりを築くこと。

私達は女子部での生活を通して食への高い関心を持ち、作り手の苦労や心遣いを知り、動植物の命を頂いているという感謝の心を持つようになったと同時に、食べる人の事を考える大切さにも気付いた。また、調理したという達成感や料理を「美味しい」と言ってくれる存在の重要性にも気付くことができた。これは人生において大きな財産となるだろう。

しかし、自由学園教育の最終段階である最高学部では、食への関心が薄れている学生が少なくないことが残念でならない。例えば、残り物の多さ、食事時間の態度の悪さなどが挙げられる。最高学部において食事の時間がないがしろにされている

現状を見て、食教育に力を入れている自由学園の最終教育課程で、何故このような問題が存在するのかという疑問を持った。そこで私達は、改めて“現代の日本の食の問題”と、前述の①～③にまとめた“自由学園の食の学び”を対比しながら、最高学部の昼食における“残り物の多さ”と“皆でいただくこと”に焦点を絞って、学生の卒業後の生活や将来築く家庭の食卓も視野に入れた食の在り方について考察する。そして、具体的な改善方策の提案と試行を行い、最高学部生の食に対する意識の向上の実現につなげることを最終目的とする。

## II、フードロスについて

私達はまず、昼食後に出る大量の残り物を最高学部の食の問題として取り上げた。その改善方法を考えるにあたり、日本全体の“フードロス”の現状を整理し、最高学部の現状と対比する。日本のフードロスの現状とその原因・対策の試みを探れば、最高学部の昼食における残り物を削減する為の対策が見えてくるのではないかと考えた。

### 1、フードロスの現状

日本の食品廃棄物の量は年間約 1700 万 t と推計されている。

そのうち、本来食べられるのにもかかわらず廃棄される食品を“フードロス”と呼ぶ。これは年間約 500～800 万 t にのぼると推計され、先進国が発展途上国に援助している食糧の約 2 倍にあたる。

#### (1) 事業系廃棄物の“需要と供給のミスマッチ”

食品事業から排出されるフードロスには、規格外品、返品、売れ残り、食べ残しなどが挙げられる。食品業界では、特に味や新鮮さを商品価値として重要視し、販売できる日数や時間のサイクルが短いという商習慣が定着しているため、日本人が必要な食べ物の量（需要）より生産・流通される量（供給）の方が遥かに多いことが、その発生要因と言われている。

#### (2) 家庭系廃棄物

家庭におけるフードロスには、“過剰除去”（大根の厚むきなど）、食べ残し（作りすぎて食べ残された料理）、直接廃棄（未使用のまま期限切れとなった食品）などがある。その割合は家庭で購入し

た量の約 3 割にもなる。

### (3) フードロスの原因

#### 1) 食べ物に対する過度な“鮮度指向”

農林水産省が実施した、平成 18 年度食品ロス統計調査で、消費者が「食品の無駄を少なくする為購入の際に気をつける事」を聞いたところ、「製造年月日が新しい物や、賞味期限・消費期限が長い物を選ぶ」という回答が 72.5% と最も多かった。これは消費者が家庭での使用期限を長く確保するための合理的な行動と言えるが、他方、「直接廃棄の理由」としては「食品の鮮度が落ちたから」という回答が最も多いことと併せて考えると、消費者が食品一般に鮮度を求めていることが考えられる。消費者が食品に鮮度を求めるのは当然だが、過度な鮮度志向はフードロスの要因につながる。

#### 2) “無計画”な買い物

買い物の際、気分や広告の宣伝、安売りの告知に流されて買うつもりが無かった物を買ってしまうなど、必要な食品を、必要な時に、必要な量だけ購入し、消費することができていない。従って、保管しているうちに使いきれずに廃棄といった無駄が出てしまう。

#### 3) 「食べ物を粗末にはいけない」という意識の低下

現代では、日常的に食料が豊富に存在する事が当たり前になり、日本人が元来有していた「もったいない」という精神が薄れている傾向がある。また、都市部への人口集中や外食、簡便食品、惣菜など食の外部化が進む中で、食料を生み出す生産者と消費者との間の物理的、精神的な距離が拡大した。こうした社会の仕組みや生活習慣の変化から、毎日の食生活が多くの人々の苦勞や努力に支えられていることを消費者が実感する機会が減少し、食の大切さに対する意識が薄れがちになっている。

