

はじめに

健康誌や女性誌だけでなく、最近は若い年齢層を対象にした男性誌さえも、ダイエット(食事制限)やエステティック(全身美容)の特集や宣伝記事であふれている。この世界で生きていく中で、ダイエットをすることは、生活の中の一部であり、当たり前のように思っているように思う。多くの人がダイエットに励み、今ダイエットをしていない人でも、自分の体系に全く無関心でいられる人は、少ないのではないだろうか。

私にとってダイエットとは、自分に自信を持たせてくれるものである。その為、少しでも早く痩せて、自信を持ちたいと思うばかりに、過去に危険なダイエットに、いくつか手を出してきた。しかし、最近では健康的にゆっくり痩せようという考えを持つ者も多い。

そこで、どのような心理的要因から、ダイエットの傾向性が変わるのかを調べてみたいと思ったのが動機である。

序論

今日、やせ願望が若い女性を中心に社会全体に過剰に広がりつつある。わが国の女子青年に関して、BMI をみると、ここ 30 年間、平均身長が伸びているにも関わらず、平均体重は増加していない。結果的に BMI の平均値は低下し続け、最近では医学的に「痩せぎみ」と評価される 20.0 に近づきつつあるという(切池・永田・白田,1996)。

女性誌やテレビなどにはスリムなモデルや女優たちが微笑みながら流行の服を着こなしている姿が登場する。また、女性誌には「やせる」、「ダイエット」ということばのないときはなく、雑誌の後ろには今すぐにでもやせることができるような広告が数多く何ページにもわたって載せられている。こうして、女性たちはやせていることが一つの美の必須条件であるようになりつつある。その結果、生理がこなくなるなど健康なからだを維持することができなくなるような過激なやせや、拒食症・過食症の女性たちも現れるようになってきた(倉本,2000)。

このようなやせを賛美する風潮による悪影響が指摘されているが、すべてのダイエット行動に問題があるとは考えられない。問題となっているのは、効果のみを求めて、健康を省みないダイエットではないだろうか。そこで、どのようなダイエット志向性があるのか調査し、そこから効果重視のダイエットと健康重視のダイエットを分ける要因を検討する。

第1章ダイエットとその背景

第1節ダイエットとは

ダイエット(英:diet)は、食物、食事、餌のことである。日本ではdiet therapy=食事療法とやや混同されている。「ダイエット」の語源は『ギリシア語のdieta(生活様式、生き方)』からという説と、『英語のdie(死ぬ)+eat(食べる)からなる造語』という説がある。英語辞書では、dietの定義を『食物、(日常的な)食事、餌』としている。加えて、diet control、diet therapyの略語として、『食餌療法のための「規定食」』という意味を指す。日本では、元々医療用語として英語の用法に倣った意味で使用されていたが、一般にはこの語が「減量のための食餌制限」として限定的に使用されることが多く、また「痩せる」という部分のみに注目されて変質した「ダイエット=減量・摂生」という意味で誤用され、英単語の意味とは乖離した和製英語と化している傾向にある。日本の百科事典や辞書にはこれらをプラスして、「絶食」、「ダイエット」、「美容食」といった意味が加えられている。

痩せることそのものは、程度さえ考えれば悪いことではない。実際、健康のためにダイエットを行うことも多い。しかし、BMI値の基準で述べるならば、18.5以下の「やせ」に当てはまる人が、それ以上体重を落とすためにダイエットすることは、「標準」の人よりも健康面でのリスクは高いとされる。さらに、近年、必要以上の無理なダイエットは身体的に悪影響を及ぼすという報告は日本においても海外においてもなされている(e.g.Daee,Robinson,Lawson,Turpin,Gregory, & Tobias,2002;生野,2003)。このように、必要以上のダイエットは危険であることは分かっているにもかかわらず、「何故ダイエットを行ってしまいますのか?」という疑問に答えるだけの理論的根拠は明らかにされていない。

第2節ダイエットの歴史

ダイエットには3つの特性がある。それは、ダイエットが特に近代のものであり、特に女性のものであり、そして特にアメリカのものであるという3つである(海野,1998)。

