

### 日本人及びフィリピン人若年女性におけるボディ・イメージと自意識の関連の比較

HAYASHI, Yoichi / TAGUCHI, Maya / 田口, 麻弥 / 林, 容市

---

(出版者 / Publisher)

法政大学スポーツ研究センター

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

法政大学スポーツ研究センター紀要

(巻 / Volume)

35

(開始ページ / Start Page)

69

(終了ページ / End Page)

77

(発行年 / Year)

2017-03-31

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00013852>

## 日本人及びフィリピン人若年女性におけるボディ・イメージと自意識の関連の比較

### Comparison of the relation between the body image and the self consciousness of the Japanese and Filipino lady

田 口 麻 弥 (法政大学スポーツ健康学部)

Maya Taguchi

林 容 市 (法政大学文学部, 大学院スポーツ健康学専攻)

Yoichi Hayashi

#### I. 緒言

国民健康・栄養調査(厚生労働省、2015年)では、20歳以上の日本人における肥満者(Body Mass Index: BMI  $\geq$  25)の割合は、男性29.5%、女性19.2%と報告されている。一方、低体重者(BMI < 18.5)の割合は男性4.2%、女性11.1%という値が示されており、特に女性において増加の傾向にある。厚生労働省が調査した近年(平成22年[2010年]から)の20歳代女性の低体重者の割合の年次推移をみると、平成26年(2014年)に目標値に達成しているが、平成27年(2015年)の20歳代女性の低体重者の割合は22.3%と再度高値を示し、男女の全世代の中で最も高い割合を占めている。男性より女性において低体重者が多い理由の一つに、女性は男性よりも強く「痩せ」を希望しており、低体重者であっても自身を「太め」と評価しかつ「痩せ」を志向している割合が高いことがあげられている(大島、1995)。健康日本21(厚生労働省、2013)でも「適正体重を維持している者の増加」を課題として掲げており、その中の重要な目的の一つに「20歳代女性の低体重者の割合20%」という指針がある。

このような若年女性の低体重の原因は、強い瘦身志向が実際の減量行動に結びついていることと考えられている(平野、2003)。日本の若年女性が身体に対して有する特徴的な兆候の一つとして「瘦身願望」があげられる。大学生を対象とした調査では、男子学生と比較して女子学生における「ダイエット経験率」や「痩せたいという意識」が高いことが報告されている(大島、1995)。また、日本人女性は、欧米人と比べて著しく痩せた体型を理想としている事も明らかにされている(藤瀬、2003)。さらに、日本人女性は、体型が標準あるいは痩せ気味に該当していても、自身を「太っている」と自己評価する傾向が見られる(大島、1995)。これらのことを総括すれば、日本人の若年女性の有するボディ・イメージには医学的に適正な値からの乖離、言い換えればボディ・イメージの歪みが存在するといえる。ここでのボディ・イメージとは、「心の中に形作る自分自身の画像、つまり自分の身体が他人にどう見えるか、自分の身体をどのように知覚しているか」と定義されている(鈴木、1997)。

さらに瘦身志向の背景にはボディ・イメージの歪みの存在

が想定されている(今井、1994)。またこのようなボディ・イメージの歪みの原因として、日本独特な社会的背景も想定されている(馬場、2000; 藤瀬、2003)。これまでに、瘦身願望やボディ・イメージの歪みの原因として、多くの研究者が社会的な要因を指摘している。矢崎(1992)は、日本の女性向け雑誌においてダイエット行動に関する記事や広告が頻繁に掲載されていることから、「痩せていなければ幸せになれない」、「痩せていれば幸せになれる」という身体観が若年期から女性たちに繰り返し植え付けられていると推測している。また、学校教育における健康教育の不足も影響の大きな要因であることが指摘されている(杉山、1997; 外山、2000; 浦田、2001)。これを鑑みれば、日本における状況と異なる社会的背景を持った国とを比較することで新たな日本人女性の特徴が明らかにできる可能性がある。実際、日本人女性と外国人女性のボディ・イメージを比較した研究(藤瀬、2003)では、日本人女性と外国人女性の間で有意な差が認められている。日本人女性と外国人女性のボディ・イメージを比較することで、日本人女性の特徴がさらに明らかになっている。先行研究(藤瀬、2003)では、欧米人は、自分が過体重と意識している者のうち、実際に過体重である割合は高く、比較的適切に自分の体重を評価できていると考えられている。一方、日本人及びアジア人は、BMIが標準以下や痩せであっても多くの者が自身を「太め」と評価している(藤瀬、2003)。また、この研究において、理想の体型については、日本人群とアジア人群は、体格がほぼ同じであるに加え、「言葉」、「数値」、「モデル」による評価のいずれにおいても、対象者の多くが「痩せ」を選択しており、理想体型が一致する結果が出ている。しかしながら、体型の自己評価では「モデル」を用いた評価であり、日本人群がアジア人群よりも多くが「太め」の選択している。つまり、同じアジア人同士であるという理由から、同一視が可能であると推察される体型であってもボディ・イメージに差異が存在していると予想される。さらに、ボディ・イメージに関してはアジア人と欧米人との間には明らかに差異があるが、この結果から、アジア人の間でも同様の部分と相違する部分が存在すると判断できる。