### (4) 最高学部の「フードロス」の現状

最高学部の昼食では、平均して一日 23.5 kg、一年を通して 3.8t のフードロスが出ている。（研究チーム調査：2012 年 6 月～2013 年 6 月）

#### 1) フードロスが多い原因

##### a. 需要に対し過剰な供給

学部生は積極的に学外に出て学ぶ機会が必要

であり、また就職活動など個人の予定が不規則なため全員が昼食に揃う事は不可能であるにも関わらず、全員（在籍人数）分の食事が用意されている。

#### b. 食べ物を大切にす意識の低下

もう一つは、好き嫌いやダイエットのために食事の量を減らしたり、献立の好みによって外食してしまうことなどが挙げられる。このように、食べ物を粗末にはいけないという思いよりも個人の都合が優先されていることが残り物の増加に繋がっている。（詳細はⅢで述べる）

#### 2) 日本のフードロスと最高学部のフードロスの共通点

日本のフードロスの現状と最高学部の残り物の問題は、「食べ物を粗末にはならない」という“意識の低下”と、需要に対する“過剰な供給”の2点で共通しているといえる。

#### 3) 最高学部生対象「食の意識」アンケート調査

9月に実施したこのアンケートで、“最高学部の昼食で気になっている事”を聞いたところ、残り物の問題を挙げた学生が最も多かった。しかし、フードロスという問題の認知度は非常に低く、自分たちのしている事が深刻な社会問題に結びつくことと認識している学生は少ないことが分かった。

## 2. フードロスによる影響

フードロスによる社会への影響は、地球温暖化や資源の枯渇を加速させるばかりでない。経済的な利益の為に食品廃棄は仕方がないという考えが定着すると、犠牲になった命を頂いて自分の命にするとする“循環”と作物や料理の作り手への“関係性”に対する感覚が鈍くなる。「いただきます」という言葉に表されるような日本人の精神性、日本文化の基盤が失われていくということだ。

## 3. フードロス削減の為の社会の取り組み

こうした悪影響を避ける為、フードロス削減に向けて日本ではどのような社会的取り組みをしているか調査した。結果、様々な団体がこの問題と向き合い、いずれも循環と関係の重要性を思想の根本に持ち活動し、現代の経済システムの中で利益を出そうとしている事が分かった。そのうち、

本勉強のグループ員が訪問した「四十八漁場」について詳述する。

現在、魚の乱獲による漁場崩壊が深刻化しており、このまま過剰漁獲を続ければ、2048年には世界の水産資源が枯渇する懸念もある。株式会社apcompany（エー・ピーカンパニー）では、2048年以降も豊かな水産資源を保つべく、持続可能な漁を行う漁師を支持しており、その傘下にあるのが「四十八漁場」だ。

四十八漁場は、将来の水産資源回復や魚食普及に取り組む鮮魚専門居酒屋の第一号店だ。

2013年11月9日、秋田智子、板垣華奈子、小松恵美は四十八漁場南池袋店を訪ねた。店に入ると、初めに店員からその日の料理に使われる魚の説明があった。そこでは、当日の午前2時の漁で獲れた新鮮な魚を調理すると言う。漁師直結だからこそ乱獲を防いで資源を守り、管理することが可能なのである。漁場を守り、資源を守ることが出来るのも漁師なのだ。また、知名度の低さや規格外のサイズであるが故に価格が付かず、海洋投棄される「未利用魚」も、漁師との直接のやり取りで価格を設定し、積極的に取り入れる。

## Ⅲ. ちょうどいいプロジェクト

前章で取り上げた「フードロス」に対する最高学部生の意識を高めながら、実際に昼食で出る残り物の量を減らすことを目的とした試行を本卒業勉強メンバーが中心となりプロジェクトチームを組んで、様々な工夫を加えながら行った。その過程と試行結果を報告する。