(1) 近代

ダイエットはいつはじまったのか。体重が発明されたときからだ、ともいえるのであるが、私達

の考えている「ダイエット」は、それほど古いものではないらしい。ダイエットが社会現象となるのは 19 世紀ごろからである。ハーヴェイ・リーヴェンスタインは『食卓革命—アメリカのダイエットの変革』(1998)で、1880 年と 1930 年の間に、アメリカの食事の変革期があったとしている。私たちの考えている、スリムになるための「ダイエット」というのは、だいたい、ここ百年ぐらいのものらしい。19 世紀の末に、肥満はいけない、という考えが一般化してきて、ダイエットが登場してきたのであった。皮肉なことに、肥満がいけない、といわれるようになって、逆に肥満が問題になってきたようにも思える。それ以前は、中流階級で肥満は問題にならなかった。人々はそれほど太ってなかったのである。ところが中流階級が豊かになり、食べ過ぎることができるようになったからこそ、肥満は悪いと言われるようになったのである。したがって、ダイエットは、特に近代の問題なのである。

(2) アメリカ

近代のダイエットが最も盛んだったのはアメリカであり、今もそうである。ダイエットはアメリカ的現象なのである。ダイエットは近代化、都市化に関連した問題でありより大きな変革を受けたアメリカで、ダイエットはより尖鋭な現象として盛んになったのであった。当時は、誇大広告やインチきな薬や療法について規制もまだきちんとしていなかったから、かなりあやしげなものまで混じていたようだ。もっとも最近でも、このような状況はあまりかわってないかもしれない。薬や器具がやはり、1900 年ごろから、ニューヨークなどアメリカの主要都市に、ウェイト・コントロールのためのフェジカル・パーラー(身体文化教室)が開かれていった。体重を意識するようになって、体重計が普及した。はじめは公衆用の体重計で、1891 年ごろからはやった。1913 年ごろから売れるようになり、以降、新聞雑誌で宣伝されるダイエット法やダイエット器具、薬品などによって、ダイエットは商品社会に組み込まれ、コマーシャル化していった。そのような商品社会につきあいつつ、肥満は悪い、罪だ、という考えが 19 世紀後半に一般化していった。1960 年代から肥満に対する批判がぼつぼつあらわれ、それが 90 年代に集約されて、肥満はよくない、というコンセンサスができあがってくるのである。近代のダイエットは、身体にいいというわけではなく、モラルの問題、精神運動の様相を帯びてきた。かつて、豊満なスタイルが好まれた時代、やせた人はからかわれたこともあったが、近代の肥満攻撃ほど執拗で意地悪いものではなかった。

(3) 女性

アメリカ近代のダイエット・ブームは、モラルリッシュな様相を持つとともに、男性にも及んだが、や

はりその中心は女性であった。20 世紀のダイエットがなぜ、特に女性の問題となったかは、19 世紀末から女性は社会に出て活動しようとする。つまり社会的に見える存在となり、スタイルが特に注目されたのであった。フェミニズムの歴史は平行しているのである。フェミニズムの立場からすると、女性とダイエットの関係は両義的である。

まず、特に女性にシェイプアップの基準を強制することは、女性を見られるもの、エロティックなまなざしの下に置こうとする男性のエゴイズムである。男に見られるため、気に入られるためにダイエットに励む。そのため、ダイエットはあくまで男性社会の規則ではないだろうか。その反面、ダイエットは、女性が自立し、社会に出て行くための姿勢であり、表現であるかもしれない。この面からすると女性はダイエットによって、社会的活動する身体を獲得したということができる。ダイエットは女性の新しい社会的地位に貢献した。ダイエットは女性にとって両刀の剣であるかもしれない。それは女性に差し向けられることで、強迫観念やストレスをもたらすからである。

