

# 大学生男女におけるボディイメージの検討

—自尊感情、食行動、健康観との関連—

## Study on body image in male and female college students

—Relationship with self-esteem, eating behavior, and health views—

横山 洋子・土田 満\*

愛知みずほ短期大学

\* 愛知みずほ大学大学院

Yoko YOKOYAMA and Mitsuru TSUCHIDA\*

*Aichi Mizuho Junior College*

*\*Graduate Center of Human Sciences, Aichi Mizuho College*

### Abstract

A questionnaire survey was conducted on the relationship between body image and various factors among male and female students in A College and B Junior College in Aichi Prefecture. The ideal body shape according to the silhouette chart was "thin body type" for female students and "standard body type" for male students. The larger the differences between the male and female students' actual and desired figures, the more negative their images of their figures, and the more strongly they desired to become thinner. The female students, in particular, had low self-esteem and restricted eating. It is suggested that guiding female students to healthy eating behavior through appropriate health and nutrition education may be able to stop young women from becoming emaciated, which could lead to future trouble.

キーワード: 男女大学生; ボディイメージ; 理想体型; 自尊感情; 食行動

Key Word : male and female students; body image; Ideal body shape; self-esteem; eating behavior

### 1. はじめに

日本の若い女性における「やせ」の割合が高いことは、長年の健康課題となっている。若年女性のやせは、月経不順や無月経の原因、骨密度の低下、低出生体重児などのリスクファクターとなることが指摘されている<sup>1)</sup>。邱ら<sup>2)</sup>は、若いころからの過度なダイエットや厳しすぎる妊婦の体重管理などが低出生体重児出産のリスクを高くするとし、若い女性のやせ志向について、医療関係者による妊娠中の栄養指導や健康管理だけで

はなく、妊娠前の若年期からの食生活の改善・適正体重の普及啓発、「健康な美しさ」の意識を保つ社会を構築していくことの重要性について報告している。さらに低出生体重児については、成人後に糖尿病や高血圧などの生活習慣病を発症しやすいという報告もあり<sup>3~7)</sup>、妊産婦のための食生活指針<sup>8)</sup>では、妊娠前からのバランスのよい食事と適正な体重を目ざすことを明記している。しかしながら、現在や将来の健康に関する危機感が希薄な若年期では、魅力的な容姿の獲得や自

己満足等のために細身の身体を手に入れる努力を行っているのが現状であり<sup>9)</sup>、深刻な社会問題となっている。

若年女性におけるやせの増加傾向には、瘦身願望が影響していることが報告されている。間瀬ら<sup>10)</sup>は日本人若年女性の90%以上が瘦身願望を持っており、約70%がダイエット経験を有していると報告している。瘦身願望が強くなる原因としては、マスメディア、ダイエット産業などの影響により、やせていることは良いことであり、美しさや自己管理能力の基準となる社会的風潮がある<sup>11)</sup>。また、やせてオシャレをすることで自分に自信を持つことができ、他人が好意を持ってくれるようになるといった期待感からも瘦身願望が強くなると考えられている<sup>12)</sup>。さらに、平成27年の国民健康・栄養調査結果<sup>13)</sup>によると、20歳以上の性別、年齢階級別におけるやせの者の割合は、男女とも20歳代が最も高くなっており、最近では男性向けのエステやダイエットの情報が増える等、やせることを良いとする文化が男性社会にも生じていることが推測されている<sup>14)</sup>。

ボディイメージに関連する種々の要因に関する先行研究では、ボディイメージと瘦身願望の他に自尊感情や食行動との関連も報告されている。Parkら<sup>15)</sup>は悪しきボディイメージと自尊感情の低下は同時発生的であるとしている。田崎<sup>16)</sup>は、女子学生において、BMIが高いほど瘦身願望が強まり、食事を抑制する傾向が強くなるとしている。さらに、抑制的摂食傾向は、神経性無食欲症の発症と関連していると報告している。森ら<sup>11)</sup>も、摂食障害の可能性のある女子はボディイメージに対する不満が強くなり、摂食障害の可能性には、体型に対する不満や理想の体型が関連すると報告している。

また、教育・社会心理学の分野ではボディイメージと瘦身願望・自尊感情等との関連についての報告が多く、栄養の分野ではボディイメージと食生活や栄養摂取状況、ダイエットに関する報告が多い等、教育・社会心理学と栄養の分野を総合して検討した報告はほとんどみられない。一方、男子における瘦身願望、自尊感情についての研究報告は少なく、食行動における報告はさらに少ない。そして、男女におけるボディイメージと性格特性や健康観・ヘルス・リテラシーに関して検討した報告もほとんど見られないのが現状である。

以上の背景を踏まえ、本研究では、大学生男女におけるボディイメージと関連要因について検討し、現在および将来の良好な健康状態を目指した健康・栄養教育の基礎資料とすることを目的とした。

## II. 研究方法

### 1. 調査対象者および調査期間

愛知県内のA大学およびB短期大学に在籍している男女大学生で、調査に協力が得られ、記入漏れ等不備がない男性107名、女性401名、計508名を対象とした。調査は2017年4月に実施した。

### 2. 調査方法

調査は、無記名自己記入式アンケートにより実施した。

### 3. 調査内容

アンケート調査票の内容を以下に示した。

#### 1) 対象者の属性

性別、年齢、学年、所属、身長、体重を記述させた。

#### 2) ボディイメージ

Thompson & Gray<sup>17)</sup>が作成した男女別のシルエットチャート(図1)を用いた。やせた体型から順番に①～⑨の番号を記し、「自分の体型に近いシルエット」、「理想体型のシルエット」の番号を選択させた。

