

女子大学生におけるやせ願望の背景要因に関する質的調査

Background factor of drive for thinness among female university students

葦原 摩耶子

Mayako ASHIHARA

要旨

若年女性のやせ願望の背景要因とそれを低減させるための有効な手法を明らかにするために、女子大学生7名にフォーカスインタビューを実施した。インタビューを文字おこした後に短い文節に分け、カテゴリーに分類した。その結果、やせ願望あり群が5名、なし群が2名に分類された。やせ願望あり群のやせたいと思ったきっかけとして、体重増加と周囲の促しが挙げられた。やせ願望が生じる背景として、周囲と合わせる日本人の文化的特徴や周囲と同じかやせていたいなど周囲の影響が強く挙げられた。やせ願望あり群となし群の違いとして、自分以外のやせ願望を抱いている女性への反応が挙げられ、なし群はやせなくてもよい、あり群は健康に問題なければやせればよいと考えていた。やせ願望を低減させる工夫として、BMIなど体格に関わる指標の意味を正しく伝えること、やせのデメリットについても発信し情報が肥満の害に偏らないようにすること、健康診断のルートに加えるなどついでに体型について気軽に相談できる所を増やすこと、若年層になじみのあるSNS等を活用しメッセージを配信することが示された。

キーワード：若年女性 やせ願望 フォーカスグループインタビュー

序論

我が国において、若年女性の強いやせ願望とそれによる低体重の増加が問題視されている。20代女性のやせ体型の割合は2010年に29.0%と最も高い値を示しているものの、10年間に大きな増減は見られず20%前後を推移しており、令和元年度の国民栄養調査で20.7%と報告されている（厚生労働省、2020）。これは男性全体の3.9%、女性全体の11.5%と比較するとかなり高く、若年女性特有の課題であると言える。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、わが国の患者数は、1980年から2001年にかけて約10倍に増加していることが報告されている（日本摂食障害学会、2012）。摂食障害は治療が長期化

することも多く、発症者の治療体制を整えることが重要であるとともに、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。

日本における摂食障害の予防教育の課題として、関連要因に関する研究は多くみられるものの、実際にその効果を実証した研究が少ないことが挙げられる。その中で近年示された先行研究として、認知的不協和理論や認知行動療法を用いて対象者の体型に対する認知に働きかけ、やせ願望や摂食障害傾向の低減を試みた上田ら（2021）や山蔦（2021）がある。まず、上田ら（2021）は、女子大学生12を対象に、研修を受けた女子大学生ファシリテーターを交えたやせの原因や問題に関

する話し合いやロールプレイ、ホームエクササイズなどからなる認知的不協和理論に基づいたボディイメージに対する介入を週に1回1時間のセッションを4週間行い、瘦身理想の内面化、自己像不満、摂食障害症状が介入後に改善し、3か月後にも維持していることを報告している。同様に山蔦(2021)は知識教育(摂食障害の発症機序、身体不満足感のモニタリングなど)1週間と介入セッション(身体不満足感の明確化、身体不満足感に対する対処方略の策定など)1週間からなる認知行動療法に基づいた介入を介入群3名に2週間行い、統制群4名と比較して介入前後で腹囲、臀部、太もも・足の不満足感、全身のふくよかさ不満足感、およびむちゃ食いの頻度が提言したことを報告している。こうした専門家による心理教育をベースとした介入は海外でも介入後の効果だけでなく一定期間の効果の持続も確認されており、やせ願望が高く、摂食障害発症リスクの高い群に対する予防教育として非常に有効であると考えられる(Koreshe et. al., 2023)。

しかし、やせ願望は日本の若年女子の全体に拡大しており、ハイリスク群に対する介入だけでなく、やせ願望の低減や健康意識の改善に関するメッセージを配信するなど広くリーチする働きかけも必要である。そこで本研究では、若年女性を対象にフォーカスグループインタビューを実施し、やせ願望の背景要因とそれを低減させるための有効な手法を明らかにし、その特性に基づき広くアプローチする介入方法を探ることを目的とする。