また、日本における若年女性の瘦身願望は、3つの要因から

高められているという指摘もある（馬場、2000）。1つ目は、身体的な肥満が要因で、運動機能向上や健康上の理由から欲されていると考えられている。2つ目は、自己顕示欲求であり、痩身が顕示性を満足させる要因の一つだと推察されている。3つ目は自己不全感であるとされ、自尊感情が低い理由を自分の身体の不満に繋げていくことによって生じるとされている。自己意識と身体の関わりについては、SecordとJouraed（1953）も、「個人が身体に対して持っている意識は、自我に対して持っている意識と関わりがある」と指摘している。自意識は、「注意の焦点を自分自身の姿に向けた状態」と定義されており（菅原、1984）、さらにこの中でも、自己の外観や他者に対する言動などの「他者が観察しうる自己の側面」に注意を向ける程度の個人差を「公的自意識」、「自己の内面や感情、気分」など他者から観察されない自己の側に注意を向ける程度を「私的自意識」としている（菅原、1984）。この自意識の高い群ほど、身体に対して満足度が低いことも報告されている（榎田、1991）。さらに、自己の「身体に対する意識」と「自我に関する意識」は関連しており（Secord, 1953）、この関連を比較することで新たなボディ・イメージの形成のされ方を発見できる可能性がある。これらを鑑みれば、自意識がボディ・イメージに及ぼす影響は非常に大きいと判断しうる。

現在までに日本人女性と外国人女性のボディ・イメージを比較した研究は僅かである。先行研究（藤瀬、2003）において日本人の比較対象となっているアジア人種及び欧米人種には、複数の国籍の女性が含まれている。仮に比較群を1つの国籍、さらにそれをアジア地域から選定した上で比較・検討することができれば、人種間さらには文化的背景に基づいた差異が確認できる可能性がある。また、自意識とボディ・イメージの関連を外国人女性と比較した研究も見当たらないことから、自意識の差やボディ・イメージとの関連を含めて調査を行うことで、新たな日本人のボディ・イメージの特徴が明らかになると予想される。本研究によって日本人女性のボディ・イメージの特徴を明らかにすることができれば、その知見は若年女性の健康教育に役立てることができる。さらに、本研究の結果は、外国人女性のボディ・イメージの背景を考察する上で有益な情報となりうる可能性があり、日本人におけるボディ・イメージや痩身に関する要因を明らかにするための参考になり得る知見を提供できる可能性がある。

そこで本研究では、日本人およびフィリピン人を対象にそれぞれのボディ・イメージの歪みが身体不満、自意識にどのように影響するかを調査し、両者の差異を検討することを通じて日本人女性のボディ・イメージの特徴を明らかにすることを目的に調査・検討を行った。

## Ⅱ．方法

### 1. 調査対象

日本人対象者として法政大学スポーツ健康学部の女子学生30名（21.0 ± 1.2 歳）、フィリピン人調査対象者としてフィリ

ピン共和国、セブ市在住の成人女性30名（22.5 ± 3.0 歳）を対象に調査を実施した。

アジアの国のうち、フィリピンは1521年にスペインの植民地となり、約330年間の支配を受けた後、1898年にはさらにアメリカの植民地となって約50年間の支配を受けていた。そのため、現在でもフィリピンにはスペイン式の建物が多数残存しており、言葉や食事生活などにもスペイン、アメリカの影響が根強く残っている。人種は大きくマレー系、中華系、スペイン系の3つに分けられるものの、日本と同じ東南アジア地域にありながら、上記のように人種や歴史、生活などにおいて異なる部分が多く、ボディ・イメージ、さらには自意識についての差異も存在すると推測できる。これらを背景に、本研究では日本人の対照群として、フィリピン人女性を対象とした。

### 2. 調査時期

日本人対象者には2016年9月、フィリピン人対象者には2016年8月にそれぞれ調査を行った。フィリピン人対象者に対しては、現地において対象者をリクルートし、直接調査を実施した。

### 3. 調査項目

以下の1) から3) について、全ての対象者に回答を求めた。なお、フィリピン人に対する調査は英語版の質問紙を作成し、それらを用いて調査を実施した。

#### 1) 形態関連指標

全ての対象者において、年齢（歳）、体重（kg）、身長（cm）について、いずれも自己申告で回答を求めた。また「現在および理想の体脂肪量」及び「骨格筋量」を「1. 少ない」から「5. 多い」までの5件法で回答を求めた。同様に、「現在の体重に満足しているか」との間に対して、「1. 不満である」から「5. 満足している」までの5件法で回答を求めた。

#### 2) 視覚的ボディ・イメージおよび体型不安堵

対象者に対して天野（2003）の作成した体型の異なる9つのイラストを提示し、そのイラストの中から「現在の体型に最も似ているシルエット」、「理想としているシルエット」、「最も健康的に見えるシルエット」に当てはまるものをそれぞれ一つずつ選択させた。さらに、Hart, Leary & Rejeski（1989）の作成した Social Physique Anxiety Scale（12項目）を用い、それぞれに対して「1. 全くそう思わない」から「5. とてもそう思う」までの5件法を用いて回答を求めた。

#### 3) 自意識尺度

菅原（1984）の作成した21項目から構成されている自意識の特徴を測るための尺度を用いて、全ての対象者の自意識を測定した。回答には、「1. 全くそう思わない」から「5. とてもそう思う」までの5件法を用いた。

