

女子大学生における自己意識と瘦身願望および食行動異常との関連

— 瘦身理想の内面化に着目して —

吉 屋 美 里

問題

近年、わが国での摂食障害患者数は増加の一途をたどり、世界でもトップクラスである。若年女性を中心に患者数が増加し、痩せ願望やダイエットブーム等と併行して社会でも身近で重要な問題として捉えられている(中井,2005)。

また、摂食障害に至る前段階ともいえる状態であるとされている食行動異常についても増加している(長谷ら,2007)。摂食障害は我が国においては比較的発症しやすい疾患であり、治療が困難な疾患であるということや、完全な摂食障害へと罹患してしまった者の治療にかかる期間や労力を考えると、発症を前段階で食い止めることは重要なことであり、摂食障害の前段階でもある食行動異常に至るプロセスについて検討することが求められる。

その食行動異常を誘引する最大の要因は瘦身願望であるとされているが(田崎,2006)、痩せの願望を抱くすべての者が食行動異常を誘発することではなく、瘦身願望を食行動異常につなぐ何らかの要因があるのではないかと考える。女性のダイエットを促進するメカニズムの一端として、痩せた体型が魅力的であり望ましいという体型に関する社会的な価値観である社会的瘦身理想の内面化があると考えられる。諸井ら(2008)は、女子大学生を対象として、瘦身体型やダイエットに関する雑誌記事の日常的影響や、メディアに登場する瘦身モデルの理想化が瘦身願望を高めることを示した。このような瘦身理想の取り入れが、身体不満を主要因とする極端なダイエットや摂食障害など心理・行動的な問題に結びつくことが、多くの研究者によって指摘されている(中井,2006)。瘦身理想の内面化は瘦身願望を誘引する要因の一つとして考えられることが多かった。しかし、反対に「痩せたい」という願望が、痩せた体型が魅力的であり望ましいという体型に関する社会的な価値観を自分のなかに取り込む傾向に影響を与えることも想

定できる。

また、各個人特有の食行動異常の心理的要因として、自己意識との関連性が検討されている。先行研究より(山蔦・野村,2005)、自己意識と瘦身願望は関連があることが指摘されており、この2つの変数の間には関連があることが予想される。以上のことから、多くの女性が抱く瘦身願望、そして瘦身願望と食行動異常の両方に影響を及ぼすと考えられる自己意識が食行動異常につながることは、瘦身理想の内面化の影響を受けているというプロセスを想定した(図1)。

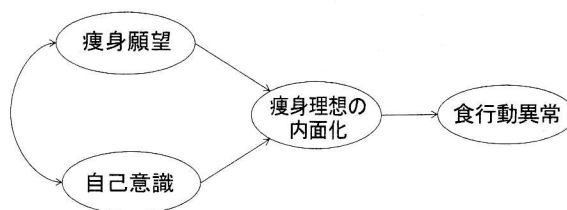


図1 仮説モデル

また、女子大学生の食行動異常では、家族との同居の有無が改善に影響を与えることや(芦川, 2013)、家族との現在の関係により肥満恐怖に影響を及ぼす可能性を示唆していること(櫻井, 2006)から、女子大学生の食行動異常や瘦身願望を検討するうえで、家族との同居の有無について考慮することは重要であると考えられる。

目的

目的1 瘦身願望が摂食障害予備群でもある食行動異常に繋がるまでのプロセスを、摂食障害の危険因子であるとされる自己意識と瘦身理想の内面化に着目し、それらがどのように作用しているかというメカニズムを明らかにする。

目的2 食行動異常の傾向の高低により瘦身願望から食行動異常までのプロセスに違いがあるのか、また、違いがあるとすればどのような点が異なるのかを検討するために、食行動異常を高群と

低群にわけて分析を行い、比較する。

目的3 同居者のいる群といない群とにわけて分析をおこない、両者の間に、瘦身願望から食行動異常へのプロセスに違いがあるのかどうか、また、あるとすればどのような違いがみられるのかについて検討する。