### 1. プロジェクトの概要

前述の「需要と供給のミスマッチ」を改善する為に、過剰な供給である食数を減らし、食事人数（需要）に合わせて“ちょうどよく”する取り組みとして「ちょうどいいプロジェクト」と名付けた。本プロジェクトは、2012年度委員会が行っていた「残り物の計量」を引き継ぎ、後に学生が計量のみならず食数調節や食事に対する意識向上の為の呼びかけを自主的に行うようになり、当時の委員会委員長や食の委員の同意の上に独立し、発足したものである。残り物を減らそうとする取り組みは過去にもあったが、恒常的な解決には至ら

なかった。そこで私達は持続可能なシステムの構築を目指し、以下の目標を立てた。

(1) プロジェクトの目標

- ①2012年度の記録を基に、年間の残り物廃棄量を数値および写真でデータベース化し、メカニズムや問題点を解析する。
- ②残り物を限りなく0にする。ただし、学生に必要な食事を食べさせたり、食事に揃う事を強制したりはしない。
- ③プロジェクトを推進する者とそれに答える学生の双方にストレスの少ないシステムを提案する。
- ④プロジェクトの成果をこまめに報告し、可視化に努める。
- ⑤学部教師会、食糧部、学生委員会と連携し、良きフォロワーとして活動する事を心がける。

(2) 活動内容

構成員の主な仕事は以下の通りである。

- ①毎週木曜日の会議  
活動の進捗状況や今後の方針を検討する。
- ②食事人数と残り物の量の記録  
昼食にきた学生数、残り物の量を毎日計測、記録する。
- ③食数調節  
毎学期初めに各クラスの曜日ごとの出欠席を調べ、それに2012年度のデータを加味したものを基に、食糧部と相談しながら食材の発注数の調節を行う。
- ④昼食時の呼びかけ  
前日の残り物の量やその日の食数に対する学生の出席率などを報告し、学生の問題意識を高める。

その他、変則的な活動として、「四十八漁場」訪問(Ⅱ、3に詳述)、「混合食事(Vに詳述)」の実施。

3, 残り物削減の成果

以下の期間のデータを用いて結果を整理した。

- [食数調節前] 2012年10月1日  
~2013年5月10日
- [食数調節後] 2013年5月11日  
~2013年10月21日
- [呼びかけ開始後] 2013年10月22日  
~2013年12月18日

(1) 年間の残り物(全献立)の推移

図1:ボックスプロット(箱ひげ図)を用いて[食数調節前]と[食数調節後]を比較すると、最大値(残り物の最多量)は共に50kg(中央値は13~15kg)と変化はないが、中央値±25%の値は振れ幅がかなり小さくなっている。つまり、日常的に出る残り物の量が減少したということだ(箱の大きさの変化で一目瞭然)。更に、[呼びかけ開始後]には最大値が25kg(中央値は5kg)にまで減少した。

(2) 献立別の残り物の推移

最高学部では、献立の“好き嫌い”によって外食したり食事を残したりする様子が見られた。そこで、献立を以下の通りに分類し、それぞれの残り物の量の推移をまとめた。

- [A]: 肉が主菜の献立
- [B]: 魚が主菜の献立
- [C]: 麺が主食の献立
- [D]: 丼ものの献立
- [E]: その他(シチューなど)が主菜の献立

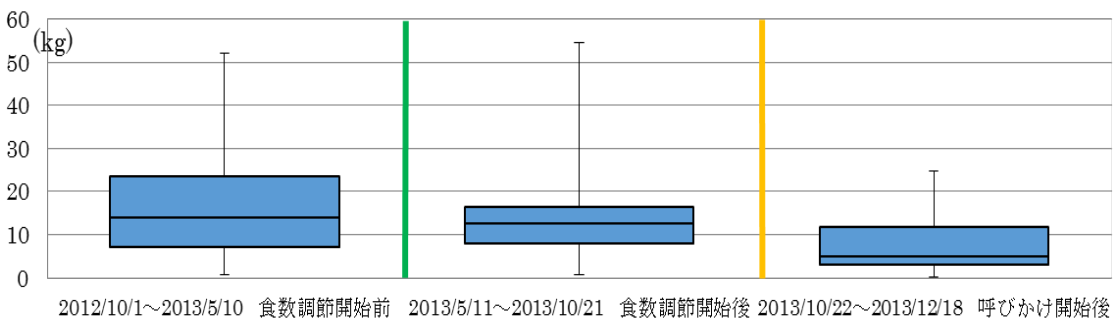


図1 年間の残り物(全献立)

