

<b>Title</b>	女子中学生のダイエット行動とメディア利用,やせ理想の内面化,身体不満との関連
<b>Author</b>	早見(千須和), 直美
<b>Citation</b>	生活科学研究誌. 14 卷, p.13-19.
<b>Issue Date</b>	2016-04
<b>ISSN</b>	1348-6926
<b>Type</b>	Departmental Bulletin Paper
<b>Textversion</b>	Publisher
<b>Publisher</b>	『生活科学研究誌』編集委員会

# 女子中学生のダイエット行動とメディア利用、やせ理想の内面化、身体不満との関連

早見 (千須和) 直美<sup>\*1</sup>

<sup>\*1</sup> 大阪市立大学大学院生活科学研究科

## Associations between dieting behavior and media use, thin-ideal internalization and body dissatisfaction among female junior high school students

Naomi CHISUWA-HAYAMI<sup>\*1</sup>

<sup>\*1</sup> Graduate School of Human Life Science, Osaka City University

### Summary

This study examined associations between dieting behavior and media use, thin-ideal internalization and body dissatisfaction with data of 763 female junior high school students. The results showed 39.9% of females in the third grade had dieting experiences and the percentage was greater than two other grade groups ( $p < 0.001$ ). Regarding correlations with media use, the group who had longer Internet use showed significantly higher scores of thin-ideal internalization and body dissatisfaction ( $p < 0.01$ ). Those who subscribed to monthly magazines showed more dieting experiences ( $p < 0.01$ ) and higher score of thin-ideal internalization ( $p < 0.001$ ), but there was no difference in body dissatisfaction compared with the non-subscription group. These results suggest that the Internet has become an influential media outlet for adolescents. Dieting behavior in young Japanese people is a major critical health issue. There is a need for development and implement of media literacy education for intervention considering the influence of the Internet.

**Keywords:** ダイエット行動, ボディイメージ, メディア利用, 中学生

*Dieting behavior, Body image, Media use, Junior high school students*

## I 緒言

思春期は身体的・精神的成長により自身の体型に対する考え方や感情がゆらぎやすく、特に女子においてやせ願望に起因するダイエット行動が増加する<sup>1)</sup>。わが国の女子中学生においては、約80%にやせ願望がみられ、約27%がやせるためにダイエットをしたことがあると報告されている<sup>2)</sup>。食事制限を伴う思春期のダイエット行動は、成長に必要な栄養素摂取を妨げるだけでなく、青年期、成人期の食習慣形成へ影響を及ぼす<sup>3)</sup>。女子のダイエット行動は無月経、摂食障害、肥満等のリスクが高いことから<sup>4,5)</sup>、思春期のボディイメージを理解し、ダイエット行動を予防することは重要な健康課題といえる。

ダイエット行動およびボディイメージへ影響を与える要因として、Van den Bergらによるトライパータイ

理論<sup>6)</sup>によって支持される家族、友人、メディアから成る社会文化的要因があげられる。山宮らが行った日本人大学生を対象とした研究<sup>7)</sup>により、わが国の若年女性にこの理論が適用可能であると示されている。家族、友人、メディアはいずれも思春期の健康行動に強い影響を与えると認識されているが、メディアについては、特に近年発達が目覚ましく、利用増加による心身の健康への影響が懸念される。

Beckerらはメディアがボディイメージやダイエット行動へ与える影響について、当時テレビがなかったフィジーの思春期女子を対象にテレビ導入後の変化を追う調査を行い、テレビ導入3年後、摂食障害リスクを持つ者、過食嘔吐を行う者、身体不満を持つ者が増加したことを報告した<sup>8)</sup>。Lopez-Guimeraらはメディアによるボディイメージ、ダイエット行動への影響機序として、情

