修士論文（要旨）
2015 年 1 月

女子大学生のボディイメージと食行動異常
―影響要因の検討―

指導　鈴木　平教授

心理学研究科
健康心理学専攻
213J4055
湯浅　彩香

Master's Thesis(Abstract)
January 2015

A study of Body Image and Abnormal Eating Behavior among Female University Students

Ayaka Yuasa
213J4055
Graduate School of Psychology
Master's Program in Health psychology
J. F. Oberlin University
Thesis Supervisor: Taira Suzuki

目次

第1章　研究背景　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　1
第2章　本研究の目的と背景　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　1
第3章　結果と考察　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　2

引用文献

要旨

第１章　研究背景

思春期および青年期にあたる若年女性は，標準的な体型にも関わらず，自身の体型に満足せず，常に痩身願望を抱くことが多い（千住・日高・吉田，2012）。強い痩身願望によって，現実の体型と理想の体型の差が広がることで，「ボディイメージの歪み」は生じる。これまでボディイメージに関する研究は，メディアなどの社会文化的要因（山宮・島井，2012）や自尊感情の低下（及川・田島・米谷，2011）との関連性の検討，摂食障害や食行動異常との関連の検討（西沢・冨澤・五十嵐，2006；山蔦，2010；藤沢，2011）がなされてきた。ボディイメージの歪みに対するアプローチ方法は心理・健康教育が主張されてきたが（三井，2007），啓蒙活動的なアプローチでは思春期および青年期の根強い痩身願望やボディイメージの歪みは十分に改善されないことが予測される。今野（1997）は，ボディイメージは身体感覚への気づきが根底にあると述べ，身体から心へのアプローチを行うことで，正常なボディイメージの構築の可能性を示唆している。しかしながら，ボディイメージと身体感覚の関連性を明らかにしている研究はなく，基礎的研究が急がれている。そこで本研究では，ボディイメージの歪みの構成要因として，若年女性の多くが抱くとされる月経前随伴症状（以下，PMS）に着目し，身体感覚とボディイメージの歪みの関係性について検討し，ボディイメージと食行動異常傾向の関連性および因果モデルの検討を実施した。

第２章　本研究の目的と意義

これまで，ボディイメージと身体感覚の関連性を明らかにした研究はなされていない。特に，身体感覚に関しては，女子大学生を対象にした研究が少なく，女子大学生の特徴的な身体感覚は明らかにされていない。

そこで，本研究では，「女子大学生の身体感覚が測定可能な心理測定尺度の開発」を研究Ⅰとし，「開発された女子大学生版身体感覚尺度とボディイメージ，食行動異常，自尊感情，メディア情報の内在化との関連およびボディイメージと食行動異常の影響要因の検討」を研究Ⅱ，「これらの変数を用いたボディイメージと食行動異常の影響要因モデルの構築」を研究Ⅲとした，基礎的研究を試みる。

身体感覚の観点からボディイメージをより深く探究することで，これまで明らかにされていなかった身体感覚がボディイメージに及ぼす影響が明確になり，ボディイメージの歪みの改善を考える上での重要な知見となる。身体感覚とボディイメージの関係性が明らかになることで，女子大学生の歪んだボディイメージを正常なボディイメージに移行させ，食行動異常の軽減や自尊心の向上といった具体的なアプローチ方法立案に繋がることが期待される。