[A] は学生に人気があり、余りをおかわりする学生もいて元々残り物が少なかったが、食数調節や呼びかけを行うことで更に減少した。対して [B] は不人気で、特に和食の日は残り物が目立った。そこで食数調節に加えて「自分の分は残さず食べる」ことを呼びかけ、それを徹底したところ、極端に多く残ることはなくなった。[C] は土曜日に多い献立である。土曜日は講義が少なく学生の出席率が低い為、手が付けられないまま残るものが多かった。これは、食数調節によって改善された。[D] は [A] と同様、人気がある為、食数調節および呼びかけ開始前から比較的少なかった。[E] は食数調節後から順調に減ったが、出席人数や献立の人気・不人気によって差が大きい。

#### 4, 考察

残り物削減成功の要因には、これらのことが挙げられる。

##### ①食数調節の精度の向上

過去の食事人数のデータと食材発注の2週間前取る学生の出欠状況を照合し、出席人数の予測と実際の差を小さくした。

##### ②汁物の水分量の調節

どの献立においても汁物の残りが目立った為、食糧部と相談の上、全体の水分量から30減らした。

##### ③呼びかけの活発化

本プロジェクトメンバーのみならず、学生委員会などからも呼びかけが始まり、学生全体の意識が向上した。実際に、本プロジェクトメンバーの不在時には1年生が自発的に呼びかけを行うなど、積極的な姿勢が見られた。

##### ④一部の学生の関心・意識の向上

「食の委員」も食事中に余っている食事の有無を聞いたり、余っている食事を他のテーブルに回す呼びかけを始め、協力体制が取れた。また、二年課程2年の不在時には、1年生が自発的に呼びかけをするなどの積極的な行動が出始めており、学生の関心・意識が上がったと考えられる。

##### (1) 学生の反応

具体的な残り物削減の工夫として取り組み始めた“食数調節”の後、食事時間に遅れて食堂に

入ったために、食事が他のテーブルに分散してしまい自分の分が見当たらないといったことが起こり、食事の数が身近な問題になったことで関心が高まった。更に、毎昼食時の皆の前での報告や昼食後に台所で残り物の計量を行う姿などから自然に多くの学生に意識して食べる習慣が付き始め、中途半端に手をつけたような食べかけの残り物が見られることは少なくなった。

一方で、食数を調節することで、学年ごとに分かれているテーブルに食数の過不足が出るとテーブル間の融通が必要になった。この事態に不満を抱く学生やその煩わしさから昼食に揃わなくなった学生も出てきている。また、一人分では足りず、もう少し食べたいと感じる人がいるはずで、委員から「余っている食事を回して欲しい」という呼びかけがされているにも関わらず、食事時間後に手がつけられていない食事が集まってくるのが少なからずある。呼びかけに対する無関心、余っていることを申し出ることや他学年のテーブルに取りに行くことが恥ずかしい・面倒くさいと感じる人がいたことも事実だ。

#### 5, 今後の課題

##### (1) 今後の継続方法と提案

###### 1) 継続方法

<ちよどいいプロジェクトの組織化>

・新しい構成員の募集

・「食」の委員会と連携した活動体制

2014年2月5日に募集したが、人が集まらなかったため簡素な構造にして、委員会の仕事として下記を引き継ぐ。

<継続すべき基本的実務>

・残り物の計量

・食材の発注数の集計と食糧部との連携

・出席者数の予測と出席実数のカウント

###### 2) 新たに試みたいその他の提案

①テーブル配置の再検討

②余り物テーブルの設置および余り物の可視化

③呼びかけ(献立報告と残り物の減少)

④残り物削減成果の報告方法の改善

・日本家政学会などの外部への報告・発信などを含む。

### ⑤ 昼食出欠席の取り方の改善

#### IV、個食・孤食と共食について

フードロスとは別に、現在日本の食で問題視されていることの一つに、「個食・孤食」が挙げられる。一方、自由学園ではこれと対極に位置する「共食」が大切にされており、幼児生活団から最高学部を通して実践されている。しかし、最高学部の食事の現状を見る限り、共食という場を大切にしようという気持ちが学生にあるかは疑問に感じる。「共食」の意義を見つめ直すには、「個食・孤食」の現状と原因を探ることが必要だと考えた。

