

# 青年女子の現実と理想のボディイメージのずれとやせ願望との関連

鈴木 由季

(小嶋 秀夫ゼミ)

ボディイメージ (Body image) とは、自分の身体について思い描いた心像、あるいは視覚的なイメージである。心像あるいはイメージの特徴は、輪郭が曖昧で、浮動的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、「体が大きいか小さいか」「太っているかやせているか」「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。ボディイメージは決して固定的なものではなく、その時の心理状態によっても変化し、思春期などの身体の成長には不安定になるなど、発達過程の影響も受けやすい。現実の身体特徴にほぼ近似したイメージを抱いていれば正常なボディイメージであり、かけ離れているものならば、ボディイメージの障害といえる。

ボディイメージの障害は、心理的、発達の規定された障害である。歴史的には、器質的な脳障害によって生じたボディイメージがまず注目された。脳の一部分が障害されると、身体の半分に喪失感を抱くもので、ボディイメージの不動性が乏しく、治療も容易でないとされている。また一方では、心理的な原因によって形成されるボディイメージの障害もある。馬場 (2004) は、Schilder による力動的な見地から、ボディイメージは精神発達の過程で、本人のもつ欲求や願望などをめぐるさまざまな体験を通して形成されると説明している。そして、生活史の中で作られた本人のパーソナリティや家族関係、社会的因子の影響も含まれると考えた。

ボディイメージの形成について鍋田 (2004) は、Kreuger による力動的な視点から最早期の世話役 (多くの場合母親) の関わり方が重要と説明している。ボディイメージが形成され始める4歳頃に、

共感的な同調作用 (empathic attunement) が適切にされ、自他を明確に区別する適切な体験を通して、自身が固有の存在として子どもは健康なボディイメージとともに心理的自己 (psychological self) も獲得することができると考えた。また、思春期においては、第二次性徴やアイデンティティの獲得を模索し、身体的、精神的、社会的に大きく変化するため、ボディイメージは周囲の環境に影響されやすくなるとした。

思春期の特徴として白波瀬 (2004) は、独特のアンバランスな体型や心理的な不安定に象徴されるとした。長く続く不安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。近年、体位の向上や第二次性徴発現の早熟化現象に加えて、それに精神的発達が伴わず、心身間のアンバランスな状態が指摘されている。

現代社会は、タレントやモデルのような細くスタイルの良い女性がファッション誌をかざり、婦人服のサイズもより細く、より身長の高い基準のものがみられるようになった。自己が確立していない思春期・青年期の女子は特に、マスメディアが提供する商業戦略的につくられたボディイメージを受け入れることが当たり前のように感じる可能性がある。そのために、ダイエットに走り、ボディイメージ理想を達成しようと躍起になるケースも出てくるであろう。

本来、ダイエットとは、カロリーや塩分の摂取、食事の時間やタイミング、食べるスピードなどを含む食事内容をコントロールして健康を回復する行為を指す。したがって、断食や極度に激しい運動などは結果的に体重減少につながっても、元来のダイエットの意味とは異なるものである。誤ったダイエットや社会の「スリム賞賛」の風潮などは、「やせ」に対する執着心と歪んだボディイメー

ジの形成に影響を与えているのは确实である。

また、ダイエットの社会的な意味として、中島(1991)は太っていることを気にしている女性は、ダイエットをすることで社会に受け入れられることを求めていると考えた。「やせている女性を評価する社会はまちがっている」と思いつつも、社会において評価される「よりよい女性」になるために、やせることを通して居場所を確保しようとする。しかも現代の若い女性たちが社会に受け入れられるという実感や充実感を得るためには「やせていておしゃれができること」が不可欠な条件だととらえられている。「ダイエットでやせて、おしゃれをすることによって、自分に自信がでて、周囲の人々が自分に好意を抱いてくれる」という、人間関係とセルフ・イメージの間の好循環を期待することで、やせることへの抵抗感がなくなっていくのである。

さらに、今日においては、太っていることが「醜さ」や「不健康さ」、「自己管理能力の欠如」といったマイナスの意味合いをおびるようになってきたことが、ダイエットをめぐる事態をいっそう複雑なものにしている。