報への暴露により「やせていることがよい」という社会的基準を自身の基準として取り入れる「やせ理想の内面化」が起こり、社会的比較により身体不満を持ち、ダイエット行動が誘発されるとしている<sup>9)</sup>。メディア媒体別では、雑誌購読およびテレビ視聴についてダイエット行動の増加、およびやせ理想の内面化との関連が報告されているが<sup>10,11)</sup>、近年利用が増加しているインターネットとの関連についてはあまり報告がなされていない。加えて、わが国の思春期を対象としたメディア利用とダイエット行動、ボディイメージの関連についての報告は少ない。本研究では、ダイエット予防教育の検討に向け、メディア利用に着目し、中学生女子のダイエット行動およびボディイメージとの関連について検討を行うこととした。

## II 方法

### 1. 対象者

調査は2014年6-7月に「思春期の食生活と心身の健康に関する調査」として大阪府下A市公立中学校4校に在籍する中学生男女を対象に実施した。うち、本研究における対象は女子中学生1年生～3年生計839名とし、調査実施日の欠席者は対象から除外した。回収した調査票のうち、本研究で使用する解析項目が全て記入されている763名分を有効回答とした（有効回答率90.9%）。

### 2. 調査実施手順

調査は無記名自記入式とし、対象中学校の各教室にてホームルームの時間を利用して担任教諭が実施し、その場で全ての調査票を回収した。

本調査の実施に際しては、事前に中学生に実施するにあたり内容・表現が適当であるか各学校と協議・検討を行った。調査内容の確定後、学校長から書面による承諾を得た。生徒に対しては調査前に調査概要、および自由意志によって調査参加を決めることができることを説明し、回答をもって同意を得たものとした。また一部の学校では、学校長の判断により保護者に対し食健康教育推進の一環として調査が実施されることを周知した。本調査に関わる全ての手順について、大阪市立大学大学院生活科学研究科倫理委員会の承認を得て実施した。

### 3. 調査項目

思春期の食生活と心身の健康に関する調査票のうち、本研究の目的に沿った項目を使用した。使用した項目および尺度は次に示す通りである。

#### 1) 身長、体重、肥満度

現在の身長、体重の回答(自己申告値)より、学校保健統計<sup>12)</sup>に従い、肥満度を算出した。-20%未満をやせ傾向、+20%以上を肥満傾向、これらの中間値を標準とした。

#### 2) ダイエット行動

ダイエット行動は、児童生徒の健康状態サーベイランス調査<sup>2)</sup>にならい、「これまでにやせようと思い、ダイエットをしたことがありますか」をたずねた。回答は、「医師や先生の指導を受けて実施した」「やせたいと思って実施した」「しようと思ったがまだ実施していない」「したことがない」の4つの選択肢を与えた。本研究対象者において「医師や先生の指導を受けて実施した」と回答した者は1名であったため、有効回答に含めなかった。

#### 3) メディア利用

メディア利用は、平成24年度メディアと子どもの健康調査報告書<sup>13)</sup>を参考に、日常的な利用を反映すると考えられる平日のテレビ視聴時間、平日のインターネット利用時間、月間雑誌購読数についてたずねた。

テレビ視聴時間およびインターネット利用時間については、平日1日あたりについて、「4時間以上」「3-4時間」「2-3時間」「1-2時間」「1時間未満」「ほとんど見ない」の6つの選択肢を与えた。月間雑誌購読数は1か月に読むファッション雑誌・情報誌について「6冊以上」「3-5冊」「1-2冊」「ほとんど読まない」の4つの選択肢を与えた。なお、本質問における購読には、立ち読み、借りて読む場合も含まれる可能性がある。

項目間の関連分析の際には、各項目の分布、最頻値を確認した後、テレビ視聴およびインターネット利用は「4時間以上」「3-4時間」を高群、「2-3時間」「1-2時間」を中群、「1時間未満」「ほとんど見ない」を低群とした。雑誌購読については、「6冊以上」「3-5冊」「1-2冊」をあり群、「ほとんど読まない」をなし群の2群とした。

