

# 遠隔コミュニケーションに食事が及ぼす影響についての検討

人間科学研究科 博士前期課程 2 年 谷川 実優

## I. 研究の要約

今日において、新型コロナウイルス感染拡大を受け、リモートワークや遠隔授業の実施など、社会全体で生活スタイルに大きな変化が起きた。特に、食事形態は大きく変化し、飛沫感染リスクなどの観点から、対面での食事の自粛や「黙食」が推奨されるなど、会話をしながらの共食は減少した。そこで、遠隔共食という遠隔通話システムを用いた新たな共食スタイルが注目されている。しかし、遠隔共食の経験者は2割前後（北村, 2021）と少ないのが現状である。このように、孤食の増加が問題とされる中、新型コロナウイルス感染拡大がさらに、共食の機会の減少に拍車をかける状態となっている。したがって、本研究は、共食の機会をもつことが難しい現代社会の問題に対して、遠隔共食に焦点を当てた。遠隔通話システムの1種であるZoomを用いて、親しい友人との遠隔コミュニケーションに食事が及ぼす影響について、共有感と居心地、さらに1度の遠隔共食での気分状態の変化を、実験的に検討することを目的とした。

今回の実験では、親しい友人と一緒に同室で会話をする対面食事なし条件と、同室で共食会話をする対面食事あり条件、遠隔通話システムの1つであるZoomを用いて、それぞれ別室で会話をしてもらう遠隔食事なし条件と、Zoomを用いて共食会話をしてもらう遠隔食事あり条件の4つの条件に分けて行った。実験は、女子大学生54名（平均年齢21.17歳）を対象に行った。会話開始前の気分状態を測定してから、20分間の会話、共食会話をしてもらい、その後の気分状態と共有感、居心地について質問紙で回答を求めた。気分状態の測定には、会話開始前後どちらも、一時的気分尺度（徳田, 2011）を用い

た。また、居心地の測定には、イメージ評価アンケート（藤本, 2016）のうち、「緑の多い」―「緑の少ない」の項目を除外した14項目を使用した。共有感の測定には、メディア・コミュニケーション観（都築・木村, 2000）の感情的評価としての対人緊張因子と親和感情因子の計13項目を使用した。

分析の結果、相手を身近に感じる共有感は、食事の有無に関わらず、対面条件の方が遠隔条件よりも高かったが、相手に対して感じる対人緊張は、食事なし条件で遠隔条件の方が高いことが分かった。しかし、食事あり条件では、場面の違いで対人緊張に大きな差はなかった。このことから、親しい友人という関係性であっても、遠隔会話時に生じる対人緊張に対して、食事が緩和させる効果があると示唆された。

居心地の「感じの良さ」は、遠隔場面では食事あり条件の方が高かった。これは、遠隔通話システムを用いる際に生じる、疲労の原因の1つとして挙げられている移動制限（久保, 2021）が関連していると推測された。このことから、食事動作があることで、行動の制限が緩和され、ある程度の自由さを持つことができるため、居心地が良くなったと考えられた。また、食事あり条件では遠隔条件の方が対面条件よりも高いことが分かり、新たな知見が得られた。この結果を、西川（2021）の居心地構成要素の「他者・現象・物との関係性」から考察した。新型コロナウイルス感染症というパンデミックにより、人との対面での関わりの減少や遠隔通話システムに対する慣れなどが、共食会話場面に影響し、遠隔条件の方が居心地をよく感じた可能性がある。また、居心地については、居心地を感じる実際の空間と身体を持つ他者が実存するか否かという、物理的な関係性も含まれると考えられる。本研究では、条件統制のためにいずれの条件でも同室を使用していたため、場面条件の違いによって1人当たりが持つ空間の広さは異なっていた。他者の存在の大きさによ

て空間の印象が変化していると言われている（菅野・木村, 2019）ことから、実際の空間としての居心地を検討するうえで、他者の実存感を含める必要があると言えるだろう。そのため、相手との関係性や、会話場面の空間など考慮して、再検討する余地がある。

会話あるいは共食会話をしたことにより、気分状態は全体的に改善されており、会話前後の変化については、「混乱」と「怒り」で条件による違いがみられた。「混乱」「怒り」ともに、食事あり条件で低下が大きく、会話開始前の条件操作による空腹感が影響していた可能性があり、食事をしたことで、空腹感が低減されたと考えられた。また、「緊張」は、いずれの条件でも同程度に低下しており、会話場面に食事があると思うことが、会話開始前の緊張状態を低減させると示唆された。

遠隔共食の経験回数や実態からは、大学生の中では一定の割合で普及していることが推測され、活動の打ち合わせとして利用されていることも明らかとなった。遠隔通話システムのメリットを上手く活用し、遠隔共食が打ち合わせなどの活動の場に用いられ、普及していく可能性があるだろう。

本研究では、親しい友人という関係性での検討であったため、居心地に相手からの視線を気にしたかどうかの影響を及ぼさなかったと考えられる。また、同室に身体を持った相手が、実存するか否かという空間の物理的な広さが、居心地に影響を与えた可能性がある。したがって、今後は、1人当たりが持つ部屋の広さを考慮し、より生活場面に近づけた状況で実験を行うなど、実験環境場面の再検討や、会話相手との関係性の違いに注目して検討する必要があるだろう。

本研究で、対面・遠隔という場面の違いと食事の有無により、人が感じる共有感や居心地に違いがあることが示され、親しい友人という間柄においても、遠隔時に生じる対人緊張が食事

で低減される可能性や、居心地の「感じの良さ」は、対面共食よりも遠隔共食の方が高いという新たな知見が得られた。ポストコロナ時代の中でも、遠隔共食が新たな選択肢として普及することが示唆される。遠隔通話システムを用いる場面や、相手との関係性を考慮しながら、対面と遠隔とを使い分けることで、より人と人を繋ぐことができると言えるだろう。

## Ⅱ. 引用文献

- 藤本麻紀子（2016）. 休息空間における人と場の関わりと感覚時間に関する基礎的研究 日本家政学会誌, 67(7), 382-396.
- 北村吉弘（2021）. コロナ禍での食生活の変化 株式会社リクルートの外食市場に関する調査研究機関「ホットペッパーグルメ外食総研」 [<https://www.hotpepper.jp/ggs/>]（最終検索日：2022年1月23日）
- 久保真人（2021）. テレワークはなぜ疲れるのか- Zoom疲労、Zoomバーンアウトの原因と対策 アド・スタディーズ, 78, 16-20.
- 西川絹恵（2021）. 「居心地」と「居場所」の概念の検討 中京経営紀要, 17.
- 徳田完二（2011）. 一時的気分尺度（TMS）の妥当性 立命館人間科学研究, 22, 1-6.
- 都築誉史・木村泰之（2000）. 大学生におけるメディア・コミュニケーションの心理的特性に関する分析-対面, 携帯電話, 携帯メール, 電子メール条件の比較-応用社会学研究（立教大学社会学部紀要）, 42, 15-24.
- 菅野鈴・木村健一（2019）. 居心地の良い公共空間を構成する要素に関する研究 日本デザイン学会 デザイン学研究, 378-379.