

## 瘦身およびたくましさを求める行動に影響する要因の検討

Examining factors that influence behavior that seeks thinness and muscularity

文教大学大学院人間科学研究科人間科学専攻修士課程 C3G12004 紫垣 大智

**要旨** 本研究の目的は、随伴性自尊感情と本来感に着目し、瘦身およびたくましさを求める行動に影響する要因、また本来感を高める要因の検討であった。重回帰分析の結果、本来感の低さによって生じる随伴性自尊感情の高さが、瘦身理想の内在化を強め、そのような価値観の取り込みが、瘦身やたくましさを過度に求める態度を高めることが示された。また自己の強みを認め受け入れる姿勢や、周囲の人から受け入れられているという感覚が本来感を高めることが明らかになった。男女ともに瘦身願望は極端なダイエット行動を強化する一方で、男性におけるたくましさ希求は比較的健康的なダイエット行動と関連していたため、瘦身志向と筋肉質志向ではダイエット行動の内容に差異が生じることが示された。

### 問題と目的

痩せを美德とする価値観が蔓延する現代社会では、若い女性に「痩せて理想の体型になれば、人生における問題は解決される」といった幻想を与えており、このような痩せ礼賛の社会文化的価値観が、若い女性に過度のダイエット行動を起こさせ、極端な痩せや過食嘔吐といった異常な食行動を引き起こしている(山田, 2024)。2023年に実施された「国民健康・栄養調査」では、肥満者(BMI $\geq$ 25 kg/m<sup>2</sup>)の割合は男性31.5%、女性21.1%、痩せの者(BMI $<$ 18.5 kg/m<sup>2</sup>)の割合は男性4.4%、女性12.0%である。さらに20~30代女性の痩せの者の割合は20.2%となっており(厚生労働省, 2024)、肥満と同じくらい、若年女性の痩せ傾向は健康上の深刻な問題である。現代社会においては、「肥満」に対する危険性を訴えることが多いが、若い女性においては「痩せ」への危険性の方が高いといえる(釜谷・藤島, 2010)。しかし、ティーン世代女性向け雑誌において、「痩せ」や「瘦身行為」は思春期女性にとって共通の「興味・関心事」であるかのように描かれている(木村・一戸, 2012)。女子中高生向けの3つのファッション誌の目次を質的に分析した研究(山蔦他, 2021)では、すべての刊行誌で「ダイエット」や「痩せる」、「小顔」、「美脚」など、瘦身であることを支持するキーワードが掲載されていることが確認されている。そして、瘦身願望は社会・文化的な価値観や基準を反映しており、「痩せた女性が美しい」とする現代の美意識は日本で浸透している(高・大杉, 2021)。10代の子どもたちは成長期であるにもかかわらず、日々このようなメッセージを受け取り続けることで、自分の体型に対する不満感を抱く可能性がある。さらに、痩せていることを称賛し、美しいとするような社会文化的風潮は、健康を脅かし、心にも身体にも悪影響を及ぼす可能性がある。つまり瘦身が望ましいとする社会的圧力は瘦身願望を引き起こす(浦上他, 2013)。「痩せたい」という気持ちが強まり、痩せに執着することによって、不健康な行動や誤った信念にとらわれ、ダイエット行動が過激になる危険性がある。ダイエットは摂食障害発症の危険因子の1つにすぎないが、危険因子であることは明らかである(山田, 2019)。そのため、瘦身願望やダイエット行動は、日常的な心理状態、行動であると同時に、病的な症状にもつながりかねないため、注意が必要であるといえる。

馬場・菅原(2000)によると、瘦身願望とは「自己の体重を減少させたり、体型をスリム

化しようとする欲求であり、食事制限、薬物、エステなど様々なダイエット行動を動機づける心理的要因」と定義されている。自己の体型に対する不満から痩身願望が生じ、過剰なダイエットや不必要なダイエットを行い、最悪の場合、摂食障害へも発展し、不適正な食行動につながる可能性がある(大仁田・崔, 2013)。そして、ダイエット行動は内容によって分類でき、松本他(1997)が開発したダイエット行動尺度において、ダイエット行動に関する項目は構造的ダイエットと非構造的ダイエットの2つに分類されている。構造的ダイエットは比較的健康的なダイエット行動を指し、非構造的ダイエットは極端で不健康なダイエット行動を指す。徐々に体重減少を目指したり、体重の現状維持を目的とする緩やかな構造的ダイエットは、より健康的になる効果が想定されるが、急激な体重減少を目的とする過激な非構造的ダイエットは、健康を損なう可能性がある。

また、女性雑誌にダイエット情報が満載され、マスコミやファッション誌が「やせること＝しあわせで自信が持てる」と刷り込みをしている(鈴木, 2012)ことを考えると、痩せたいという気持ちは決して珍しいことではない。しかし、同じ文化や環境の中で暮らしている、すべての人が摂食障害に陥るわけではなく、痩身に影響を与える諸要因(雑誌からの被影響性、自尊感情、賞賛獲得欲求など)は「痩身理想の内在化」を媒介することで痩身願望とより強い関連が認められる可能性が示唆されている(浦上他, 2013)。痩身理想の内在化とは、社会的に魅力がある、価値があるとされる痩身を、自己の価値観や理想として取り込んでしまうことである(浦上他, 2013)。

さらに、大学生男女において、自尊感情が高いほど食行動異常度は低いこと(坂東他, 2009)や、男女ともに自信が持てなくなるほど自信回復の手段としての痩身を求める意識(痩身願望)が強まること(浦上他, 2013)、自尊感情が低いほど痩身願望が強いこと(田崎・今田, 2004)が明らかにされている。そして、摂食障害患者においても、低い自尊感情は摂食行動との強い関連が認められている(大田垣, 2005)。このように、自尊感情は食行動異常や痩身願望との関連性が示されており、低い自尊感情は摂食障害の発症・維持につながる危険因子と想定できる。また今までの研究では、自尊感情は単一の概念として分析されることが多かったが、これをより細かく分けて捉え、それらが個々に痩身願望やダイエット行動に与える影響を検討することにより、摂食障害の保護因子を明確にすることができると考えられる。Deci & Ryan(1995)は自尊感情を「随伴性自尊感情」と「本当の自尊感情」とに区別している。伊藤・小玉(2006)は随伴性自尊感情を、「自己価値の感覚が何らかの外的な基準上での査定に依存し、その基準上での高いパフォーマンスの達成(「テストで100点をとる」など)によって得られる自尊感情」と定義している。また、Deci & Ryan(1995)の「本当の自尊感情」と類似した概念である「本来感」は、「自己価値の感覚に何の外的根拠も必要とせず、ただ自分らしくいるだけで感じられる自尊感情」と定義されている(伊藤・小玉, 2006)。痩身願望が強い者や摂食障害患者は、痩せている自分が賞賛されることで、「痩せているために褒められた」という感覚になり、「痩身」が本人にとってのアイデンティティに近いものとなって、痩身を求める意識や行動が継続すると考えられる。さらに、この痩身を維持することによって、自尊感情も維持されると想定される。このような自尊感情は、条件付きの自尊感情と捉えることができるため、痩身願望や食行動異常の継続には随伴性自尊感情の高さが関わっていると推測される。反対に、自分のことを「痩身」や「細身」などの外的基準によってではなく、自分自身で認められることは、痩身へのこ

だわりや過激なダイエット行動の抑制につながると考えられるため、本来感の高さは摂食障害の保護因子になる可能性がある。

また、男性の場合は「痩せている」ということだけではなく、筋肉質であることを望んでいる傾向も存在する(五十嵐他, 2011)といえる。そのような筋肉質であることへのこだわりを測定する「たくましさ希求」尺度を開発した研究(五十嵐他, 2011)では、自尊感情が低いとたくましさを希求する行動に結びつく可能性が示唆されている。さらに、「たくましさ希求」尺度が痩せ志向と異なる概念を測定している一方で、「たくましさ希求」尺度の「行動」因子は、摂食障害傾向を測定する尺度である EAT-26 と弱程度ではあるものの有意な正の相関関係が示されている(五十嵐他, 2011)。そして、摂食障害を発症する男性の原因論に関する論文(圓田, 2004)では、発症モデルの一つとしてボディ・イメージ型が挙げられている。「痩せたい」、「太りたくない」、「ぜい肉のない筋肉質の体」を理想とし、執着することが原因であり、能力や学歴だけでなく、美醜の点からも男性が評価されるようになったことの現れ(圓田, 2004)だと思われる。また、浦上他(2009)によると、摂食障害の男性や瘦身願望を抱える男性が増えてきたとはいえ、やはり『筋肉質なたくましい身体』を望んでいる男性が多く、痩せ賞賛の社会的風潮のなかで、『筋肉があり、かつ細身の身体』を善しとする認識に変化しつつあるのではないかと推察されている。筋肉質であることへのこだわりだけで摂食障害を発症するとは考えにくいですが、体型評価を気にして、痩せ礼賛の価値観に影響され、「痩せていて、かつ筋肉質」を理想とする場合には、極端な体重減少を目指し、厳格な食事制限や過度な運動など、摂食障害につながる可能性が考えられる。そのため、本研究では瘦身願望と関連して、特に男性の場合は「たくましさ希求」も摂食障害の危険因子として扱う。