方法

研究協力者 A女子大学の女子大学生。288名から質問紙を配布・回収し、242名を対象に分析を行った。

調査日時 2014年10月～11月

手続き 担当教員の許可を得て、講義終了後に調査の目的や個人情報取り扱いに関する説明、および回答は任意であることなどを説明し、質問紙を配布した。

質問紙の構成 ①フェイス項目：学科、学年、年齢、居住形態、同居者、睡眠状況、生活の乱れ、運動習慣について回答を求めた。②Eating Attitude Test-26(EAT-26)③自己意識尺度21項目④瘦身願望尺度11項目⑤MODEL尺度7項目

結果・考察

目的1 最終的に採用したモデルの適合度指標はGFI=.97, AGFI=.93, RMSEA=.06という値が示され、モデルの適合が示された。

瘦身願望と自己意識との間には相関があり、瘦身願望と自己意識の両方が瘦身理想の内面化に影響を与えているということが明らかとなった。また、瘦身願望と自己意識から影響を受けた瘦身理想の内面化は、食行動異常に影響を与えているということが示されていた。このことから、瘦身願望と自己意識は相互に作用しており、その両方が、瘦身理想の内面化を介して食行動異常につながるという仮説は支持された。

目的2 最終的に採用したモデルの適合度はGFI=.95, CFI=.95, RMSEA=.06であった。モデルの水準による比較検討では、「自己意識」から「瘦身理想の内面化」へのパスにおいて有意差がみられ、食行動異常高群で有意なパスがみられたのに対し、食行動異常低群では有意なパスがみられなかった。このことは、食行動異常の水準の違いによって、自己意識が瘦身理想の内面化に及ぼす影響力に違いがあることを示しており、食行動異常低群では、自己意識と瘦身理想を内面化する

過程とに関連がみられなかったのに対して、食行動異常高群では、自己意識の高まりが瘦身理想を取り込むことを促進することを示唆している。これは、食行動異常がより高い水準にある女子大学生は、瘦身願望だけでなく、自分に意識が向くことによって、社会的に示される瘦身理想の内面化が高められているということがいえると考えられる。

目的3 最終的に採用したモデルの適合度はGFI=.95, CFI=.97, RMSEA=.07であった。同居者の有無による比較検討では、「自己意識」から「瘦身理想の内面化」へのパスにおいて有意差がみられ、同居者がいない場合に「自己意識」から「瘦身理想の内面化」に有意なパスがみられ、同居者がいる場合では有意なパスがみられなかった。これは、同居者がいると、同居者が食事の摂り方に対して介入することにより、自己意識と食行動異常が直結しにくくなったという結果であると推察する。

一人暮らしの女子学生の食行動は、実家暮らしの学生と比較して、望ましい食行動へ改善されることは少なく、問題となる食行動が増加する傾向にあることや(芦川,2013)、家族と離れて生活する女子大学生は、生活が不規則になりやすく、また、家族と同居している場合に比べてバランスのとれた食生活をとりにくくなっているということなど(尾塚ら,2005)、「食生活」という目に見えるものに関する議論は多く行われている。本研究では、その背景にある自己意識の高まりから食を異常なまでに制限・管理しようとする心理的な動きに対して、同居者がいることで歯止めがかかり、「自己意識」と「瘦身理想の内面化」の有意な関連性が消失するということが実証されたと考えられる。

本研究の臨床的意義

自己意識に対してカウンセリング等で介入することで自己意識が瘦身理想の内面化を媒介して食行動異常を誘発するというプロセスが遮断できるのであれば、食行動異常を形成するプロセスのうちひとつを予防することができると考えられる。また、自己への高い意識が食行動異常に至ることを予防することができる可能性をもつ支援リソースとして、家族の存在が関与していることが示唆された。