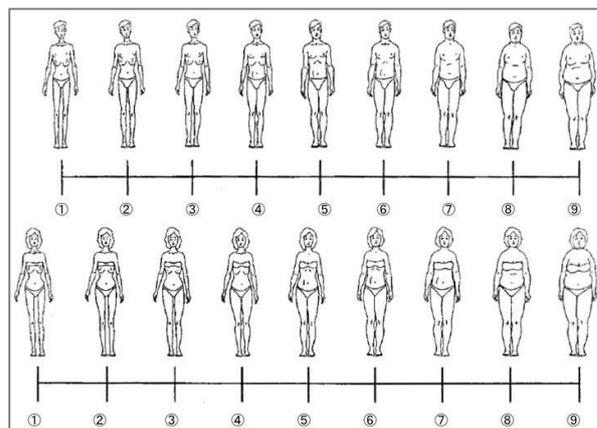


図1. シルエットチャート (Thompson & Gray)

#### 3) 身体に関する不満や不安

##### (1) 身長・体重・身体に関する意識

遠藤ら<sup>18)</sup>が日本人向けに検討した尺度(BIQ)を用いた。合計得点が高いほど、自己の身体に関して良いイメージを持っていることを示す。

##### (2) 瘦身願望

馬場ら<sup>19)</sup>が作成した瘦身願望尺度を用いた。合計得点が高いほど、やせたい意識が高いことを示す。

##### (3) 身体不満足度

中原ら<sup>20)</sup>が作成した身体不満足度尺度を用いた。合計得点が高いほど、身体不満足度が高いことを示す。

##### (4) 体型に関するメリット感・デメリット感

浦上ら<sup>21)</sup>が作成した体型に関するメリット感・デメリット感尺度を用いた。合計得点が高いほど、メリット感およびデメリット感が高いことを示す。

##### (5) 社会的体格不安

磯貝ら<sup>22)</sup>が翻訳・修正した尺度(SPAS)を用いた。

合計得点が高いほど、社会的体格不安が大きいことを示す。

#### 4) 自尊と性格

##### (1) 自尊感情

Rosenberg によって作成され、今田ら<sup>23)</sup>が表記を一部変更した自尊感情尺度を用いた。合計得点が高いほど、自尊心が高いことを示す。

##### (2) 性格

並川ら<sup>24)</sup>による Big Five 尺度短縮版を用いた。この尺度は、すべての人に共通して表すことができる5つの特性として、誠実性、外向性、調和性、情緒不安定性、開放性を示す。

#### 5) 食行動と健康観

##### (1) 食行動

馬場ら<sup>25)</sup>が日本語に翻訳した EAT-26 尺度を用いた。本研究では、対象者の大部分が健常者であると予想されるため、Wells *et al.*<sup>26)</sup>が提唱したように、素点をそのまま分析に使用した。

##### (2) ヘルス・リテラシー

宮本ら<sup>27)</sup>が作成したヘルス・リテラシー尺度を用いた。合計得点が高いほど健康に関する理解力および応用力が高いことを示す。

#### 4. 分析方法

対象者の属性については単純集計を行った。また、身長・体重から BMI を算出し、18.5 未満を「やせ体型群」、18.5 以上 25 未満を「標準体型群」、25 以上を「肥満体型群」とした。また、それに対応させるようにシルエットチャートの番号①～③を BMI 区分の「やせ体型群」、④～⑥を「標準体型群」、⑦～⑨を「肥満体型群」とした。体型に関するメリット感・デメリット感尺度、EAT-26、ヘルス・リテラシー尺度については、それぞれ因子分析を行った。

3つの体型区分と各尺度との関連については、正規性の検定後に一元配置分散分析あるいは Kruskal-Wallis の H 検定を行った。

解析には IBM SPSS statistics ver.24 を用いた。危険率 5%以下を有意水準とした。

#### 5. 倫理的配慮

調査対象者には、得られたアンケート結果はコンピュータによって統計処理及び解析を行うこと、個人を特定できないよう統計処理を行うこと、また、回答を途中で中止しても不利益を被ることはない旨を文書と口頭で説明し、同意を得た者に対して調査を行った。なお、本研究はヒトを対象としたヘルシンキ宣言の精神に則って実施した。

### Ⅲ. 結果

#### 1. 対象者の属性

女子は、大学生 190 名、短大生 211 名、合計 401 名、男子は、大学生 107 名であった。対象者の身長、体重および BMI は 19 歳男女の全国平均とほぼ同様な体型であった<sup>28)</sup>。

対象者の BMI を 3 区分に分類した割合は、女子では、「やせ体型群」20.7%、「標準体型群」70.3%、「肥満体型群」9.0%であり、男子では、それぞれ 16.8%、68.2%、15.0%であった。

#### 2. ボディイメージ

##### 1) 理想体型

シルエットチャートを用いて「理想体型の番号」を選択させた結果、女子では、全体の平均値は 3.7 であり、やせ体型を理想体型としていた。実際の BMI 区分でみると、「やせ体型群」では 3.2、「標準体型群」では 3.7、「肥満体型群」では 4.5 であり、「標準体型群」および「肥満体型群」では、実際の体型よりもやせた体型を理想体型としていた。男子については、全体の平均値が 5.3 であり、標準体型を理想体型としていた。

