

京都教育大学

平成20年度 修士論文

現代女性のボディ・イメージに影響を与える

個人的および社会的要因

学校教育専攻 学校教育専修

得居 佳奈

指導教員 中村 道彦

指導教員 内田 利宏

現代女性のボディ・イメージに影響を与える

個人的および社会的要因

2009

得居 佳奈

目次

歴史的概観	1
問題と目的	9
方法	14
結果	22
考察	32
結論	56
要約	58
文献	61

歴史的概観

1. 摂食障害とボディ・イメージ

厚生労働省が平成 17 年に行った国民健康・栄養調査では、20 代女性の平均 BMI が 20.45 と世代別で最も小さい値を示しており、低体重（やせ）の者の比率は 22.6%と、若い女性のやせ傾向が報告された。また、女子中学生の「やせぎみ」「やせすぎ」の者が 16.6%と年々増加傾向にあり、やせ傾向がますます低年齢層にも広がっていることが明らかになっている。このように、近年やせ体型の女性が増え、やせ志向をもつ青年期女性も少なくないが、高いやせ志向をもつ者の中には、極度にやせようとするあまり、摂食行動や摂食態度に異常をきたし摂食障害に陥る者もいる。摂食障害は過度の食事制限を行う神経性無食欲症と過食を呈する神経性大食症（過食症）が含まれる疾患であり、その 90%は女性である。近年増加傾向にある摂食障害の患者は、そのほとんどが思春期、青年期の女性であり、客観的にはやせているにも関わらず、「自分はやせ過ぎではない」「まだまだやせたい」という極度のやせ願望とボディ・イメージの歪みをもつといわれている（岡部・井尾,2006）。

ボディ・イメージとは視覚などの身体感覚の体験をもとに形成された自分自身の身体に対する心像であり (Schilder, 1935)、さらに他者の身体に対する知覚や自己の身体に対する他者からの評価などによって形成される (松橋, 2001)。ボディ・イメージは必ずしも実際の体型や他者からの認識とは一致せず、自己の身体について実際とは異なる歪んだ知覚をもつ者もいる。岡部・井尾 (2006) は、摂食障害患者のうち BMI が 16 未満の極度のやせ体型の人においては、その大半が自分はやせ過ぎているということを自覚しており、それ以上やせたいとは思っていないが、BMI が 18 以上の摂食障害患者は大多数の者が自分はやせ過ぎではなく「肥満」であると捉えており、さらにやせたいと思っていることを報告している。

しかし、ボディ・イメージの歪みは摂食障害患者に限ったことではなく、青年期の女子の一般的な傾向として、客観的には太っていないにもかかわらず自分の体形を太っていると認知している、自分の体形への強い不満をもっているということが様々な研究において示されている。

これまで、摂食障害患者におけるボディ・イメージの障害は、美に関する文化基準、家族関係、自我同一性や自己効力

感 (self-efficacy) の発達の障害、外見に対する社会的評価など様々な要因が複雑に絡み合い生じるとされてきた (Rosen, 1992)。したがって、歪んだボディ・イメージを修正するには、多面的なアプローチが求められ、個人的要因と社会・文化的な要因を合わせた包括的な介入が必要であると考えられる。

2. やせ志向文化

摂食障害は、主として先進国において発症し、発展途上国では稀であるといわれている疾病であり (野上, 1998)、社会文化的な要因として、やせを賞賛する文化の影響があると考えられている。しかし、やせ志向文化の中にいる女性が、必ずしもやせ願望や肥満恐怖をもつとはかぎらない。同じやせ志向文化の中で生活している女性が強いやせ願望や体形への不満をもつには、個人と文化の間に介在する別の要因があることが考えられる。田中(2001)は、やせていることを善しとする社会と個人を媒介する要因として、個人の身近にあってやせ文化を伝える社会化エージェントの役割について述べている。社会化エージェントには家族、友人、教師などさまざまな人や、さらにマスメディアなども含まれている。この

ような身近な存在である社会化エージェントによる、体形ややせに関するからかいや干渉、さらには家族や友人自身が積極的にダイエットに励んでいることなどが、個人のやせ志向を促進する（田中，2001）。また、前川（2005）では、友人のやせ志向が本人のやせ願望に影響を与え、ダイエット行動が予測されることが指摘されている。さらに、Mukai（1996）は中学生と高校生に対してやせ文化に関する社会化エージェントの役割について調査し、低年齢のうちは個人のやせ志向には母親からの影響が強いが、青年期以降、母親よりも友人による影響が高くなることを示唆した。青年期以降、徐々に親から自立していく中で、とりわけ同年代の仲間は個人にやせ文化を伝える媒体になりやすく、彼女たちのやせや美に関する価値観が直接的ないし間接的に個人に伝えられ、やせることがよいことであるという価値観が個人に内在化されると考えられる。

そこで、本研究ではやせ志向文化を伝える社会化エージェントとして、青年期の女性にとって、特に身近で影響を受けやすい存在であろう同性の友人を取り上げ、友人が個人のボディ・イメージに与える影響についても検討する。

3. 自己効力感

摂食障害発症の心理的要因には様々なものとされるが、これまでの研究では、その一つとしてしばしば自己効力感が取り上げられてきた。自己効力感とは、「個人がある状況において必要な行動を効果的に遂行できる可能性の認知」である（成田ら，1995）。臨床場面において、喫煙や恐怖症等の様々な行動の変容を予測する一因として、自己効力感の考え方が応用され、これらの介入の際に有効であるとされている。また、特定場面の自己効力感とは区別して、特定の課題や場面によらない、日常的な行動に広く影響する一般性自己効力感（Generalized self-efficacy）がある（坂野・東條，1986）。これは、自己効力感にある種の人格特性的な認知傾向と捉えた見方であるといえる（坂野ら，1995）。

自己効力感は、摂食障害傾向のある人の人格特性として、挙げられている。Bruch (1979) によると、自己効力感の低い子どもは、社会的なアイデンティティや自立を追求する中で不安全感に陥り、これを補償するために厳しい自己統制をすることによって自己効力感を得ようとする。自己統制の手段として、食行動において過度のコントロールが行われることから、自己効力感の低さが神経性無食欲症の原因になると考え

られている。山下（2005）は食行動の場面、特に食べたいという衝動を統制することにおける自己効力感について検証した。山下は、一般性自己効力感が低い者は、それを補うために食行動のコントロールをしようとする志向が強まり、食行動における自己効力感を高めることで、一般性自己効力感の低さを補っているというモデルを仮定した。また、小野・嶋田（2005）は、女子高校生対象に調査を行い、食行動場面における自己効力感の低さがダイエット行動を促進し、その結果、3ヵ月後の摂食障害傾向の高まりが予測できるとした。このように、自己効力感の低い者が、食行動のコントロールによるダイエットを行い、自己効力感を高めようとする中で、やせた身体像が理想化され、自己の体形を理想とするやせ体形に近づけようと厳しい統制をすることによって、自己の価値を高めようとするのではないかと考えられる。

以上のように、自己効力感と摂食障害との関連を扱った研究においては、食行動や体重コントロールに関する自己効力感が摂食態度や摂食行動に影響を及ぼすという観点から多くなされてきたという背景がある。

4. シルエット法

Garfinkel & Garner（1981）によると、ボディ・イメージ

は知覚的要素と感情的要素から構成されており、ボディ・イメージの障害には知覚的・認知的側面の障害であるボディ・イメージの歪みと感情的側面の障害である体形への不満がある。したがって、ボディ・イメージを測定するにはこの両側面からの検討が必要であろう。自己のボディ・イメージの感情的側面の測定には、質問紙法が用いられており、例えば全身や各身体部位への不満足感を測定する尺度が多数作成されている（山蔦・野村，2005；他）。一方、自己のボディ・イメージを視知覚的に測定するための手段としては、身体部位の幅を評定させるキャリパー（calipers）調整技法（Slade et al. 1973）や、身体部位の幅を紙面上に印をつけて表すイメージ・マーク法（Askevold, 1975）、全身像の写真をイメージに合わせて調節する全身像映写技法（Gluckman, & Hirsch, 1969）などがある。これらの視知覚実験による手法では、質問紙では測定しきれない知覚の歪曲に焦点を当て、身体像を把握することができる（；秋山・藤本，1990 による）。この他、ボディ・イメージにおける視知覚の歪みを測定するため用いられている方法に、シルエット法がある。シルエット法は比較的实施が簡便であり、多くの研究で用いられている手法である。

代表的なシルエット法には、Bell（1986）によるものなどがある。これらは、極度のやせから極度の肥満までの数段階のシルエット画があり、その中からシルエット画を選択することによって、ボディ・イメージを評価しようとするものである。基本的な手続きは共通しており、現在の自分の体形（現実像）および理想と刷る体型（理想像）について評価させる。

しかし、これらはいずれも欧米で開発されたものであり、日本人女性の体形とはそぐわない点があること、またシルエット画の枚数が少なく、各段階の幅が大きいため、細かい差を見られないという問題点がある。そのため、従来のシルエット法では日本人女性のボディ・イメージを測定しきれないとも考えられ、日本人女性に適したシルエット法が必要であるといえる。

問題と目的

1. 摂食障害の予防の必要性

摂食障害の患者の多くは若い女性であるが、近年、低年齢化も進んでおり、中には小学校高学年から発症している者もいるといわれている。摂食障害の背景にあるやせ願望は、現代の特に青年期の女性の多くがもっており、その背景にはやせた体型が美しいと考える文化的な価値観がある。また、中高生の女子でダイエットをしたことがある、あるいは現在しているという者の割合は高く、中には過度のダイエットを日常的に繰り返している者もいる。このように、近年、摂食障害臨床群のみならず、一般的な青年期の女性においても、従来は摂食障害患者にみられたような痩身のための極端な食行動や摂食態度、さらにはボディ・イメージの障害がみられ、摂食障害患者と健常な女性との間には連続性があると指摘されている（中井，2002）。しかし、摂食障害は、生命にも関わる疾患であり、死に至るケースもある（佐藤，2000）。したがって、ごく一部の限られた女性に対しての介入のみならず、健康的な者も含めた、より幅広い女性に対しての予防的なアプローチが必要である。特に、思春期・青年期の女子に

としての日常生活の多くを占める場は学校であり、学校教育においても予防的な取り組みをしていくことが必要であろう。中学校・高等学校の養護教諭の全国調査からは、摂食障害が「増えている」という回答が中学校で 45%、高校で 54% という結果が報告されており（小牧，2003）、学校現場において、ますます摂食障害は無視できない問題となっている。

