女子学生におけるボディ・イメージと自尊感情の関わり

The relationship between body-image and self-esteem in female university students

鍋　谷　　照 #1,
宮　嶋　郁　恵 #2, 橋　本　　勝 #1

Teru Nabetani #1,
Ikue Miyajima #2, and Masaru Hashimoto #1

#1: 静岡英和学院大学（Shizuoka Eiwa Gakuin University）
#2: 福岡女子短期大学（Fukuoka Women's Junior College）

緒言

青年期までの性格の発達と自己の身体に対する意識には密接な関わりがあると言われている[1)2)]．この関連のアンバランスな状態として女性の過度な痩身願望が要因として考えられ，自分の体型を過大に評価する大学生が少なからず存在することが指摘されている[3)]．

既に，この傾向は社会問題化しており，その減量行動は低年齢化[4)]している．身体意識における偏りは，発育途上の過程において心因的な負荷をもたらし，無理なダイエット行動や摂食障害などへとつながり，正常な成長の妨げとなる可能性は否定できない[5)]．

若年者の痩身願望には自らのボディ・イメージが影響を及ぼしていると考えられる．自らの体格を評価して，実際の体格と理想の体格とのズレが大きい場合には，過度な痩身願望に結びつきやすいと思われる．この体格認識がどの程度ずれているのかを評価することは，健康教育的観点からも有効であろう．

また，ボディ・イメージと自尊感情との関わりは数多く報告されている．自尊感情とは，自尊，自己受容などを含め，人が自分自身についてどのように感じているのか，その感じ方のことであり，自己の価値と能力に関する感覚及び感情であるとされている[6)]．悪しきボディ・イメージと自尊感情の低下は同時発生的であり，予防と治療的介入のためには，これらの理解が重要と考えられている[7)]．

自尊感情の測定において最も用いられている尺度として，Rosenberg[8)]の自尊感情尺度（Rosenberg Self Esteem Scale: RSES）がある．自尊感情には，自分は「とてもよい」と感じるものと，自分は「これでよい」と感じる側面があるという．この尺度による自尊感情は，「これでよい」と感じるものを扱う．他者に優越感をもつのではなく，自分を価値のある人間であると捉えることの程度を扱っている．

近年，縦断的研究によって，その影響の方向が分析されているが，過体重や身体の不満感は自尊感情の変化を予測する[9]と主張する研究と，自尊感情はボディ・イメージのストレスを予測する[10]という研究など，その方向性は一貫しておらず，影響の方向性は明確ではない．いずれにしても，痩身願望の低年齢化には食生活などの家庭の影響，加えて，親の体格意識などが影響を及ぼすことを考えると，将来，家庭を築き親になるであろう大学生の身体意識を確認することは重要であると思われる．

そこで，本研究では身体の評価という観点から，Thompson & Gray[11]によって作成された痩身体型から肥満体型に至るコンテ図を用い，体型認識のズレの程度と自尊感情の関わりを確認し，健康教育における介入の手がかりを得ることを目的とする．

方法

1）調査対象と実施期日

調査は，東海地区及び九州地区の大学および短期大学における女子学生 273 名を調査対象とした．データに記入漏れなど欠損がある場合，当該項目を算出できないため，項目によって対象者数が異なるものがある．

調査の実施は 2013 年 4 月に，授業時間の一部を利用して行われた．調査にあたり，研究の目的を説明し，得られたデータは研究目的以外には用いないことを伝えた上で同意をとり，アンケートは授業を担当した教員によって実施された．

2）調査項目

⑴　現在の体格について

身長は 1cm 単位，体重は 1kg 単位で自己申告をさせた．

⑵　理想の体格について

身長は自らの現状のままとして，その場合の理想体重を確認した．体重は 1kg 単位で自己申告をさせた．

⑶　シルエットを用いた評価

Thompson & Gray のコンテ図（図 1）は，9 段階の構成であり 1 の痩身から 9 の肥満に至るまでの体型を図によって表現している．この Thompson & Gray によって作成された痩身体型から肥満体型に至る図を用い，自らの体格に当てはまるもの，理想の体格に当てはまるもの，自らの好む異性の図をそれぞれ 1 つ選択させた．また，それぞれのシルエットについて，自らの身長である