#### 4) やせ理想の内面化

メディアにより「やせていることをよい」と考える、やせ理想の内面化については、山宮らが作成した日本語版 Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 短縮版 (SATAQ-3JS)<sup>14)</sup>のうち「内面化・やせ理想」の下位尺度(3項目)を用いた。回答は「全くそう思わない」～「とてもそう思う」の5件法で行われ、0～15点で示される。得点が高いほどメディアが示すやせ理想をよいと思っていることを示す。先の全国調査<sup>13)</sup>における中学生女子の平均値は10.4点であった。

#### 5) 身体不満

自身の体型にどの程度不満があるのかを示す身体不満については、平成24年度メディアと子どもの健康調

査報告書<sup>13)</sup>と同様に Garner が作成した Eating Disorder Inventory-2 (EDI-2) の下位尺度「身体不満」のうち 5 項目<sup>15)</sup>を用いた。回答は「全くそう思わない」～「とてもそう思う」の 6 件法で行われ, 0~25 点で示される。得点が高いほど自身の体型に対する不満が大きいことを示す。先の全国調査<sup>13)</sup>における中学生女子の平均値は 19.1 点であった。

#### 4. 統計処理

統計解析には SPSS Statistics 17.0 (IBM) を用いた。解析は次に示す方法で行った。全ての検定について有意水準は 5%以下とした。

##### 1) 学年別の各項目の記述統計

身体特性 (身長, 体重, 肥満度, 肥満/やせ傾向者割合), メディア利用頻度, ダイエット行動, やせ理想の内面化, 身体不満について, 学年別に記述統計を行った。学年間比較には名義尺度は  $\chi^2$  乗検定, 間隔尺度, 比率尺度については一元配置分散分析による検定を行った。

##### 2) やせ理想の内面化, 身体不満, 肥満度の関連

やせ理想の内面化, 身体不満, 肥満度について, 学年を制御変数とした偏相関係数を算出した。

##### 3) ダイエット行動とメディア利用頻度, やせ理想の内面化, 身体不満, 肥満度, 肥満者の割合との関連

ダイエット行動とメディア利用頻度は  $\chi^2$  乗検定, ダイエット行動とやせ理想の内面化, 身体不満, 肥満度の関連分析にはダイエット行動 3 分類別の一元配置分散分析を行った。尺度で測定した項目に有意差が認められた場合は Tukey の多重検定を行った。

##### 4) メディア利用頻度とやせ理想の内面化, 身体不満, 肥満度, 肥満者の割合の関連

テレビ視聴時間, インターネット利用時間によるやせ理想の内面化, 身体不満, 肥満度については一元配置分散分析を行い, 有意差が認められた場合は Tukey の多重比較を行った。雑誌購読の有無によるやせ理想の内面化, 身体不満, 肥満度については対応のない t 検定を行った。メディア利用頻度別の肥満者の割合については,  $\chi^2$  検定を行った。

### III. 結果

表 1 に全体および学年別の記述統計結果を示す。対象者の身体特性について, 身長, 体重は学年が上がるにつれて増加し, 有意差がみられたが ( $p < 0.001$ ), 肥満度に有意差はみられなかった。いずれの学年の平均肥満度も標準であり, 肥満およびやせ傾向の者の割合についてはいずれの学年も 10%未満であり, 学年差はなかった。