摂食障害予防のためのプログラムは欧米を中心になされており、心理教育プログラム、認知修正的プログラム、セルフエスティームプログラム、メディアリテラシープログラムなどがある（三井，2007）。小野・嶋田（2005）は、自己効力感の低さがダイエット行動を促進させるという知見から、摂食障害の予防的介入において、認知行動療法的なアプローチによって自己効力感を高めることの有効性について述べている。小野・嶋田によると、抑制状況や過食状況における自己効力感を向上させる介入を他の介入と組み合わせて実施することで、より効果的な予防的介入が可能になる。

また、摂食障害を発症していない一般の女性への予防的介入においては、個別的な介入のみならず、集団での介入も有効であると思われる。特に、摂食障害を発症しやすい思春期・青年期の女子にとっては、ときに家族よりも友人の影響を請

けやすいと考えられる。そこで、友人のやせ志向について検討することによって、集団での摂食障害の予防的アプローチについて考察する。

2. シルエット画の作成

本研究では、ボディ・イメージの知覚的側面を捉えるためにシルエット法を用いる。しかし、従来用いられてきたシルエット法は実施が簡便である反面、先に述べたように欧米の女性体形を基準としており、シルエットの段階の幅が広いといった問題点がある。そこで、本研究では以下の2点を満たすシルエット画を作成し、新たに作成されたシルエット画を用いて青年期女性におけるボディ・イメージの検討を行う。

①日本人女性に適用するため、日本人女性の標準的な体形に合うシルエット画を作成する、②従来のものより、より細かいスケールを作成し、ボディ・イメージをより精密に測定できるようにする。

3. 本研究の目的

先述したように、現代の青年期の女性には広くやせ傾向や瘦身願望、さらにはボディ・イメージの障害が認められる。

これらは、摂食障害を発症する危険因子であり、やせを美とする現代社会そのものが摂食障害を発症する危険性をはらんでいるともいえる。このような社会の中にあつて、摂食障害予防の手立てが必要である。やせ志向文化や自己効力感は直接摂食障害の要因となるだけではなく、ボディ・イメージの歪みを増大させ、間接的に摂食障害の促進因子にもなることも考えられる。摂食障害の予防においては、食生活やダイエット行動に対するアプローチ等がなされているが、ボディ・イメージの修正をすることも摂食障害の予防に役立つだろう。そのために、ボディ・イメージの障害に与える要因について検討することで、ボディ・イメージを修正するための手がかりが得られ、健康的なダイエットおよび摂食障害予防のための示唆を得ることができると考えられる。

したがって、本研究では現代の女性におけるボディ・イメージの歪みについて検証し、ボディ・イメージの障害に影響を与える要因について検討することを目的とする。特に、社会文化的な要因としてやせ志向文化に参加する友人の影響、個人的要因として自己効力感を取り上げ、個人的要因と社会・文化的な要因の両側面からボディ・イメージとの関連性を明らかにする。

本研究では、質問紙法では捉えきれない知覚・認知上のボディ・イメージの僻みに焦点を当てるため、実験的手法を用いてボディ・イメージの歪みを検証する。具体的にはシルエット画を作成し提示することで、視覚的にボディ・イメージを測定する。さらに、質問紙調査を併せて行い、自己効力感、友人のやせ志向が個人のボディ・イメージに与える影響について検討する。

方法

1. 調査方法

シルエット法によるボディ・イメージの測定を行い、併せて質問紙調査を実施した。実施時間は約 20 分であった。

2. 調査対象

大学生および大学院生を対象に実施し、いずれも青年期の女性のみを対象とした。青年期の定義は研究者により異なるが、近年青年期の期間が延長しているといわれていることから(久世, 2000)、本研究では 20 代までの女性を対象とした。また、本研究では摂食障害予防の観点から、摂食障害を発症していない健康な女性のみを対象とし、ボディ・イメージに著しい障害がみられた者を除外して分析を行った。分析対象としたデータは 18 歳～29 歳までの青年期女性 51 名であり、平均年齢は 21.3 歳であった。

3. 調査時期

2007 年 10 月～2008 年 9 月

4. シルエット法

1) シルエット画作成の手続き

20代の女性1名（BMI=18.8）の全身をデジタルカメラで撮影し、画像をパソコンに取り込んで一枚のシルエット画を作成した。続いて、そのシルエット画を基準として、水平方向に拡大・縮小させたシルエット画を作成した。従来のシルエット法で用いられていたシルエット画よりも、より細かい刻みでボディ・イメージを測定できるよう、基準のシルエット画から50%～200%まで5%間隔で拡大および縮小させ、計31枚のシルエット画が作成された。

次に、プレゼンテーションソフトを用いて、31枚のシルエット画を最も細い体形のものから最も太い体形のものまで徐々に体形が太くなるよう連続させた。さらに、最も太い体形のシルエット画から最も細いシルエット画まで徐々に体形が細くなるよう連続させたものも作成し、2つを合わせたものを、ボディ・イメージを測定するためのシルエット画のスライドとした。

以上を実験刺激とし、それに併せて女性の体形ではない無生物のシルエット画を用いて、対照条件とした。ボディ・イメージに障害がある者は物体の大きさや身長認知には異常

がないが、女性の体形と類似した形をもつ物質に対しても認知の歪みが生じることがあるという報告がある。例えば、自分の体形を過大評価する女性は、似たような形状であるコーラの瓶についても実際よりも太く認知してしまうという研究がある（Mohr et al., 2007）。そこで、対照条件として、女性の体形に類似した形状をもつ物質のシルエット画を用いた。身体各部位の中でも、自己の身体に不満をもっている女性は、ウエストや下腹部といった特定の身体部位にこだわりや関心が向けられやすく、著しい認知の歪みを生じやすいとされており（秋山・藤本, 1990；佐藤・寺川, 1995）、本研究では、この女性の腰周りの曲線的なラインと似た形状をもっているバイオリンおよびアコースティックギターのシルエット画を用いることとした。尚、これらのシルエット画は、楽器のミニチュアを元にし、ボディ・イメージのシルエット画を作成したときと同様の手続きで作成された。バイオリンおよびギターのシルエット画についても、同様に、水平方向に5%間隔で変形させ、最も細いものから最も太いもの、またその逆を連続させてそれぞれスライドを作成した。

2) シルエット法の実施手続き

パソコンでスライドを表示し、被験者にシルエット画を選

択させた。スライドは自動ではなく、被験者自身が一枚ずつめくって選択する形式とした。

スライドの提示順序は、最初に対象条件であるバイオリン、ギターを続けて提示した。教示は、「今からバイオリン（ギター）のシルエット画をお見せします。最も形が近いと思うものを選択してください」とした。続いて、女性のシルエット画を提示し、ボディ・イメージを評価させた。ボディ・イメージについては現実像、理想像の2点について評価させた。教示は、現実像については「今から女性のシルエット画をお見せします。あなたの体形に最も近いと思うものを選択してください」とし、理想像については「あなたが理想とする体形に最も近いと思うものを選択してください」とした。ボディ・イメージの選択をさせた後、シルエット画を身体部位別に色分けした図版を提示し、全身、肩幅、腰周り、ヒップ、太腿といった各身体部位のいずれに着目してシルエット画を選択したかを複数回答で尋ねた。さらに、提示したシルエット画と自己の体形を比較し、相違を感じる身体部位があれば回答してもらった。次に、バイオリンとギターのスライドを再提示し、評価させた。この条件においては、最初の提示とは異なり、評価前にそれぞれの写真を見せ実際の形を確認さ

せてから、シルエット画を提示して選択させた。最後に、バイオリンおよびギター経験の有無について確認した。

尚、実験の目的は、「自己の体形をよく知り健康的なダイエットができるようにするための調査」として伝えた。

5. 質問紙の構成

1) 摂食態度測定尺度：日本語版 EAT - 26 (Eating Attitudes Test - 26)

EAT - 26 は、Garner & Garfinkel, (1979) が作成し、新里ら (1986) が邦訳した 40 項目から成る EAT (Eating Attitudes Test) の短縮版である。EAT - 26 の日本語版は Mukai et, al (1994) によって作成された。EAT は神経性無食欲症患者の臨床症状をもとに開発された尺度で、対象者の摂食行動や摂食態度の測定や、摂食障害の臨床群のスクリーニングを目的として使用される。項目は 26 項目であり、各項目に記載されたことの頻度を「いつも」「非常にひんぱん」「しばしば」「ときどき」「たまに」「まったくない」の 6 件法で記入する。

Garner & Garfinkel (1979) の原版においては、6 段階のうち、得点の高い 3 段階のみを 3 件法で採点し、合計点 20

点を摂食障害スクーリングのカットオフポイントとして、20点以上を食行動に重度の偏りがある群とする方法がとられている（吾妻ら，2002）。しかし、健常人の摂食態度を測定する場合には、1から6点を与える採点法が提案されている（Wellsら，1985）。この採点法は摂食障害の症状を量的な連続変数として捉えようとするものであり、これによって健常人における摂食態度の測定が可能になる。本研究では、摂食障害の患者ではない、一般の健康な女性を対象とするため、Wellsらの方法に則り、5件法による採点を行った。

2）友人によるやせ志向文化の影響測定尺度：Peer Influence Scale（PFS）

Mukai（1996）が作成した16項目、2因子から成る質問紙を、邦語訳、修正して用いた。やせ志向をもつ友人が個人のやせ志向にどの程度影響するかを測定する友人用の Peer Influence Scale（PFS）と、やせ志向をもつ母親の個人への影響を測定する母親用の Maternal influence scale（MFS）の2つの尺度から構成される。本研究では青年期の女性にとってより影響を受けやすいであろう友人のやせ志向による影響を測定する目的から、PFSのみを使用した。評価は6件法によって行った。

3) 一般性自己効力感 (GSE) 測定尺度：特性的自己効力感尺度

特性的自己効力感尺度は、成田ら (1995) が作成した 23 項目から成る尺度である。一般化した日常場面における行動に影響する自己効力感を測定する尺度である。十分な妥当性と信頼性が認められ、幅広い年齢層の対象者に実施できるとされている。6 件法による評定を行った。

4) 食行動場面の自己効力感測定尺度：日本版過食状況自己効力感尺度 (KC - SAM)

