

女子高校生の身体像、自己意識と痩せ願望が摂食行動異常傾向に及ぼす影響

大仁田あずさ・崔 光善

中村学園大学大学院 人間発達学研究科

(2013年8月1日 受理)

キーワード

女子高校生、摂食行動、身体像、自己意識、痩せ願望

要 旨

【目的】近年、若い女性は、健康上適正な体重であっても、自己の体重を過大評価し、太り過ぎと感じる傾向がある。我が国では青年期女子の「痩せ」の比率が高くなっており、摂食障害の推定頻度も増加している。体型に対する不満から痩せ願望が生じ、過剰なダイエットや不必要なダイエットを行い、最悪の場合、摂食障害へも発展し、それが不適正な食行動につながる可能性がある。そこで、本研究では、食行動異常好発年齢にあたり、予防的支援や臨床的関与が求められる青年期の女子高校生を対象に、身体像や公的自己意識、私的自己意識、痩せ願望と摂食障害の行動との間に存在する関係性を明らかにするために検討した。

【方法】調査対象者は、S市内の女子高校生252名（平均年齢17.02歳）。(1)自己意識尺度 (2)身体的不満足感測定尺度 (3)痩せ願望尺度 (4)摂食態度調査票を質問紙として用いた。

【結果】本調査で得られた変数間の相関係数を算出した結果、痩せ願望と身体像との間に有意な正の相関がみられた。また、食行動と身体像、公的自己意識、痩せ願望との間に有意な正の相関がみられたが、私的自己意識と身体像との間に有意な相関関係はみられなかった。次に、これらの相関関係や先行研究の知見などを基に共分散構造分析を行った結果、身体像は痩せ願望に正の影響を及ぼし、痩せ願望は食行動に、そして身体像は食行動に正の影響を及ぼしていた。

【考察】本研究の調査結果より、身体像の不満足感、痩せ願望、公的自己意識、食行動に及ぼす影響が大きいことが示唆され、身体像不満足感に影響を与える個人心理的要因を詳細に検討する必要性があることが推測された。今後、食育や摂食障害を含む食に関する問題に介入する際には、心理学、教育学、栄養学などといった多面

的なアプローチを行っていくことが期待されると考えられた。

I. 諸 言

現代社会は、急激な産業の発達により社会環境と生活様式が大きく変化している。人間が正常な生活を維持するのに大きな比重を占める食行動は、社会、文化、経済的条件などの生活形態によって決まる人間の行動様式と密接な関連がある。食行動は、単に身体が求めるから食べるだけではなく、快感を求め（感覚感情的摂食）、また、知識、信念に基づき（認知的摂食）、あるいは、恐怖、不安などを軽減するために食べ、さらに良好な人間関係を維持するための行為である¹⁾。食行動には、それらに対応した内的過程が想定される。何が食物であるかは食べるという行為を通じて、また、知識、信念によって決定される。このような食物認知のレベルから摂食動機レベルまで、個人の食行動は認知過程による統制を大きく受けている。

特に、青年期には、児童期よりもなおいっそう親による食事の管理がゆるみ、親へ依存から脱皮した食の自立が推進される。言い換えれば、食を通じた自己管理責任が増大するということである²⁾。この時期には、それまでの食に対する好き嫌いだけではなく、さまざまな価値観によって、その食が左右されるようになる。その中でも、女子には健康と美容といった側面の比重が大きくなる。それで、この時期の食行動の特徴は、身体心像、瘦身願望、摂食抑制であると考えられる³⁾。

若い女性は、健康上適正な体重であっても、自己の体重を過大評価し、太り過ぎと感じる傾向がある。平成22年国民健康・栄養調査の結果によると、この30年間でBMI18.5未満の痩せの割合は男性では大きな変動がないものの、女性では20歳代の年齢層で約2.5倍に増加している⁴⁾。このように、近年、我が国においても青

年期女子の低体重（痩せ）の者の比率が高くなっており⁴⁾、摂食障害の推定頻度も増加している⁵⁾。これらの理由のひとつには、痩身が美であり好ましいとされる社会の風潮から、痩身願望を有し、自己の体型に対して実際と違った認識をするなど歪んだボディイメージを持つものが多くいることが考えられる。痩せた女性が美しいとする現代の美意識は、アメリカにおいて1960年代頃から急激に広まったとされている。現代社会では、マスコミ、ファッション、ダイエット産業などの影響により、痩せた体型を美しさの基準にするようになり、日本だけでなく国外においても若年女性を中心に痩身願望者が増加している⁶⁾。近年、痩せた体型が、様々な領域でよい評価をえることができるという認識が蔓延し、このことが女性の「痩せ志向」に拍車をかけていると指摘している⁷⁾。このような現象により、多くの人々が「理想的な体型」を追求し、自分自身の体型と比べて不満足を感じて、ダイエットに執着するようになる。体重を減少させるために無理なダイエットを行い、その結果として生じる健康問題が指摘されている。特に過度なダイエットによる無月経や摂食障害の発症が危惧され、その対策が求められている。

痩せ願望が生じる背景には、身体像に対する不満つまり身体像不満が潜在する。身体像不満は、理想とする身体像と主観的な身体像の認知との間に乖離が生じることで喚起される否定的感情とされている。また、こうした身体像不満に伴う痩せ願望と食行動の問題とは、密接に関連することが示唆され、また、家族、友人など、身近な他者からの身体に関する評価は、痩せ願望を強化することが指摘されている⁸⁾。

以上のことから、摂食障害をはじめとする食行動の問題を考える際、社会文化的な影響を強く受ける痩せ願望を鍵とした検討は必要不可欠である。一方、同様の社会に存在する全ての者が、同程度に痩せ願望を喚起し、食行動の問題を発現・維持するとは限らず、痩せ願望を喚起する個人内心理要因について基礎的な研究を行う必要がある。

これまで、痩せ願望や食行動異常に関係する個人内心理要因として、自己意識が取り上げられ、検討が進められている。自己意識とは、自分自身に対して向けられた意識、自己を注意の焦点とした意識のことであり、特に青年期は、この自己に対する意識性が著しく高まる時期でもある。自己意識は、公的自己意識と私的自己意識に大別され、社会心理学領域を中心に、対人行動や社会的行動にどのように影響を及ぼすかという観点から研究が

