

女子大学生におけるやせ願望を抑制する要因

Inhibitory factor of drive for thinness among female university students

葦原 摩耶子

Mayako ASHIHARA

要 旨

本研究では、やせ願望を抑制する要因を明らかにすることを目的に、女子大学生を対象とした質問紙調査を実施した。回答に不備があったものを除外し、46名を分析の対象とした。平均年齢は20.00 (±.67) 歳であった。変数間の関連を確認するために、やせ願望とポジティブなボディ・イメージ、運動習慣、レジリエンス、メディアリテラシーの相関係数を算出した。やせ願望とポジティブなボディ・イメージは有意な関連を示し、運動習慣とレジリエンスはポジティブなボディ・イメージと有意な関連を示した。その結果を踏まえてメディアリテラシーを除外してパス解析を行った。その結果、運動習慣とレジリエンスはポジティブなボディ・イメージと有意な正の関連を示し、ポジティブなボディ・イメージはやせ願望と有意な負の関連を示し、これら3変数はやせ願望を抑制する要因として作用することが示唆された。今後はポジティブなボディ・イメージの促進するための摂食障害の予防教育プログラムを開発し、その効果を検証することが望まれる。

キーワード：やせ願望、ポジティブなボディ・イメージ、運動習慣、レジリエンス

序論

近年、若い女性のやせ増加とそれに伴う健康問題が広がっている。20代女性のやせ体型の割合は高い値で推移しており、令和元年度の国民栄養調査でも20.7%と健康日本21（第2次）定められた目標値の15%に及んでいない（厚生労働省，2020）。やせによる健康被害として、過度なダイエットによる摂食障害が挙げられる。その患者数は2.6万人ともいわれているが、専門医の不足を背景に、摂食障害治療支援センターは2019年においても4箇所にとどまっており（時事メディカル，2019）、対応の遅れが懸念される。治療体制の不備を鑑みると、過度なやせ願望やダイエット

行動の有効な予防策を明らかにすることが女性の健康増進上の大きな課題であるといえる。

従来の研究では、若年女性のダイエット行動や摂食障害を予測する要因として、強いやせ願望やボディ・イメージの歪みとそれに起因する身体不満足感や抑うつ症状が多くの研究で挙げられている（葦原ら，2004など）。これらの背景としてやせを推奨する社会文化的なプレッシャーが考えられ、テレビや雑誌、インターネットなどのメディア上でやせた女性のイメージやダイエット情報にさらされることの悪影響が指摘されてきた（小澤ら，2005）。日常的にやせを理想とするメッセージに触れることにより、それを自分自身の価値観

や理想として取り込んでしまう「痩身理想の内在化」が起こると考えられている（Stice ら，1994）。このような社会文化的要因は、個人に継続的に影響を及ぼすため、やせを推奨するメディアの影響に対抗し、ボディ・イメージを良好に保つために若年女性を対象とした予防的介入が必要である。

ボディ・イメージについては、近年ネガティブな側面だけでなく、ポジティブな側面からの研究が進んでいる。ボディ・イメージは、現在および過去の知覚に基づいた自分自身の身体概念であり、心の中に形作る自分自身の画像、つまり自分の身体をどのように知覚しているのかを意味している（鈴木，1997）。したがって、身体に対する不満足感などネガティブな側面だけでなく、自分の身体を好ましいと感じたり肯定的に受け入れる側面も含まれる。こうしたボディ・イメージのポジティブな側面を測定する尺度として生田目ら（2017）は Body Appreciation Scale の日本語版（BAS-2）を開発し、食行動異常、自尊心、ウェルビーイングにおいて、身体不満足感を上回る関連を示したことを報告している。摂食障害の予防の際に、ダイエットに関する知識を与えることになり逆に関心を高めてしまうのではないかという懸念が挙げられることがあるが、ポジティブなボディ・イメージの促進に焦点を当てたプログラムであれば、そのような心配も解消して予防的介入を行うことができる。

やせ願望を低減し、ポジティブなボディ・イメージを促進する要因として、本研究では運動習慣、メディアリテラシー能力、レジリエンスを取り上げる。習慣的な運動は、自分の身体に対する肯定的な評価である身体的自己知覚を高め、最終的には自尊感情も向上させることが明らかにされており（Fox，1999）、ボディ・イメージにおいてもポジティブな側面を促進することが期待できる。