アタッチメントの視点からのボディイメージ研究では、前思春期と思春期の女子において、体重への不安について調査したところ、同じ体重であっても不安定なアタッチメントであった女子の方が、「やせること」「身体の形」に強い関心を示した。そうした女子は、社会で認められている基準を取り入れやすく、基準に近づくことが自己の価値を高め、社会に受け入れられることだと考えやすい、と推測している(Sharpe(鍋田 2004)による)。Cash & Pruzinsky(2002)も、男女とも安定したアタッチメントのある大学生においては、不安定なアタッチメントをもつ学生と比較して、身体への満足度が高く、容姿へのさまざまな不自然な関心が少なかったと報告している。また、「不安定群」の中でも他者の愛や受容を求め続けるタイプにのみ、男女とも身体への不満、不快感、不適切な没頭がみられた。

大関(1999)の研究によると、女子小学生では42.6%、女子中高生の67.7%はやせを好んでおり、女子のやせを好む者の比率は男子より高く、思春期になると増加が著しいことがわかった。また理

想とする体重は標準体重よりも低い体重であると同時に、現実のボディイメージは実際より太り気味であると認識しているという結果がでている。

長谷川(2000)は、肥満体型は幼児期においてすでに好まれず、肥満児自身が自らのボディイメージに関して、容姿を醜く思っており、この傾向は女子において顕著であると述べている。このようなボディイメージの悪さは主に思春期に生じることも示唆している。

また根本・柴田(2003)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や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やせ思考が強くなる傾向があると報告している。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や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。

このことから、若い女性はとりわけやせ志向で、健康上適切な体重でも太り過ぎと感じる傾向があり、それは10代の生徒でもありえることだと思われた。また、青年期女子にあたる最近の高校生が健康的なボディイメージと自らの体型についての認知度を明らかにする必要性と、ボディイメージの歪みはやせ願望に関連していると思われた。前述した通り、近年の体位向上、情報過多や精神的成長が伴わない現状が問題の背景にあると考えられる。

**目的** 本研究では青年女子の自分の現実のボディイメージと理想のボディイメージのずれとやせ願望との関連性を明らかにすることを目的とする。

## 方法

**対象者** S県内にある高等学校に通う2年生の女子167名である。調査にあたり、事前に学校の責任者及び担任に研究目的と方法を説明し、承諾を得て実施した。また生徒には教員から研究の趣旨を口頭で説明してもらい、了解を得た。なお、生徒に対して、参加の諾否は任意であり、学校の

成績等と関連がなく、途中で取りやめが可能であることを説明してもらった。

**調査内容** 調査内容には、被験者の属性として、年齢、身長、現在の体重、現在の Body Mass Index (体重 (kg) ÷ 身長 (m)<sup>2</sup> ; 以下、BMI と記す)、理想の体重、理想の BMI を盛り込んだ。なお、被験者が、体重を書くことに抵抗を感じる可能性があるため、BMI または、体重のどちらかを選択して回答してもらった。また同一調査用紙に、ボディイメージを評定する身体像画、体型の認知度と「減量志向」「現状維持」「太り志向」を測定する項目、やせ願望を測定する質問項目群、ダイエット経験と今後ダイエットに関心をもつ可能性があるかを尋ねる質問項目を盛り込んだ。調査用紙は、付録に示してある。

1) ボディイメージの評定 身体像画は、Stunkard ら (1983) が作成したものを Collins (1991) が修正したものを使用した。7 種類の身体像画を被験者に呈示し、その中から自分の現在の体型と理想の体型を選択するものである。身体像には、非常にやせている女性像 (1 点) から非常に肥満した女性 (7 点) まで、異なった体型の女性像が描かれている。“現在の体型”得点と“理想の体型”得点の差 (“現在の体型” - “理想の体型”) を体型の不満得点とした。

2) 体型の認知 体型の認知を測定する項目は、被験者の現在の体型について「やせている」「ふつう」「太っている」のいずれかを選択し回答してもらい、被験者の自分の体型の認知を測った。次に、理想の体型像を達成する方法について「体重を増やす」「そのままでよい」「体重を減らす」のいずれかを選択してもらった。

3) やせ願望 やせ願望の程度を測定するために、根本・柴田 (2003) のやせ願望に関する 8 項目を参考にして、病的内容をなくし、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、「まったく思わない」から「とてもそう思う」までの 5 段階で回答してもらった。各項目の得点は、「まったく思わない」を 1 点、「とてもそう思う」5 点とした (逆転項目では、採点の方向を逆にした)。総得点の高い方が、やせ願望が強いこ