表1 学年別の身体特性, やせ理想の内面化, 身体不満, ダイエット行動

	全体 (n=763)	学年			学年差 (p値)
		1年生 (n=275)	2年生 (n=275)	3年生 (n=213)	
身長 (cm) <sup>1)</sup>	154.4±6.2	152.2±6.2	154.7±6.0	156.8±5.5	0.000
体重 (kg) <sup>1)</sup>	45.0±7.3	42.8±7.4	45.0±6.8	47.8±6.9	0.000
肥満度 (%) <sup>1)</sup>	-4.5±13.0	-3.6±14.3	-5.2±12.3	-4.6±12.1	0.342
肥満/やせ傾向者の割合 (%) <sup>2)</sup>	5.6 / 6.8	8.4 / 6.2	3.6 / 8.4	4.7 / 5.6	0.102
やせ理想の内面化 (点) <sup>1)</sup>	10.0±3.5	9.1±5.2	10.1±3.2	11.1±3.3	0.000
身体不満 (点) <sup>1)</sup>	19.3±5.1	18.5±5.2	19.1±4.8	20.5±5.1	0.000
ダイエット行動 <sup>2)</sup>					
やせようと思って実行	203 (26.6)	62 (22.5)	56 (20.4)	85 (39.9)	
したいと思ったがまだしていない	284 (37.2)	93 (33.8)	113 (41.1)	78 (36.6)	0.000
したいと思ったことはない	276 (36.2)	120 (43.6)	106 (38.5)	50 (23.5)	

1) 一元配置分散分析 (3群間比較) : 数値は平均値±標準偏差を示す。

2)  $\chi^2$ 乗検定 : 数値は肥満/やせ傾向者は%を, ダイエット行動は人数 (%)を示す。

表2 肥満度, やせ理想の内面化, 身体不満, 肥満度の偏相関係数

	やせ理想の内面化	身体不満	肥満度
やせ理想の内面化	—	.255**	.030**
身体不満	.255**	—	.296**
肥満度	.030**	.296**	—

n=763, \*\*:  $p < 0.01$   
制御変数: 学年

やせ理想の内面化については、1年生 9.1±5.2点、2年生 10.1±3.2点、3年生 11.1±3.3点と学年が上がるにつれて得点が高く (p<0.001)、多重比較の結果、3学年間で有意差がみられた。身体不満は、1年生 9.1±5.2点、2年生 19.1±4.8点、3年生 20.6±5.1点であり、学年が上がるにつれて得点が高かった (p<0.001)。多重比較の結果、1年生と3年生、2年生と3年生に有意差がみられた (p<0.01)。

ダイエット行動については、やせようと思って実行した者は全体で 203名 (26.6%) であった。学年別にみると、1年生 62名 (22.5%)、2年生 56名 (20.4%)、3年生 85名 (39.9%) と3年生にダイエット経験者が有意に多かった (p<0.001)。

表2に学年を制御変数とした、やせ理想の内面化、身体不満、肥満度の偏相関係数を算出した結果を示す。やせ理想の内面化と身体不満は相関係数 0.255 (p<0.01)

で有意な正相関がみられた。肥満度との相関については、やせ理想の内面化、身体不満それぞれ相関係数 0.032 (p<0.01)、0.297 (p<0.01) であり、いずれも有意な正相関がみられた。

メディア利用頻度別にみたダイエット行動の結果を表3に示す。テレビ視聴時間別のダイエットをしたことがある者については、視聴高群 72名 (24.6%)、中群 93名 (26.6%)、低群 38名 (31.4%) であり、有意差はみられなかった。インターネット利用時間別にみると、ダイエットをしたことがある者は利用高群 94名 (35.5%)、中群 59名 (21.0%)、低群 50名 (23.0%) であり、高群において最も多かった (p<0.001)。雑誌購読別にみると、やせようと思って実行した者は購読あり群で 109名 (31.3%)、購読なし群 94名 (22.7%) であり、購読あり群に多かった (p<0.01)。

表4にダイエット行動別のやせ理想の内面化、身体不

表3 メディア利用頻度別ダイエット行動

	テレビ視聴			群間差
	高群 (n=293)	中群 (n=349)	低群 (n=121)	
ダイエット行動				
やせようと思って実行した	72 (24.6)	93 (26.6)	38 (31.4)	0.561
しようと思ったがまだしていない	117 (39.9)	128 (36.7)	39 (32.2)	
したことがない	104 (35.5)	128 (36.7)	44 (36.4)	
	インターネット利用			群間差
	高群 (n=285)	中群 (n=281)	低群 (n=217)	
ダイエット行動				
やせようと思って実行した	94 (35.5)	59 (21.0)	50 (23.0)	0.000
しようと思ったがまだしていない	108 (40.8)	115 (40.9)	61 (28.1)	
したことがない	63 (23.8)	107 (38.1)	106 (48.8)	
	雑誌購読		群間差	
	あり群 (n=348)	なし群 (n=415)		
ダイエット行動				
やせようと思って実行した	109 (31.3)	94 (22.7)	0.002	
しようと思ったがまだしていない	135 (38.8)	149 (35.9)		
したことがない	104 (29.9)	172 (41.4)		