また、メディアリテラシー能力は、これまで摂食障害の予防的介入において数多く研究がなされている。メディアリテラシーとは、「人間がメディ

アに媒介された情報を構成されたものとして批判的に受容し、理解すると同時に、自らの思想や意見、感じていることなどをメディアによって構成的に表現し、コミュニケーションの回路を生み出していくという、複合的な能力」であり、メディア使用能力（メディア機器やソフトを使いこなす能力）、メディア受容能力（情報に対し、その特性や文脈に基づき、解釈する能力）、およびメディア表現能力（様々なメディアを用いて個人および集団の思想、意見感情などを表現する能力）の3つの要素からなっている（水越，1999）。Newmark-Stainer, et al.（2000）は、メディアリテラシー教育を受けた女子は、やせた体型を理想とする程度が低く、友人やメディア間での体重に対する社会的規範に対抗するセルフエフィカシーを高く示したことを報告しており、やせ願望を抑制するうえで大きな役割を果たすと考えられる。

その他に予防教育に効果的と考えられる要因として、レジリエンスが挙げられる。高倉ら（2014）は、摂食障害患者は発症前に挫折や人生の困難を経験したり、経過中に家族関係などの問題を経験する者が少なくないことから、発症や経過にストレスが関連していると指摘している。このことから、様々なストレスに対して、抵抗力となるレジリエンスを有することがやせ願望や摂食障害の予防につながる事が期待できる。レジリエンスとは、ストレッサーに曝露されても心理的な健康状態を維持する力、あるいは一時的に不適応状態に陥ったとしても、それを乗り越え健康な状態へ回復していく力と考えられている（齊藤・岡安，2009a）。レジリエンスはストレス研究の中で近年急速に研究が進められている分野で、メンタルヘルスとの関連が多く報告されている。レジリエンスは、ネガティブな症状を改善させるのではなく、ストレスに強い個人の持つ特性であると捉えられており、それを伸ばすことは予防的介入の際に幅広い対象者に実施する内容として適していると言える。

以上をふまえて、本研究では、若年女性を対象として、やせ願望を抑制する要因として、ポジティ

ブなボディ・イメージ、運動習慣、メディアリテラシー、レジリエンスを取り上げ、その関連を検証することを目的とする。

方法

1. 調査対象者

関西地方の女子大生に在籍する学生52人に対して調査を行った。質問紙の回収後、記入漏れや記入ミスのある回答を除外し、最終的に46名の回答を分析対象とした。有効回答率は、88.46%であった。平均年齢は20.00 (± .67) 歳であった。

2. 調査時期と手続き

大学の講義時間内に質問紙を配布し、回答を求めた。質問紙はA4版6枚からなり、回答時間は約5分であった。

3. 質問紙の構成

1) 基本的属性

初めに、個人の属性(学年、年齢)について回答を求めた。次に運動習慣の有無を確認した。「ある」と回答した対象者には、運動している環境を「1:部活動」、「2:サークル」、「3:フィットネスクラブ」、「4:個人で実施」、「5:その他」の中から選択させた。

2) レジリエンス尺度

斉藤・岡安(2010b)が作成した大学生用レジリエンス尺度の作成を使用した。質問内容は、「どんな困難があっても、私は諦めない」などのコンピテンス(7項目)、「何か嫌なことがあったら相談できる人、あるいは場所がある」などのソーシャルサポート(6項目)、「何事も悪いことばかりではないと楽観的に考える」などの肯定的評価(5項目)、「友達が多い方だ」などの親和性(4項目)、「今までの人生で、私にとって重要な人と出会ったと思う」などの重要な他者(3項目)の5因子、25項目で構成されている。項目の評価は「全く当てはまらない(1点) - とても当てはまる(4点)」の4件法で回答を求めた。

3) メディア受容能力尺度

上地・竹中・鈴木・葦原(2005)が作成した中学生用メディア受容能力尺度を使用し、メディアからの情報に対して批判的に受容・解釈する能力を測定した。質問内容は「テレビやラジオは、スポンサーが望むような番組を作っている」、「テレビやラジオ番組の内容の解釈の仕方は人それぞれである」などの10項目で構成されている。項目評価は「全くそう思わない(1点) - 非常にそう思う(5点)」の5件法で回答を求めた。

