

他者の評価が女子大学生の瘦身願望に与える影響

高 萍

(山形大学社会文化創造研究科)

大杉尚之

(山形大学人文社会科学部)

はじめに

『デジタル大辞泉』によると、「瘦身」とは痩せたからだのことであり、また美容の目的で痩せることである。痩せたいという気持ちは瘦身願望 (Drive for Thinness) と呼ばれており (鈴木, 2017; 馬場・菅原, 2000), 馬場・菅原 (2000) 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, 絶食, 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」と定義している。本研究もその定義に従う。現在, 若い女性は瘦身願望を抱きやすい傾向にあり, 平成29年「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)の結果概要でも, やせ過ぎによる健康問題は若い女性で深刻であることが指摘されている。そこで, 本研究では若い女子大学生の瘦身願望に注目する。

瘦身願望は社会・文化的な価値観や基準を反映している。「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。この美意識は, アメリカにおいて1960年代頃から急激に広まったとされる (Garner & Garfinkel, 1980)。その後, 日本においても欧米人の体型や顔を理想とする価値観が浸透し (諸橋, 1994), 現在ではすでにその価値観に従って行動することが“強迫的な基準”で求められているという (秋本・諸橋, 1987)。女性向け雑誌は, 多くのダイエット行動に関する記事や広告で占められており, ダイエットに関する様々な成功事例が紹介されている (諸橋, 1994)。記事や広告などを通じて, 痩せていなければ幸せになれない, 痩せれば幸せになれるという価値観が女性たちに強められている。このような社会的価値観と自分自身の瘦身願望の間には, 身近な他

者の存在が媒介していることが示されている (矢崎, 1992)。

上述のように, 若い女性の瘦身願望は社会・文化的な影響を受ける。瘦身願望に関する心理学研究では, 若い女性の個人特性や身近な他者の観点から社会・文化的な影響について検討されてきた。馬場・菅原 (2000) では, 体型への損得意識に影響を及ぼすと考えられる個人特性と瘦身願望との関連性を検討した結果, 「賞賛獲得欲求」, 「女性役割受容」, 「ストレス感」などには正の相関が示され, 「自尊感情」などには負の相関が示された。また, 瘦身のメリット感 (e.g., 今より痩せられたら自分に自信が持てる) は瘦身願望に正の影響を示したが, 現体型のデメリット感 (e.g., 今の体型のせいで人に注目されない) と瘦身願望の間には直接の関連は認められなかった (デメリット感はメリット感に正の影響を与え, 間接的に瘦身願望に影響していた)。また, 賞賛獲得欲求や女性性役割はメリット感に正の影響を与え, 自尊感情はデメリット感に負の影響を与えることで, 間接的にメリット感から瘦身願望へのパスと関連していることが示された。また, 体型への損得意識に影響を及ぼすと考えられる個人特性の一つである「身体の不満足感」の影響も示されている。Ogden (2003) によると, 「身体の不満足感」はボディ・イメージの歪みとしての身体不満足感, 理想の体型との不一致としての身体の不満足感, 身体に対するネガティブな反応としての身体の不満足感の3つの側面を持つとしている。また, 鈴木・伊藤 (2002) は, 大学生では身体満足度の低さが摂食障害傾向得点を高めることを報告している。

さらに、身近な他者の観点からの検討も行われるようになってきた。釜谷・藤島（2010）では、場面想定法を用いて、「一緒にいる他者が自分以外の女性のスタイルを褒める場面」における瘦身願望の変化について検討した。そして、身近な他者の言葉が瘦身願望へ及ぼす影響について詳細に検討するために、「血縁関係のある（親）・なし（友人）」の要因とその人物の「性別の違い（男性・女性）」の要因を設定し、検討を行なった。実験の結果、性別の違い要因の有意な主効果はみられなかった。血縁関係のある・なし要因の主効果は有意であり、血縁関係のある父親や母親よりも血縁関係がない異性の友人や同性の友人の言葉の方が瘦身願望を高めた。さらに、性別×血縁関係の交互作用効果がみられた。友人の場合は同性の言葉よりも異性の言葉の方が瘦身願望を高めた。また、家族の言葉よりも友人の言葉の方が瘦身願望を高めた。すなわち、異性の友人の言葉が最も瘦身願望を高めることが示された。さらに、恋人がいるときは、恋人の言葉が最も瘦身願望に及ぼす影響が最も大きいことも示された。