とを示している。

4) ダイエット経験と今後ダイエットに関心をもつ可能性 ダイエットに関する質問については、浅野 (1996) のやせた体型を維持し、きれいになるための努力をすることが社会的に意味づけられているという解釈を参考に、ダイエット行動の理由を作成し、「はい」「いいえ」のどちらかを選択して回答してもらった。「きれいになりたくてダイエットを行ったことがある」「おしゃれをしたくてダイエットを行ったことがある」「健康のためにダイエットを行ったことがある」の質問のどれかに当てはまる場合をダイエット経験がある者とする。「ダイエットに関する知識を積極的に知りたい」「今後もダイエットを行うと思う」の質問から今後ダイエットに関心をもつ可能性があるかを測定する。

**調査の手続** 調査用紙への回答に承諾が得られた被験者に対して、教員に調査の趣旨の説明と調査の実施をしてもらった。記入終了後に回収した。

## 結果

**分析方法** 身長、体重から BMI を算出した (小数点以下第 1 位まで)。体重を記入したのは、128 名で、BMI を記入したのは、24 名であった (体重の欄を回答した者を含む)。体重を記入した被験者が多いのは、教員の指導があったためである。

ボディイメージの評定は、現在の体型から理想の体型を引いた差 (0 は現在の体型と理想の体型が一致で「現状維持」、正の値は「減量志向」を示し、負の値は「太り志向」と分類) から不満度を算出し、3 群間の実際の BMI を比較した (一元配置分散分析後、Bonferroni 法により多重比較した)。

また、現在の体型と理想の体型それぞれの平均値と標準偏差を算出し、平均値間の対応のある t 検定と、2 つの体型間の連関を調べた。

体型の認知と理想の体型を達成する方法についての質問項目に関しては、3 志向別の BMI を群比較した。

やせ願望は、被験者ごとにやせ願望を測定する 7 項目の得点 (1 項目あたりの平均値とした) を算出した。ダイエットに関する質問はダイエット方法に関する項目間の相関係数を求めた。

なお、回収した調査用紙から Microsoft Excel を用いてデータを作成し、SPSS 14.0 J for Windows を利用して統計分析を行った。

**対象者の属性** 回答が得られた対象者は、159名で、回収できた調査用紙のうち、分析上重要な年齢、身長、現在の体重が記入されていないケースを除いた128名を分析の対象とした（有効回答率80.50%）。

対象者の年齢平均は16.68歳、平均身長は、157.33cm、平均体重は、49.82kgであり、現在のBMIの平均は、20.11であった（表1）。

表1 被験者の属性

人数	身長 (cm)	体重 (kg)	BMI
128	157.33 ± 4.95	49.82 ± 6.18	20.11 ± 2.11

数値： 平均値 ± 標準偏差

## ボディイメージ

1) 身体像画によるボディイメージ 現在の体型についての身体像は、No.1からNo.7までで、普通体型の女性像のNo.4が67名（54.92%）で最も多かった。次いでやや痩せている女性像のNo.3が23名（18.85%）、非常に痩せた女性像のNo.1は1名（0.82%）であった。一方、理想の体型をみると、やや痩せている女性像のNo.3が77名（63.11%）と最も多く、次いで痩せている女性像のNo.2の27名（22.13%）、普通体型の女性像のNo.4は16名（13.11%）であり、全体的に痩せた体型を理想としていることが認められた。

現在の体型と理想の体型との間には弱い相関（Spearman）がみられた（ $N = 122$ ;  $r = 0.30$ ,  $p < .001$ ）。しかし、表2の関連表からもわかるように、現在の体型と理想の体型の間には直線的ではない関連性があり、Somersの $d$ が3.12（ $p < .002$ ）となった。なお、分析によって被験者数が異なるのは、欠損値があるためである。

表2 BI理想とBI現在のクロス表

度数		BI現在							合計
		1	2	3	4	5	6	7	
BI理想	1	0	0	0	1	0	0	1	2
	2	0	1	11	13	1	1	0	27
	3	1	6	11	47	12	0	0	77
	4	0	0	1	6	6	3	0	16
合計		1	7	23	67	19	4	1	122

