

## 「ワーク・フード・バランス」(work-food-balance)における時間との戦い： 働く母の家庭内における食事のやりくり

ボーフム・ルール大学  
シュテファニー・ライチク

「(...) 残業があるとどうしても遅くなって行って、でも、娘の寝る時間ってもう決まっているので、その間に料理がやっぱりちゃんとできない時間ってあるので、そこが一番難しいですね。」 ミヨシさん、39歳、パート (2014:18)

### 1. 初めに

人間が栄養を供給することは生理的なニーズに繋がっているため、食事の仕度と食生活の管理は365日に行なわれる家事行為になっている。したがって日常生活で毎日、食に関して従事することは必要な行為であり、そのことが人の一日の流れを持続的に形成している。社会的な組織としての家族にとって、食事に関する行為は共同の課題であり単に食における身体的欲求に満足を与えることだけではなく、社会的、記号的、文化的、そしてアイデンティティとしての特徴が示されるだろう。そして家庭内の食事管理において家事を分担し、担当する働きの中で、変革がダイナミックに始まっている。

多くの工業国と同じく日本も家庭内の食生活の管理は女性と関連付けられた行為である。もっと正確に言えば「慈愛深いケア」を映し出している「母親の役割」と言われている(中谷 2012:57, Schmidtpott 2011)。ドイツのジェンダーと食の専門家である社会学者ゼツワインはこれを「台所のジェンダー化」(Genderismus in der Küche)と呼んでいる。それは女性がプライベート(私的)空間では、食事管理の担当であり、男性は例えばシェフとして公的空間で担当しているということである(Setzwein 2004:199)。母、そして女性の労働力への参加が高まっている時代に、日本では9割以上の既婚女性が家庭内での食事管理に関する役割(フードワーク)を担っている(NHK 2006:100, 近本 2008:120)。このような状況において、仕事と家庭内の食卓における組織化を両立すること、いわゆる幸せなワーク・フード・バランスが問題点になっている。

21世紀初頭から、不健康な栄養動向に従事する「食の崩壊」という言説は日本の社会にあまねく存在している。人口の変化・少子高齢化・人口減少社会に関して、「不健康な栄養が要因となり、次世代は医療費が余分にかかり、介護費が早い段階で必要になる」という指示的な想定がある。バランスを欠いた栄養という繊細なテーマは、不健康な家族の食卓の調査データによって強調された。例えば、岩村暢子氏による食DRIVE調査の結果もその一つである(岩村 2010, 2009 etc.)。こういった流れのなかで、食育キャンペーンが実施されることになった。特に2005年に実施された「食育基本法」と伴って食育は世界的に有名になり、健康的で理想的なダイエットとして、伝統的なより日本らしい食の理想が広まった。食育に

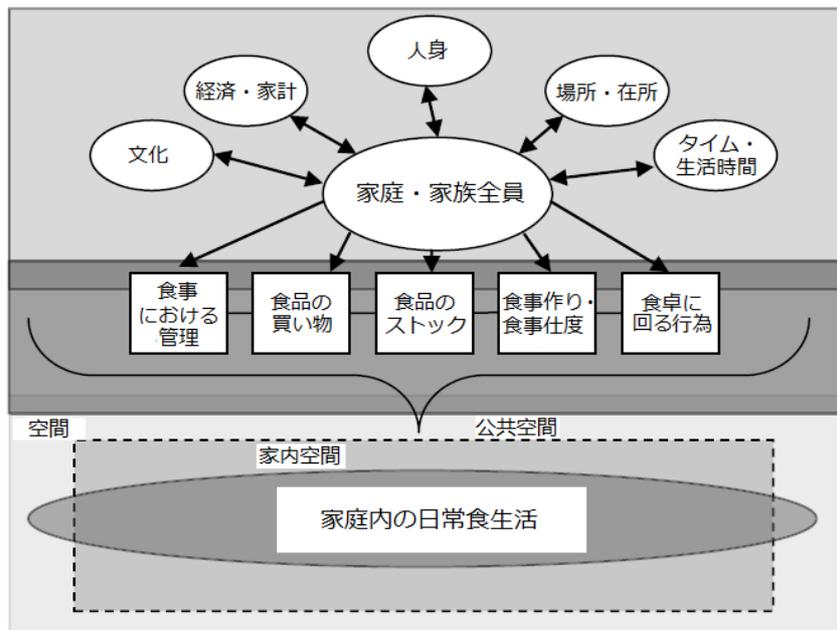
関するディスコースでは、食育キャンペーンの理想が家庭での食卓で実践されていない理由として、母親が持つ食事管理のイメージとはかけはなれたものであることが明らかになった（佐々 2006, Reiher 2009）。確かに理想を実践できない食事管理の問題点としては、社会状況、家族全員の異なる生活リズム、そしてワーク・ライフ・バランスの両立の模索が挙げられる。理由を探ることで食DRIVE 調査のような調査結果が、家族の食事管理の悪い印象・イメージを強めているが、社会的背景と「なぜそうなのか？」という疑問を中心におく必要がある。

