

授業科目名	食の心理 (2100127)		
時間割名	食の心理 (12109)		
時間割担当	高木悠哉		
実施期	後期	単位数	2 選択
曜日・時限	月・2		

### ■授業の目標・概要

食行動は、近年の健康志向から注目を集めている。そこでは、多くの人が栄養学的な観点から食行動を捉えているのでは無いだろうか。たとえば、健康を維持するためにどのような栄養素をバランスよく摂取するか、子供にどのようにして適切な食事を選択させることができるか、といったことが挙げられる。しかし、心理学的な視点からの食行動は、そのような栄養学的な観点に留まらない。食行動は、学習行動でもあり、社会的な行動もあり得るのである。本講義では、心理学的、特に実験的な手法を用いた研究から、食行動の理解を目指す。我々が日常何気なく行っている「食べる」という行動が、いかに複雑な過程であるかを、科学的な手法で明らかにすることの魅力について理解いただければ幸いである。

### ■学習の到達目標

本講義では、①心理学分野での食行動の研究知見を理解すること、②食行動を研究する手法について理解すること、③心理学に基づく食行動のデータの取得ができるようになることを目標とする。

### ■授業方法・形式

1. それぞれの学習テーマに対して、パワーポイントおよびレジュメを活用しながら授業を進める。
2. 必要に応じて、取り上げたテーマに関する学生の発表およびディスカッションを行う。

### ■授業計画

- 第1回 食行動研究の意義  
なぜ食べるのか？なぜ食行動を研究する必要があるのか？について理解を深める。
- 第2回 生理学的な食行動（1）  
食べ始める際の内的要因（血糖値など）について概説する。
- 第3回 生理学的な食行動（2）  
食べ終わる際の内的要因（主に内分泌系の働き）について理解する。
- 第4回 学習心理学における食行動（1）  
古典的条件付けによる食べ始める法則を、動物研究を主に概説する。
- 第5回 学習心理学における食行動（2）  
古典的条件づけにおける食べやめる法則を、動物研究を主に概説する。
- 第6回 食行動の実験研究（1）  
食行動の食事セッション内減少について、動物研究を主に概説する。
- 第7回 食行動の実験研究（2）  
完成満腹感および馴化仮説について、人間の研究を主に概説する。
- 第8回 食行動の実験研究（3）  
食行動に社会的な要因がどのように影響するかについて、人間の研究を概説する。
- 第9回 食行動の調査研究（1）  
肥満やダイエットなどにまつわる、人間を対象とした質問紙研究を概説する。
- 第10回 食行動と環境要因との相互作用  
テレビ視聴や食品の外観などが食事量に及ぼす影響について概説する。
- 第11回 食行動における研究計画  
食行動を研究する際の研究計画の立て方、典型的な研究例を総説する。
- 第12回 食行動研究の実践（1）  
これまでの講義から、最も興味を持った分野ごとにグループを作成し、研究計画を策定する。
- 第13回 食行動研究の実践（2）  
グループごとの研究計画を発表し、議論する。
- 第14回 食行動研究の実践（3）  
研究計画に基づきデータを取得し、分析し、まとめる。
- 第15回 研究発表  
グループごとにプレゼンテーションを行い、新たに得られたデータについて議論する。

### ■成績評価の基準

講義の初めに毎回小テストを行い、学生の自宅学習および講義に対する理解度をチェックする（20%）。グループごとの発表の内容を評価する（30%）。中間試験において講義の理解度を確認する（10%）。さらに、学期末テストにおいて総合的な理解を確認する（40%）。

### ■準備学習・復習及び授業時間外の課題

予習：毎講義の終わりに次週の予告を行う。予告した内容について小レポートを次の週までに作成し講義に臨むこと。  
復習：毎回の講義の最初に小テストを行い、その結果を講義ごとに返却する。必ず再度見直し、中間、期末試験に備えること  
資料作成：各グループの研究計画などのプレゼンテーション資料を講義外でまとめる。場合により講義外でデータ取得を行う。

### ■履修上のアドバイス及び留意点

原則、講義に出席し発表を行わないと、いくら試験の成績が良くても単位が取れないと考えてください。

#### ■教材・教科書

教科書は使用しません。講義ごとにプリントを適宜配布します。

#### ■参考書

講義中にグループごとの発表内容に応じ指示します。