欠損値： 6 ケース

現在の体型から理想の体型を引いた差でみると、若干太った体型を理想とする「-2」から、強く痩せた体型を理想とする「+6」までと幅が認められたが、少し痩せた体型を理想とする「+1」が64名（50.00%）で最も多かった。現在の体型に満足している「0」は18名（14.52%）だった。現在の体型と理想の体型の平均値（SD）は、それぞれ3.92（0.92）と2.90（0.64）であった。両者間の差をt検定（対応あり）したところ、有意な差が認められた（ $t=11.32$ ,  $df = 121$ ,  $p < .001$ ）。

2) 体型の認知 無回答者を除く分析対象の被験者121名中で、やせていると思っている者は7名（5.79%）で、正常だと思っている者は72名（59.50%）、太っていると思っている者は42名（34.71%）であった。

表3 体型の認知と身体画像による3志向の分類

合計人数	人数 (%)		
	やせている	ふつう	太っている
121	7 (5.79)	72 (59.50)	42 (34.71)
合計人数	志向		
	太り志向	現状維持	減量志向
122	8 (6.56)	18 (14.75)	96 (78.67)

欠損値： 6 ケース

次に、身体像画で現実と理想の体型に差異のなかった者を「現状維持」、負の差異があった者を「太り志向」、正の差異があった者を「減量志向」と分類した。その結果、減量志向は96名（78.69%）で、現状維持は18名（14.75%）で、太り志向は8名（6.56%）で、圧倒的に減量志向が多かった。また、減量志向の中で、普通体型だと思っている者は47名（48.96%）、太っていると思っている者は40名（41.67%）であった。現状維持の中で、普通体型だと思っている者は14名（77.78%）、や

せていると思っている者は2名(11.11%)であった。太り志向の中で、普通体型だと思っている者は6名(75.00%)、やせていると思っている者は3名(37.5%)であった。

理想の体型像を達成する方法について3志向別にみると、減量志向の中で体重を減らすことで理想の体型を達成すると答えた者が最も多く76名(79.17%)で、そのまま答えた者13名(13.54%)であった。現状維持では、そのまま答えた者が12名(66.67%)と最も多く、太り志向では体重を増やすと答えた者は5名(62.5%)で、そのまま答えた者は3名(37.5%)であった。

体型認知と現在のボディイメージとの相関(Spearman)をみたところ、中程度の相関がみられたが( $r = 0.51, p < .001$ )、体型認知と理想のボディイメージの間には相関がみられなかった。さらに体型認知と現実のBMIとの相関(Pearson)をみたところ、低い相関が認められ( $r = 0.36, p < .001$ )、体型認知と理想のBMIとの相関(Spearman)をみたところ、高い相関が認められた( $r = 0.83, p < .001$ )。また、体型認知と理想達成との間にも程度の相関(Pearson)がみられた( $r = 0.53, p < .001$ )。

このように、太った体型だと自認している者は、現在のボディイメージの評定値が高くて(すなわち、肥満方向)現在のBMIも高い傾向があり、逆に、やせた体型だと自認しているものは、現実のボディイメージの評定値が低くて(すなわち、やせ方向)、現在のBMIも低い傾向があるというように、集団全体の傾向としては、生徒たちは現在のBMIにある程度は対応した客観的な体型認知と現在のボディイメージをもっているといえる。

3) 「減量志向」「現状維持」「太り志向」とBMI 「減量志向」「現状維持」「太り志向」の3志向を実際のBMIと比較してみると、3群の平均値の間に有意な差があった( $F = 9.05, p < .001$ )。多重比較の結果、「減量志向」は「現状維持」と「太り志向」の2群よりも現在のBMIが高かった。「太り志向」と「現状維持」の間には有意な平均値の差異は認められなかった。

表4 身体像画による3志向群別の現在のBMIとやせ願望得点

	人数	現在のBMI	やせ願望得点
太り志向	8	18.09 ± 1.23	2.78 ± 0.53
現状維持	18	19.00 ± 0.93	2.98 ± 0.36
減量志向	96	20.60 ± 2.25	3.10 ± 0.34
F値		9.05	4.89
有意確率		$p < .001$	$p < .001$

