

幼児の Grit（やり抜く力）と食生活との関連

The Relationship between Grit and Dietary Habits among Preschoolers

中 岡 加奈絵*

Kanae NAKAOKA

要 約 幼児期は、非認知能力や食を営む力の「基礎」を培うのに重要な時期である。本研究では、保育所に通う3～5歳児42名を対象として自記式質問紙調査を実施し、非認知能力のひとつであるGrit（やり抜く力）と食生活との関連について検討を行った。その結果、嫌い／苦手な食べ物や食べたことのない食べ物に向き合う姿勢が良好な幼児、料理を味わっている幼児において、Grit得点が高値となることが示された。Grit得点が高い幼児の家庭では、「家族全員が同じメニューを食べている」、「いろいろな食品や料理を食べさせている」、「子どもが嫌い／苦手な物も食事に出している」、「料理は1人分ずつ盛り付けている」といった特徴が見受けられた。これらの結果は、Gritの獲得を目指した食育実践に役立つ基礎資料になることが期待される。今後は、本研究結果を踏まえた“食を営む力の「基礎」と“Grit”の相互育成が可能になる食育プログラムの作成と検証が望まれる。

キーワード：Grit, 食習慣, 幼児

Abstract Early childhood is an important period for fostering non-cognitive abilities and developing the “foundation” for the ability to manage one’s diet. Forty-two 3- to 5-year-olds attending a nursery school were surveyed using a self-administered questionnaire to examine the relationship between grit (the ability to persevere, and a non-cognitive ability) and dietary habits. Grit scores were higher in toddlers who had a positive attitude towards foods they disliked or had never eaten and in toddlers who tasted food. The families of toddlers with high grit scores were characterized by “all family members eating the same meal,” “serving a variety of foods and dishes,” “serving food that the child dislikes,” and “serving one meal at a time.” These results are should provide useful basic data on nutrition education practices aimed at acquiring grit. In the future, a nutrition education program that enables mutual development of the “foundation” for the ability to manage one’s diet and grit should be devised based on the results of this study and verified.

Key words：Grit, Dietary habits, Preschoolers

1. 緒言

先の読めない VUCA^{注1} と呼ばれる不確実な時代を生き抜く子どもたちにおいて、非認知能力を育成することは重要である。非認知能力は、学力に代表される認知能力とは対照的に用いられ、問題解決力、

協調性、主体性、コミュニケーション力、自己管理能力、探求心、規範意識、実行力といった、測定できない個人の特性による能力全般を指し¹⁾、特に幼児期（満4～5歳）に顕著な発達が見られることが知られている²⁾。幼児教育に関連する指針・要綱には、2018年から施行されている保育所保育指針、幼保連携型認定こども園教育・保育要領、幼稚園教育要領があるが、いずれにおいても共通して「幼児期の終わりまでに育ってほしい『10の姿』」が示されて

* 十文字学園女子大学 人間生活学部 食物栄養学科
Department of Food and Nutrition, Faculty of Human Life,
Jumonji University

おり、非認知能力の育成に関わる内容が盛り込まれている³⁾⁵⁾。非認知能力の中でも近年、注目を集めている Grit (やり抜く力) は、長期的な目標達成に貢献する特性レベルの粘り強さと情熱を示しているが、遺伝のみで規定されるのではなく、様々な経験を積む中で強化することが可能であるとされている⁶⁾。Grit 尺度の下位尺度には根気 (根気強い努力) と一貫性 (興味・関心の一貫性) がある。

先行研究によると、社会的地位の高い者ほど Grit の下位尺度である一貫性得点が高値であったこと⁷⁾、Grit が高い成人ほど収入が多く目的をもって貯蓄をしていること⁸⁾ が示されている。元々 Grit の高い学生はその後の Grade Point Average (GPA) が高いこと⁹⁾ や、教育レベルが高い人は Grit が高いこと¹⁰⁾ も報告されている。小児を対象とした先行研究では、スポーツ活動を実施している児童では Grit の下位尺度の根気得点が高いことが示されている¹¹⁾ が、食生活と Grit との関連についての検討はほとんどなされていない。

幼児期は、非認知能力のみならず、食を営む力の基礎も含めた生活習慣の基盤を身につけるうえで重要な時期である。Grit と食生活との関連が明らかになれば、Grit の獲得を目指した食育の実践や、Grit の視点を含めた食習慣の改善が可能になる。そこで本研究では、非認知能力の発達が顕著である幼児期後半の児童を対象とし、Grit と食生活との関連について検討を行った。

