

《原著》

若年女性におけるやせ願望及びダイエット行動と ライフスキルの関連

下里和哉^{*1, *3} 安達内美子^{*2}

要旨

【目的】

近年わが国では肥満の増加とともに、若年女性においてやせの増加が顕著である。本研究では、若年女性におけるやせ願望およびダイエット行動と、社会心理能力のひとつであるライフスキルの関連を明らかにすることを目的とした。

【方法】

女子大学生を対象に実施した半構造化グループインタビューとやせ願望に関する先行研究から作成した調査票を用い、2015年4月、愛知県N大学1年生225名に調査を実施した。【やせ願望】の有無、【ダイエット行動】の有無で群分けし、ライフスキルを含む【やせ願望およびダイエット行動を誘発する要因】との関連を分析した。

【結果・考察】

解析対象者は164名であり、【やせ願望】の有無は、あり群143名(87.2%)、なし群21名(12.8%)、【ダイエット行動】の有無は、あり群93名(56.7%)、なし群71名(43.3%)となった。

やせ願望の有無は『ライフスキル』の「情報要約力(問題解決、意思決定)」、「自尊心(自己認識)」、「体型満足感(自己認識)」と、『知識』が影響することが明らかとなった。【ダイエット行動】をとることは【やせ願望】がある場合にのみ起きると考えられたため、【やせ願望】の有無に影響する要因がそのまま【ダイエット行動】の有無にも影響すると考えられた。よってやせを防ぐためには、「問題解決、意思決定」、「自己認識」といった『ライフスキル』を高め、さらに『知識』を身につける必要があると考えられた。

索引用語：若年女性 やせ願望 ダイエット行動 ライフスキル

序 論

近年、「やせ」の増加が問題視されている。我が国では「肥満」の増加とともに、特に女性において「やせ」の増加が著しい。15～29歳の若年女性においては、年度ごとのばらつきはある

ものの、20～30%がやせであると報告されている¹⁾。「やせ」とは、WHOや日本肥満学会の定義によれば、体格指数のBMIが18.5kg/m²未満の状態である²⁾。BMIは、「日本人の食事摂取基準2015年版」において活用されることとなり、近年ますます健康評価において意義が大き

*1：名古屋学芸大学健康栄養研究所研修員
*2：名古屋学芸大学管理栄養学部
*3：愛知県がんセンター中央病院

くなっている³⁾。

若年女性の「やせ」には、様々な弊害が起ることが明らかになっている。月経不順⁴⁾や骨密度低下⁵⁾、フレイル・サルコペニアなどがあげられる。特にフレイル・サルコペニアは近年注目されており、老化に伴って心身機能が低下している状態をフレイル、老化による筋量と筋力及びそれに伴う身体機能が低下している状態をサルコペニアという⁶⁾。筋肉量など栄養状態が大きくかわるため、低栄養状態に陥りやすく総エネルギー摂取量やタンパク質摂取量が少ないと想定される「やせ」は、フレイルやサルコペニアのリスクが高く、生涯的な健康にも大きく影響することが考えられる。また、近年特に問題視されているものとして、「生活習慣病胎児期発症(起源)説」が挙げられる⁷⁾。これは妊婦の栄養状態が胎内環境に影響し、子の将来的な健康に影響するというもので、21世紀最大の医学仮説のひとつとされている。また、「やせ」および「肥満」の妊婦は早産であることが報告されており、妊婦の栄養状態が適正であることの重要性が唱えられている⁸⁾。母子の健康を守るためには、妊娠してからの健康教育では間に合わないため、学童期・思春期から「やせ」を防止する様々な取り組みがなされている。「健やか親子21(第2次)⁹⁾」では3つの基盤課題と2つの重点課題が設定されており、基盤課題のひとつに「学童期・思春期から成人期に向けた保健対策」が掲げられている。児童・生徒における痩身児の割合を2.0%の現状から5年後に1.5%、10年後には1.0%まで減少させることを目標としている(ここでの痩身とは、肥満度-20%を下回るものであり、肥満度-20%とはBMIに換算すると16.7kg/m²である)。しかし、若年女性の「やせ」の割合は減少傾向になく¹⁾、低出生体重児の割合も減少傾向にはない¹⁰⁾。

「やせ」に至る要因として、やせ願望とダイエット行動が挙げられる。やせ願望とは、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¹¹⁾であり、ダイエット行動とは、やせるため、またはやせた体格を維持するための具体的な行動¹²⁾である。日本は先進国の中でも特に若年女性の「やせ」が多いとされ¹⁷⁾、その

原因として、やせていることが理想的であるとする社会・文化が挙げられる。他国との食生活に関する知識や態度が影響する食行動パターンや、ボディイメージに対する考え方の相違が、著しい「やせ」の増加の一因であると報告されている¹⁸⁾。また他の先進国と比較すると、日本の特徴として、少子高齢化のスピードが著しく早い、低出生体重児が増加している、合計特殊出生率が2.0を下回っていることが挙げられる。「やせ」の若年女性がそのまま増加すれば、人口や生産性の低下を招くと考えられる。よって、出産に関連する「やせ」は日本にとって重大な課題であると考えられる。以上より、日本における若年女性の「やせ」を考えていく上で、日本の特徴をとらえた国内の先行研究から検討することが、本研究の基礎となると考える。「やせ」が問題視されて以来、若年女性における「やせ」の研究は盛んに行われるようになり、やせ願望とダイエット行動、「やせ」が関連付けられてきた¹²⁻¹⁷⁾。そうした研究のなかでも健康教育・栄養教育の重要性は説かれているが、「やせ」の構造面での研究に留まり、具体的な健康教育・栄養教育の在り方を考察した研究報告は少ない¹¹⁻²³⁾。