改良したワーク・ライフ・バランスの条件は、家族の食生活の変化に影響があるだろう。問題を解決するためには、一方では個人が、他方では社会が（仕事と家庭を両立させる）戦略を持つこと、その両方向からの対策を講じる必要があるだろう。本論文の目的は、フルタイム、パートタイム、自営業に分けて、様々な労働スタイルにもとづく観点から、現代社会におけるワーキングマザーは日常生活の中の仕事と家庭内での食事管理をどのように両立することができるのか、ワーク・フード・バランスの課題にどのように向かっているのかを明らかにすることである。

## 2. 食生活の動向と生活時間：理論的な背景

分析方法としては、ドイツの社会学と栄養学にもとづいた食生活研究（Leonhäuser et. al. 2009, Zander 2011）の「日常食生活の要因」モデルを参考にする。このモデルによって家族の食生活はプライベート（私的）空間と公的空間に生じることが明らかになった。

図示：「日常食生活の要因」モデル（Leonhäuser et.al. 2009:36）



「食生活の行動」は五つのカテゴリーに分かれている。その中には、配膳や食器洗いという

行動をサブ・カテゴリとして入れている。一つ目のカテゴリーは食事における管理、それは例えば家族全員で食卓に囲むことなどが含まれる。二つ目は食品の買い物、三つ目は食品のストック、四つ目は食事作り・食事の仕度、五つ目は食卓に回る行為である。食卓に回る行為のサブカテゴリーとして、例えば配膳や食器洗いを分類する。日常の食生活の関係者としての家族メンバーに影響をもたらす要素は、文化、経済・家計、身体（アレルギーがある場合に）、住んでいる場所、そして時間がある。ドイツの食生活研究の中では「生活時間」は特に重要視される要素であって、日本の食生活研究の中においても注目されるべきであろう。

### 「生活時間」の要素

食生活に関するストレスは、特に仕事で忙しいお母さんほど高くなる。長い労働時間、残業、そして保育園や塾の迎えに行くことをタイムスケジュールに合わせて管理することは、食事管理の実情を踏まえ、家族全員で食卓を囲めるか、大きいなチャレンジに違いない。そのようなことから「時間不足」は大きな問題であるとよく理解できるだろう。ただでさえ、食事管理は家事労働の中に一番時間がかかる行動と言われている。

しかも統計を見ると、他の国と比べて日本では食事の仕度は異常に時間のかかる行動である。イギリスやオランダの生活時間と比較すると、日本における食事の仕度時間はほぼ二倍の時間をかけていることが分かっている。数字にすると、イギリスは83分、オランダは82分で、それに対して日本では151分の時間がかけられている（中谷 2012:57）。

食事の仕度に一番時間がかかる日本においては、伝統的に和食の理想である「一汁三菜」が基本とされており、それは欧米各国のワンプレート・メニュー（one plate menu）と比べて複雑で、さまざまなおかずが組み合わせて作られる。食事の仕度は、家事分担があまりないことも時間のかかる理由の一つである。結婚後は家族の中の役割は新しく分担され、食事に関する労働が再び女性の役割となる。それは「リー・トラディショナルリゼーション」

