

原 著

体型認識とその歪みが身体的自己概念に及ぼす影響

及川和美^{*1} 田島 誠^{*2} 米谷正造^{*2}

要 約

本研究は、体型認識およびその歪みが身体的自己概念に及ぼす影響について明らかにすることを目的とした。大学生693名に、体型と体型認識に関するアンケートと日本語版身体的自己知覚プロフィールを回答させた。体型に関しては、実際の身長・体重とその希望値を自己申告させ、身長と体重の値からBMIを算出した。自己の体型を太っていると認識している群は、自己の体型を標準ややせていると認識している群より身体的自己概念が低かった。この群のうち、実際のBMIが普通以下の人を「歪みあり群」、実際のBMIが肥満以上の人を「歪みなし群」とし、実際のBMIが普通であり体型認識も歪んでいない群を「普通 - 歪みなし群」とし比較した。その結果、歪みあり群が普通 - 歪みなし群より身体的自己概念が低かった。特に、女性は歪みなし群も、普通 - 歪みなし群より身体的自己概念が低かった。このことから、体型認識とその歪みが身体的自己概念と関係していることが示され、さらに女性は実際の体型も身体的自己概念と関係していることが示された。

1. 緒言

近年、若年女性のやせとやせ願望の増加が問題視されている。特に、体型は人々の健康と直接結びついており、肥満であったりやせであったりすると様々な健康障害を引き起こす。肥満の場合は糖尿病、高血圧に始まり、冠動脈疾患や脳梗塞、月経異常などを引き起こし¹⁾、やせの場合は月経異常、骨粗鬆症などのカルシウム代謝異常、低身長、貧血、便秘、冷え性などを引き起こす²⁾。2007年の厚生労働省が行った国民健康・栄養調査報告によれば、1987年と1997年に比べて20～40歳代の女性の低体重（やせ）が増加傾向で、2007年の20歳代の女性では25.2%を占めると報告されており³⁾、深刻な問題となっている。しかしその一方で、やせ願望をもった若年女性の増加も報告されている。加藤⁴⁾は1976年からの継続的なアンケート調査をもとに、青年期の女性のやせ願望の年次変化について検討している。この調査では、1984年から8割以上の者が「やせたい」という意識を持っており、年を追うごとに増加傾向にあることが示された。古川⁵⁾の中学生～大学生を対象としたアンケート調査において、低体重志向者は男子で10～20%前後で、女子は中学生で

41.7%だったのに対し、高校生と大学生では70%以上を占め、やせ願望の多さを報告した。この他にも、思春期や青年期の人を対象にやせ願望について行った研究の多くは、女性がやせ願望を持っていることを報告している⁶⁻⁸⁾。体型がやせであるにも関わらずやせ願望を持つことは、過度のダイエットを行うきっかけとなり、それが摂食障害につながる可能性がある。切池⁹⁾は1985年から1993年までの疫学的研究の結果から、実際に10～20歳代の若者の間で摂食障害の有病率が増加していることを報告している。

このやせ願望には、体型認識の歪みが関係していると考えられる。体型認識の歪みとは、太っていないにも関わらず自己の体型を太っていると認識することや、太っているにも関わらず自己の体型を太っていないと認識することである。このうちの特に「太っていないにも関わらず太っていると認識する」という体型認識の歪みがやせ願望の背景にあると考えられ、多くの研究が行われている。西沢・木田・木村ら¹⁰⁾は小学4～6年生を対象として、自己の体型および肥満ややせについての認識を調査したが、やせ群の約5%、標準群の約30%は自己の体型

*1 川崎医療福祉大学大学院 医療技術学研究科 健康体育学専攻 *2 川崎医療福祉大学 医療技術学部 健康体育学科
(連絡先) 及川和美 〒701-0193 倉敷市松島288 川崎医療福祉大学
E-Mail : kazumaro71@gmail.com

を肥満であると認識し、体型認識の歪みを持っていることが示された。体型認識の歪みの原因として、雑誌やテレビといったマスメディアや異性からの影響などが挙げられ、そういった原因の一つに自尊感情 (self-esteem) との関係が注目されてきている¹¹⁾。

体型認識の歪みと自尊感情の関係を調べた研究において、多川ら¹¹⁾は女子大学生を対象に、身長・体重・体脂肪率を測定し、体型認識・体型志向・自尊感情等に関するアンケート調査を行い、肥満度を体型の判断基準として、実際は太っていないにも関わらず自己の体型を太っていると評価する過大評価群と自己の体型を適切に評価している適正評価群に分けて自尊感情と体型認識の歪みの関係を検討した。その結果、過大評価群は適正評価群に比べ、自尊感情得点が有意に低かったことから、自尊感情と正しい体型認識には重要な関連があると報告している。また、竹内ら¹²⁾は、中学生を対象に、ボディイメージ (体型認識) と自己評価の意識尺度によるセルフイメージとの関係を明らかにするアンケート調査を行った。体型を過大に評価している者は、体型を過大に評価していない者に比べ、肥満度や学年に関わらず自己受容の得点が低値であったことから、自己受容の低いことが実際の体重の受容をも障害し、体重を過大評価する傾向の原因となると報告している。このように、体型認識の歪みがある者は自尊感情や自己受容が低いことが示され、体型認識の歪みと自尊感情はお互いに深く関係しあっていると考えられる。