世紀末という転回点に、女性のスタイルは劇的に変化する。豊満な美からスリムの美への変換である。ニューヨークの上流階級の女性は美容体操をし、自転車に乗るようになり、運動しやすいシャツ・ウエストのブラウスがはやった。このような女性のための体操、リズム運動の流行と、アメリカにおけるモダンダンスの誕生は無縁ではないのである。時代はスリムへ向かいつつあった。19 世紀の女性は、コルセットによって人工的なシルエットを作り上げた。それに対して、自由で自然な身体が求められる。しかしこの自然な身体はまだ、そのままスリムというわけではなかった。エクササイズやダイエットによってスリム化するのである。スレンダー（ほっそりした）な身体の流行に大きな役割を果たしたのは、レディ・トゥ・ウェア（既制服）の発達がであった。既制服やそのメイル・オーダー販売が特に発達したアメリカでは、規格化が進み、身体もサイズ番号によって分類された。それによって人々は、それらの基準体系のどこに属しているかを意識するようになった。そこでは、太っているのがマイナス、やせているのがプラスというスケールが中心軸となっていた。できるだけプラスの極に近づくには、ダイエットしなければならなかったのだ。女はヒップ、男は筋肉を気にする、というダイエットの違いは面白い。しかし、やはりダイエットの主流は女性のようなのである。

第3節 ダイエットに関する先行研究

松本・熊野・板野(1997)は、高校や大学に通う女子学生が経験しているダイエット行動を調べ、因子分析によって2因子を抽出した(「構造的ダイエット」〈徐々に体重を減らす比較的健康なダイエット〉、「非構造的ダイエット」〈急激な体重変化を目指す不健康なダイエット〉)。過食傾向との関連を見ると、「非構造ダイエット」の強い影響が認められた。また、女子高生を対象とした小林・栗田(2005)は、松本ら(1997)の尺度を改変し、「ポピュラーなダイエット」、「カロリーにこだわったダイエット」、および「過激なダイエット」の3因子を得た。このうち「カロリーにこだわったダイエット」と「過激なダイエット」は過食傾向と有意な関連があった。瘦身願望尺度の作成を試みた馬場・菅原(2000)も、短期大学や大学に通う女子大学生を対象として、瘦身願望の高いものはダイエット経験が豊富であり、過激なダイエットを試みる傾向があることを見出した。また、馬場・菅原(2000)は、瘦身願望を「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、薬物、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」と定義した。瘦身願望は、「瘦身に対するメリット感」、「現体型に対するデメリット感」、「自尊感情」、「BMI 値」、「女性役割受容」、「ストレス感」に関連があることも指摘している。

第2章調査・研究

第1節目的

本研究では、体型に対して関心度が高いといわれる女子大生を対象に、効果重視ダイエットと健康重視ダイエットとを分ける要因を検討することを目的とした。

第2節被調査者

2009年7月上旬、首都圏にある私立大学の講義中に、質問紙を配布した。被験者は主に、社会福祉学科、社会学科、実践心理学科の女子学生、1年生から4年生の187名。平均年齢19.4歳であった。また現在の平均BMIは20.67であった。

第3節質問紙

本研究の質問紙の構成は以下の通りである。

1) ダイエット志向性尺度について

どのようなダイエットをしたいと思うかについて雑誌のダイエット記事などを参考に9項目作成した。回答形式は、「1: そう思はない」～「4: まったくそう思う」の4件法で回答を求めた。

2) ダイエット行動への接近度について

具体的なダイエット行動についての関心・経験の有無についてを尋ねる13項目作成した。回答形式は、「1: はい」「2: いいえ」の2件法で回答を求めた。

3) 体型へのハンディ意識について

自分の体型に対する評価について8項目作成した。回答形式は、「1: そう思はない」～「4: まったくそう思う」の4件法で回答を求めた。

4) 自尊感情尺度について

自尊感情を測定する質問紙で、**Rosenberg (1965)**が作成し、**松下 (1969)**が翻訳したものを参考に、**今田・長谷川 (2003)**が小学生に理解できるよう一部変更したものをを用いた。回答形式は、「1: そう思はない」～「4: まったくそう思う」の 4 件法で回答を求めた。