摂食障害の予防的観点から考えると、自己の強みや長所を理解し、認めることによって、他者との比較や外的な基準に依存しすぎず、自分の価値を認めることができると考えられる。自己の強みの受容と本来感の関連についての研究(森本・高橋, 2021)では、強みを受容できている者は、その瞬間瞬間の出来事に注意と意識を向けつつ、たとえば思考や感情、記憶や身体感覚などにネガティブな体験が起こってもその体験を避けようとし、自分があるがままの状態を受け入れているということが示されている。他者から否定されるような体験や、他者と比較して劣等感を抱くことがあったとき、常に他者からの承認や賞賛によって自尊感情が維持されている人は、否定されたり、劣等感を抱いた内容に注目するというよりも、自己の価値を見失ったことに絶望的になるといえる。これは自身の存在自体も否定しかねないことに繋がる。そして、また自信を回復するために、他者から認められようとし、外的な基準の査定に依存する可能性がある。一方で、「自分には強みがある」という感覚を持っている人は、自分の苦手なことを指摘されたり、他者に負けるような体験があったとしても、自分の短所を理解したり、克服しようと努力したりするなど、短所自体には目は向けるものの、自己の価値まで揺らぐことはないと思定される。

さらに、伊藤・小玉(2005)は、本来感を形成させる要因の一つとして、無条件の肯定的配慮(Harter, 2002)があるのではないかと指摘している。無条件の肯定的配慮とは、特定の条件や基準にはとらわれない他者からの受容のこと(石原, 2013)である。無条件の肯定的配慮を受けた者が抱く感覚として、被受容感があげられる(石原, 2013)と推察される。被受容感とは、自分を支えてくれる他者の存在を感じ、自分は他者から一定の理解やあたたか

さ、承認を持って大切に扱われ、支えられているという認識と情緒のこと(杉山, 2002)である。さらに、外的な価値基準に左右されないと言われる本来感ではあるものの、親子関係においてテストで100点を取るから褒める、友人関係においてお金を持っているからつき合う、などといった条件付きの受容ではなく、ただその人のありのままを受容してもらっていると認識することが、“自分が自分らしくいられる”という本来感の形成にとって重要である(石原, 2013)。

以上の先行研究から、本研究では随伴性自尊感情と本来感が体型に対する過度な執着(痩身願望やたくましさを求める傾向)に与える影響を検討するとともに、本来感を高める要因を明らかにすることを目的とした。

## 方法

### 1. 調査対象者

文教大学越谷キャンパス 3 学部に在籍する大学生、男性 161 名(平均年齢 19.07 歳,  $SD=0.97$ )、女性 264 名(平均年齢 18.92 歳,  $SD=0.90$ )、計 425 名(平均年齢 18.98 歳,  $SD=0.93$ )であった。

### 2. 調査期間

2024 年 4 月～2024 年 10 月であった。

### 3. 質問紙

質問紙はフェイスシートの他、8 部構成であった。

フェイスシートでは、回答日、性別、年齢の記入を求めた。

第 1 部ではダイエット行動の内容と頻度(程度)を測定するため、「構造的ダイエット」と「非構造的ダイエット」の 2 つの下位尺度から構成される「ダイエット行動尺度」(松本他, 1997)から因子負荷量の高い項目を抜粋し、8 項目を使用した。

第 2 部では筋肉質であることへのこだわりの強さを測定するため、「行動」と「態度」の 2 つの下位尺度から構成される「『たくましさ希求』尺度」(五十嵐他, 2011)10 項目を使用した。

第 3 部ではボディイメージの歪みの原因とされる、メディアのメッセージの内面化と受けている影響の程度を測定するため、「プレッシャー」「内面化・一般」「内面化・アスリート」「情報」の 4 つの下位尺度から構成される「日本版 Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 短縮版(SATAQ-3JS)」(山宮・島井, 2012)12 項目を「内在化尺度」として使用した。

第 4 部では痩せたいという意識の強さを測定するため、「痩身願望尺度」(馬場・菅原, 2000)から、因子負荷量の低い項目を一部削除した 6 項目(紫垣, 2023)を使用した。

第 5 部では随伴性自尊感情を測定するため、「日本版自己価値の随伴性尺度」(内田, 2008)から「外見的魅力」5 項目、「中学生用自己価値の随伴性尺度」(大谷・中谷, 2010)から「学業能力」3 項目、「運動能力」3 項目、「友人関係」4 項目を「随伴性自尊感情尺度」として使用した。第 5 部は合計 15 項目であった。

第 6 部では本来感を測定するため、「本来感尺度」(伊藤・小玉, 2005)から、因子負荷量

の低い項目を一部削除した6項目(紫垣, 2023)を使用した。

第7部では自分の強みの受け入れを測定するため、「強みの受容」「強みの否認」「強みの卑下」の3つの下位尺度から構成される「強み受容尺度」(森本・高橋, 2020)13項目を使用した。

第8部では他者に受容されているという感覚を測定するため、被受容感尺度(鈴木・小川, 2008)7項目を使用した。

質問項目に対しては、いずれもフェイスシートを除いて、5. あてはまる、4. ややあてはまる、3. どちらともいえない、2. ややあてはまらない、1. あてはまらない、の5件法で回答を求めた。

#### 4. 手続き

文教大学越谷キャンパスの授業内または直接回答者に質問紙を配布し、その場で直接返却するか、ゼミ指定の回収ボックス(12号館2階12204教室前)に投函することを依頼した。

倫理的配慮として、質問紙の表紙に、回答は強制するものではないことやいつでも中断できること、個人のデータは統計的に処理し、個人の回答結果を公表されることや研究以外の目的に使用されることはないことなどを明記した。また、本調査は匿名で行われることから、通常の同意文書の作成は不可能であり、表紙の説明を読んだ上での回答をもって、調査の同意表明とみなすものとした。

本研究は文教大学人間科学部・人間科学研究科倫理審査委員会の承認を得た(承認番号: 令和5年度第5号)。

## 結果

### 1. 性差の検討

各尺度の全体および男女別の平均得点(標準偏差)を算出し、各質問項目において性差の検討を行うため、性別を独立変数、各質問項目を従属変数とする対応のない $t$ 検定を行った。

ダイエット行動尺度では6項目において有意差が認められ、すべて男性が女性より有意に低かった(Table 1)。たくましさ希求尺度では10項目すべてにおいて有意差が認められ、いずれも男性が女性より有意に高かった(Table 2)。内在化尺度では12項目すべてにおいて有意差が認められ、内在化・アスリートに関する2項目は男性が女性より有意に高く、その他の10項目は女性が男性より有意に高かった(Table 3)。瘦身願望尺度でも6項目すべてにおいて有意差が認められ、いずれも女性が男性より有意に高かった(Table 4)。随伴性自尊感情尺度では10項目において有意差が認められ、すべて女性が男性より有意に高かった(Table 5)。本来感尺度では4項目において有意差が認められ、いずれも男性が女性より有意に高かった(Table 6)。強み受容尺度ではすべての項目において有意差は認められなかった(Table 7)。被受容感尺度では2項目において有意差が認められ、いずれも女性が男性より有意に高かった(Table 8)。

Table 1 ダイエット行動尺度の全体および男女別の平均得点(標準偏差)と t 検定結果

質問項目	全体	男性	女性	t検定	
	平均値(SD)	平均値(SD)	平均値(SD)	t値	性差
1 食べているものに、または何を食べるかに大変気を使う	2.84(1.28)	2.70(1.40)	2.92(1.20)	-1.73	
2 カロリーの高いものを食べる量や頻度を少なくする	2.73(1.26)	2.36(1.22)	2.95(1.23)	-4.86*	男<女
6 甘いものやカロリーの高いものを食べるのを避ける	2.23(1.18)	2.06(1.17)	2.34(1.18)	-2.42*	男<女
8 太りそうなものは食べない	1.94(1.13)	1.65(0.97)	2.12(1.18)	-4.42*	男<女
3 短期間で体重を大幅に減らすために、特別なダイエット方法に従う	1.83(1.11)	1.60(1.01)	1.97(1.15)	-3.41*	男<女
4 1週間で3kg以上痩せようとして、低カロリーの食事をする	1.74(1.12)	1.56(1.01)	1.85(1.17)	-2.74*	男<女
5 低カロリー食品ばかり食べる	1.67(0.91)	1.53(0.82)	1.75(0.96)	-2.42*	男<女
7 リンゴダイエットのように、一定期間以上1つの食品を食べ続ける	1.36(0.84)	1.45(0.97)	1.30(0.75)	1.68	

\* $p<.05$

Table 2 たくましさ希求尺度の全体および男女別の平均得点(標準偏差)と t 検定結果

質問項目	全体	男性	女性	t検定	
	平均値(SD)	平均値(SD)	平均値(SD)	t値	性差
4 もう少し筋肉が増えたとしたら、自分のことをもっと強そうに感じると思う	2.77(1.54)	3.57(1.36)	2.28(1.45)	9.19*	男>女
10 もしもっと筋肉が増えたならば、より自信を持つことができると思う	2.64(1.56)	3.47(1.45)	2.14(1.41)	9.28*	男>女
8 筋肉が5kg増えたとしたら、外見がより良く見えると思う	2.27(1.49)	3.20(1.46)	1.70(1.20)	10.98*	男>女
7 自分をもっとたくましかったらいいのと思う	2.21(1.46)	3.16(1.45)	1.64(1.12)	11.41*	男>女
2 筋肉をつけるためにウェイトトレーニングをする	2.21(1.46)	2.85(1.52)	1.83(1.27)	7.16*	男>女
5 プロテインやエネルギー補給用サプリメントを使用する	1.83(1.35)	2.40(1.61)	1.48(1.03)	6.51*	男>女
1 体重増加のためのドリンクやプロテインドリンクを飲む	1.71(1.27)	2.36(1.59)	1.31(0.80)	7.84*	男>女
9 ウェイトトレーニングの予定が、それ以外の生活を邪魔していると思う	1.29(0.72)	1.48(0.90)	1.17(0.56)	3.95*	男>女
3 私は、他の人からウェイトトレーニングのし過ぎだと思われる	1.17(0.58)	1.32(0.78)	1.09(0.40)	3.48*	男>女
6 筋肉増強剤を服用することについて考える	1.17(0.63)	1.27(0.79)	1.12(0.51)	2.15*	男>女