第 3 章　結果と考察

まず，これまで女子大学生に特化した身体感覚を測定する尺度が開発されていないため，女子大学生版身体感覚尺度の開発を試みた。探索的因子分析の結果，4 因子 19 項目が抽出され，尺度の信頼性および妥当性も十分な値を得た。開発された女子大学生版身体感覚尺度は，着衣時に感じる太った感覚，膨らんだような感覚を問う「太った感覚」，爽快感やだるさなど，体の状態にどの程度気づいているかを問う「体の状態への気づき」，着衣時に感じる痩せた感覚，体の軽さを問う「痩せた感覚」，全身および足のむくみの程度を問う「むくみ」を特徴としている。さらに，BMI，ボディイメージの歪み，食行動異常傾向のそれぞれ高低群における，女子大学生版身体感覚尺度の合計得点の差を比較検討した結果，ボディイメージの歪みがある者は，歪みのない者より身体感覚が高く，食行動異常傾向が高い者は，低い者より身体感覚が高いことが明らかになった。この結果から，ボディイメージの歪みや食行動異常傾向と身体感覚は何らかの関係性があることが示唆され，次に，関連性を検討するために各変数の相関係数を算出した。単相関分析により，女子大学生版身体感覚尺度はボディイメージの歪み，食行動異常傾向との間に関連性が示されたことから，女子大学生のボディイメージの歪みを考慮する上で，身体感覚は新たな知見として捉える必要が考えられた。

次に，ボディイメージと食行動異常傾向の関連性の検討を行った。重回帰分析の結果，身体感覚とボディイメージの歪みによる交互作用が，食行動異常傾向を高めることが明らかになった。これは，身体感覚およびボディイメージの歪みのどちらか一方が高まることで食行動異常傾向が増加するのではなく，身体感覚とボディイメージの歪みの 2 つが高まることで，食行動異常傾向が増加することを意味する。この結果で注目すべき点は，メディアの影響および自尊感情の低下は，食行動異常傾向と弱い関連性しかなかった点である。これまで，ボディイメージの歪みの諸問題として摂食障害や食行動異常がとりあげられ，その背景にメディアなどの社会文化的要因や自尊感情の低下が述べられてきた（山宮他，2012；内海他，2014）。しかし，本研究の結果では身体感覚とボディイメージの歪みによる交互作用が，食行動異常を高める可能性が示唆され，今後女子大学生の食行動異常を考慮する上での重要な知見が得られたといえるだろう。

本研究は，これまで明らかにされていなかった身体感覚とボディイメージとの関連性が実証され，今野（1997）が指摘していた，身体から心へのアプローチの有効性を支持する結果となった。さらに，過剰な身体感覚とボディイメージの歪みが，食行動異常傾向へと繋がる可能性も示唆され，今後は身体感覚およびボディイメージの歪みに根差した，食行動異常傾向に対する，身体から心へのアプローチ方法を考案することが望ましいと考えられる。

引用文献

今野義孝(1997),「癒し」のこころもからだもイキイキボディ・ワーク，学苑社，p.p.12-27

三井知代(2007)，女子大学生を対象とした摂食障害予防的介入プログラムの開発（開学 40 周年記念号)，神戸親和女子大学研究論叢 40，259-269

西沢義子，工藤美紀子，木田和幸，木村有子，斎藤久美子，三田禮造(1999)，児童・生徒の体型意識―性別，学年別および体型不安からの分析―，学校保健研究 41， 300－308

及川和美・田島誠・米谷正造(2011)，体型認識とその歪みが身体的自己概念に及ぼす影響，川崎医療福祉学会誌，Vol.21,No.1,pp.77-85

千住真智子・日高弓雅・吉田康成(2012)，女子大学生の運動とダイエットに関する研究（Ⅲ）―スポーツ・運動実践からみたダイエットに関連した行動の実態について―，大阪教育大学紀要第Ⅵ部門，第 1 号，103～106 頁

内海貴子・西浦和樹(2014)，女子大学生における食行動異常の因果モデルの作成，宮城学院女子大学発達科学研究，14，19-24

山蔦圭輔・中井義勝・野村忍(2009)，食行動異常傾向測定尺度の開発および信頼性・妥当性の検討，心身医学 49(4)，315-323

山宮裕子・島井哲志(2012)，日本語版 Socioculyural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 短縮版（SATAQ-3JS）の開発と信頼性・妥当性の検討，心身医学会，Vol.52,No.1