自尊感情とは、James¹³⁾によって自尊感情を自己に対する満足・不満足といった自己評価の感情と定義されたものが最も古く、日本においては、遠藤¹⁴⁾や榎本¹⁵⁾によって定義されている。本研究では、それらをまとめた内田・橋本¹⁶⁾を参考に、自分をどれだけ肯定的・否定的にみるかといった自己評価の感情と定義する。そして、自尊感情には下位概念があり、最も主要な構成要素として身体的自己概念があるといわれている¹⁶⁾。身体的自己概念とは、自己の身体面に対してどう評価しているかということである。身体的自己概念を測定する尺度として、Physical Self-Perception Profile (PSPP) が開発され、信頼性及び妥当性が高いとされている¹⁷⁾。この尺度の日本語版として、内田・橋本・藤永¹⁸⁾により、日本語版身体的自己知覚プロフィール (PSPP-J) が開発され、高い信頼性と妥当性が確認されている。

上述したように、体型は人々の健康と深い関係があり、肥満の場合はダイエットなどの身体的なアプ

ローチによって改善ができるが、やせの場合、本人がやせたいと思ってもそれ以上のダイエットを行うことは、摂食障害につながる危険性が考えられる。しかし、現在行われている運動教室や家庭でできるダイエットなどの情報によって、本当はダイエットなどが必要ない体型であるにも関わらずやせたいという希望があるだけで、ダイエットが必要な人と同様のプログラムを行うことができると考えられる。やせる必要のない人がダイエットを行うことは、摂食障害のきっかけとなる可能性が考えられる。このようなやせる必要がないけれどもやせたいという人々には身体的アプローチでなく、心理的なアプローチが必要になると考えられる。心理的なアプローチとして、体型認識と自尊感情の両方に対してのアプローチが必要になると考えられ、そのために、体型認識の歪みと自尊感情の関係についてより詳細な資料が必要になると考えられる。

しかし、これまでの先行研究において、自尊感情は包括的に捉えた自尊感情尺度でしか評価されていないが^{19,20)}、効果的な心理的アプローチを考えるためには、包括的な自尊感情との関係を漠然と捉えるのではなく、具体的な自尊感情の下位領域との関係を捉えることが必要であると考えられる。

そこで、本研究では、体型認識およびその歪みが自尊感情の下位概念である身体的自己概念に及ぼす影響について明らかにすることを目的とした。

2. 方法

2.1 対象と調査時期

本研究では、大学学部生827名 (男性313名、女性514名) を調査対象とした。対象者に対し、身体的自己概念について調査を行うもので、アンケートに参加することは任意であること、回答内容は本研究や学会発表、論文投稿以外の目的で使用することはないという説明を口頭と書面にて行い、インフォームドコンセントを得た。なお、記入漏れや記入ミスがあった回答を除いた有効回答数は693名 (83.7%)、うち男性279名 (89.1%)、女性414名 (80.5%) であった。調査時期は、2010年6月～7月であった。

2.2 調査内容

2.2.1 体型について

身長 (実際の身長)、体重 (実際の体重)、身長の希望値 (希望身長)、体重の希望値 (希望体重) をそれぞれ小数第一位まで自己申告で回答させた。それらの身長と体重の値から、実際の値と希望値それぞれのBMIを算出した。また、自己の体型に対する認識を「とてもやせている」、「まあまあやせて

いる」, 「標準」, 「まあまあ太っている」, 「とても太っている」の5段階評価で尋ねた。

2.2.2 身体的自己概念について

身体的自己に対する認識については, PSPP-Jの改訂版²¹⁾を用いた。回答は4件法で行い, 得点が高いほど高い身体的自己概念を有しているとみなした。PSPP-Jの構成因子は表1に示す通りである。

表1 PSPP-Jの構成因子とその説明

因子	説明
スポーツ有能感	スポーツの得意さや自信に関する項目
体調管理	体調やそれを維持するための運動習慣に関する項目
魅力的なからだ	からだの外見や体型に関する項目
身体的強さ	身体的な強さや筋力に関する項目
身体的自己価値	身体的自己知覚における4つの下位領域の上位概念の構造および包括的な概念として位置づけられている