行われてきた。例えば、痩せ願望を誘発するような情報により公的自己意識が高められる者は、身体像不満足感のような不快感情が喚起されることが推測される。また、痩せ願望を誘発するような情報により私的自己意識が高められる者は、内省の頻度を高めることで、身体像不満足感のような不快感情が高まり、その感情を低減させるために過度のダイエットなどを代表とした不適応的な食行動を行うことが推測される。このように、公的自己意識・私的自己意識の保有傾向が食行動異常に影響を与える可能性が推測される。しかしながら、本邦において、自己意識の観点から、身体像不満や痩せ願望や食行動の問題に関連する各種要因を検討した研究は少ない。また、これまで摂食障害臨床群やその家族を対象とした研究はなされているものの、生徒・学生を対象とした研究報告は少なく、検討の余地がある。

そこで、本研究では、高校生という他者における自分のイメージについて意識する思春期特有の心理に着目し、食行動異常好発年齢にあたり、予防的支援や臨床的関与が求められる青年期の女子高校生を対象に、身体像や公的自己意識、私的自己意識、痩せ願望と摂食障害的行動との間に存在する関係性を明らかにするために検討した。

身体像、自己意識、痩せ願望、摂食障害的行動など、4つの変数を採択して、これらの変数間の因果関係を仮定した概念的モデルを図1に示した。

以上の論議をふまえると、以下の3つの仮説が挙げられる。本研究では、これらの仮説を検討するために女子高校生を対象とする質問紙調査を実施した。

仮説1. 身体像、自己意識、痩せ願望は摂食行動と有意な相関関係がある。

仮説2. 身体像、自己意識、痩せ願望は摂食行動に直・間接的パスで影響を及ぼす。

仮説3. 身体像、自己意識と摂食行動との関係で痩せ願望は媒介効果がある。

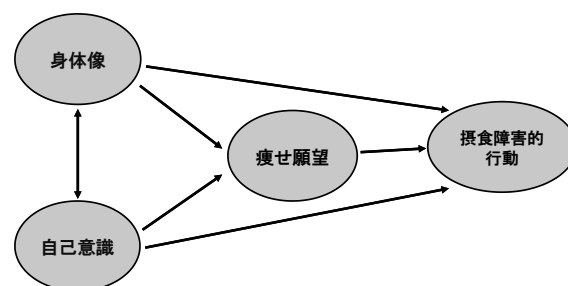


図1 研究モデル

Ⅱ. 理論的背景

1. 身体像

(1) 身体像の構成概念

身体像はボディイメージ (Body image) とも言われ、個人が自分の身体について思い描いた身体心像、あるいは視覚的なイメージであり、自己の身体に対する感じや態度、すなわち自我概念の核心要素で個人の一生に重要な役目をする。初期の研究では、ボディイメージ (Body image) とは、自分の身体に対する感情や態度の総体的な概念であると報告されている⁸⁾。これは、精神的な観点でみる時、現代人の生活で最も強い影響を及ぼすようになる自我概念の一要素の源になる⁹⁾。心像あるいはイメージの特徴は、輪郭が曖昧で、変化しやすいことであり、多義的である。そのため、ボディイメージに関する研究は数多くあり、「体が大きい小さいか」「太っているか痩せているか」「骨太であるか華奢か」といったある程度客観的に捉えることができる因子から、「美しいか醜いか」「清いか汚れているか」「好きか嫌いか」といった主観的感情的な因子までも包括している。

現代社会では、外貌の魅力が人間関係において重視されるため、自己の身体像が他者にと比べ劣るようになれば、これは身体に対する不満に繋がり、個人の情緒および態度に否定的な影響を与えるようになる。すなわち、理想的な身体像と自分の身体像に対するズレがその後の健康障害を引き起こすことになりかねないのである。この理想自己には接近したい正の理想自己 (理想像) と回避したい負の理想自己 (恐れる像・回避したい像) があることが指摘されている¹⁰⁾。遠藤は、個人にとって重要な概念についての正または負の理想と現実との差異得点を検討し、正の理想との差異よりも負の理想との差異得点の方が自尊感情と強く関連していることを示している¹⁰⁾。このことは、負の理想像との差異によって自尊感情が傷つけられるため、性急に回復しようとするのが原因であると考えられる。これらを身体的自己に当てはめると、身体に関する理想像と現実像とのズレよりも、回避像と現実像とのズレのほうが、目標達成行動、すなわち健康を害するような不健康ダイエットを促しやすいとしている。

(2) 身体像と他の要因との関係

身体像は、個々人の中でみられている自分を意識し、またそれを自己として認識することによって意識されるものであり、内的、外的環境によって変化するものととらえることができる。身体像は固定的なものではな

く、その時の心理状態によって変化し、思春期などの身体成長には不安になるなど、発達過程の影響も受けやすい。最近では、誤ったダイエット情報が氾濫している中で、痩せ願望が小学生においても増加し、低年齢化している。さらに、痩せ願望が女性だけでなく男性にも増えつつあることが報告されている¹¹⁾。また、大関によると、身体像を形成していくのは4歳頃であり、同時に性別意識と親への同一視を始める時期であり、第二性徴やアイデンティティの獲得を摸索し、身体的、精神的、社会的にも大きく変化する「思春期」において、その身体像は周囲の環境に影響されやすくなることが報告されている¹²⁾。

しかし、一方で、近年体位の向上や第二性徴の促進化現象に加えて精神的発達が伴わないアンバランスな状態が指摘され、身体像はこういった身体的・精神的・社会的変動に大きく影響されやすいと考えられている¹³⁾。白波瀬によると、思春期の特徴である独特のアンバランスな体型や心理的な不安定な状態に対応するために、同性同年代の密接な仲間集団の形成、親への反抗や既存の価値観への攻撃など、思春期の若者は特徴的な行動をとることがあるとしている¹⁴⁾。

とりわけ現代社会では、痩身を高価値とする社会文化的風潮が蔓延している。こうした痩せを賞賛する社会文化的風潮は、特に女性にとって深刻な影響を及ぼす。タレントやモデルのようなスタイルが理想とされ、痩せていることが美しさの必須条件とさえなっており、痩せることが良いというイメージを与え、ダイエットを奨励しているメディアや雑誌によってボディイメージの障害が増長されているように思われる。