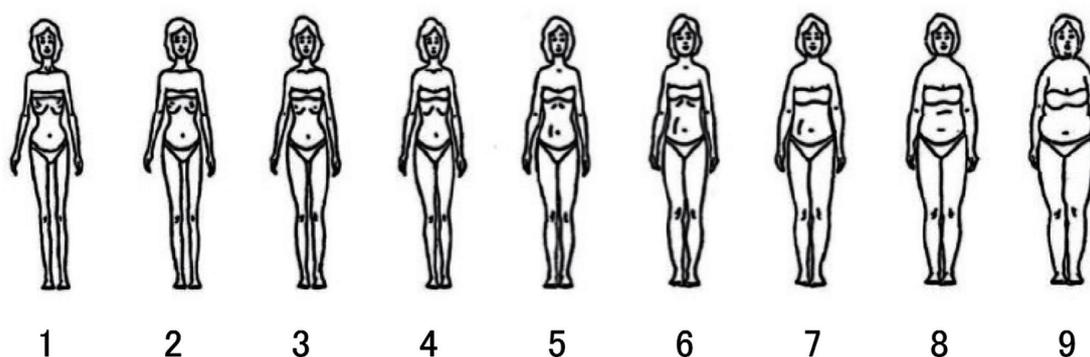


図1 体型イメージを示したイラスト (天野, 2003)

表1 対象者の身体的特徴

	身長 (cm)	体重 (kg)	BMI (kg / m <sup>2</sup> )
日本人 (n = 30)	161.3 ± 5.4	54.2 ± 6.7	20.8 ± 2.1
フィリピン人 (n = 30)	155.6 ± 4.4	46.9 ± 5.0	19.4 ± 2.0

#### 4. 倫理的配慮

調査に先立ち、対象者には口頭及び書面で、研究目的、概要を説明した。また本研究に参加するかは自由に決定することができ、同意した後でもいつでも同意を取り消すことができることを伝え、参加・協力の同意を得た。同意後、上記の調査項目の回答を求めた。

なお、研究の実施に際しては、事前に法政大学大学院スポーツ健康学研究科設置の研究倫理委員会の承認を得た（承認番号：2016-3）。

#### 5. 統計処理

「自意識尺度」を、日本人、フィリピン人の値を用いて  $t$  検定を行い両者の差異について比較検討した。「体型不安度」の得点については、分散分析を行った後、設問ごとに  $t$  検定を行った。また「自意識尺度」、「体型不安度」をそれぞれ目的変数、身長、体重、身体への満足感、視覚的ボディ・イメージを説明変数とした重回帰分析を行った。また、「理想と現実の骨格筋量及び体脂肪量」については二要因の分散分析を行った。有意な主効果または交互作用が認められた場合には、Bonferroni法を用いた事後検定を行った。有意水準はいずれも5%とした。なお、本研究においては、特別な指示がない限り、統計値は平均値 ± 標準偏差で示す。

### III. 結果

#### 1. 対象者の体格

本研究における対象者の体格を表1に示した。身長、体重およびBMIで両群の値に有意な差異が認められた。対象者と同年代の日本人のBMIは21.1 kg/m<sup>2</sup>（厚生労働省、2014年）であることから、本研究における日本人の体格は標準的なものといえる。一方、フィリピン人に関しては、標準値を示す資料が見当たらず、国民一般の平均と比較して今回の対象者の体型の評価はできないものの、過度な痩身および肥満の者は含まれていなかった。

#### 2. 骨格筋量および体脂肪量における現実と理想

##### 1) 骨格筋量

図2に現在の骨格筋量及び理想の骨格筋量の各群の平均を示した。二要因の分散分析を行った結果、有意な交互作用が認められた。また、「理想の骨格筋量」については日本人のほうが有意に高く、「現在の骨格筋量」の評価においては日本人とフィリピン人との間で有意な差異は認められなかった。また、日本人では「現在」と「理想」の骨格筋量の間には有意な差異があった一方、フィリピン人では有意な差は認められなかった。

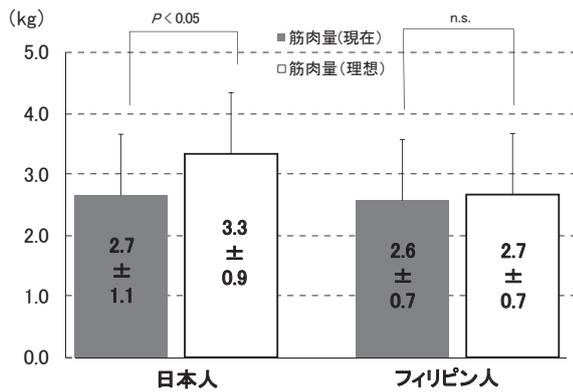


図2 日本人とフィリピン人における現在の骨格筋量と理想値との差異

2) 体脂肪量

図3に、現在の体脂肪量及び理想の体脂肪量の各群の平均値を示した。分散分析の結果、有意な交互作用が認められた。体脂肪量の「理想」では日本人とフィリピン人では有意な差はなかったが、「現実」には差があった。また両群とも「理想」と「現実」に有意な差があり、「理想の体脂肪量」の方が低いことが分かった。