\* $p<.05$

Table 3 内化化尺度の全体および男女別の平均得点(標準偏差)と t 検定結果

質問項目	全体	男性	女性	t検定	
	平均値(SD)	平均値(SD)	平均値(SD)	t値	性差
4 雑誌やSNSに出ている写真は流行のファッションや“美”に関する重要な情報源である	3.48(1.33)	2.90(1.45)	3.84(1.12)	-7.06*	男<女
3 雑誌に出ているモデルのような体型・スタイルになりたい	3.39(1.48)	2.49(1.46)	3.94(1.20)	-10.56*	男<女
7 有名人は流行のファッションや“美”に関する重要な情報源である	3.32(1.38)	2.68(1.40)	3.70(1.22)	-7.63*	男<女
10 映画に出ている芸能人のような体型・スタイルになりたい	3.26(1.46)	2.49(1.41)	3.73(1.27)	-9.13*	男<女
8 スポーツ選手のような筋肉質で引き締まった見た目になりたい	3.03(1.44)	3.32(1.43)	2.85(1.41)	3.27*	男>女
5 歌のプロモーションビデオ(PV)に出ているモデルのような見た目になりたい	3.03(1.49)	2.20(1.33)	3.53(1.36)	-9.90*	男<女
12 テレビのコマーシャルやSNSにおける広告は流行のファッションや“美”に関する重要な情報源である	2.96(1.40)	2.52(1.41)	3.22(1.33)	-5.21*	男<女
1 テレビや雑誌、SNSを見ていると痩せなければいけないというプレッシャーを感じる	2.72(1.53)	1.81(1.25)	3.28(1.41)	-11.21*	男<女
2 自分の体型・スタイルをスポーツ選手の体型・スタイルと比べる	2.65(1.52)	2.33(1.47)	2.84(1.53)	-3.43*	男<女
9 テレビや雑誌、SNSを見ているとダイエットしなければいけないというプレッシャーを感じる	2.51(1.47)	1.71(1.15)	3.00(1.43)	-10.20*	男<女
6 テレビや雑誌、SNSを見ていると体重を減らさなければいけないというプレッシャーを感じる	2.43(1.46)	1.63(1.13)	2.92(1.43)	-10.26*	男<女
11 スポーツ選手のような見た目になろうとしている	1.92(1.20)	2.22(1.40)	1.73(1.02)	3.84*	男>女

\* $p<.05$

Table 4 瘦身願望尺度の全体および男女別の平均得点(標準偏差)と t 検定結果

質問項目	全体			t検定	
	平均値(SD)	男性 平均値(SD)	女性 平均値(SD)	t値	性差
2 少しでも早く痩せたい	3.13(1.61)	2.16(1.41)	3.72(1.44)	-10.91*	男<女
1 体重が増えるのが怖い	3.00(1.44)	2.34(1.39)	3.41(1.31)	-7.93*	男<女
5 自分が痩せることを考えるとわくわくする	2.97(1.59)	2.07(1.44)	3.51(1.43)	-10.03*	男<女
4 もっと痩せていたらと悔やむことが多い	2.78(1.61)	1.93(1.36)	3.31(1.52)	-9.71*	男<女
3 もっと痩せたいという思いで頭がいっぱいだ	2.29(1.42)	1.63(1.04)	2.70(1.47)	-8.81*	男<女
6 何が何でも体重を減らしたい	2.17(1.37)	1.54(1.01)	2.56(1.43)	-8.59*	男<女

\* $p<.05$ 

Table 5 随伴性自尊感情尺度の全体および男女別の平均得点(標準偏差)と t 検定結果

質問項目	全体			t検定	
	平均値(SD)	男性 平均値(SD)	女性 平均値(SD)	t値	性差
3 自分を支えてくれる仲間がいると感じるとき、自分に誇りが持てる	4.30(0.84)	4.27(0.90)	4.32(0.80)	-0.61	
1 自分の見た目を魅力的だと思えるときには、自分をいい感じだと思う	4.05(1.01)	3.93(1.08)	4.13(0.96)	-2.02*	男<女
2 周りから自分の運動神経をほめられると、誇らしい気持ちになる	4.03(1.09)	4.09(1.00)	3.99(1.14)	0.96	
8 仲間との関係次第で、自分に自信が持てるかどうかは左右される	3.88(1.09)	3.81(1.10)	3.92(1.08)	-0.95	
15 自分を支えてくれる仲間がいないと感じるときでも落ち込むことはない(逆)	3.77(1.18)	3.60(1.28)	3.87(1.10)	-2.27*	男<女
5 テストの点が悪いと、自分に自信がなくなる	3.75(1.27)	3.75(1.27)	3.48(1.41)	-3.23*	男<女
9 勉強面で成績が悪くても、気にならない(逆)	3.69(1.21)	3.50(1.28)	3.81(1.16)	-2.52*	男<女
6 どれだけ私の顔の特徴に魅力があると思うかによって、自尊心が影響を受ける	3.62(1.14)	3.39(1.15)	3.76(1.12)	-3.34*	男<女
12 自分の運動神経がみんなより良いと思うと、自分に誇りを感じる	3.46(1.28)	3.47(1.29)	3.46(1.28)	0.06	
14 私の自尊心は、私が自分の見た目をどう思うかということとは関係ない(逆)	3.46(1.23)	3.24(1.28)	3.59(1.18)	-2.85*	男<女
7 私の自尊心は自分の外見を魅力的と思うかどうかとは関係ない(逆)	3.40(1.15)	3.31(1.18)	3.45(1.13)	-1.22	
4 周りより自分の運動神経が劣っていると感じると、自分に自信がなくなる	3.38(1.32)	3.16(1.35)	3.52(1.28)	-2.79*	男<女
10 自分の見た目が良くないと思うときには、自分の価値が損なわれると感じる	3.35(1.26)	3.06(1.28)	3.53(1.21)	-3.76*	男<女
11 自分には本当の友達がいらないのではないかと感じると、自分に自信がなくなる	3.17(1.49)	2.97(1.51)	3.30(1.46)	-2.23*	男<女
13 友達より頭が悪いと感じると、落ち込んでしまう	3.17(1.34)	2.91(1.38)	3.33(1.29)	-3.16*	男<女

\* $p<.05$  (逆)=逆転項目

Table 6 本来感尺度の全体および男女別の平均得点(標準偏差)と t 検定結果

質問項目	全体			t検定	
	平均値(SD)	男性 平均値(SD)	女性 平均値(SD)	t値	性差
5 自分のやりたいことをやることができる	3.58(1.19)	3.61(1.23)	3.56(1.17)	0.43	
6 これが自分だ、と実感できるものがある	3.42(1.28)	3.60(1.24)	3.31(1.30)	2.26*	男>女
1 いつも自分らしくいられる	3.32(1.21)	3.49(1.25)	3.21(1.18)	2.34*	男>女
2 いつでも揺るがない「自分」をもっている	3.19(1.28)	3.40(1.36)	3.06(1.21)	2.66*	男>女
3 人前でもありのままの自分が出せる	3.00(1.33)	3.04(1.40)	2.97(1.29)	0.51	
4 いつも自分を見失わないでいられる	2.91(1.22)	3.08(1.27)	2.80(1.17)	2.33*	男>女

\* $p<.05$ 

Table 7 強み受容尺度の全体および男女別の平均得点(標準偏差)と t 検定結果

質問項目	全体			t検定	
	平均値(SD)	男性 平均値(SD)	女性 平均値(SD)	t値	性差
10 自分の持っている強みは、今の自分に合っている	3.73(0.97)	3.72(1.03)	3.73(0.94)	-0.11	
11 自分の強みや長所を認めることは自然なことだ	3.72(1.09)	3.77(1.13)	3.70(1.06)	0.67	
13 自分では強みと思っている、他の人と比べると、大してすごいことではないような気がする	3.65(1.23)	3.58(1.29)	3.69(1.20)	-0.91	
7 自分には強みや長所があるが、それを受け入れている	3.59(1.16)	3.62(1.18)	3.56(1.15)	0.49	
2 自分の強みは、自信を支えるよりどころとなっている	3.51(1.22)	3.59(1.26)	3.46(1.19)	1.05	
1 自分の持っている強みや長所は他の人に誇ることができるものだ	3.47(1.24)	3.51(1.36)	3.45(1.17)	0.48	
5 自分の強みや長所は大したことがないと感じる	3.27(1.24)	3.25(1.26)	3.28(1.23)	-0.21	
4 自分に強みがあるのは当然だ	3.20(1.31)	3.28(1.40)	3.15(1.26)	0.95	
8 自分の強みや長所がもっと他のものだったらよかったのと思う	3.19(1.38)	3.26(1.43)	3.14(1.35)	0.87	
12 人から自分の強みや長所をほめられても信じられない	2.76(1.33)	2.80(1.30)	2.74(1.34)	0.40	
6 自分に強みがあったとしてもそれを認められない	2.64(1.25)	2.52(1.19)	2.72(1.28)	-1.56	
9 自分の強みを受け入れることができない	2.31(1.18)	2.32(1.21)	2.30(1.17)	0.20	
3 自分の強みを自覚することは恥ずかしい	2.17(1.20)	2.13(1.22)	2.20(1.19)	-0.55	