根本・柴田は、大学生を対象に行った調査で、現在のボディイメージと今の体重よりもやせたいと思う気持ちである痩せ願望との間に有意な正の相関が見られたことから、ダイエット経験者は痩せ思考が強くなる傾向があると報告している¹⁵⁾。その中で、ダイエット経験者の約45%が中学生と高校時代にダイエットを行っていることがわかった。成長期にある中学生や高校生のダイエット行為は身体の発達に影響を及ぼす可能性が高いため、現実と理想のボディイメージの間の極端なずれと痩せ願望はその後の健康障害を引き起こすことになりかねないと指摘している¹⁵⁾。

馬場・菅原は、痩身願望を“自己の体重を減少させたり、体型をスリム化しようとする欲求であり、食事制限、薬物、エステなど、さまざまなダイエット行動を動機付ける心理的要因”と定義しており、痩せ願望と食の問題行動、特に抑制的な摂食行動との間に関連があることを示している¹⁶⁾。痩せることを是として、痩せたいと願う「痩身願望」は、摂食障害の一要因として考えら

れている。すなわち、「瘦身願望」を維持することは、摂食障害を維持させる可能性があると考えられる。

摂食障害は、拒食と過食嘔吐という食行動の障害を指し、神経性無食欲症と神経性大食症に大別される。神経性無食欲症は、体型イメージのゆがみ、強い痩せ願望と肥満恐怖のために食事を制限した結果、極端な痩せとそれに伴う様々な身体症状や精神症状を生じる。また、神経性大食症は単にたくさんの食事をとる大食とは異なり、強迫的に食事をとり、その後、嘔吐、下剤・利尿剤・薬物・過度の運動・絶食による代償行為を行う。摂食障害は男性に比べて女性に多く、青少年期に現れはじめる。摂食障害の要因には大きくわけて個人の身体的・心理的要因、社会文化的要因および生物学要因がある。それらを整理すると、遺伝、感情障害（うつ病）との遺伝的な関連、アルコール依存との遺伝的な関連、小児期の身体的・性的虐待、家族環境・家族関係、母子関係、本人のパーソナリティやストレス耐性の低さ、痩せを礼賛する社会、女性が社会進出を果たし、競争社会に巻き込まれたこと、社会の男性優位、コンビニエンスストアなどの増加により食べ物が入りやすい社会等が挙げられている¹⁷⁾。また、この他に体型に関する誤った思いこみであるボディイメージの障害がおこることによって摂食障害を引き起こすと考えられている¹⁸⁾。これらの病因は、それぞれが影響しあっていると考えられ、このように摂食障害者の心理、社会的背景が複雑なために治療や予防の方法の確立を困難にしている。

（3）身体像と自己意識

個人の身体像は自尊感情に影響を及ぼす重要な要因である。Secord&Jourardによれば、自分の身体像に対する満足感は肯定的な自己意識に影響を及ぼし、一方で不満足感は不安と関連があることを指摘している¹⁹⁾。Lernerは身体的な魅力が高いほど自分を肯定的に評価し、身体的魅力と身体像が自尊感情に対して重要な影響を与えると述べている²⁰⁾。社会的なアイデンティティと他者の目を意識している公的自己意識が高い人は、自分自身を社会的な対象として認識するため、自分の身体像に対する他者の目を意識して他者の肯定的で好感的な評価を得るために最善の努力を尽くすのである。しかし一方では、私的自己意識の高い人は、自分の感情に焦点を合わせるため、自分の身体像や外貌に対する他者の反応を気にしない傾向がある。

松井は、女子大学生を対象とした研究で、自分は太っているという身体像を持っている場合、私的自己意識が低く、公的自己意識が高い場合は瘦身願望が強まると報告している²¹⁾。自己意識の観点から、歪んだ身体像や瘦身願望や摂食行動の問題に関連する要因を検討した研

究は少ない。また、女子大学生を中心とした学生の瘦身願望やダイエット行動に関する日本の心理学における研究では、病理的な食行動などの摂食障害との関係の検討^{22,23)}、身体像や自尊心などの心理的特性との関係の検討²⁴⁾などが中心であり、一般的な日常的な食態度・食行動との関連について検討した研究は少ない。

2. 公的・私的自己意識

（1）自己の意味

Markusによると、自己とは、個人が持っている内面的、外面的特性とそれに対する自己の概念を含んだものであり、永続性と一過性の二つの特性を持つ力動的な概念の一つであると定義している²⁵⁾。人本主義心理学者のRogersによれば、人々は自分の自己概念と一貫された行動をしようとする欲求が内在しているため、自我像によって特定の行動を表していると述べている²⁶⁾。また、Jamesは、自己とは、個人が自分自身のものであるといえるすべてのものであると述べ²⁷⁾、Sysmondsは自己を個人が自分自身に対応する方式であると説明している²⁸⁾。このように、自己は個人の自分に対する自覚の基礎であり、自分自身の身体的魅力から社会的人情等のような多くの分野に対する自己知覚を構成するのである。

自己知覚は、状況によって自我がどの対象に注目するかにより変わるが、自己意識は状況とは関係なく、自我がどのような対象に注目するかによって決定され、個人的な傾向の差を意味する²⁹⁾。自己意識に対する理論は、自己に対する認識が外部環境または自己の内部環境から成り立つという自己知覚の理論から導き出されており、このような自己認識の理論を発展させたものに、公的自己意識（public self-consciousness）と私的自己意識（private self-consciousness）がある。

（2）公的自己意識（public self-consciousness）

公的自己意識とは、自己の容姿や体型、振る舞いなどの他者から観察可能な自己に対する意識傾向であり、公的自己意識が高い者は他者の目を意識して自己表出の仕方をコントロールする傾向が強く³⁰⁾、自分自身を社会的な対象として認識して集団内で他者との関係に優先順位を置くため、自分の外貌に対して他者が評価することに対して焦点を合わせて自己を評価する傾向を持つ。