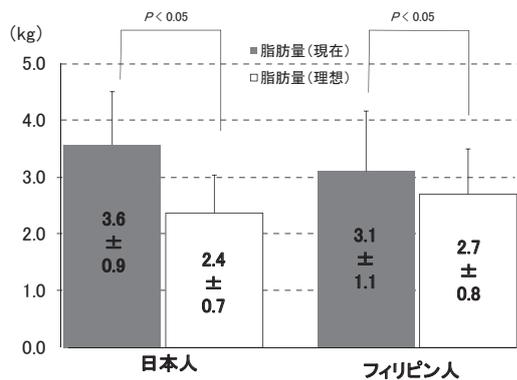


図3 日本人とフィリピン人における現在の体脂肪量と理想値との差異

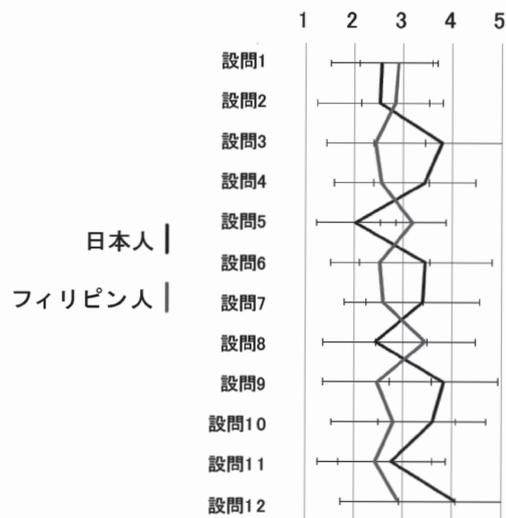


図4 日本人とフィリピン人の体型不安度の得点分布における差異

3. 体型不安度および自意識尺度

図4は日本人、フィリピン人の体型不安度を示したものである。総合点の平均は日本人 37.9 ± 4.0、フィリピン人 32.8 ± 4.5であり、分散分析の結果、有意な交互作用が認められた。また、総合点では、日本人の方が高い得点を示したものの、設問を個別にみると、フィリピン人の値が日本人の値を上回っているものも散見された。交互作用が有意であったことを受けて個別に実施したt検定の結果、日本人とフィリピン人で有意な差がある設問は、問3：自分の体型を気にしなくてよかったらなあと思う、問4：自分の体重や筋肉の付き具合のことで他人にあまりよく評価をされていないと思う、問5：鏡をみてなかなかよい体型だと思う、問6：時々自分の体型の悪さが気になって仕方がないことがある、問7：他人と一緒にいると自分の体型が気になってしまう、問8：自分の体型がどんな風に

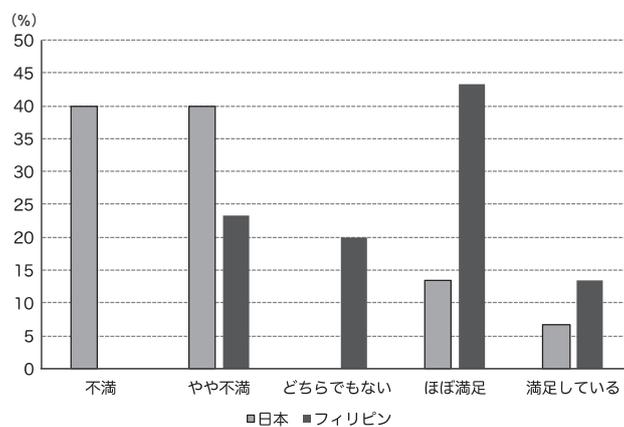


図5 日本人とフィリピン人の現在の体重の満足度における差異

他人の目に写っていようが気にしない、問 9：自分の体型について他人が何か言っていることが分かったらいやな気がする、問 10：体型がはっきりするような格好をするのは恥ずかしい、問 12：水着を着ると体型が気になる、であった。

自意識尺度の総合点において、平均は日本人 73.6 ± 10.3 点、フィリピン人 57.2 ± 9.4 点であり、有意な差が認められた。また自意識尺度の下位尺度である私的自意識得点と公的自意識得点を見ると、両者共に日本人において高値を示し、公的自意識においては有意な差異が認められた (表 2)。

表 2 日本人とフィリピン人の私的自意識と公的自意識の平均

	私的自意識	公的自意識
日本人 (n = 30)	29.9 ± 5.0	39.9 ± 6.8
フィリピン人 (n = 30)	27.2 ± 4.7	30.0 ± 5.5

#### 4. 体重についての質問

両国の対象者における「現在の体重の満足度」を図 5 に示した。ここでは、「現在の体重の満足度」について日本人とフィリピン人で有意な差が認められている。日本人は「やや不満」が 40 % に達し、「不満」と回答した 40 % を合わせると約 80 % が現在の体重に満足していない。一方フィリピン人はほぼ満足 43 %、満足 13 % を合わせると 56 % が現在の体重に満足しているという結果が得られた。また、表 3 には、「理想の体重」と「実際の身長」から算出した理想の BMI を示した。理想の体重及び理想の BMI は日本人とフィリピン人との間で有意な差異が認められた。実際の体重と理想の体重の差は、日本人では -3.4 ± 3.2kg、フィリピン人では -0.7 ± 4.4kg であった。