「やせ体型群」では 5.3、「標準体型群」では 5.2、「肥満体型群」では 5.9 と、どの体型群でも標準体型を理想体型としていた。

##### 2) 自分の体型と理想体型との差

シルエットチャートから選択した「自分の体型に近いシルエット番号」から「理想体型のシルエット番号」を差し引いた「理想体型との差」について検討した。この値が 0 であれば自分の体型に満足している、プラスの値を示していれば今の体型よりやせることが魅力的だと考えていると解釈した。また、マイナスの値を示していれば今の体型より肥ることが魅力的だと考えていると解釈した。さらに、プラスの値を示した場合については、値の大きさによって女子では「1 群」～「4 群」、男子では「1 群」～「2 群」に区分した。

女子における自分の体型と理想体型との差は、やせたい者が全体の 80%を超えているのに対し、肥りたい者、このままでよい者は、それぞれ 10%未満と少なかった。男子では女子とは異なり、肥りたい者、やせたい者はどちらも約 36%であり、このままでよい者は約 27%であった。

#### 3. 体型意識と種々の要因との関連

##### 1) 因子分析

##### (1) メリット感・デメリット感尺度

主因子法・プロマックス回転により因子分析を行い、3つの下位尺度因子を採用した。各下位尺度因子の Cronbach の  $\alpha$  係数は 0.718～0.920 であった。第 1 因子からそれぞれ「デメリット感」「自己視点メリット感」、「他者視点メリット感」と命名した。

##### (2) EAT-26 尺度

主因子法・プロマックス回転により因子分析を行い、3つの下位尺度因子を採用した。各下位尺度因子のCronbachの $\alpha$ 係数は0.745~0.855であった。第1因子からそれぞれ「摂食制限」「大食と食事支配」「食べることへの社会的圧力と嘔吐」と命名した。

### (3) ヘルス・リテラシー尺度

主因子法・プロマックス回転により因子分析を行い、2つの下位尺度因子を採用した。各下位尺度因子のCronbachの $\alpha$ 係数は0.793, 0824であった。第1因子からそれぞれ「健康情報の理解」「健康情報の活用」と命名した。

## 2) BMI区分との関連

### (1) BMI区分と「身体に関する不満や不安」の関連

男女におけるBMI区分と「身体に関する不満や不安」との関連を表1に示した。

女子では、「身体に関する不満や不安」を表す5つの尺度のすべてにおいてBMI区分の3群間に有意差が認められた。BIQは、「やせ体型群」次いで「標準体型群」「肥満体型群」の順に有意に高く、やせている者は自分の体型に良いイメージを持っていた。瘦身願望、身体不満足度、自己視点メリット、他者視点メリットは「標準体型群」「肥満体型群」が「やせ体型群」より有意に高く、やせている者は自分の体型に関する不満が少なく、瘦身願望も低かった。また、デメリット感、社会的体格不安は、「やせ体型群」次いで「標準体型群」「肥満体型群」の順に有意に低く、やせている者は自分の体型に関するデメリット感や他人が自分の体型をどのように観察しているのか不安に思う程度が低かった。

男子では、身体不満足度を除くすべてにおいてBMI区分の3群間に有意差が認められた。BIQは、女子と同様に「やせ体型群」が最も高く、次いで「標準体型群」「肥満体型群」の順に有意に高かった。瘦身願望、自己視点メリット感、他者視点メリット感、肥満体型群が最も高く、次いで「標準体型群」「やせ体型群」の順に有意に高かった。また、デメリット感、社会的体格不安では、「標準体型群」と「肥満体型群」においてのみ有意差が認められ「肥満体型群」は「標準体型群」より自分の体型に関するデメリット感や不安が高かった。

### (2) BMI区分と「自尊・性格」との関連

女子では、自尊感情や性格特性において、BMI区分の3群間にほとんど有意差は認められなかった。男子では、性格特性の誠実性において「肥満体型群」と「やせ体型群」に有意差が認められ、「肥満体型群」の誠実性が高かった。

### (3) BMI区分と「食行動・健康観」との関連

男女におけるBMI区分と「食行動・健康観」との関

連を表2に示した。

女子では、食行動の下位尺度因子すべてにおいて、BMI区分の2群間に有意差が認められた。摂食制限は、「標準体型群」が「やせ体型群」より有意に高く、「標準体型群」の方が摂食制限をしていた。大食と食事支配は、「標準体型群」「肥満体型群」が「やせ体型群」より有意に高く、「標準体型群」「肥満体型群」の方が食べ物に振り回されていた。食べることへの社会的圧力と嘔吐は、「やせ体型群」が「標準体型群」「肥満体型群」より有意に高く、「やせ体型群」は、食べることに他者からの圧力を感じていた。

ヘルス・リテラシーについては、健康情報の活用の方に有意差が認められ、「肥満体型群」が「標準体型群」より有意に高く、健康情報を活用する力を持っていた。

男子では、食行動において、大食と食事支配、食べることへの社会的圧力と嘔吐に有意差が認められた。大食と食事支配は、「肥満体型群」が「やせ体型群」「標準体型群」より有意に高く、「肥満体型群」の方が食べ物に振り回されていた。食べることへの社会的圧力と嘔吐は、女子と同様に、「やせ体型群」が「標準体型群」「肥満体型群」より有意に高かった。

健康観は、体調において有意差が認められ、「標準体型群」は「やせ体型群」より体調が良いと感じていた。また、ヘルス・リテラシーについては、2つの下位尺度因子ともBMI区分の3群間に有意差は認められなかった。