5) 主観的健康尺度について

40 項目からなる質問紙で、**相場 (1990)**では、心理的安定感、意欲、体調、生活行動習慣の 4 つの下位尺度が構成された。回答形式は、「1: そう思はない」～「4: まったくそう思う」の 4 件法で回答を求めた。

6) 日本語版 DEBQ (短縮版)について

食行動の諸特徴を測定する 16 項目からなる質問紙で、**今田・長谷川 (2003)**で用いられた、小学生に表記を修正したものをを使用した。**今田・長谷川 (2003)**では、項目分析によって抑制的摂食傾向、情動的摂食傾向、外発的摂食傾向の 3 つの下位尺度から構成された。本研究では、この下位尺度の構成を用いて分析を行う。回答形式は、「1: そう思はない」～「4: まったくそう思う」の 4 件法で回答を求めた。

7) ストレスコーピング尺度について

尾関 (1993)によって開発された尺度の 14 項目で、問題焦点型、情動焦点型、回避・逃避型の 3 つの下位尺度が構成された。回答形式は、「1: そう思はない」～「4: まったくそう思う」の 4 件法で回答を求めた。

8) M-H-F scale について

伊藤 (1978)は、**Masculinity** (男性性)、**Femininity** (女性性) および **Humanity** (人間性) が、社会・自己・女性・男性にとってどれほど重要であると考えているか、個人の性役割に関する価値観を測定するものである。**M-H-F scale** では、性役割の次元として **Masculinity** と **Femininity**、**Humanity** の 3 次元を想定している。本研究では 3 つの中の **Femininity** を使用する、10 項目である。回答形式は、「1: 全く重要でない」～「4: 非常に重要である」の 4 件法で回答を求めた。

また、これらの質問紙の他に、現在の身長・体重を訪ねる 2 項目と、「過激なダイエットを経験したことがある方は、やめた理由は何ですか?」、「あなたが思う健康的なダイエットとはどのような

ものですか？」の自由記述、2項目を付加した。現在の身長・体重の項目については具体的な数値を記入してもらい、この数値に基づいて **Body Mass Index** 法（以下 **BMI**）により **BMI** 値を算出した。厚生労働省および日本肥満学会が提唱している評価基準に従っている。肥満度速度の評価方法については妥当性について議論があるが、今回の研究では、**BMI** の妥当性を検討することではないので、体型を評価する基準として使用した。

第4節 手続き

質問紙への回答は講義中に一斉に行った。

第3章結果

本研究で得られたダイエット志向性尺度とダイエット行動への接近度、体型へのハンディ意識を因子分析。ダイエット行動への接近度では、関心と経験で2回因子分析を行った。そのあとに、ダイエット志向性尺度とダイエット行動への接近度の関連を検討するため、相関係数を算出した。また、「効果重視」と「健康重視」とを分ける要因を検討するために各因子を目的変数とし、体型へのハンディ意識を因子分析した結果、自尊感情尺度、主観的健康尺度、DEBQ、ストレスコーピング尺度、M-H-F scale を説明変数として重回帰分析を行った。

第1節ダイエット志向性尺度の因子分析

ダイエット志向性尺度を因子分析(主因子法・バリマックス回転)を行い、2因子を抽出した。因子数については2因子から4因子まで検討した結果、2因子が最適であった。回転後の因子負荷量を表1に示す。全因子寄与率は54%であった。第1因子は「毎日こつこつダイエットをしたい」、「大変でも長期間のダイエットに励みたい」に因子負荷量が高く、「健康重視ダイエット」の因子と解釈した。第2因子は、「話題のダイエットをすぐに試したくなる」、「すぐに効果が見えるダイエットがしたい」などに因子負荷量が高く、「効果重視ダイエット」の因子と解釈した。次に内的整合性を検討するために α 係数を算出した。その結果、「健康重視ダイエット」では $\alpha = .79$ 、「効果・同調重視ダイエット」では、 $\alpha = .7$ という値が得られ、十分な内的一貫性が示された。各因子の合計得点を、それぞれ、健康重視ダイエット、効果重視ダイエットとした。

