



# 心理学科

こころについてのエッセイ NO.4

## なぜ食べる？

このポスターを皆様がみるのは「食欲の秋」のころだと思います。さて、お伺いします？ なぜ食べるのですか？

唐突な問いかけですが… もちろん「空腹を満たすため」というお返事が(そして「美味しいから」というお返事も)あるとは思いますが…

そう、私たちは空腹だと色々なことに支障が出ます。スマートフォンの充電が切れそうになるとマズい状況と同じですよ。と書きますが、皆様ホントに空腹を満たすためだけで食べています？ 放課後、そんなに空腹でもないのに友人とファーストフードに行って食べていませんか？ その後、自宅に帰り美味しい夕食をお腹いっぱい食べる頃もホントは空腹でもない？ さらに夕食の後にデザート食べる時は…

またまた、スマートフォンの話です。充電にはコツがありますよね。ずっと充電したままにしないとか、バッテリー切れ寸前で充電しないとか… 生物も(『生物基礎』で学んだはずの)ホメオスタシスにより、身体活動のエネルギー源である血糖はいつでも一定値を維持しようとしめます。それ故、エネルギー切れ寸前でない時の食事でも血糖値維持のためにある程度必要です。でも、前記のかなりお腹いっぱい状態で食べるデザートは過大なエネルギー補給…

やっと本題です。心理学の教員がなぜこんな「食べる」ことを記すのでしょうか？ ここではその理由を2つだけ記します。心理学ではこころを欲求という視点からも検討します。食欲もこの欲求の範疇であるのが1つ目の理由です。そして、このポスターで記すように、食(べる)行動には、空腹を満たす食欲以外の心理的要因が潜んでいることがもう1つの理由です。ここでは後者について簡単に説明を加えます。

ホメオスタシスで求められる以上の食事をしてしまう理由の1つに、条件づけがあると考えられています。そう、なんで私たちは1日3食食べるのでしょうか？ 昼食の時間は12時なののでしょうか？ なぜか昼休み開始のチャイムを聞くとお腹が空いた感じがしませんか？ 条件づけは「パブロフの犬」の例でご存じかもしれません。犬にブザー音鳴動と同時に食事を与えること繰り返すと、ブザー音を聞いただけでよだれが出るようになります。厳密にはこれを古典的条件づけと呼ばれるものです。好感度の高いタレント A と一緒に商品 B が同時提示され続ける(コマーシャルですね)と、商品 B だけみても好感度を持ってしまう仕組みも古典的条件づけによるものです。空腹時でない食事してしまうのも、幼少期から一定の時間(たとえば12時)に食事を取ることを繰り返したことで条件づけられたものと考えられます。

また、乳児期から誰かと一緒に食事をする経験を重ねています。最初の食事である母親からの授乳は(たとえ哺乳瓶に入ったミルクであったとしても)一人では出来ないことです。言葉発すること出来ない乳児期の食事は栄養補給と同時にコミュニケーションの機会であることが知られています。そして、授乳の延長線上にある断乳は自立の機会であること、さらに幼少期から自分以外の誰かに食事を食べさせて挙げる機会が「阿吽の呼吸」を体得する場であることも指摘されています。つまり食行動は栄養補給だけでなく、「他者との関係性と持つ」機会確保であるとも考えられます。放課後ファーストフードに行って楽しい！！話しながら食べることも、食べることに含まれる他者との関係維持に伴うものなのです。昨今 COVID-19 流行の影響で、このような他者との関係維持を目的とした食事の機会が減っているのは悩ましい限りですが(感染防止のためにはやむを得ないですね)。

以上、空腹でないのに食べる理由2つについて簡単に説明しましたが、これ以外にも理由がいくつか指摘されています。特に、このポスターでは最初に記した「美味しい」という味覚(たとえば、夕食後満腹なのにデザート食べてしまう)に起因する理由は、紙面の都合上言及できませんでした。これは是非皆様自身で考えて(調べて)ください。

安心安全な環境が戻ってくるならば、皆と一緒にワイワイ楽しく美味しいものをお腹いっぱい食べる事が出来るようになります。その時に再度このポスターの話題を思い出してみてください！

田中 裕(生理心理学)