## 3) 理想体型との差との関連

### (1) 理想体型との差と「身体に関する不満や不安」との関連

女子における理想体型との差と「身体に関する不満や不安」との関連を表3、男子については表4に示した。

女子では、「身体に関する不満や不安」のすべてにおいて、「0群」~「4群」間に有意差が認められた。BIQについては、「0群」が最も高く、理想体型との差が大きくなるほど自分の体型に関するイメージが低かった。一方、瘦身願望については、「4群」が最も高く、理想との差が大きくなるほど瘦身願望が高かった。身体不満足度、体型に関するメリット感・デメリット感の下位尺度因子であるデメリット感、自己視点メリット感、他者視点メリット感、社会的体格不安についても「4群」が最も高く、理想との差が大きくなるほど自分の体型に関する不満感や不安感等が高かった。

男子では、他者視点メリット感を除くすべてにおいて「0群」~「2群」間に有意差が認められた。BIQについては、「0群」が最も高く、理想との差がある者は自分の体型に関するイメージが低かった。一方、瘦身願望、デメリット感、自己視点メリット感、社会的体

格不安については、いずれも「2群」が「0群」より有意に高く、自分の体型に関する不満感や不安感等が高かった。身体不満足度については、「2群」が「1群」より、「1群」が「0群」より有意に高く、理想体型との差が大きくなるほど不満感が高かった。

(2) 理想体型との差と「自尊・性格」との関連

女子では、自尊感情のみに有意差が認められ、理想との差が一番大きい「4群」は、「0群」、「1群」より有意に低かった。男子では、自尊感情や各性格特性において、有意差は認められなかった。

表1 男女におけるBMI区分と「身体に関する不満や不安」との関連

項目	BMI区分			有意差	多重比較
	やせ体型	標準体型	肥満体型		
	(L)群 (n=83)	(M)群 (n=282)	(H)群 (n=36)		
(M ± SD)					
女子					
身長・体重・身体に関する意識	49.7 ± 5.9	43.7 ± 4.9	41.0 ± 4.5	**	L群>M群>H群
瘦身願望	26.0 ± 12.3	38.0 ± 9.1	40.0 ± 8.7	**	L群<M群, H群
身体不満足度	23.2 ± 5.4	26.8 ± 4.8	28.6 ± 5.1	**	L群<M群, H群
体型に関するメリット感・デメリット感					
デメリット感	11.8 ± 5.5	14.9 ± 4.7	17.1 ± 4.3	**	L群<M群<H群
自己視点メリット感	9.7 ± 4.2	14.3 ± 3.2	15.2 ± 3.5	**	L群<M群, H群
他者視点メリット感	4.2 ± 2.2	5.5 ± 1.9	5.8 ± 2.1	**	L群<M群, H群
社会的体格不安	30.8 ± 5.4	36.3 ± 5.4	38.9 ± 6.0	**	L群<M群<H群
男子					
身長・体重・身体に関する意識	52.9 ± 4.5	49.8 ± 5.1	44.4 ± 3.6	**	L群>M群>H群
瘦身願望	15.3 ± 5.2	22.6 ± 10.8	30.6 ± 9.8	**	L群<M群<H群
身体不満足度	22.9 ± 5.3	23.2 ± 4.4	25.8 ± 5.5	n. s.	
体型に関するメリット感・デメリット感					
デメリット感	12.2 ± 5.1	11.5 ± 5.2	15.0 ± 5.2	*	M群<H群
自己視点メリット感	5.6 ± 2.6	9.6 ± 4.7	12.8 ± 3.1	**	L群<M群<H群
他者視点メリット感	2.8 ± 1.2	4.1 ± 2.0	5.7 ± 1.8	**	L群<M群<H群
社会的体格不安	29.0 ± 5.8	28.7 ± 5.7	32.7 ± 6.6	*	M群<H群

\*p<0.05、\*\*p<0.01、n.s.=not significant

表2 男女におけるBMI区分と「食行動・健康観」との関連

項目	BMI区分			有意差	多重比較
	やせ体型	標準体型	肥満体型		
	(L)群 (n=83)	(M)群 (n=282)	(H)群 (n=36)		
(M ± SD)					
女子					
食行動					
摂食制限	17.9±8.3	20.1±8.0	20.6±7.4	**	L群<M群
大食と食事支配	15.1±6.7	20.6±7.7	22.2±8.6	**	L群<M群, H群
食べることへの社会的圧力と嘔吐	10.5±4.2	8.1±3.4	7.6±2.7	**	L群>M群, H群
健康観					
意欲	25.4±5.4	26.7±5.5	25.3±5.5	n. s.	
体調	13.1±3.6	13.4±3.2	13.3±3.9	n. s.	
ヘルス・リテラシー					
健康情報の理解	21.6±4.8	21.6±5.6	23.5±4.4	n. s.	
健康情報の活用	28.7±6.1	28.5±7.3	31.6±6.2	*	M群<H群
男子					
食行動					
摂食制限	17.6±7.2	18.5±8.7	21.3±8.5	n. s.	
大食と食事支配	13.6±6.0	14.7±7.3	19.4±6.7	*	L群, M群<H群
食べることへの社会的圧力と嘔吐	15.9±5.8	9.3±4.7	9.8±6.4	**	L群>M群, H群
健康観					
意欲	26.0±4.3	29.2±5.0	27.3±5.2	†	
体調	12.6±2.9	14.6±3.3	13.4±2.1	*	L群<M群
ヘルス・リテラシー					
健康情報の理解	18.5±3.9	20.6±5.5	20.4±3.8	n. s.	
健康情報の活用	13.4±4.3	26.0±7.8	30.3±4.2	n. s.	