方法

1. 対象者

関西地方に在住する女子大学生7名にインタビュー調査を行った。平均年齢は20.86±0.35歳であった。

2. インタビューの手順

若年女性を対象を絞ったフォーカスグループインタビューを実施した。インタビューに先立って、研究の目的やデータの取り扱い、調査協力を取り

やめても不利益が無いことなどを説明し、対象者の同意を得たうえで実施した。

質問内容は半構造化されており、主な質問内容は「ダイエット経験」、「体型に関する認知」、「なぜやせが理想とされると思うか」、「やせ願望を低減するための工夫」であった。インタビュー時間は約90分であった。なお対象者のうち1名はそのうち60分間のインタビューに参加した。質問内容では「ダイエット経験」から「なぜやせが理想とされると思うか」までである。

3. アンケート内容

インタビュー前に対象者のBMI、理想のBMI、自分の体型の評価(やせすぎ、やせ気味、ふつう、太り気味、太りすぎ)、体型をどうしたい(今よりも体重を減らしたい、今よりも体重を少し減らしたい、変える必要はない、今よりも体重を少し増やしたい、今よりも体重を増やしたい)を調査した。調査にはMicrosoft Formsを用いた。

4. 分析方法

ICレコーダーに録音された内容を文字起こししたのちに、適度な長さの文節に分け、それらをカテゴリーに分けて整理した。

結果

1. 対象者の特徴

インタビュー前に実施したアンケート結果をもとに、欠損のあった1名を除く今回の対象者の特徴をまとめたものを表1に示す。対象者の平均BMIは20.73±1.65、理想のBMIは19.42±

表1 対象者の特徴

群	BMI	自己評価	体型に対する希望
あり	現実>理想	太り気味	体重を減らしたい
	現実>理想	ふつう	体重を少し減らしたい
	現実>理想	太り気味	体重を少し減らしたい
	現実>理想	太りすぎ	体重を減らしたい
なし	現実>理想	太り気味	体重を減らしたい
	現実=理想	ふつう	体重を少し増やしたい
	現実<理想	ふつう	変える必要はない

1.05であった。日本肥満学会の判定（小川・宮崎，2015）に照らし合わせると、1名が低体重でそれ以外は普通であった。それに対して、現実よりも理想のBMIのほうが小さく、自分を実際より太っていると評価している者が多くみられた。体重に対する希望より、やせ願望がない2名をなし群、それ以外の5名をやせ願望あり群と分類した。

2. 対象者のやせ願望のきっかけやダイエット経験

やせ願望あり群の5名の初めてやせたいと感じた時期については、2名が中学生の時、2名が高校生の時、1名が6歳の時であった。やせ願望あり群のやせたいと思ったきっかけを表2にまとめている。きっかけとしては、「部活動をやめて体重が増えた」などの体重増加、「スポーツ指導者から体重管理をするように言われた」などの周囲からの促し、「好きな人ができた」などのその他が挙げられた。同じく、やせ願望が強まる時として、「自分の基準より体重が増えるとやせ願望が

強まる」などの体重増加、「出かけたり写真を撮る機会が多いと強まる」などのその他が挙げられた（表3）。

やせ願望がある5名は全員実際にダイエット経験を有しており、その内容として表4に示したように、食事量を減らしたり甘いものを控えるなどの食事制限と犬の散歩や走るなどの運動、サプリメントの利用などその他に分類された。

ダイエットの際の目標としては、理想体重をめざしたり、〇kg落とすなどの数値目標と顔周りや足の間の隙間など見た目を目標として挙げていることが示された（表5）。

加えてインタビューでは、2名はやせ願望について「気になる時には強くなりそうでない時には感じない」、3名は「目標とする体重に到達してもそれを維持するために常にやせ願望を感じている」と回答した。

表2 やせたいと思ったきっかけ

カテゴリー	具体例
体重増加	部活動を引退して体重が増えたこと 月経が始まり体重が増えた。
周囲からの促し	部活動を始めて体格が良くなり、食べるようになって親に痩せるように言われた スポーツ指導者から体重管理するように言われた。 子どものころよく食べて体が大きく、親に減量させられた。
その他	好きな人ができたこと。 写真を撮ったら友達より顔が太っていたこと。