4) 日本語版 Body Appreciation Scale

生田目・宇野・沢宮(2017)が作成した日本語版BAS-2を使用し、ポジティブなボディ・イメージを測定した。質問内容は「自分の身体を尊敬している」、「自分の身体のことをよいと感じている」などの10項目で構成されている。項目評価は「全くない(1点) - いつも(5点)」の5件法で回答を求めた。

5) 痩身願望尺度

馬場・菅原(2000)が作成した痩身願望尺度を使用し、ダイエット方法や食行動の特徴、あるいは痩せたい理由など具体的な内容には言及せず、あくまで痩せたいという意識の強さのみを測定する尺度である。質問内容は「体重が増えるのが怖い」、「もっと痩せたいという思いで頭がいっぱいだ」などの11項目で構成されている。項目評価は、「まったく当てはまらない(1点) - 非常に当てはまる(5点)」の5件法で回答を求めた。

4. 分析方法

やせ願望を抑制する要因を検証するために、まずやせ願望と、ポジティブなボディ・イメージ、運動習慣、レジリエンス、メディアリテラシーの相関係数を算出した。その際、運動習慣は運動習慣なしを0、運動習慣ありを1として、ダミー変数に置き換えて使用したためスピアマンの順位相関係数を、それ以外はピアソンの積率相関係数を算出した。その後、相関がみられた変数を用いて、

パス解析を行った。解析に使用したソフトウェアは、SPSS25.0、およびAMOS25.0であった。

結果

1. 対象者の特徴

対象者のうち運動習慣を有する者は15名(32.6%)であった。運動場面としては、部活動が11名(23.9%)、フィットネスクラブが1名(2.2%)、個人で実施が3名(6.5%)であった。

2. やせ願望を抑制する要因

やせ願望とポジティブなボディ・イメージ、運動習慣、レジリエンス、メディアリテラシーの平均値と標準偏差を表1に、各変数間の相関係数を算出した結果を表2に示す。その結果やせ願望と有意な関連が見られたのは、ポジティブなボディ・イメージのみであった。ポジティブなボディ・イメージと運動習慣は有意な関連を示し、レジリエンスは有意傾向を示した。メディアリテラシーはやせ願望とポジティブなボディ・イメージのどちらとも有意な関連を示さなかった。このことから、やせ願望を抑制する要因を検証するパス解析の変数として、ボディ・イメージ、運動習慣、レジリエンスを用いることとした。

表1. 各変数の平均値と標準偏差

	平均値	標準偏差
ポジティブなボディ・イメージ	22.26	6.31
やせ願望	36.61	11.44
レジリエンス	74.67	9.59
メディアリテラシー	38.35	6.71

表2. 変数間の相関係数の算出結果

	A	B	C	D	E
A やせ願望	—				
B ポジティブなボディ・イメージ	-.31*	—			
C レジリエンス	.34	.27†	—		
D メディアリテラシー	.19	-.06	.46**	—	
E 運動習慣	.05	.39**	.13	-.21	—

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$

* 運動習慣についてはスピアマンの順位相関係数を示している

続いて、レジリエンスと運動習慣がポジティブなボディ・イメージを形成し、それによってやせ願望が抑制されるというパス解析モデルを立て、解析を行った。分析の過程で有意な関連の無いパスを削除し、最も当てはまりの良いモデルを採用した。その結果を図1に示す。レジリエンスからポジティブなボディ・イメージへのパスは有意な正の関連を示した($\beta = .26$)。同じく運動習慣からポジティブなボディ・イメージへのパスは有意な正の関連を示した($\beta = .40$)。ポジティブなボディ・イメージからやせ願望へのパスは有意な負の関連を示した($\beta = -.42$)。運動習慣からやせ願望へのパスは有意な正の関連を示した($\beta = .28$)。