##### 1、個食

個食とは、家族が食事の時間に同じ時間に居ても、それぞれの好みに合わせて別々のものを食べることを指す。近年では、家族や親戚が集まる正月でさえ各々が自分の好みに合わせて出来合いのものを食べる家庭も増えている。

###### (1) 個食の原因

戦後から始まった日本の食構造の急激な変化や経済発展に伴う食の簡便化などが挙げられる。“お金さえ出せば自分の食べたいものが簡単に手に入るから、家族で食卓を囲むとしても、他人の好みに合わせる必要はない。”こういった考えから個食が生まれた。

##### 2、孤食

孤食とは、日常的・継続的に家族が別々の空間、時間に食事を摂ることを指す。かつて食事の時間は一日のうちで最も時間の制約が無く、家族全員で食卓を囲むことが当然だったが、近年そのような家庭は減少している。

###### (1) 孤食の原因

生活スタイルの変化に伴う核家族化、女性の社会進出、加熱する受験競争などが挙げられる。これらにより、家族が同じ時間に揃って食卓を囲む機会が減った。

###### (2) 大学の昼食における孤食

孤食は家庭だけでなく学校や会社にも見られ、特に大学の昼食における孤食が問題になっている。近年では、隣の席と衝突して仕切られた食堂や、一人でトイレに籠って食事をする“便所飯”など

が存在する。こういった傾向を「ランチメイト症候群」と呼ぶ。「一人で食事をする自分が周囲からどう見られるのか」を気に病み、隠れて食べるようになるのである。

##### (3) 高齢者に広がる孤食

料理が出来ない訳ではないが、食事を作っても誰も美味しいとは言ってくれない寂しさから自然と食事が貧相になる。そして、一人暮らしには多すぎる量の食事を作り、残ったものを何日もかけて食べることもある。戦争を体験し、食べ物が無い時代に育った高齢者の、「食べ物を粗末にしてはならない」という意識の高さが、むしろ事態を悪化させる場合もあるのだ。

##### 3、共食について

個食・孤食の対極にある家庭と集団の食—「共食」の構造と意義を見つめ直す。

###### (1) 共食の歴史

個食・孤食は、歴史的に見て極めて異例な行動と言える。人は共食が基本の動物であるからだ。人は集団に属することで食べ物を手に入れ、自らの生活を守り、発展させてきた。私達は食べ物を分配する最小の単位として家族を据え、それぞれに同一性を維持しながら生きている。その為、仲間や家族と共に食事することは不可欠だった。

###### (2) 共食の意義—なぜ一緒に食べるのか

それに対する一つの答えは、“同じ釜の飯を食う”という言葉に表される。この言葉は、毎日共に食事をする家族に対してではなく、それ以外の人、特に親しい関係にある場合に用いる。よって家族以外の人との距離が共食という尺度によって測られることになる。実際、人は共食することによって人との関係を深めることが多い。例えば、家族になろうとする男女が出会って親しくなれば、一緒に食事をするのは自然なことだ。そして、結婚式の重要な儀式の一つに三三九度がある。二人が同時に杯を酌み交わすことにより、二人は心と同じくしたという盟約を果たしたことになる。結婚式に限らず、様々な行事の際には必ず食事が供される。料理の味やその場の楽しい雰囲気共有するだけでなく、同じ食べ物をそれぞれの体内に取り入れることで、その場に揃った人々が一体感を覚えることになるのである。

### 1) “一味同心”という考え方

食事という場の共有のみならず、同じ味を共有することには、どのような意義があるのか。時代劇などに使われる“悪党一味”は、中世に使われた“一味同心”に由来する。つまり、人と人とが心を同じくして物事に立ち向かう時や同じ目的を持って同一の行動を取る時には、同じ空間で食事をすることに加えて一つの味を皆で確かめることが有効だと考えられてきた。