2.3 群分け

2.3.1 BMIによる群分け

体型による身体的自己概念の違いを明らかにするため, 客観的な体型の評価として, 日本肥満学会によるBMIの基準を用い, 表2に示すように群分けを行った。

表2 BMIによる群分け

BMI	人数
やせ群	18.5未満 122名(男性30名, 女性92名)
普通群	18.5~25.0未満 530名(男性226名, 女性304名)
肥満I群	25.0~30.0未満 35名(男性22名, 女性13名)
肥満II群	30.0以上 6名(男性1名, 女性5名)

2.3.2 体型認識による群分け

体型認識による身体的自己概念の違いを明らかにするため, 対象者の体型認識から表3に示すように群分けを行った。

表3 体型認識による群分け

体型認識	人数
とてもやせている群	とてもやせている 27名(男性23名, 女性4名)
まあまあやせている群	まあまあやせている 85名(男性64名, 女性21名)
標準群	標準 289名(男性113名, 女性176名)
まあまあ太っている群	まあまあ太っている 243名(男性66名, 女性177名)
とても太っている群	とても太っている 49名(男性13名, 女性36名)

2.3.3 体型認識の歪みによる群分け

体型認識の歪みによる身体的自己概念の違いを明らかにするため, 対象者の体型認識と実際のBMIから, 表4に示すように群分けを行った。

表4 体型認識の歪みによる群分け

体型認識	実際のBMI	体型認識の歪み	人数
歪みあり群	太っている 25未満(やせ・普通)	あり	268名(男性85名, 女性203名)
歪みなし群	太っている 25.0以上(肥満度I・肥満度II)	なし	24名(男性14名, 女性10名)
普通・歪みなし群	標準 18.5~25.0(普通)	なし	229名(男性108名, 女性121名)

2.4 統計処理

対応のあるt検定と1要因分散分析を用いた。相関係数を算出するにあたり, ピアソンの積率相関係数を用いた。下位検定にはFisher PLSD法を用い, 各統計の有意水準は5%未満とした。

3. 結果

3.1 対象者の体型について

対象者の身長と体重, BMIの実際の値と希望値を図1~3に示した。身長, 体重, BMIそれぞれの実際の値と希望値に対し対応のあるt検定を行った結果, 男性は, 実際の値より有意に高い身長を希望し (t(278)=21.220, p<.001), 実際の値より有意に重い体重を希望し (t(278)=6.050, p<.001), 実際の値より低いBMIを希望していた (t(278)=4.233, p<.001)。女性は, 実際の値より有意に高い身長を希望し (t(404)=8.330, p<.001), 実際の値より有意

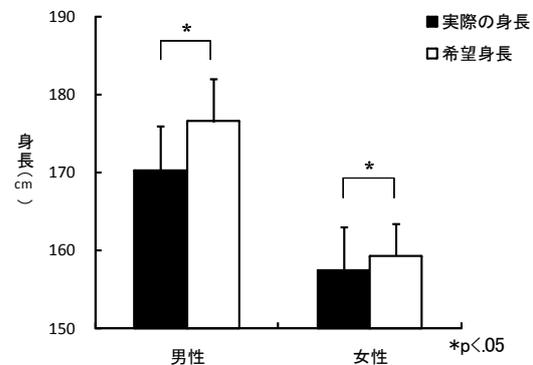


図1 対象者の実際の身長と希望身長の比較

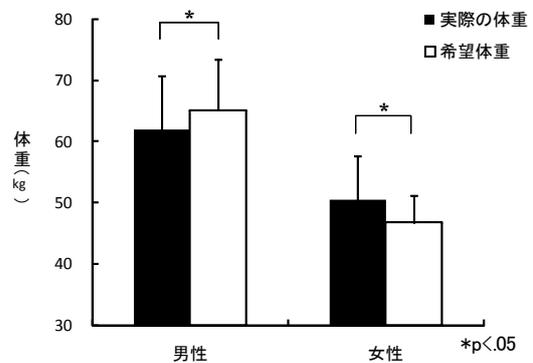


図2 対象者の実際の体重と希望体重の比較

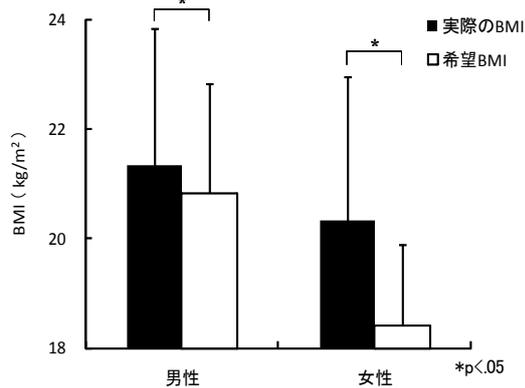


図3 対象者の実際のBMIと希望BMIの比較

に軽い体重を希望して ($t(404)=16.487, p<.001$), 実際の値より有意に低いBMIを希望していた ($t(404)=20.378, p<.001$). 男性には身長は高く体重は重くなりたいという願望があり, 女性には身長は高く体重は軽くなりたいというやせ願望があることが示された.