数値： 平均値 ± 標準偏差

**やせ願望** やせ願望の調査項目すべてに回答したのは127名(79.87%)であった。本調査における、やせ願望の信頼性を示す $\alpha$ 係数は、0.68で、7項目からなる尺度にはある程度の内的整合性があると判断した。

被験者ごとにやせ願望を測定する7項目の得点(一項目あたりの平均値とした)を算出した。その結果、被験者全体の平均値は3.06で、標準偏差は0.36であった。

やせ願望を測定する項目に対する反応をみてみると、「現在の体型に満足している」という項目で、「余り思わない」は42名(32.81%)で、「まったく思わない」が44名(34.38%)であった。また、「ダイエットをすることに抵抗がない」者は56名(43.75%)で、「太りたくない」と回答した者は114名(89.06%)存在した。「やせるためなら多少の無理は仕方ない」者は59名(46.09%)で、「食事制限するなら今のままの体重で満足である」と思う者は56名(43.75%)であった。しかし、「さまざまな方法を試してもやせたい」とする者は32名(25%)であり、「体重が増えないように好きなものを我慢する」という項目では55名(42.97%)が思わない方を回答した。

**ダイエット経験と今後のダイエット行動** ダイエット経験について被験者全体の平均値は1.71で、標準偏差は0.45であった。また、今後のダイエット行動について被験者全体の平均値は1.38で、標準偏差は0.48であった。

ダイエット経験についての項目は、3項目とも「いいえ」と回答した者が多く、特に「健康のためにダイエットを行ったことがある」の項目に関しては、106名(80.92%)が「いいえ」と回答した。また「ダイエットに関する知識を積極的に知りたい」者は86名(63.36%)あり、「今後ダイエット

を行うと思う」者は78名(59.54%)存在した。

「減量志向」「現状維持」「太り志向」の3志向別にみると、減量志向はダイエットに関する知識と今後のダイエットの可能性に対して約70%の者が「はい」と回答した。現状維持と太り志向では両質問項目に対して「いいえ」と回答する者が多かった。

また、各項目間の相関(Kendall)をみたところ、「きれいになるためにダイエットをしたことがある」と「おしゃれをしたくてダイエットを行ったことがある」の間に正の高い相関がみられたことから( $r = 0.70, p < .001$ )、ダイエット行動の理由には社会的により望ましいとされる女性像の影響を受けやすいことがわかった。「ダイエットに関する知識を積極的に知りたい」と「今後ダイエットを行うと思う」の間にも高い正の相関がみられた( $r = 0.75, p < .001$ )。

**ボディイメージとやせ願望の関連** ボディイメージの不満得点とやせ願望得点との相関係数(Spearman)をみたところ、中程度の正の相関が認められた( $r = 0.51, p < .001$ )。これはやせ願望得点が高くなるほど、ボディイメージに対する不満得点が高くなるという相互の関連を示している。また、ボディイメージの不満得点と現在のBMIとの間に中程度の相関(Spearman,  $r = 0.34, p < .001$ )が認められた。このことは実際のBMIが高いと、ボディイメージの不満得点が高くなり、身体像画での差も大きくなるという相互相関があることを示している。

さらに体型認知と現在の体型との間に中程度の相関(Spearman)が認められた( $r = 0.51, p < .001$ )。これは体型認知が、ボディイメージの不満度と相互の関連があることを示している。また体型認知と現実のBMIとの間にも、弱い相関(Pearson,  $r = 0.36, p < .001$ )が認められた。

やせ願望得点を従属変数として、重回帰分析(ステップワイズ法)をした結果、「体型認知」「現在と理想の体型の差異」「理想のBMI」が採択された( $R^2 = 0.28, p < .001$ )。やせ願望得点が高くなることに寄与する要因は、現実と理想の体型の差異が大きさ、理想のBMIの低さ、そして体型認知度の低さであった。なお、体型認知と理想の体型、体型と理想のBMIの間には相関はみられ

なかった。

**ボディイメージとダイエットの関連** ダイエット経験の有無と現実のボディイメージとの相関係数(Spearman)をみたところ弱い相関がみられた( $r = 0.35, p < .001$ )。ダイエット経験の有無とボディイメージの不満得点との間に弱い相関がみられた(Spearman,  $r = 0.36, p < .001$ )。またダイエットの有無とやせ得点との間には、中程度の相関がみられた(Spearman,  $r = 0.54, p < .001$ )。つぎに、ダイエット経験の有無により、やせ願望の程度に差があるか検討したところ、有意差が認められた( $t = 63.31, df = 125, p < .001$ )。またダイエット経験の有無により、現実のボディイメージにも有意差が認められた( $t = 42.66, df = 120, p < .001$ )。同様に、ダイエット経験の有無と理想のボディイメージの間には相関はみられなかったが、有意な群差が認められた( $t = -34.42, df = 126, p < .001$ )。このことからダイエット経験者の多くは、ボディイメージが変容しやすく、やせ願望得点が高くなる傾向が明らかになった。