### 2) 一味同心の思想を活かす学校や会社

現代でも“一味同心”の知恵を活かし、共食を大切にすることや学校は数多く存在する。例えば、株式会社「はてな」では、「まかないシェフ」が作った社員全員が同じ時間に食堂に集まって食べている。社員のみならず来客と一緒に食べることもあり、会話が弾み、会議室でするよりも有意義なミーティングになることも多いという。まかないは社員の負担の軽減は勿論、営業推進という点でビジネスにも役立っている。その他、千葉県の市川市立行徳小学校では毎年、阪神淡路大震災が発生した日の前日の給食は全員でおにぎりを食べる。被災者と同じ食事をすることを通して、被災時の様子を体験し、当時の人に心を重ねるのだという。まさに、一味同心の知恵を活かした取り組みだ。このように、共食という行為は人間相互の関係を緊密にする為に、非常に大きな役割を果たしている。人間は一人では生きられず、必ず家族や組織という集団で、それぞれに分業を受け持ちながら生活していく必要があるからだ。そして、食という最も基本的な部分に、その原型が反映されていると考えて良いだろう。

### (3) 最高学部における共食を考える

自由学園は教育理念として「同志、同学、同行」を掲げている。自由学園の生活、特に女子部・男子部では仲間と心を同じくして目標に向かわなければならない場面が多くある為、共食は大きな意味を持つ。しかし、最高学部では“個人の社会”が主張され、学生同士の関係が変化する。“個”の自立は成長の過程で不可欠だが、団体としての成長には「共食」が有効である。“皆で同じことをする”よりも各々の価値観や考えに基づく選択、すなわち就職活動やゼミでの専門的な勉強が必要になる場所であるからこそ、「皆でいただくことを大

切にし、食事を通して人と人の繋がりを築く」という自由学園の食教育の根本精神を大切にすることに意味がある。

## V、フードロスの削減と共食の実現に向けた混合食事

### 1, 概要

最高学部の生活で唯一全員が集まる時間が昼食時間である。学生と先生が全員食堂に集まって配膳・盛り付け・黙祷をし、共に食事時間を過ごしている。最高学部生は、女子部・男子部で大切にしてきた、食材の命と作ってくれた人への感謝を忘れず食事をいただくこと、そして共に食事をすることの意義を心にとめて過ごしているのか。現在の最高学部で解決すべき「フードロスの削減」と、「共食の実現」にむけて私たちは“混合食事”という実験を実施した。

#### (1) 実施理由

現在最高学部は、自然に学年・男女に分かれたテーブルで食事をしている。そして昼食後は毎日大量の残り物がでてしまう。その原因は、食事は男女一定に用意されているため、男子のみのテーブルは食事が足りず、女子のみのテーブルは余っているからなのではないかと考えた。

また、最高学部では近年日本に見られる孤独食は一見見られないように思える。それは、教師・学生が食堂に集まり同じ時間に同じご飯を食べているため、そのような環境が存在しないように見えるからだ。しかし、周りを見渡してみると食事中にも関わらず携帯電話を使用したりゲームをしたりと、集団でありながらも個人の時間を過ごしている印象を受ける。つまり、皆で一緒に食事をしているのに孤食をしている状態が見られる、ということだ。

これらの二つの観点から、食事時間のテーブルの男女比率を平等にすることによって以上の仮説が本当なのか検証するために「混合食事」を実施した。

#### (2) 目的

一つは、これまで好きな人同士で座っていたテーブルを男女均等にすることによって、男子には男子の適量を、女子も女子の適量で盛り付けることによって過去に女子同士のテーブルで頻繁に見