3.2 身体的自己概念と体型との関係について

身体的自己概念と体型の関係について明らかにするため, BMIの各群のPSPP-Jの因子別得点を比較し, 男性は図4に女性には図5に示した. 1要因分散分析を行った結果, 男性は, 「スポーツ有能感」, 「体調管理」, 「魅力的なからだ」, 「身体的自己価値」において有意な主効果は示されなかったが, 「身体的強さ」においては主効果がある傾向が示され ($F(3,275)=2.339, p<.10$), 下位検定の結果, やせ群が普通群と肥満I群に比べて低い値を示した. このことから, 男性の身体的自己概念には実際の体型は影響していないと考えられる.

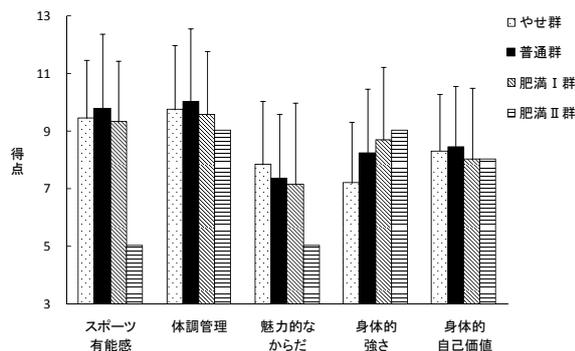


図4 男性のBMIによる群におけるPSPP-Jの因子得点の比較

女性は, 「スポーツ有能感 ($F(3,410)=7.368, p<.001$)」において有意な主効果が示され, 下位検定の結果, やせ群が普通群に比べて有意に低い

値を示した. 肥満II群がやせ群と普通群と肥満I群に比べて有意に低い値を示した. 「体調管理 ($F(3,410)=8.845, p<.001$)」において有意な主効果が示され, 下位検定の結果, やせ群が普通群に比べて有意に低い値を示した. 肥満II群がやせ群と普通群と肥満I群に比べて有意に低い値を示した. 「魅力的なからだ ($F(3,410)=6.172, p<.001$)」において有意な主効果が示され, 下位検定の結果, やせ群が普通群と肥満I群と肥満II群に比べて有意に高い値を示した. 肥満II群がやせ群と普通群と肥満I群に比べて有意に低い値を示した. 「身体的強さ ($F(3,410)=5.618, p<.001$)」において有意な主効果が示され, 下位検定の結果, やせ群が普通群に比べて有意に低い値を示した. 「身体的自己価値 ($F(3,410)=3.749, p<.05$)」において有意な主効果が示され, 下位検定の結果, 肥満II群がやせ群と普通群に比べて有意に低い値を示した. このことから, 女性の身体的自己概念には実際の体型が影響していると考えられる.

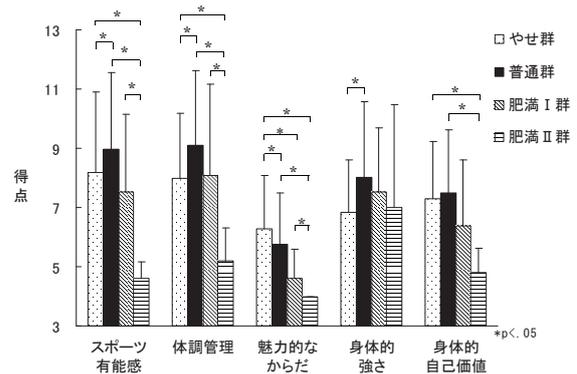


図5 女性のBMIによる群におけるPSPP-Jの因子得点の比較

3.3 身体的自己概念と体型認識の関係について

次に, 身体的自己概念と体型認識の関係について明らかにするために, 体型認識の各群のPSPP-Jの因子別得点を比較し, 男性は図6に女性には図7に示した. 1要因分散分析を行った結果, 男性は, 「スポーツ有能感 ($F(4,274)=6.321, p<.001$)」において, 有意な主効果が示され, 下位検定の結果, とても太っている群とまあまあ太っている群が, 標準群とまあまあやせている群に比べて有意に低い値を示した. 「体調管理 ($F(4,274)=8.720, p<.001$)」において, 有意な主効果が示され, 下位検定の結果, とても太っている群とまあまあ太っている群が, 標準群とまあまあやせている群に比べて有意に低い値を示した. 「魅力的なからだ ($F(4,274)=10.913, p<.001$)」において, 有意な主効果が示され, 下位