\* $p<.05$

Table 8 被受容感尺度の全体および男女別の平均得点(標準偏差)と *t* 検定結果

質問項目	全体	男性	女性	<i>t</i> 検定	
	平均値(SD)	平均値(SD)	平均値(SD)	<i>t</i> 値	性差
5 私は優しい人に囲まれて1人ではないと思う	4.12(0.98)	3.96(1.10)	4.22(0.89)	-2.57*	男<女
7 私の考えや感じを何人かの人は分かってくれると思う	4.07(0.99)	3.97(1.07)	4.13(0.94)	-1.58	
6 私は人とつながっていると思っている	3.96(1.03)	3.85(1.14)	4.03(0.95)	-1.64	
3 私は周りから大切にされていると思う	3.82(1.03)	3.61(1.11)	3.94(0.96)	-3.17*	男<女
1 みんな温かい心で私を迎え入れてくれるように思う	3.81(1.06)	3.72(1.18)	3.86(0.98)	-1.26	
2 私は周りから受け入れられていると思う	3.80(1.02)	3.68(1.12)	3.87(0.95)	-1.75	
4 私は周りから理解されていると思う	3.53(1.15)	3.40(1.22)	3.61(1.10)	-1.80	

\* $p < .05$

## 2. 因子構造の検討

各尺度の因子構造を検討するため、第1部のダイエット行動尺度8項目、第2部のたくましさ希求尺度10項目、第3部の内在化尺度12項目、第4部の瘦身願望尺度6項目、第5部の随伴性自尊感情尺度15項目、第6部の本来感尺度6項目、第7部の強み受容尺度13項目、第8部の被受容感尺度7項目について、それぞれ因子分析(第1・2・3・5・7部:最尤法・プロマックス回転、第4・6・8部:最尤法・バリマックス回転)を行った。

その結果、ダイエット行動尺度は構造的ダイエット因子( $\alpha = .821$ )と非構造的ダイエット因子( $\alpha = .801$ )の2因子、たくましさ希求尺度はたくましさ希求態度因子( $\alpha = .830$ )とたくましさ希求行動因子( $\alpha = .875$ )の2因子、内在化尺度はプレッシャー因子( $\alpha = .933$ )と情報因子( $\alpha = .853$ )と内在化・一般因子( $\alpha = .895$ )と内在化・アスリート因子( $\alpha = .717$ )の4因子、瘦身願望尺度は瘦身願望因子( $\alpha = .936$ )の1因子、随伴性自尊感情尺度は外見における随伴性自尊感情因子( $\alpha = .790$ )と学業における随伴性自尊感情因子( $\alpha = .773$ )の2因子、本来感尺度は本来感因子( $\alpha = .888$ )の1因子、強み受容尺度は強みの受容因子( $\alpha = .877$ )と強みの否認因子( $\alpha = .827$ )と強みの卑下因子( $\alpha = .729$ )の3因子、被受容感尺度は被受容感因子( $\alpha = .929$ )の1因子が抽出された。いずれも十分な内的整合性が認められた。

## 3. 因子間の関連性の検討

因子分析で抽出された各因子間の関連性を検討するため、探索的に重回帰分析を行った。その後、影響の見られた因子間のみで、男女別に単回帰分析または重回帰分析を行い、パス図を作成した(Table 9, Figure 1, Figure 2)。

男性は、非構造的ダイエットに対しては、プレッシャーと瘦身願望が正の影響を与えていた( $R^2 = .337$ )が、構造的ダイエットではプレッシャー、内在化・アスリート、たくましさ希求行動が正の影響を、たくましさ希求態度が負の影響を与えていた( $R^2 = .329$ )。たくましさ希求行動には内在化・アスリート、たくましさ希求態度が正の影響を、内在化・一般が負の影響を与えていた( $R^2 = .299$ )。たくましさ希求態度には内在化・アスリート、外見における随伴性自尊感情が正の影響を、プレッシャーが負の影響を与えていた( $R^2 = .349$ )。瘦身願望にはプレッシャーが正の影響を与えていた( $R^2 = .464$ )。外見における随伴性感情は情報( $R^2 = .097$ )、内在化・アスリート( $R^2 = .054$ )、内在化・一般( $R^2 = .096$ )にそれぞれ正の影響を与えていた。外見における随伴性自尊感情に対しては本来感が負の影響を、強みの卑下が正の影響を与え( $R^2 = .116$ )、学業における随伴性自尊感情に対しては強みの卑下が正の

影響を与えていた ( $R^2=.178$ )。本来感には、強みの受容と被受容感が正の影響を、強みの卑下が負の影響を与えていた ( $R^2=.396$ )。

女性は、非構造的ダイエットに対しては、プレッシャーと瘦身願望が正の影響を与えていた ( $R^2=.197$ ) が、構造的ダイエットではプレッシャーと情報が正の影響を与えていた ( $R^2=.150$ )。たくましさ希求行動には内在化・アスリートとたくましさ希求態度が正の影響を与えていた ( $R^2=.254$ )。たくましさ希求態度には内在化・アスリートが正の影響を、プレッシャーが負の影響を与えていた ( $R^2=.088$ )。瘦身願望にはプレッシャー、内在化・一般、内在化・アスリートが正の影響を与えていた ( $R^2=.561$ )。情報に対しては外見における随伴性自尊感情と学業における随伴性自尊感情が正の影響を与えていた ( $R^2=.104$ )。外見における随伴性感情は内在化・アスリート ( $R^2=.033$ )、内在化・一般 ( $R^2=.269$ ) にそれぞれ正の影響を与えていた。プレッシャーには外見における随伴性自尊感情が正の影響を、被受容感が負の影響を与えていた ( $R^2=.228$ )。外見における随伴性自尊感情に対しては本来感が負の影響を、強みの卑下が正の影響を与え ( $R^2=.127$ )、学業における随伴性自尊感情に対しては強みの受容、強みの否認、強みの卑下が正の影響を与え、本来感が負の影響を与えていた ( $R^2=.178$ )。本来感には、強みの受容と被受容感が正の影響を与えていた ( $R^2=.449$ )。

Table 9 男性および女性における重回帰分析結果

独立変数	従属変数	$\beta$	t値	有意確率	$R^2$
プレッシャー 瘦身願望	非構造的ダイエット	.389 .240	4.398 2.717	<.001 .007	.337
プレッシャー 内在化・アスリート たくましさ希求行動 たくましさ希求態度	構造的ダイエット	.349 .268 .178 -.207	4.670 2.912 2.323 -2.571	<.001 .004 .021 .011	.329
内在化・アスリート たくましさ希求態度 内在化・一般	たくましさ希求行動	.491 .190 -.212	5.794 2.432 -2.807	<.001 .016 .006	.299
内在化・アスリート 外見における随伴性自尊感情 プレッシャー	たくましさ希求態度	.575 .198 -.245	7.957 2.981 -3.447	<.001 .003 <.001	.349
プレッシャー	瘦身願望	.681	11.726	<.001	.464
外見における随伴性自尊感情 プレッシャー	情報	.312 -.225	4.144 2.664	<.001 .009	.097
外見における随伴性自尊感情	内在化・アスリート	.231	2.999	.003	.054
外見における随伴性自尊感情	内在化・一般	-.309	4.099	<.001	.096
本来感 強みの卑下	外見における随伴性自尊感情	-.172 .225	-2.037 2.664	.043 .009	.116
強みの卑下	学業における随伴性自尊感情	.422	5.862	<.001	.178
強みの受容 被受容感 強みの卑下	本来感	.373 .172 -.235	4.831 2.369 -3.345	<.001 .019 .001	.396

独立変数	従属変数	$\beta$	t値	有意確率	$R^2$
プレッシャー 瘦身願望	非構造的ダイエット	.184 .294	2.347 3.743	.020 <.001	.197
プレッシャー 情報	構造的ダイエット	.254 .208	4.072 3.345	<.001 <.001	.150
内在化・アスリート たくましさ希求態度	たくましさ希求行動	.206 .408	3.703 7.342	<.001 <.001	.254
プレッシャー 内在化・アスリート	たくましさ希求態度	-.129 .317	-2.047 5.020	.042 <.001	.088
プレッシャー 内在化・一般 内在化・アスリート	瘦身願望	.544 .224 .118	10.954 4.306 2.539	<.001 <.001 .012	.561
外見における随伴性自尊感情 学業における随伴性自尊感情	情報	.231 .157	3.675 2.503	<.001 .013	.104
外見における随伴性自尊感情	内在化・アスリート	-.183	3.011	.003	.033
外見における随伴性自尊感情	内在化・一般	.519	9.831	<.001	.269
外見における随伴性自尊感情 被受容感	プレッシャー	.426 -.165	7.755 -2.997	<.001 .003	.228
本来感 強みの卑下	外見における随伴性自尊感情	-.227 .191	-3.495 2.936	<.001 .004	.127
強みの受容 強みの否認 強みの卑下 本来感	学業における随伴性自尊感情	.272 .240 -.248 -.221	3.121 2.883 3.193 -3.026	.002 .004 .002 .003	.178
強みの受容 被受容感	本来感	.523 .258	10.240 5.134	<.001 <.001	.449