（retraditionalisation）と呼ばれている（Häußler 2012:9）。このように、新しく生まれた核家族のなかで、既婚女性や母親は、家族の食生活のマネージャーになっている。それは家庭内の生活時間の分担にも影響を与えるに違いない。

2008年の社会生活基本調査のデータによって、食事管理には妻が1時間39分、時間をかけているのに対して、夫は8分しか時間をつかっていないことが明らかになっている。現在、東京のような大都市には家庭内の家事分担は特に共働き家庭ならば変化が見られるが、食事における家事分担は今でも大変にゆっくりしたプロセスである。メルビ・竹田が実施した「日本人の朝ごはんの理想と現実のギャップにおける要因」に関するアンケート調査では「時間不足」と「生活時間が足りないこと」が主たる原因だということが明らかになっている（Melby/Takeda 2013:46）。

現在のワーキングマザーは家族の食卓をつくるために、生活時間をどのように使うか、また時間をどのように節約して使うか、言い換えればどのような時間短縮テクニックを使うか

という点は、質的な立場からも特に興味深い問いとなる。最終的な研究目的は：円満なワーク・フード・バランスを実現するために「時間・生活時間」はどのような機能があるかとなる。

本研究には「時間不足」も問題なので、これから時間についての分析を簡単に紹介する。インタビューの発言を通して、個別の時間管理が明らかとなったので、まずは「時間とワーク・フード・バランス」におけるインタビューの内容を紹介する。例えば、この選択した引用は、2014年の夏、一都三県で26人のワーキングマザーのサンプルと、私が行ったインタビュー調査のデータに基づいている。<sup>1</sup>

最終的には、母親が実践しているの効率的な時間短縮テクニックにはどのようなものがあるのか、家庭内の食事生活においてどのような影響があるのかについて概要を簡単に示したいと思う。

### 3. 働く母の時間管理・タイム・マネジメント：解決策としての時間短縮テクニック

「食生活の問題。やっぱり凝った料理、時間をかけて作る料理があまり作れないという状況。」 ミヨシさん、39歳、パート（2014:10）

食生活における時間の問題に対して母親たちはいろいろな解決を図っている。大概の解決法の特徴は、個々にある状況に即応したものである。こういった解決には母親自身の食事と栄養に関する価値観、役割分担、食事の理想、行為の原因と動因などが映し出されている。影響を与える要素は様々な特徴があるもので、ここに示す26人の働いている母親たちから得たサンプルを通してすべての要素がとらえられるというわけではない。したがってここに示す解決法はその一部を示すものである。それにかかわらず、インタビューの答えを通じて母たちの家庭内の食生活における考え方や意思決定プロセスが見られ、こうして働いている母が時間マネジメント問題に対してどのように対処しているかが分かるようになる。

以下に、時間という要素を考慮に入れた場合、インタビューの結果に基づいて、いくつかの時間短縮テクニックを紹介しようと思う。

#### (1) 出前、即席料理と時間がかからないレシピ

「本当にもう疲れちゃって作れないときはもう、このアンパンマン(=即席料理)で。」 セトグチさん、43歳、パート（2014:3）

---

<sup>1</sup> ここでは8人のインタビュー事例をあげているが、この事例を通して明らかになるのはあくまでも大きな流れであって、社会全体の統計ではない。全体的な傾向を明らかにするためには、さらに他の要素も組み入れたサンプルを統計収集しなければならない。（母の年齢、子供の年齢、子供の人数、在所、社会階層、世代の格差、食に対する意識、ネットワークの有無等々）。

多くの家族には即席料理が苦肉の策として見られている。それは短時間で用意可能ではあるが、栄養の良くないイメージがつきものである。結果、「悪い母」になるかもしれないという不安になる。したがって多くの働いている母は即席料理より「スピードクッキング」をして、「バタバタして作ります」のように敏速に料理を準備する。多くの働いている母は料理の準備を週末など余裕のあるときにして、切って、焼いて、煮て、それを冷凍してあるいは即席料理をストックすることを配慮する。セトグチさんのように「本当にもう疲れちゃって」苦肉の策としてしか即席料理を使わない母もいるし、時間がかかる食事の準備を断念する母もいる。