日本版過食状況自己効力感尺度は、Stanton et al. (1990) が作成した The Situational Appetite Measure (SAM-E) を島井ら (2000) が邦語訳した尺度であり、24 項目から成る。食べ過ぎる可能性の高い状況下において、どれだけ食べたいという食衝動をコントロールできるかを測定する尺度である。KC-SAM は Stanton et al. が作成した SAM-E から「食べ物の存在 (Food Present) を除いた他は同等の因子構造をしており、「報酬」「否定的感情」「空腹」「リラックス」の 4 つの因子が抽出されている。各項目の状況下において、どのくらい食べ過ぎないでいられるかについて、「全然自信が無い」「ほとんど自信がない」「あまり自信がない」「少し自信がある」

「まあまあ自信がある」「とても自信がある」の6件法で評価する。

5) 日常の食生活に関する質問

日常の食生活において、偏った摂食態度や摂食行動がみられるかを尋ねる目的で設けた。一日の食事において摂取する食品群の配分、食物の嗜好、朝食・昼食・夕食の食事時間や間食の有無について尋ねた。

6) 身体に関する基礎的な質問

身長や体重、理想とする体重について尋ねた。さらに、自己の身体評価についての質問項目を設けた。項目は、自分の身体は①太い - やせている、②好き - 嫌い、③満足である - 不満である、④魅力的である - 魅力的でない、の4項目であり、各々についてアナログスケールにより評価させた。さらに、ダイエットの関心、メディア（ファッション雑誌）への関心についてもアナログスケールで評価を求めた。

結果

1. 青年期女性のやせ志向の実態とボディ・イメージの歪み

1) 青年期女性における BMI の分布

身長と体重から BMI (Body Mass Index) を算出した。さらに、実際の身長と理想とする体重からも BMI を算出し、これを理想 BMI とした。BMI の算出式は、体重 (kg) / 身長 (m)² である。国際基準では、BMI < 20.0 がやせ、BMI > 26.4 が肥満であり、BMI = 22.0 が最も疾病が発症しにくく理想的な体型であるとされている。本研究でも、この基準を参照し、BMI の分布を見たところ、やせ (BMI < 20.0) が 25 名 (49.0%)、標準体型 ($20.0 \leq \text{BMI} \leq 26.4$) が 26 名 (51.0%)、肥満 (BMI > 26.4) が 0 名 (0%) であった。一方、理想 BMI の分布については、やせが 41 名 (80.4%)、標準が 10 名 (19.6%)、肥満が 0 名 (0%) であった。BMI、理想 BMI、ボディ・イメージの基礎データについては表 1 に記載した。

2) シルエット法によるボディ・イメージの検討

各シルエットについて、水平方向にシルエットを拡張させるスライド、縮小させるスライドの 2 種のスライド番号の平均値を算出し、その刺激の得点とした (表 1)。尚、基準とな

表 1. 体型およびシルエット法の記述統計量

	BMI	理想 BMI	現実像	理想像	現実-理想差	Vn1	Gt1	Vn2	Gt2
平均値	20.2	18.9	14.3	11.5	8.5	13.6	11.2	12.1	11.9
SD	(1.9)	(1.28)	(2.21)	(2.07)	(2.77)	(2.62)	(1.75)	(1.89)	(1.5)

った元のシルエット画のスライド番号は 11 である。

次に、現実像と理想像のずれについて検討するため、対応のある t 検定を行った。その結果、現実像は理想像よりも有意に高かった ($t(50)=9.10$, $p<.05$)。そこで、現実像と理想像のずれについてより詳細に検討するため、各被験者ごとの現実像と理想像の差を求めた。その結果、理想像より現実像が細い者が 1 名 (2.0%)、一致している者が 3 名 (5.9%)、理想像より現実像が太い者が 47 名 (92.2%) であった。尚、理想像より現実像を高く評価した者の現実 - 理想差の平均値は 15.4% であり、これはシルエット画のおよそ 3 枚分に相当する。

次に、対照条件であるバイオリン、ギターについて検討した。対照条件については、ボディ・イメージの前後に 2 度ずつ評定しており、2 回目については直前に実物の写真を見せてから回答させた。写真提示前の 1 回目の評定においては、

バイオリン・ギターとも実物よりも太く評価されており、バイオリンの平均値は実物より+23.6%、ギターは+2.1%であった。また、写真提示後の再評価の段階においては、バイオリンは+12.2%、ギターは+8.7%であった。写真提示前後の評価に差があるかを検討するため対応のある t 検定を行ったところ、バイオリン 1・2 回目 ($t(50)=4.06, p<.05$)、ギター 1・2 回目 ($t(50)=-2.80, p<.05$) と、双方において有意差がみられた。また、バイオリン(再評価時)は、現実像 ($r=.32, p<.05$) および理想像 ($r=.34, p<.05$) と有意な正の相関がみられた。

3) やせ体型と標準体型の比較

標準的な体型をしている者とやせ体型の者とのボディ・イメージの比較を行うため、BMI のやせ群と標準群において、理想 BMI、ボディ・イメージ、身体評価、ダイエットの関心について t 検定を行った(表 2)。その結果、理想 BMI ($t(49)=5.11, p<.05$) と現実像 ($t(49)=3.26, p<.05$)、さらに現実 - 理想差 ($t(49)=2.12, p<.05$) において標準体型の者の得点が有意に高かった。一方、理想像や対照条件のバイオリン、ギターについては有意差はみられなかった。さらに、BMI と現実像および理想像との相関係数を算出したところ、現実

表 2. やせ群と標準体型群のシルエット法における平均値の差 ()内は SD

	やせ	標準	t 値
理想 BMI	18.2 (0.88)	19.7 (1.19)	5.11 *
現実像	13.3 (2.07)	15.2 (1.99)	3.26 *
理想像	11.2 (2.25)	11.8 (1.88)	1.05
現実 - 理想差	2.1 (1.85)	3.4 (2.33)	2.12 *
Vn1	13.8 (2.68)	13.4 (2.61)	-0.64
Gt1	11.6 (1.79)	10.9 (1.62)	-1.35
Vn2	12.0 (2.04)	11.9 (1.76)	0.72
Gt2	11.9 (1.45)	12.0 (1.57)	0.24

* $p < .05$

像とはやや強い正の相関 ($r=.50$) がみられたが、理想像には相関が認められなかった。また、身体評価項目における、やせている - 太っている ($t(49)=5.86, p<.05$)、満足である - 不満である ($t(49)=3.25, p<.05$) の 2 項目およびダイエットの関心 ($t(49)=2.04, p<.05$) についても、標準体型の者の得点が有意に高かった(表 3)。しかし、身体の満足度に関しては、やせ群においても平均値はアナログスケールの中央値である 50 を超えており、全体的に「不満」の側に偏った分布であることが明らかになった。また、やせ群と標準群において有意差がみられなかった「好き」「魅力がある」の 2 項目に関しても、対象者全体の平均値は 50 を超えており、低い評価に偏っ

た分布がみられた。

4) シルエット選択において着目された身体部位

ボディ・イメージのシルエット画を選択する際の判断基準となった身体部位については、多いものからヒップ（58.8%）、ウエスト（43.1%）、太腿（35.3%）、全身（19.6%）であり、腰周りを見てシルエット画の判断をしている女性が多かった（表4）。また、上下半身別にみたところ、上半身（23.5%）、

表3. やせ群と標準体型群の身体評価における平均値の差 ()内はSD

	やせ		標準		t 値
やせている-太っている	46.7	(15.58)	71.0	(14.00)	5.86 *
好きである-嫌いである	53.1	(16.66)	60.4	(17.30)	3.33
満足である-不満である	55.8	(16.43)	71.0	(16.97)	3.25 *
魅力がある-魅力が無い	64.9	(17.26)	69.7	(19.76)	3.45
ダイエットに関心がある-ない	44.0	(28.80)	29.3	(22.18)	2.04 *

* $p<.05$

表4. ボディ・イメージ評価の際に注目した身体部位

判断基準	全体	頭	バスト	肩	腕	ウエスト	ヒップ	太腿	膝下	
N	10	0	2	8	3	22	30	18	6	
%	20.1	0.0	4.0	15.7	6.0	43.1	60.0	35.3	12.0	
相違点	全体	頭	バスト	肩	腕	ウエスト	ヒップ	太腿	膝下	なし
N	9	2	0	2	3	15	7	12	7	14
%	17.6	4.0	0.0	4.0	6.0	29.4	13.7	23.5	13.7	27.5

下半身（70.6%）であった。以上のように、青年期女性は主としてウエスト以下の下半身に着目してシルエット画の選択をしており、肩幅やバストといった上半身は判断基準としてあまり選択されなかった。

また、シルエット画のモデルと自分の体形の相違点については、多いものからウエスト（29.4%）、特になし（27.5%）、太腿（23.5%）、全身のバランス（17.6%）、ヒップ・膝下（13.7%）が、自己とモデルの異なる点であると回答であった（表4）。また、その相違について、「自分の方が太い」「自分にはモデルのようなくびれがない」といった身体の太さに関する否定的な回答が多いのが特徴であった。

2. 各尺度について

各尺度の信頼性を検討するため、Cronbach の α 係数を算出した。その結果、EAT-26 得点 $\alpha = 0.89$ 、PFS 得点 $\alpha = 0.84$ 、過食状況自己効力感尺度得点 $\alpha = 0.91$ 、特性的自己効力感尺度得点 $\alpha = 0.78$ であった。特性的自己効力感尺度の α 係数がやや低いものの、概ね高い内的整合性が確認された。PFS 尺度は Mukai（1996）を邦語訳、修正して用いたものであったが、十分な信頼性が得られた。

3. ボディ・イメージとやせ志向文化

友人のやせ志向の影響が強い者と弱い者を比較するため、PFSの平均値以上の者を高群、平均値未満の者を低群に分けた。群別に t 検定を行ったところ、年齢の有意差がみられた（高群 20.8 歳 $\pm$ 1.97, 低群 22.0 歳 $\pm$ 2.02; $t(49)=2.19, p<.05$ ）。また、両群において BMI や理想体型の BMI、それに伴い現実像や理想像にも有意差は認められなかったが、「魅力」を除く身体評価項目には有意差が認められ（やせている - 太っている $t(49)=2.41, p<.05$; 好きである - 嫌いである $t(49)=2.48, p<.05$; 満足である - 不満である $t(49)=2.28, p<.05$ ）、いずれも高群の方が有意にネガティブな身体評価をしていた。さらに PFS の高い群と低い群でダイエットの関心に有意差（ $t(49)=2.50, p<.05$ ）、EAT 得点に有意傾向（ $t(49)=1.70, p<.10$ ）。がみられた（表 5）。