数値は人数 (%) を示す。  
検定:  $\chi^2$  検定

表4 ダイエット行動別やせ理想の内面化、身体不満、肥満度、肥満傾向者の割合

ダイエット行動	n	やせ理想の内面化(点) <sup>1)</sup>	p値 (多重比較)	身体不満 (点) <sup>1)</sup>	p値 (多重比較)	肥満度 (%) <sup>1)</sup>	p値 (多重比較)	肥満傾向者 割合(%) <sup>2)</sup>	p値
		やせようと思って実行した	203	11.7±2.7	0.000	21.2±4.1	0.000	0.054±13.5	
しようと思ったがまだしていない	284	10.7±3.2	(a,b,c)	20.8±3.4	(b,c)	-1.9±12.6	(b,c)	6.3	0.000
したことがない	276	8.1±3.5		16.4±5.8		-10.4±10.7		2.5	

数値は平均値±標準偏差を示す。

1)一元配置分散分析

Tukeyの多重比較

a: 「やせようと思って実行した」と「しようと思ったがまだしていない」に有意差あり (p<0.05)

b: 「やせようと思って実行した」と「したことがない」に有意差あり (p<0.05)

c: 「しようと思ったがまだしていない」と「したことがない」に有意差あり (p<0.05)

2) $\chi^2$  検定

満, 肥満度, 肥満者の割合を示した. ダイエット行動別にみるといずれの項目も群間差がみられた ( $p < 0.001$ ). やせ理想の内面化について, やせようと思って実行した群で  $11.7 \pm 2.7$  点と最も高く, 次の, しようと思っただがまだしていない群  $10.7 \pm 3.2$  点, したことがない群  $8.1 \pm 3.5$  点の順であり, 多重比較においても全ての群間に有意差がみられた. 身体不満についても同様の結果であるが, 多重比較では, やせようと思って実行した群としようと思っただがまだしていない群との間に有意差はなかった. 肥満度については, やせたいと思って実行した群が  $0.054 \pm 13.5\%$  と最も高かったが, 多重比較では, しようと思っただがまだしていない群との間に有意差はなかった. 肥満傾向者の割合は, やせようと思って実行した群が  $8.9\%$  と最も高く, 次の, しようと思っただがまだしていない群  $6.3\%$  であり, したことがない群が  $2.5\%$  と最も低かった ( $p < 0.001$ ).

メディア利用頻度別のやせ理想の内面化, 身体不満, 肥満度, 肥満傾向者の割合の結果を表5に示す. テレビ視聴時間については3群間でやせ理想の内面化, 身体不満に有意差はなく, 肥満度についてはテレビ視聴時間高群  $-2.9 \pm 14.3\%$ , 中群  $-5.3 \pm 12.0\%$  の間に有意差がみられた ( $p < 0.05$ ). 肥満傾向者割合については, 有意差はなかった. インターネット利用時間については, やせ理想の内面化, 身体不満に有意差がみられた ( $p < 0.001$ ). インターネット利用時間高群がやせ理想の内面化  $11.1 \pm$

$3.3$  点と最も高く, 中群  $9.9 \pm 3.4$  点, 低群  $8.1 \pm 3.5$  点が続く結果となった. 身体不満についても同様の結果であった. 雑誌購読について, やせ理想の内面化に有意差がみられ, 購読あり群  $10.5 \pm 3.4$  点であり, 購読なし群  $9.6 \pm 3.6$  点よりも高かった. 肥満度については, インターネット利用時間が高い群において高いものの ( $p < 0.01$ ), 雑誌購読あり群においては低かった ( $p < 0.01$ ). 肥満傾向者の割合については, インターネット利用時間の3群で有意差がみられ ( $p < 0.05$ ), 高群と低群が中群より高かった. 雑誌購読なし群において肥満傾向者が  $8.0\%$  と, あり群  $2.9\%$  よりも有意に多かった ( $p < 0.01$ ).