これまでの先行研究（e.g., 馬場・菅原, 2000）では「瘦身願望と食行動との関係」や「瘦身願望と自尊感情との関係」などについて様々な検討が行われた。しかし、その多くは瘦身願望と個人特性の関係に注目して研究されており、他者の影響を考慮していない。また、他者の影響に注目した釜谷・藤島（2010）の研究では、自分と関係の深い他者の言葉が瘦身願望に影響を与えるかどうかを調査した。その際に、場面想定法を用いることで、「自分以外の女性のスタイルを褒める場面」における瘦身願望の変化について検討した。このように他者と自分とを比較する場合、他者の「体型に関する指摘」そのものが瘦身願望に影響を与えるというよりも、「自分より優れた人物と比較されたこと」が影響を与えている可能性がある。このような可能性が残されている以上、他者の言葉が自分の瘦身願望に与える影響であることを強く主張することができない。そのため、本研究で

は他者の「体型に関する指摘」を場面想定するよう求めた実験により他者の評価が瘦身願望に及ぼす影響について検討する。

目 的

本研究の目的は、先行研究（e.g., 馬場・菅原, 2000）の多くで示されている瘦身願望と個人特性の関係に加えて、女子大学生の「瘦身願望」と「他者の評価」の関係について明らかにすることである。この目的のために他者から体型に関する指摘をされた場面を想定させた実験を行なった。他者の評価が瘦身願望へ及ぼす影響について詳細に検討するために、一緒にいる他者の性別（同性・異性）と指摘の有無（指摘あり・指摘なし）を独立変数とし、瘦身願望を従属変数とした。本研究では、釜谷・藤島（2010）と同様に場面想定法による瘦身願望の変動を検討することから、瘦身願望は特性ではなく状態として捉える。

具体的な予測として、一緒にいる他者の性別については釜谷・藤島（2010）と同様に同性に比べて異性で瘦身願望が高まるとした。また、指摘の有無が瘦身願望に及ぼす影響については、体型に関する指摘をされた時（指摘あり条件）に、指摘されない時（指摘なし条件）に比べて瘦身願望が高まると予想した。さらに、他者の性別と会話の組み合わせにより瘦身願望に及ぼす影響が異なる可能性も考えられる。話さない条件と話す条件の差は、同性に比べて異性の方が大きいと予想した。以上のような場面想定による検討に加えて、瘦身願望と身体満足度の間の相関関係についても検討した。両者には負の相関があると予想される。

尚、本研究では参加者集団の分析方法について以下の基準を設けた。まず、本調査は釜谷・藤島（2010）と異なり、男性も参加者に含まれていた。これは、調査に参加したことを報告することで特定の授業科目の加点となったことから、機会均等にする必要があったためである。しかし、本研究の主目的は女性のみ分析であることから、分析には女性サンプルのみを用いた（ただし男性サン

ブルを含めた分析を削除することは事後に判断)。また、本研究では「現在、痩せたいと思っています」という質問項目による回答(「はい」、「いいえ」、「むしろ太りたい」)から特性としての瘦身願望を測定し、痩せたい女性グループ(「はい」と回答)と、痩せたくない女性グループ(「いいえ」と回答)に分けて分析を行なった。これは、痩せたくない女性は、他者の体型に関する指摘が本人の願望と同方向の変化であるか不明であることから、痩せたい女性と同質の心理プロセスを仮定できないためである。

方 法

調査参加者 大学生78名が調査に参加した。データの削除希望者が9名いたことから、分析には69名のデータを用いた(女性52名、男性11名、未回答は6名 平均年齢20.478歳、SD=1.694)。山形大学人文社会科学部倫理委員会による許諾(承認番号2019-2)を受けた上で調査を実施した。

要因計画 2要因参加者内計画を用いた。独立変数は他者の性別(異性、同性)と会話(話さない、話す)であり、組み合わせで4つの場面を設定した(場面1:異性・話さない、場面2:同性・話さない、場面3:異性・話す、場面4:同性・話す)。従属変数は瘦身願望尺度(馬場・菅原, 2000)であった。また、身体満足度(鈴木・伊藤, 2002)も測定した。