Figure 1 男性における強み受容・被受容感・随伴性自尊感情・本来感・内在化・たくましさ希求・瘦身願望・ダイエット行動の関係性のパス図

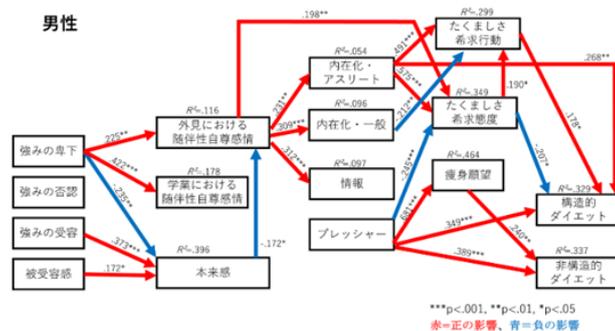
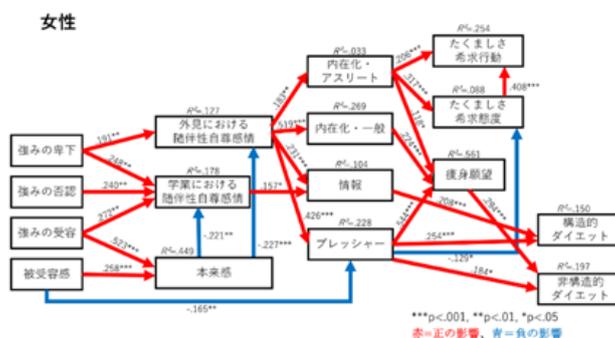


Figure 2 女性における強み受容・被受容感・随伴性自尊感情・本来感・内在化・たくましさ希求・瘦身願望・ダイエット行動の関係性のパス図



## 考察

### 1. 性差の検討

ダイエット行動尺度においては、男性の方が女性よりもダイエット行動を行う可能性が低いという結果が得られた。現代の若い女性たちにとって、「身体」は幸福獲得のための重要な「手段」として認識されている(馬場・菅原, 2000)。また、作田・齋藤(2012)によると、自分の体型の認知の正確さには女性と男性で差はないが、女性の理想体型は男性よりも著しく細いと報告されており、理想と現実のずれが男性よりも大きく、このずれを解消するために過剰なダイエットを行ってしまう可能性があると考えられている。さらに、痩せることで美しくなると信じている女性は、理想体型への固定観念が強く、ダイエットに積極的である一方で、男性にとっては、痩せることが魅力的であるとは限らないと考えられている(三木他, 2012)。食行動異常の問題は摂食障害の主な症状であるため、このようなダイエット行動の行いやすさの差異が摂食障害患者の男女の比率につながっていると推測される。

また、男性は女性よりもたくましさを求める傾向が強く、スポーツ選手のような容姿を理想としやすい。その一方で、女性は男性よりも痩せを求める傾向が強く、女優やモデルのような容姿を理想としやすく、痩せなければならないというプレッシャーをメディアから感じやすく、さらに自分の容姿をより良くするためにメディアの情報を重視しやすいという結果が示された。体型において「現在より痩せたい」と志向している者は男性に比べて女性の割合が多いのに対し、男子大学生の84%が理想の美容体型として筋肉質を志向しているとされ、男女の体型意識については性差が認められている(志渡他, 2004)。また、高校生および大学生において、瘦身願望は男性より女性が強いという結果も明らかにされている(成田・松田, 2015)。そして、女性がやせ体型を理想とする理由として、メディアや他者の視線の影響を大きく受けていること、理想体型との差がボディイメージの歪みを大きくしていることが推察されている(横山, 2018)。また、同じ出版社(集英社)から出版された男性向け雑誌『MEN'S NON-NO』、女性向け雑誌『non-no』をテキスト分析した研究では、男性は「強い」「積極的」「競争的」「知的」なことが表現されているのに対し、女性は「優しい」「受動的」「感情的」「可愛い」存在だと表現され、「男性は強くなればならない、女性は美しくなければならない」という、いわゆるジェンダー・ステレオタイプが関係していた。現代日本では外見・容姿が問われるのはもはや女性だけではなくてきたが、女性は美しくなければならないという価値観がまだ強く残っていると考えられている

(劉, 2017)。さらに、インターネットやテレビ、雑誌といったメディア利用頻度との関連性を調べた研究(浦上他, 2015)において、男性より女性のほうが、メディアの影響を受けて痩身理想を内在化し、メディア情報を重要だと考え、外見に関するプレッシャーを感じているという性差が報告されている。女性は男性よりメディアによる被影響性が高いという可能性は十分にあると考えられるが、根本にあるのは女性向けメディアと男性向けメディアに潜む性役割に関する価値観であると推測される。女性自身がメディアの影響を受けやすいというよりも、女性が興味や関心をもって目にするようなメディアには、痩せをはじめとして外見を重視するような表現が多く含まれていることが、女性における痩身理想の内在化を生じさせているといえる。さらに、男子中学生の理想体型はスポーツ選手のような筋肉質で均整のとれた体型であり(中島他, 2015)、それは身長や体重、肩幅など体格に関連した領域により自分自身の魅力を判断する大学生(田中・佐川, 2013)と同様の結果が得られていることから、発達段階による差はなく、筋肉質なアスリート体型は男性において普遍的な理想体型であるとされる(中島他, 2015)。一方、メディアでは男性においても痩せていることが賞賛され、「細マッチョ」で表現される細身の容姿が理想的なイメージとなってきた(佐藤・土谷, 2010)。女性だけではなく男性も痩せ賞賛の社会的風潮の影響を受けるようになってきてはいるが、男性における理想体型は「筋肉質」が根本にあり、男性にとっての痩せは女性が理想とするスリムなモデル体型とは異なるため、男女の理想体型には性差が生じるといえる。

そして、随伴性自尊感情は女性が男性より高く、本来感は男性が女性より高いという結果が示された。男性は他者と自分を異なる存在と捉え、周囲の影響を受けにくい一方で、女性は他者と円滑な関係性を築こうと努力し、自己抑制的になりやすい傾向にある(落合・佐藤, 1996)。したがって、男性は外的基準に依存しにくく、ありのままの自分自身を認めやすい一方で、女性は周囲から受け入れられるような状態や行動をすることで、自分自身が認められていると実感しやすいといえる。また、北村(2011)によると、女性は相手との関係やその場の状況に応じて自然と自分に変化する者ほど、自己評価の基準がその関係や状況に応じた流動的なものになり、自尊感情が不安定な傾向にあるが、男性の自己評価の基準は女性ほど関係や状況に応じたものになりやすく推察されている。そのため、女性は周囲からの評価や他者との関係を重視し随伴性自尊感情が高くなりやすい一方で、男性は女性に比べて自尊感情が状況に応じて揺らぎにくく本来感が高いと考えられる。

被受容感尺度の2項目において、女性は男性より周囲から受け入れられているという感覚を持ちやすいという結果が得られた。杉山・坂本(2006)においても、被受容感の平均値は女性が有意に高いと報告されている。そのため、女性は男性より被受容感を感じやすいと考えられ、本研究においても先行研究を支持する結果になったといえる。

## 2. 因子構造の検討

ダイエット行動尺度、たくましさ希求尺度、内在化尺度、痩身願望尺度、本来感尺度、強み受容尺度、被受容感尺度はすべて元尺度と同じ因子構造が得られたため、上記の尺度については因子構造が安定しており、尺度を使用する上での信頼性や妥当性が検証されたといえる。一方、随伴性自尊感情尺度においては、「外見における随伴性自尊感情」、「学業における随伴性自尊感情」の2因子のみが抽出され、元尺度における「友人関係」および

「運動能力」の因子が抽出されなかった理由として、中学生用の尺度を使用したことが挙げられる。項目の表現について、大学生に使用しても問題ないと考えたが、「運動神経」や「仲間」などの概念は大学生より中学生において重要視されやすい価値観であり、クラスや部活動、体育の授業などとも関連があると推測される。一方で、学業や外見的魅力は中学生と同様に、大学生においても重要視される価値観(単位取得の問題、私服登校など)であり、青年期に共通しているといえるため、元尺度の因子構造と一致した可能性が考えられる。

### 3. 因子間の関連性の検討

#### (1) 男女に共通した特徴

初めに、男女に共通した特徴について述べる。本来感の低さと強みに対する卑下的な態度が外見における随伴性自尊感情を高め、そのような外的基準に依存した自尊感情の高さによって、モデル体型やアスリート体型を理想として、SNSにおける写真やテレビのCMなどをファッションや“美”に関する重要な情報源として取り込みやすくなるという結果が示された。この理由として、自分で自分を認められなかったり、自分の長所に対して「他人と比較するとそれほどでもない」と感じるような人は、自分に対して自信がなく、その自信を回復するために、周囲から賞賛されるような基準を満たそうと考えるといえる。そのため、外的な基準を満たし、他者から褒められたり認められたりすることによって初めて自分が認められたと感じ、安心できたり、自信を保つことができると想定される。そして、痩せや筋肉質といった外見における文化的な価値観と自己の価値観とが同一化し、「芸能人やスポーツ選手のような体型になれば自分は周りから認められる」と感じ、メディアの影響にさらされやすいと推測する。本来感の低さが随伴性自尊感情の高さにつながる可能性が示唆されたため、随伴性自尊感情は本来感の低さの穴埋めや代用として機能していると想定される。また、本来感が高い状態と随伴性自尊感情が高い状態は、どちらも自信を保つことができている状態であるが、前者は安定している一方で、後者は常に外的な基準の達成度によって揺らぐため、不安定であるといえる。自尊感情が揺らぎやすいため、本来感にできるだけ近いような、より確かな自信を得ようとして、際限なく外的な基準に依存していき、SNSやテレビ、雑誌などメディアの影響を受けやすくなると考えられる。