## 考 察

本研究は、若い女性にとりわけ多いとされるやせ志向を、青年女子を対象に自分の現実のボディイメージと理想のボディイメージのずれとやせ願望との関連性を明らかにすることを目的とし、広義のBody image「ボディイメージ」に関する研究のBodyを体型という語で対応させ、体型について評価するためにBMIと身体像画による体型不満度と「減量志向」「現状維持」「太り志向」の3分類を指標とした。また、imageに意識という語を対応させ、意識について評価するために体型に対してどのような認識をもち、どんな体型を理想としているかの2指標を採用した。

**高校2年生女子のボディイメージの特徴** 今回調査した高校2年生は、16歳の全国平均身長157.8cm、体重53.4kg(平成18年度 文部科学省発表)と比較しても大きな差異はなく、平均的な体格であったと考えられる。しかし他の調査同様に、自分の体型に満足しておらず、「やせ」を理想としていた。BMIの値が高い者ほど体型に

に対する不満は大きく「やせ願望」も強かったが、被験者全体のBMI値は標準的であったことから、多くの者が肥満と考えられる状態ではなかった。

特徴的なことは、多くの被験者が理想のボディイメージとしてほぼ同じ体型を選択していることである。このことは、若い女性たちの憧れの存在である女優やタレントなどがやせていることに影響していると思われる。日常的にテレビや雑誌などのマスメディアを通じて憧れの対象を見ることで、「やせ体型」が洗脳され、被験者の多くが抱く社会的に理想とされるボディイメージが共通であることを示している。

次に、「減量志向」「現状維持」「太り志向」別にボディイメージを比較してみると、「減量志向」が最も体形の不満得点が高かった。Grogan(1999)はこのことについて2つの身体像間の点数の差(歪み)は、体に対して満足あるいは不満の印であると述べている。このことから、本研究の減量志向の者は、現代社会の「やせは美しい」という概念に影響され、やせ体型に憧れや現在の体型に対して不満を抱いていること示している。また、太り志向の者も社会の理想とするボディイメージに感化され、体型に何らかの不満を抱いていることが明らかになった。

**ボディイメージとやせ願望との関連** やせ願望とボディイメージ不満度得点の間に相関があったこと、ボディイメージ不満度と現在のBMIの間に相関があったことから、ボディイメージの歪みにはやせ願望得点の強さとBMI値の高さが関係していることがわかった。しかしながら、ボディイメージに不満をもつ者の多くが、極端に現在のBMIが高いわけではなく、やせ願望の低い者のBMI値との差はあまりなかった。つまり、ボディイメージの歪みは、やせ願望やBMI値だけによって引き起こされるものではないが、それらが大きく関与していることは明らかである。

さらに、やせ願望の合計得点が低いものの、ボディイメージ不満得点が高い者も存在していることから、必ずしも単純な減量や増量では理想の体型を獲得できず、ウエストやヒップなど「スタイルを向上させたい」という美意識が、ボディイメージ不満得点に影響を与える可能性が示唆された。

**ボディイメージとダイエットとの関連** 根本・柴田(2003)のいう、ダイエット経験者はダイエット経験のない人よりも、やせ願望が強いという結果を得ることができた。また、やせ願望に関する質問項目の中に、「体重が増えないように好きなものを我慢する」「さまざまな方法を試してでもやせたい」という項目に対しても、約半数の者が「思わない」方を選択していることから、多くの者がやせたいと思っけていても、実際にはダイエット行動までには至らないと推測された。

現実と理想のボディイメージの関連をみると、やせに対する意識に強弱があり、「減量志向」の強さには個人差が存在すると考えられる。この中には、健康のためにやせたいと望む者と、きれいになりたいと望む者の間に差がでたからではないかと思われる。またボディイメージのずれの小さい者ほど、ダイエット経験者が少なく今後のダイエットの可能性も低かった。このことは、健康的なボディイメージを幼児期に形成し、安定したアタッチメントを形成した者はダイエット行動に走る可能性が低いことを示すものとも解釈できるが、それを確かめるためには、縦断的な研究が必要である。