「ちょっと朝はのんびりしたいなというのが自分はあるので。帰ってきてからせわしなくやったほうが。ちょっと時間のかかる料理は、娘にはちょっとかわいそうだけど週1回とかそれぐらいで。小さいうちは、私が働いているうちは、ちょっと我慢してもらおうかなと思っています。」ミヨシさん、39歳、パート (2014:12)

例えばバランスの良いワーク・フード・バランスのためこのパートとして働いているミヨシさんは手間をかけた朝ごはんを作るストレスより朝の静穏の方が健康と心にとっていいものだと思っている。そうしてミヨシさんは理想的食事を週一回しか作らないことにした。自分らしく、個人的な取り決めで短時間よりもむしろ再生能力を優先している。

## (2) 食生活における家庭外活用：宅配サービスと外食

インタビュー結果を見ると宅配サービスの利用者は特にフルタイムで働いている3歳以下の子供を持つ母である。インターネットの利用により注文はとても便利な時間短縮テクニックである。自宅のコンピューター、仕事場のコンピューター、通勤中のスマホ使用を含め、日常生活のリズムに合わせて都合の良いタイミングで利用できるからである。矢部のデータではインターネットの使用により実際に家事を短時間できるということをまだ引証できないが、ワーキングマザーがインターネットを主に「食事管理を短時間化するために」利用していることは証明できた(矢部 2012:277)。特に首都圏では生協、ネットスーパーのような宅配サービスを利用することが多い(矢部 2012:282)。働いている母にとってインターネットの宅配サービスの利用価値について、いつでもどこでも注文できること、いわゆる生活リズムにあわせるタイム・マネージメント (time management) ができ、また、家に不在時でも食品デリバリーを利用できることである。

一方、働いている母の忙しい生活の中で実際に注文した食品の全てが利用できない場合が多く、そこが批判点になっている。働いている母にとって「無駄金」や「もったいない」という気持ちが現れる。

「昔フルタイムで会社で働いてたときだったんだけど、どうしても仕事が忙しくて、

頼んでも作れないとかっていうことが実際に何度もあって、結局使えなくしちゃったりとかっていうこともあったので、だったら頼むことないかな、いつも家で絶対作れるってわけじゃなかったの、やめたんです。」

ハヤシさん、44歳、自営業 (2014:13)

宅配サービスは利用する際、顧客からの要望を求められるので、コーディネートができない働く母親にとって問題になるという事例もある。その他、インターネットの幅広い提供と多様な選択肢のせいで衝動買いへの危険性ははらみ、食品にかかる費用が高まる可能性もある。その状態を避けるため、パートとして働いているセトグチさんは生協宅配サービスを利用することをやめた。

「私ね、今のウエートレスやる前に生協の会社に居たのね。そのときは箱に1週間分頼んだりしてたけど、食べない物が多いんだよね。(…) ああいうのはチラシを見て1週間前に注文して、1週間後に届くのね。これ食べたいなって思って選ぶと次の週が、それを忘れちゃって、前の日に買っちゃったとか。だからね、どんどんもったいなくなっちゃって。あと、いっぱい買っちゃうんだよね。これも欲しい、これも欲しいって。ネットショッピングと同じで、これこれってなって。だから今は利用してない。」セトグチさん、43歳、パート (2014:7)

外食は特にフルタイムで働いて、忙しい共働きの家庭にとっての選択肢になっている。例えば、自営業のハヤシさんはフルタイムで働いていた時からの逸話を語っている：

「もう朝会社スタートが決まってて、終わりも決まってるし、終わってもまだ仕事がたくさんあったので、いつも帰るのが遅くて、そのときは外で子どもと食べたりしてることがたくさんありました。」ハヤシさん、44歳、自営業 (2014:9)