2. 方法

(1) 対象

埼玉県 N 市内の S 保育園に在籍する幼児 48 名 (3~5 歳児、各 16 名) を調査対象とし、保護者に対して質問紙調査を実施した。調査対象者のうち、回答済みの質問紙の提出がなく同意が得られなかった 6 名を除いた 42 名を解析対象とした。回収率は 87.5%、有効回答率は 100.0%であった。

(2) 質問紙調査

先行研究¹²⁾²⁰⁾を参考に作成した自記式質問紙を用いて 2021 年 9 月中旬に実施した。

Grit の測定には、日本語版 Short Grit (Grit-S) 尺度²¹⁾を子ども向けに一部改変したものを用いた¹²⁾¹³⁾。8 つの質問項目に対し、「とてもあてはまる」から「まったくあてはまらない」までの 4 件法で尋ね、

各々最も望ましい回答が 4 点、最も望ましくない回答が 1 点となるよう得点化した。

家庭における食事の様子として、まず「お子さんが嫌い／苦手な食品はどのくらいありますか」と尋ね、「ない」、「ほとんどない」、「少しある」、「ややある」、「かなりある」の中からあてはまるものを選択してもらった。その後、「お子さんの家庭における食事の様子として、それぞれあてはまるもの 1 つに○をつけてください」という文章を提示し、「嫌い／苦手な食べ物が出て食べても食べる」、「食べたことがない食べ物が出て食べても食べる」、「1 つ 1 つの料理を味わって食べている」、「自分で食べると決めた量の食事は全部食べる」、「よくかんで食べている」、「食事にかかわる人に感謝して食べている」、「食事をすることを楽しんでいる」、「食材の名前や料理を知りたがる」、「家で食事について感想を言う」の各項目に対し、「とてもあてはまる」、「まあまああてはまる」、「あまりあてはまらない」、「ほとんどあてはまらない」の中からあてはまるものを選択してもらった。解析では、いくつかの項目において「あてはまる (とてもあてはまる・まあまああてはまる)」と「あてはまらない (あまりあてはまらない・ほとんどあてはまらない)」に 2 分した。

子どもの食事で困っていることについては、「現在のお子さんの食事で困っていることとして、あてはまるもの全てに○をつけてください」という設問の選択肢として「食べることに興味が無い」、「小食」、「食べすぎる」、「偏食する」、「むら食い」、「早食い、よくかまない」、「食べ物を口の中にとめる」、「食べ物を口から出す」、「遊び食べる」、「食べるのに時間がかかる」、「食事よりも甘い飲み物やお菓子を欲しがると」提示し、該当するものをすべて選択してもらった。特にない場合には、「特にない」という選択肢ひとつに○をつけてもらった。

家庭における食習慣については、「朝食は主食・主菜・副菜を組み合わせている」、「夕食は主食・主菜・副菜を組み合わせている」、「決まった時刻に食事をさせている」、「間食は、時間を決めずと与えている」、「家族全員が同じメニューを食べている」、「いろいろな食品や料理を食べさせている」、「子どもが嫌い／苦手な物も食事に出している」、「料理は 1 人分ずつ盛り付けている」の各項目に対し、「よくあてはまる」、「まああてはまる」、「あまりあてはまらない」、「全くあてはまらない」の中からあては

まるものを選択してもらった。解析では、「あてはまる（よくあてはまる・まああてはまる）」と「あてはまらない（あまりあてはまらない・全くあてはまらない）」に2分した。

家庭における食環境については、「朝食は子どもと一緒に大人も食事をしている」、「夕食は子どもと一緒に大人も食事をしている」、「食事の時、子どもと楽しく会話をしている」、「食事の時間は、テレビを消している」、「よく噛んで食べるように言っている」、「日常的に食べ物や栄養の話をしている」、「園での食事（給食や間食）のことをよく話す」の各項目に対し、「よくあてはまる」、「まああてはまる」、「あまりあてはまらない」、「全くあてはまらない」の中からあてはまるものを選択してもらった。解析では、「あてはまる（よくあてはまる・まああてはまる）」と「あてはまらない（あまりあてはまらない・全くあてはまらない）」に2分した。

食事作りの手伝いについては、「野菜や果物の栽培・収穫」、「買い物」、「簡単な調理」、「配膳」、「下膳」、「食器洗い」、「食器拭き」の中から、幼児が家庭で実践しているものすべてに○をつけてもらった。「簡単な調理」を選択した場合は、その内容として、「食材の計量」、「食材の洗浄」、「包丁を使用しない食材の下処理（皮むき、すじ取りなど）」、「包丁を使用して食材を切ること」、「加熱しない調理操作（すりおろす、裏ごすなど）」、「火を使った加熱操作（ゆでる、焼くなど）」、「電子レンジ加熱」、「調味」、「盛り付け」の中から幼児が実践しているものすべてに○をつけてもらった。