手続き 調査の実施プログラムはlab.js(Henninger et al., in press)で作成した。サーバーにインストールした実験プログラムや参加者管理を担うソフトウェアであるJATOS(Lange, Kühn, & Filevich, 2015)上でlab.jsで作成したプログラムを動かし、オンラインで調査を実施した。

調査はフルスクリーンで実施されるよう設定した。はじめに調査の事前説明を行った上で、インフォームドコンセントを取得した。その後、年齢と性別の入力、他者の評価が瘦身願望に及ぼす影響に関する調査(全部で4つの場面)、身体満足度尺度への回答、身長と体重に関する回答と瘦

せたいことの確認の順番で調査が行われた。

他者の評価が瘦身願望に及ぼす影響に関する調査では、以下の4つ場面で瘦身願望を測定した。

- あなたは、異性の友人と一緒に食事に行きました(場面1:異性・話さない)。
- あなたは、同性の友人と一緒に食事に行きました(場面2:同性・話さない)。
- あなたは、異性の友人と一緒に食事に行きました。あなたは、その友人から「もっと痩せた方が良い。」と言われました(場面3:異性・話す)。
- あなたは、同性の友人と一緒に食事に行きました。あなたは、その友人から「もっと痩せた方が良い。」と言われました(場面4:同性・話す)。

各設定場面における瘦身願望を測定するために、馬場・菅原(2000)が作成した瘦身願望尺度計11項目を使用した。各項目について「あてはまる」(5点)から「あてはまらない」(1点)まで5段階による自己評定を求めた。具体的項目は、「体重が増えるのが怖い」、「もっと痩せたいという思いで頭がいっぱいだ」、「体重にとらわれている」、「何が何でも体重を減らしたい」、「もっと痩せていたらと悔やむことが多い」、「体力が落ちてもとにかく痩せたい」、「少しでも早く痩せたい」、「痩せられると聞けば何でもする」、「自分が痩せることを考えるとわくわくする」、「体重を量ったときに減っているとうれしい」、「今、痩せることに一番興味がある」という質問項目であった。本研究では、各参加者につき4つの場面のそれぞれで瘦身願望を測定し、すべての回答を分析対象とした。

次に、身体満足度を測定するために鈴木・伊藤(2002)が作成した身体満足度尺度計4項目を使用した。この尺度は、自己の身体に対する満足度を測定するための「自分の身体が好き」、「自分の身体に満足している」という2つの質問項目に加えて、異性意識を考慮した「自分の身体は異性から見て魅力的だと思う」、「自分の身体にコンプレックスがある(逆転項目)」という質問項目で

構成されていた。各項目について「全くそう思う」(6点)から「全くそう思わない」(1点)の6件法の選択肢を設けた。さらに、次の画面では身長と体重について入力を求める質問が表示された。尚、身長と体重はBMIを算出するために取得した($BMI = \text{体重 kg} \div (\text{身長 m})^2$)。身長と体重の回答は強制ではなかった。同じ画面内で「現在、痩せたいと思っています」という質問項目に対し、「はい」、「いいえ」、「むしろ太りたい」という選択肢を設けた。最後の質問項目は瘦身願望がある参加者を分類するために使用した。

以上のオンライン調査の最後の画面で、調査中に生じたトラブルやデータ除外の有無を答える質問画面を表示した。この画面では、1. 実施中の問題の有無、2. データ除外の希望、3. 同一の実験への参加経験、4. 学習段階でのメモによる補助利用の有無について問う4項目から構成された。この4項目を含む質問への回答がどのようなものであってもペナルティはなく、正直に回答するように求める文章を教示した。質問への回答後、実験を終了した。

結 果

目的に記したように、分析には性別回答で女性と答えたデータのみを用いた(N=52)。分析にはHAD(清水, 2016)を用いた。女性の平均BMI

は20.141(SD=2.686)であった。各場面の瘦身願望尺度の内的整合性を検討するために、信頼性の分析を行った。「現在、痩せたいと思っています」という質問項目に対し、「はい」と回答した女性参加者のデータ(痩せたい女性データ(N=28))を用いて算出した結果、場面1では $\alpha = .884$ 、場面2では $\alpha = .847$ 、場面3では $\alpha = .910$ 、場面4では $\alpha = .854$ 、身体満足度では $\alpha = .812$ という結果が得られた。痩せたくない女性データ(N=20)を用いて算出した結果、場面1では $\alpha = .927$ 、場面2では $\alpha = .935$ 、場面3では $\alpha = .966$ 、場面4では $\alpha = .971$ 、身体満足度では $\alpha = .825$ という結果が得られた。尚、「むしろ太りたい」と回答した女性データ(N=4)は分析から除外した(以下の分析でも、同様の基準で痩せたい女性および痩せたくない女性に分けた分析を行なった)。