**やせ願望とダイエットとの関連** 瀧本ら(2000)は、やせ願望の背景として「好きな服が着られる」、「きれいなる」などのやせていることが美しいという意識が潜在し、やせることが健康に悪影響を及ぼすことについては無関心であるためと分析している。本研究で調査した高校2年生においても、減量志向の強い者はダイエット経験者が他の現状維持と太り志向に比べ多かったことから、青年期女子は他者から見られるという意識が強く、「おしゃれ」や「きれいになりたい」という欲求はダイエット行動を誘発し、減量志向になりやすいのではないかと思われた。しかし、全体からみて少数だが健康を意識してダイエットを行った者がいることから、ダイエットに関する正しい知識を自発的に収集し、無理なダイエットが健康に害を与えることを知っている者がいる可能性が示された。

また、ダイエット経験がなくても今後のダイエット行動の可能性は高く、適切なダイエット方

法や健康への影響、なぜ女性のやせが賞賛されるのかという問題を明確にし、指導するが必要なのではないかと思われた。

**結論** 本研究は、高校2年生の女子を対象に調査を行った結果、実際の体型は平均的であるにも関わらず、体型に対する不満をもつ者が多いことがわかった。また、やせ願望やダイエット経験などの複数の要因がボディイメージのずれに関連していることがわかった。今後は精神的成長に合わせて現在の体型を受容できるような援助を考へることが課題ではないかと思われる。

本研究の調査は女子生徒のみを対象としたものであったが、近年は男性をターゲットにしたエステティックサロンや雑誌が盛んに宣伝されるようになるなど、男性においても女性同様に他者に見られるという意識が高まっている傾向がうかがえる。このことから、男女の意識や関心の違いを考慮するためにも、男子生徒も対象に含めた研究をすることによって、若年者の体型認知を深く知ることができるのではないかと考えられる。

なお、本研究は自己申告による身長等のデータであるため、データの歪みの可能性が捨てきれない。今後、実測値による調査を行うことによって、信頼できる結果がえられると思われる。また、調査内容において重要項目である「現在の体重」と「身長」が無回答であったために分析から外したケースの中に、極端なやせ願望や歪んだボディイメージをもつ者が存在した可能性があることにも留意しておく必要がある。

## 要 約

S 県内の高校2年生の女子生徒 (167 名) を対象に、ボディイメージとやせ願望に関するアンケート調査を行った。その結果、全体的に体型に対して不満をもつ者が多く、やせ願望をもつ者が多くいた。さらに、ダイエット経験をもつの方がやせ願望を抱きやすい傾向が示唆された。しかし、有効回答者に限ると、極端なやせ願望をもつ者はおらず、歪み過ぎたボディイメージをもつ者もないことがわかった。今回の結果から、ボディイメージのずれにはやせ願望とダイエットの経験、BMI 値が複雑に関係しあっていると考へ

られた。

## 引用文献

- 浅野千恵 (1996) 女はなぜやせようとするのか 勁草書房
- 馬場謙一 (2004) 摂食障害とボディイメージ ころの科学, No.117, 26-27. 日本評論社
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (Eds.) (2002) Body images: A handbook of theory, research, and clinical practice. New York: Guilford Press. (鍋田 (2004) による)
- Collins, M.E. (1991) Body figure perceptions and preferences among preadolescent children. International Journal of Eating Disorders, 10, 199-208. (石・日高・久保 (2003) による)
- Grogan, S. (1999) Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children. London: Routledge. (石・日高・久保 (2003) による)
- 長谷川智子 (2000) 子どもの肥満と発達臨床心理学 川島書店
- 森千鶴・小原美津希 (2003) 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.
- 鍋田恭孝 (2004) 容姿の美醜に関する病理 — 醜形恐怖症を中心に — ころの科学, No.117, 38-39. 日本評論社
- 中島梓 (1991) コミュニケーション不完全症候群 (浅野 (1996) による)
- 根本橋夫・柴田布美枝 (2003) 身体イメージと瘦身願望および摂食障害的行動 東京家政大学院紀要, 43, 21-25.
- 沼山博 (2004) トピックス思春期・青年期と向き合う人のための心理学 中央法規出版
- 大関武彦 (1999) 小児科領域からのアプローチ — 成長・発達に伴う体組成およびその認識の変動 — 思春期学, 17, 29-34.
- 石明英・日高三喜夫・久保千春 (2003) 台湾における女子大学生の身体像に関する研究 心身医学, 43, 424-434.
- 白波瀬丈一郎 (2004) 美と思春期 — 身体装飾および自傷という視点から — ころの科学, No.117, 14-15. 日本評論社