検定の結果、とても太っている群とまあまあ太っている群が、標準群とまあまあやせている群ととてもやせている群に比べて有意に低い値を示した。まあまあやせている群が標準群に比べて有意に低い値を示した。「身体的強さ (F(4,274)=8.703, p<.001)」において、有意な主効果が示され、下位検定の結果、標準群が他の4群より有意に高い値を示した。まあまあ太っている群がまあまあやせている群に比べて高い値を示した。「身体自己価値 (F(4,274)=4.049, p<.01)」において、有意な主効果が示され、下位検定の結果、標準群がまあまあ太っている群ととても太っている群に比べて高い値を示した。このことから、とても太っている群とまあまあ太っている群は全体的に身体的自己概念が低く、自己の体型を太っていると認識している人は身体的自己概念が低いことが示された。

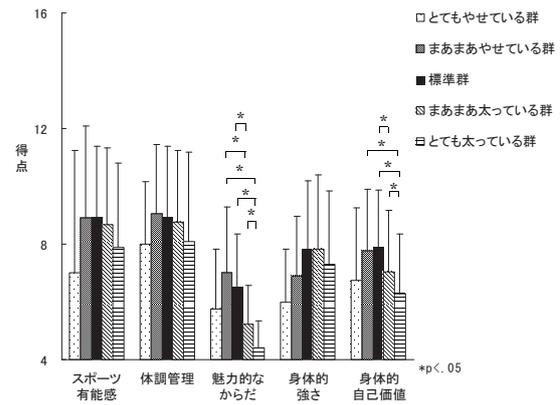


図7 女性の体型認識による群におけるPSPP-Jの因子得点の比較

しかし、とても太っている群とまあまあ太っている群の中には、実際のBMIが肥満の人、実際のBMIが普通もしくはやせの人が含まれている。そのため、実際にはBMIが普通であるにもかかわらず、太っていると認識している（体型認識の歪みがある）人について、身体的自己概念と体型認識の歪みにどのような関係にあるか詳細に検討する必要がある。

3.4 身体的自己概念と体型認識の歪みの関係について

とても太っている群とまあまあ太っている群において、身体的自己概念と体型認識の歪みの関係を明らかにするために、体型認識の歪みによる身体的自己概念の違いを比較し、男性は図8に女性は図9に示した。男性において、各群の人数は歪みあり群 (65名)、歪みなし群 (14名)、普通 - 歪みなし群 (108名) であった。それぞれの因子得点において、1要因分散分析を行った結果、「スポーツ有能感 (F(2,184)=12.206, p<.001)」において、有意な主効果が示され、下位検定の結果、歪みあり群が普通 - 歪みなし群より有意に低い値を示した。「体調管理 (F(2,184)=17.534, p<.001)」において、有意な主効果が示され、下位検定の結果、普通 - 歪みなし群が歪みあり群と歪みなし群に比べて有意に高い値を示した。「魅力的なからだ (F(2,184)=19.022, p<.001)」において、有意な主効果が示され、下位検定の結果、歪みあり群が普通 - 歪みなし群より有意に低い値を示した。「身体的強さ (F(2,184)=6.224, p<.01)」において、有意な主効果が示され、下位検定の結果、歪みあり群が普通 - 歪みなし群より有意に低い値を示した。「身体自己価値 (F(2,184)=6.642, p<.01)」において、有意な主効果が示され、下位検定の結果、歪みあり群

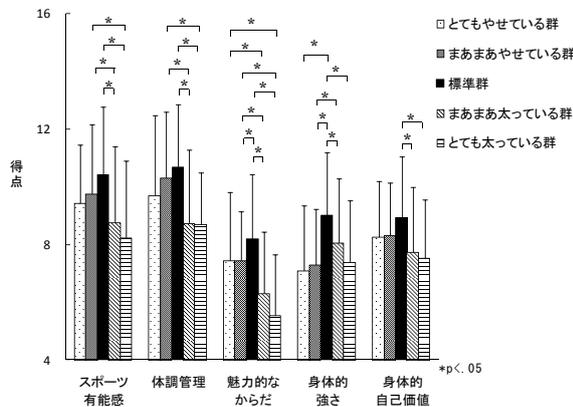


図8 男性の体型認識による群におけるPSPP-Jの因子得点の比較

女性は、「魅力的なからだ (F(4,409)=24.214, p<.001)」において、有意な主効果が示され、下位検定の結果、とても太っている群が標準群とまあまあやせている群、まあまあ太っている群に比べて有意に低い値を示した。まあまあ太っている群が標準群とまあまあやせている群に比べて有意に低い値を示した。「身体自己価値 (F(4,409)=6.825, p<.001)」において、有意な主効果が示され、下位検定の結果、とても太っている群が標準群とまあまあやせている群、まあまあ太っている群に比べて有意に低い値を示した。しかし、「スポーツ有能感」、「体調管理」、「身体的強さ」において、有意な主効果は示されなかった。このことから、自己の体型を太っていると認識している人は、外見や体型、自己の身体面全体に対しての評価が低いことが示された。