痩せたい女性および痩せたくない女性の瘦身願望得点を従属変数とし、異性の友人場面、同性の友人場面を、話さないか、話すかに分け、平均したものを図1に示す。痩せたい女性について2(他者の性別:異性・同性)×2(指摘の有無:指摘あり・指摘なし)の2要因参加者内計画の分散分析を行った結果、指摘の有無要因の主効果は有意であり、指摘あり条件が指摘なし条件よりも優位に高かった($F(1,27) = 22.20, p < .001$)。他者の性別要因の主効果($F(1,27) = 1.25, p = .273$),

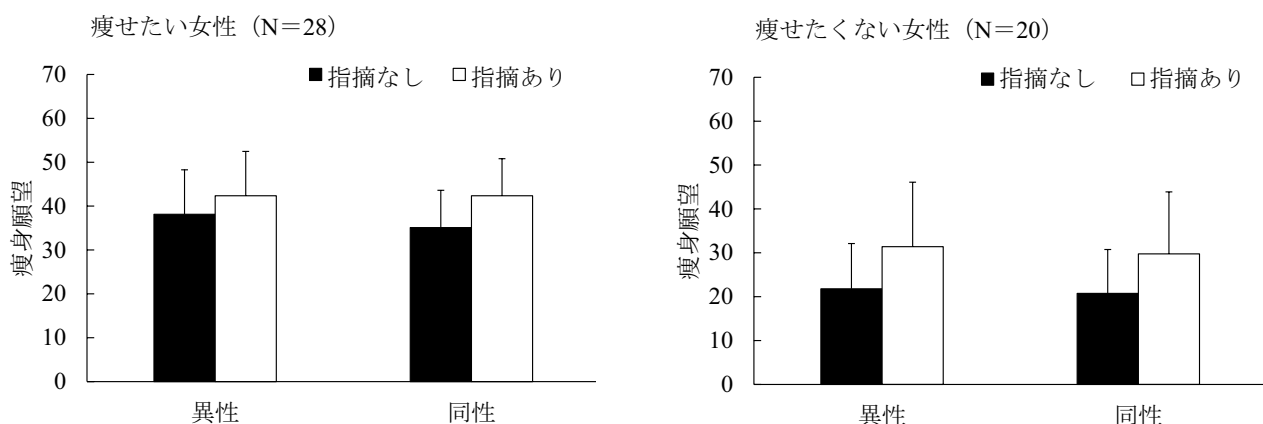


図1. 想定する場面ごとにみた瘦身願望
(痩せたい女性と痩せたくない女性の比較エラーバー標準偏差)

「指摘の有無×他者の性別」の交互作用 ($F(1,27) = 3.01, p = .094$) は有意ではなかった。痩せたくない女性について同様の分散分析を行った結果、痩せたい女性と同じ結果のパターンであった。すなわち、指摘の有無要因の主効果は有意であり、指摘あり条件が指摘なし条件よりも有意に高かった ($F(1,19) = 17.16, p = .001$)。他者の性別要因の主効果 ($F(1,19) = 0.82, p = .377$)。「指摘の有無×他者の性別」の交互作用 ($F(1,19) = 0.09, p = .767$) は有意ではなかった。以上の結果より、痩せたい女性と痩せたくない女性ともに会話は有意に瘦身願望を増加させることが示された。