表 3 日本人とフィリピン人における理想の体重および、BMI

	理想の体重 (kg)	理想のBMI (kg/m <sup>2</sup> )
日本人 (n = 30)	50.8 ± 5.8	19.5 ± 1.6
フィリピン人 (n = 30)	46.2 ± 4.3	19.1 ± 1.8

#### 5. シルエットによる評価

9つのシルエットから現在の体型、理想の体型、健康的な体型についての回答を求めた結果を図 6 に示す。図の NO 表記は、痩せている (NO. 1) から太っている (NO. 9) への段階的グレーディングを示している。また、NO. 1 から NO. 3 は「痩せ気味」、NO. 4 から NO. 6 は「普通」を、NO. 7 から NO. 9 は「太り気味」を表している。現在の体型については日本人とフィリピン人で有意な差異が認められたが、「理想の体型」や「健康的な体型」については有意な差異は認められなかった。

#### 6. ボディ・イメージと自意識の関連

ボディ・イメージと自意識の関連を明らかにするために、日本人対象者のデータを用いて体型不安度を従属変数とする、ステップワイズ方式の重回帰分析を行った結果、自意識尺度の得点が有意な要因として選択された (表 4)。これに対して、フィリピン人を対象とした場合には、自意識尺度に加えて、「体重への満足度」が説明要因として選択された。

これに対して、自意識尺度を従属変数として同様の分析を行った結果、日本人、フィリピン人共に「体型不安堵」が選択された (表 5)。

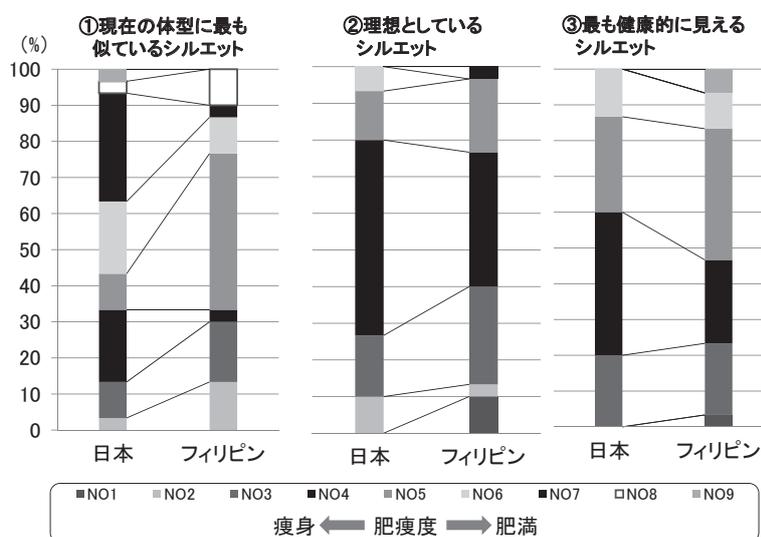


図 6 日本人とフィリピン人の「現在の体型に最も似ているシルエット」における分布の差異

表 4 日本人およびフィリピン人における「体型不安度」の説明要因

対象	重回帰係数	選択された説明要因	回帰係数	標準偏回帰係数	t 値	有意確率
日本人	R <sup>2</sup> = 0.22	自意識尺度	0.193	0.499	3.045	< 0.01
フィリピン人	R <sup>2</sup> = 0.31	自意識尺度	0.257	0.538	3.482	< 0.01
		体重への満足度	1.557	0.325	2.283	0.03

表 5 日本人およびフィリピン人における「自意識尺度」の説明要因

対象	重回帰係数	選択された説明要因	回帰係数	標準偏回帰係数	t 値	有意確率
日本人	R <sup>2</sup> = 0.22	体型不安度	1.291	0.499	3.045	< 0.01
フィリピン人	R <sup>2</sup> = 0.22	体型不安度	1.04	0.496	3.019	< 0.01

#### IV. 考察

##### 1. ボディ・イメージの実態

###### 1) 現在の体型、理想の体型

今回対象とした日本人とフィリピン人の BMI に有意な差異が認められているため単純な比較はできないものの、本研究の結果を総合的に判断すると、日本人の方が痩せ志向が強いことが示唆された。

シルエットを用いて測定した「現在 (図 6 の①)」と「理想 (図 6 の②)」の体型の評価を比較すると、両群とも「理想」の体型の方が「現在」の体型より痩せているシルエットを選択する割合が高かった。さらに、現在の体重と理想の体重の差を比較すると、日本人で  $-3.4 \pm 3.2$  kg、フィリピン人で  $-0.7 \pm 4.4$  kg であり、日本人女性がより大きく体重を減少させたいと希望していることが示された。ボディ・イメージの人種間比較を行った先行研究 (Gluck, 2003) では、白人及びアジア人女子学生で体格に関係なく理想の体型が実際の体型より細身であると報告されているが、本研究の結果においても同様の傾向が認められた。しかし、現在の体重について 80% の日本人が不満に思っている一方、フィリピン人は 23% に留まっていたことから、日本人において痩せ志向が強く、自身の体型を否定的にとらえていると推察される。