Froming & Carverの研究によれば、公的自己意識の高い者は他者が自分をどのように評価するかに焦点をあて、自分の外貌を周辺環境に同調する傾向が強い³¹⁾。これは、Rowoldの公的自己意識に関する研究結果の自己意識の高い者が服装に対する関心、同調性および流行性などの項目において高い点数を示していたという結

果³²⁾と一致する。また、公的自己意識は社会的対象により自我を認識することであり、社交性と肯定的な関係を示すものとされている³³⁾。高い公的自己意識を持った者は対立関係の他者と直面した時、自分の意見を変えたり、社会が求めるイメージに符合する公的イメージを作り社会に適応している。Innes&Kitto は、ストレス状況下において、公的自己意識の高い人は私的自己意識が高い人よりもストレスをより感じることを明らかにしている³⁴⁾。つまり、公的自己意識の高い人は、自分の外貌に対して他者を意識するため、ソーシャルライフの中で自分の外貌に対する管理を非常に重視している。

(3) 私的自己意識 (private self-consciousness)

私的自己意識とは、感情や思考など、他者から観察不可能な自己に対する意識傾向であり、私的自己意識の高い者はその時々での自分の意見、態度を自覚しているため、態度と行動の一貫性が高く、自己意識の高さはさまざまな対人行動に影響を与えることが示唆されている^{30,35)}。Froming & Carver の研究によると、私的自己意識が高い者は、外部の影響より自分の感情や経験に頼ることが明らかとなっている³¹⁾。すなわち、意思決定時、私的自己意識の高い者は自分の経験と知識を最も重視している。

辻は、私的自己意識を誘導する情報により、その意識傾向が高まると、内省を行う頻度が増し、その結果、内的感情が強まり、否定的感情である場合、より否定的感情を強め、否定的感情を低減させるために具体的行動を行うと示している³⁶⁾。岡田によると自分自身よりも友人の方がより現代的な特質を有していると認知しているならば、私的自己意識についての青年自身の自己評定は、友人に対する評定よりも高い点を示すことを明らかにしている³⁷⁾。

(4) 公的自己意識と私的自己意識との関連

公的・私的自己意識は、いずれも自己に対して注意を向ける傾向に関するものであるが、公的自己意識は自己の外面に対する注意、私的自己意識は自己の内面に対する注意といったように、注意を向ける自己の側面の違いという点において異なる。社会心理学におけるこれらの公的・私的自己意識に関する研究は、それが対人行動や社会的行動にどのように影響を及ぼすかという観点から研究が重ねられてきた。

桜井は、小学校高学年向けの公的・私的自己意識尺度を作成し、対人不安傾向、自己顕示欲求との関係を検討し、公的自己意識は大人と同じように機能するが、私的自己意識は必ずしもそうではないことを示し、児童期の私的自己意識は自己概念の発達と関連していることが考

察されている³⁸⁾。辻は、小学校中学年頃に未分化な自己の意識から公的自己意識が分化しはじめ、小学校高学年以降になって、私的自己意識が発達してくると述べ、小学4年では公的・私的自己意識の分化がまだ曖昧であることを指摘している³⁶⁾。また、後藤らの研究によると、中・高校生を対象に公的・私的自己意識尺度を用い調査を行った結果、公的・私的自己意識は遅くとも青年前期(中学2年～中学3年)には分化し、その後、男女により異なった発達をたどっている³⁹⁾。

また、山蔦の研究によると、女子大学生を対象に自己意識保有パターンと身体像不満感・食行動異常との関連性を検討した結果、学生群において公的・私的自己意識の両自己意識が低い者と比較して、両者が高い者や公的自己意識が高い者では、全般的な身体像不満感や食物摂取コントロール不能感が強い可能性が推測された。一方、臨床群では、両自己意識が低い者と比較して両者が高い者、公的自己意識が高い者と比較して両自己意識が高い者で全身のふくよかさ不満感や食物摂取コントロール不能感が強い可能性が示唆された⁴⁰⁾。公的自己意識が高い者は、身体像不満感や食行動異常が誘発されるような情報により、身体や食行動に対する不快感情が喚起され、その具体的な行動としてダイエット行動などを行う。また、私的自己意識が高い者は、身体像不満感や食行動異常が誘発するような情報により内省の頻度を高める。内省の頻度が高くなることで、否定的な感情を増幅させてしまい、食物にふりまわされている感覚や過度のダイエット行動などを呈するといえる。このように、公的自己意識・私的自己意識の保有傾向が食行動異常に関連している可能性が推測される。つまり、公的・私的自己意識どちらでも過剰に持つことで、食行動に問題を抱えてしまう可能性があるため、健康的な生活を送るためにも各自で自己意識のバランスを最適に保つ必要があると考えられる。

Ⅲ. 研究方法

1. 調査対象者

調査はS市内の女子高校生252名(平均年齢17.02歳)を対象に実施した。

2. 調査方法

アンケート調査は、調査用紙を配布後、回答方法を説明し、その場で記入させる自記式の質問紙法とした。

3. 質問紙

本研究では、信頼性・妥当性が確認されている4つの質問紙(1)自己意識尺度(2)身体的不満感測定

尺度(3) 痩せ願望尺度(4) 摂食態度調査票(Eating Attitude Test-26)を調査票として用いた。以下に詳細を示す。

4. 調査項目

(1) 自己意識尺度

本尺度は、自分自身にどの程度注意を向けやすいかの個人差(自己意識特性)を測定するものであり、自己の側面への意識である公的自己意識と私的自己意識の保有傾向を測定する項目から構成される。本研究では、Fenigsteinの自己意識尺度³⁵⁾の邦訳版である菅原の自己意識尺度⁴¹⁾を用いた。回答方法としては「1. 全くあてはまらない」から「7. 非常にあてはまる」の7件法で回答を求め、逆転項目の得点を修正し、各項目の素点合計得点が高いほど、公的自己意識保有傾向、私的自己意識保有傾向が強いと判断する。

(2) 身体像不満足感測定尺度

本研究で用いた山蔦らが開発した身体像不満足感測定尺度⁴²⁾は、食行動異常の発現や維持に影響を与えると考えられる身体像不満足感について客観的に測定するものである。回答方法としては、「1. 全くあてはまらない」から「4. あてはまる」の4件法で回答を求め、逆転項目の得点を修正した各項目の素点合計得点が高いほど、身体像不満足感が強いと判断する。下位尺度として、「全身のふくよかさ不満足感」尺度、「身体に対する他者評価不満足感」尺度、「顔に関する不満足感」尺度がある。