表3 やせ願望が強まる時

カテゴリー	具体例
体重の増加	自分の基準より体重が増えるとやせ願望が強まる 部活動をやめたりして体重に変化が起ると痩せたいと思う。
その他	出かけたり写真を撮る機会が多いと強まる。 日々追われているときは感じない。

表4 ダイエット方法

カテゴリー	具体例
食事制限	食事を減らす 運動後にタンパク質、炭水化物を摂取する 間食を控える 甘いものを控える 野菜を多く食べる ジュースを控える
運動	犬の散歩をする 走る
その他	サプリメントを飲む

表5 ダイエットの目標

カテゴリー	具体例
数値目標	体重を何キロ落とす 自分の理想体重に達する
見た目	顔周りをやせたい 足の間に隙間を作りたい

3. 対象者の体型に対する認知

自分の体型に自信を持てる時はどのような時か質問した結果を表6に群ごとにまとめている。その結果、やせ願望なし群とあり群に共通して、目に見える変化があった時が挙げられた。その他にやせ願望あり群では数値の変化が挙げられた。両群ともに体型に自信を持てる時はないとの回答も見られたが、やせ願望あり群のほうが「自分の体型（フォルム）が好きじゃない」など具体的な理由が挙げられた。

やせたいと考えているほかの女性に対してどう思うか質問したところ、やせ願望あり群となし群で異なる回答が得られた（表7）。なし群は「今のままで十分」、「細いのに」などやせなくてもよいと捉えているのに対して、あり群は、「健康上問題がなければ、本人がやせたければやせればよい」など肯定的に捉えていた。

こうしたやせ願望がなぜ生じるのか明らかにするために、なぜやせが理想とされるか質問したところ、文化的特性と周囲の影響が挙げられた（表8）。まず、文化的特性としては、「日本人は周囲に合わせる傾向がある」、「皆と同じくらいやせておきたい」など、日本人の全体的傾向としてやせた体型になりたいのではなく周囲に合わせる結果としてやせを目指しているのではないかという意見が示された。周囲の影響としては、「いつも一緒にいる人の影響」、「並んでいて太っていると

う評価にならないければよい」といった、文化的特性よりも小さい本人が属する集団において、身近に一緒にいる人の影響や対比でやせたいと考えていることが示された。その一方で「自分の理想があるので他者との比較は関係ない」と自分の理想がやせであるとする意見も得られた。

やせているほうがよいと感じる事柄として、恋愛、ファッション、肥満に対するマイナスイメージが示された（表9）。恋愛では、「太ったらモテなくなった」、ファッションでは、「太っていると可愛い服が着られない」といったいずれもやせているほうが魅力的だと評価されることに関する意見が示された。加えて、肥満に対するマイナスイメージとして、「不潔に見える」、「自己管理ができない」などが挙げられ、ネガティブな評価を避け、ポジティブな評価を得るためにはやせがよいと捉えていることが示された。

対象者にプラスサイズモデルについて質問したところ、その存在を認知している者はおらず、やせ願望に対する影響としては、認知度が低い、関係なし、身近な人のほうが影響があるの3つのカテゴリーが示された（表10）。認知度が低いでは、「日本のブランドでは見たことがない」、「もっと広く世に出るようになったら変わるかもしれない」といった今は認知度が低いが活躍が広がればやせ願望にも影響するかもしれないといった評価が挙げられた。その一方で関係なしでは、「プラ

スサイズで活躍している人を見てもやせ願望は変わらない」、「モデルはきれいな人だろうと思うので、その人が太くても自分の体型に自信が出るとは思わない」といったやせ願望への影響を否定する意見も得られた。また、身近な人のほうが影響

があるにおいて、「ずっと一緒にいる人のほうが影響がある」、「周囲が自分の普通になる」などやせ願望の形成には、モデルや芸能人の影響よりも周囲の環境がどうかの方が直接強く影響するという意見が示された。

表6 自分の体型に自信が持てる時

群	カテゴリー	具体例
なし	目に見える変化	腹筋に線が入った時
	なし	ない
あり	目に見える変化	太ももの間に隙間ができる時
	数値の変化	目標体重である時 1キロやせたなど数字上の目に見える変化があった時
	なし	自信が持てる時はない 自分の体型（フォーム）がそもそも好きではない。肉付きは変えられるがフォームは変えられないから自信がない、好きじゃない。