次に、アスリート体型を自己の理想として取り入れることは、たくましさを求める態度および行動を強めるという結果が示された。この理由として、スポーツ選手のような体型を目指す人は、筋肉質で引き締まった身体を求めるため、たくましさ希求を強めると考えられる。しかし、「スポーツ選手のような体型」といっても、スポーツの種目によって求められる体型や筋肉量などは異なり、例えば、陸上競技や審美系競技においては必ずしも「たくましさ」に直結するような体型ではないこともある。審美系競技(新体操、フィギュアスケートなど)は競技特性上、容姿や美容に関する好印象の獲得や、低体重で低体脂肪率を維持することが競技力向上に有益に働くと考えられており、理想体型を維持するために緩徐減量を行っている女性競技者は少なくない(井上, 2014)。そのため、「スポーツ選手のような体型」や「アスリート体型」という言葉を聞いたときにどのような体型をイメージしやすいかという観点によって結果が異なる可能性があるため、今後より詳細な検討が必要だといえる。

また、メディアの影響によって痩せなければいけないと感じるようなプレッシャーの強さは、たくましさを求める態度を弱め、痩身願望を強めるという結果が示された。先行研究においても男女ともに痩身理想の内在化は強い痩身願望を引き起こす(浦上他, 2013)と報告されており、メディアによる痩身に対するプレッシャーを感じることで痩身願望は強まる。一方、たくましさを理想とすることは体を大きくすることであると推測されるため、痩身に対するプレッシャーが強いと、そのような体型を求める傾向を弱めるといえる。

そして、このプレッシャーの強さはダイエット行動全般を行う可能性を高めるが、痩身願望の強さは過度なダイエット行動にのみつながるという結果が示された。若杉他(2023)によると、「痩せている方が望ましい」という社会的価値観をメディアなどから自己の価値観として取り入れている痩身理想の内在化は痩身願望に強く結びつくが、必ずしもエネルギー制限などの直接的なダイエット行動とは結びつかないという結果が示されている。しかし、本研究においては、内在化尺度の1つの因子である「プレッシャー」が、構造的ダイエットにも非構造的ダイエットにもつながることが示され、先行研究とは一部異なる結果となった。この理由として、内在化尺度の因子の中でも、「プレッシャー」は強迫的な要素が強く、他の「内在化・一般」や「内在化・アスリート」、「情報」と比べると、痩身願望や摂食障害患者が感じる強迫観念に近いものであることが考えられる。モデルやスポーツ選手のような体型に憧れる気持ちや、SNSや雑誌を流行のファッションなどの重要な情報源とする態度とは異なり、メディアに触れることにより「痩せなければいけない」と感じることは、ダイエットを実行する上での十分な動機になり得ると想定される。そのため、本研究においてメディアによる痩身に対するプレッシャーを感じやすい人は、ダイエット行動を行いやすいという結果になったといえる。また、痩身願望の強さはカロリー計算や運動といった、健康的なダイエット行動には結びつかず、絶食や痩せる薬など健康を害する恐れのある手法を促す(馬場・菅原, 2000)ため、本研究においても痩身願望は非構造的ダイエットにのみ影響がみられ、先行研究を支持する結果となったと推測される。

最後に、自己の強みに対する受容的な態度と被受容感の高さが本来感を高めるという結果が示された。強みを受容できている者は、その瞬間瞬間の出来事に注意と意識を向けつつ、ネガティブな体験が起こったとしてもその体験を避けようとせず、自分があるがままの状態を受け入れている(森本・高橋, 2021)ため、強みに対する受容的な態度を持ちやすい人は、自分の長所も短所も含めてありのままの自分自身を認めていると考えられる。また、他者による受容を多くの場面で高く感じるほうが低く感じるよりも本来感が高く(原澤, 2017)、ただその人のありのままを受容してもらっていると認識することが、“自分が自分らしくいられる”という本来感の形成にとって重要である(石原, 2013)とされている。つまり、周囲から認められていると感じられることは、自分自身を大切に自分で自分を認めることにもつながるといえる。以上の先行研究から、本研究においても強みの受容と被受容感の高さは本来感を高める要因である可能性が示された。

## (2) 男性の特徴

次に、各性別においてのみ認められた関係性について述べる。

まず、本来感と強みの卑下の関係について、森本・高橋(2021)によると、強みを否認したり卑下したりする傾向が高い人は、ネガティブな体験が起こった際にその体験を回避し

ようにすることに注意が向けられてしまうことによって、自己の強みというポジティブな側面に注意が向きにくくなってしまうと考えられている。そのため、自分の長所に対して「大したことはない」と卑下しやすい人は、自己に対する肯定的な感情が低くなりやすいと想定されるため、本研究においても強みに対する卑下的な態度が本来感の低さに影響したといえる。

次に、容姿や体型によって自尊感情が揺らぎやすいことが筋肉質な体型に対する憧れや願望を強める理由として、男性性や、異性から見た魅力や評価といったことが関係していると推測される。女性は男性の魅力として「リーダーシップがとれる」「男らしい」「スポーツができる」「頭がよい」「お金持ち」を重視している(佐野他, 2011)。そして、大学生および成人を対象に「男らしさ」および「女らしさ」についてどのように考えているかを自由記述で回答を求めた研究(高井・岡野, 2009)では、男女ともに「男らしさ」として、「包容力」「頼りがい」「たくましい・強い・タフ」「決断力」「優しい」「行動力」「体力・筋肉」「リーダーシップ」といった項目が上位であったと報告されている。さらに、男性は「筋肉質と思われたい」と「身長が高いと思われたい」という人が多い一方で、女性は「華奢に思われたい」という人が多く、自己の理想体型について性差が認められている(佐野他, 2011)。以上の先行研究から、筋肉質であることやたくましいことを男らしさの1つの要素として捉えている人は男女ともに多く、そのような外見を女性からも求められていると男性は感じていると考えられるため、筋肉質な体型であると思われたいという願望につながりやすいといえる。したがって、容姿や体型によって自尊感情が揺らぎやすい人は、外的な基準として筋肉質な体型やたくましさといった男らしさに関連するものに執着する可能性があるため、外見における随伴性自尊感情の高さはたくましさを求める態度を強めると想定される。

また、モデルのような体型を理想としやすい人は、痩せ志向的な文化を価値観として取り入れやすく、筋肉をつけることよりもスリムになることを重視すると考えられるため、たくましさを求める行動を行う可能性は低いと推測される。そのため、内在化・一般からたくましさ希求行動への負の影響がみられたといえる。

そして、アスリートのような体型を理想としやすいことや、たくましさを求める行動が構造的ダイエットを行う可能性を高める理由として、筋肉質な体型になるためには、非構造的ダイエットにおける極端な食事制限を行うのではなく、高カロリーなものや甘いものを控えるなど健康的な食生活を維持することが重視されるためと考えられる。たくましさを求める傾向においては、食事量やカロリーよりも、食事内容や栄養素など筋肉を増やすことに特化した食事を摂ることにこだわる可能性が推測される。そのため、本研究で使用した極端な食事制限を中心とした項目内容である非構造的ダイエットではなく、構造的ダイエットに影響を与えたといえる。

最後に、以上のようにたくましさを求める「行動」が構造的ダイエットを行う可能性を高める一方で、たくましさを求める「態度」は構造的ダイエットを行う可能性を低下させる理由としては、たくましさ希求態度因子とたくましさ希求行動因子の項目内容の差異が関係していると考えられる。態度に関する項目は「もしもっと筋肉が増えたならば、より自信を持つことができると思う」「筋肉が5kg増えたとしたら、外見がより良く見えると思う」などであり、プロテインドリンクを飲むことやウエイトトレーニングを実施すること

を中心とした行動に関する項目とは違い、仮定的な要素が強い項目内容となっている。項目の前半に仮定した文章が入っており、後半にはその結果に対する自分自身の自信が高まるような文章が書かれている。このような構成の項目であることから、たくましさ希求行動因子はたくましさを求める傾向が強いかな否かを実際の行動の頻度や程度で明確化する一方で、たくましさ希求態度因子は理想として筋肉質な体型がいいとは思っていても、憧れとして感じているのか、目標として目指しているのかが曖昧である。以上のことから、たくましさ希求態度は実際のダイエット行動には結びつきにくいと考えられる。「そのようなになったらいいな」というように仮定を想像するだけであつたり、健康に気を使うようなことまでは影響しにくかったり、そのような体型を憧れとして抱くことで満足することもあると予想されるため、たくましさを求める態度は構造的ダイエットを行う可能性を弱めるといった結果になったと推測される。

### (3) 女性の特徴

初めに、学業における随伴性自尊感情に対して、強みに対する否認的な態度、本来感の低さが影響した理由としては、外見における随伴性自尊感情と同様の心理的過程が推察される。自分で自分を認められなかったり、自分の長所を素直に受け入れられないような人は、その自信の無さを周囲からの評価や賞賛によって取り戻そうとすると考えられる。そして、大学生は学生であるため、成績や単位取得などは重視される価値観であり、テストの点数や成績が良いことは、「頭が良い」と他者から評価されるなど、自分のことを認めてもらえる外的基準の1つであるといえる。赤嶺(2021)によると、大学生において学業成績、容姿、親子関係、友人関係、社会規範の遵守の5つの領域間に本人にとっての重要度の差はなかったが、自己評価については学業成績と容姿が他の領域より低かったという結果が示されている。つまり、学業成績および容姿は他の領域と比べて、不満を感じやすかったり、否定的な評価をしやすくと想定される。したがって、外見における随伴性自尊感情と同様、学業における随伴性自尊感情にも本来感の低さや強みの否認が影響したといえる。