(3) 痩せ願望尺度

本尺度は痩せ願望の程度を測定するために、根本・柴田の痩せ願望に関する8項目¹⁵⁾を参考にして、病理的内容をなくし、2つの逆転項目を含んだ7項目を作成した。「体重が増えるなら好きなものを我慢する」などの質問に対して「1. 全く思わない」から「5. とてもそう思う」の5件法で回答を求め、総得点が高いほど、痩せ願望が強いことを示している。

(4) 摂食態度調査票(Eating Attitude Test-26)

神経性食慾不振症の臨床症状を簡便に評価する方法として、Garnerらによって開発された40項目からなる尺度⁴³⁾があるが、因子分析の結果、項目を26項目にした場合でも、信頼性と妥当性が変わらないことから、Eating Attitude Testの短縮版であるEAT-26が用いられている。本尺度は、ダイエット、食事、過食へのこだわりや、食事のコントロールなどの神経性食慾不振症に特徴的な摂食態度や食行動などを測定するものであり、我

が国でのEAT-26の信頼性・妥当性の検討も行われている。食事や体重に対する態度や過活動性など、神経性食慾不振症臨床症状に関する26項目の質問に、「常に」から「全くない」の6件法で回答を求めるものである。一般的な判定方法として、素点である1点・2点・3点を0点、4点を1点、5点を2点、6点を3점에置換し、全項目の置換合計得点が高いほど、食行動異常傾向が強いと判定する。

IV. 結 果

1. 身体像、自己意識、痩せ願望と摂食行動との関係

本調査で得られた変数間の相関係数を算出し、身体像、自己意識、やせ願望と摂食行動との関係について表1に示した。身体像に関しては、「身体不満」と「ふくよかさ不満」($r = .411, p < .001$)、「顔不満」と「ふくよかさ不満」($r = .347, p < .001$)、「顔不満」と「身体不満」($r = .364, p < .001$)において有意な正の相関が認められた。また、自己意識と身体像に関しては、「公的自己意識」と「ふくよかさ不満」($r = .193, p < .01$)、「公的自己意識」と「身体不満」($r = .297, p < .01$)、「公的自己意識」と「顔不満」($r = .170, p < .001$)において有意な正の相関が認められた。公的自己意識は、容姿や体型、振る舞いなど他者から観察可能な自己に対する意識傾向であるから、公的自己意識が高い場合、他者評価に対する感受性が高い。一方、私的自己意識と身体像に関しては、「私的自己意識」は「身体像の不満足感」との間に、有意な相関関係は見られなかった。自己意識に関しては、「公的自己意識」と「私的自己意識」において有意な正の相関がみられた。また、痩せ願望に関しては、身体の不満足感の「ふくよかさ不満」、「身体不満」、「顔不満」と高い相関があることが示された。ダイエット、食の関心、食のコントロールなどの摂食行動異常傾向に関しては、「ふくよかさ不満」、「身体不満」、「顔不満」といった身体像不満足感や公的自己意識、痩せ願望と高い相関があることが認められた。したがって、仮説1の「身体像、自己意識、痩せ願望は摂食行動と有意な相関関係がある」は支持された。

2. モデルの適合度検定

構造方程式によって共分散行列を算出してモデルの適合性を検定した結果を表2と図2に示した。モデルとデータの適合性が高いほど χ^2 は0に近づくため、 χ^2 の数値が大きければモデルがデータに適合でないと判断される。

表1 変数間の相関関係

| 変数 | | 身体像 | | | 自己意識 | | 痩せ願望 | 摂食行動 | | |
|------|------------|---------|---------|---------|------------|------------|---------|---------|---------|----------|
| | | ふくよかさ不満 | 身体不満 | 顔不満 | 公的 自己意識 | 私的 自己意識 | 痩せ願望 | ダイエット | 食の関心 | 食のコントロール |
| 身体像 | ふくよかさ不満 | 1.000 | | | | | | | | |
| | 身体不満 | .411*** | 1.000 | | | | | | | |
| | 顔不満 | .347*** | .364*** | 1.000 | | | | | | |
| 自己意識 | 公的 自己意識 | .193** | .297** | .170*** | 1.000 | | | | | |
| | 私的 自己意識 | .053 | .057 | .063 | .161*** | 1.000 | | | | |
| 痩せ願望 | 痩せ願望 | .568*** | .426*** | .411*** | .211*** | .052 | 1.000 | | | |
| 摂食行動 | ダイエット | .322*** | .465*** | .305*** | .092** | .057 | .562*** | 1.000 | | |
| | 食の関心 | .263*** | .396*** | .283*** | .121*** | .039 | .483*** | .383*** | 1.000 | |
| | 食のコントロール | .331*** | .363*** | .301*** | .183*** | .028 | .393*** | .422*** | .406*** | 1.000 |

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$

表2 測定モデル適合度

| 区分 | χ^2 | df | p | CMIM/DF | RMR | GFI |
|-----|----------|------|------|---------|-------|------|
| 適合度 | 80.126 | 72 | .016 | 1.403 | .046 | .952 |
| 区分 | AGFI | CFI | NFI | IFI | RMSEA | |
| 適合度 | .925 | .982 | .931 | .987 | .037 | |