具体的な健康教育・栄養教育から行動変容につなげるために、心理社会能力の一つであるライフスキルが重要視されている。ライフスキルとは、「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」と定義されているもので、健康行動において重要であるとされている²⁴⁾。

そこで、若年女性の「やせ」の成因となるダイエット行動を抑止するための具体的な健康教育・栄養教育プログラムを考えるうえで、行動、認知、環境の相互作用²⁵⁾を視野に入れた、基盤となるモデルが必要と考える。モデルを活用することで、より効果的なプログラムが考えられると期待できる²⁶⁾。

そのため、本研究では若年女性におけるやせ願望およびダイエット行動と、ライフスキルの関連を明らかにすることを目的とした。関連するライフスキルを明らかにし、そのライフスキルに焦点を当てた健康教育・栄養教育プログラ

ム作成の基礎資料にする。

1. 方法

1) 調査票

2015年1月に女子大学生5名に行った半構造化グループインタビューの結果および先行研究^{11, 27, 28)}から、調査票を作成した。

ライフスキルについては、島本・石井らの「日常生活スキル尺度(大学生版)」を用いた²⁸⁾。この尺度は、「親和性」、「リーダーシップ」、「計画性」、「感受性」、「情報要約力」、「自尊心」、「前向きな思考」、「対人マナー」の計8つの下位尺度で構成されている尺度である。

2) 調査協力者

N大学ヒューマンケア学部1年生225名に依頼した。2015年4月に留め置き法にて実施し、回収は別日に報告者が行った。

3) 解析

「やせ願望」の有無、「ダイエット行動」の有無における【やせ願望およびダイエット行動を誘発する要因】との関連を比較した。

「やせ願望」の有無および「ダイエット行動」の有無における「基本属性」の比較には t 検定を用いた。「基本属性」以外の項目との関連の比較には、fisherの正確確率検定を用いた。

「やせ願望」と「ダイエット行動」を目的変数、「やせ願望の分類」と【やせ願望およびダイエット行動を誘発する要因】を説明変数として、ロジスティック回帰分析を行った(ステップワイズ法)。

統計解析にはIBM SPSS Statistics Version 23.0を使用し、有意水準は両側検定で5%とした。また、欠損値は項目ごとに除外した。

4) 倫理的配慮

本研究は、名古屋学芸大学研究倫理委員会の承認を得て実施、分析をした(平成27年4月10日承認:承認番号117)。調査協力者への説明に当たっては、(1)本調査の目的、意義、(2)本調査は自由意思に基づく参加であること、(3)本調査への参加に同意した場合でも、随時これを撤回できること、(4)個人情報には十分に保護されていること、(5)調査結果、研究結果が関

係学会へ報告されること、(6)調査結果、研究結果の論文への活用について文書および口頭で説明し、同意書への署名により同意を得た。

2. 結果

1) 解析対象者の選定

調査票を配布した225名中191名(84.9%)から回答を得た。男性または性別不明、体重が未記入、BMIが25以上、著しく回答が欠損している者を除き、解析対象者は164名(72.9%)となった。

2) 用いた尺度の信頼性

「賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度」および「日常生活スキル尺度(大学生版)」の信頼性を確認するため、クロンバックの α 係数を算出した。

「賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度」においては、下位尺度である「賞賛獲得欲求尺度」が0.83、「拒否回避欲求尺度」が0.88であった。

「日常生活スキル尺度(大学生版)」においては、下位尺度である「親和性」が0.85、「リーダーシップ」が0.83、「計画性」が0.67、「感受性」が0.82、「情報要約力」が0.72、「自尊心」が0.77、「前向きな思考」が0.64、「対人マナー」が0.90であった。「計画性」を除き、先行研究^{27, 28)}を上回る値となった。「計画性」についても0.01の差であったため、分析に用いるための信頼性が確保されていると判断した。

3) 「やせ願望」および「ダイエット行動」の有無と基本属性

「やせ願望あり」と答えたのは143名(87.2%)、ダイエット行動ありと回答したのは93名(56.7%)であった(表1)。また、ダイエット行動ありと回答した者は、全員が「やせ願望あり」と回答していた(表2)。

「やせ願望」あり群($n=143$)は、なし群($n=21$)に比べ、「年齢」が高く、「体重」が重く、「BMI」が高かった。「ダイエット行動」あり群($n=93$)は、なし群($n=71$)に比べ、「体重」が重く、「BMI」が高かった(表3)。

表1 【やせ願望】の有無および【ダイエット行動】の有無

	やせ願望	ダイエット行動
あり	143(87.2)	93(56.7)
なし	21(12.8)	71(43.3)
人数(%)		

表2 【やせ願望】と【ダイエット行動】の関連

	やせ願望	ダイエット行動		p値
		あり(n=93)	なし(n=71)	
なし		0(0.0)	21(29.6)	<0.001
あり		93(100.0)	50(70.4)	