表7 やせたいと考えているほかの女性に対してどう思うか

群	具体例
なし	今のままで十分でないか 細いのかな 海外と比べたら日本人は小さいし細いのに、それ以上やせて何になるのか
あり	自分より太っていたら一緒に頑張ろう、自分よりやせていたらもういいだろう それ以上やせると健康を害しそうな人は止める 健康上問題がなければ、本人がやせなければやせればよい 自分もダイエットをしているので一緒だなと思う 他人にやせなくてよいと言われても、自分のベストの状態を作るためにダイエットをしているので変わらない 本当に健康を害しそうな人にはやせないほうがよいと思うが、ダイエットは自己満足のためにするものなので、頑張れとしか思わない

表8 なぜやせが理想とされるのか

カテゴリー	具体例
文化的特性	日本人は周囲と同じに合わせる傾向がある 皆と同じくらいやせておきたい 皆細いから細くなりたい
周囲の影響	いつも一緒にいる人の影響 周りにいる人と同じくらいがよい 同じか可能ならやせているほうがよい 並んでいて太っているという評価にならないほうがよい
自分の理想	自分の理想があるので他者との比較は関係ない 自分の中でこれ以上は太っているというラインがある

表9 やせているほうがよいと感じる事柄

カテゴリー	具体例
恋愛	彼氏ができるかどうか 太ってきたらモテなくなった ふくよかで面白くて人気のある芸能人もいるけれど、かわいいと評価されるのはやせている女優である
ファッション	可愛い服が着たい 太っていると可愛い服が着られない その服可愛いねと言われるとうれしい
肥満に対するマイナスイメージ	不潔に見える 自己管理ができていない 自制ができない

表10 プラスサイズモデル

カテゴリー	具体例
認知度が低い	日本人向けのブランドでは見たことがない 日本では浸透していない 目立つのはスタイルがよくてかわいい、顔が個性的でもきれいだと感じるモデル プラスサイズモデルがもっと広く世に出るようになったら変わるかもしれない 有名ブランドが採用しないと広がらない
関係なし	プラスサイズで活躍している人を見てもやせ願望は変わらない モデルはきれいな人だろうと思うので、その人が太くても自分の体型に自信が出るとは思わない 自分とモデルは違うので影響はない
身近な人のほうが影響がある	芸能人やモデルより周囲の人のほうが影響がある 周りの人が少し太ってたりしたら自分もいいかなと思う ずっと一緒にいる人のほうが影響が強い 自分の普通が周囲の人になる その人の周りの環境が大きい

4. やせ願望を低減させるための工夫

若年女性自身がやせ願望を低減させるためには、どのような介入が効果的と考えるか質問したところ、環境を変える、情報を活用するをはじめとした7つのカテゴリーが示された(表11)。まず、環境を変えるでは、海外留学した者のエピソードなどを踏まえ、「体型に対する「普通」の感覚を変える」ような環境の変化が必要であることが挙げられた。情報においては、やせを助長するような情報を遮断するという意見も見られたが、それは現実的ではない、やせを低減させる情報発信に利用すべきだという意見も示された。また、体

型の基準においては、BMIを例に、基準があるから目標ができるため、基準をなくしてほしいといった意見が挙げられた。やせのデメリットを知らないでは、健康への害をはじめとする肥満のデメリットはよく知られているが、やせのデメリットは知られていないため、やせを避けることがないのではないかという意見が得られた。ふくよかな芸能人の活躍については、全員がそうなれば変わるかもしれないとしつつ、活躍を見ても太りたいとは思わないなど否定的な意見が見られた。知識を得たり相談できる所を増やすでは、気軽に、できればついでに相談できるようなところが増え

れば、深刻な状態になることを防げるのではないかといい意見が得られた。その他としては、やせているデメリットを作るなどが挙げられた。インタビュアーがパリコレクション等でBMIがやせすぎのモデルを出演させないなどの取り組みがあることを示すと、それはよいがパリコレクションなどは女子大学生にとっては遠い世界であるの