†p<0.10 \*p<0.05、\*\*p<0.01、n.s.=not significant

(3) 理想体型との差と「食行動・健康観」との関連  
 女子では、食行動の摂食制限および大食と食事支配に有意差が認められた。摂食制限については、「0群」は「3群」,「4群」より低く,「1群」,「2群」は「4群」より低かった。大食と食事支配については、「0群」と

「1群」,「3群」と「4群」の間に有意差は認められなかったが、理想との差が大きくなるほど高くなった。男子では、食行動の大食と食事支配のみに有意差が認められ,「0群」,「1群」より「2群」が高かった。

表 3 女子における理想体型との差と「身体に関する不満や不安」との関連

項目	理想体型との差					有意差	多重比較
	0群	1群	2群	3群	4群		
	(n=33)	(n=91)	(n=111)	(n=88)	(n=50)		
身長・体重・身体に関する意識	49.7±5.5	46.3±4.7	44.2±4.3	41.8±4.6	40.2±5.2	**	0群>1群>2群>3,4群
瘦身願望	24.9±9.7	33.9±9.3	37.6±8.2	40.2±8.4	44.2±6.5	**	0群<1群<2,3群<4群
身体不満足度	21.5±5.0	24.3±4.4	26.0±4.4	28.5±4.6	31.0±4.3	**	0群<2群<3群<4群 1群<2群<3群<4群
体型に関するメリット感・デメリット感							
デメリット感	11.8±4.2	13.3±5.0	14.6±4.5	16.0±4.7	17.6±4.9	**	0群<2,3,4群 1群<3,4群
自己視点メリット感	9.7±3.5	12.9±3.2	14.3±3.2	15.0±3.0	15.9±3.3	**	0群<1群<2,3群<4群
他者視点メリット感	4.4±4.7	5.1±1.8	5.4±2.1	5.8±2.0	5.9±2.1	**	0群<3,4群
社会的体格不安	29.8±5.5	33.4±5.0	35.4±4.4	38.0±5.8	40.8±4.8	**	0群<1群<2群<3,4群

\*\*p<0.01

表 4 男子における理想体型との差と「身体に関する不満や不安」との関連

項目	理想体型との差			有意差	多重比較
	0群	1群	2群		
	(n=29)	(n=21)	(n=18)		
身長・体重・身体に関する意識	51.9±5.2	46.8±4.2	44.5±4.7	**	0群>1,2群
瘦身願望	21.6±9.7	28.8±10.9	31.8±9.1	**	0群<2群
身体不満足度	20.8±3.4	23.7±3.9	28.3±4.4	**	0群<1群<2群
体型に関するメリット感・デメリット感					
デメリット感	10.3±4.0	13.1±5.4	14.1±6.0	*	0群<2群
自己視点メリット感	9.2±3.8	12.1±4.0	14.1±3.8	**	0群<2群
他者視点メリット感	4.2±1.6	5.4±2.1	5.3±2.2	n.s.	
社会的体格不安	26.5±4.5	31.1±5.8	34.2±6.3	**	0群<2群

\*p<0.05 \*\*p<0.01

#### IV 考察

##### 1. 理想体型について

シルエットチャートによる理想体型番号について、女子全体の平均値は 3.7 であり,「やせ体型」を示した。男子全体の平均値は「標準体型」である 5.3 であり,男女間において理想とする体型に違いが認められた。國本ら<sup>29)</sup>が全国 14 大学に在籍する大学生男女に行った調査では、自分の BMI と理想のシルエット値から現在のシルエット値を引いた値(「理想不満足度」との関連は男女で異なり,女性の多くが 18.5 未満を理想としていた。また、藤沢<sup>30)</sup>の調査結果では、女子学生の理想の BMI はやせ体型であった。一方、男女の違いについて、水村ら<sup>31)</sup>の調査では、男子大学生が理想とする体型は女子とは異なり、標準体型に近かったと報告している。また、福田ら<sup>32)</sup>は大学生男女における理想

体型について、男性は現在の体型より平均値モデルに近いシルエットを示し、女性は現在の体型より数字の小さいシルエットを示すと報告している。本研究の男女における結果は、これらの報告と一致しており、女子学生がやせ体型を理想とする原因として、國本ら<sup>29)</sup>が指摘しているように、メディアや他者の視線の影響を大きく受けている可能性が考えられる。

男女の理想体型を体型群別にみると、女子では体型群による理想体型にほとんど差はなく、どの体型群でも「やせ体型」を理想とし、細身の方が魅力的だという共通認識を持っていることが認められた。一方、男子も体型群による理想体型の違いはほとんどみられなかったが、女子とは異なり、どの体型群も「標準体型」を理想としていた。鍋谷ら<sup>33)</sup>は、女子学生にシルエットチャートから自分の体型および理想体型に当てはま

る番号を選択させた。その結果、理想体型の値は自らの体型の大小にあまり影響を受けておらず、理想体型はやせ型の BMI 値に収まる傾向が示されたと報告しており、本研究の結果もこれを支持していた。