人数(%)

fisherの正確確率検定

表3 【やせ願望】と【ダイエット行動】と【基本属性】の関連

	合計(n=164)	やせ願望		p値	ダイエット行動		p値
		あり(n=143)	なし(n=21)		あり(n=93)	なし(n=71)	
年齢(歳)	18.1(±0.2)	18.1(±0.2)	18.0(±0.0)	0.004	18.0(±0.2)	18.1(±0.2)	0.697
身長(cm)	157.5(±5.3)	157.5(±5.3)	157.4(±5.1)	0.947	157.2(±5.3)	157.9(±5.3)	0.364
体重(kg)	49.4(±5.5)	50.1(±5.4)	44.6(±3.6)	<0.001	50.7(±4.7)	47.6(±6.0)	<0.001
BMI(kg/m ²)	19.9(±1.9)	20.2(±1.9)	18.0(±1.1)	<0.001	20.5(±1.6)	19.1(+2.0)	<0.001

平均値(±標準偏差)
t検定

4) 「やせ願望」および「ダイエット行動」と【やせ願望およびダイエット行動を誘発する要因】の関連

「やせ願望」あり群はなし群に比べ「体型満足感」が低く、関連が認められた。「ダイエット行動」あり群はなし群に比べ、「体型満足感」、「情報要約力」が低く、関連が認められた(表4)。

5) 「やせ願望」および「ダイエット行動」に影響する要因

「ダイエット行動」と「やせ願望」、および「やせ願望」と「やせ願望の分類」は、完全分離の関係²⁹⁾にあった。そのため、目的変数が「ダイエット行動」のときは「やせ願望」を、「やせ願望」のときは「やせ願望の分類」を説明変数から除外した。

「やせ願望」、「ダイエット行動」がない者は、

「BMI」が低いことが明らかとなった。しかし、「BMI」を適正範囲にとどめ、やせの成因となるダイエット行動を抑止することが本研究の最終的な目標であるため、「BMI」を下げることで「やせ願望」、「ダイエット行動」を無くすことは目標と矛盾すると判断し、説明変数から除外した。

「やせ願望」を持たないことには、「体型満足感：満足」(オッズ比27.213, 95%信頼区間7.669-96.57, p<0.001)、「情報要約力：高群」(オッズ比3.622, 95%信頼区間1.075-12.197, p=0.038)、「適正なBMIに関する知識：あり」(オッズ比0.116, 95%信頼区間0.021-0.649, p=0.014)が影響していることが明らかとなった。

「ダイエット行動」をとらないことには、「魅力のアピール：非該当」(オッズ比5.674, 95%信

表4 【やせ願望】および【ダイエット行動】と【やせ願望およびダイエット行動を誘発する要因】の関連

		やせ願望		p値	ダイエット行動		p値
		あり (n=143)	なし (n=21)		あり (n=93)	なし (n=71)	
賞賛獲得欲求 ^{a,c}	高群	62(43.7)	10(50.0)	0.636	39(41.9)	33(47.8)	0.523
	低群	80(56.3)	10(50.0)		54(58.1)	36(52.2)	
拒否回避欲求 ^a	高群	70(49.0)	13(61.9)	0.351	44(47.3)	39(54.9)	0.349
	低群	73(51.0)	8(38.1)		49(52.7)	32(45.1)	
親和性 ^b	高群	76(53.1)	14(66.7)	0.348	47(50.5)	28(39.4)	0.210
	低群	67(46.9)	7(33.3)		46(49.5)	43(60.6)	
リーダーシップ ^b	高群	68(47.6)	9(42.9)	0.816	49(52.7)	28(39.4)	0.115
	低群	75(52.4)	12(57.1)		44(47.3)	43(60.6)	
計画性 ^b	高群	73(51.0)	14(66.7)	0.243	46(49.5)	41(57.7)	0.344
	低群	70(49.0)	7(33.3)		47(50.5)	30(42.3)	
感受性 ^b	高群	77(58.0)	11(52.4)	1.000	53(57.0)	35(49.3)	0.347
	低群	66(42.0)	10(47.6)		40(43.0)	36(50.7)	
情報要約力 ^b	高群	61(42.7)	14(66.7)	0.059	36(38.7)	39(54.9)	0.042
	低群	82(57.3)	7(33.3)		57(61.3)	32(45.1)	
自尊心 ^{b,c}	高群	66(42.0)	11(55.0)	0.483	39(41.9)	38(54.3)	0.154
	低群	77(58.0)	9(45.0)		54(58.1)	32(45.7)	
前向きな思考 ^b	高群	77(58.0)	11(52.4)	1.000	51(54.8)	37(52.1)	0.754
	低群	66(42.0)	10(47.6)		42(45.2)	34(47.9)	
対人マナー ^b	高群	70(49.0)	9(42.9)	0.646	49(52.7)	30(52.1)	0.209
	低群	73(51.0)	12(57.1)		44(47.3)	41(47.9)	
日常生活スキル 合計得点 ^{b,c}	高群	74(51.7)	10(50.0)	1.000	49(52.7)	35(50.0)	0.754
	低群	69(48.3)	10(50.0)		44(47.3)	35(50.0)	
体型満足感	満足	23(16.1)	17(81.0)	<0.001	11(11.8)	29(40.8)	<0.001
	不満足	120(83.9)	4(19.0)		82(88.2)	42(59.2)	
適正なBMIに 関する知識	あり	44(30.8)	2(9.5)	0.066	28(30.1)	18(25.4)	0.599
	なし	99(69.2)	19(90.5)		65(69.9)	53(74.6)	
やせによる 健康被害の知識	あり	82(57.3)	13(61.9)	0.814	57(61.3)	38(53.5)	0.342
	なし	61(42.7)	8(38.1)		36(38.7)	33(46.5)	
主観的健康感	健康	136(95.1)	19(90.5)	0.324	89(95.7)	66(93.0)	0.503
	不健康	7(4.9)	2(9.5)		4(4.3)	5(7.0)	