また、「現在」と「理想」の骨格筋量及び体脂肪量の平均 (図 2, 3) を比較すると、日本人は骨格筋量及び体脂肪量の両者で有意な差異が見られたことから、日本人の方が自分の体型に満足していないあるいは、よりよく変えたいという意識が強いことが示唆された。骨格筋量の「理想」においては日本人とフィリピン人で有意な差異が認められており、フィリピン人は「やや少ない」を理想としている一方、日本人は「適切」を理想としている。このことは、本研究の日本人対象者が一般学生よりも日常における身体活動量が多いと推察されるスポーツ系の学部在籍していたため、このような身体への意識に影響を及ぼした可能性がある。しかし、過去の報告 (本村, 1997) では、極端な痩せ志向を改善するには、適

正体重や身体組成に対する正しい認識、健康管理を目的としたダイエットなどの教育の必要性が指摘されている。しかし、本研究の対象者のように、日常においてスポーツを始めとする身体活動の機会が多く、健康や栄養に関する授業を受けていても、フィリピン人よりも体型不満が強いという結果が得られたことは、他の先行研究で指摘されているように社会的な背景が関係していると判断できる。

###### 2) 言葉による評価

本研究では、言葉によるボディ・イメージの評価として体型不安度尺度を使用した。その結果、日本人はフィリピン人よりも自身の体型に関して不安度が高いことが明らかになった。この結果は、痩せ志向の者ほど体型不安度が高いという先行研究 (今井, 1994) の結果と一致している。また、石沢 (2002) は、体型不安度が高い者ほどダイエットへの関心や摂食の制限、カロリーを気にすることを報告している。本研究ではダイエットに関する厳密な調査は行っていないものの、日本人の方がフィリピン人より体型不安度が高いことから、間接的にダイエットに関する意識も日本人において高い可能性も示唆される。また、設問ごとの平均で差異が大きかった上位には「自分の体型を気にしなくてよかったらなあと思う」、「自分の体型について他人が何か言っていることが分かたらいやな気がする」、「水着を着ると体型が気になる」という 3 つの項目が該当していた。これは、日本人が「体型に関して周りの目を気にしていること」、「現在の体型でいることへデメリットを感じている」ことを示すものであろう。一方フィリピン人においては、「現実」と「理想」の体型の差異が小さいことから、自身の体型にデメリットを感じておらず、体型に関して周りの目にも気にする程度が低いと推測できる。

##### 2. ボディ・イメージと自意識の関連

###### 1) 自意識の差異

自意識尺度を使用し自意識の強さを調査したところ、日本人の方がフィリピン人より自意識が高いことが明らかになっ

た。このことから、フィリピン人と比較して日本人の方が他人からの印象や評価、外見を強く意識していると判断できる。自意識に関するこれまでの研究 (Scheiser, 1980) から私的自意識、公的自意識の高い人はそれぞれ特徴的な行動様式を持つことが示されている。私的自意識が高い人は、状況によって自分の意見や態度を自覚しており、態度と行動との間の一貫性が高いことが見出されている。また、公的自意識が高い人は、他者からの評価的態度に敏感であり、他人の目を気にして自己表現の仕方をコントロールする傾向が強いことが報告されている。この私的・公的な自己意識の特徴を踏まえれば、今回の日本人対象者においては公的自意識が高い者が多く、それが身体への意識と関連している可能性がある。実際、設問ごとの平均で日本人とフィリピン人との間で差異が大きかったは「自分が他人にどのように思われているか気になる」、「自分についてのうわさに関心がある」、「初対面の人に、自分の印象を悪くしないように気を付ける」などの項目であり、この結果も日本人の公的自意識の高さを支持するものであろう。フィリピン人と比較して日本人の公的自意識が高いことで、他人からの視線を気にするなどの言動も表出しているが、本研究で調査した指標だけでは明らかにすることができない。今後、この両国における差異が人種に依存するものなのか、文化等に影響を受けたものなのかについては、詳細な検討が期待される。

## 2) ボディ・イメージと自意識の関連

ボディ・イメージに関して調査した結果、日本人、フィリピン人ともに体型不安度と自意識が関連しているという結果が得られた。つまり、自意識がボディ・イメージに及ぼす影響が存在するといえる。また、上記の様に日本人はフィリピン人より自意識が高く、体型不安度も高いことから、自意識の高い群ほど身体への満足度が低いという先行研究 (榊田、1991) と一致している。日本人、フィリピン人との間で相違が生じているのは、フィリピン人の体型不安度を規定する要因が自意識と体重への満足感である。日本人は、痩せや平均的な体型の女性でも強い瘦身願望を持っていることと、ボディ・イメージおよび自意識のそれぞれとの関連でフィリピン人と相違を示しており、体型や身体への満足感に関わらず現在の体型であることに不安を持っている可能性がある。フィリピン人は、体型に関してはあまり他人と比較せず自身の判断でボディ・イメージを作っていると考えられ、このような思考が日本・フィリピン間のボディ・イメージの差異に繋がった可能性も推察される。これまでに、本研究と同年代である大学生男女を対象に自意識尺度を使用した調査 (菅原、1984) では、公的自意識及び私的自意識が男性と比較して女性において高値を示している。また、体型不安度を使用した調査 (石沢、2001) においても、男性より女性の方が、体型不安度が高い。このことから女性の方が男性より他者からの体型の評価により注意を向けていると推察される。個人の有するボディ・イメージは瘦身願望につながるとされていることから、自意識とボディ・イメージの関連が、男性より女性において