が普通 - 歪みなし群より有意に低い値を示した。歪みあり群が普通 - 歪みなし群より有意に低い身体的自己概念を示した。このことから、体型認識の歪みを持っている人は、BMIが普通で体型認識の歪みを持っていない人より、身体的自己概念が低いことが示された。

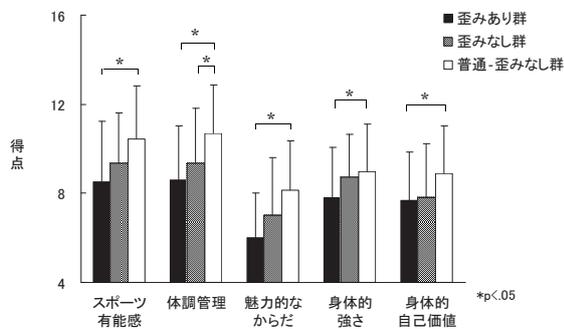


図8 男性の体型認識の歪みによる群におけるPSPP-Jの因子得点の比較

女性において、各群の人数は歪みあり群（203名）、歪みなし群（9名）、普通 - 歪みなし群（121名）であった。それぞれの因子得点において、1要因分散分析を行った結果、「スポーツ有能感（ $F(3,330)=6.253, p<.001$ ）」において、有意な主効果が示され、下位検定の結果、普通 - 歪みなし群が歪みあり群と歪みなし群に比べて有意に高い値を示した。「体調管理（ $F(3,330)=5.744, p<.001$ ）」において、有意な主効果が示され、下位検定の結果、普通 - 歪みなし群が歪みあり群と歪みなし群に比べて有意に高い値を示した。「魅力的なからだ（ $F(3,330)=25.706, p<.001$ ）」において、有意な主効果が示され、下位検定の結果、普通 - 歪みなし群が歪みあり群と歪みなし群に比べて有意に高い値を示した。しかし、「身体的強さ」においては有意な主効果は示されなかった。「スポーツ有能感」、「体調管理」、「魅力的なからだ」、「身体自己価値」において歪みあり群と歪みなし群は普通 - 歪みなし群より有意に低い身体的自己概念を示したことから、実際に太っている・太っていないにかかわらず太っていると認識している人は、BMIが普通で体型認識の歪みを持っていない人より、身体的自己概念が低いことが示された。

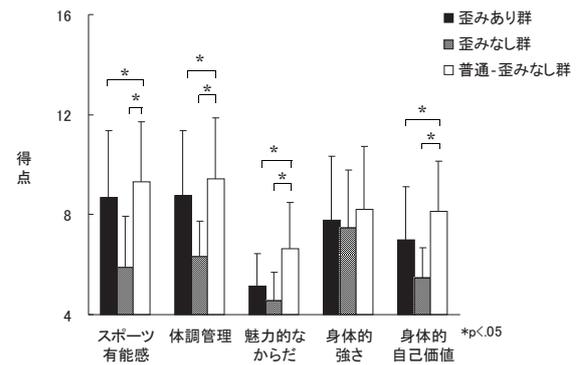


図9 女性の体型認識の歪みによる群におけるPSPP-Jの因子得点の比較

4. 考察

対象者の身長・体重・BMIの実際の値と希望値の結果から、男性は実際の身長より希望身長が高く、実際の体重より希望体重が重かったが、実際のBMIが希望BMIより高かった。これは、BMIの計算式の性質を考えると、軽すぎる体重を希望していたか、高すぎる身長を希望していたことが考えられる。つまり、一部の男性はやせ願望を持っていることが考えられる。佐藤・土谷²²⁾は、高校生の男女を対象に摂食障害傾向を調査した。男女で摂食障害傾向を比較したところ、男子は女子よりも「やせていることへの周囲からの圧力」を感じていることが示された。このことから、男子高校生はやせ願望が強く、従来男性の身体像として一般的と考えられてきたものよりも細身の姿を目指している場合が多いことが考えられると報告している。つまり、本研究で男性のやせ願望がみられたことは、この仮説を支持する結果であると考えられる。

体型による身体的自己概念の違いについて、男性はBMIによる群間に有意な主効果が示されなかったことから、実際の体型は身体的自己概念に影響しないことが考えられる。しかし、女性は「スポーツ有能感」、「体調管理」、「魅力的なからだ」、「身体的強さ」、「身体的自己価値」において、BMIによる群間に有意な主効果が示されたことから、実際の体型が身体面に対する評価に影響することが考えられる。これらのことから、男性は実際の体型が身体的自己概念に影響しないことが考えられ、女性は実際の体型が身体面に対する評価全体に影響することが考えられる。