fisherの正確確率検定
人数(%)

a: 小島らの賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度²⁶⁾

b: 島本らの日常生活スキル大学生版²⁷⁾

c: 回答が未記入のものは欠損値として除外した

表5 【やせ願望】および【ダイエット行動】に影響する要因

	n=164	やせ願望			p値	ダイエット行動			p値
		オッズ比	95%信頼区間 下限 上限			オッズ比	95%信頼区間 下限 上限		
魅力のアピール	非該当 該当					5.674 1	2.08 15.475	0.001*	
体型満足感	満足 不満足	27.213 1	7.669 96.57	<0.001*	3.273 1	1.398 7.66	0.006*		
情報要約力	高群 低群	3.622 1	1.075 12.197	0.038*	—	—	—		
適正なBMIに 関する知識	あり なし	0.116 1	0.021 0.649	0.014*	—	—	—		

ロジスティック回帰分析(ステップワイズ法)

目的変数のやせ願望は有り(0)無しを1、ダイエット行動は有り(0)無しを1とした
基本属性は説明変数から除外した

—: ステップワイズ法にて選択されなかった

信頼区間2.08 - 15.475, p=0.001)、「体型満足感 : p=0.006)が影響していることが明らかとなった
満足」(オッズ比3.273, 95%信頼区間1.398 - 7.66, (表5)。

6) 「体型満足感」および「やせによる健康被害の知識」と【やせ願望およびダイエット行動を誘発する要因】の関連

「体型満足感」について不満足は満足に比べ、「自尊心」が低く、関連が認められた。「やせによる健康被害の知識」がある者は、「適正なBMIに関する知識」がある者が多く、『知識』間に関連が認められた(表6)。

3. 考察

若年女性のやせ願望、ダイエット行動を調査した先行研究によると、対象者の約90%がやせ願望を持ち、約60%がダイエット行動をとる、もしくはやせた体型を維持すると報告している¹²⁾。加えて、平成20年国民健康・栄養調査では15～29歳女性の57%が「現在体重を減らそうとしている」と回答している³⁰⁾。本研究においても、

やせ願望を持つ者が87.2%、ダイエット行動をとっている者が56.7%と、ほぼ同じ割合であったことから、対象者集団は一般的な若年女性の集団と同等であると考えられる。

「やせ願望」を持つことには「体型満足感」、「情報要約力」、「適正なBMIに関する知識」が影響することが明らかとなった。「体型満足感」に関して、やせ願望を持つ者は自身の体型に不満を持つことが多いという報告^{11-17, 19-22)}は多数ある。体型の不満にはボディイメージ(自己の体型認識)のズレがやせ願望に強く影響するとされている¹⁹⁾。本研究においても、やせ願望を持つ者の約80%が体型に不満を感じていたことから、ボディイメージと実際の体型との間にズレが生じていた者が多かった可能性がある。また「自尊心」との関連も示されていることから、自尊心の低さが間接的にやせ願望に影響したと考えられる。自尊心はライフスキルにおけ

表6 「体型満足感」および「やせによる健康被害の知識」と【やせ願望およびダイエット行動を誘発する要因】の関連

		体型満足感		p値	やせによる健康被害の知識		p値
		不満足 (n=124)	満足 (n=40)		なし (n=69)	あり (n=95)	
賞賛獲得欲求 ^{a,c}	高群	56(45.5)	16(41.0)	0.713	33(48.5)	39(41.5)	0.424
	低群	67(54.5)	23(59.0)		35(51.5)	55(58.5)	
拒否回避欲求 ^a	高群	63(50.8)	20(50.0)	1.000	34(49.3)	49(51.6)	0.874
	低群	61(49.2)	20(50.0)		35(50.7)	46(48.4)	
親和性 ^b	高群	64(51.6)	26(65.0)	0.149	44(63.8)	46(48.4)	0.058
	低群	60(48.4)	14(35.0)		25(36.2)	49(51.6)	
リーダーシップ ^b	高群	60(48.4)	17(42.5)	0.586	34(49.3)	43(45.3)	0.637
	低群	64(51.6)	23(57.5)		35(50.7)	52(54.7)	
計画性 ^b	高群	62(50.0)	25(62.5)	0.203	35(50.7)	52(54.7)	0.637
	低群	62(50.0)	15(37.5)		34(49.3)	43(45.3)	
感受性 ^b	高群	67(54.0)	21(52.5)	1.000	40(58.0)	48(50.5)	0.428
	低群	57(46.0)	19(47.5)		29(42.0)	47(49.5)	
情報要約力 ^b	高群	53(42.7)	22(55.0)	0.203	26(37.7)	49(51.6)	0.083
	低群	71(57.3)	18(45.0)		43(62.3)	46(48.4)	
自尊心 ^{b,c}	高群	53(42.7)	24(61.5)	0.045	38(55.9)	39(41.1)	0.080
	低群	71(57.3)	15(38.5)		30(44.1)	56(58.9)	
前向きな思考 ^b	高群	66(53.2)	22(55.0)	0.858	40(58.0)	48(50.5)	0.428
	低群	58(46.8)	18(45.0)		29(42.0)	47(49.5)	
対人マナー ^b	高群	62(50.0)	17(42.5)	0.469	36(52.2)	43(45.3)	0.430
	低群	62(50.0)	23(57.5)		33(47.8)	52(54.7)	
日常生活スキル 合計得点 ^{b,c}	高群	62(50.0)	22(56.4)	0.582	40(58.8)	44(46.3)	0.152
	低群	62(50.0)	17(43.6)		28(41.2)	51(53.7)	
適正なBMIに 関する知識	あり	35(28.2)	11(27.5)	1.000	13(18.8)	33(34.7)	0.034
	なし	89(71.8)	29(72.5)		56(81.2)	62(65.3)	
主観的健康感	健康	117(94.4)	38(95.0)	1.000	68(98.6)	87(91.6)	0.081
	不健康	7(5.6)	2(5.0)		1(1.4)	8(8.4)	