(3) 解析方法

統計解析には統計ソフト IBM SPSS Statistics 26（日本アイ・ビー・エム株式会社）を使用し、有意水準は両側検定で5%とした。質的データの解析には、カイ二乗検定を用いた。Grit 得点の解析には、正規性の確認を行ったうえで Kruskal Wallis 検定あるいは Mann-Whitney の U 検定を採用した。なお、未回答は欠損値として扱い、解析ごとに除外した。

(4) 倫理的配慮

本研究は、調査対象となる園児の保護者に対して、園長を通じて事前に文書を配布した際に研究目的と内容の説明を行い、研究参加の同意を得た上で行った。保護者からの記入済みの質問紙の提出をもって、

研究への参加の同意が得られたこととした。質問紙調査は無記名式で行い、個人が特定できないよう ID 番号で管理した。

なお、本研究は十文字学園女子大学の倫理審査委員会において、審査を受け承認を得て実施したものである（倫理審査委員会承認番号：2021-012）。

3. 結果

本研究の調査対象は、3 歳児が 12 名（28.6%）、4 歳児が 14 名（33.3%）、5 歳児が 16 名（38.1%）であった。Grit 得点の中央値±標準偏差は 20±4 点、最小値は 12 点、最大値は 28 点であった。下位尺度の根気得点の中央値±標準偏差は 11±2.4 点、最小値は 8 点、最大値は 16 点、一貫性得点の中央値±標準偏差は 10±1.8 点、最小値は 4 点、最大値は 13 点であった。年齢と性別によって、Grit 得点に有意な差は認められなかったため、以降の結果は年齢や性別ごとに分けず、まとめて解析して示した。

(1) 家庭における食事の様子と Grit 得点との関連

家庭における食事の様子別の Grit 得点について、Fig. 1～3 と Table 1 に示した。

「嫌い／苦手な食べ物が出てでも食べる」の設問に対し、「とてもあてはまる」と回答した幼児の Grit

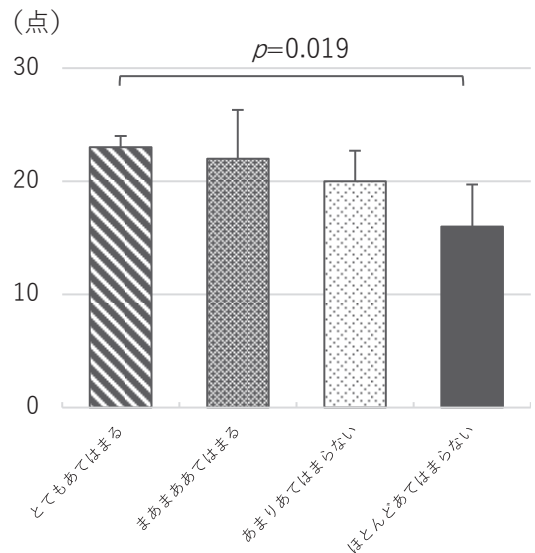


Fig. 1 Relation between grit scores and attitudes towards disliked foods

得点の中央値は23点,「まあまああてはまる」では22点,「あまりあてはまらない」では20点,「ほとんどあてはまらない」では16点であり,有意な差が認められた($p<0.05$) (Fig. 1)。下位尺度の根気得点についても有意な差が認められ($p<0.05$),「とてもあてはまる」と回答した幼児の根気得点の中央値は14点,「まあまああてはまる」では11.5点,「あまりあてはまらない」では10点,「ほとんどあてはまらない」では9点であった。下位尺度の一貫性得点については有意な差は認められず($p=0.068$),「とてもあてはまる」と回答した幼児の根気得点の中央値は9点,「まあまああてはまる」では10.5点,「あまりあてはまらない」では10点,「ほとんどあてはまらない」では7.5点であった。なお,嫌い/苦手な食品の有無については,Grit得点の高低による有意差は認められなかった。

「食べたことがない食べ物が出て食べる」の設問に対し,「とてもあてはまる」と回答した幼児のGrit得点の中央値は22点,「まあまああてはまる」では22.5点,「あまりあてはまらない」では19点,「ほとんどあてはまらない」では17点であり,有意な差が認められた($p<0.01$) (Fig. 2)。下位尺度の根気得点についても有意な差が認められ($p<0.01$),「とてもあてはまる」と回答した幼児の根気得点の中央値は12.5点,「まあまああてはまる」では12.5点,「あまりあてはまらない」では10点,「ほとんどあてはまらない」では9点であった。下位尺度の一貫性得点については有意な差は認められず($p=0.050$),「とてもあてはまる」と回答した幼児の根気得点の中央値は10.5点,「まあまああてはまる」では10点,「あまりあてはまらない」では9.5点,「ほとんどあてはまらない」では8点であった。