次に PFS の下位尺度と身体評価の相関係数を算出した。その結果、PFS の下位尺度「やせ志向モデル」と各身体評価との相関がみられ（やせている - 太っている $r=.43$; 好きである - 嫌いである $r=.46$; 満足である - 不満である $r=.45$; 魅力的である - 魅力的でない $r=.36$ ）、一方、下位尺度「やせへの圧力」と各身体評価との相関はみられなかった。

表 5. PFS 群別の身体評価における平均値の差 ()内は SD

	高 群	低 群	t 値
やせている-太っている	66.5 (18.67)	53.9 (17.94)	5.86 *
好きである-嫌いである	64.0 (19.80)	51.8 (13.30)	3.33 *
満足である-不満である	70.2 (20.28)	58.9 (15.21)	3.25 *
魅力がある-魅力が無い	72.1 (18.79)	64.0 (17.83)	3.45
ダイエットに関心がある-ない	26.0 (24.09)	43.8 (25.79)	2.04 *

* $p<.05$

またやせ志向文化を伝える者と個人のボディ・イメージとの関連をみるため、PFS 得点およびメディアの関心との相関係数を算出したところ、PFS では現実像・理想像の差との間に有意な正の相関がみられたが ($r=.40, p<.05$)、メディアと現実像・理想像の差との間には相関がみられなかった。

4. ボディ・イメージと自己効力感

ボディ・イメージと食行動における自己効力感、一般性自己効力感との関連性について検討した。相関係数を算出したところ、食行動における自己効力感と特性的自己効力感に相関がみられたが ($r=.34, p<.05$)、自己効力感とボディ・イメージとの相関はみられなかった。しかし、過食状況自己効力感尺度の下位尺度「空腹」と EAT 得点との間に有意な負の相関が認められた ($r=-.32, p<.05$)。その他の下位尺度「報酬」

「否定的感情」「リラックス」については、EAT 得点との相関は認められなかった。

次に、青年期女性の食生活における偏りについて検討した。食行動の自己効力感の平均値以上を高群、未満を低群として t 検定を行い、食品群別に摂取量 (%) の差を検討した。その結果、高群は低群より有意に炭水化物摂取量が少なく ($t(49)=-2.79, p<.05$)、野菜・果物の摂取量が多かった ($t(49)=1.93, p<.05$)。たんぱく質、牛乳・乳製品については有意差はみられなかった。また、朝・昼・晩の三食の食事をとる時間の長さについても t 検定を行ったが、有意差はみられなかった。

5. 青年期女性のボディ・イメージに影響を与える要因

個人的要因、社会的要因の2つの観点から、ボディ・イメージに影響を与える要因について検討した。BMI、友人のやせ志向、メディアの関心、食行動の自己効力感を説明変数、ボディ・イメージ（現実像・理想像）およびバイオリン（再評価時）の認知を目的変数として重回帰分析を行った。その結果、現実像には BMI のみが正の影響を示していたが、理想像には上記のいずれも影響していなかった。一方、対照条件

であるバイオリンについては、食行動場面の自己効力感がバイオリンの認知に強い正の影響がみられた。

表 6. ボディ・イメージを目的変数とした重回帰分析結果

	現 実	理 想	バイオリン
BMI	0.61 *	0.35	0.38
友人のやせ志向	0.07	0.02	-0.26
メディア	0.19	0.22	-0.12
食行動 SE	-0.32	-0.22	-0.78 *
重決定係数	0.46	0.17	0.55

* $p < .05$

考察

1. 青年期女性のボディ・イメージ

1) 青年期女性の BMI の実態とボディ・イメージ

対象者の BMI を算出し、分布を確認したところ、やせ 49.0%、標準体型 51.0%、肥満 0% であった。以上のように、本研究の対象者には肥満に分類される者がおらず、やせ体型の者と標準体型の者がおよそ半数ずつであった。このことは、現代における青年期の女性のやせ傾向を反映しており、やせていることが青年期の女性の一般的な傾向であるといえるだろう。さらに、理想 BMI については、BMI が 20 以下のやせ体型に分類される者が大幅に増え、5 人に 4 人はやせ体型を望ましいと考えていることが明らかになった。現代の青年期女性にとって、標準よりもやせた体形こそが目指すべき体形であり、現在標準的な体形をしている者の中にも、その体形を維持したいのではなく、よりやせた体形を理想とする者が多く存在しているといえる。これは、従来から指摘されている青年期女性のやせ志向を反映していると考えられる。やせていることが珍しいことではなく、ごく当たり前のような風潮があることで、やせ願望も高められ、現在の体形よりもよ

り細い体形を理想的であると考えているのではないかと推測される。さらに、多くの女性が現在よりも軽い体重を理想体重として回答したのと同様に、現実像と理想像の差をみたところ、大半の女性が現実像より理想像を細く評定していた。以上のように、青年期の女性の多くが現実像と理想像にずれがあり、現状よりもやせた体形を理想としていることが明らかになった。このことから、一般的な青年期女性多くがやせ願望をもっているというこれまでの知見と一致する結果が得られた。

また、BMIのやせ群と標準群を比較したところ、現実像では標準群が有意に太いシルエット画を選択しているのに対し、理想像では両群の差はみられなかった。さらに、標準群は自己の体形認知において太いシルエット画を選択しただけでなく、自己の体形についてやせ群よりも「自分は太っている」と捉えており、知覚・認知的なボディ・イメージと一致した捉え方がなされていた。このことから、BMIの比較的高い者は、それ相応の体形認知をしており、BMIの低い者と比較して自己の体形は相対的に太っていると認識する傾向にあることが明らかになり、青年期女性は自己の体形に応じたボディ・イメージをもっていると考えられる。一方、理想体形に

については、理想像に差がみられない一方で、理想 BMI は標準群の方がやせ群よりも有意に高い数値を示していた。多くの青年期女性は現在の体形よりもより細い体形を理想としているとはいえ、皆が同一の体重を目指しているのではなく、自分の体重に応じた理想体重をもっている。しかし、理想像は共通しており、理想とする BMI、体重とボディ・イメージが乖離していると考えられる。すなわち、青年期女性の中に、体重の低下に伴う身体像の変化が適切になされていない者がいることが仮定され、青年期女性が自己の理想とするボディ・イメージとしてもっているものは、自己の身長・体重から合理的に捉えられているものではなく、自己の実際の体形によらない青年期女性の広くにわたる共通の身体イメージであることが示唆された。

また、身体評価について、標準体型の者はやせ体型の者よりも体形への不満足感をもっていた。BMI 値の高い女性ほど、体形への不満足感を抱きやすいという結果は、従来の報告(佐藤・寺川, 1995)と一致している。しかし、やせ体型の者は標準体型の者より、自己の体形に満足しているものの、平均値はアナログスケールの中央値である 50 を超えており、満足しているのではなく実際には相対的に程度が低いとはいえ不

満をもっていることが明らかになった。したがって、やせ群は自己の身体に満足している群であると解釈するのではなく、標準体型群と比較すれば相対的に満足しているにすぎないという点に留意すべきであろう。これらのことから、やせた体形をしており、実際に「自分はやせている」という自己評価をしている者であっても、身体に不満足感を抱くなどネガティブな捉え方をする者がいることが示唆された。やせることを善しとし、実際に自分の理想通りの体形に近づいていてもまだ満足しきれないという思いから、極度のやせ願望やダイエット行動にかられる女性がいるのではないかと考えられる。

さらに、身体評価項目の「好きである - 嫌いである」「魅力的である - 魅力的でない」については両群の差はみられず、青年期女性の全般的な傾向として、自己の身体が「嫌い」であり、「魅力がない」と捉えていることが見出された。しかし、自己の身体が好きか嫌いかということに関しては、満足感や魅力の有無よりは比較的肯定的な評価がなされていた。すなわち、自己の身体に不満足感をもち、魅力が無いと感じていても、嫌いなわけではないと考えているのである。この点に関して、不満足感や魅力は体形に直結するが、身体が好きかであるか否かについては体形以外の要素にも絡んでいる可能

性がある。身体を体つきも含めた広い意味で捉え、自己の身体を全般的に捉えた場合には、やや肯定的な思いをもつのではないかと考えられる。

2) 無生物刺激の認知について

対照条件として用いたバイオリンおよびギターについては、バイオリンが+23.6%、ギターは+2.1%と、いずれも実際の形状より太く評価された。すなわち、青年期女性は、女性の体形だけでなく、それと類似したこれらの物体の形状についても、実際よりも太く認知する傾向があるといえる。さらに、バイオリンおよびギターの写真提示後の再評価においては、いずれも提示前と有意な差があり、実物の写真を見ることによって認知の修正が行われていたといえる。しかし、実物の写真を見た後であっても、バイオリン、ギターともに過大評価がなされていた。バイオリンにおいては、写真提示後により現物に近い認知がなされていたが、ギターにおいては、写真提示前は実物に近く評定されていたにもかかわらず、写真を見た後には現物からより離れたシルエットが選択されていた。すなわち、ギターについては実物の大きさを確認した後で、イメージだけの段階よりも認知の歪みが生じ、過大評価されていた。また、写真提示後においては、バイオリンとギ

ターの有意差はみられなかった。このことから、女性の体形と似た形状をもつこれらの物体に関して、実物を確認し、実際の大きさを認識したと想定される上でも、10%前後の過大評価が行われており、認知の歪みに一貫性がみられると考えられる。これまでの研究において、コーラの瓶のような女性の身体と似た形状をもつ物体に対しての認知の歪みがボディ・イメージ障害のある者にみられるとの報告があるが（Mohr et al., 2007）、健康な女性を対象とした本研究においてもその傾向がみられた。健常群の青年期女性において、ボディ・イメージのみならず、それと類似した物質の認知においても、過大評価がなされることが明らかになり、青年期の女性において、摂食障害患者に特徴的な認知のパターンがみられることが示唆された。

また、バイオリンの2回目において、現実像との相関がみられた。このことから、現実像とバイオリンの認知に関連性があることが想定される。そこで、バイオリンの認知に歪みがある者は、ボディ・イメージにも歪みが生じていると仮定した。その上で、バイオリン（再評定時）高群・低群別にPFS、自己効力感における平均値の差の検定をした。その結果、PFS、一般性自己効力感には有意差がみられなかったが、食行動場