fisherの正確確率検定
人数(%)

a: 小島らの賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度²⁶⁾

b: 島本らの日常生活スキル大学生版²⁷⁾

c: 回答が未記入のものは欠損値として除外した

る自己認識とされている^{28, 31)}ことから、自己認識に当てはめた「体型満足感」と関連があることは自然である。「情報要約力」はライフスキルにおいて問題解決、意思決定とされている^{28, 31)}。そのため情報要約力が低いことは、何らかの問題を解決するために、ダイエット行動をとるという意思決定を下すことにつながると考えられる。問題解決、意思決定といったライフスキルが高まれば、物事を建設的に処理できる³²⁾ため、自身に関する情報を適切に扱い、不必要な「ダイエット行動」から遠ざかることができる³²⁾と考える。「適正なBMIに関する知識」に関しては、知識を身に付けていることがやせ願望を持つことに影響していた。調査票作成のためのグループインタビューにおいて「適正なBMIは太っている」という発言があり、適正なBMIを知っていることが、むしろやせ願望に影響していると考えられる。瀧本らは、若年女性のやせ願望の背景として、やせることの健康への悪影響に無関心である²⁰⁾ことを報告しており、本研究においても、健康への意識が低いことが示唆された。

「ダイエット行動」は「やせ願望」がある場合にのみ起こると考えられるため、「やせ願望」の形成にかかわる要因がそのまま「ダイエット行動」にも影響を与えると考えられる。「やせ願望」を持つ者の「ダイエット行動」有無の決定要因は、セルフエフィカシー（自己効力感）が影響する³²⁾と報告されている。「ダイエット行動」をとることに対する確信の高さが行動を引き起こすと考えられる。そのため、そもそもの「やせ願望」を無くすことが「ダイエット行動」の抑止に繋がると考え、「自尊心」（自尊心、自己認識）および「情報要約力」（問題解決、意思決定）といったライフスキルを高めることと、適正な知識を身につけることが求められる。

心理社会的能力を高めるためには、「意思決定、問題解決」、「創造的思考、批判的思考」、「コミュニケーション、対人関係」「自己意識、共感性」、「情動への対処、ストレスへの対処」といった、幅広いライフスキルの基礎を形成すべきであるとされている。しかし同時に、対象とする問題行動に深く関連するものをピックアップ

して高めることも推奨されている³³⁾。本研究での「ダイエット行動」においては「情報要約力」、「自尊心」が深くかかわるライフスキルであると言える。これらが高めるライフスキルトレーニングは、「問題解決」、「意思決定」、「自己認識」を高めることと同義である^{28, 31, 32)}。

「問題解決」は、①問題を定義する②問題に対するすべての可能な解決法について考える③各解決法の良い点と悪い点を比較考察する④もっとも適切だと思われる解決法を選択し、実現するための計画を立てる、といったステップでトレーニングを行うことで高められる。例えば、「やせすぎになるまでダイエットをする」という問題を取り扱うことができる。

「意思決定」は、①意思決定にかかわる選択肢を挙げる（衝動、他人に決定をゆだねる、など）②意思決定に関わる情報を収集する（価値観や目標、決定するために必要な情報など）③各選択肢の良い点と悪い点を挙げる④意思決定を下し、選択した理由を挙げるといったステップでトレーニングを行う。例えば、「ダイエット行動をとる」という意思決定を取り扱うことができる。また、トレーニング時に、状況のあらゆる面を評価することが、重要な決定を下す場合に最善の方法であることを学習者に告げる必要がある。

「自己認識」は、自分自身、自分の性格、自分の長所と短所、したいことや嫌いなことを知ることによって高められる。例えば、自分の現在の体重や体型について考え、認知する。

これらのライフスキルトレーニングに、「適正なBMIに関する知識」および「やせによる健康被害の知識」を織り交ぜることで、やせの成因となるダイエット行動の抑止に有効な健康教育・栄養教育プログラムが実施できると考える。具体的には、やせの若年女性が必要な情報を適切に扱い、『知識』の獲得と、自己認識スキルを高めることによる結果期待、問題解決、意思決定スキルを高めることによる効力期待を持つためのプログラムが適しており、その中で学習者の支援を行うことが管理栄養士にできると考える。

本研究は15～29歳と定義した若年女性の内、

18～19歳の大学生を対象とした。そのため、大学生以外の若年女性においては、生活環境や社会的な立場から、本研究と別の結果が得られる可能性がある。また、164名と小規模の集団であった。加えて、保育士や養護教諭などを目指す学生であったため、健康意識の高い集団の可能性もある。これらより、本研究の結果を一般化することは、慎重に検討すべきである。今後は、本研究で作成した調査票をさらに大規模な集団および他分野にわたって用いることが望ましい。