身体的自己概念と体型認識においては、男性は体型認識と「スポーツ有能感」、「体調管理」、「魅力的なからだ」、「身体的強さ」、「身体的自己価値」に有意な主効果が示されたことから、体型認識

が身体面に対する評価に影響することが考えられる。一方、女性は体型認識と「魅力的なからだ」にのみ主効果があったことから、女性にとって体型認識は外見に対する評価に影響すると考えられる。これらのことから、男性は体型認識が身体面に対する評価全体に影響することが考えられ、女性は外見的な評価にのみ影響することが考えられる。

また、太っていると認識している人の中で体型認識の歪みを持っている人と持っていない人と、実際の体型が普通で体型認識の歪みを持っていない人を比較すると、男性において、太っていると認識している人の中で、体型認識の歪みを持っている人は、実際の体型が普通で体型認識の歪みを持っていない人より身体的自己概念が低いことが示された。女性において、太っていると認識している人の中で、体型認識の歪みを持っている人は、実際に太っていて体型認識の歪みを持っていない人と同様に、実際の体型が普通で体型認識の歪みを持っていない人より身体的自己概念が低いことが示された。このことから、男性に比べて女性は実際の体型に関わらず、自己の体型に対して厳しい評価や認識をしている可能性が考えられる。

ここで特に問題なのは、体型認識の歪みを持っている女性が、太っていないにも関わらず実際に太っている人と同様に身体的自己概念が低いことである。男性は体型認識の歪みを持っている人が、体型が普通で体型認識の歪みを持っていない人より身体的自己概念が低いだけで、実際に太っている人ほどではなく、また身体的自己概念には実際の体型が影響しないことから、体型認識の歪みの改善を目指した指導を行う場合、男性を対象とする時は体型認識の歪みを持った人に注目し、心理的なアプローチを行えばよいと考えられる。しかし、女性は、太っていると認識している人の中に、実際に太っている人と太っていない人が混在するため、実際に太っている人には身体的なアプローチ、実際に太っていない人には心理的なアプローチをそれぞれに合わせて使い分けていかなければならない。阿部・羽山・岡田²³⁾が、インターネット上で摂食障害の個人Webページをもち、患者ではないが神経性大食症（自

己申告）である女性を対象に、e-mailでアンケート調査を行った研究において、対象者6名全員がダイエットをきっかけとして神経性大食症に陥っていることから、やせる必要のない人にはダイエットを行わせないことが重要になる。そのためには、正しい体型認識と適切な理想体型の認識を持たせる必要がある。そこで、体型認識について指導できる場面として、教育現場や運動教室などがあると考えられる。しかし、健康について学ぶ場面の多い保健体育の授業で使う教科書を見てみると、詳細に体型や体型認識について触れた章はあまりみられず、参考書の中に付録として肥満とやせについて取り上げている程度である。従って、正しい体型認識や適切な理想体型の認識を促すためには、体型や体型認識についての詳細な記述を加えることも検討する必要があると考える。また、運動教室やダイエット教室などの現場などにおいては、客観的な数値で判断し身体的なアプローチを行っているが、客観的な数値とともに、体型認識の歪みのような心理的な問題に対するアプローチも行うことで、より人々の心身の健康に貢献できると考えられる。

このようなアプローチが、やせる必要のない人のやせ願望をなくさせ、過度のダイエットによる摂食障害などの健康障害を減らせると同時に、身体面に対する自尊感情の向上からメンタルヘルスの向上にもつながると考えられる。そのために、今後は、体型認識の歪みの改善や自尊感情の向上のための心理的アプローチの具体的な方策を探っていく必要がある。

5. まとめ

本研究は、体型認識およびその歪みが自尊感情の下位概念である身体的自己概念に及ぼす影響について明らかにすることを目的とした。

結果より、自己の体型を太っていると認識している人や体型認識の歪みのある人は身体的自己概念が低いことが示された。このことから、体型認識とその歪みが身体的自己概念と関係していることが示され、さらに女性は実際の体型も身体的自己概念と関係していることが示された。

文 献

- 1) 日本肥満学会肥満症診断基準委員会：新しい肥満の判定と肥満症の診断基準。肥満研究, 6, 18-28, 2004.
- 2) 半藤保, 川嶋友子：女子大学生の体型とやせ願望。新潟青陵学会誌, 1(1), 53-59, 2009.
- 3) 健康・栄養情報研究会編：国民健康・栄養の現状—平成19年厚生労働省国民健康・栄養調査報告より—。第一出版株式会社, 東京, 56, 2010.
- 4) 加藤恵子：女子短大生の年次変化からみた体格認識について。名古屋文理短期大学紀要, 25, 75-80, 2000.