面の自己効力感において高群が低群よりも得点が低く、食衝動をコントロールする場面における自己効力感が低いことが明らかになった。さらに、KC-SAMの各因子ごとにみたところ、「報酬」「否定的感情」において、高群の得点が低かった。すなわち、バイオリンを実物よりも太く認知しており、女性の体型およびそれと類似した物質に対する認知が歪んでいると想定される者は、食衝動をコントロールする場面の中でも、とりわけ嬉しい出来事がありその褒美として食物を食べたいと思うような場面や、嫌なことがあったりストレスを感じているときに、食べたいという欲求を抑制しにくい傾向があることが明らかになった。

3) 身体の各部位への関心

ボディ・イメージのシルエット画を選択する際の判断基準となった身体部位については、ヒップ、ウエスト、太腿が上位を占めていた。特に、ヒップについては過半数の者が判断基準にしたと回答しており、ウエストについても半数近い者が基準としていた。また、上下半身別にみたところ、上半身に注目した者が23.5%であったのに対し、下半身は70.6%であった。以上のように、青年期女性は主としてウエスト以下の下半身、特に腰周りに着目してシルエット画の選択をし

ており、肩幅やバストといった上半身はあまり基準にされていなかった。

本研究で作成したシルエット画は、実際に女性1名の全身を撮影して作成されたものであり、自分自身の体型とは異なる。そのため、ボディ・イメージの評価の際に、選択したシルエットと自己の体型に相違点があることが考えられた。そこで、シルエット画のモデルと自分の体型の相違点について尋ねたところ、ウエスト、太腿、全身のバランス、ヒップ、膝下という回答が多かった。以上のように、ウエスト以下の下半身の部位が多く挙げられ、シルエット画選択における判断基準となった身体部位に近い結果となった。この理由として、一つにはシルエット画の作成の際にモデルとなった女性がただ一人であったため、その人物の体形がウエスト等に特徴的な点がある体形だったということも考えられる。しかし、被験者の多くは「自分のウエストが太い」などと、自己の体型に否定的なかたちでモデルとの差を語っており、この結果はむしろ特定の身体部位へのこだわりやコンプレックスの表れであると考えることができるだろう。

以上のように、シルエット画選択の判断基準、自己とモデルの体型の相違の2点において、青年期女性のウエストやヒ

ップ、太腿といった特定の身体部位への関心の高さが窺えた。これらの身体部位は特にプロポーションを規定する部位であり、女性の美に関するこだわりがこれらの身体部位への関心につながっていると考えられる。佐藤・寺川（1995）は、身体へのこだわりの高さが身体に対する不満感を強めるとし、身体への関心は身体へのとらわれを意味するだけではなく、自己評価の低減も招くとしている。モデルとの差についての回答においても、モデルと比較しての不満が多く語られたことから、不満感をもつ身体部位ほど注意が向けられやすいと考えられるが、身体への不満の高まりは自己評価の低下やダイエット行動を促進する可能性があると考えられる。

2. ボディ・イメージと友人のやせ志向

PFS の高群、低群に分けて検討を行ったところ、年齢の若い女性の方がより友人の影響が強いことが明らかになった。本研究では大学生および大学院生を調査対象としたが、さらに低年齢の集団においてはより友人の影響が強いことが推測される。Mukai（1996）は女子高校生は友人を社会化エージェントとして、友人のやせ志向の影響を受けやすいと述べている。女子中高生が日常生活する学校において友人の存在は

大きいといえる。彼女たちは日常的に身近な友人から「やせることがいい」というメッセージを受け、その価値観を取り込んでいると考えられる。

また、PFS の両群において BMI や理想体型の BMI、それに伴い現実像や理想像にも有意差は認められなかったが、身体評価には差がみられ、友人からの影響を強く受けている者は自己の体型を「太っている」と評価する傾向があった。このことは、同じような体形をしていて、自己の体形に応じた体形の認知をしていても、やせ志向文化に属する友人が身近にすることで、自分の体形は「太っている」と捉えてしまうことを示している。さらに、友人のやせ志向が強い者は「不満である」「魅力が無い」といった身体への否定的な見方もしていた。健常な青年期女性において、やせ志向の強い友人の価値観は個人の知覚までは歪めないとはいえ、「自分の身体は太っている」という不合理な捉え方をもたらし、たとえ標準的な体形であっても太っていると捉える思い込みが低い自己評価につながってしまうことが示唆された。

また、各身体評価と PFS の下位尺度「やせ志向モデル」に相関がみられ、「やせへの圧力」には相関がみられなかった。このことは、やせ志向の高い友人の存在と個人の身体評価に

は関連があるが、友人が発するやせに関するメッセージと身体評価には関連性がないことを示している。この結果より、友人からの「やせた方がいい」などの指摘やダイエットの誘いの有無に関わらず、日頃やせようと試みている、または実際にやせた体型をしている友人の存在が身近にあるだけで、個人の身体評価が低くなることが示唆された。

これまで、友人を含むやせ志向文化の社会化エージェントの役割に関して、身近な者からの体重・体形や痩身に関するからかいや批判・干渉が、摂食障害の引き金になっていることが指摘されている。笠原・田中（1990）は、他者から肥満を指摘されたり、ダイエットを勧められたことをきっかけに極度の減量を開始し、神経性大食症を発症した患者の事例をいくつか報告している。その中には、学校のサークル活動において上級生らから減量を指示されたものや、教師に冗談半分で肥満を指摘されたことによりダイエットを開始したことから発症した事例が挙げられている。このような体型や痩身に関する直接的な中傷や干渉によって、過度のダイエットが行われ、中には摂食障害を発症する者もいる。

しかし、本研究において、友人からの「やせた方がいい」などの指摘やダイエットの誘いは、個人が自己の身体や体形

地をどう捉えるかについては関連がないことが明らかになった。直接的な干渉の有無に関わらず、日頃やせようと試みている、または実際にやせた体型をしている友人の存在こそが個人のやせ志向に影響を及ぼす。やせ志向の強い友人の存在が身近にあるだけで、個人の身体評価は低くなるという新たな知見を得ることができた。青年期女性は、日常的にやせている友人の体形や価値観、やせるための行動をモデルとし、自己のやせに関する基準として取り込んでいると考えられる。友人の体形と自己の体形を比較することによって、自己の体形を判断し、低い身体評価をもつようになると考えられる。身体評価の低さは身体に限らず自己評価の低下を招くとされており（佐藤・寺川，1995）、精神的健康にも関わる問題であるともいえる。

さらに、PFSの高群は低群よりもダイエットの関心が強く、摂食障害傾向が高かった。これは、身近にやせ志向の強い友人がいることで、個人のやせ志向も高まり、摂食障害に特徴的な摂食態度や過度のダイエット行動をとりやすくなることを示している。日常的にダイエットに励みやせた体形を維持しようとする友人がいることで、友人が理想としてもつやせた身体像が内在化される。また友人を身近なモデルとして自

己と比較することで、身体評価が下がり、それを補償するために強いやせ願望をもち、ダイエットへの関心が高まると考えられる。さらに、やせ志向の高い友人がいる者は、摂食障害に特徴的な摂食態度をもちやすく、健康的な身体を維持するためのダイエットではなく、危険を伴う極度のダイエット行動に陥る可能性もあると考えられ、友人のやせ志向が摂食障害のリスクを増幅させ、青年期女性の摂食障害を発症しやすい状況を生み出しているといえる。

次に、社会・文化的要因と現実像、理想像のずれとの関連について述べる。本研究では、現実像と理想像の間にあるずれについて、身近な友人のやせ志向およびメディアの2つの観点から検討を行った。その結果、友人のやせ志向と現実-理想差には相関がみられたが、メディアの関心には相関がみられなかった。青年期の女性にとって、メディアよりも学校生活等で日常的に出会う友人はより身近な存在であり、やせ志向の強い友人がいる場合、個人のやせ願望が高まる可能性が示唆された。しかし、青年期の女性にとって、やせが美であることを伝えるメディアは必ずしも遠い存在ではない。アナログスケールにおいて、実に90%の女性がファッション等を扱ったメディアにどちらかといえば関心があると評定して

いた。これは、青年期の女性のやせやダイエットに関連するメディアへの高い関心を示している。さらに、メディアへの関心と友人のやせ志向には関連性があり、やせ志向をもつ友人が側にいるだけでなく、日常的にやせを扱ったメディアに晒され美容体型やダイエットに関する情報を得ることで、やせ願望や、やせるためのダイエット行動が増幅されることが示唆された。

青年期の女性のやせ願望や理想とする体形とマス・メディアとの関連についてはいくつかの実証的研究が行われている。竹内ら（1993）は中学生の理想体型とアイドルタレントのそれと比較した。その結果、男子中学生では、理想体重と適正体重が概ね一致していたが、女子中学生が求める理想の体重は標準体重より低値であり、アイドルタレントの体重に近い低体重であることを明らかにした。竹内らが女子中学生はメディアが生み出したやせ体形に影響されていることを指摘したように、思春期・青年期の女子はメディアが作り出したやせの基準を内在化し、モデルのような体形が理想とする体形であり、そのような体型になりたいという願望をもつことが考えられる。

一方で、本研究において理想像は **PFS**、メディアの関心の

いずれとも相関がみられなかった。したがって、やせた理想体形のイメージは、やせ願望のように友人から影響されるのではなく、質的に異なる別の要因によって生み出されているということが考えられる。また、メディアの関心の高さと理想像に関連性がみられないということは、前述したように青年期女性の大多数がやせに関するマス・メディアに強い関心をもっており、身の回りにやせに関する情報が氾濫しすぎていることによるとも考えられる。現代では、自ら積極的にメディアから情報を収集する者でなくても、広告やテレビ、インターネット等、日常生活において知らず知らずのうちに膨大な量の情報に晒されており、その中には体形やダイエットに関するものも少なくない。全ての女性がメディアから伝えられた情報を取り込み、メディアが流布した美しい体型の基準を理想とするわけではないとしても、メディアが青年期女性のやせ志向を高める可能性はあるといえる。

また、ボディ・イメージの障害と関連して、摂食障害は「文化同調的障害」であるとの指摘がある（野上，1998）。すなわち、やせることが美しいという現代社会の風潮を受け入れることが、摂食障害に陥る大きな要因の一つであり（田中，2001）、やせ志向を伝える人々やマス・メディアの背景にあ