### (3) 近場の勤務地

勤務地の場所関係も日常食生活を短時間に出来るか、要素の一つである。特に長い通勤時間を経験した母たちは時間短縮のため意識的に引っ越す場合もある。勤務地に近い環境に暮らすことによって、日常生活のストレスレベルも食生活における負担も減っていることを感じられるようになる。

「今は近くで働いているので。一つ前の仕事のときは通勤時間が1時間ぐらいかかる所に行ってたんですけど、そのときは結構大変でした。だからまとめて土日のお休みの日に作って冷凍しておいたりとかして、それがちょっと負担になってたんですけど、やっぱり近所で働くとその通勤時間、朝の1時間と 帰りの1時間が

自分の時間になるので。近所で働いているからストレスがないのか もشれないですね。」ミヨシさん、39歳、パート (2014:19)

矢部が実施した調査のデータによって、都内に居住する共働き夫婦をめぐって、短い通勤時間は性別役割分業意識の変化と夫の家事分担を高めることに影響を与えることが明らかになった(矢部 2012:282)。つまり、通勤時間が短い夫は食生活の分担に積極的に参加し、食事マネージャーの役割を担える可能性を持っている。

#### (4) 役割分担とネットワーキング

夫、夫婦の両親、子供いわゆる家族のメンバー、ママ友、隣近所いわゆる家事(掃除・洗濯・炊事・買物)に参加するネットワークがあれば、母の負担が軽くなって、家事関連時間が短縮するわけである(矢部 2014:282)。インタビューを受けた母親は殊に家族メンバーからの支援をもらうことについて話している。家事分担がストレスレベルを下げること(ナカサキさん、ホンダさん) (1)、支援なしの日常生活が無理ということ(セトグチさん) (2) や子供が成長するとともに家事を手伝うことが増え、生活面での余裕、さらなる簡素化 (3) がテーマになる。

- (1) 「あまりストレスを感じてないと思うんですよ。なぜかっていうとやっぱり近くに両親が居るから、助けてもらえるから。例えば自分が本当にすごい疲れちゃってあれのときは、「きょう食べに行ってもいい? って言って。「いいわよみたいな感じで。そういうのですごく私は本当に恵まれてるなって思ってます。助けられてるから。これが土日も全部自分でってなったら、ああもう嫌だ、ご飯作りたくないってなりそう。」ナカサキさん、28歳、パート (2014:15)
- (1) 「時間ですね。で、夜ももちろんできないので、夜はお母さんにやってもらって。まあ、お母さんはいろいろやってもらったので、晩ご飯は多分充実してたと思うんですけど。で、子どもが中学に入ってからはお弁当なんですね。なんで、朝の用意とお弁当は私が作って。で、夜はやっぱりおばあちゃんにやってもらう。それは、ずっと今も続いています。」ホンダさん、52歳、フルタイム (2014:8)
- (2) 「お互い、パパも私も働いてるから、どっちかが疲れちゃうとき。だからもう、パパが絶対じゃなくて、きょう私が疲れちゃったらパパがやってくれる。パパが疲れてたら私がやる。(…) そうしないとね、働くママ、全部やったらもう多分時間がなくなっちゃうかな。」セトグチさん、43歳、パート (2014:6)
- (3) 「子どもも大きくなったので、少しは自分たちで作ることもできるから今のほうがずっと

楽。」ハヤシさん、44歳、自営業 (2014:9)

現在の人口推移の時代に、相互扶助と家事分担のための家庭内ネットワークはルーラルエリア（農村空間）のほうが現存している。三世代家族の低下が進んでいる現象は特に都市空間に存在している。したがって、東京に在住していて実父とともに妹を食生活面で支援している自営業のハヤシさんは珍しい事例である。

「妹もフルタイムで会社で働いてるので（…）妹の所の子どもたちを私が預かってたので、まだちっちゃいのね。2歳と5歳だから。それこそ私の父がちっちゃい子を保育園からピックアップして、うちにみんな連れて来て、みんなでご飯食べたからたくさん作った。」ハヤシさん、44歳、自営業 (2014:10-11)