られた、盛り付ける時の残り物を減らすためだ。そしてもう一つは孤食の観点から、学生は食事の団欒についてどのような考えを持っているか、を探るためである。

### (3) 実施日程

第一回目 2013年10月23日24日

第二回目 10月28日～11月2日

## 2. アンケート実施

男女混同テーブル実施後、この実験の目的が達成されたか確認するために学生全員に自由記述式のアンケートをとり感想を聞いた。アンケートの項目は以下の通りである。

### 【第一回目 学年・男女混合食事】

- ・混合食事に参加したか
- ・普段関わりのない人（上級生や下級生）と食事を通じた交流の感想
- ・残り物を減らすためにテーブル内で取り組んだこと

### 【第二回目 クラス男女混合食事】

- ・混合食事に参加したか、と不参加の理由
- ・残り物を減らすためにテーブル内で取り組んだこと
- ・その他意見や感想

### (1) アンケート結果

このアンケートは75人が回答した。結果は以下の通りである。

### 【学年男女混合食事】

・・・1～4年生を混ぜて食事をする

<前向きな意見>

- ・楽しかった
- ・新鮮だった
- ・普段話せない人と話すのは刺激があって良い
- ・普段話せない人との会話のチャンスになった
- ・その人を改めて知る機会になった
- ・良い、たまには良い
- ・他学年と関わる貴重な時間となった
- ・様々な話題で話すことができる
- ・他のゼミの人と話す機会がなかったので良い

<否定的な意見>

- ・目的が不明確
- ・緊張した
- ・気まずかった

- ・楽しくない
- ・落ち着かない
- ・気がつかって食事ができない
- ・相手との関係は変わらない
- ・沈黙が疲れた

### 【クラス男女混合食事】

・・・クラス内で男女を均等に分けて食事をする

<前向きな意見>

- ・楽しかった
- ・良いと思う
- ・学年混合食事より交流ができる
- ・クラスの中で話せない人と話す機会になった
- ・色々な話ができる

<否定的な意見>

- ・気が重い
- ・女子が遠慮しているように見えた
- ・良いが続けたくはない
- ・面倒くさい
- ・盛り付けが遅くなる
- ・不愉快
- ・必要ない

また、各テーブルがこの実験の目標のひとつである「フードロスの削減」にむけて何に取り組んだかという質問に対して、以下のような回答があった。

### 【各テーブルのフードロスを削減する取り組み】

- ・ご飯や汁物を盛り付けきる
- ・沢山食べられる人・男子が食べる
- ・欠席者の分は他のテーブルにまわす
- ・まずは個人の適量で盛り付け、後はお腹に余裕のある人が食べる

### (2) アンケート結果からの考察

アンケート結果から、他学年や男女間での交流をあまり好まず、食事時間の社交・団欒に対して前向きではない人もいるようだった。

しかしそれと同時に、いつものメンバーで気兼ねなく会話を楽しみたいと考える人や、食事時間は毎日の生活リズムを整える大切な場だ、など、現在の食事時間のスタイルを大切にしているということもわかった。また、3、4年生になるとゼミや講義でクラスメイトでも合わない人が増えてしまうため、せめて昼食時間はクラスの仲間とゆっ



くり食事をしたいなど、単に様々な学生との交流を嫌うのではないことがわかった。

また、残り物に関しては、食事の発注数に対して混合食事に参加する学生が少なかつたため、結果的に残り物がでてしまった。しかし、男女が均等に座ったからという理由だけでなく、余っている食事をお腹に余裕のある人に渡すなど、多くの人が残り物を減らすために何らかの取り組みをしてくれた。そこから、数値には反映されなくても一人一人のフードロスに対する意識はあがっていることが分かる。

### 3. 実験の反省

男女混合食事の実施当日、体調不良以外で欠席した人が多かったため用意された食事数に対して出席した人数が圧倒的に少なかった。また、男子学生からはフードロスの削減を呼び掛かれたことで、無理やり食べさせられたと感じた、という意見もあった。そのような失敗の原因は、食事の適量を各個人ではなく男女で分けてしまったことと、この実験期間中に欠席者も多く、普段よりもたくさんの食事が余ったことにある。その反省から、男女ごとの適量で分けるのではなく、個人の適量で盛り付け、残ったものと食べたい人の有無を聞いて、食べてもらう形式に変えた。

## VI. まとめ

私達は日本社会の現状を調べる中で、時代の発展と共に、日本の食構造の問題や食卓崩壊が深刻化していることを知った。それらの問題は、技術の発達による食の簡便化や経済的な豊かさを優先する中で、食が持つ多面的な意義を見失ってしまったことが原因である。こういった学びを経て、私達は卒業後にどう生活していきたいか考えた。私達は、単に昔の状態に戻り、発展した文明や経済的な豊かさを否定すれば良いのではない。なぜなら、これらの変化には、食べる物の選択肢が増えたこと、女性も社会で活躍できるようになったことなど良い面もあるからだ。そこで今回の卒業勉強で取り上げた、“残り物を出来る限り減らす”“忙しくても共に食べることを大切にする”のように、まずは、自分たちの食生活が家族の在り方や社会に与える影響を見つめ、その上で、現在の