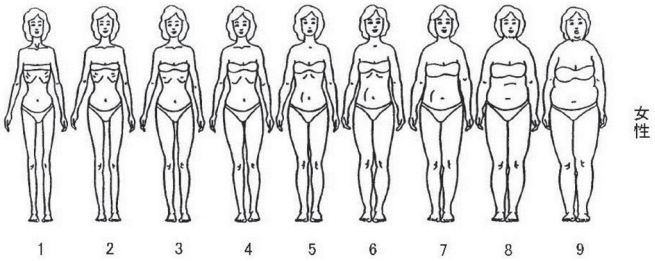

図 1．Thompson&Gray のコンテ図

場合どの程度の体重に当たるのかも回答を求めた．これらは，身長と体重から求められる Body Mass Index（BMI: kg/m^2）を用いて表した．

⑷　体格の自己評価

自らの体格を「痩せすぎ」「やや痩せすぎ」「普通」「やや太め」「太りすぎ」の 5 段階で評価をさせた．

⑸　自尊感情の評価

自尊感情の評価は Rosenberg による自尊感情尺度（RSES）の Miura & Griffiths による日本語訳（RSES-J）[12]を用いた．この尺度は 10 項目から構成されており，回答者は「1= 強くそう思わない」「2= そう思わない」「3= そう思う」「4= 強くそう思う」の 4 段階で評価を行うものである．質問項目は「私は，自分自身にだいたい満足している」等の項目があり，「時々，自分はまったくダメだと思うことがある」など，5 つの逆転項目が含まれている．すべての項目の点数を加算し，得点が高いほど自尊心が高いことを示す．

3）統計処理

分析には，一元配置および二元配置の分散分析を用いた．必要に応じて Bonferroni の post-hoc test を行った．また，変数間の関連を確認するためにピアソンの相関分析を用いた．クロス表の度数の偏りの分析には χ 二乗検定を用いた．有意である場合は残差分析を行った．すべて統計処理は SPSS16.0J を使用した．

結果

1）調査対象者の肥満分類と体格

調査対象者を日本肥満学会の基準に合わせて分類し，実際の体格の平均を求めた（表 1）．肥満（2 度）および高度肥満（4 度）に該当する対象者はいなかった．

表 1．調査対象者の肥満分類と体格

分類	BMI（kg/m^2）	n	BMI	SD
低体重	−18.49	54	17.54	0.87
普通体重	18.50−24.99	172	20.69	1.45
肥満(1度)	25.00−29.99	14	26.42	1.38
肥満(2度)	30.00−34.99	0		
高度肥満(3度)	35.00−39.99	2	37.29	0.18
高度肥満(4度)	40.00−	0		
計		242	20.46	2.85

2）体格における自己評価別の自尊感情得点

自尊感情得点について体格の自己評価の群別に比較した（図 2）．やや痩せすぎの群は，「痩せすぎ」と「やや痩せ」と回答した対象者が合わせられて処理を施した．この，やや痩せすぎの群は，