調査票の質問項目において、やせ願望は程度を測るものでなく有無のみとしていた。程度を測る尺度を用いることで調査票の回答項目が増え、回収率が下がることを防ぐために尺度は用いなかった。しかし、やせ願望の強さによって関連するライフスキルが異なる可能性があるため、有無でなく程度を測る尺度を用いることも、今後検討したい。ダイエット行動は内容を問わず、行動の出現のみに着目した。本研究の目的はダイエット行動に至るまでの要因の分析であったため、行動の内容を把握する必要はないと判断した。しかし、運動や食事バランスを整えるなどの健康的なダイエット行動と、欠食や薬物服用などの不健康なダイエット行動では関連するライフスキルが異なる可能性があるため、行動の有無だけでなく内容を問うことも、今後検討したい。加えて、ダイエット行動の定義を調査票に示さなかったため、回答者が特定の行動をダイエット行動と認識していない場合、行動に関する妥当性が低くなる可能性があった。そのため今後は定義を明記する必要があると考える。

今後は調査票の修正・検証とともに、本研究で示されたライフスキルを組み込んだ健康教育・栄養教育プログラムを開発し、実施、評価することが求められる。本研究の結果が、やせの成因となるダイエット行動の抑止に繋がることを期待する。

結 論

本研究は、若年女性における「やせ」の成因

となるダイエット行動を抑止するため、やせ願望およびダイエット行動と、社会心理能力のひとつであるライフスキルの関連を明らかにすることを目的とした。

ダイエット行動は、やせ願望を持つ場合にのみ起こることが考えられ、やせ願望を持つことには「体型満足感」、「情報要約力」、「適正なBMIに関する知識」が影響していることが明らかとなった。

「体型満足感」の低さは「自尊心」の低さが、「適正なBMIに関する知識」があることは「やせによる健康被害の知識」があることと関連した。「情報要約力」は「問題解決」と「意思決定」、「体型満足感」と「自尊心」は「自己認識」といったライフスキルとされるため、これらのライフスキルを高め、適正なBMI ややせによる健康被害の知識を身につけることで、やせの成因となるダイエット行動を抑止することができると考えられる。

謝 辞

調査に協力してくださいました、N大学ヒューマンケア学部学生ならびに教員の皆様に深く感謝いたします。

利益相反

本研究において利益相反に相当する事項はない。

文 献

- 1) 厚生労働省. 平成25年国民健康・栄養調査報告. (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h25-houkoku.pdf> accessed 2017-8-23)
- 2) WHO. Global Database on Body Mass Index: BMI classification. (http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html accessed 2017-8-23)
- 3) 菱田明, 佐々木敏. 日本人の食事摂取基準2015年版. 東京: 第一出版, 2014: 45-54
- 4) 湯浅洋子, 小林洋子, 新堀多賀子, 他. 月経症状に及ぼす生活関連因子の検討. 人間生活文化研究 2013; 23: 282-286.

- 5) 榎裕美, 浅利友恵, 本村幸子, 他. 女子大生のライフスタイル, 身体状況, QOL と骨密度に関する検討. 栄養学雑誌2005; 63: 75-82.
- 6) 下方浩史, 安藤富士子. フレイル・サルコペニアの長期縦断的疫学研究. 体力化学2017; 66: 133-142.
- 7) 福岡秀興. 胎児期の低栄養と成人病 (生活習慣病) の発症. 栄養学雑誌2010; 68: 3-7.
- 8) Ekaterina E sharashova, Erik E Anda, Andrej M Grijibovski. Early pregnancy body mass index and spontaneous preterm birth in Northwest Russia- a registry-based study. (<http://bmcpregnancychildbirth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2393-14-303> accessed 2017-8-23)
- 9) 厚生労働省. 「健やか親子21 (第2次)」について検討会報告書 (概要). (<http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11908000-Koyoukintoujdoukateikyoku-Boshihokenka/0000064817.pdf> accessed 2016-1-29)
- 10) 吉田穂波, 加藤則子, 横山徹爾. 人口動態統計からみた長期的な出生時体重の変化と要因について. 保健医療科学2014; 63: 2-16.
- 11) 馬場安希, 菅原健介. 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2000; 48: 267-274.
- 12) 鈴木公啓. 瘦身願望および瘦身希求行動の規定要因-印象管理の観点から-. 心理学研究2012; 83: 389-397.
- 13) 中原純, 林知世. 女子大学生はなぜダイエットをするのか? (1): 計画的行動理論 (TPB: Theory of Planned Behavior) を用いた, ダイエット行動のメカニズムの解明. 生老病死の行動科学2005; 10: 71-85.
- 14) 中原純, 林知世. 女子大学生はなぜダイエットをするのか? (2): 計画的行動理論 (TPB: Theory of Planned Behavior) を用いた, ダイエット行動のメカニズムの解明. 生老病死の行動科学2005; 10: 87-100.
- 15) 田崎慎治. 大学生における瘦身願望と主観的健康感, および食行動との関連. 健康心理学研究2007; 20: 56-63.
- 16) 前川浩子. 青年期女子の体重・体型へのこだわりに影響を及ぼす要因-親の養育行動と社会的要因からの検討. パーソナリティ研究2005; 13: 129-142.
- 17) 日下知子. 思春期女子の減量行動に関する研究- BMI, ボディイメージ, 自覚症状と減量パターンとの関連-. 母性衛生2009; 50: 88-93.
- 18) 本川裕. やせすぎ女性比率の国際比較 社会実情データ図録. (<http://www2.ttcn.ne.jp/honkawa/2205.html> accessed 2017-8-23)
- 19) 加藤桂子, ロズビットロト. 日本の大学生とオーストリアの大学生の食行動の相違. 安田女子大学紀要2009; 37: 209-220.
- 20) 瀧本秀美, 戸谷誠之, 上松初美, 他. 思春期女子における減量行動と背景因子に関する研究. 思春期学2000; 18: 96-104.
- 21) 長谷川雅美, 中村春香. 思春期・青年期の女子学生に生じる痩せ願望とその要因に関する調査. 三重看護学誌2000; 3: 67-72.
- 22) 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2009; 1: 53-59.
- 23) 山口明彦・森田勲・武田秀勝. 痩せ願望青年期女子学生の「美容」か「健康」かの志向の違いによる体型および減量法に関する意識について. 学校保健研究2000; 42: 185-195.
- 24) WHO. Partners in Life Skills Education. (http://www.who.int/mental_health/media/en/30.pdf accessed 2017-8-23)
- 25) 春木敏. 栄養教育論第3版. 東京: 医歯薬出版, 2014: 30
- 26) Isobel R Contento. NUTRITION EDUCATION- Linking Research, Theory, and Practice-. Jones & Bartlett Learning, LLC, an ascend Learning Company. 2016. Burlington. MA. USA. 64-66
- 27) 小島弥生, 太田恵子, 菅原健介. 賞賛獲得欲求・拒否回避欲求尺度作成の試み. 性格心理学研究2003; 11: 86-98.
- 28) 島本好平, 石井源信. 大学生における日常生活スキル尺度の開発. 教育心理学研究2006; 54: 211-221.
- 29) 内田治. SPSS によるロジスティック回帰分析. 東京: オーム社, 2013: 119-129
- 30) 厚生労働省. 平成20年国民健康・栄養調査報告. (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h20-houkoku-04.pdf> accessed 2017-8-23)
- 31) 嘉瀬貴祥, 坂内くらら, 大石和男. 大学生におけるライフスキルの特徴についての探索的検討-精神的健康の向上を目的としたライフスキル教育の観点から-. 学校保健研究2015; 57: 246-256.
- 32) 川畑徹朗, 西岡伸紀, 高石昌弘, 石川哲也. WHO ライフスキル教育プログラム. 東京: 大修館書店, 2006: 41, 86-97
- 33) 溝口全子, 松岡緑, 西田真寿美. 女子大学生のダイエット行動に及ぼす影響要因. 日本看護科学会誌2000; 20: 92-102.