痩せたい女性について瘦身願望と身体満足度の間の相関関係について検討した結果、異性・話さない条件の瘦身願望と身体満足度 ($r(26) = -.469, p < .050$)、異性・話す条件の瘦身願望と身体満足度 ($r(26) = -.498, p < .010$)、には有意な負の相関関係が見られた。同性・話さない条件の瘦身願望と身体満足度 ($r(26) = -.143, p = .467$)、同性・話す条件の瘦身願望と身体満足度 ($r(26) = -.203, p = .300$)、異性の会話の効果と身体満足度 ($r(26) = -.041, p = .837$)、同性の会話と身体満足度 ($r(26) = -.057, p = .774$) には有意な相関関係は見られなかった。痩せたくない女性について瘦身願望と身体満足度の間の相関関係について検討した結果、異性・話さない条件の瘦身願望と身体満足度 ($r(18) = -.448, p < .050$)、同性・話さない条件の瘦身願望と身体満足度 ($r(18) = -.549, p < .050$)、には有意な負の相関関係が見られた。同性・話す条件の瘦身願望と身体満足度 ($r(18) = -.410, p = .073$)、異性の会話の効果と身体満足度 ($r(18) = .387, p = .092$)、異性・話す条件の瘦身願望と身体満足度 ($r(18) = -.011, p = .962$)、同性の会話効果と身体満足度 ($r(18) = -.029, p = .905$) には有意な相関関係は見られなかった。

考 察

本研究の目的は、女子大学生の「瘦身願望」と「他者の評価」の関係について明らかにすること

であった。この目的のために他者から体型に関する指摘をされた場面を想定させた実験を行なった。他者の性別と自分の体型に関する指摘（会話）が瘦身願望に影響すると予測した。痩せたい女性および痩せたくない女性で結果の傾向は一致しており、指摘なし条件に比べて指摘あり条件では瘦身願望が高かった。他者の性別の効果、指摘の有無×他者の性別の組み合わせの効果は示されなかった。以上の結果より、指摘の有無が瘦身願望に及ぼす影響については予測と一致したが、他者性別の効果、指摘の有無と他者の性別の組み合わせの効果については一致しなかった。すなわち、女子大学生の「瘦身願望」と「他者の評価」の関係については、性別の違いによらず他者から自分の体型に関する指摘をされない条件に比べて指摘をされる条件では瘦身願望が高くなることが示された。

以下に上述の結果の解釈と先行研究との関係について論じる。まず、指摘の有無の効果については、痩せたい女性、痩せたくない女性のいずれでも他者から自分の体型に関する指摘をされることで瘦身願望が高くなることが示された。釜谷・藤島 (2010) では、同年代の友人や家族など身近な他者が自分以外の女性のスタイルを褒める場面設定で、瘦身願望への影響について検討した。この場面設定では、他者は自分の体型を直接指摘するのではなく、自分以外の女性のスタイルを褒めるものであった。このように他者と自分を比較する場合、他者の「体型に関する指摘」そのものが瘦身願望に影響を与えるというよりも、「自分より優れた人物と比較されたこと」が影響を与えている可能性があり、他者の指摘が自分の瘦身願望に与える影響であることを強く主張することができない。一方、本研究では他者の「体型に関する指摘」を場面想定するよう求めた実験により他者の評価が瘦身願望に及ぼす影響について検討した結果、他者が自分の体型に関する指摘をすることで瘦身願望が高くなることが示された。すなわち、本研究は身近な他者が体型に対する評価を行うことが瘦身願望を高める直接的な証拠を示した。

次に、本研究では、他者の性別による違いは有意ではなかった。釜谷・藤島 (2010) の女子大学生を対象とした実験では、同性友人よりも異性友人から指摘される状況において瘦身願望が高くなることが示された。このように研究間で結果が食い違った理由として、場面設定の違いが考えられる。釜谷・藤島 (2010) では、自分以外の女性のスタイルを褒めるという場面設定であった。この状況では、自分 (女性)、異性または同性の友人、自分以外の女性の3人が登場する。生物学的観点や進化心理学の観点 (Cartwright, 2001) から考えると、異性の友人は配偶の可能性のある相手であることから、自分 (女性) にとって自分以外の女性是对立競争する相手とみることが出来る。そのため、同性の友人の場合に比べて瘦身願望が高まったのかもしれない。一方で、本研究の痩せたい女性および痩せたくない女性の瘦身願望の結果、他者の性別による違いは有意ではなかった。本研究では自分 (女性) と異性または同性の友人の2人が登場する場面であることから、場面に競争相手は登場しない。そのため、性別による違いは影響しなかったのかもしれない。本研究のように「もっと痩せた方が良い」と直接的に体型を指摘された場合には、他者の会話がストレスとなることで自尊感情を低下させた結果、瘦身願望を高めた可能性がある。この点については今後の研究が必要である。

