

## 調理過程における気分の変化

— 大量調理実習の場合 —

橋 爪 亜希子・安 田 直 美・石 澤 恵美子  
坂 本 恵・佐 美 靖A Study on the Mood Changes of Student Cooks  
in the Process of Cooking in Large QuantitiesAkiko HASHIZUME, Naomi YASUDA, Emiko ISHIZAWA  
Megumi SAKAMOTO and Yasushi TAKUMI

## 緒 言

調理過程における気分や感情の変化は作業の安全性や効率だけでなく料理のできばえにも影響すると考えられる。また長時間の調理作業においては安全に配慮しながら、集中力をきらさない精神状態を保つことが重要である。

特に調理に不慣れな学生による実習中の気分変化を把握することにより、安全で効率的な実習を行うために指導者として配慮すべき必要な情報を得られるものと期待できる。

気分や感情は作業内容や作業環境、さらには従事者の体調によっても変化するものと思われるが、これまで長時間調理実習における気分調査の報告はほとんど見当たらない。そこで我々

は、学生の大量調理実習における指導プログラムや作業環境改善のための基礎資料を得るため、気分状態を示す心理指標の経時変化を測定し検討した。

## 方 法

## 1. 調査対象者

北海道文教大学短期大学部別科（調理専修：調理師養成課程）の女子学生14名である。

## 2. 調査内容

快感情・リラックス感・不安感の3つの下位尺度からなる感情尺度（橋本ら、1996）Mood Check List—Short Form (MCL—S.1)（資料1）

を使用した。質問項目は10項目からなっており、回答は「まったくそうである」と「まったくそうでない」を両極とし、「かなり」「やや」「どちらともいえない」を用いた7段階評定尺度である。最も肯定的回答を3点、「どちらともいえない」という中間回答を0点、最も否定的回答を-3点としてリッカート法により得点化し、下位尺度得点を算出した。質問項目のうち、「生き生きとしている」「爽快な気分である」「はつらつとしている」「スッキリしている」は快感情に、「リラックスしている」「ゆったりしている」「落ちている」「穏やかな気分である」はリラックス感に、「不安である」「心配である」は不安感の尺度に対応した内容となっている。

得点評価については、快感情得点とリラックス感得点の正の値がポジティブな感情状態を意味し、負の値がネガティブな感情状態すなわち不快感・緊張感を意味する。一方、不安感得点には不安感情が強くなるほど高得点となるため、正の値はネガティブな感情状態を意味する。

### 3. 調査時期と時点

調査は平成15年6月10日と17日の2日間、大量調理実習の4時点(図1)で行った。①調理直前、③食事提供後、④作業終了後については自記方式で行い、②調理中については作業中のため検者による聞き取りにより調査した。

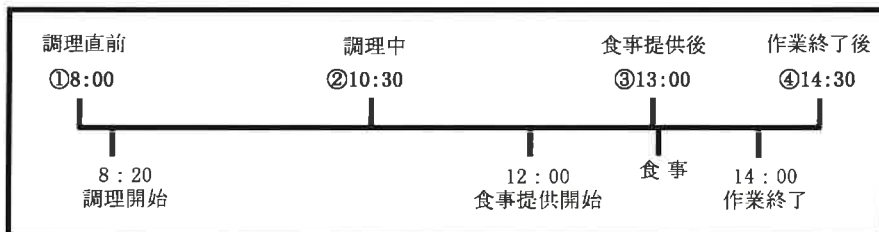


図1 気分の変化の測定時点

### 4. 統計処理

調査データは、Excel(マイクロソフト社)を用いて集計した後、エクセル統計用アドインソフト「Statcel」(柳井久江, 1998, オーエムエス)を用いて検定を行った。検定は一元配置分散分析及び多重比較検定(Fisher's PLSD)を用い、有意水準を $p < 0.05$ とした。

## 結果

### 1. 快感情得点

1回目及び2回目実習ともに調理直前から調理中で有意な上昇が見られた。1回目実習の調理中から食事提供後では低下したものの、2回目実習では調理中に高まったまま、大きな低下は認められなかった(図2, 3)。しかし、2回目実習では一元配置分散分析の結果では有意ではないものの、変化の傾向が見られた( $p = 0.057$ )。

### 2. リラックス感得点

1回目及び2回目実習ともに調理直前から作業終了後で上昇した。1回目実習では食事提供後から作業終了後に有意な上昇が認められたのに対し、2回目実習では調理中から上昇が認められていた(図4, 5)。