日常生活とダイエットに関するアンケート

資料 1

このアンケートは、ダイエットや、やせたいという気持ちに関する現在の考え方についてお聞きするためのものです。成績などの学術評価には一切関係はありませんので、思うことをそのままお答えください。よろしくお願いいたします。

I. やせたい気持ちについてお聞きます。

① 現在あなたはやせたいと思っていますか。あてはまるものを選び、数字に丸を付けてください

1. やせたいと思っている。 2. やせたいと思っていない。

② ①で1と答えた人にお聞きます。どのような理由でやせたいと思っていますか。（複数選択可）

1. 気に入った服が着られるから。
2. 細くてスタイルの良い人に憧れているから。
3. 以前より太ってしまったから。
4. サークルや部活動などでのパフォーマンスを向上させたいから。
5. 現在の体重・体型が原因で、悪い影響を受けているから。
6. 家族や友人が、やせたいとよく口にしているから。
7. やせたいと考えるのが普通だから。
8. やせることで、成長を止めたいから。

II. ダイエット（食事の制限や運動などの、体重を落とすための行動）についてお聞きます。

以下の選択肢からあてはまるものを1つだけ選び、数字に丸を付けてください。

1. 現在ダイエットには関心がなく、ダイエットをしようという予定もない。
2. 現在ダイエットに関心はあるが、すぐにダイエットをする予定はない。
3. 現在ダイエットに関心があり、ダイエットをする準備をしている。（たまにダイエットをしている）
4. 現在ダイエットを始めてから、6か月未満である。（～5か月ほど続けている。）
5. 現在6か月以上ダイエットを続けている。（ダイエットが習慣化している。）