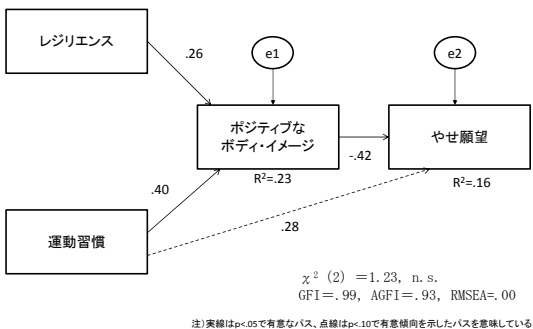


図1. やせ願望を抑制する要因のパス解析結果

考察

本研究では、若年女性を対象として質問紙調査を行い、ポジティブなボディ・イメージ、運動習慣、メディアリテラシー、レジリエンスがやせ願望を抑制する要因となりうるか検証した。

まず、本研究の対象者の特徴として、運動習慣者が約3割であることが示された。令和元年国民健康・栄養調査(厚生労働省, 2020)によると20代女性における運動習慣者の割合は12.9%と低く、女性全体の25.1%と比較しても上回る値であった。このことから、本研究の対象者は比較的活動的なタイプであったといえる。

やせ願望を抑制する要因を明らかにするためのパス解析に先立ち、各変数間の相関係数を算出した結果、やせ願望と有意な関連を示したのはポジ

ティブなボディ・イメージのみであった。運動習慣、レジリエンスはポジティブなボディ・イメージと関連を示した。メディアリテラシーはレジリエンスと関連していたものの、やせ願望とポジティブなボディ・イメージのどちらとも関連しておらず、パス解析の変数から除外した。

パス解析の結果、レジリエンスと運動習慣はポジティブなボディ・イメージと有意な正の関連を示し、ポジティブなボディ・イメージはやせ願望と有意な負の関連を示した。このことからレジリエンスと運動習慣によってポジティブなボディ・イメージが高まることで、やせ願望の低減につながり、これら3つの変数はやせ願望を抑制する要因として作用することが示唆された。

レジリエンスはポジティブなボディ・イメージと正の関連を示し、ボディ・イメージを向上させる働きがあることが示唆された。運動と異なり、やせ願望への直接のパスは見られなかった。齊藤・岡安(2009a)はレジリエンス研究の動向をレビューし、多くの研究で健康と正の相関を示しているもののほとんどの研究においてその数値がさほど高くないこと、レジリエンスと自尊心に関する研究ではその影響は間接的であるとされていることから、レジリエンスは直接的に健康へ影響を与えるのではなく、健康を増進したり維持したりするような要因に影響を与えるのではないかという視点を指摘している。本研究でもレジリエンスはボディ・イメージを介してやせ願望の低減の一因となっており、パス解析で検証したモデルの妥当性の一部を示していると言える。

運動習慣はポジティブなボディ・イメージに有意な正の関連を示し、その一方でやせ願望に対しても正の有意な関連を示す傾向にあった。運動によって身体が引き締まったり、体力向上を実感することで自分の身体を肯定的に評価するようになり、ポジティブなボディ・イメージが向上すると考えられる。その一方で、ダイエット目的で実施される運動は、減量が達成されたり、それによって周囲から賞賛されることで、やせ願望と強く結びつく可能性がある。また、ダイエット行動とし

て運動を行う場合、体調が悪くても運動を行う、運動を行わないと不快感を生じるなど日常生活に支障をきたすような過度な運動が見られることが知られている (Seigel & Hetta, 2001など)。本研究では運動習慣の有無のみを測定しており、量や頻度、および目的を考慮していなかった。そのため、今後は運動の種類や、頻度、目的などを含めて評価しやせ願望の保護要因として働く健康的な運動とリスク要因として働く過度な運動を区別したうえで、予防プログラムに組み込む必要があると言える。