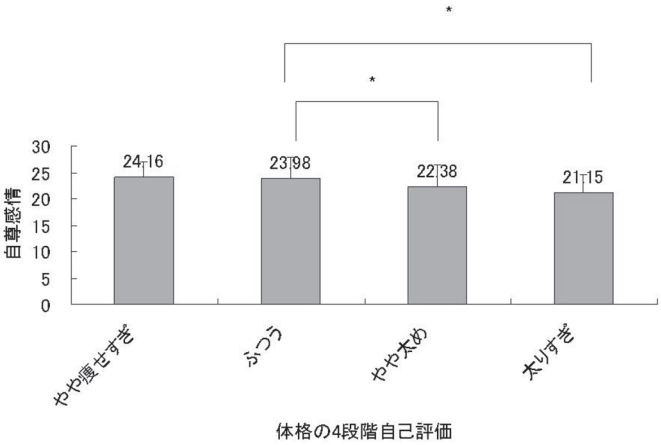

図 2．体格の自己評価と自尊感情

19 名.「ふつう」と回答した群においては，114 名．続いて,「やや太め」と回答した群は，101 名.「太りすぎ」と回答した群は 20 名であった．全体としては，合計 254 名，自尊感情得点の平均と標準偏差は 23.13（3.96）であった．分散分析の結果,体格の評価の水準において有意差が見られた（F（3,250）=5.335, p<.001）．Bonferroni による多重比較によれば，ふつうの群とやや太めの群，ふつうの群と太りすぎの群間に有意差が見られた.

3）理想と現実の差と自尊感情得点

理想と現実の BMI の差をもとに，4 分位に群分けして自尊感情得点を比較した（図 3）．理想と現実の体重差の 25%ile まで群は 57 名であり理想と現実の BMI における差，および標準偏差は -4.40（2.94）kg/m^2 であった．次に 50%ile までの群は 60 名であり -1.90（0.29）kg/m^2 であった．75%ile までの群は 59 名であり -1.04（0.20）kg/m^2 であった．最後の 100%ile までの群は 60 名であり 0.44（1.18）kg/m^2 であった．負の値は減量を望んでいることを意味し，75%ile-100%ile の群のみが平均値において BMI の増加を望んでいることを示している． BMI の数値は合計 238 名のデータから得られているが，理想と現実の差における全体の平均は -1.72（2.36）kg/m^2 であった．全体の自尊感情得点は 23.12（3.99）の値であった．分散分析の結果，体格の評価の水準において有意差が見られた（F（3,229）=3.666, p<.05）．Bonferroni による多重比較によれば，25%ile 群と 100%ile 群の間に有意差が見られた.

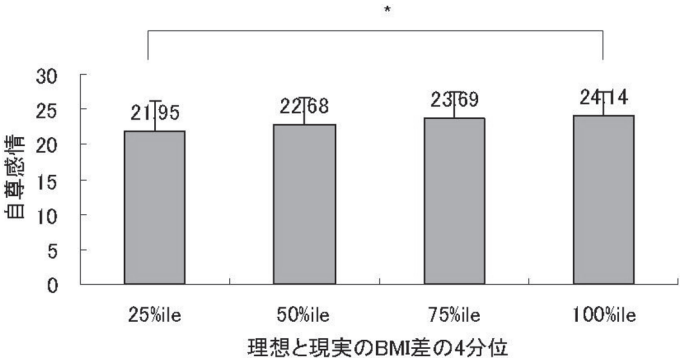

図 3．理想と現実の差と自尊感情

4）BMI の 4 分位による理想と現実の比較

BMI の値をもとに 4 分位で群分けして，各群における実際の BMI と理想の BMI の平均値を比較した（図 4）．二元配置分散分析の結果，交互作用において有意差が見られた（F（3,234）=49.091, p<.001）．実際の BMI と理想の BMI には交互作用があり，変化パターンが異なっていた.

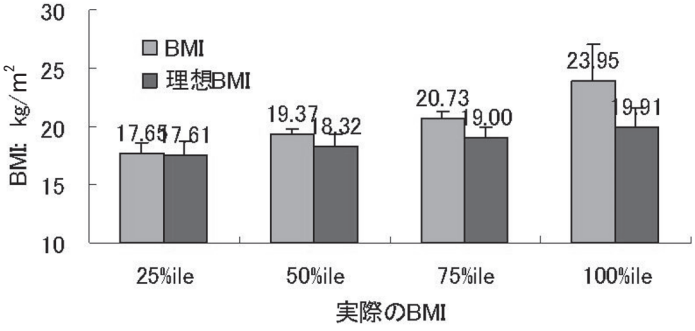

図 4．実際の BMI と理想の BMI

5）BMI の 4 分位による自尊感情得点

BMI をもとに，4 分位で群分けして自尊感情を比較した（図 5）．25%ile 群は 59 名．50%ile 群は 58 名．75%ile 群は 62 名．100%ile 群は 58 名．分散分析の結果には，有意な差が見られなかった．