シルエットチャートを用いた自分の認識している体型と理想体型との差について、女子では、プラス群（やせたい）の者が 80%を超え、マイナス群（肥りたい）の者や 0 群（このままでよい）の者は少なかった。間瀬ら<sup>10)</sup>は、女子学生を対象に理想体型について調査した結果、90%以上の者が「やせたい」と回答し、その理由として、全体の約 80%が「きれいになりたいから」と回答したと報告している。また、藤沢ら<sup>30)</sup>も理想体型について調査した結果、「やせたい」と思う者が 92%、「このままでよい」と思うものは 8%であり、女子大学生のやせ願望が高いことを報告している。本研究の結果はこれらの報告とほぼ一致しており、やせ願望が高い理由としては、前述したようにメディアや他者の視線の影響を受けている可能性が考えられる。

一方、男子では、マイナス群（肥りたい）、プラス群（やせたい）の者はどちらも 36%であり 0 群（このままでよい）の者は約 27%であった。本研究の対象者の平均 BMI は男子の方がやや高く、それにもかかわらず、やせたいとする男子の割合が女子の半分以下であったことから、男子は女子より瘦身願望が低いことが推察される。また、シルエットチャートの番号から理想との差を調べた結果、女子の方が男子よりも自分の認識している体型と理想の体型の差が大きいことが認められた。水村ら<sup>31)</sup>は、女子大学生の理想体重は  $46.3 \pm 4.3$  kg、男子大学生の理想体重は  $62.5 \pm 8.1$  kg であり、この体重は、女子では現在の体重から  $10.0 \pm 7.4\%$ 低い値、男子では  $1.9 \pm 8.2\%$ 低い値であり、女子のほうが有意に理想体重と実体重との差が大きいことを報告している。この報告は本研究の結果と同様であり、女子は男子に比べてボディイメージの歪みが大きく、その背景には、社会的・心理的要因の影響が強くあることが示唆される。

## 2. 体型区分と種々の要因との関連について

BMI を 3 区分に分類し、区分別に体型意識と種々の要因との関連について検討した。その結果、BIQ は、男女とも「やせ体型群」次いで「標準体型群」「肥満体型群」の順に有意に高く、やせている者は自分の体型に良いイメージを持ち、どの体型群においても男子は女子よりボディイメージが良いことが認められた。

瘦身願望は、男女とも BIQ の高い「やせ体型群」は他の体型群より有意に低く、BIQ が最も低い「肥満体型群」は瘦身願望が有意に高かった。また、どの体型群においても女子の方が男子より瘦身願望が高いことも認められた。富永ら<sup>12)</sup>の調査結果では、男女とも

BMI が高い学生ほど自己の体に対して否定的なイメージを持ち、男子は女子より肯定的なイメージを持つ傾向にあると報告しており、本研究の結果もこれを支持していた。また、身体不満足度について、「やせ体型群」女子は、他の体型群と比較して体型に関する不満が少ないことが認められた。

一方、男子は 3 群間に有意差は認められなかったことから、「肥満体型群」であっても、自分の体型を素直に受け入れ、不満に思うことが少ないことが考えられる。また、いずれの体型群においても男子の方が女子より自分の体型に関する不満が少ないことが認められた。國本ら<sup>29)</sup>は、やせている群の女子は体型に関する不満が最も低く、BMI が高くなるに従い不満足度が高くなったと報告しており、本研究の結果もほぼ一致していた。

女子の瘦身願望や身体不満足度が男子より高いことの原因としては、鈴木<sup>34)</sup>が報告しているように、女子の理想体型が極めてやせた体型であり、その理想を基準として現在の体型を評価し、そこでの反応が身体不満足度や瘦身願望などに関連している可能性が示唆される。

体型に関するメリット感・デメリット感および社会的体格不安について、女子では「やせ体型群」が自分の体型に関するデメリット感や他人が自分の体型をどのように観察しているのか不安に思う程度が低いことが認められた。馬場ら<sup>19)</sup>は、女性の瘦身願望を幸福獲得手段として位置づけ、「女性としての魅力をアピールしたい」という自己顕示欲性の高さに BMI が高いという要因が加わる時、瘦身が顕示欲を満足させるための手段としての意味が強まり、「今より瘦せれば良いことがある」といった瘦身によるメリット感が高まって瘦身願望に結びつくことを指摘している。本研究でも、やせ体型群では、瘦身であることでメリット感を得ていることから、現体型のデメリット感が低く、社会的不安が低いことに繋がっていることが推察される。

一方、男子においても「やせ体型群」は、やせることのメリット感が他の体型群より低かったが、「標準体型群」より現体型のデメリット感が高く、さらにその得点は、「やせ体型群」女子よりも高かった。この結果から、やせている男子は、男女におけるすべての体型群の中で、自分の体型に関して最も良いイメージを持っている一方で、自分の体型に関するデメリット感も持ち合わせていることが認められた。浦上ら<sup>21)</sup>の調査結果では、男子にとっての瘦身はただ単に体をスリムにすることとは異なり、筋肉がありかつ細身の身体をよしとする可能性を提示している。前述したように男子学生の理想の体型が標準体型であることから、「やせ体型群」男子は、自分の身体が細身であることには満足していても筋肉の有無によりデメリット感を持ち合

わせていることが推察される。

自尊感情や性格特性において、田崎<sup>16)</sup>は、女子学生では、BMIが高いほど痩身願望が強まり、痩身願望の強いものは自尊心が低く、心理的安定感が低いと報告している。本研究では、女子はBMIが高いほど痩身願望は高いが、自尊感情や性格特性はBMIの3群間にほとんど有意差はなく、自分の実際の体型と自尊感情や性格特性には関連がないことが認められた。