次に、学業成績によって自尊感情が揺らぎやすい人は、比較的眞面目であり、良い成績を取ろうと、勉強に対して努力を怠らない可能性が考えられる。さらに、完璧主義である可能性もあるため、学業だけでは満足せず外見においても理想を追求し、メディアからの情報をダイエットや“美”に関する重要な情報源として取り込みやすくなると推測される。

そして、ファッションや体型においてメディアからの情報を重要視しているほど、構造的ダイエットを行いやすくなる理由としては、それだけメディアからの影響を受けやすく、うのみにしやすくと捉えることもできるため、SNS や雑誌に載っているダイエット方法を非常に忠実に行う可能性があるといえる。どのような媒体を見ているかにもよるが、本研究においては、メディアからの外見に関する情報を重要視しやすい人が見ているコンテンツは比較的健康的なものであった可能性が推測される。しかし、この点については本研究の質問項目だけでは判断できないため、どのような媒体における情報を取り入れやすいかなど、メディアの種類による瘦身志向への影響度の違いについて今後検討する必要があるといえる。

さらに、外見における随伴性自尊感情の高さおよび被受容感の低さが、メディアの影響による瘦身へのプレッシャーを強めることについては、何を頼りにすればよいか分からな

いという不安が関係していると推測される。外見的魅力という外的基準に自尊感情が依存しやすかったり、周囲から受け入れられているという感覚が少ない人は、自分が安心できるような絶対的な価値基準がなく、常に他者からの評価に過敏になりやすいと考えられる。自分の短所に注意が向きやすかったり、不満足感を抱きやすくなり、メディアの提示する人物の体型に対して、社会で人気がある、善しとされる体型であると思ひ込み、自分も痩せなければならないといった、プレッシャーを感じやすいと推察される。

最後に、瘦身願望を強める要因として、男性はメディアによる瘦身プレッシャーのみであったのに対し、女性はメディアによるプレッシャーおよび瘦身理想の内化、スポーツ選手を理想とする内化と複数あったことについては、身体不満足感の生じる過程の性差が関係していると考えられる。身体不満足感とは、理想とする身体像と主観的な身体像との間に乖離が生じることで喚起される否定的感情のことであり、身体不満足感が生じる背景として瘦身体を美とする社会文化的価値基準の影響が指摘されている(山蔦, 2017)。社会文化的要因が身体不満足感に与える影響を検討した研究では、男性は身近な他者からの瘦身プレッシャーが、女性はメディアの影響および身近な他者からの瘦身プレッシャーが、身体不満足感を高める(干場・江村, 2024)と報告されている。本研究においては、身近な他者からの言動などによる瘦身プレッシャーについては測定しなかったため、先行研究と同様の結果は得られていないが、女性の方が瘦身願望を強める要因が男性より多い可能性は示された。つまり、女性の方が瘦身願望を引き起こす契機となるものが多く、モデル体型でだけでなく、アスリート体型も含めて様々な情報から痩せたいという意識を強めることが考えられる。そのため、女性は男性よりも身体に対する満足感が低いと想定され、瘦身願望が生じやすいといえる。

### 総合考察および今後の展望

本来感の低さによって生じる随伴性自尊感情の高さが、瘦身理想の内化を強め、そのような価値観の取り込みが、瘦身やたくましさを過度に求める態度につながるということが明らかになった。また、瘦身願望やメディアによる瘦身プレッシャーは極端なダイエット行動に結びつく一方で、たくましさ希求やアスリート体型を理想とする内化は構造的なダイエットに結びつくことが示された。さらに、自身の強みを認め受け入れる姿勢や、周囲の人から受け入れられているという感覚が本来感を高めるという結果が認められた。以上の結果から、瘦身およびたくましさを過度に求める行動に影響する要因(危険因子)は、本来感の低さから生じる随伴性自尊感情の高さであり、そのような行動の予防につながる要因(保護因子)として、強みの受容と被受容感が本来感を高める可能性が示唆された。しかし、瘦身志向と筋肉質志向では、食行動を中心としたダイエット行動の内容に差異が生じたため、男性における筋肉質へのこだわりが食行動異常といった摂食障害の症状に影響するか否かについては明らかにならなかった。

そして、本来感が低い状態や、随伴性自尊感情が高い状態は、自信回復のために自分自身を認められる外的基準に縋りやすいと考えられるため、周囲で善しとされている価値観の影響を受けやすいといえる。その予防的介入において重要となる要因が、被受容感や自己の強みの受容であるといえる。つまり、摂食障害の予防・啓発の観点でまとめると、ありのままの自分を受け入れるためには、「周囲から受け入れられていると感じられること」

と「自分の長所を(他者と比較して卑下したり、否認せず)認めること」が重要である。そして、それは「自分は自分である」、「ブレない自分」という芯の強さにつながると考えられる。しかし、ただ「自分は自分である」と思おうと思っても、必ずしも思えるものではない。随伴性自尊感情が外的基準に依存しているように、本来感も、自己にとって揺るがない長所や居場所といったものに支えられていると考えられる。つまり、絶対的な拠り所や安心感が、本当の自尊感情(本来感)の安定、維持に寄与すると推測される。人間であるため、気分が落ち込んだり、自信を無くすことがあったとしても、その自分も自分であると受け止めて、自分の長所短所をどちらも認められることが精神的健康にもつながる。自分という軸、アイデンティティが確立することによって、自尊感情は維持されるといえる。大学生の本来感の形成要因として「自己の内面に葛藤すること」と「固執した信念の“とらわれ”から抜け出すこと」の2点が重要となること(大田他, 2021)が示唆されている。さらに、青年期の神経症は他者に対する自己の在り方が過度に意識され、他の年齢層よりよりはるかに強く身体・行動化の側面と結びつき、その面での症状(赤面恐怖、視線恐怖、自己臭恐怖、醜貌恐怖等)を表出することが多い(田場・倉戸, 1995)とされる。そのため、本来感が低く、アイデンティティ形成の最中の発達段階にいる大学生にとって、摂食障害やダイエットは自尊感情の低さと関連して、深刻化しやすいと想定される。反対に、その発達段階を乗り越えるためには、周囲や社会の価値観に影響を受けすぎず、自分の内部に目を向け、「自分の良さ」や「自分を受け入れてくれる人がいること」を実感しながら、自分とは何かを考えることが必要であり、それによって自分らしさを大切にできるといえる。

本研究の限界として対象者の問題が挙げられる。本研究では大学生について検討したが、臨床群のデータとの比較を行い、ダイエット行動が過激化する要因についてさらなる検討が必要である。さらに摂食障害発症の低年齢化も踏まえると、予防的介入につなげるためには、より若年における心理的過程についての検討も必要である。したがって、今後、小学生や中学生、高校生、摂食障害患者等を対象に調査を実施することが求められる。

本研究において本来感を高める要因として示された、被受容感と強みに対する受容的な態度を維持するためには、自他尊重の考え方が重要であると考えられる。自分と他者とを比較し、優越感や劣等感を抱くだけではなく、自分と他者との価値観の違いに気付き、お互いに理解し認め合うことで、相手の長所と同じように自分の長所も大切にし、強みは周囲と比較するものではないと気付くことができると想定される。そして、人と人との関わりの中で、他者が自分に関心をもったり、自分のことを認めてくれるような体験をしたとき、周囲からの受容を実感できるといえる。さらに、他者にも興味を持ったり、信頼するような体験も、人とのつながりの中でこそ感じることができるといえる。そして、相互に認め合える人間関係を築くことで、メディアの提示する極端な価値観に執着することなく、素の自分を大切にしてくれる人との関係を重要視すると想定される。また、このように互いに受容し合える関係性というものが、理想的な社会の在り方であるとも考えられる。

子どもの摂食障害における保護的因子については親の安定した関わりにより家庭内の安心感を得ることや、肥満のみに向けたメディアメッセージを踏襲しすぎずに適正体重や年齢に合わせた栄養などの正しい知識を家庭内で持つことが重要と考えられている(大谷, 2022)。さらに、他者と比較することに頼った褒め方や認め方は、随伴性自尊感情を高める一方で、本来感が高まりにくいいため、教育や養育の場において「その子がした何か」

ではなく、「その子自身の存在が大事である」ということをより伝えていくことが、より自律的な本来感を高め、思春期の精神的健康を支えるものになる(田尾・石津, 2024)とされる。予防的介入としては、教育現場や家庭における大人たちの関わり方も重要となってくる。

また、若年および中年女性においてボディイメージの歪みが大きい者は、洋菓子などを多く摂取する一方、ハイカロリーな食品、味の濃い食品等といった特定の食品の使用を制限し、エネルギーコントロールを行っている可能性がある(魚谷他, 2022)。したがって、食行動の適切なコントロールおよびポジティブなボディイメージの形成のためには、食育や標準体重を維持することのメリットなどについて若者が目に触れやすいメディアを利用して、情報を発信していくことも有効な手段のひとつであると考えられる。