メディアリテラシーはやせ願望とポジティブなボディ・イメージのどちらとも関連を示さなかった。その原因として、SNSの普及など近年のメディアの多様化が挙げられる。今回使用した尺度は、テレビやラジオからの情報について問う項目となっていたが、若年層の利用するメディアは、TwitterやInstagramなどSNSが中心に移行している。NHK放送文化研究所世論調査部は、2018年に情報とメディア利用に関する調査を行い、Twitter、Instagram、LINEなどいずれかのSNSを利用する割合が20代では9割を超え、非常に高いことを報告している (渡辺, 2019)。こうしたSNSでは、短文や写真、短い動画などが中心であり、テレビやラジオと異なり誰でも情報発信が可能でその内容は玉石混交である。メディアの多様化により、メディアリテラシー能力として求められる内容も変化していることが予測され、今後は新しいメディアに対応したリテラシー能力を測定可能な尺度で検証を進めることが必要である。現在、普及しているSNSは数多く、すべてを網羅することは難しいと考えられるため、研究内容に応じて最も強く関連するSNSの特性を反映したリテラシー尺度を作成し、因果関係を検証することが求められる。

本研究の限界として、対象者が46名と少なく、横断的調査であることが挙げられる。今後は対象者を増やして縦断的調査を行い、実際にレジリエンス、運動習慣、およびポジティブなボディ・イメージはやせ願望を低減させるか因果関係を検証

する必要がある。また、今回は女性だけを対象としたが、今後は男性も含めて検証する必要がある。女性より少数ではあるが、男性においても強いやせ願望を示すものがあることが報告されており（浦上ら，2009など）、共通点や性差を検討することが、やせ願望やポジティブなボディ・イメージへの理解をより深める手助けとなると考えられる。また、将来的には研究成果をもとに介入プログラムを作成し、女性のメンタルヘルス増進の一助となることが望まれる。

引用文献

- 葦原摩耶子・上地広昭・竹中晃二・鈴木英樹
2004 中学生における食行動異常を予測する要因の検討 健康支援, 第6巻, 132-136.
- 馬場安希, 菅原健介 2000 女子青年における痩身願望についての研究 教育心理学研究, 48, 267-274
- Fox, K.R. 1999 The influence of physical activity on mental well-being Public Health Nutrition, 2, 411-418.
- 時事メディカル 2019 若年者に多い摂食障害 専門治療施設の拡充が急務 <https://medical.jiji.com/topics/1179>
- 厚生労働省 2020 令和元年国民健康・栄養調査結果の概要 <https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>
- 水越伸 1999 デジタルメディア社会. 岩波書店.
- 生田目光・宇野 カオリ・沢宮 容子 2017 ポジティブボディイメージを測定するBAS-2の日本語版作成 心理学研究 88, 358-365.
- Newmark-Sztainer, D., Sherwood, N, Collier, T., & Hannan, P.J. (2000). Primary prevention of disordered eating among preadolescent girls: feasibility and short-term effect of a community-based intervention. *Journal of American dietetic association*, 100, 1466-1473.
- 小澤夏紀・富家直明・宮野秀市・小山徹平・川上祐佳里・坂野 雄二 2005 女性誌への曝露が食行動異常に及ぼす影響 心身医学, 45, 521-529.
- 齊藤和貴・岡安孝弘 2009a 最近のレジリエンス研究の動向と課題, 明治大学心理社会学研究, 4, p72-84
- 齊藤和貴・岡安孝弘 2009b 大学生用レジリエンス尺度の作成 明治大学心理社会学研究, 5, 22-32.
- Seigel, K. & Hetta, J. (2001). Exercise and eating disorder symptoms among young females. *Eating and Weight Disorders*, 6, 32-39.
- Stice, E., Schupak-Neuberg, E., Shaw, H. E., & Stein, R. L. 1994 Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: An examination of mediating mechanisms. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 836-840.
- 鈴木昌夫 1997 ボディ・イメージ 健康心理学辞典 実務教育出版 p260
- 高倉修・鈴山千恵・山下真・波多伴和・須藤信行 2017 ストレス関連疾患としての摂食障害—病態と治療— 心身医学, 57, 797-804.
- 上地広昭, 竹中晃二, 鈴木英樹, 葦原摩耶子 2005 中学生におけるメディア受容能力とリスク行動との関係について予備的検討 健康心理学研究, 18, 25-33.
- 浦上涼子・小島弥生・沢宮容子・坂野 雄二 2009 男子青年における痩身願望についての研究 教育心理学研究, 57, 263-273
- 渡辺 洋子 2019 SNSを情報ツールとして使う若者たち「情報とメディア利用」世論調査の結果から②, 放送研究と調査, 69, 38-56.