る、我が国の文化のような、より個人に深く根づいているものによって、女性一般が広くもっている理想像が作り出されてうると考えられる。Mukai (1996) は、女子は男子よりも早期のうちからやせ志向をもち始め、小学生でもやせ願望をもつものがあるとした。Mukaiによると、女子の早期におけるやせ志向は母親のやせ志向に関するメッセージによってもたらされる。これらのことから、女性は青年期よりも以前から、家庭での教育等によってやせ志向文化を内在化し、日本人女性における美しい体形の基準を理想的な体形としてもつようになると推察される。

3. ボディ・イメージと自己効力感

食行動場面における自己効力感と一般性自己効力感との相関がみられ、一般性自己効力感の低さが食行動をコントロールすることに関する自己効力感の高めるというこれまでの研究（山下，2005）を支持する結果となった。しかし、ボディ・イメージと食行動場面の自己効力感、一般性自己効力感との直接的な関連はみられなかった。そこで、食行動場面の自己効力感、友人のやせ志向、メディア、BMI、を説明変数として重回帰分析を行ったところ、現実像には BMI のみが影響し

ており、理想像には上記のいずれも影響していなかった。一方、バイオリンについては、食行動場面における自己効力感がバイオリンの認知に大きく影響していた。したがって、食べたい衝動を抑制しようとする傾向が強い者は、異常な摂食態度や摂食行動をもちやすいだけでなく、女性の身体像と似た物質の認知の歪みももちやすいことが想定される。本研究では、摂食障害を発症していない健常な女性のみを対象としており、摂食障害臨床群と比較すると食行動のコントロールは弱いことが推測される。本研究では対象としなかった摂食態度により重度の偏りがある群は、行動面のみならず、知覚面にも著しい歪みが生じていると考えられる。

また、過食状況自己効力感尺度の「空腹」因子と EAT 得点との間に相関がみられた。このことは、食物を食べる場面の中でも、空腹を感じているときに食衝動をコントロールしようとするのが、摂食障害傾向と関連があることを示している。「イライラしているとき」などネガティブな気分のあるときに行う気晴らし食いや、「家でくつろいでいるとき」などにだらだらと食べる時のような、食物を食べる必要性がない状況下では、食行動のコントロールは摂食障害とは結びつかない。しかし、空腹を感じているときにまで“食べたい”という欲

求をコントロールしようとする行動は、摂食障害のリスクを高めてしまうと考えられる。生命を維持するという点で、食物摂取は不可欠であり、食物を食べることは本来人間にとって快刺激である。空腹は、エネルギーを蓄え生命を維持する上での身体のサインであるが、空腹を感じているにも関わらず食べることを拒否することは身体にとって極めて危険性が高い行為であるといえよう。また、食行動の自己効力感の高い者の中には、摂取する食品群が非常に偏った者も存在していた。過度の食行動コントロールは人間にとって必要な栄養素の摂取を阻害し、身体の危険性をより高めると考えられる。本研究において、食行動場面の自己効力感の高い者は低い者に比べて炭水化物の摂取量が少なく、野菜・果物の摂取量が多いという栄養バランスの違いがみられた。食行動のコントロールをしようとする者は、比較的高カロリーの炭水化物を減らし、その分をローカロリーの食物で補うというカロリーコントロールを行っていることが考えられる。本研究において、食品群の配分は主観的な割合による評価であったため、日本人女性の平均的な摂取量の割合（厚生労働省，2005）とは異なり、食行動のコントロールに強い志向をもつ群の食品摂取の配分はむしろ昨今の健康・ヘルシー志向を反映した健

康的な食事内容である可能性もある。しかし、前述した通り、食行動の自己効力感の高い者の中に、過度の食事制限を行っている者が確かに存在しており、少なくとも一部の女性にはやせるための偏った摂食態度が見受けられ、摂食障害予備軍ともいえる傾向が窺われた。

4. 摂食障害の予防的アプローチ

摂食障害予防の一つとして、歪んだボディ・イメージを修正することが有効である。そこで、本研究においてはボディ・イメージの背景にある要因を明らかにすることで、ボディ・イメージの修正に関する示唆を得ること、ひいては摂食障害の予防の手がかりを探ることを目的とした。

本研究では、食行動場面の自己効力感と一般性自己効力感の関連性がみられ、また食行動のコントロールをする志向の強い者は食生活においても偏りがあった。食行動場面の自己効力感は直接ボディ・イメージに影響はしていなかったものの、偏った摂食態度や過度の食事制限を招く可能性が示唆され、摂食障害の予防という観点からは見過ごすことができない。したがって、一般性自己効力感に介入することによって、食行動の自己効力感を抑制させることが必要であると考えら

れる。

また、本研究では友人のやせ志向の強さが個人の身体評価の低さと関連があることが示された。中でも、友人からのやせに関する直接的なはたらきかけではなく、友人のやせ志向のあり方そのものが個人のやせに関する価値観を形成していると考えられた。したがって、個人の身体評価を高めるためには、個人に対するアプローチのみならず、周囲の友人も含めた介入が望ましいと考えられる。また、摂食障害はやせが美であるとする社会の風潮が生み出す障害であるとも考えられ、青年期の女性一般に摂食障害と連続する特徴がみられる。そのようなやせ志向文化（田中，2001）で生活する個人の友人たちも例外でなく摂食障害のリスクを背負っていてもおかしくない状況にある。

三井（2007）によると、摂食障害の予防的介入には一方的な知識の伝達よりも、対話形式のプログラムの方が効果的であるといわれており、最近では討論やロールプレイ等の参加型のワークが開発されている。集団での介入を行うことで、他者の様々な見方を知り、それを互いに共有することで新たな気づきが生まれ、認知面や行動面の変容が期待できるだろう。

以上のことから、摂食障害の予防として、第一に一般性自己効力感に介入を行う、心理教育的なアプローチが考えられる。第二に、学級等の集団を生かした心理教育が有効であろうと考えた。また、摂食障害は様々な要因が複雑に絡み生じる障害であるため、単一のアプローチではなく、いくつかの介入を併せた複合的なアプローチが摂食障害の予防に役立つだろう。

知識を与える心理教育や、学級等の集団における仲間相互の関わりに焦点を当てた取り組みは、学校現場においても応用しやすいプログラムであろう。摂食障害患者に多い思春期、青年期の女子が日常を過ごす学校という場において、摂食障害予防のアプローチを実践する意味は大きいと考えられる。

総合的考察

本研究では、青年期の女性が認知しているボディ・イメージの歪みについて検討し、やせ志向をもつ友人の影響および自己効力感との関連を調査した。

ボディ・イメージについて、現実像は体形に応じて選択されている一方で、理想像は体形や本研究で扱った心理的要因の影響がみられなかった。多くの女性が共通したやせのイメージを理想としている背景には、早期のうちから個人に深く根づいている文化の影響があろう。文化、社会が作り上げたやせの基準が青年期の女性に取り込まれ、皆が同じような体形を目指しやせ願望をもつことが考えられた。

体形へのこだわり、やせ願望と社会的要因との関連については多くの研究がなされており、体形へのからかいや体形に関する指摘が“やせることがよい、美しい”という価値観を作り上げるとの指摘もある。本研究では、他者から何か体形について直接的に太っていると言われたり、やせた方がいいと言われるだけでなく、それ以上に、日常的にやせることを試みている友人が身近にいること、その存在が、“自分は太っている”“自分の身体は嫌いである”といった否定的な身体評

価値をもたらし、本人の“やせたい”という思いを強めていることが明らかになった。

友人のような身近な他者や、メディアから得たやせに関する価値観は、ダイエット行動を加速させ、結果的に摂食障害にもつながる懸念がある。さらに、“自分は理想より太っている”“まだまだやせたい”という思いは自己の身体や体形についての否定的な見方をもたらす可能性があり、自己評価の低下にもつながることが考えられる。

本研究では、大学生以上の女性を対象としたが、ボディ・イメージの障害は思春期の女子にも多く、近年は小学校高学年でも強いやせ願望をもつ児童がいるとの指摘もある。やせることや美に関する価値観は、家庭環境や教育など、より早期から様々な影響があることが考えられる。そのため、学校教育においても、予防的な取り組み、心理教育的なアプローチを行い、思春期・青年期の女子が正しい理解をもち、痩身のための過度のダイエットではなく、健康的な体形を維持できるようにする必要があるといえる。本研究の結果から、摂食障害の予防的なアプローチとして、一般性自己効力感を高めるアプローチ、特に生徒間での対話を重視した集団での心理教育が有効であると考えられた。

最後に、本研究では得られたデータ数が少なかったため、今後より多くのデータを用いて現代における女性のボディ・イメージやその修正のための手立てについて検討したい。特に、思春期の女子に広くやせ志向が認められる社会的風潮、さらに摂食障害が発症しやすいことから、中学生や高校生を対象に発達的研究を行い、より効果的な摂食障害の予防教育のあり方を探っていく必要があると考えられる。

結 論

本研究では、シルエット法を用いて青年期女性のボディ・イメージの歪みに焦点を当て、個人的要因と社会・文化的要因の2つの観点から検討をおこなった。個人的要因として自己効力感、社会・文化的な要因として青年期女性にとって身近な友人のやせ志向を取り上げ、ボディ・イメージとの関連を明らかにし、ボディ・イメージの歪みを生じさせる背景要因を探ることを目的とした。結果から、以下の数点を結論として述べる。

- ・ 現代の青年期女性には広くやせ傾向、やせ願望が認められた。特に、理想とする体型については青年期女性の約8割がやせに分類される体型を望んでいたが、理想的な BMI が実際の体形を考慮したものであるのに対して、イメージとしてもっている理想像は必ずしも実際の体型に応じたものではなく、多くの青年期女性が似たイメージをもっていることが示唆された。
- ・ 摂食障害を発症していない一般の女性においても、女性の体型と類似した形状をもつ身体像ではない物体（バイオリン）に対しての過大評価がみられた。

- ・ 友人のやせ志向と個人の身体評価に関連が見出され、同じような体型であっても身近にやせ志向の強い友人のいる者の方が自己の体型を太っていると捉えていた。さらに、身体評価には友人からのやせや体型に関する指摘や干渉ではなく、友人自身のやせ志向の強さが影響を与えていた。
- ・ 自己効力感とボディ・イメージとの直接的な関連性は見出されなかった。しかし、食行動をコントロールする志向性の強さは、身体像以外の女性体形に類似した形状をもつ物体認知に影響を与える可能性が考えられた。