でもっと身近なところでそういった働きかけがあるとよいと意見が得られた。

効果的な情報発信方法については、ニュースやインスタグラムで取り上げる、インフルエンサー、著名人の発信、SNSの広告を使うなどが挙げられた(表12)。

表11 やせ願望を減らすアイデア

カテゴリー	具体例
環境を変える	体型に対する「普通」の感覚を変える 今よりもふくよかな人を増やす 留学した人は太って帰ってくるけど、これが普通、とか向こうではやせているという 太っていてもそれを個性として認めてくれる文化
情報を活用する	情報を遮断する 情報の遮断は現実的でない やせなくてもいいという内容を広めるために使う
体型の基準の示し方を変える	BMIなど基準をなくしてほしい 基準があるから目標ができる 数値に沿ってやせなど評価されても自分ではそう思わなかったりする 逆にやせと評価されて、自分はこれではだめなのかと思うこともある 意味を正しく分かりやすく伝える
やせのデメリットを知らない	肥満の害のほうが多い 肥満が健康に良くないのは事実である やせることに憧れはあるけど、太ることに憧れたことがない やせてるデメリットは客観視できない やせのデメリットを客観視できないから、注意しようとか危機感もない やせで苦しんでいても久々に会った友達にやせたね、かわいいねなどポジティブに評価されてわかってもらえない 太っていると服が着られなかったり、体型がきれいじゃなかったりがある やせてる場合はやせすぎだなと思うことはあってもそれによって困ることを想像しづらい
ふくよかな芸能人の活躍	全員が芸能人Aのようになって有名ブランドのCM等で活躍したら変わるかもしれない 自分の体型がふくよかな人は憧れるかもしれないけれど、芸能人Aを見て「いいな、私も太りたい」とは思わない 芸能人Aは性格や面白さなどを含めて評価されている
知識を得たり相談できる所を増やす	専門的な知識や気軽に相談できる所を増やす わざわざ体型のことで相談に行かない 健康診断などに追加する ついでに相談できるのがよい 相談しに来るのを待たずに情報を発信する
その他	フィギュアスケートなどアスリートの場合は指導者を教育する やせているデメリットを作る 服のサイズを増やす

表12 効果的な情報発信の方法

カテゴリー	具体例
メディアの種類	ニュース インスタグラム
発信者	インフルエンサー 著名人
広告	SNSの広告に載せる ウェブサイトの消さないと邪魔な広告に載せる Youtubeの5秒はスキップできない広告を使う

考察

本研究では、若年女性のやせ願望の背景要因とそれを低減させるための有効な手法を明らかにするために、女子大学生7名に対してフォークスグループインタビューを実施した。その結果、本研究の対象者の特徴として7名中5名がやせ願望とダイエット経験を有していた。BMIでは普通と評価される者がほとんどを占めたが、理想とするBMIは実際より低い値であり、普通体型であるにもかかわらずやせたいと感じていることが示された。これらは先行研究で報告されている若年女性の特徴と一致する。向井ら(2018)は小学校から大学生までの女子を調査し現実のBMIと理想のBMIを算出した結果、すべての年代で理想体重が下回っており、体重を減らすことを希望していたことを報告している。また大学生93名の平均BMIは19.80、理想BMIは18.54と示されており、本研究の対象者のBMIおよび理想BMIはこれより少し高い値であるものの、7名の平均値であることを考慮すると、本研究の対象者の体格、およびやせ願望は、一般的な女子大学生と同程度と考えられる。

続いて、初めてやせたいと感じた時期については、中学生、および高校生の時期を挙げる者が多く、そのきっかけとして、体重増加と周囲からの促しが示された。高校生を対象とした調査において芝木・橋本(2013)は太っていると言われた・感じたが最も多いこと、三田(2016)は体重が増えたから・太ったから、周囲に太ったと言われた