家族構造の多様化に伴い、今までの食卓を囲む一家団らん形態が新しい構造体に再形成されるべきである。将来には「コミュニティの支援が重要なカギ」（表真 2014:45）という観点から、特に都内・都市空間での食事管理において斬新なネットワークを構築すべきだ。家庭内食事管理再構築において伝統的アレンジメントを改善していく上でも、さらにそこに付け加わっていく上でも、隣近所、ママ友、NPOに絡む新しいネットワークのコンセプトが必要である。更に、進んでいるジェンダー・性別役割分業の変化が大事でもある。

##### (5) 効率化と時間的調整

ワーク・フード・バランスにおいて効率化と時間的調整も日常生活を易化する。それは食事の行動も家族の一日の流れ・生活リズムも調整することである (Schmidtptott 2011)。サンプルのパートとして働いているナカサキさんは食事仕度のタイムマネジメントについて説明している：

「夜は、2時に終わるのでお使いして帰ってきて2時半とかで、夜ご飯の準備をして保育園のお迎えが4時半ぐらいに行ってるので、その時間までの間にできる限り作れるものは作っといて。（…）急いでお迎え行って、帰ってきて。まだ残ってるご飯の準備しながら、うちは先にお風呂に入るの。お風呂、みんなで、子ども3人と私と4人で入って、お風呂出してからご飯です。」

ナカサキさん、28歳、パート (2014:4-5)

電子の調理器具も時間短縮を可能にし、時間的余裕を作ることができる。日本国内には各家庭に炊飯器があり、米を炊きながら他の家事ができることはほとんど当たり前のことである。国内にまだあまり広く用いられていない食器洗い機を所持しているナカサキさんは、夜中にプログラミングを使ってタイム・セービングできるポイントにしている：

「食器洗いは家に食洗機が付いてるので、そこに入れて夜はタイマーかけて寝ます。コップとかだけ洗ってって感じですね。その日のうちに全て終わらせたいです。」ナカサキさん、28歳、パート (2014:6)

将来、電子調理器具は家事時間短縮を目的とした開発がさらに進み<sup>2</sup>、結果、技術が仕事、家事両立に貢献できうる一つの要素にもなるであろう。

## 結論

本研究は2014年に実施したインタビュー調査のデータに基づいて、働いている母親の仕事と食事管理を両立するための方法を分析し、五つの証例に基づき実践されている時間短縮テクニックを明らかにした。結果として時間短縮テクニックは日常生活のストレスと密接な関係があることが確認できた。つまり食事管理において自身、さらには家族の身体的、精神的な健康を守るために働いている母親は持っている理想的な家事マネジメントとの折り合いをつけることになる<sup>3</sup>。就寝時間を延長できるよう朝食の用意を簡単にする解決法、特別なイベントを創造して時間がかかる夕食を週一回しか作らない解決方などを通し仕事、家事一般によるオーバーワークによるバーンアウト（燃え尽き症候群）等の疾患予防を工夫しているのが実情である。

メルビ・竹田の研究者も日常生活の問題は「時間不足」(lack of time) — 時間が足りないということ — ではなく優先順位をどうやって決めるかということが問題で、それを「時間の優先」(time-priorities)と呼んでいる(Melby/Takeda 2013:47)。時間における研究では、在宅時間と仕事場における融通可能程度 (degree of flexibility) を要素として検討することが必要である。

この研究において明らかにできるのは、働いている母親の時間管理の基本的な傾向である。

ここでは、時間の有効利用、食事管理、家事一般の効率化等、個人的に生まれる原動が解決策になっている。一方、母親たちが受けられる社会的支援としては即席料理・コンビニエンス食品、確かに便利だが費用のかかる宅配サービスとガストロノミック外食程度である。加えて、消費革命から電子調理器具とテクニック・イノベーションの進歩、増加が進み、これを現在の主婦も活用している。将来的には例えば隣近所、ママ友、NPOを含めた新しいネットワーク・コンセプトが重要になる。この研究では他にどのようなネットワーク・コン