#### IV. 考察

本研究は, 女子中学生におけるダイエット行動とメディア利用およびやせ理想の内面化, 身体不満, 肥満度の関連について検討を行った.

2年生のダイエット行動は1年生と同程度であったものの, 3年生になると約40%がダイエット経験者となり2年生から3年生にかけて顕著に増加することが窺える. やせ理想の内面化, 身体不満についてもこれまでの報告<sup>13)</sup>と同様であり, 学年が上がるにつれ増加していた. やせ理想の内面化, 身体不満は正の相関関係にあり, 肥満度が高いほどこれらの得点も高くなる関係にあること

表5 メディア利用頻度別やせ理想の内面化, 身体不満, 肥満度, 肥満傾向者の割合

		やせ理想の内面化 (点)	p値 (多重比較)	身体不満 (点)	p値 (多重比較)	肥満度 (%)	p値 (多重比較)	肥満傾向者割合 (%)	p値
テレビ視聴時間 <sup>1)</sup>	n								
高群	294	$9.9 \pm 3.7$		$19.3 \pm 5.2$		$-2.9 \pm 14.3$		7.8	
中群	349	$10.1 \pm 3.4$	0.949	$19.4 \pm 4.8$	0.395	$-5.3 \pm 12.0$	0.043 (a)	3.4	0.157
低群	121	$10.4 \pm 3.5$		$19.2 \pm 5.5$		$-5.4 \pm 12.6$		6.6	
インターネット利用時間 <sup>1)</sup>	n								
高群	266	$11.1 \pm 3.3$		$20.4 \pm 4.5$		$-2.3 \pm 13.5$		7.9	
中群	281	$9.9 \pm 3.4$	0.000 (a,b,c)	$19.4 \pm 4.9$	0.000 (b,c)	$-5.8 \pm 12.4$	0.005 (b,c)	3.6	0.035
低群	217	$8.1 \pm 3.5$		$18.0 \pm 5.7$		$-5.6 \pm 13.0$		6.5	
雑誌購読 <sup>2)</sup>	n								
購読あり	349	$10.5 \pm 3.4$	0.000	$19.1 \pm 5.3$	0.321	$-6.0 \pm 11.2$	0.001	2.9	0.009
購読なし	415	$9.6 \pm 3.6$		$19.5 \pm 4.9$		$-3.1 \pm 14.3$		8.0	

数値は平均値±標準偏差を示す.

1) 一元配置分散分析

Tukeyの多重比較

a: 「やせようと思って実行した」と「しようと思っただがまだしていない」に有意差あり ( $p < 0.05$ )

b: 「やせようと思って実行した」と「したことがない」に有意差あり ( $p < 0.05$ )

c: 「しようと思っただがまだしていない」と「したことがない」に有意差あり ( $p < 0.05$ )