一方、男子では、性格特性の誠実性が「肥満体型群」において有意に高く、その得点は、男女におけるすべての体型群の中で最も高かった。自分の体型に不満や不安等を持ち、良いイメージを持っていないことが認められている「肥満体型群」の男子は、責任感や勤勉性があり真面目な基質といわれる誠実性でデメリット感をカバーしようとしていることが推察される。

食行動において、女子では「標準体型群」の方が「やせ体型群」よりエネルギー摂取やダイエット食を食べる等の摂食制限をしていた。富永ら<sup>12)</sup>はやせ群は他の群より有意に摂食の抑制が低い。田崎<sup>16)</sup>も、女子学生では、BMIが高いほど食事を抑制する傾向が強くなると、本研究とほぼ同様な結果を報告している。また、大食と食事支配については、男女とも「肥満体型群」が最も高く、肥っている者ほど食べ物に振り回され、女子の方が無茶食いや食べた後の罪悪感等、食べ物に支配されていることが認められた。坂東ら<sup>35)</sup>が指摘するように、女子は男子に比べてエネルギー摂取や食事制限、ダイエットなどに対する意識が過敏で、食べることに對する罪悪感や強迫観念といった偏った食意識も強いことが成因として推察される。食べることへの社会的圧力と嘔吐は、男女とも「やせ体型群」が他の人からの圧力を感じ、特に、男子の方が女子より他人からの圧力を感じていることが認められた。食べることに對して、女子よりも男子の方が人の目を敏感に感じ取る生物学的性差による影響が示唆されており<sup>35)</sup>、本研究も同様な影響による可能性が考えられる。

健康観について、女子では、BMIは物事に対する意欲や体調の良し悪しには関連がなく、男子では、「標準体型群」は「やせ体型群」より体調が良いと感じていた。富永ら<sup>12)</sup>は、男女ともやせや肥満である学生ほど健康的でないことを明らかにしており、本研究における男子の結果を支持していた。女子では、やせや肥満でも自分の健康に関する認識が低い可能性が推察される。

ヘルス・リテラシーについて、女子では、肥っているの方が栄養や体調等、健康に関する知識に興味を持ち、活用していることから、女子の方が男子より健康情報に興味や関心を持っていることが認められた。水村ら<sup>31)</sup>も、女子学生は男子学生に比べ、食行動や食

品のエネルギー量に関する意識が高く、健康に関する知識も高いと本研究と同様な結果を報告している。これは、女子学生の理想体型がやせ体型であることより、そこから生じる痩身願望の強さが健康に関する知識を高めることとの関係が示唆される。

### 3. 理想体型との差との関連について

身体に関する不満や不安について、女子では、自分の認識している体型と理想体型との差が大きくなるほど自分の体型に関するイメージが悪く、体型に関する不満が高くなることが認められた。鈴木<sup>20)</sup>は女性においては理想体型と比較して現在の体型を評価し、そこで生じた体型不満が痩身願望の原因になっていると指摘しており、本研究でも同様に、理想体型との比較により現体型にデメリット感を持ち、他人からの視線に不安を感じ、それが、痩身願望に繋がることを推測される。

男子も女子と同様に、理想体型との差が大きくなるほど自分の体型に関するイメージが悪く、体型に関する不満感や不安感等が高かった。しかし、女子と異なり他者視点メリット感には関連がないことが認められた。男子は、理想体型との差が大きくなり、痩身願望が高くなっても、痩せていることが他人から信頼されたり、好意を得られることと関係するとは考えていないことが推察される。

自尊・性格について、女子では、理想体型との差が一番大きい「4群」は、他の群より自尊感情が低かった。この結果は、自尊感情が低いほど痩身願望が高くなるという先行研究を支持するものであった。一方、男子では理想体型との差と自尊感情および性格特性において有意差は認められなかった。田崎<sup>16)</sup>は、女子学生では、BMIが高いほど痩身願望が強まり、痩身願望の強い者は自尊心が低く、心理的安定感が低い、男子学生では痩身願望と自尊感情や特性不安に関連は見られなかったと報告しており、本研究もこれを支持していた。

食行動について、女子では、理想体型との差が大きい「4群」は他の群よりエネルギー制限をするなどの摂食制限をしており、また、男女とも理想体型との差が大きくなるほど、食べ物に振り回されていることが認められた。理想体型との差が大きいと、男女とも理想体型に近づくために実際に摂食制限などに至る食行動を実施する可能性が高いことが示唆される。

## V. まとめ

理想体型は、女子はやせ体型、男子は標準体型であることが認められた。特に女子においては、実際の体型と理想体型との差が痩身願望、自尊感情、さらに食行動や健康観にも影響を与えていることが示唆される。

以上のことから、今後、特に女子学生における適切な健康・栄養教育の充実が、喫緊に取り組む課題として明確にされた。健康・栄養教育により食行動を健全に導くことが、将来に禍根を残す若い女性のやせに歯止めをかける可能性が示唆される。