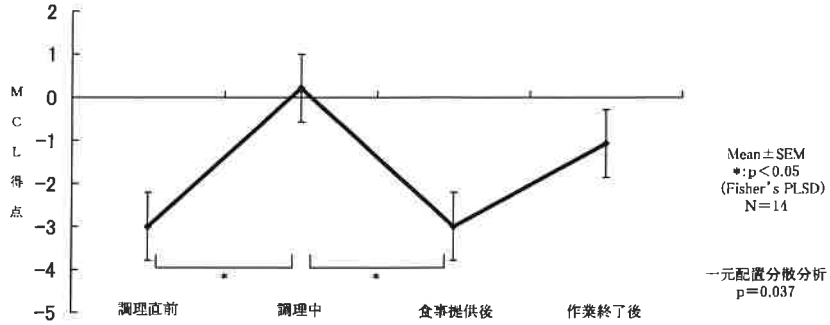


図2 快感得点（1回目実習）の変化

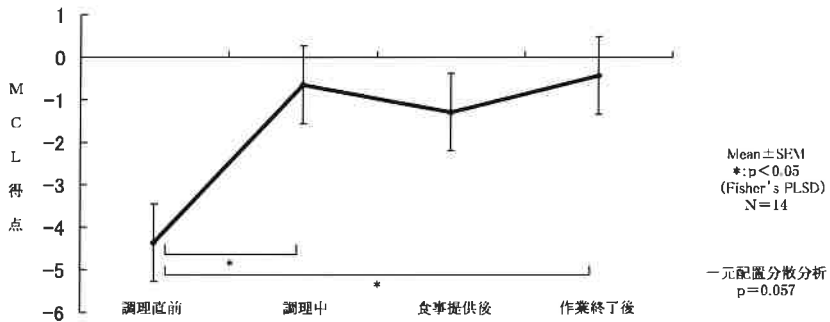


図3 快感得点（2回目実習）の変化

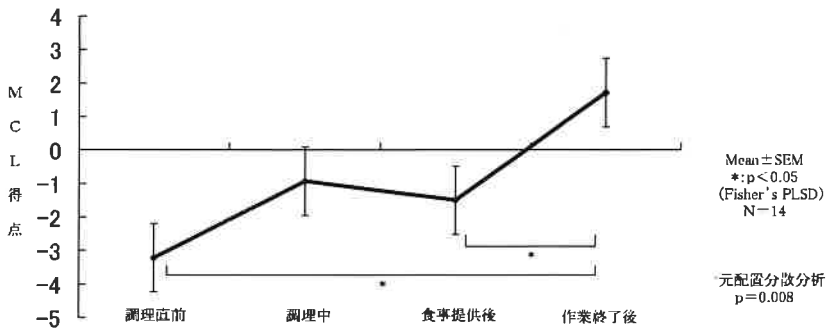


図4 リラックス感得点（1回目実習）の変化

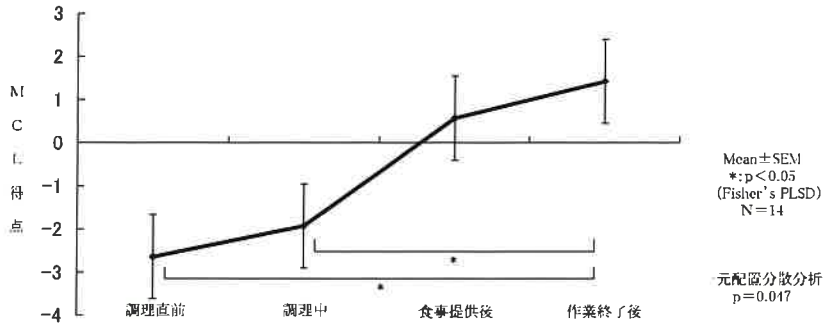


図5 リラックス感得点 (2回目実習) の変化

### 3. 不安感得点

1回目実習では、調理直前から食事提供後及び作業終了後、調理中から食事提供後及び作業終了後、2回目実習では調理直前から食事提供後及び作業終了後、調理中から作業終了後で時間経過とともにいずれも低減していった(図6, 7)。

## 考 察

### 1. 快感情

1回目及び2回目実習ともに調理直前から調理中に大きな上昇傾向がみられた。調理作業は快感情を高める効果があると思われる。しかし、

1回目実習では調理直前に比べ調理中に有意に高値を示したものの、食事提供後に低下した。これは初回の実習であるため不慣れな作業を長時間に渡って続けてきたことによる負担の増加のためと推察される。

### 2. リラックス感

全ての作業が終了するまでは、全体としてポジティブな正のリラックス状態にはなっておらず、喫食者への食事提供が終わるまでは緊張感が続く様子傾向がうかがわれた。食事提供後に初めて「時間に追われること」からの解放感と無事調理を終えたことへの安心感により、リラックス感得点の上昇が見られたと推察される。