第2節ダイエット行動の接近度の因子分析

ダイエット行動の接近度(関心)について

ダイエット行動の接近度(関心)を因子分析(主因子法・バリマックス回転)を行い、固有値の減衰状況と因子の解釈可能性に基づき、3因子解を採用した。回転後の因子負荷量を表2に示す。全因子寄与率は45%であった。第1因子は、「ウォーキング」、「ジョギング」などに因子負荷量が

高く、「運動志向ダイエット関心」の因子と解釈した。第 2 因子は、「ダイエット食品」、「痩せるお茶」などに因子負荷量が高く、「食事ダイエット関心」の因子と解釈した。第 3 因子は、「嘔吐」、「タバコ」などに因子負荷量が高く、「過激ダイエット関心」の因子と解釈した。その結果、「運動志向ダイエット関心」では $\alpha = .72$ 、「食事ダイエット関心」では、 $\alpha = .73$ 、「過激ダイエット関心」では $\alpha = .72$ という値が得られ、十分な内的一貫性が示された。各因子の合計得点を、それぞれ、運動志向ダイエット関心、食事ダイエット関心、過激ダイエット関心とした。

ダイエット行動の接近度（経験）について

ダイエット行動の接近度（経験）を因子分析（主因子法・バリマックス回転）を行い、固有値の減衰状況と因子分析の解釈可能性に基づき、2 因子解を採用した。回転後の因子負荷量を表 3 に示す。全寄与率は 36%であった。第 1 因子は、「ジョギング」、「水泳」などに因子量が大きく、「運動ダイエット経験」の因子と解釈した。第 2 因子は、「痩せる薬」、「ダイエット食品」などに因子量が大きく、「食事・過激ダイエット経験」の因子と解釈した。その結果、「運動ダイエット経験」では $\alpha = .75$ 、「食事・過激ダイエット経験」では、 $\alpha = .73$ という値が得られ、十分な内的一貫性が示された。各因子の合計得点を、それぞれ、運動ダイエット経験、食事・過激ダイエット経験とした。

第 3 節 体型へのハンディ意識の因子分析

体型へのハンディ意識を因子分析（主因子法・バリマックス回転）を行い、固有値の減衰状況と因子解釈可能性に基づき、2 因子解を採用した。因子数については 1 因子から 3 因子まで検討した結果、2 因子が最適であった。回転後の因子負荷量を表 4 に示す。全寄与率は 69%であった。第 1 因子は、「今より痩せたら何かよいことが起こる」、「今より痩せられたら自分に自信がもてる」などに因子量が大きく、「痩身へのメリット感」の因子と解釈した。第 2 因子は、「今の体型のせいで性格が悪い」、「今の体型のせいで生き生きしていない」などに因子量が大きく、「現体型へのデメリット感」の因子として解釈した。その結果、「痩身へのメリット感」では $\alpha = .86$ 、「現体型へのデメリット感」では、 $\alpha = .84$ という値が得られ、十分な内的一貫性が示された。各因子の合計得点を、それぞれ、痩身へのメリット感、現体型へのデメリット感とした。

表 1 ダイエット志向性尺度の因子分析の結果

評定項目\因子	第 1 因子	第 2 因子	共通性
毎日こつこつダイエットをしたい	78	1	.60
大変でも長期間のダイエットに励みたい	76	18	.61
話題のダイエットをすぐに試したくなる	4	66	.43
痩せられると聞くとそのダイエットにすぐに試したくなる	-1	81	.66
友達が行っているダイエットを見ると自分も同じダイエットを試したくなる	17	74	.57
すぐに効果が見えるダイエットがしたい	-26	61	.43
痩せられると聞けばなんでもする	31	70	.58
体重が増えると過激なダイエットでもやる	46	59	.56
因子寄与	1.71	3.01	4.72
因子寄与率%	19	35	54
因子名	健康重視 ダイエット	効果重視 ダイエット	