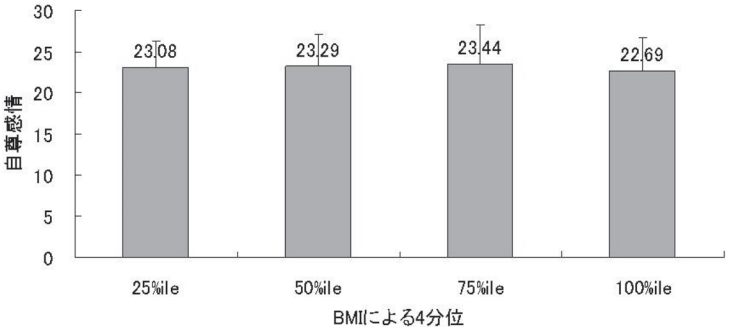

図 5．実際の BMI 四分位と自尊感情

6）理想と現実の BMI の差の 4 分位によるコンテ図評価の違い

理想と現実の BMI の差をもとに，4 分位で群分けしてコンテ図の評価を比較した（図 6）．二元配置分散分析の結果，コンテ図の要因においてのみ有意差が見られた（F（8,1728）=1632.472, p<.001）．理想と現実の差の要因，及び交互作用には有意性は見いだせなかった．

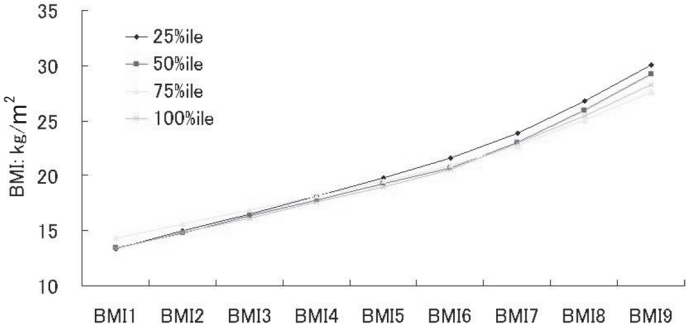

図 6．理想と現実の差の 4 分位のコンテ図評価

7）変数間の相関

本研究において測定している「自尊感情得点」,「BMI」,「理想と現実の BMI 差」の相関係数を求めた．「BMI」と「理想と現実の BMI 差」の間に有意な相関が見られた（r=-0.857, p<.01）．このことは，BMI の値が高いほど減量を求める傾向があることを示している．

「自尊感情得点」と「理想と現実の BMI 差」に弱い相関（r=0.166, p<.05）が見られた．このことは，自尊感情得点が低いほど減量を求めることがあることを示唆している．

「自尊感情得点」と「BMI」に相関は見られなかった（r=-0.005, ns）．

8）実際の体格の痩せと自己評価の組み合わせと自尊感情得点

BMI18.5 未満の者と 18.5 以上の者を 2 群に分類し，自らの体格を自己評価した 5 分類「痩せ」「普通」「やや太め」の 3 分類を組み合わせたクロス表を作成した(図 7)．χ 二乗検定の結果，セルに有意な偏りがあった（χ^2（2）=76.98, p<.001）．BMI の痩せ判定にあたる者は，自己評価も痩せと判断し