からが多いことを報告しており、思春期における体重増加や周囲からの反応はダイエットのきっかけとして影響が大きいと言える。実践したことのあるダイエット方法としては、食事制限、運動、サプリメントが挙げられた。芝木・橋本(2013)の調査でも食事によるダイエットが90.1%と最も高く、運動によるダイエットが79.1%、半身浴・塩マッサージが23.1%、規則正しい生活を送るが17.1%、薬・サプリメントを使用するが8.8%と同様の傾向が報告されていた。甘いものを控えるや犬の散歩、走るなど身近で簡便な手法でのダイエットが主で、極端な減量には至らないと考えられるが、一部にサプリメントの使用が確認され、普通体型の痩せる必要のない者が薬剤を使用してまでやせようとするなど強いやせ願望や健康被害への懸念が残る。またやせ願望が強い者はたとえ目標体重に達していても、体重維持のために常にダイエットを意識していると回答しており、ダイエットが常態化していることが伺えた。

対象者に自分の体型に自信の持てる時はどんな時か質問したところ、やせ願望あり群となし群に共通して体に目に見える変化(腹筋に線が入る、太ももの間に隙間ができる)が生じた時が挙げられた。また、やせ願望あり群においては、ダイエットを実行して目標体重に至るなど数値の変化があった時が挙げられた。これらのことから自分の体型や体重の変化を実感することが自分の体型に対する自信を向上させる要因であることが示された。対象者がダイエットの目標として体重の数値目標と見た目を挙げている点とも対応していると考えられる。両群に共通して、自信を持てる時はないと回答する者が見られた。やせ願望あり群は、自分の体型(フォーム)が好きでないと強い身体不満足感を伺わせる回答が見られた。またやせ願望なし群においても自信を持てる時はないとの回答があり、身体不満足感はやせか否かだけでなく多岐にわたることが示された。また、体のフォームやパーツに対する身体不満足感は努力だけでは変えることが難しいため、少しでも理想に近づくために自分で管理できる体重を変化させることに

対する動機が強まるのではないかと推測される。

続いて、自分以外のやせたいと考えている女性に対してどう思うか質問した結果、やせ願望あり群となし群に異なる反応が見られた。なし群は、今のままで十分ではないかなどやせたいと思うことに対して否定的な考えを示したが、あり群は健康にさえ問題がなければ本人がやせなければやせればよいと考えていた。あり群は自身もやせ願望を有しているので、やせたいという気持ちに共感したり認めたりする反応を示した。さらに、あり群には、他人にやせなくてもよいと言われても変わらないと述べた者も見られ、強固なやせ願望の現れだと言える。

こうしたやせ願望が生じる背景について質問したところ、日本人は周囲に合わせる傾向があるなどの文化的特性、周りにいる人と同じくらいでいたいなどの周囲の影響が挙げられ、周囲から自分がどう見られているか気にすることとやせ願望との関連が示された。同時に自分の理想があるので他者との比較は関係ないとする意見も示された。先行研究で自己意識とやせ願望やダイエット行動、摂食障害との関連が報告されており、山蔦(2010)は、他者から観察可能な自己(容姿、体型、振る舞いなど)に対する意識傾向である公的自己意識と他者から観察不可能な自己(感情や思考など)に対する意識傾向である私的自己意識の双方が高い者の摂食障害傾向が高いことを示している。向井ら(2018)は、高校生のダイエット傾向には公的自己意識が、小・中・大学生においては私的自己意識が影響していることを報告している。本研究における周囲に合わせたり周囲との比較や評価を気にする傾向は公的自己意識、自己の理想を追求し自分が自分の体型をどう感じるかを優先する傾向は私的自己意識を反映していると考えられる。こうした自他に対する意識がやせ願望を強め、やせていることが理想であるという信念を強化していくと推測される。

やせているほうがよいと感じる事柄において、モテるなど恋愛でのメリット、かわいい服が着られるなどのファッションでのメリット、自己管理

ができないなどの肥満者に対するマイナスイメージが挙げられ、やせ願望の生じる背景と同様に他者からどう見られるかの影響が強く示された。肥満に対するマイナスイメージは、自身がそう評価されることでの自尊心の低下やそれを避けるためにやせ願望やダイエット行動が強まるなど悪影響を及ぼしていることが考えられる。また、肥満者にとってもこうした体重を原因とするスティグマ(差別・偏見)は、心理的負担や社会的不利益を生み、適切な治療機会を奪うとして、肥満症診断ガイドライン2022(日本肥満学会, 2022)でも問題視されている。従って、若年女性のやせ願望に介入する際には、やせだけでなく肥満に対する認知も同時にアプローチし考え方を変容させることが必要である。