瘦身意識が高いという結果を生み出している一因となっている可能性があると思われ。

## 3. ボディ・イメージを形成している背景

これまでの日本人女性と外国人女性のボディ・イメージを比較した研究と同様に、本研究でも、フィリピン人よりも日本人の方が自身の体型に満足しておらず、痩せ志向が強いという結果が得られた。日本人のボディ・イメージを形成している要因としては、メディアの影響や学校体育教育があげられており、特にメディアの影響は大きいと推察されている。例えば、日本の女性向け雑誌では、ダイエットの成功によって「恋人ができた」、「人から優しくされた」などのメリットが頻繁に掲載されている (諸橋、1994)。こうしたことから「痩せていなければ幸せになれない」、「痩せていれば幸せになれる」という考えが女性たちの思考の根底に存在していると推察される。また、馬場 (1994) は、メディアの影響から、現代女性にとって身体は幸福獲得のための重要な手段であると認識されていると述べている。先行研究においては、欧米のメディアの情報の内容などまで調査しておらず、本研究でもフィリピンにおけるメディアのダイエット等に関する内容や量について調査していない。しかしながら、これらについてフィリピン人の値が日本人のものとは大きく異なるとは考えにくい (藤瀬、2003)。このようなことから、日本人はメディアからのダイエット等に関する情報に限らず、メディアの影響を大きく受ける可能性があると思われ。

他方、男性 (異性) からの評価も女性のボディ・イメージを形成する要因であると指摘している研究もある (矢倉、1993; 天野、2011)。この研究では、男性からみた魅力的な女性の体型は多くがやせ気味を選択したことを背景に、女性が平均より痩せた体型を男性が好んでいると推察されている。同時にこれらのことから、日本人の女性の多くが必要以上にダイエットに励むと指摘している。しかし、日本人女性の理想体型は、男性が感じる魅力的な女性の体型より痩せ型であるという結果 (藤瀬、2003) や、女性は異性の視線より同性からの視線の方が理想的な体型に影響を及ぼしているという報告 (浅野、1996) も存在する。本研究では男性への調査を行っていないが、今後、男性からの評価を含めた調査を外国人と比較して行うことで、女性のボディ・イメージを形成する要因をさらに明確にできる可能性がある。

また、自意識について日本人と外国人を比較した先行研究は現状では見当たらないが、仮に本研究の結果から示唆されるように日本人が外国人よりも自意識が高いとすると、自意識が高くなる原因が社会的背景に存在する可能性がある。自意識が高いことで、周囲の状況によって自己表現をコントロールできることは、集団の中でメリットになる場面もありうる。しかし、自意識の高さが体型不安度に影響しており、ボディ・イメージの歪みや強い瘦身志向を生み出しているというデメリットにも繋がっている可能性も推測できる。

先述したように、本研究の日本人対象者はスポーツ系の学

部で健康関連のことを学んでいるにも関わらず、痩身志向や体型不安が見られたことからボディ・イメージは社会的背景が大きく影響していると考えられる。他方、学校教育において正しい知識や運動方法に触れる時間や頻度が高いことは、若年女性のボディ・イメージを形成するのに良い影響が期待できる可能性がある。先行研究では、単に痩身願望を有する女性が増加している（伊藤、2015）だけでなく、日本人は10歳ごろから痩身願望を有し始める（池永、1993）などのダイエットの低年齢化（伊藤、2015）も報告されている。これらの現状を踏まえれば、早期から適切な体型やダイエットの知識、健康や体力づくりに関する教育が学校体育で必要性が高い。

#### 4. 問題点と今後の課題

本研究では、日本人とフィリピン人においてボディ・イメージに有意な差異が存在しており、社会的な背景がその要因となっていると推察した。しかし、フィリピンのメディアのダイエット情報や学校体育教育については厳密な調査は行っておらず、フィリピン人のボディ・イメージがどのような社会的要因から形成されているのか明らかに出来なかった。今後、このような諸外国の文化的・風俗的背景を踏まえた上で調査を進めることで、日本の教育や風潮の問題点においても明確化できる可能性がある。このような検討が進むことで、痩身願望から生まれる不必要なダイエットや摂食障害等を防ぐ具体的な策も提案できると推察される。また、調査人数の関係から、今回は日本人とフィリピン人の二群の比較となったが、調査人数を増やし、実際に肥瘦度も要因として加えた群分けをした上で分析を行うことで、さらに詳細なボディ・イメージの歪みを発見することができるだろう。さらに、男性を対象に、女性の体型に関するアンケートを実施することで、異性からの影響について示されている先行研究の矛盾点を解決できる可能性があり、それらに対する解決策も検討することができる。これらの要因を踏まえ、医学的、生理学的要因なども含めた痩身願望に関するさらなる統括的な検討が期待される。

#### V. 結語

本研究では、日本人若年女性の痩身願望やボディ・イメージの特徴を明らかにするためにフィリピン人女性との比較を行った。ボディ・イメージには社会的背景が影響しているといわれていることから、社会的背景の異なるフィリピン人と比較することで、それぞれの特徴から、今後日本人におけるボディ・イメージや痩身に関する要因を明らかにするための知見の提供ができることを期待して検討を行った。その結果、以下の研究結果が得られた。