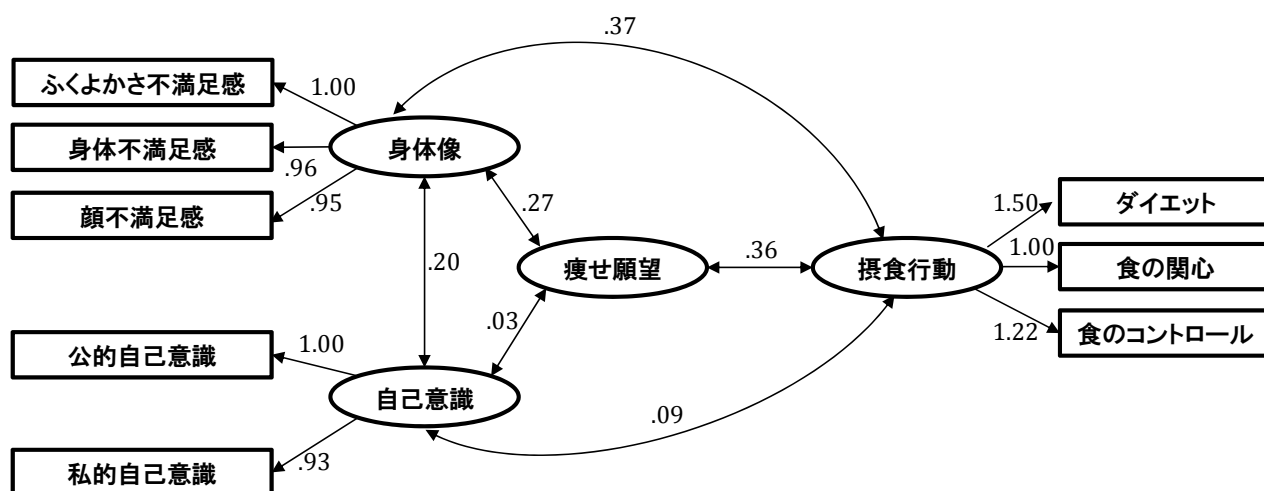


図2 測定モデルの適合度検定結果

χ^2 はモデルの適合度判定のための必要条件にすぎず、モデルの適合度については、他の適合度指数を参考にして検定を行う。一般的適合指数の基準は GFI、AGFI、CFI、NFI、IFI は .9以上、RMR は .05以下、RMSEA は .05以下である。

本研究で χ^2 を除いた他の適合度指数を参考にして検定した結果、モデルの適合度は受容可能な水準であると判定された。SMC は .3以上で、潜在変数は測定変数の変量をよく説明している。信頼度は身体像が .861、痩せ願望 .739、食行動 .832で、Cronbach's α 係数の判断基準である .600以上で受容可能であった。

3. 測定モデルの推定値と媒介効果の検定

測定モデルに対する構造方程式モデルの推定結果を図3に示した。その結果、測定モデルと各要因の間に高い相互関係が示された。

測定モデルの推定値をパスごとに係数値、C.R、 p 値にまとめたものを表3に示した。その結果、測定モデルは共分散構造分析によって選定された共変量モデルの構成概念の5つのパスについて検証された。表3の結果より、身体像から痩せ願望へのパス係数は .321で正の影響を及ぼし、C.R は5.422と検定基準の ± 1.96 以上で有意であった ($p < .001$)。痩せ願望→摂食行動はパス係数 .334で正の影響を及ぼし、C.R は5.536と検定基準の ± 1.96 以上で有意であった ($p < .001$)。身体像→摂食行動はパス係数 .346で正の影響を及ぼし、C.R は5.721であり有意であった ($p < .001$)。自己意識→痩せ願望はパス係数 .127で正の影響を及ぼしているが、C.R は1.252と検定基準の ± 1.96 以下であった。自己意識→身体像はパス係数 .169で正の影響を及ぼしているが、C.R は1.762と検定基準である ± 1.96 に近似値であるため、ある程度の影響を及ぼしていると考えられる。したがっ

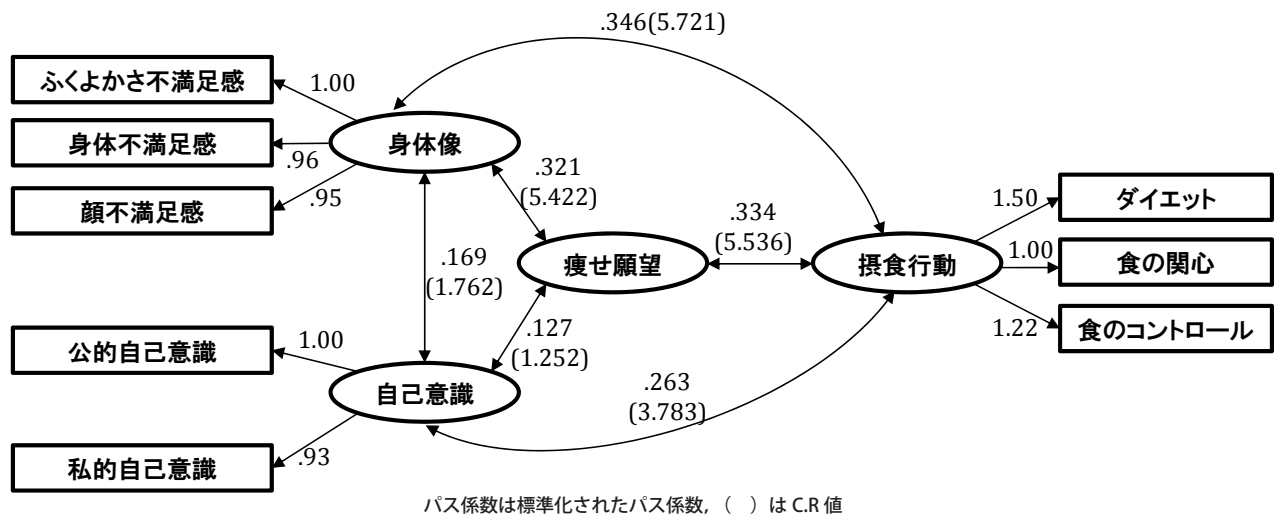


図3 測定モデルの推定結果

表3 測定モデル推定値

| パス | 係数 | C.R | p 値 |
|-----------|------|-------|----------|
| 身体像→痩せ願望 | .321 | 5.422 | <.001*** |
| 痩せ願望→摂食行動 | .334 | 5.536 | <.001*** |
| 身体像→摂食行動 | .346 | 5.721 | <.001*** |
| 自己意識→痩せ願望 | .127 | 1.252 | .197 |
| 自己意識→身体像 | .169 | 1.762 | .011* |

*** $p < .001$, * $p < .05$

表4 測定モデルに対する媒介効果

| パス | 推定値 | 標準化された推定値 | 標準誤差 | t |
|-----------|------|-----------|------|---------|
| 身体像→摂食行動 | 8.32 | 1.13 | 1.42 | 5.94*** |
| 痩せ願望→摂食行動 | 2.06 | .78 | .53 | 4.17*** |
| 身体像→痩せ願望 | 3.61 | .29 | 1.75 | 3.05** |