「1つ1つの料理を味わって食べている」の設問に対し,「とてもあてはまる」と回答した幼児のGrit得点の中央値は24点,「まあまああてはまる」では20.5点,「あまりあてはまらない」では18点,「ほとんどあてはまらない」では15点であり,有意な差が認められた($p<0.05$) (Fig. 3)。下位尺度の根気得点についても有意な差が認められ($p<0.05$),「とてもあてはまる」と回答した幼児の根気得点の中央値は14点,「まあまああてはまる」では11点,「あまりあてはまらない」では10点,

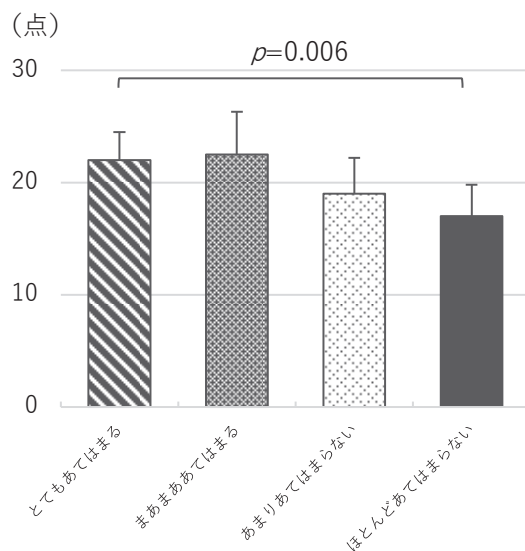


Fig. 2 Relationship between grit scores and attitudes towards foods that have never been eaten before

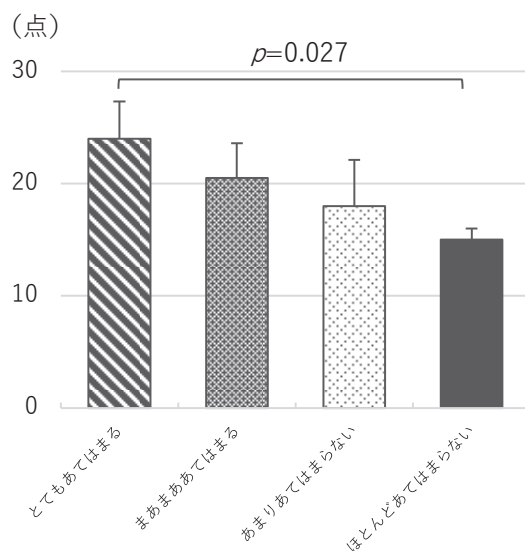


Fig. 3 Relationship between grit scores and tasting food

「ほとんどあてはまらない」では8点であった。下位尺度の一貫性得点については有意な差は認められず($p=0.167$),「とてもあてはまる」と回答した幼児の根気得点の中央値は11点,「まあまああてはまる」では9.5点,「あまりあてはまらない」では9点,「ほとんどあてはまらない」では7点であった。

Table 1 に示した通り、「食事にかかわる人に感謝して食べている」幼児ほど、Grit 得点が高いことが示された ($p < 0.05$)。有意差は認められなかったが、「自分で食べると決めた量の食事は全部食べる」、「よくかんで食べている」、「食事をすることを楽しんでいる」、「食材の名前や料理を知りたがる」、「家での食事について感想を言う」幼児ほど、Grit 得点が高い値となった。