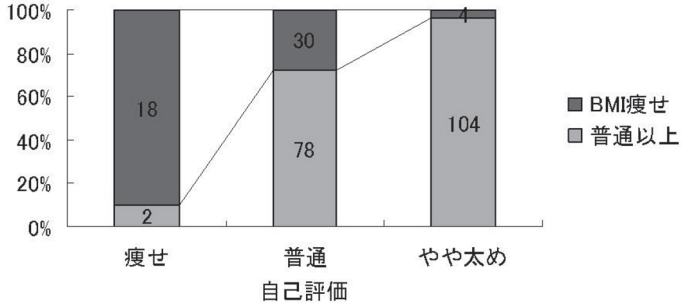

図 7．実際の体格と自己評価の度数

ており，普通以上に判定される者は自己評価がやや太めであると判断していることが示された．

このクロス表における 6 象限それぞれの自尊感情得点を比較した（図 8）．2 要因分散分析の結果，自己評価の要因に有意性が確認された（F（2,226）= 6.470, p<.005）．しかしながら，BMI による痩せ判定の要因，交互作用には有意性は見いだせなかった．

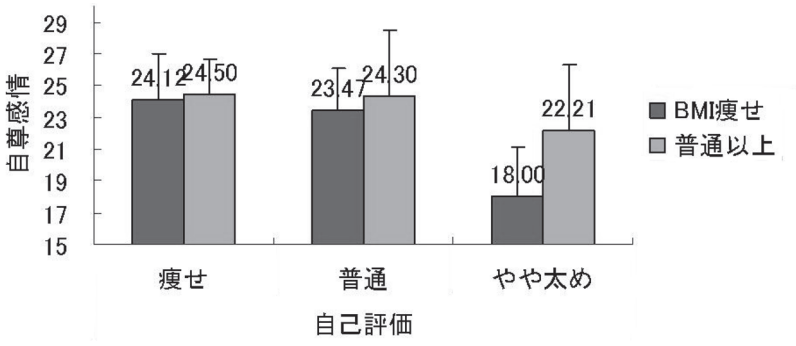

図 8．実際の体格と自己評価による自尊感情

考察

本研究の結果において，いわゆる肥満に分類される範疇の者は少ない傾向があり，BMI18.5 未満である「やせ」分類の女子学生は全体の 22.3% であった（表 1）．また，実際の体格と理想との差によって，シルエットの評価は影響を受けなかった（図 6）．そして，理想の体格の値は自らの体格の大小にあまり影響を受けておらず，理想の体格は比較的一定の BMI 値に収まる傾向が示された．このことは，BMI の 4 分位による理想と現実の比較の結果から示されており（図 4），先の報告に一致している[13]．本研究における理想体重の傾向は，実測値 BMI よりも願望値 BMI の方が小さな値を示したとの矢倉，広江，笠置[14] による報告や，女子学生における BMI の理想値は，やせている群，太っている群に関わらず，いずれの群も減少を望む傾向があったとの報告[15] などに一致する．これらの研究から，現状の体格に関わらず，理想の体格は多くの女性で共通の傾向を示す可能性がある．

多くの研究が，女性における体格の意識について報告している．自らが太っていると考えている学生が 7 割いるとした Takasaki ら[16] の報告や，身体の中の満足度の構成が男女で異なっていることを確認した報告[17) 18)] がある．

本研究における自己評価は，47.6% の対象者が太っていると考えていることを示している．一方，実際の体格において，本研究の対象者の 5 分の 1 以上が「痩せ」の分類に該当している．

ところで，理想と現実の差を BMI に換算した全体の平均値は，-1.72kg/m^2 であった．つまり，BMI における 1.72kg/m^2 の減少に値する体重減を望んでいる．本研究における BMI の平均値は 20.46kg/m^2 である．仮に 160cm の身長の女性が BMI における 20.46kg/m^2 から 1.72kg/m^2 の減量を望んだ場合，52.37kg から 47.97kg まで体重を落とすことを望むことになる．

気になることは，実際の身体の現状と自分の思い描いている理想の身体の乖離である．本研究において，実際の体格における BMI の分類と自己評価との組み合わせによって，自尊感情得点を比