#### 引用文献

- 1) 筒井未春: ダイエットの功罪 神経性食欲不振症をめぐって, 体の科学, 207, 79 - 82, 1999
- 2) 邱 冬梅・坂本なほ子・荒田尚子・大矢幸弘: 低出生体重児の母体要因に関する英気学研究, 厚生指標, 61, 1, 1-8, 2014
- 3) Richard, L., and Naeye, M. D.: Weight Gain and the Outcome of Pregnancy, *Am. J. Obst. Gyn.*, 135, 3-9, 1979
- 4) Godfrey, K., Robinson, S., Barker, D. J. P., Osmond, C., and Cox, V.: Maternal Nutrition in Early and Late Pregnancy in Relation to Placental and Fetal Growth, *BMJ*, 312, 410-414, 1996
- 5) Brown, J. E., Jacobson, H. N., Askue, L. H., and Peick, M.G.: Influence of Pregnancy Weight Gain on Size of Infants Born to Underweight Women, *Obstet Gynecol.*, 57, 13-17, 1981
- 6) Tanabe, Y., Tanaka, M., and Kaneko, K.: Relation between Lifestyles and the Eating Habits of College Students, *J. Food Behavior (Japan)*, 9, 25-37, 1998
- 7) Tsuda, T., and Ohya, C.: Food Behavior of Young Women from Two Different Sized Cities in Japan, *Society for Nutrition Education 31th Annual Meeting*, 2, 73, 1998
- 8) 厚生労働省「妊産婦のための食生活指針」
- 9) 今井克己・増田隆・小宮秀一: 青年期女子の体型誤認と“やせ志向”の実態, 栄養学雑誌, 52, 75-82, 1994
- 10) 間瀬知紀・宮脇千恵美・甲田勝康・藤田裕規・沖田善光・小原久未子・見正富美子・中村晴信: 女子学生における正常体重肥満と食行動との関連性, 日本公衆衛生雑誌, 59, 371-380, 2012
- 11) 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, *Yamanashi Nursing Journal*, 12, 1, 49-54, 2003
- 12) 富永徳幸・田口節芳: 大学生の身体像と意識, 近畿大学工学部紀要, 人文・社会科学篇, 42, 11-23, 2012
- 13) 厚生労働省「平成 27 年国民健康・栄養調査結果の概要」
- 14) 早野裕美: 男子大学生の摂食障害傾向に関する心理学的研究, 心理臨床学研究, 20, 44-51, 2002
- 15) Park, W., Epstein, N.: The longitudinal causal directionality between body image distress and self-esteem among Korean adolescents: The moderating effect of relationships with parents, *Journal of Adolescence*, 36, 403-411, 2013
- 16) 田崎慎治: 大学生における瘦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, 1, 56-63, 2007
- 17) Tompson M.A., Gray, J.J.: Development and validation of a new body-image assessment scale, *Journal of Personality Assessment*, 64, 258-269, 1995
- 18) 遠藤他: 大学生が持つ自己の身体に対する意識の分析, 日本体育学会大会号, 54, 258, 2003
- 19) 馬場安希・菅原健介: 女子青年における瘦身願望についての研究, 教育心理学研究, 48, 267 - 274, 2000
- 20) 中原純・林知世: 女子大生はなぜダイエットをするのか? (1) ~計画的行動理論を用いた, ダイエット行動のメカニズムの解明~, 生老病死の行動科学, 10, 71-85, 2005
- 21) 浦上涼子・小島弥生・沢宮容子・坂野雄二: 男子学生における瘦身願望についての研究, 教育心理学研究, 57, 263-273, 2009
- 22) 磯貝浩久: 社会的体格不安の測定に関する研究, 九州工大情報工学部紀要, 7, 人文社会科学篇, 9-19, 1994
- 23) 今田純雄・長谷川智子: 小学生男女における瘦身願望と自尊感情との関係, 日本心理学会第 67 回大会発表論文集, 1095, 2003
- 24) 並川努・谷伊織・脇田貴文・熊谷龍一・中根愛・野口裕之: Big Five 尺度短縮版の開発と信頼性と妥当性の検討, 心理学研究, 83, 2, 91-99, 2012
- 25) 馬場謙一・坪井さとみ: EAT-26 の有効性, 厚生省特定疾患神経性食思不振症調査研究班 平成 4 年度研究報告書, 80-86, 1993
- 26) Wells E., Coope, P.A., Gabb, D.C., and Pears, R.K.: The Factor Structure of the Eating Attitudes Test with Adolescent Schoolgirls, *Psychol. Med.*, 15, 141 - 146, 1985
- 27) 宮本友弘・小浜明: 健康リテラシー評価のための予備的検討, 日本心理学会第 70 回大会, 2006
- 28) 文部科学省「2015 年学校保健統計調査」
- 29) 國本あゆみ・菊永茂司・岡崎勘造・天野勝弘・佐川和則・新宅幸憲 他: 大学生男女の BMI と体型不満—シルエットを用いたボディイメージの相違—, 日本健康教育学会誌, 第 25 巻, 第 2 号, 74-84, 2017
- 30) 藤沢政美: 女子学生のボディイメージとライフス

- タイトル, 園田学園女子大学論文集, 45, 53-63, 2011
- 31) 水村 (久埜) 真由美・橋本万記子: 大学生のボディイメージと健康に関連する意識・行動および知識にみられる性差, ジェンダー研究, 第5号, 89-98, 2002
- 32) 福田ひとみ・平川智 恵・香野美佳: 大学生の体型意識と食行動, 人間文化学部研究年報, 10, 66-76, 2008
- 33) 鍋谷照・宮嶋郁恵・橋本勝: 女子学生におけるボディ・イメージと自尊感情の関わり, 静岡英和学院大学・静岡英和学院大学大学短期大学部紀要, 第12号, 133-140, 2013
- 34) 鈴木公啓: 新しいシルエット図による若年女性のボディイメージと身体意識の関連についての再検討, 社会心理学研究, 30, 1, 45-56, 2014
- 35) 坂東絹恵・鎌田英実・森陽子: 大学生の食行動異常 — 摂食障害傾向における性差, ジェンダー差の検討 —, 日本家政学会誌, 60, 4, 343-351, 2009