(2) 食事での困りごとと Grit 得点との関連

子どもの食事で困っていることがあると回答した保護者の幼児の Grit 得点、下位尺度の根気得点、一貫性得点の中央値はそれぞれ 19 点、10 点、9 点であった。一方、子どもの食事で困っていないと回答した保護者の幼児の Grit 得点、下位尺度の根気得点、一貫性得点の中央値はそれぞれ 25 点、15 点、10.5 点であり、Grit 得点と根気得点において有意な差が認められた (いずれも $p < 0.05$)。「小食」に該当する幼児の Grit 得点、下位尺度の根気得点、一貫性得点の中央値はそれぞれ 21 点、11 点、10 点、該当しない幼児ではそれぞれ 19 点、10 点、9 点であり、一貫性得点において有意な差が認められた ($p < 0.05$)。「食べすぎる」に該当する幼児の Grit 得点、下位尺度の根気得点、一貫性得点の中央値はそれぞれ 22 点、12.5 点、9.5 点、該当しない幼児ではそれぞれ 19 点、10 点、9 点であり、Grit 得点では傾向 ($p = 0.064$)、根気得点では有意な差が認められた ($p < 0.05$)。その他の項目では有意な差は認められなかった。有意な差は認められなかったが、「偏食する」に該当する幼児の Grit 得点、下位尺度の根気得点、一貫性得点の中央値はそれぞれ 17.5 点、9.5 点、8 点、該当しない幼児ではそれぞれ 20 点、10 点、10 点であった。「早食い、よくかまない」に該当する幼児の Grit 得点、下位尺度の根気得点、一貫性得点の中央値はそれぞれ 12 点、8 点、4 点、該当しない幼児ではそれぞれ 19.5 点、10 点、9.5 点であった。

(3) 家庭における食習慣と Grit 得点との関連

家庭における食習慣別の Grit 得点について、**Table 2** に示した。「家族全員が同じメニューを食べている」、「いろいろな食品や料理を食べさせている」、「子どもが嫌い／苦手な物も食事に出している」、「料理は 1 人分ずつ盛り付けている」家庭の幼

Table 1 Grit scores by meals at home

			p 値†
自分で食べると決めた量の食事は全部食べる			
あてはまる	(n=26)	21.3 ± 3.9	0.100
あてはまらない	(n=15)	19.2 ± 2.9	
よくかんで食べている			
あてはまる	(n=35)	20.7 ± 3.7	0.159
あてはまらない	(n=7)	17.8 ± 4.0	
食事にかかわる人に感謝して食べている			
あてはまる	(n=21)	21.6 ± 4.2	0.030
あてはまらない	(n=21)	19.1 ± 3.1	
食事をするを楽しんでいる			
あてはまる	(n=36)	20.6 ± 3.9	0.159
あてはまらない	(n=6)	18.5 ± 3.4	
食材の名前や料理を知りたがる			
あてはまる	(n=31)	20.5 ± 3.9	0.495
あてはまらない	(n=11)	19.7 ± 3.8	
家での食事について感想を言う			
あてはまる	(n=36)	20.5 ± 3.8	0.370
あてはまらない	(n=6)	19.2 ± 4.1	

† Mann-Whitneyの U検定

Table 2 Grit scores by dietary habits at home

			p 値†
朝食は主食・主菜・副菜を組み合わせている			
あてはまる	(n=9)	22.3 ± 4.7	0.173
あてはまらない	(n=32)	19.8 ± 3.5	
夕食は主食・主菜・副菜を組み合わせている			
あてはまる	(n=39)	20.5 ± 3.9	0.140
あてはまらない	(n=3)	17.3 ± 1.5	
決まった時刻に食事をさせている			
あてはまる	(n=38)	20.4 ± 3.6	0.639
あてはまらない	(n=4)	19.0 ± 6.2	
間食は、時間を決めずに与えている			
あてはまる	(n=18)	19.1 ± 3.2	0.063
あてはまらない	(n=24)	21.2 ± 4.1	
家族全員が同じメニューを食べている			
あてはまる	(n=38)	20.7 ± 3.9	0.041
あてはまらない	(n=4)	17.0 ± 1.8	
いろいろな食品や料理を食べさせている			
あてはまる	(n=35)	21.1 ± 3.8	0.001
あてはまらない	(n=7)	16.6 ± 0.8	
子どもが嫌い／苦手な物も食事に出している			
あてはまる	(n=33)	21.0 ± 4.0	0.017
あてはまらない	(n=9)	17.8 ± 2.1	
料理は1人分ずつ盛り付けている			
あてはまる	(n=33)	21.0 ± 3.7	0.033
あてはまらない	(n=9)	17.5 ± 3.2	

† Mann-Whitneyの U検定

児ほど、Grit 得点が高いことが示された（それぞれ $p < 0.05$, $p < 0.01$, $p < 0.05$, $p < 0.05$ ）。有意差は認められなかったが、「朝食は主食・主菜・副菜を組み合わせている」、「夕食は主食・主菜・副菜を組み合わせている」、「決まった時刻に食事をさせている」、「間食は、時間を決めて与えている」家庭の幼児ほど、Grit 得点が高い値となった。