また、本研究では痩せたい女性、痩せたくない女性のいずれでも「指摘の有無×他者性別」の交互作用はなかった。釜谷・藤島 (2010) で指摘されているように、異性友人は配偶の可能性のある相手であることから、直接的に体型を指摘された場合でも同性友人よりも異性友人の方が瘦身願望に及ぼす影響が大きいと予想したが、そのような結果にはならなかった。体型に関する直接的な指摘は内容そのものが、ストレスとして影響力が大きいため、指摘した他者の情報 (性別) の違いは考慮されずに、瘦身願望を高めたのかもしれない。この点についても今後の検討が必要である。

また、本研究では瘦身願望と身体満足度の間の相関関係についても検討した。痩せたい女子大学生に限定すると異性という場面のみ負の相関関係となること、痩せたくない女子大学生に限定すると話さない場面のみ負の相関関係となることが示された。ただし、痩せたい女性、痩せたくない女性に分けた分析については、データが少なすぎる可能性もあり、本研究のみでは結論づけることはできない。瘦身願望と身体満足度の間の相関関係については、より大きなサンプル数での検証が必要である。

最後に本研究を行う意義についても述べる。現在、痩せすぎる女性たちや摂食障害などが問題になっている。女性たちが痩せることに執着するのは、我々の社会が外見に高い価値を置いているためだと考えられる。多くの人が他者の過大評価のために過度のダイエットをし、不健康となっている。不正確なダイエット観は拒食症、過食症など心身の健康被害を引き起こす。そのため、本研究は、他者の評価を正しく認識し、良好なダイエット観を養い、健康的で、正しいダイエットを行うにはどうすれば良いかについて提案することにつながる。

引用文献

- 秋本雅代・諸橋泰樹(1987). 女性雑誌の「痩せたい広告」の現在—瘦身・整形広告の内容と問題点, 出版ニュース, 8-11
- 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, 267-274.
- Cartwright, J. H. (2001). Evolutionary explanations of human behavior. Oxford, UK: Routledge (カートライト, J.H. 鈴木光太郎 河野和明 (訳) (2005). 進化心理学入門 新曜社)
- Garner, D. M., & Garfinkel, P. E. (1980) Socio-cultural factors in the development of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 10,

647-56.

Henninger, F., Shevchenko, Y., Mertens, U. K., Kieslich, P. J., & Hilbig, B. E. (in press) . lab.js: A free, open, online study builder. *Behavior Research Methods*.

厚生労働省(2017). 平成29年度国民健康・栄養調査結果の概要 .

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, 学苑人間社会学部紀要, 832, 10-15.

Lange, K., Kühn, S., & Filevich, E. (2015). “ Just Another Tool for Online Studies” (JATOS): An Easy Solution for Setup and Management of Web Servers Supporting Online Studies. *PloS one*, 10, e0130834.

諸橋泰樹(1994). 女性雑誌に見る“瘦せ”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

Ogden, J. (2003) . *The psychology of eating : from health to disordered behavior*. Blackwell Publishers Ltd.

清水裕士(2016). フリーの統計分析ソフト HAD : 機能の紹介と統計学習・教育, 研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.

鈴木幹子・伊藤裕子(2002). 女子青年における女性性受容と摂食障害傾向: 自尊感情, 身体満足度, 異性意識を媒介として. 青年心理学研究, 13, 31-46.

鈴木公啓(2017). 瘦せという身体の装い: 印象管理の視点から ナカニシヤ出版

矢崎葉子(1992). 誰がダイエットをはじめたか 大田出版

Effects of Friends' Weight-Related Criticisms on Japanese Female Undergraduates' Desire to Lose Weight

GAO Ping

(Graduate School of Creative Studies in Society and Culture)

OSUGI Takayuki

(Faculty of Humanities and Social Sciences)

Previous studies have discussed the relationship between the desire to lose weight and individual differences, such as self-esteem. However, it remains unclear if one's desire to lose weight is influenced by the effects of other people's negative opinions about one's body. The present study aims to determine if friends' negative comments about one's body influence a person's desire to lose weight. Seventy-eight female undergraduate students participated in a survey where they were asked to imagine their male and/or female friends pointing out their weight-related physical flaws. The participants were then queried on how this would affect their desire to lose weight. An analysis of 11 self-rated items by the participants to measure weight loss revealed that they had a greater desire to lose weight when they imagined hearing their friends' negative comments about their body. This study also examines the effects of a friend's gender and weight related criticisms on a participant's desire to lose weight and their body image, respectively.