較してみた（図 8）．本研究においては，BMI の分類による要因や交互作用に有意な結果は得られなかった．しかしながら，自己評価が「やや太め」と回答しながら，実際には BMI が 18.5 未満の痩せ分類に該当している対象者の自尊感情得点が，著しく低いことは注目に値する．しかし，この対象者は 4 名とサンプルが少ないため，一般化するには充分な結果ではない．充分ではないが，心と身体の行き違いによる重篤な状況を引き起こす前に，健康教育的介入が必要な対象者をピックアップするための材料を提示しているのではないかと思われる．この部分については，更にサンプルを増やし細部の分析に努める必要がある．

本研究の対象者は，数年後には家庭を築く者が多いであろう．家庭教育の中で，親の身体感が子どもたちの身体感に影響を及ぼすことは充分に考えられる．そのためにも，今後，正しい体型認識をもたせる健康教育が必要であると思われる．

付記

本研究は，2013 年度静岡英和学院大学及び静岡英和学院大学短期大学部における共同研究助成活動の一部を報告するものである．

---

[1] Clifford, E.: Body Satisfaction in adolescence, Perceptual and Motor Skills, 33, 119-125, 1971

[2] Lerner, R.M., Karabenick, S.A., Stuart, J.L.: Relations among physical attractiveness body attitudes and self-concept in male and female college student, Journal of Psychology, 85, 119-129, 1973

[3] 今井克己，増田隆，小宮秀一：青年期女子の体型誤認と“やせ志向”の実態，栄養学雑誌，52, 75-82, 1994

[4] 松浦賢長：女子小学生のやせ指向に関する研究，小児保健研究，59, 532-539, 2000

[5] 神田晃，川口毅：小児におけるボディイメージとストレスとの関連，肥満研究，4, 227-231, 1998

[6] 内田知宏，上埜高志：Rosenberg 自尊感情尺度の信頼性及び妥当性の検討－ Miura & Griffiths 訳の日本語版を用いて－，東北大学大学院教育学研究科研究年報，58，2，257-266，2010

[7] Park, W., Epstein, N.: The longitudinal causal directionality between body image distress and self-esteem among Korean adolescents: The moderating effect of relationships with parents, Journal of Adolescence, 36, 403-411, 2013

[8] Rosenberg, M.: Society and adolescent self-image, New Jersey, Princeton University Press, 1965

[9] Tiggemann, M.: Body dissatisfaction and adolescent self-esteem: Prospective finding, Body Image, 2, 129-135, 2005

[10] 前掲書 7

[11] Thompson, M.A., Gray, J.J.: Development and validation of a new body-image assessment scale, Journal of Personality Assessment, 64, 258-269, 1995

[12] Mimura, C., Griffiths, P.: A Japanese version of the Rosenberg Self-Esteem Scale: Translation and equivalence, Journal of Psychosomatic Research, 62, 589-594, 2007

[13] 鍋谷照，宮嶋郁恵，橋本勝：シルエット法による体格認知の差異，静岡英和学院大学紀要，11, 183-192，2012

[14] 矢倉紀子，広江かおり，笠置綱清：思春期周辺の若者のヤセ願望に関する研究（第 1 報）－ボディ・イメージと BMI，減量実行との関連性－，小児保健研究，52, 521-524, 1993

[15] 鍋谷照，河田聖良，佐々木史之，楠本恭久，上田毅，石原一成：体育専攻学生における体型と身体部位の満足感，学校保健研究，48, 279-289, 2006

[16] Takasaki, Y., Fukuda, T., Watanabe, Y., Kurosawa, T., Shigekawa, K.: Ideal body shape in young Japanese women and assessment of excessive leanness based on allometry, Journal of Physiological Anthropology and Applied Human Science, 22, 105-110, 2003

[17] 三宅紀子，金本めぐみ，枝村亮一，横沢民男，秋田勝彦，綿貫敏雄，金本益男：大学生の身体満足度－その構造と性差について－，東京体育学研究，47-51, 1993

[18] 鍋谷照，上田毅：思春期における身体部位の不満感と自己意識，学校保健研究，46, 372-385, 2004