瀧本秀美・戸谷誠之・上松初美・野中芳子・益本義久・石川和子・太田壽城（2000）思春期女子における減量行動と背景因子に関する研究 思春期学, 18, 96-104. (森・小原（2003）による)

謝 辞 本研究にご協力いただいた高等学校の教員と生徒の皆様に深く感謝いたします。

付 録： 調査用紙

### 中高生の成長についての調査

この調査は、中学生と高校生の成長に対する意識について調べようとするものです。それぞれの質問に対して記入上の注意を読んでお答えください。結果は統計的に処理し、あなた一人の回答のみを問題にすることや、公表することはありませんので、ご協力いただければ幸いです。

(調査者)

京都学園大学 鈴木 由季

1～4について、ご記入ください。体重とBMIについてはどちらか答えやすい方を選択し、記入してください。身長、体重またはBMIは小数点第1位まで求めてください。

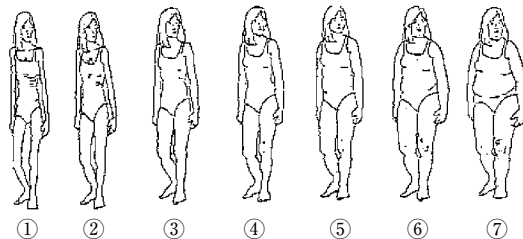
- 1、年齢 (            歳)
- 2、身長 (            . cm)
- 3、現在の体重 (            . Kg)
- または現在のBMI (            . )

BMIの求め方 体重(Kg)÷{身長(m)×身長(m)}  
例) 身長150cm, 体重50kgの場合  
 $50 \div (1.5 \times 1.5) = 22.2222\dots$  小数点第1位以下は四捨五入で、BMIは22.2となります。

- 4、理想の体重 (            . Kg)
  - または理想のBMI (            . )
- 理想のBMIについても、現在のBMI同様に自分の身長と理想の体重を利用して、BMIを求めてください。

問1・2については図から選択し、記号で回答してください。

- 1、図の女性像の中で最もあなたの体型に近いものを選択してください。 (            )



- 2、図の女性像の中で最もあなたの理想とする体型を選択してください。 (            )

問3と4は、いずれかの選択肢に○を囲んでください。

- 3、自分の現在の体型について  
やせている ・ ふつう ・ 太っている
- 4、理想の体型像を達成する方法について  
体重を増やす・そのまま・体重を減らす

以下5～11の質問については「まったく思わない(1)」～「とてもそう思う(5)」のいずれかを選択し、○を囲んでください。

	思 ま わ な い く ら い	な り 余 り 思 わ な い	ど ち ら か で	そ う 思 う	と て も そ う 思 う
5、現在の体型に満足している。	1	2	3	4	5
6、ダイエットをすることに抵抗がない。	1	2	3	4	5
7、太りたくない。	1	2	3	4	5
8、やせるためなら多少の無理は仕方ない。	1	2	3	4	5
9、さまざまな方法を試してもやせたい。	1	2	3	4	5
10、体重が増えないように好きなものを我慢する。	1	2	3	4	5
11、食事制限するなら今のままの体重で満足である。	1	2	3	4	5

以下12～16の質問については「はい」「いいえ」のどちらかを選択し、○で囲んでください。

## 青年女子の現実と理想のボディイメージのずれとやせ願望との関連

12、きれいになるために ダイエットをしたことがある。	はい	・	いいえ
13、おしやれをしたくて ダイエットを行ったことがある。	はい	・	いいえ
14、健康のためにダイエットを 行ったことがある。	はい	・	いいえ
15、ダイエットに関する知識を 積極的に知りたい。	はい	・	いいえ
16、今後ダイエットを行うと思う。	はい	・	いいえ

ご協力ありがとうございました。