要約

本研究では、シルエット法を用いて青年期女性のボディ・イメージにおける知覚的な歪みを検証した。さらに、ボディ・イメージと青年期女性の友人のやせ志向、自己効力感との関連について明らかにすることを目的とした。

摂食障害と一般の女性には連続性があるといわれており、摂食障害患者のみならず、一般の女性においてもボディ・イメージの障害がみられる。そこで、ボディ・イメージ障害の背景にある要因について個人的要因、社会・文化的要因を併せた多面的な視点から検討することで、ボディ・イメージを修正するための手がかりが得られ、健康的なダイエットおよび摂食障害予防のための示唆を得ることができると考えた。ボディ・イメージについては現実像と理想像を評価させた。また、その個人的要因として一般性自己効力感、食行動場面の自己効力感を、社会・文化的要因としてはやせ志向文化に参加する友人の影響を主として取り上げた。調査は18歳～29歳までの青年期女性51名を対象にシルエット法と質問紙法を併せて実施し、青年期女性のボディ・イメージについて知覚的側面・感情的側面の両側面から検討した。

その結果、対象者の約半数にやせに分類される者が存在し、また多数がやせに分類される体型を理想的であるとしており、健康な青年期女性におけるやせ志向が確認された。

青年期女性の現実像の認知にはその人の BMI が影響していた。現実像の評価は各々の体型に応じてなされており、過大評価がなされている可能性もあるとはいえ、相対的には BMI の高い者は低い者よりも太いシルエット画を選択する傾向があった。一方、理想像には BMI や本研究で扱った心理的要因の影響がみられなかった。したがって、現実像は体型に応じて評価されるのに対し、理想像はやせている、太っているに関わらず多くの女性が似たようなイメージをもっており、それは標準体型よりもやせた体型であった。多くの女性が共通したやせのイメージを理想としている背景には、文化のようにより個人に深く根ざしたものと推測される。さらに、女性の身体と似た形状の物体について、過大評価する傾向が示された。この物体認知に関して、食行動の自己効力感が影響しており、食行動をコントロールする傾向の強い者は知覚上の歪みを生じやすいという可能性が示唆された。

さらに、本研究では友人のやせ志向に着目し、友人からの「やせた方がいい」などの指摘やダイエットの誘いの有無に

関わらず、日頃やせようと試みている、または実際にやせた体型をしている友人の存在が身近にあるだけで、個人の身体評価が低くなるという新たな知見を得ることができた。日常的にダイエットに励みやせた体型を維持しようとする友人がいることで、友人が理想としてもつやせた身体像が内在化され、友人を身近なモデルとして自己と比較することで、低い身体評価につながると考えられる。

以上の結果から、摂食障害の予防的に関する心理教育プログラムとして、自己効力感を高めるためのプログラムや、集団を生かし、対話等の仲間相互のやりとりを通じて新たな気づきを得られるようなプログラムが有効ではないかと考えられる。

文献

吾妻ゆみ・大野弘之・稲富宏之・田中悟郎・大田保之 2002

女子大学生における食行動の実態とその社会・心理的要因
について 精神医学, 44 (5), 521 - 527

秋山俊夫・藤本晴美 1990 身体像の測定に関する研究 福
岡教育大学紀要, 39(4), 157-167

Bell C., Kirkpatrick S.W., Rinn R.C. 1986 Body image of
anorexic, obese, and normal females, *Journal of Clinical
Psychology*, 42(3), 431-439

Bruch, H 岡部祥平訳 1979 思春期やせ症の謎—ゴールド
ンケーザー, 星和書店

Garner, M. and Garfinkel, P. (1981) Body image in anorexia
nervosa: measurement, theory and clinical implication,
Inter. Psych. Med., 11, 263-284

笠原敏彦・田中哲 1990 Bulimia Nervosa の発症に関与す
る心理的要因について 心身医学, 30, 138-144

小牧元・大井田隆 2003 10代の若者における摂食障害発症
の危険性、その早期発見とその対策等に関する調査研究
平成 14 年度厚生労働科学研究費補助金こころの健康科学

分野研究事業による総括・分担研究報告書 95-102

厚生労働省 2005 国民健康・栄養調査

前川浩子 2005 青年期女子の体重・体型へのこだわりに影響を及ぼす要因—親の養育行動と社会的要因からの検討—
パーソナリティ研究, 13, 129-142

松橋有子 2001 身体像 (清水凡生編: 総合思春期学), 診断と治療社, 58-63

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 神戸親和女子大学研究論叢
40, 259-269

Christine Mohr, Gillian Porter and Christopher P. Benton
2007 Psychophysics reveals a right hemispheric contribution to body image distortions in women but not men
Department of Experimental Psychology, University of Bristol, 12

Mukai, T. 1996 Mothers, peers, and perceived pressure to diet among Japanese adolescent girls. *Journal of Research on Adolescence*, 6, 309-324

中井義勝 2002 摂食障害の臨床像についての全国調査
心身医学 42, 729-732

- 成田健一・下仲順子・中里克治・河合千恵子・佐藤眞一・長田由紀子 1995 特性的自己効力感尺度の検討—生涯発達の利用の可能性を探る— 教育心理学研究, 43(3), 306-314
- 野上芳美 1998 摂食障害とは何か—最近の傾向をどうとらえるか— (野上芳美編 摂食障害) 日本評論社 1-13
- 岡部憲二郎・井尾健宏 2006 神経性食欲不振症患者の病識—摂食障害患者全体のボディイメージの検討から— 心身医学, 46, 67-73
- 小野久美子・嶋田洋徳 2005 女子高校生における摂食障害傾向に影響を及ぼす要因の検討 心身医学, 45 (7), 511-520
- Rosen, J.C. 1992 Body-image disorder: Definition, development, and contribution to eating disorders. In J. H. Crowther, D.L. Tennenbaum, S.E. Hobfoll, & M.A.P. Stephens (Eds.), *The etiology of bulimia nervosa: The individual and familial context*. Pp.157-177 Washington, DC:Hemisphere
- 坂野雄二・東條光彦 1986 一般性セルフ・エフィカシー尺度作成の試み 行動療法研究, 12, 73-82

坂野雄二 1995 セルフ・エフィカシーと行動変容 認知行動療法, 日本評論社, 49 - 60

佐藤公代・寺川文央 1995 青年期女子における身体像に関する研究 愛媛大学教育学部紀要, 42 (1), 41-52

佐藤光源 2000 米国精神医学会ガイドライン—摂食障害医学書院.

島井哲志・赤松利恵・大竹恵子・乃一雅美 2000 食行動の自己効力感尺度の作成—日本版過食状況自己効力感尺度(KC-SAM)および日本版抑制状況自己効力感尺度(KC-DEM)の妥当性と信頼性—神戸女学院大学論集 47(1), 129-139

Stanton,A.L.,Garcia,M.E.,and Green,S.B. 1990

Development and validation of the situational appetite measures. Addiction Behaviors, 15,461-472

竹内聡・早野順一郎・堀礼子・向井誠時・藤浪隆夫 1993 中学生の体重イメージマスメディアの影響 心身医学, 33(8),691-695

田中有可里 2001 摂食障害に対する痩せ志向文化の影響 カウンセリング研究, 34, 69-81

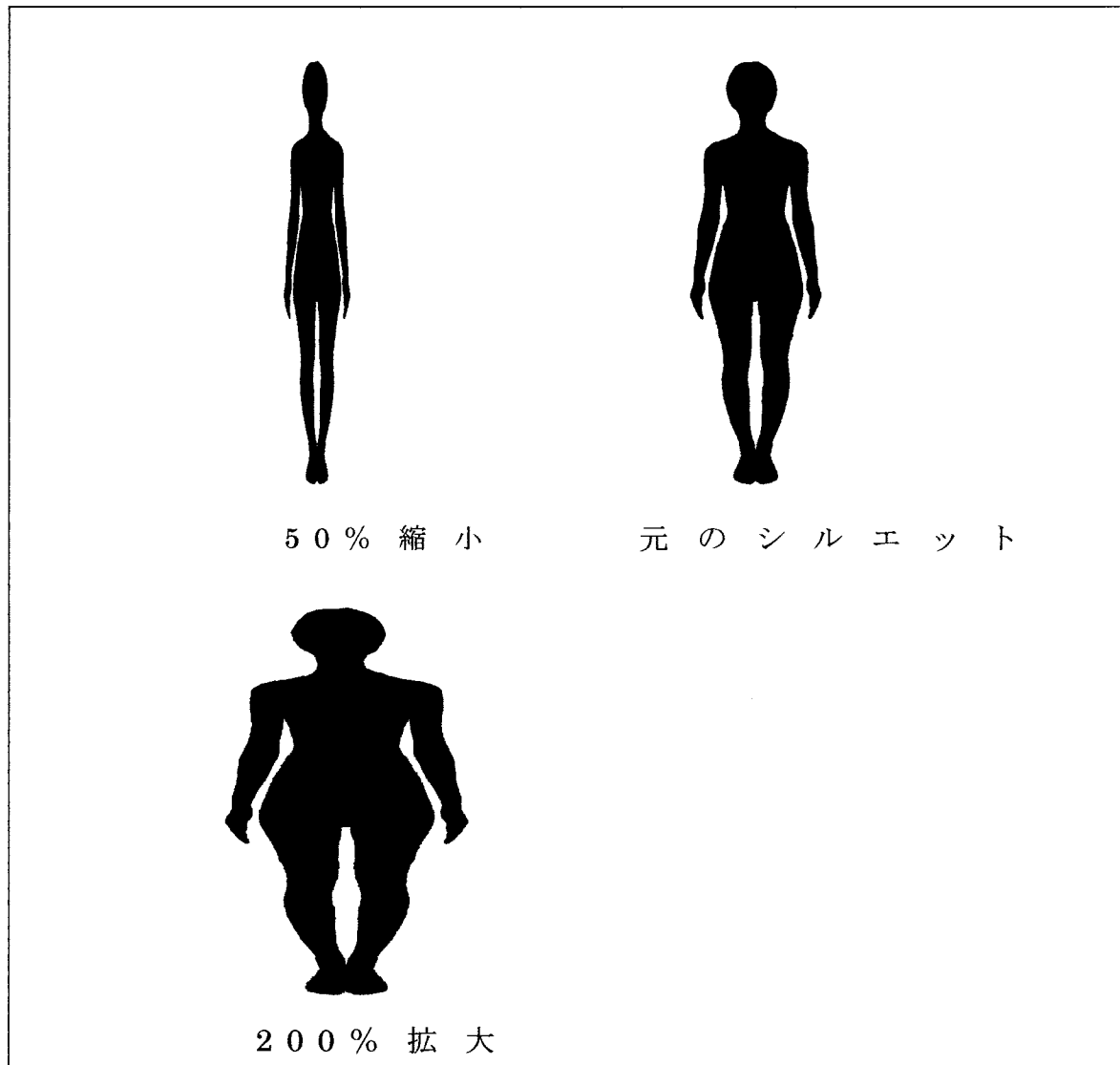
Wells,J.E. Coope,P,A. Gabb,D.C. Pears,R.K. 1985 The

factor structure of Eating Attitude test with adolescent schoolgirls. *Psychological Medicine*, 15, 141-146