(4) 家庭における食環境と Grit 得点との関連

家庭における食環境別の Grit 得点について、Table 3 に示した。「日常的に食べ物や栄養の話をしている」、「園での食事（給食や間食）のことをよく話す」幼児ほど、Grit 得点が高いことが示された（いずれも $p < 0.05$ ）。有意差は認められなかったが、「朝食は子どもと一緒に大人も食事をしている」、「夕食は子どもと一緒に大人も食事をしている」、「食事の時、子どもと楽しく会話をしている」、「食事の時間は、テレビを消している」、「よく噛んで食べるように言っている」家庭の幼児ほど、Grit 得点が高い値となった。

(5) 食事作りの手伝いと Grit 得点との関連

「簡単な調理」を手伝っている幼児の Grit 得点の中央値は 20 点、手伝っていない幼児では 18.5 点であった。簡単な調理の具体的な内容として、「食材の洗浄」を手伝っている幼児の Grit 得点、下位尺度の根気得点、一貫性得点の中央値はそれぞれ 22 点、12 点、10 点、手伝っていない幼児ではそれぞれ 19 点、10 点、9 点であり、根気得点において有意な差が認められた ($p < 0.05$)。その他、食事作りの手伝いの有無と Grit 得点との間に有意な差は認められなかった。

4. 考察

本研究では、幼児期後半の子どもの Grit と食生活との関連について、検討を行った。その結果、嫌い／苦手な食べ物や食べたことのない食べ物も食べる、料理を味わっている、食事にかかわる人に感謝して食べているなど、食事に対して前向きに、根気強く向き合っている幼児において、Grit 得点が高値となることが示された。また、食事の困りごとがない幼児では、Grit 得点が高値になることが示された。Grit 得点が高い幼児の家庭では、「家族全員が同じメニューを食べている」、「いろいろな食品や料理を

Table 3 Grit scores by dining conditions at home

			p 値 [†]
朝食は子どもと一緒に大人も食事をしている			
あてはまる	(n=29)	20.5 ± 4.0	0.508
あてはまらない	(n=12)	19.7 ± 3.6	
夕食は子どもと一緒に大人も食事をしている			
あてはまる	(n=41)	20.4 ± 3.8	0.103
あてはまらない	(n=1)	15.0 ± 0.0	
食事の時、子どもと楽しく会話をしている			
あてはまる	(n=38)	20.5 ± 3.9	0.249
あてはまらない	(n=4)	18.3 ± 2.4	
食事の時間は、テレビを消している			
あてはまる	(n=19)	21.1 ± 4.8	0.255
あてはまらない	(n=23)	19.6 ± 2.9	
よく噛んで食べるように言っている			
あてはまる	(n=32)	20.7 ± 3.9	0.232
あてはまらない	(n=10)	19.2 ± 3.7	
日常的に食べ物や栄養の話をしている			
あてはまる	(n=23)	21.6 ± 4.3	0.019
あてはまらない	(n=19)	18.8 ± 2.7	
園での食事（給食や間食）のことをよく話す			
あてはまる	(n=31)	21.0 ± 3.8	0.022
あてはまらない	(n=11)	18.4 ± 3.4	

[†] Mann-Whitney の U 検定

食べさせている」、「子どもが嫌い／苦手な物も食事に出している」、「料理は 1 人分ずつ盛り付けている」といった特徴があり、日常的に“食”に関わる話を保護者が行っていることが示された。Grit は、さまざまな経験を通じて変化しうる特性であるが⁹⁾、本研究結果より、“食”を通して経験できる自分自身や他者との関わりによって Grit が向上する可能性が考えられた。また、幼児期において Grit が幼児の食生活のあり方に関係することが示唆され、Grit の視点も含めた食育推進が重要であると考えられた。

Grit が高い幼児の食事の様子について検討した結果、「嫌い／苦手な食べ物が出てでも食べる」、「食べたことがない食べ物が出てでも食べる」、「1 つ 1 つの料理を味わって食べている」、「食事にかかわる人に感謝して食べている」幼児ほど、Grit 得点が高いことが示された。下位尺度については、一貫性得点では関連は認められず、根気得点のみで関連が認められることが示された。これらの結果より、幼児期の食事に対して根気強く向き合う姿勢が Grit の獲得を促す可能性、あるいは、Grit が高い幼児では食事に対して根気強く向き合うことができ、