続いてやせを理想とする信念とは相反すると考えられるプラスサイズモデル(通常ファッションモデルが着用するサイズよりも大きなサイズを着用するモデル)に対する認知を質問したところ、対象者の中に知っている者はおらず、認知度が低いためもっと広がれば体型のとらえ方が変わるかもしれないという意見と、自分とモデルとは違うので変わらない、またモデルや芸能人より身近な人の影響のほうが強いとする意見の両方が示された。プライスサイズモデルの影響を肯定する意見においても多様なサイズモデルが存在するだけでなく、有名ブランドが採用するなどして広く浸透しないと変わらないという意見であり、やはりその体型に対する意見が多数を占めるかといった点が重視されていることが伺えた。

さらににやせ願望を減らすアイディアについて質問を行った。その結果、環境を変える、情報を活用する、体型の基準の示し方を変える、やせのデメリットを知らない、ふくよかな芸能人の活躍、知識を得たり相談できる所を増やす、その他が挙げられた。環境を変えるでは、体型のこれくらいが「普通」の感覚が変わる、太っていてもそれを個性として認めてくれる文化などが、ふくよかな芸能人の活躍では、全員がふくよかで有名ブランドのCM等で活躍したら変わるかもしれない

どが挙げられ、体型に対する評価の全体的な傾向が変わることが共通して述べられた。この質問で多く意見が挙げられたカテゴリーが体型の基準の示し方を変えるとやせのデメリットを知らないである。体型の基準の示し方を変えるでは、基準があるから目標ができるなどBMIをはじめとする指標のやせ、普通、肥満といった判定だけが一人歩きしている様子が伺えた。また対象者はBMIが疾病のリスクなど健康との関連を示す基準だということを理解しておらず、指標の意味を正しくわかりやすく伝えることも必要だという意見が示された。ダイエットの目標でも〇kgになるなど数値は分かりやすく実感しやすいため女子大学生に重視されていた。BMIに関する意見でも同様にどう自分の体型が判定されるかは重視しているものの、その意味や活用方法をよく理解しておらず、振り回されているように見受けられた。体重や体型に関する正しい知識を得る機会に限られており、正しい健康情報を若年層にどのように発信し届けるかが重要であることが示唆された。同様の傾向がやせのデメリットを知らないでも挙げられた。肥満については、健康への害が多いことや太っていると可愛い服が着られないなど身近なデメリットなどでイメージがつくが、やせていることの害を実感することがない（対象者は客観視できないと述べた）ため、やせがよくないとの認識が薄いことが示された。肥満については、テレビをはじめとする多くのメディアでメタボリックシンドロームなどとの関連を取り上げられる機会があるが、やせていることのデメリットを聞く機会が少なく、身近にも実感しない（やせていると可愛い服がきられる、モテる）ため、やせることがなぜ悪いのかと考えていることが推測される。しかし実際には、芝木・橋本（2013）に示されるように、ダイエット経験者にイライラする、めまい・立ちくらみ、だるい・疲れやすいといった栄養不良による身近な弊害が生じており、そのまま過度なダイエットに発展すると摂食障害や月経不順などより大きな健康障害を引き起こす恐れがある。体型や体重と健康に関する情報が肥満に偏る

ことなく正しく発信されることが重要であると言える。

そうした情報提供の場に関するアイデアとして、知識を得たり相談できる場所を増やすが挙げられた。しかし、単に相談場所を増やすのではなく、体重や体型のことだけでは相談にはいかないので、健康診断のルートに相談できる場所があるなどついでに気軽に相談できるように工夫することがやせやその弊害の重篤化の予防に有効であることが示された。