### 引用文献

- 赤嶺 亜紀(2021). 大学生の自尊感情:社会性, 学業成績および容姿に関する自己評価と重要度の差と自尊感情との相関関係 日本心理学会第 85 回大会発表論文集 135.
- 馬場 安希・菅原 健介(2000). 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(3), 267-274.
- 坂東 絹恵・鎌田 智英実・森 陽子(2009). 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.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), Efficacy, agency, and self-esteem. New York: Plenum. 31-46.
- 高 萍・大杉 尚之(2021). 他者の評価が女子大学生の瘦身願望に与える影響 山形大学大学院社会文化創造研究科社会文化システムコース紀要 (18), 1-8.
- 原澤 奈美(2017). 女子大生の自己受容および本来感と周囲の他者からの被受容感の関連 日本女子大学大学院人間社会研究科紀要 (23), 117-138.
- Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder & L. J. Shane (Eds.), Handbook of positive psychology, London: Oxford University Press. 366-381.
- 干場 彩花・江村 理奈(2024). 社会文化的要因と心理的要因の調整効果が大学生の摂食障害傾向に及ぼす影響 久留米大学心理学研究 (23), 37-46.
- 五十嵐 哲也・杉本 希映・西村 大樹(2011). 日本版「たくましさ希求」尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 カウンセリング研究 44(2), 158-166.
- 井上 則子(2014). 女性競技者の摂食障害—その特徴と背景— 津田塾大学紀要 46, 73-95.
- 石原 由美(2013). 思春期・青年期における周囲の他者からの被受容感と自己の「本来感」の関連 九州大学心理学研究 14, 117-124.
- 伊藤 正哉・小玉 正博(2005). 自分らしくある感覚(本来感)とストレス反応、およびその対処行動との関係 健康心理学研究 18(1), 24-34.
- 伊藤 正哉・小玉 正博(2006). 大学生の主体的な自己形成を支える自己感情の検討—本来感、自尊感情ならびにその随伴性に注目して— 教育心理学研究 54, 222-232.
- 釜谷 真理恵・藤島 喜嗣(2010). 他者の言葉が女子大学生の身願望へ及ぼす影響 学苑 832, 10-15.
- 木村 育恵・一戸 志子(2012). ティーン世代に「痩せ」を掻き立てる記号—雑誌『Seventeen』の内容分析から— 北海道教育大学紀要(人文科学・社会科学編) 63, 39-51.

- 北村 讓崇(2011). 青年期における自尊感情の変動性と関係的自己の可変性との関連 人間・環境学 20, 1-11.
- 劉 雨瞳(2017). 『non-no』と『MEN'S NON-NO』から見た若者向け雑誌における言語表現 コア・エシックス 13, 223-233.
- 圓田 浩二(2004). 摂食障害男性の原因論 沖縄大学人文学部紀要 5, 55-64.
- 松本 聡子・熊野 宏昭・坂野 雄二(1997). どのようなダイエット行動が摂食障害傾向や binge eating と関係しているか? 心身医学 37(6), 425-432.
- 三木 幹子・植木 由香・池田 並穂・本永 恵理華(2012). 女子大生の体型と着装に対する意識と実態—女性と男性の理想体型とダイエット意識の比較— 広島女学院大学生生活科学部紀要 (19), 1-15.
- 森本 啓介・高橋 誠(2020). 強み受容尺度の作成、信頼性の検証 感情心理学研究 28, 44.
- 森本 啓介・高橋 誠(2021). 自己の強みの受容と本来感、マインドフルネス、体験の回避との関連 日本教育心理学会第 63 回総会発表論文集 352.
- 中島 佳緒里・山宮 裕子・島井 哲志(2015). 中学生男子の瘦身理想の内面化と身体不満足感、瘦身行動との関連 日本赤十字豊田看護大学紀要 10(1), 87-95.
- 成田 みず穂・松田 英子(2015). 青年の瘦身願望の性差、発達的变化に関する研究—現在の体型に関する損得感情および社会的比較からの検討— ストレス科学研究 30, 61-68.
- 落合 良行・佐藤 有耕(1996). 青年期における友達とのつきあい方の発達的变化 教育心理学研究 44(1), 55-65.
- 大仁田 あずさ・崔 光善(2013). 女子高生の身体像、自己意識と痩せ願望が摂食行動異常傾向に及ぼす影響 中村学園大学薬膳科学研究所研究紀要 (6), 53-63.
- 大田 倫生・増田 成美・上手 由香(2021). 青年期における本来感の形成要因及び心理的 well-being に与える影響の検討 広島大学心理学研究 (20), 49-70.
- 大田垣 洋子・米澤 治文・志和 資朗・斎藤 浩・中村 研(2005). 摂食障害患者の自尊感情についての検討 心身医学 45(3), 225-231.
- 大谷 和大・中谷 素之(2010). 中学生用自己価値の随伴性尺度の作成 パーソナリティ研究 18(3), 233-236.
- 大谷 良子(2022). 子どもの摂食障害 思春期学 40(2), 207-212.
- 作田 由衣子・齋藤 美穂(2012). 大学生の体型認知と瘦身願望における性差の規定因の検討—知覚と印象認知の観点から— 対人社会心理学研究 (12), 121-128.
- 佐野 祐子・高田谷 久美子・近藤 洋子(2011). 大学生における自己理想と他者に対する魅力及びやせ志向の実態 山梨大学看護学会誌 9(2), 59-65.
- 佐藤 由佳利・土谷 聡子(2010). 高校生の摂食障害傾向—その性差について— 心身医学 50, 321-326.
- 紫垣 大智(2023). 瘦身願望によるダイエット行動に影響する要因の検討—随伴性自尊感情と本来感のバランスに着目して— 日本健康心理学会大会発表論文集 36, 66.
- 志渡 晃一・森田 勲・竹内 夕紀子・佐藤 陽香・山田 耕平(2004). 本学学生における体型意識の性差に関する研究 北海道医療大学看護福祉学部紀要 11, 79-85.
- 杉山 崇(2002). 抑うつにおける「被受容感」の効果とそのモデル化の研究 心理臨床学研究 19(6), 589-597.

- 杉山 崇・坂本 真士(2006). 抑うつと対人関係要因の研究：被受容感・被拒絶感尺度の作成と抑うつの自己認知過程の検討 健康心理学研究 19(2), 1-10.
- 鈴木 眞理(2012). 摂食障害—食べられない、あるいは、食べ過ぎてしまう病気 日本調理科学会誌 45(5), 372-377.
- 鈴木 真吾・小川 俊樹(2008). 中学生における自尊心と被受容感からみたストレス反応・本来感の検討 筑波大学心理学研究 36, 97-104.
- 高井 範子・岡野 孝治(2009). ジェンダー意識に関する検討—男性性・女性性を中心にして— 大成学院大学紀要 11, 61-73.
- 田場 あゆみ・倉戸 ヨシヤ(1995). 青年期後期における身体像と自己受容、他者受容との関係について 大阪市立大学生生活科学部紀要 43, 225-236.
- 田中 ひかる・佐川 和則(2013). 大学生における運動習慣とボディイメージ(体型の主観的評価)の関係について 近畿大学教養・外国語教育センター紀要 3, 11-18.
- 田尾 晴香・石津 憲一郎(2024). 中学生の本来感が食行動の異常傾向に及ぼす影響 富山大学教育研究実践総合センター紀要 教育実践研究 18, 1-10.
- 田崎 慎治・今田 純雄(2004). 大学生男女における自尊感情と瘦身願望の関係 広島修大論集 人文編 45(1), 17-37.
- 内田 由紀子(2008). 日本文化における自己価値の随伴性—日本版自己価値の随伴性尺度を用いた検証— 心理学研究 79(3), 250-256.
- 魚谷 奈央・岩井 香奈枝・吉田 汐里・森本 瑞希・宮脇 尚志(2020). 若年および中年女性におけるボディイメージの歪みと BMI・食事との関連 女性心身医学 25(1), 11-18.
- 浦上 涼子・小島 弥生・沢宮 容子・坂野 雄二(2009). 男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 57(3), 263-273.
- 浦上 涼子・小島 弥生・沢宮 容子(2013). 男女青年における瘦身理想の内在化と瘦身願望との関係についての検討 教育心理学研究 61(2), 146-157.
- 浦上 涼子・小島 弥生・沢宮 容子(2015). メディアの利用と瘦身理想の内在化との関係 教育心理学研究 63, 309-322.
- 若杉 彩衣・安友 裕子・北川 元二(2023). 女子大学生の瘦身願望に関する社会的・心理的特性の検討 名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報 (15), 31-47.
- 山田 恒(2019). 欧米での痩せすぎモデル規制—メディアに氾濫する不健康なロールモデルに対するリーガルモデルと医学モデル— 精神神経学雑誌 121(6), 479-485.
- 山田 恒(2024). 痩せすぎモデルと摂食障害 日本摂食障害学会雑誌 4(1), 62-67.
- 山宮 裕子・島井 哲志(2012). 日本版 Sociocultural 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 52(1), 54-63.
- 山蔦 圭輔(2017). 青年期女性における食行動異常発現・維持モデルの構築と効果的支援法に関する検討 健康心理学研究 30, 171-177.
- 山蔦 圭輔・栗林 千聡・寺澤 恭子・瀧澤 美保(2021). 思春期・青年期女性の摂食障害予防—ファッション雑誌からの影響と栄養管理— 心理相談研究 12, 79-92.
- 横山 洋子(2018). 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の研究 瀬木学園紀要 (12), 168-169.