それが結果的に望ましい食行動を実践することにつながる可能性が推察された。

先行研究において、Grit が学業や仕事の達成を促進すること⁹⁾²²⁾²³⁾が示されている。そこで、Grit が望ましい食行動の習慣化の達成にも関係しているという仮説を立て、本研究では Grit と幼児の食事の困りごとの有無との関連について検討した。その結果、保護者が子どもの食事で困っていることが「ない」と回答した場合、幼児の Grit 得点が有意に高くなること、下位尺度では根気得点が有意に高くなることが示された。Grit は根気（根気強い努力）と一貫性（興味・関心の一貫性）の2つの側面を有することから、Grit は課題に対する内発的動機づけと関連があると推察される。実際、Grit の構成要素が内発的動機づけと正の関連性を示す一方で、外発的動機づけとは負の関連性を示すことが報告されている²⁴⁾。このことから、Grit が低い場合、「食」に向き合う動機づけができていない状況であるにもかかわらず、食事に向き合い続けなければならないため、食事の困りごとが生じてしまう、あるいは解決しないということが起こりうるのではないかと考えられた。しかし、本研究では食事の困りごとと Grit 得点の因果関係については明らかになっていないため、今後、縦断的な調査を行い検証する必要がある。Grit 得点の高さが食事の困りごとの有無に影響を及ぼしていることが明らかになれば、「食」を介さずに、日常生活や遊びの場面等で物事に粘り強く取り組む経験を通して Grit を高めることが食事の困りごとを予防あるいは解決するのに効果的であるということになり、新たな視点で食育を実践することが可能になる。食事の困りごとの有無が Grit 得点に影響を及ぼしているということが明らかになれば、幼児の保護者や保育者は、幼児が「食」に対して前向き、長期的かつ習慣的に向き合うことができるような環境設定や声掛けをすることが Grit を向上させるのに効果的であるということになり、幼児期における食育の新たなエビデンスを示すことにつながる。

Grit が高い幼児は、食事に対して根気強く向き合うことができ、偏食、早食い、よくかまないといった困りごとを回避できると仮定していたが、本研究においてはこれらの食行動を行っている幼児で Grit 得点が有意に低値となるという結果は得られなかった。有意差は認められなかったが、偏食、早食い、よくかまないに該当していない幼児で Grit 得点の中

央値が高値を示していたため、今後、調査対象を拡大して再度検討することを課題としたい。「小食」や「食べすぎる」という食事の困りごとについては、該当する幼児ほど Grit の構成要素である一貫性得点、根気得点がそれぞれ有意に高値になるという結果が得られた。食に対する過度な根気強さは、食に対する執着を高め、食べすぎを引き起こすと推察されるため、根気得点が高く食べすぎてしまう幼児に関しては、「食」以外に目を向けさせるような働きかけが必要であると考えられた。

Grit 得点が高い幼児の家庭における食習慣・食環境の特徴として、家族全員同じメニューを提供している（個食を避ける）、バリエーションに富んだ食品や料理を食べさせるようにしている、子どもが嫌い／苦手な物であっても食卓に出し続けている、料理は大皿に盛りつけてから個々に好きなものを好きなだけ取り分けるのではなく1人分ずつ盛り付けたものを食卓に並べているということが示された。このことから、たくさんの種類の食べ物に向き合うことが必須となる状況を作り出すことが幼児の Grit を高めるうえで効果的であると推察された。また、食べ物や栄養の話、保育園での食事（給食や間食）の話をするのが Grit 得点の高さと関係していることから、Grit の獲得という観点からも、発達過程に合わせて日常的に身近な食について話すことが重要であると推察された。

調理をする際は、主体性、実行力、判断力、自己管理能力などの多くの非認知能力が必要になり、幼児が保護者と一緒に作業することは幼児の協調性やコミュニケーション力の向上に貢献すると考えられる。また、調理は五感を活用する活動であり、調理が完成すると達成感が得られ、自己肯定感が高められることから、非認知能力育成と食育は親和性が高く、Grit と調理経験は関連があるという仮説を設定し、解析を行った。その結果、本研究においては、「簡単な調理」を手伝っている幼児では手伝っていない幼児よりも Grit 得点の中央値は高値であったが、有意な差は認められなかった。本研究における調理経験の評価は、家庭での簡単な調理の手伝いの有無のみに着目して行っており、調理の頻度、全調理工程の中での幼児の寄与度については考慮していないことから、これらが結果に影響している可能性が考えられた。幼児が手伝っている調理工程を尋ねたところ、「食材の洗浄」を手伝っている幼児では根気

得点が有意に高値を示した。野菜を洗浄する際は、土を落とすのに野菜の凸凹に合わせて粘り強く対応する必要がある。よって、「食材の洗浄」と根気得点の高さと関連が認められたのではないかと推察された。