表 2 ダイエット行動の接近度 (関心) の因子分析の結果

評定項目\因子	第 1 因子	第 2 因子	第 3 因子	共通性
ウォーキング	74	-14	5	.57
ジョギング	74	-21	16	.61
水泳	65	22	-9	.48
ヨガ	58	24	-16	.42
カロリー計算	44	-2	8	.19
ダイエット食品	-2	77	8	.59
痩せるお茶	5	70	-7	.49
痩せる薬	1	64	22	.46
特定食ダイエット	-1	52	28	.34
嘔吐	-6	-6	76	.58
タバコ	11	11	70	.50
絶食	6	11	63	.41
下剤・利尿剤	-3	22	56	.35
因子寄与	2.07	2.01	1.98	6.06
因子寄与率%	15	15	15	45
因子名	運動志向 ダイエット	食事 ダイエット	過激 ダイエット	

表 3 ダイエット行動の接近度 (経験) の因子分析の結果

評定項目\因子	第 1 因子	第 2 因子	共通性
ジョギング	74	7	.55
水泳	65	13	.44
ウォーキング	63	13	.41
ヨガ	51	-7	.26
痩せる薬	16	57	.35
ダイエット食品	6	71	.51
痩せるお茶	16	57	.35
特定食ダイエット	5	57	.32
タバコ	10	50	.26
嘔吐	0	66	.43
絶食	9	60	.36
下剤・利尿剤	34	47	.33
因子寄与	3.10	1.79	4.89
因子寄与率%	23	13	36
因子名	運動ダイエット	食事・過激 ダイエット	

表 4 体型へのハンディ意識の因子分析の結果

評定項目\因子	第 1 因子	第 2 因子	共通性
今より痩せたら何かよいことが起こる	88	19	.81
今より痩せられたら自分に自信がもてる	87	17	.77
今より痩せられたら人前で堂々と振る舞える	80	30	.72
今の体型のせいで性格が悪い	0	87	.76
今の体型のせいで生き生きしていない	29	80	.71
今の体型のせいで人に注目されていない	32	75	.66
今の体型のせいで幸せになれない	46	61	.58
今より痩せられたら性格が明るくなる	49	57	.56
因子寄与	2.81	2.80	5.61
因子寄与率%	35	34	69
因子名	瘦身の メリット感	現体型へのデ メリット感	

第 4 節ダイエット志向性尺度とダイエット行動への接近度の相関関係

健康重視ダイエットの相関関係

「食事ダイエット関心」の間 ($r=.49, p<.001$)、「過激ダイエット関心」の間 ($r=0.14, p<.5$)、「食事・過激ダイエット経験」の間 ($r=0.42, p<.01$)、「運動ダイエット経験」の間 ($r=0.17, p<.5$)にそれぞれ有意な正の相関がみられた。(表 5)

効果重視ダイエットの相関関係

「運動志向ダイエット関心」の間 ($r=.21, p<.01$)、「食事過激ダイエット経験」の間 ($r=.12, p<.5$)、「運動ダイエット経験」の間 ($r=.12, p<.5$)にそれぞれ有意な正の相関がみられた。(表 6)

表 5 各因子と健康重視ダイエットとの相関係数

	運動志向 ダイエット関心	食事 ダイエット関心	過激 ダイエット関心	食事過激 ダイエット経験	運動 ダイエット経験
相関係数	0.09	0.49 ***	0.03	0.42 **	0.16 *

* p<.5 ** p<.01 *** p<.001

n=187

表 6 各因子と効果重視ダイエットとの相関係数

	運動志向 ダイエット関心	食事 ダイエット関心	過激 ダイエット関心	食事過激 ダイエット経験	運動 ダイエット経験
相関係数	0.21 **	-0.07	0.19 **	0.12 *	0.12 *