---

2 例えば、あるワーキングマザーとのインタビューでは、彼女にとっての冷蔵庫の理想的な未来像として、冷蔵庫の中の食品の補充が必要な場合、冷蔵庫全面に付けているコンピューター表示に足りない食品が自動的に表示され、そのインフォメーションが直接スマホで生協の注文リストに挙げられるというアイデアを考えていた（東京2013、テストのインタビュー）。

3 Melby/Takeda (2013) も似ている結果で、参照のこと

セプトが社会に現存するのか、そうして作用するのかという点についてさらに調査統計を取ることが望ましい。市民社会的なコンセプトと公共的なコンセプトはワーク・フード・バランスを改良できるのか、影響を与えるのかを検討することが重要な命題である。

さらに、行政による支援、仕事と食事管理を両立できる政策を施行することは共働き夫婦のワーク・フード・バランスをパワーアップし、現在の家庭内食事管理理想像と実際とのギャップを克服するための解決策として不可欠である。

結局、現在の働いている母親たちは「家族の食生活ディレクター」または「食事マネージャー」として「社会における良い母として食事の理想を守っているか」を自問しながら、仕事と食事管理を両立させるチャレンジの責務を主に負担している状況だ。

ワーク・フード・バランスの問題において、限りある時間をどれだけ有効に使えるか（時間短縮テクニック）のみが家庭内における解決策として取り扱われているのが実情だが、根本的で持続可能な解決においては行政含め社会全体が取り組むべき課題であることが明らかになった<sup>4</sup>。

したがって、これからの現状改善を進める上で、個々の家庭内における問題解決のみならず社会全体が参加、保護していくべく大きな課題であり、社会の流動によって生まれる変化に沿った社会全体が担う責任は大きい。

この事実を踏まえた上で、以下に改善が期待できる施策を提案したい：

- (1) 日本労働文化と長い労働時間と超過勤務制度の変革
- (2) 食事管理における性役割、ジェンダーの変化と夫婦の家事共同分担の促進
- (3) 食育キャンペーンが促進している「日本の食事の理想」に対する軟化と食事意識の変化続進の保護、継続
- (4) ワーク・フード・バランスに焦点を当てた共働き家庭を支援、保護するための政策の強化、持続

さらに、食事管理をめぐる家庭内でのマネジメントはワーク・ライフ・バランスの観点から主幹であり、家族の幸せな生活に欠かせない影響を与えている。食育とワーク・ライフ・バランスをめぐるさらなる改善が模索されている中で、現在の働く母親、さらには働く父親の生活状況をも含めた家庭状況全般の保護、支援を幸福な家庭生活の実現のため中心にすすめる必要があるだろう。

---

4 佐々木陽子（2006）を参照のこと、Melby/Takeda（2013）も参照のこと（Melby/Takeda は抑々の問題は「暮らし向き制約」（lifestyle constraints）を紹介する）

## 謝辞

インタビュー調査にご協力いただいた方に、この場をお借りしてお礼申し上げます。諫早さん、早坂さん、小笠原さん、そして岡村さんへは特別に感謝をお伝えしたいと思っております。母親として、いろいろな形で応援していただき、またインタビューの実施に関してもご協力いただいたこと、誠に感謝しております。本論文の実現に向けては、印象深いダンサーであり大切なカンパゼーション・パートナーである大関努先生と、誰よりも特別な友人であり、尊敬する研究者の木戸啓絵先生（岐阜聖徳学園大学）から支援、協力していただきました。心から感謝しております。