本研究には、以下に述べる限界がある。まず、本研究は1つの保育所で得られた結果であり、一般化するには対象者数が少なかったという点である。本研究ではGrit得点に年齢による差は認められなかったが、一般的に非認知能力は年齢が高くなるにつれて高くなるという特徴がある²⁵⁾。また、発達過程によって、食事の状況や食事作りの手伝いとして実行できる内容は異なることから、今後は調査対象を拡大し、幼児の年齢や生まれ月を考慮した上でより詳細な検討を行う必要がある。また、本研究で利用したGrit尺度は小学生向けに改変されたものであり、どの程度幼児のGritを評価できているかが不明であるという点である。幼児のGritを測定する指標としての妥当性については、別途、確認する必要がある。最後に、本研究は横断研究であり、得られた結果の因果関係は明らかではないという点である。幼児期の望ましい食生活によってGritを育成することができる、Gritを獲得することが食事での困りごとの解消につながるということが明らかになれば、新たな視点での食育の実践方法として提案すること可能になるため、今後は縦断研究も視野に入れた検討を行いたい。

以上のような限界を有するものの、本研究では、幼児のGritと食生活との関連について示すことができた。本研究結果は、幼児を対象とした食育のあり方に一つの知見を示していると考えられる。幼児期は、非認知能力を育成する上で重要な時期であり、食育は食を営む力の「基礎」を培うことを目標として実践し、生涯にわたる健康づくりの基盤になる食習慣を身につけさせることが大切である。今後さらに詳細な検討を行ったうえで、“食を営む力の「基礎」”と“Grit”の相互育成が可能になる食育プログラムの作成と検証が望まれる。

謝辞

本研究を行うにあたり、ご協力賜りましたS保育園の先生方ならびに3~5歳児の保護者の皆様に心より感謝申し上げます。

文献

- 1) 日本生涯学習総合研究所：「非認知能力」の概念に関する考察. <https://www.shogai-soken.or.jp/research/non-cog2018.pdf> [2023.10.21]
- 2) 文部科学省：中央教育審議会初等中等教育分科会資料. https://www.mext.go.jp/content/20210901-mxt_youji-000017746_2.pdf [2023.10.21]
- 3) 厚生労働省：保育所保育指針. https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=00010450&dataType=0&pageNo=1 [2023.10.21]
- 4) 内閣府：幼保連携型認定こども園教育・保育要領. <https://www8.cao.go.jp/shoushi/kodomoen/pdf/kokujibun.pdf> [2023.10.21]
- 5) 文部科学省：幼稚園教育要領. https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2018/04/24/1384661_3_2.pdf [2023.10.21]
- 6) Duckworth A.L., et al.: *J Pers Soc Psychol*, 92, 1087-1101 (2007)
- 7) 井川純一他：パーソナリティ研究, 27, 210-220 (2019)
- 8) 末廣徹他：行動経済学, 13, 5-7 (2020)
- 9) Duckworth A.L., et al.: *Journal of Personality Assessment*, 91, 166-174 (2009)
- 10) Duckworth A.L., et al.: *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1087-1101 (2007)
- 11) 山北満哉他：日本健康教育学会誌, 26, 353-362 (2018)
- 12) 藤原寿幸他：早稲田大学大学院教育学研究科紀要, 27, 83-92 (2019)
- 13) 藤原寿幸：教育デザイン研究, 13, 135-139 (2022)
- 14) 灰藤友理子他：日本家政学会誌, 72, 187-196 (2021)
- 15) 吉井瑛美他：日本健康教育学会誌, 26, 221-230 (2018)
- 16) 厚生労働省：平成27年乳幼児栄養調査調査票(2~6歳用). <https://www.mhlw.go.jp/toukei/chousahyo/00160824-02.pdf> [2023.10.21]
- 17) 木田春代他：民族衛生, 81, 3-14 (2015)
- 18) 山口静枝他：栄養学雑誌, 54, 87-96 (1996)
- 19) 掃部美咲他：栄養学雑誌, 76, 65-76 (2018)
- 20) 神谷麗奈他：日本食育学会誌, 9, 321-331 (2015)

- 21) 西川一二他：パーソナリティ研究, 24, 167-169 (2015)
- 22) Christopher A, et al.: Metacognition and Learning, 10, 293-311 (2015)
- 23) Nishikawa K, et al.: Personality and Individual Differences, 191, 111557 (2022)
- 24) Karlen Y, et al.: Learning and Individual Differences, 74, 101757 (2019)
- 25) 西坂小百合他：共立女子大学家政学部紀要, 63, 135-142 (2017)

<注>

- ¹ Volatility（変動性）、Uncertainty（不確実性）、Complexity（複雑性）、Ambiguity（曖昧性）の4つの単語の頭文字を並べた造語