* p<.5 ** p<.01 *** p<.001

n=187

第 5 節「健康重視ダイエット」と「効果重視ダイエット」とを分ける要因を検討

「健康重視ダイエット」、「効果重視ダイエット」のそれぞれを従属変数とし、「瘦身のメリット感」、「現体型へのデメリット感」、「自尊感情」、「主観的健康」、「抑制的摂食傾向」、「情動的摂食傾向」、「外発的摂食傾向」、「ストレスコーピング」、「Femininity」を独立変数として重回帰分析を行ったところ、健康重視ダイエットと瘦身のメリット感 ($r=.19, p<.01$)、健康重視ダイエットと現体型へのデメリット感 ($r=.20, p<.01$)、健康重視ダイエットと抑制的摂食傾向 ($r=.46, p<.001$)、健康重視ダイエットと外発的摂食傾向 ($r=.17, p<.5$)、効果重視ダイエットと現体型へのデメリット感 ($r=.26, p<.001$)、効果重視ダイエットと抑制的摂食傾向 ($r=.19, p<.5$)、効果重視ダイエットと外発的摂食傾向 ($r=.18, p<.5$) であった。(表 7,8)

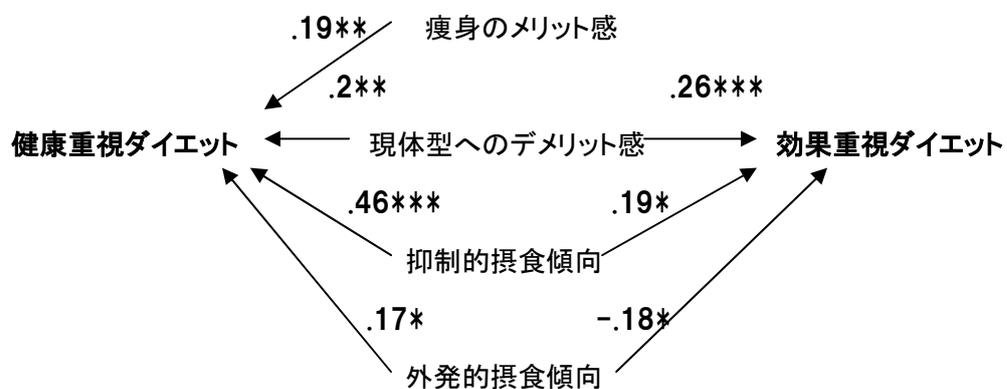
表 7 重回帰分析の結果

独立\従属	健康重視ダイエット	効果重視ダイエット
瘦身のメリット感	0.19 **	-0.01
現体型へのデメリット感	0.2 **	0.26 ***
自尊感情	0.01	0.07
主観健康	-0.08	0.08
抑制的摂食傾向	0.46 ***	0.19 *
情動的摂食傾向	0.05	-0.13
外発的摂食傾向	0.17 *	-0.18 *
ストレスコーピング	-0.04	0.02
Femininity	0.1	0.82
R2	0.39	0.17

* p<.5 ** p<.01 *** p<.001

n=187

表 8 重回帰分析結果のパス図



R2=.39

R2=.17

* p<.5 ** p<.01 *** p<.001

第 4 章 考察

第 1 節 ダイエット志向性尺度とダイエット行動への接近度の相関関係

健康重視ダイエットでは、「食事ダイエット関心」、「食事・過激ダイエット経験」、「運動ダイエット経験」にそれぞれ有意な正の相関がでた。効果重視ダイエットでは、「運動志向ダイエット関心」、「過激ダイエット関心」、「食事・過激ダイエット経験」、「運動ダイエット経験」に有意な正の相関がでた。

まず、関心度では、浦木(2001)は健康的にやせるための方法として、規則正しい生活リズムの中で 3 食を欠かさずに食べる事だと指摘している。なぜならば、朝食や昼食を抜くとその次の食事で過食になりやすく、体も次の食事までエネルギーを保たせるように適応を示すため、体脂肪が蓄積しやすくなる。したがって、欠食するよりも 3 食を欠かさず採る方が太りにくいのである。

しかし、玉木(2003)は、ダイエットで重要なことは脂肪の減少である。そのためには、体内の脂肪をエネルギー源として燃焼させる有酸素運動が有効である。しかし、運動で痩せることが難しい。また、短期間で体重を落とすのなら、食べないことが一番であると指摘している。このような情報は、メディアや、雑誌などで多く取り上げられ、関心を持たないわけがないので、健康重視ダイエットは食事ダイエットに関心を持ち、効果重視ダイエットでは、運動志向ダイエットと過激ダイエットに関心を持ったと考えられる。