III. 最近の健康状態についてお聞きます。

以下の選択肢からあてはまるものを1つだけ選び、数字に丸を付けてください。

1. 健康である 2. まあまあ健康である 3. あまり健康ではない 4. 健康ではない

IV. 現在の自分の体型についてどう思いますか。

以下の選択肢からあてはまるものを1つだけ選び、数字に丸を付けてください。

1. 満足している 2. まあ満足している 3. あまり満足していない 4. 満足していない

V. あなたは「やせ」が体にどのような影響をもたらすか知っていますか。

以下の選択肢からあてはまるものを1つだけ選び、数字に丸を付けてください。

1. 知っている 2. 少し知っている。 3. あまり知らない 4. 全く知らない

VI. それぞれの項目の、あてはまる番号1つだけに丸を付けてください。

なお、本質問紙は裏面もありますのでそちらにも回答をお願いします。

1. あてはまらない 2. ややあてはまらない 3. ややあてはまる 4. あてはまる

- | | | | | |
|-----------------------------------|---|---|---|---|
| 1. 人と話すときにはできるだけ自分の存在をアピールしたい | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 自分が注目されていないと、つい人の気を引きたくなる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 大勢の人が集まる場では、自分を目立たせようとはりきる方だ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 高い信頼を得るため、自分の能力は積極的にアピールしたい | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 初対面の人にはまず自分の魅力を印象づけようとする | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 人と仕事するとき、自分の良い点を知ってもらうように張り切る | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 目上の人から一目おかれるため、チャンスは有効に使いたい | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 責任ある立場につくのは、皆に自分を印象づけるチャンスだ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 皆から注目され、愛される有名人になりたいとおもうことがある | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 意見を言うとき、みんなに反対されないか気になる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. 目立つ行動をとるとき、周囲から変な目で見られないか気になる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. 自分の意見が少しでも批判されるとうろたえてしまう。 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. 不愉快な表情をされると、あわてて相手の機嫌をとる方だ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. 場違いなことをして笑われないよう、いつも気を配る | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. 優れた人々の中にいると、自分だけが孤立していないか気になる | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. 人に文句を言うときも、相手の反感を買わないように注意する | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. 相手との関係がまずくなりそうな議論はできるだけ避けたい | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. 人から敵視されないよう、人間関係には気をつけている | 1 | 2 | 3 | 4 |

1. あてはまらない 2. ややあてはまらない 3. ややあてはまる 4. あてはまる

19. 困ったときに、友人らに気軽に相談することができる	1	2	3	4
20. 親身になって友人らに相談に乗ってもらえることができる	1	2	3	4
21. どんな内容のことも友人らと本音で話し合うことができる	1	2	3	4
22. 話し合いのときにみんなの意見を1つにまとめることができる	1	2	3	4
23. 集団で行動するときに先頭に立ってみんなを引っ張っていくことができる	1	2	3	4
24. 自分が行動を起こすことによって、周りの人を動かすことができる。	1	2	3	4
25. 先を見通して計画を立てることができる	1	2	3	4
26. 課題が出ると、提出期限を自ら決める等の工夫をしてやる気を引き出す	1	2	3	4
27. やるべきことはテキパキと片付けることができる	1	2	3	4
28. 困っている人を見ると援助をしてあげたいくなる	1	2	3	4
29. 他人の幸せを自分のことのように感じる事ができる	1	2	3	4
30. 悲しくて泣いている人を見ると、自分も悲しい気持ちになる	1	2	3	4
31. 手に入れた情報を使って、より価値の高いもの(資料等)を生み出せる	1	2	3	4
32. 数多くの情報の中から、本当に自分に必要な情報を手に入れられる	1	2	3	4
33. 多くの情報をもとに自分の考えをまとめることができる	1	2	3	4
34. 自分のことが好きである	1	2	3	4
35. 自分の今までの人生に満足している	1	2	3	4
36. 自分の言動に対して自信を持っている	1	2	3	4
37. 嫌なことがあっても、いつまでもくよくよ考えない	1	2	3	4
38. 困ったときでも「なんとかなるだろう」と楽観的に考えることができる	1	2	3	4
39. 何かに失敗したときにすぐ自分はダメな人間だと思ってしまう	1	2	3	4
40. 目上の人の前では礼儀正しく振る舞うことができる	1	2	3	4
41. 年上の人に対しては敬語を使うことができる	1	2	3	4
42. 初対面の人に対しては言葉遣い等に気を配ることができる	1	2	3	4

裏面の項目にも回答をお願いします。

VII. あなたの適正体重についてお聞きします。

① あなたは自分の適正体重を知っていますか。

以下の選択肢からあてはまるものを選び、数字に丸を付けてください。

1. 知っている 2. 知らない

② ①で1と答えた人にお聞きします。 知っていると答えた方は自分の適正体重を記入してください。

_____ kg

VIII. あなたの年齢、性別、身長、体重についてお聞きします。

それぞれに数値を記入してください。

あなたの年齢 (_____ 歳)

あなたの性別 (1. 男性 2. 女性)

あなたの現在の身長 (_____ cm)

あなたの現在の体重 (_____ kg)

以上で質問は終了です。

記入漏れがないかどうか、今一度確認をお願いします。

ご回答いただき、誠にありがとうございました。

Abstract

Life Skills Related to Desire to Be Lean and Dieting Behavior in Young Women

Kazuya Shimozato^{1), 3)} and Namiko Adachi²⁾

Objective

This study aimed to clarify which life skills, which are social psychological abilities, are related to desire to be lean and dieting behavior in young women.

Method

We prepared questionnaires based on semi-structured group interviews of female college students and previous studies of the desire to be lean. In April 2015, we surveyed 225 first-year female college students from N University in Aichi. Respondents were then grouped by the presence or absence of the [desire to be lean] and [dieting behavior]. We then analyzed the relationships between [factors that induce desire to be lean and dieting behavior], including life skills.

Results and Discussion

Data of 164 respondents were analyzed. Desire to be lean was present in 143 respondents (87.2%) and absent in 21 respondents (12.8%). Dieting behavior was present in 93 respondents (56.7%) and absent in 71 respondents (43.3%). We identified the following factors in [desire to be lean]: “information summary skills” (problem-solving and decision-making), “self-esteem” (self-awareness), and “body satisfaction” (self-awareness) within the categories of {life skills} and {knowledge}. [Dieting behavior] is thought emerge from the [desire to be lean]. Thus, factors influencing the [desire to be lean] are thought to affect [dieting behavior]. To prevent underweight, it is necessary to improve life skills such as problem-solving, decision-making, and self-awareness and to promote acquisition of knowledge.

Key Words: young women, desire to be lean, dieting behavior, life skills

1) Council Institute of Health and Nutrition, Nagoya University of Arts and Sciences (trainee)

2) School of Nutrition sciences, Nagoya University of Arts and Sciences

3) Aichi Cancer Center Hospital