## 参考文献

- 近本智子（2008）『既婚女性は食生活のマネージャーでありつづけるか』世界、第5号、pp. 120-127
- Häußler, Angela/Meier-Gräwe Uta (2012): „Arbeitsteilungsmuster bei der Ernährungsversorgung von Familien: Persistenz oder Wandel?“, in: Gender, 4. Jg., Vol. 4, H. 2, pp 9-27.
- Leonhäuser, Ingrid-Ute et. al. (2009): Essalltag in Familien: Ernährungsversorgung zwischen öffentlichem und privatem Raum, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- 岩村暢子（2010）『家族の勝手にしょ！写真274枚で見る食卓の喜劇』新潮社、東京
- 岩村暢子（2009）『変わる家族、変わる食卓：真実に破壊されるマーケティング常識』中央公論新社、東京
- 中谷文美（2012）『主婦の仕事・母の仕事：オランダ社会における家事の文化とその変遷』落合恵美子、赤枝加奈子（2012）『アジア女性と親密の労働』京都大学学術出版会』京都
- Melby, Melissa K./Takeda Wakako (2013): „Lifestyle constraints, not inadequate nutrition education, cause gap between breakfast ideals and realities among Japanese in Tokyo“, in: Appetite 72, pp. 37-49.
- NHK 放送文化研究所（2006）『飽食と放食：NHK 日本人生活時間調査から』NHK 出版、東京
- 表真美（2014）『「食」と家族：食卓の変遷から家族を考える』月刊福祉、第9号、pp. 41-45
- Reiher, Cornelia (2009): „Bestimmt der Staat, was auf den Tisch kommt? Die Umsetzung des Rahmengesetzes zur Ernährungserziehung im ländlichen Japan“, in: Chiavacci, David/Wieczorek, Iris (Hrsg.), Japan 2009: Politik, Wirtschaft, Gesellschaft, Berlin: VSJF, pp. 63-88.
- 佐々木陽子（2006）『パンドラの箱をあけてしまった「食育基本法」』福祉社会学部論集 24 (4)、pp. 33-46.

Setzwein, Monika (2004): Ernährung – Körper – Geschlecht: Zur sozialen Konstruktion von Geschlecht im kulinarischen Kontext, Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Schmidtpott, Katja (2011): „Die familiale Tischgemeinschaft in Japan zwischen Ideal und Alltagspraxis vom Ende des 19. Jahrhunderts bis zur Gegenwart“, in: David Chiavacci/Iris Wieczorek (Hrsg.), Japan 2011: Politik, Wirtschaft und Gesellschaft, Berlin: Vereinigung für sozialwissenschaftliche Japanforschung (vsjf); S. 295-328.

Takeda Hiroko (2012): „Who’s afraid of ‘Bad Mothers’ - Changing women’s socio-economic positions and the discursive politics surrounding mothers in contemporary Japan“, in: ifri 2012; 1-12.

矢部直人 (2012) 『東京都新部に居住する子供をもつ就業主婦の生活時間：インターネットの利用が及ぼす効果の分析を中心にして』地学雑誌、第123(2)号、pp. 269-284

Zander, Uta (2011): Der Essalltag von Familien unter Bedingungen entgrenzter Erwerbsarbeit: Eine qualitative Studie über Wissenschaftlerinnen und Selbstständige, Verlag Dr. Kovac.

#### インタビュー調査 (事例の選)

ホンダさん (52 歳)、既婚、息子 (16 歳)、娘 (18 歳) フルタイム 2014 年 4 月 25 日 pp 1-22

ハマサキさん (40 歳)、既婚、娘 (4 歳)、息子 (6 歳) タイムアウト・学生 2014 年 5 月 1 日 pp 1-22

アキヤマさん (43 歳)、既婚、息子 (6 歳)、娘 (10 歳) パート 2014 年 5 月 17 日 pp 1-20

ミヨシさん (39 歳)、既婚、娘 (8 歳) パート 2014 年 5 月 17 日 pp 1-23

ハヤシさん (44 歳)、既婚、娘 (9 歳)、息子 (14 歳) 自営業 2014 年 5 月 18 日 pp 1-32

タナカさん (33 歳)、既婚、息子 (5 歳) パート 2014 年 6 月 21 日 pp 1-34

セトグチさん (43 歳)、既婚、娘 (3 歳) パート 2014 年 9 月 9 日 pp 1-19

ナカサキさん (28 歳)、既婚、息子 (6 歳)、息子 (4 歳)、息子 (2 歳) パート 2014 年 9 月 16 日

pp 1-17