- 5) 古川裕：思春期の若者達が志向する体型。小児保健研究, **52**(3), 340-346, 1993.
- 6) 宮嶋郁恵, 小宮秀一：思春期前期男女における痩せ願望と身体組成。福岡女子短期大学紀要, **64**, 43-51, 2004.
- 7) 鈴木恵美, 牧川優：女子学生の体型認識とやせ願望の現状。園田学園女子大学論文集, **42**, 55-61, 2008.
- 8) 浦田秀子, 福山由美子, 勝野久美子, 野田淳, 北島浩美, 田代隆良, 多川泰, 田原靖昭：青年期学生の体型認識に関する研究。長崎大学医療技術短期大学部紀要, **14**(1), 23-29, 2001.
- 9) 切池信夫：摂食障害—食べない, 食べられない, 食べたら止まらない—。医学書院, 東京, 2000.
- 10) 西沢義子, 木田和幸, 木村有子, 高畑太郎, 佐々木資成, 三田禮造：児童の体型認識と肥満および痩せに対するイメージ。学校保健研究, **39**, 132-138, 1997.
- 11) 多川真澄, 西川武志, 荒島真一郎, 岡安多香子：体型認識とセルフエスティームとのかかわり。学校保健研究, **42**, 413-422, 2000.
- 12) 竹内聡, 星野順一郎, 堀礼子, 向井誠時：ボディイメージとセルフイメージ（第2報）—体重の過大認知と自己評価的意識の関係。心身医学, **33**(8), 697-703, 1993.
- 13) James W： *Principles of psychology*. Holt, Rinehard and Wiston, New York, 1890.
- 14) 遠藤辰雄：セルフエスティーム研究の視座。遠藤辰雄, 井上祥治, 蘭千寿編, セルフエスティームの心理学—自己価値の探求—, ナカニシヤ出版, 東京, 1992.
- 15) 榎本博明：「自己」の心理学—自分探しへの誘い—。サイエンス社, 東京, 1998.
- 16) 内田若希, 橋本公雄：自尊感情に関する運動心理学研究。体育学研究, **50**(6), 613-628, 2005.
- 17) Fox KR and Corbin CB：The physical self-perception profile, Development and preliminary validation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, **11**, 408-430, 1989.
- 18) 内田若希, 橋本公雄, 藤永博：日本語版身体的自己知覚プロフィール—尺度の開発と性および身体活動レベルによる差異の検討—。スポーツ心理学研究, **32**(2), 27-40, 2003.
- 19) 馬場安希, 菅原健介：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, 2000.
- 20) 田崎慎治, 今田純雄：大学生男女における自尊感情と痩身願望の関係。広島修大論集人文編, **45**(1), 17-37, 2004.
- 21) 内田若希, 橋本公雄：日本語版身体的自己知覚プロフィールにおける回答形式の改訂—改訂版の作成と男女差の検討—。スポーツ心理学研究, **31**(2), 19-28, 2004.
- 22) 佐藤由佳利, 土谷聡子：高校生の摂食障害傾向—その性差について—。心身医学, **50**(4), 321-326, 2010.
- 23) 阿部桜子, 羽山由美子, 岡田佳詠：インターネットという中間領域に生きる若き過食女性たち—現実世界では言葉にできない思いを抱えて—。聖路加看護学雑誌, **6**(1), 27-33, 2002.

(平成23年5月26日受理)

The Influence of Body Perception and the Distortion on Body Perception on Physical Self-perception

Kazumi OIKAWA, Makoto TAJIMA and Shozo YONETANI

(Accepted May 26, 2011)

Key words : physical self-perception, distortion on body perception, body perception

Abstract

The purpose of this study was to examine the influence of body perception and distortion on physical self-perception. 693 participants were answered a questionnaire that consisted of items concerning the body and body perception, and the Physical Self-Perception Profile-Japanese Version (PSPP-J). Participants were divided groups according to their responses to the questionnaire. The Obese-estimated group which participants estimated their body physique to be obese had lower scores in the PSPP-J than the group which participants estimated their body physique to be normal or lean. The Obese-estimated group classified into the Distortion group which 268 participants had normal or low BMI and the Non-distortion group which 24 participants had high BMI. These groups were compared with the Normal-non-distortion group which 229 participants had normal BMI and no distortion of body perception. The Distortion group had lower scores in the PSPP-J than the Normal-non-distortion group. And the Non-distortion group of 10 females had lower scores in the PSPP-J than the Normal-non-distortion group. It was shown that the body perception and the distortion related to the physical self-perception, and in female, the body physique related to the physical self-perception.

Correspondence to : Kazumi OIKAWA

Master's Program in Health and Sports Science
 Graduate School of Health Science and Technology
 Kawasaki University of Medical Welfare
 Kurashiki, 701-0193, Japan
 E-Mail : kazumaro71@gmail.com

(Kawasaki Medical Welfare Journal Vol.21, No.1, 2011 77-85)