- (1) 骨格筋量及び体脂肪量の「現実」と「理想」の間に日本人は有意な差が見られ、フィリピン人は体脂肪量にのみ有意な差が見られた。
- (2) 日本人、フィリピン人ともに「理想」の体重は、「現実」

の体重より少なかった。これらは先行研究の国や体格に関わらず「現実」より「理想」の体重の方が少ないという報告と一致した。

- (3) 日本人の方が、「理想」の体重と「現実」の体重の差が大きいことと体重に関する不満度が高かったことから痩身志向が強いといえる。
- (4) 自意識と体型不安度が関連していることから、日本人は他者からの体型に関する評価に敏感で、体型や体型への満足感に関わらず、痩身願望を持っている者が多いことが示唆された。
- (5) 正しい知識を早期から学校体育教育等で受けることが、日本人女性のボディ・イメージの歪みや痩身願望を改善できると考えられる。

#### 参考文献

- 天野勝弘、坂入信也、三浦孝仁（2003）日系企業のベトナム現地工場に勤務する就労者のボディイメージに関する研究。関東学園大学紀要, *Liberal Arts* 21: 63-86.
- 浅野千恵（1996）女はなぜやせようとするのか—摂食障害とジェンダー—. 勁草出版.
- 馬場安希、菅原健介（2000）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.
- 藤瀬武彦（2001）日本人青年女子における体型の自己評価と理想像—アジア人及び欧米人青年女性との比較—. *新潟国際情報大学文化学部紀要* 4: 105-122.
- 藤瀬武彦（2003）日本人および欧米人青年女性におけるボディイメージの比較. *体力科学* 52: 421-432.
- Gluck, M. Eand Geliebter, A. (2003) Racial ethnic differences in body image and eating behaviors. 3: 143-151.
- Hart, E. A., Leary, M. R., Rejeski, W. J. (1989) The measurement of social physique anxiety. *J. Sport & Exer. Psychol.* 11: 94-104.
- 平野和子（2003）女子学生のボディイメージとダイエット行動について. *神戸文化短期大学研究紀要* 26: 1-12.
- 池永佳司、切池信夫、岩橋多加寿（1993）小学生および中学生におけるやせ願望について. *臨床精神医学* 22 (10) : 1455-1461.
- 今井克己、増田隆、小宮秀一（1994）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.
- 石沢智美、田名場美雪、芳野晴男（2002）大学生の体型不安と食行動との関連について. *弘前大学保健管理概要* 23 : 5-14.
- 伊藤由紀、篠田邦彦（2015）児童生徒における客観的体型と主観的体型評価の『ずれ』に関する検討. *発育発達研究* 66: 52-62.
- 木村達二、大成浄志、川口浩太郎、稲水惇、安田倫栄（1997）女子大学生の体脂肪率測定を中心とした健康管理に関する研究. *体力科学* 46: 836.
- 厚生労働省（2013）健康日本 21（第2次）.

- 厚生労働省 (2014) 平成 26 年国民健康・栄養調査結果.
- 厚生労働省 (2015) 平成 27 年国民健康・栄養調査結果.
- 梶田庸、牛田聡子、永野光郎 (1991) 自意識が身体像の評価に及ぼす影響 (第 1 報). *Journal of the Japan Research Association for Textile End - Uses* 33: 566 - 575.
- 諸橋泰樹 (1994) 女性誌に見る“痩せ”ブームを探る. 松井豊 編、ファンとブームの社会心理. サイエンス社: 115 - 140.
- 大島喜八、岡田修一、小内了、馬原充彦、佐藤稔、長嶋一昭 (1995) 青年女性の体重認識の特性. 第 16 回日本肥満学会記録: 144 - 145.
- Scheiser, M. F. (1980) Effects of public and private self-consciousness on the public expression of person beliefs. *Journal of personality and social psychology* 39: 115 - 140
- Secord P. F. and Jourard S. M. (1953) The appraisal of body cathexis: body - cathexis and the self. *Journal of consulting Psychology* 17: 343 - 347.
- 外山健二、小松啓子、岡村真理子、早川京子、志塚ふじ子、小松龍史 (2000) 体脂肪率が青年期女子の自己体型認識および体重調節意識に及ぼす影響. *肥満研究* 6: 63 - 67.
- 菅原健介 (1984) 自意識尺度日本語版作成の試み. *心理学研究* 55 3: 184 - 188.
- 杉山文宏、渋谷聡、広川龍太郎、小泉綾、笹木春光、了海論、石田松五郎 (1997) 本学学生の健康生活における調査研究—その 1 体脂肪率と体型認識及び生活習慣との関連—. *東海大学紀要体育学部* 29: 1 - 8.
- 鈴木公啓 (1997) 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: 45 - 56.
- 浦田秀子 (2001) 女子学生の体型と身体満足. *学校保健研究* 43: 139 - 148.
- 矢倉紀子 (1993) 思春期周辺の若者のヤセ願望に関する研究 (第一報) —ボディイメージと BMI、減量実行との関連性—. *小児保健* 52 (5): 521 - 524.
- 矢崎葉子 (1992) 誰がダイエットをはじめたのか. 大田出版.