最後に効果的な情報発信の方法としては、特にインフルエンサーの発信が有効であると挙げられた。タップをして詳細を閲覧するまではいなくても、インフルエンサーの発信なら見る機会が増えただけタップに繋げることができるのではないかとのことだった。もう一つ効果的として挙げられたのがネット広告の活用である。ウェブサイト、動画サイト、SNSで日常的に広告を見る機会が多く、ダイエット方法やサプリメントの広告も同様によく出てくるため、こうした広告を活用するという案が挙げられた。これらを踏まえると、若年層が日常的に活用するSNSなどを通じて目にする機会を増やすことが重要であると言える。いまは、ダイエット方法や肥満のデメリット等を目にする機会のほうが多く接する情報が偏っていることがやせに対する抵抗感が低いことの一因であることが伺えた。

以上をまとめると、女子大学生のやせ願望の背景要因として、体重増加や周囲からの促しをきっかけにやせたいと感じるようになること、ダイエットを実行し体重が減ったり見た目に変化が現れたりすると自分の体型に自信が持てるが、一部には自分の体型のフォームそのものが好きではないなどやせ以外にも強い身体不満足感が存在することが示された。やせ願望あり群となし群の差としては、自分以外の女性のやせ願望への反応が挙げられ、なし群はやせに否定的、あり群は健康に問題がなければよいと考えていた。こうしたやせ願望が生じる背景として、周囲に合わせたい、周囲からどう見られるかといった他者評価を気にす

る傾向が強い一方で、やせが理想であるという信念が強く他者の影響は受けないという者も見られ、周囲の環境と本人の体型に対する認知の両面からアプローチすることが必要であることが言える。また、肥満のデメリットに対してやせのデメリットに対する認識が薄く、そのことがやせへの抵抗感が低いことの一因として考えられた。女子大学生から挙げられたやせを低減させる介入のアイデアとしては、BMI等の指標ややせのデメリットなどに関する正しい健康情報をわかりやすく発信し、情報が肥満の害に偏らないようにすること、体型について気軽について相談できるような場所を増やすこと、若年層に身近なSNSやネット広告をうまく活用することが挙げられる。情報発信方法ではインフルエンサーが挙げられたが、やせの背景では周囲がどんな体型か、どんな評価をするかが重要視されているため、専門家ではなく若年女性に身近な存在(同年代の仲間など)による情報発信や介入が効果を上げる可能性がある。以上をふまえて、若年女性に受け入れやすい体型や健康に関するメッセージを発信することによって、やせ願望を低減し摂食障害をはじめとする健康障害の予防に活かすことが望まれる。

付記

本研究は JSPS 科研費 JP 21K03077 の助成を受け実施された。

引用文献

- Koreshe, E., Paxton, S., Miskovic-Wheatley, J., Bryant, E., Le, A., Maloney, D., National Eating Disorder Research Consortium, Touyz, S., Maguire, S. 2023 Prevention and early intervention in eating disorders: findings from a rapid review *Journal of Eating Disorders*, 11, 38
- 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>
- 三田陽子 2016 高校生のダイエットへの意識と

- 食生活に関する調査 北陸学院大学・北陸学院大学短期大学部研究紀要, 9, 231-238
- 日本肥満学会 2022 肥満診断ガイドライン2022 ライフサイエンス出版
- 向井隆代・増田めぐみ・山宮裕子 2018 女子におけるダイエット行動とメディアの影響—小・中・高・大学生を対象とした横断的調査より— *青年心理学研究*, 30, 41-51
- 小川渉・宮崎滋 2015 肥満と肥満症の診断基準 総合健診, 42巻, 301-306
- 芝木美沙子・橋本里和 2013 高校生の体型認識とダイエットについて *北海道教育大学紀要・教育科学編*, 63, 155-166
- 上田紗津貴・竹森啓子・稲岡優衣葉・中山明日花・佐藤寛 2021 日本の女子大学生に対する不協和理論に基づく摂食障害の予防的介入の前後比較試験 *関西学院大学心理科学実践*, 2, 9-13
- 山蔦圭輔 2010 自己意識および痩せ願望と食行動異常との関連性 *女性心身医学*, 15, 221-227
- 山蔦圭輔 2021 摂食障害予防を目指した心理教育プログラムの開発— Body Image の変容を目的とした認知行動療法的介入— *女性心身医学*, 26, 196-207