*** $p < .001$, ** $p < .01$

て、仮説2の「身体像、自己意識、痩せ願望は摂食行動に直・間接的パスで影響を及ぼす」は支持された。

次に、自己意識とのパスを除いて身体像の不満感と摂食行動とのパスでの痩せ願望の媒介効果を検定した結果を表4に示した。媒介効果のパスは3つのパスがすべて有意であった身体像と摂食行動の関係のうちで、媒介パスはパス係数が有意であり、媒介変数tは、身体像→摂食行動は5.94、痩せ願望→摂食行動は4.17、身体像→痩せ願望は3.05と3つのパスすべてにおいて有意であった。

このことは、痩せ願望が身体像と摂食行動の関係で重要な媒介変数であることを表している。したがって、仮説3の「身体像、自己意識と摂食行動との関係で痩せ願望は媒介効果がある」は一部支持された。

V. 考 察

本研究は、食行動異常好発年齢にあたり、予防的支援や臨床的関与が求められる青年期の女子高校生を対象に、身体像や公的自己意識、私的自己意識、痩せ願望と摂食障害的行動との間に存在する関係性を明らかにするために検討した。

1. 女子高校生は自分の体型をマスメディアなどの媒体を通じて認識、内面化された理想的な身体像と比較することで、現実と理想の体型にズレを感じ、自分自身をネガティブに知覚し、自分の身体像に対して誤った認識と不満を持つことが示唆された。このことは、現代社会の「痩せている人は美しい」という概念に影響され、痩せ体型への憧れや現在の体型に対しての不満を抱えていることが窺える。身体像の歪みは身体の細さやサイズの認知が明らかに歪んでいるといった認知であり、自分は痩せていても太っていると認知するなどといった例が挙げられている⁴⁴⁾。したがって、現在の自分の身体像を歪まず受容できる姿勢が必要であり、健康への影響やなぜ女性の痩せが賞賛されるのかという問題を明確にし、

自己の体型を適切に認識するよう指導することが必要なのではないかと思われる。

2. 青年期女子の身体像の不満感は自己意識より摂食行動に及ぼす影響が大きいことが示唆された。スリムな体型を理想体型として上方比較するため、自己をネガティブに評価してどうしても痩せたいという願望を持つようになる。吉永・田島の研究によると、減量する必要のない標準体重者の9割に瘦身願望が見られたと報告しており⁴⁵⁾、若年者は瘦身願望を持つことが当然のようになっている。また、このような痩せ体型を望む女性は、高校生・中学生、さらには小学生へと低年齢化してきており、小学生がダイエットするという報告⁴⁶⁾もあるため、低学年の子どもにも体型への関心や意識が少しずつ生じているのではないかと考えることができる。しかし、家庭や学校現場において、痩せに対する対策や指導は肥満対策に比べ、積極的に行われていないのが現状である。

女子は二次性徴期に体脂肪量の増加が認められるが、この時期には健康者でもボディイメージが混乱すると言われている。したがって、身体発達の途上にあたる小中学生の時から自己の身体変化を受容できるような関わりや健康を維持するために重要な食生活に関する指導が必要ではないかと思われる。

社会文化的影響を受ける者の全てで食行動異常傾向が強くなり、摂食障害へと進展するとは限らず、食行動異常・摂食障害について身体像不満足感に影響を与える個人心理的要因を詳細に検討する必要があることが推測される。

3. 痩せ願望は摂食障害的行動に結びつき、身体的、心理的発達にネガティブな影響を及ぼすことが明らかとなった。痩せ願望による自分の身体に対する主観的な判断はネガティブな自己知覚の原因となる。体型に対する不満から痩せ願望が生じ、過剰なダイエットや不必要なダイエットを行い、最悪の場合、摂食障害へも発展

し、それが不適正な食行動につながる可能性がある。したがって、食行動異常や摂食障害の初期段階に位置付くダイエット行動などに関しては身体に関する他者評価に対する否定的感情を適確に測定し関わりを持つ必要があり、摂食障害の臨床症状に類似するようなより強い食行動異常に関しては身体に関する自己評価の否定的感情を適確に測定した上で、関わりを持つ必要が考えられる。また、この痩せ願望が強いと無理な減量につながり、その結果、摂食障害や月経異常、体調不良などの健康問題を引き起こしていることが指摘されている⁴⁷⁾。このような事態を回避するためにも、まずは食行動や痩せ願望の実態を詳細に把握し、摂食障害に至る前に食行動の異常の早期発見を行うことが重要である。

近年、生活習慣の多様化に伴い、食生活の乱れ、栄養の偏り、生活習慣病の若年化、摂食障害者の若年化や増加など、食に関わる問題が指摘されている。このような背景をうけ、規則正しい食習慣を身に付けさせるための食教育に関心が高まっている。将来、望ましい食生活・生活習慣を形成するためには、早期健康・栄養教育は重要であり、将来発生しうる生活習慣病の予防的な観点からも食育は必要不可欠である。しかし、現在のところ、食育は栄養教諭や管理栄養士が中心となって行われており、心理学からのアプローチが少ないのが現状である。食に関する教育は、家庭科教育の主要な領域に加えて、学校・家庭・地域が連携して担うべきものと考えられており、社会全体で健康的な生活を支援していくことが必要であると考えられる。今後、食育や摂食障害を含む食に関する問題に介入する際には、心理学、教育学、栄養学などといった多面的なアプローチを行っていくことが期待される。