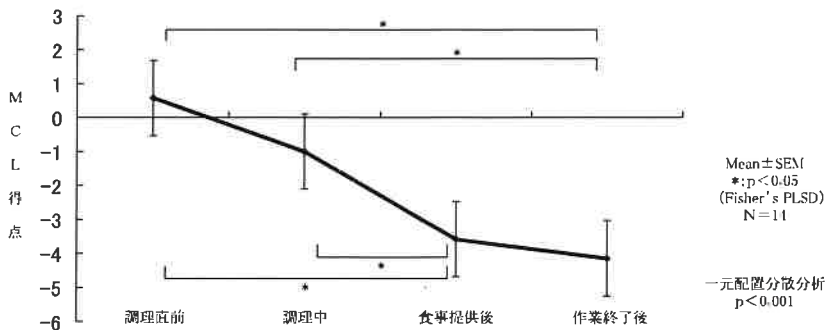


図6 不安感得点 (1回目実習) の変化

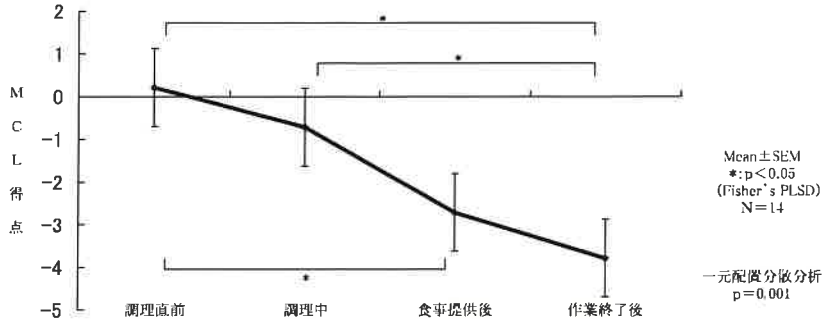


図7 不安感得点 (2回目実習) の変化

### 3. 不安感

1回目及び2回目実習とも、時間とともに不安感得点が低減している。調理作業を行う前は手順や作業時間制限、衛生面やケガへの配慮など不安要素がたくさんあるが、作業が始まり順調な作業進行とともに作業そのものへの慣れと時間的目途が予測できるようになって不安感が解消されていったものと推察される。

### 4. 実習指導上配慮すべき事項

今回の調査結果により、大量調理実習という長時間の調理作業の中で学生の気分がどのように変化しているかの傾向を把握することができた。作業に対する不安や緊張感から調理直前は快感情、不安感のいずれの気分指標得点も最もネガティブな状態であったが、調理開始とともに気分は改善されていたことから、手作業を中心とした調理作業は気分の改善効果が期待できると考えられる。

しかし、大量調理実習は喫食者への食事提供時刻制限や衛生管理面への気配りにより適度の緊張感と集中力を必要とすることも確かめられた。特に経験の少ない学生実習においては、事故を防止し安全で効率的に作業を進めるためにも心身の緊張や疲労を適度に解消させるプログラムを盛り込んで実習を進めていく必要性があ

ると思われた。長時間の学生調理実習における具体的指導方法としては、同一人物が同一作業を長時間続けないことや、休憩時に簡単なストレッチ体操をするなど計画的な休憩や積極的な気分転換が必要と推察された。

### まとめ

調理師養成課程に在籍する女子学生14名を対象に大量調理実習過程における気分の変化を調査し、以下の結果を得た。

1. 快感得点は調理直前から調理作業中に有意に高まった。
2. リラックス感は調理直前から食事提供後まで変化は見られず、食事提供後に有意に高くなっていた。
3. 不安感は調理直前から作業終了後の時間経過とともに低減していった。
4. 特に経験の少ない学生実習においては、事故を防止し安全で効率的に作業を進めるために心身の緊張や疲労を適度に解消させるプログラムを盛り込んで実習を進めていく必要性が示唆された。

## 文 献

橋本公雄, 徳永幹雄 (1996) 運動中の感情状態  
を測定する尺度 (短縮版) 作成の試み  
—MCL-S.1尺度の信頼性と妥当性—, 健康  
科学18巻

柳井久江 (1998) 4Stepエクセル統計, オーエ  
ムエス

## 資料 1

## 気分調査

(Mood Check List-Short Form 1)

私は今 ……	No.1( ) No.2( ) No.3( ) No.4( ) No.5( )						
	7.まったく そうである	6.かなり そうである	5.やや そうである	4.どちらと もいえない	3.やや そうでない	2.かなり そうでない	1.まったく そうでない
(1)生き生きとしている	7	6	5	4	3	2	1
(2)リラックスしている	7	6	5	4	3	2	1
(3)不安である	7	6	5	4	3	2	1
(4)爽快(そうかい)な気分である	7	6	5	4	3	2	1
(5)ゆったりしている	7	6	5	4	3	2	1
(6)はつらつとしている	7	6	5	4	3	2	1
(7)落ちついている	7	6	5	4	3	2	1
(8)スッキリしている	7	6	5	4	3	2	1
(9)穏やかな気分である	7	6	5	4	3	2	1
(10)心配である	7	6	5	4	3	2	1

測定日： 年 月 日 鼓膜温度： ℃

担当： \_\_\_\_\_ 氏名： \_\_\_\_\_ (年齢 歳)