経験度では、浦木(2001)は食事だけで体重をおとすと、体脂肪だけでなく筋肉量も減少し、基礎代謝量の低下につながり、リバウンドを引き起こしやすくなる。

逆に運動により筋肉の強化ができると動きが活発になり、また基礎代謝量の増加にもなることからダイエットの効果を高めることにもなると指摘している。

このことから、それぞれ関心のあるダイエット行動はあるが、実際行ったダイエットは、食事・過激ダイエットと運動ダイエットなど様々なダイエット方法を目的と場合に応じ、行ったのではと考えられる。

メディアでは 3 日間断食することは、体をリセットする良い機会となり、健康的に痩せられると

述べている。断食は早く効果的に痩せるダイエットであり、健康的にも痩せるということになる。このような要因が、過激ダイエットは健康重視ダイエットと効果重視ダイエットのどちらにも相関が得たと考えられる。

第2節「健康重視ダイエット」と「効果重視ダイエット」とを分ける要因を検討

健康重視ダイエットでは、痩身のメリット感、現体型へのデメリット感、抑制的摂食傾向、外発的摂食傾向が関与しているのに対し、効果重視ダイエットは現体型へのデメリット感、抑制的摂食傾向、外発的摂食傾向が関係していた。自尊感情、主観的健康、情動的摂食傾向、ストレスコーピング、Femininity の関連は認められなかった。

健康重視ダイエットでは、体型へのハンディ意識が大きく関係しており、やせへの損得感情が密接に結びついていることがわかる。一方、効果重視ダイエットでは、体型へのハンディ意識の中で、現体型へのデメリット感のみ関与していた。「今の体型のせいで幸せになれない」というデメリット感が、必然的な論理展開として、「だから早く痩せれば幸せになれる」というメリット感を導く要因となり得たと考えられる。

また、健康重視ダイエットでは、抑制的摂食傾向と外発的摂食傾向に関係しているという全く逆の意味の結果が得た。ダイエットは食事の量を抑制する傾向性が強いが、家族や友達と一緒にいる時はダイエットのことを忘れ、楽しく食べ、ダイエットをする時は我慢するといったメリハリがついたダイエットをしていることがわかる。それに対し効果重視ダイエットでは、外発的摂食傾向の標準化係数が、 -0.18 という結果になった。これは早く結果を出したい効果重視のダイエットだから、どのような場面でもダイエットを考え誘惑に負けないということなのだろう。

第 5 章 結論

本研究から以下のことが明らかになった。

- (1) 健康重視ダイエットでは、食事ダイエットに関心があり、効果重視ダイエットでは、運動志向ダイエット、過激ダイエットに関心がある。しかし、実際には、健康重視ダイエット、効果重視ダイエットともに食事・過激ダイエット、運動ダイエットを行っていた。
- (2) 女性のダイエット行動には体型へのハンディ意識が大きく関係していた。特に健康重視ダイエットではその傾向があり、痩せるということへの損得感情が密接に結びついている。

効果重視ダイエットではハンディ意識の中でも現体型へのデメリット感のみ関与していた。

- (3) 食行動では健康重視ダイエット、効果重視ダイエット共に、抑制的摂食傾向、外発的摂食傾向が関係していた。しかし、効果重視ダイエットのみ、外発的摂食傾向が低いという結果がでた。

佐藤(2003)は、女子学生のダイエット行動についてダイエット回数が多く、かなりの減量や食事制限を行い、スリムになろうとしているということを明らかにしている。若年期で適正な食事をしなければ、健康を保つ上で大きな支障となる。バランスのよい食事の摂取を心がけ、外見より内面を磨くことによって、精神的な向上を図ってほしいものである。

また、本研究では女子学生を対象とした調査であるが、最近では男性もエステやダイエットに励み、関心を持つ者が多い。男子学生を調査対象として含めることによって、より深い調査結果が得られたのではないかと考えられる。