参考文献

1. 中島義明・今田純雄：たべるー食行動の心理学ー，朝倉書店，114-130（1996）
2. 根ヶ山光一：行動発達の見点，食行動の心理学（今田純雄編），培風館，41-68（1997）
3. 今田純雄：食べるー日常場面における人間の食行動に関する心理学的考察ー，心理学評論，35，400-416（1992）
4. 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室栄養調査係：平成22年国民健康・栄養調査結果の概要，厚生労働省，14（2012）
5. 中井義勝・佐藤益子・田村和子・杉浦まり子・林純子：大学と短大の女子学生を対象とした過去20年間における摂食障害の実態の推移，精神医学，45，1319-1322（2003）
6. 西沢義子・富澤登志子・五十嵐世津子：大学生のダイエット行動とボディ・イメージ・性役割感との関連，日本看護研究学会雑誌，29，57-62（2006）
7. 志渡晃一・森田勲・竹内夕紀子・佐藤陽香・山田耕平：本学学生における体型意識の性差に関する研究，北海道医療大学看護福祉学部紀要，11，79-85（2004）
8. Fisher, S.: Body image. In D. Sills, ed. international encyclopedia of the social sciences. New York: Macmillan (1968)
9. Kaiser, S.: The Social psychology & Clothing: Symbolic Appearances in context, Second Edition Revised, New York: Fairchild publications (1990)
10. 遠藤由美：自己評価基準としての負の理想自己，心理学研究，63，214-217（1992）
11. 池田かよ子：思春期男子のやせ志向と自尊感情および体型との関連，新潟青陵大学紀要，7，63-71（2007）
12. 大関武彦：「小児科領域からのアプローチ」ー成長・発達に伴う体組成およびその認識の変動ー，思春期学，19，331-336（1999）
13. 森千鶴・小原美津希：思春期女子のボディイメージと摂食障害との関連，山梨大学大学院紀要，2，49-54（2003）
14. 白波瀬丈一郎：美と思春期ー身体装飾および自傷という視点からーこころの科学，日本評論社，117，14-15（2004）
15. 根本橘夫・柴田布美枝：身体イメージと痩身願望および摂食障害的行動，東京家政大学大学院紀要，43，21-25（2003）
16. 馬場安希・菅原健介：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（2000）
17. 末松弘之：神経性過食症ーその病態と治療ー，医学書院，1-55（1991）
18. 西園文：摂食障害のチーム医療ー精神科医療・栄養指導・看護・スポーツクリニックによる“からだづくり”ー，女子栄養大学出版部，12-25（1999）
19. Secored, P. & Jouard, S.: The appraisal body cathexis; Body cathexis and self. Journal of Consulting Psychology, 17, 343-347（1953）
20. Lerner, R.: A life-span perspective for early adolescence. In Lerner & Foch (Eds). Biological-psychosocial interactions in early adolescence, Hillsdale, NJ: Erlbaum（1987）
21. 松井純子：ダイエット行動とボディイメージ・痩身願望およびパーソナリティ特性との関連について，人間科学研究，9，43-52（2002）
22. 渋谷聡：青年期女子のダイエットにおける目標指向性と摂食障害傾向との関係，健康心理学研究，19，29-35（2006）
23. 幸田紗弥華・菅原健介：女子大生のダイエット行動とストレスがBinge Eatingに及ぼす影響，心理学研究，80，83-89（2009）
24. 田崎慎治：大学生における痩身願望と主観的健康観，および食行動との関連，健康心理学研究，20，56-63（2007）
25. Markus, H & Wurf, E.: The dynamic self-concept: A social

- psychological perspective. Annual Review of Psychology, 38, 299-337 (1987)
26. Rogers, C.R.: Some Observations on the Organization of Personality. American Psychologist 2, 358-368 (1951)
27. James, W.: Principles of psychology. New York: Henry Holt (1890)
28. Sysmonds, P.H.: The Ego and the self. New York: Appleton-Depression. Journal of Personality and Social Psychology, 1, 93-106 (1951)
29. Leary, M.R.: Social anxiousness: The construct and its measurement. Journal of Personality Assessment, 47, 66-75 (1983)
30. Schlenker, B.R.: Social anxiety and self-presentation: Aconceptualization and model Psychology Bulletin, 92, 641-668 (1980)
31. Froming, W.J. & Carver, C.S.: Divergent influence of private and public self-consciousness in a compliance paradigm. Journal of the Reaearch in Personality, 158, 159-171, 13, 21-26 (1981)
32. Rowold, K.L.: Dress and Human Behavior Research: Sampling Subjects and Consequences for Statistics, Clothing and Textiles Resarch Journal, 13(4), 262-272 (1995)
33. Turner, R. G.m Scheier. M. F. Carver, C. S. & Ickes, W.: Correlate of self-consciousness. Journal of Personality Assessment, 42, 285-289 (1978)
34. Innes, J.M. & Kitto, S.: Neroticism. Self-consciousness and coping stratehies and occupational stress in high school teachers. Personality Individual Difference. 10. 303-312 (1988)
35. Fenigstein., A., Scheier, M. F. & Buss, A. H.: Public and private self consciousness: assessment and theory. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43, 552-527 (1975)
36. 辻平次郎：自己意識と他者意識，京都北大路書房，55-73 (1998)
37. 岡田努：現代大学生の認知された友人関係と自己意識の関連について 教育心理学研究，47，432-439 (1999)
38. 桜井茂男：小学校高学年生における自己意識の検討，実験社会心理学研究，32，85-94 (1992)
39. 後藤容子・向山泰代・辻平治郎・黒丸正四郎・新田愛・村田牧子：自己意識に関する発達的研究（1）—Fenigsteinらの自己意識尺度を用いて—，日本教育心理学会第31回発表論文集，217 (1989)
40. 山蔦圭輔：摂食障害および食行動異常予防に関する研究，ナカニシヤ出版，67-78 (2007)
41. 菅原健介：自意識尺度（self-consciousness）日本語版作成の試み，心理学研究，55，184-188 (1984)
42. 山蔦圭輔・野村忍：女子大学生における食行動異常（第2報），日本女性心身医学会雑誌，10（3），163-171 (2005)
43. Garner, D.M., Garfinkel, P.E., Schwartz, M.F & Thompson, J.: Cultural expectations of thinness in women. Psychological Report, 47, 483-491 (1990)
44. American Psychololical Association: Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th.ed.). Washington D.C.: Author (1994)
45. 吉永道子・田島規子：本学女子学生における Body Mass Index についての一考察，川村短期大学研究紀要，13，31-37 (1993)
46. 松浦賢長：女子小学生のやせ指向に関する研究，小児保健研究，59，532-539 (2000)
47. 丸山智美・牛込恵子・戸谷誠之：無月経とダイエット経験—思春期の栄養教育の一考察—，思春期学，22，504-511 (2004)