社会システムの中でどのような選択をすべきなのか考えなくてはならない。より良く生きるためにはどのような工夫が必要なのか。それを自ら考え、社会に働きかけていく姿勢が、自由学園での教育を受けた私たちには必要なのだ。

最高学部の食をより良くしようと臨んだ今回の卒業勉強では、その問題が何かを明らかにし、改善策を試行した。私達が自由学園で身につけたものは学術的な知識は勿論だが、それ以上に、“勉強の仕方”であると感じている。だからこの卒業勉強は、単に文献から引いてきた知識を振り回すのではなく、調査から得た知見を元に自分の頭で考えて生活に還元する、という姿勢を大切にできなかったのである。その結果、残り物を大きく削減し、一部の学生の意識を高めることが出来たが、残念ながらこの活動を有志の学生によって継続させることはできなかった。その原因として私達の取り組みに欠けていたものは、ちょうどいいプロジェクトに対して否定的な意見を持つ人や、最高学部での共食を煩わしいと感じている人との議論であると考えている。

一方、大半の学生に足りないものは、“良くしよう”とする働きに対する“関心”と自分で考えて行動するという“自発的な姿勢”であろう。実際に、私達が学生に働きかける中で、無関心・非協力という形で大きな壁となったのが「個人の自由」という言葉だった。しかし、「個人の自由」は、学生一人ひとりが自らの欲求を律し、行いへの責任をもったうえで、主張できることではないのか。最高学部の「個人主義」は、まず自律し、責任のある学生によるものであって、言い訳や逃げ道でない、新たな学びの段階になるのだと私達は考える。

### 参考文献

- 岩村暢子 『<現代家族>の誕生幻想系家族論の死』 2005 勁草書房
- 岩村暢子 『普通の家族がいちばん怖い』 2010 新潮文庫
- 大谷淳一 『食糧操作—飢餓の背後に横たわる恐るべき“意図”』 2011 学研パブリッシング

- 大原悦子 『フードバンクという挑戦～貧困と飽食のあいだで～』 2008 岩波新書
- 沖 大幹 監修 『水の日本地図』 2012 朝日新聞出版社
- 学園新聞 15号(1940年12月)  
54号(1956年1月)  
225号(1975年1月)
- 金丸弘美 『給食で育つ賢い子ども～全国おいしい学校給食マップ～』 2008 気楽舎
- 菅野 仁 『友達の幻想～人と人のくつながり>を考える～』 2008 ちくまプリマー新書
- 共同研究食グループ 「自分たちの食を正しく選ぶ」 2005
- 共同研究食グループ 「食を賢く選ぶ」 2006
- 共同研究食グループ 「食の学びと定着と発展」 2007
- 経済新聞「食」取材班 『亡食の時代』 2007 扶桑社新書
- 最高学部卒業勉強 「自由学園の食」 2007
- 最高学部卒業研究 「家庭と学校における自立した食生活のための伝承」 2010
- 最高学部卒業研究 「食の社会環境とライフスタイルの変化から消費者のあり方を問う」 2010
- さつき～画像とメッセージで見る自由学園の食事  
[www.jiyu.ac.jp/satsuki/](http://www.jiyu.ac.jp/satsuki/)
- 『食の学び一貫教育』 2008 自由学園出版局  
2008年食の学び報告会原稿
- ジャン・ジグレル 『世界の半分が飢えるのはなぜ?』 2003 合同出版
- シュテファン・クロイツベルガー、バレンティン・トゥルン 『さらば、食料廃棄-捨てない挑戦-』 2013 春秋社
- 農林水産省 『食品ロス削減に向けて～「もったいない」を取り戻そう～』 2010
- 農林水産省 『食品ロスの現状とその削減に向けた対応方向について』 2008 食品ロスの削減に向けた検討会報
- 原田信男 『食べるって何?食育の原点』 2008 筑摩書房
- 羽仁吉一 『自由人をつくる/南沢講話集』 1991 自由学園出版局
- ブレーズ・パスカル 『パンセ』 1973 中央公論新社