山下美和子 2005 青年期女性の摂食態度と自己効力感、両親の養育態度との関連—摂食障害臨床モデルによる検討—
京都教育大学修士論文

山 蔦 圭 輔 ・ 野 村 忍 2005 女子大学生における食行動異常—
身体像不満足感測定尺度の開発および信頼性・妥当性の検討（第2報） 女性心身医学, 10(3), 163-171

付 録



付 図 ： 使 用 し た シ ル エ ッ ト 画
（ 一 部 ； 最 小 、 基 準 、 最 大 ）

I. 次の各項目を読み、あなた自身について当てはまるところに○をつけてください。

	いつも	非常に ひんぱん	しばしば	ときどき	たまに	まったく ない
1 太りすぎるのがこわい	1	2	3	4	5	6
2 おなかがすいたときに食べないようにしている	1	2	3	4	5	6
3 食物のことで頭がいっぱいである	1	2	3	4	5	6
4 やめられないかもしれないと思うほど次から次へと 食べ続けることがある	1	2	3	4	5	6
5 食物を小さくきざんで少量ずつ口に入れる	1	2	3	4	5	6
6 自分が食べる食物のカロリー量を知っている	1	2	3	4	5	6
7 炭水化物が多い食物(パン、ごはん、パスタなど)は特に 食べないようにしている	1	2	3	4	5	6
8 他の人は、私がもっと食べるようにと望んでいるようだ	1	2	3	4	5	6
9 食べた後に吐く	1	2	3	4	5	6
10 食べた後でひどく悪いことをしたような気になる	1	2	3	4	5	6
11 もっとやせたいという思いで頭がいっぱいである	1	2	3	4	5	6
12 カロリーを使っていることを考えながら運動する	1	2	3	4	5	6
13 他の人は私のことをやせすぎだと思っている	1	2	3	4	5	6
14 自分の身体に脂肪がつきすぎているという考えが頭から 離れない	1	2	3	4	5	6
15 他の人よりも食事をするのに時間がかかる	1	2	3	4	5	6
16 砂糖が入っている食物は食べないようにしている	1	2	3	4	5	6
17 ダイエット食品を食べる	1	2	3	4	5	6
18 私の生活は食物にふりまわされている気がする	1	2	3	4	5	6
19 食物に関して自分で自分をコントロールしている	1	2	3	4	5	6
20 他の人が私にもっと食べるように圧力をかけている感じがする	1	2	3	4	5	6
21 食物に関して時間をかけすぎたり、考えすぎたりする	1	2	3	4	5	6
22 甘いものを食べた後で、気分が落ち着かない	1	2	3	4	5	6
23 ダイエットをしている	1	2	3	4	5	6
24 胃が空っぽの状態が好きだ	1	2	3	4	5	6
25 食べたことがないカロリーが高い食物を食べてみる ことは楽しみだ	1	2	3	4	5	6
26 食事の後で衝動的に吐きたくなる	1	2	3	4	5	6

Ⅱ. 以下のような状況にあるとき、あなたがどの程度食べたい衝動をおさえられる自信があるかについて、
当てはまるところに○をつけてください。

	全く 自信が ない	自信が ほとんど ない	あまり 自信が ない	少し 自信が ある	まあ まあ 自信が ある	とても 自信が ある
1 何かに成功してうれしいとき	1	2	3	4	5	6
2 学校や職場から帰ってきたとき	1	2	3	4	5	6
3 ストレスがたまっているとき	1	2	3	4	5	6
4 おなかがすいたとき	1	2	3	4	5	6
5 家でのんびりと過ごしているとき	1	2	3	4	5	6
6 夜遅くまで起きているとき	1	2	3	4	5	6
7 友達とけんかをしたとき	1	2	3	4	5	6
8 苦しいほどおなかがすいた時	1	2	3	4	5	6
9 ほめられて気分が良くなったとき	1	2	3	4	5	6
10 テレビを見ているとき	1	2	3	4	5	6
11 おなかが鳴ったとき	1	2	3	4	5	6
12 仕事やテストでいい結果が出たとき	1	2	3	4	5	6
13 胃がしめつけられそうなほどおなかがペコペコなとき	1	2	3	4	5	6
14 いいニュースを聞いたとき	1	2	3	4	5	6
15 神経質になっているとき	1	2	3	4	5	6
16 家でくつろいでいるとき	1	2	3	4	5	6
17 良いことをして自分にほめてあげたいとき	1	2	3	4	5	6
18 まるで死にそうなくらい空腹なとき	1	2	3	4	5	6
19 いらいらしている時	1	2	3	4	5	6
20 家でごろごろしている時	1	2	3	4	5	6
21 何かいいことがあったとき	1	2	3	4	5	6
22 心配事があるとき	1	2	3	4	5	6
23 長時間食べてないで、何か食べたいと思った時	1	2	3	4	5	6
24 気が動転しているとき	1	2	3	4	5	6

Ⅲ. まず、あなたの親しい同性の友人を思い浮かべてください。

以下の各項目について、あなた自身またはあなたの友人に最もよく当てはまる表現を選び○をつけてください。

	全く 当ては まら ない	ほと んど はま らな い	いど ちら とも	やや 当て はま る	非 常に はま る
1 友人はよく朝食を抜いている	1	2	3	4	5
2 友人は私が現在太りすぎていると思っている	1	2	3	4	5
3 友人はよく私の体重をたずねる	1	2	3	4	5
4 私にはダイエットをしようとしている友人が多い	1	2	3	4	5
5 友人はよく食べ物のことを話題にする	1	2	3	4	5
6 友人と一緒に食べていると、私の食べる量についてあれこれと言われる	1	2	3	4	5
7 私は友人から一緒にダイエットをするよう誘われる	1	2	3	4	5
8 私は友人からやせる方法についてよく聞く	1	2	3	4	5
9 友人はよくダイエットのことを話題にする	1	2	3	4	5
10 友人には太ることを気にして食べないようにしている食品がたくさんある	1	2	3	4	5
11 友人は私が食べすぎだと思っている	1	2	3	4	5
12 私は友人の現在の体重を知っている	1	2	3	4	5
13 友人はよく私に体重を教えてくる	1	2	3	4	5
14 友人と一緒に食べていると、私の食べている食品のカロリーについてあれこれと言われる	1	2	3	4	5
15 私は友人からやせるよう勧められる	1	2	3	4	5
16 私は友人と比較してもっとやせた（あるいは太った）ほうがいいと思う	1	2	3	4	5

IV. 次に、あなた自身のことについてお聞きします。各項目について、当てはまるところに○をつけてください。

	全く当てはまらない	ほとんど当てはまらない	どちらともいえない	やや当てはまる	非常に当てはまる
1 困難を避ける	1	2	3	4	5
2 人に頼らない方だ	1	2	3	4	5
3 自分が立てた計画は、うまくできる自信がある	1	2	3	4	5
4 新しい友達を作るのが苦手だ	1	2	3	4	5
5 思いがけない問題が起こった時、それをうまく処理できない	1	2	3	4	5
6 難しそうなことは、新たに学ぼうとは思わない	1	2	3	4	5
7 最初は友達になる気がしない人でも、すぐにあきらめないで友達になろうとする	1	2	3	4	5
8 初めはうまくいかない仕事でも、できるまでやり続ける	1	2	3	4	5
9 何かを終える前にあきらめてしまう	1	2	3	4	5
10 会いたい人を見かけたら、向こうから来るのを待たないでその人の所へ行く	1	2	3	4	5
11 しなければならないことがあっても、なかなか取りかからない	1	2	3	4	5
12 非常にややこしく見えることには、手を出そうとは思わない	1	2	3	4	5
13 新しいことを始めようと決めても、出だしでつまづくとすぐにあきらめてしまう	1	2	3	4	5
14 友達になりたい人でも、友達になるのが大変ならばすぐに止めてしまう	1	2	3	4	5
15 重要な目標を決めても、めったに成功しない	1	2	3	4	5
16 人の集まりの中では、うまく振る舞えない	1	2	3	4	5
17 人生で起きる問題の多くは処理できるとは思えない	1	2	3	4	5
18 何かをしようと思ったら、すぐにとりかかる	1	2	3	4	5
19 すぐにあきらめてしまう	1	2	3	4	5
20 失敗すると、一生懸命やろうと思う	1	2	3	4	5
21 私は自分から友達を作るのがうまい	1	2	3	4	5
22 何かしようとする時、自分にそれができるかどうか不安になる	1	2	3	4	5
23 面白くないことをする時でも、それが終わるまでがんばる	1	2	3	4	5

VI. 以下の項目にご記入ください。

現在の身長 ()cm 現在の体重 ()kg

理想とする体重 ()kg

◎これまでに肥満だった時期があればそのときの身長・体重・年齢を記入してください。

()cm ・ ()kg ・ ()歳

◎これまでにやせていた時期があればそのときの身長・体重・年齢を記入してください。

()cm ・ ()kg ・ ()歳

VII. 最後に、以下の項目について、あなた自身がどの程度そうであるかを判断してください。

記入例を参考にして、直線上に×印をつけてください。

(中央の線は真ん中の目安です)

記入例 やせたいと思いますか

思う

	×	
--	---	--

思わない

1 自分の身体はやせていますか

やせている

--	--	--

太っている

2 自分の身体は好きですか

好き

--	--	--

嫌い

3 自分の身体に満足していますか

満足である

--	--	--

不満である

4 自分の身体は魅力的ですか

魅力的である

--	--	--

魅力的でない

5 ダイエットに関心がありますか

関心がある

--	--	--

関心がない

6 ファッション等の雑誌に関心がありますか

関心がある

--	--	--

関心がない

この質問紙および今回の実験に関するご意見・ご感想等ございましたら、ご自由にお書きください。

質問は以上です。ご協力いただき、ありがとうございました。