2) 対応のないt検定

3)  $\chi^2$ 検定

が確認された。

ダイエット行動とメディア利用については、ダイエットをしたことがある者の特性として、平日のインターネット利用時間が長いこと、月に1冊以上雑誌を購読していることがあげられる。さらにインターネット利用時間が長い者ほどやせ理想の内面化および身体不満の得点が有意に高いことが示され、インターネット利用による影響が示唆された。肥満傾向者が多いものの、利用頻度による一貫した傾向は示さなかった。インターネット、テレビ利用の利用時間が長い者のやせ理想の内面化、身体不満の得点の比較からも、インターネットの影響が大きいことが示唆される。しかし、今回はインターネットをどの機器を用いて利用したのか、またはどのような内容を閲覧したのかについては問うておらず、アクセスした情報やイメージから影響を受けているだけでなく、SNS 利用を通じたコミュニケーションにより友人から影響を受けている可能性も否定できない。平成 26 年度の内閣府による調査<sup>16)</sup>では中学生の約 80%が何らかの機器を用いてインターネットを日常的に利用しているという報告もあり、今後さらにその影響は拡大するものと考えられる。インターネットのどの媒体、どのような情報がより影響を及ぼすのか今後詳細な検討を行うことが課題となる。

雑誌はこれまででもファッションへの興味関心および雑誌モデルへの憧れを抱かせる影響が大きい媒体として知られている<sup>10)</sup>。今回の結果では、雑誌購読あり群でやせ理想の内面化が高く、肥満度が低く、肥満傾向者が少ない傾向がみられた。ファッション雑誌を読む者はやせ理想の内面化が進み、ダイエット行動あるいは太らないようにするための行動を既にとっている可能性が考えられる。また、雑誌モデルのような体型へ近づくための行動をとることは、必ずしも身体不満を生むものではなく、自身の身体をコントロールできているという高揚感を生む可能性も考えられる。一方、先行研究<sup>13)</sup>と異なり、テレビ視聴時間はダイエット行動、やせ理想の内面化、身体不満との関連はみられなかった。肥満度が高い傾向があり、肥満傾向者の割合も多いが、一貫した傾向は示されていない。テレビ視聴時間はダイエット行動と関連せず、その内容により影響が異なる可能性も示唆されており<sup>17)</sup>、テレビ視聴そのものは雑誌ほどの影響を持たない可能性も考えられる。またテレビと比較して、自ら情報にアクセスするインターネットや雑誌のほうが影響が大きいとも考えられる。

メディアが急速に発達するなか、情報に対する判断力が十分でない中学生は、その影響に脆弱であると考えら

れる。メディア利用のルール確認等、従来のメディア教育に加え、情報をどのように受け取り、読み解くかという、メディアリテラシー形成に着目した教育が行われることが必要と考える。欧米では摂食障害や不健康な食行動の予防を目的とした教育アプローチの一つとして、メディアリテラシー教育による健全なボディイメージの形成へ向けた取組が行われている。Wilksch らは思春期の男女を対象にメディアリテラシー教育プログラムを実施し、メディアがボディイメージへ及ぼす影響を軽減できたことを報告している<sup>18)</sup>。また、リスクグループの女子へのアプローチにおいても体型・体重への不安が減少したと報告されている<sup>19)</sup>。わが国は、欧米と同様の問題を抱えていることは明らかであるが、具体的な教育アプローチはなされていない。思春期における健全なボディイメージ形成はダイエット予防のための重要課題であり、本研究結果も含め、インターネットの影響を考慮した教育プログラム開発が急がれる。

本研究の限界点として、対象者が特定の地域に限られるため一般化には限界があること、ならびに横断調査による結果であることから、因果関係までは明らかでないことがあげられる。今後この結果をもとに、インターネット利用の詳細について把握し、ダイエット行動へどのような影響を及ぼすのかについて縦断研究による検討が必要である。

## 謝辞

本調査にご協力いただきました、調査対象中学校の教職員ならびに生徒の皆様に深く感謝申し上げます。

## 引用文献

- 1) Grogan S.: *Body Image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children.* New York, Routledge (2008)
- 2) 日本学校保健会：平成 22 年児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書, 43-44 (2012)
- 3) Neumark-Sztainer D, Paxton SJ, Hannan PJ, Haines J, Story M: Does Body Satisfaction Matter? Five-year Longitudinal Associations between Body Satisfaction and Health Behaviors in Adolescent Females and Males, *J Adolesc Health.*, 39, 244-251 (2006)
- 4) Selzer R, Caust J, Hibbert M, Bowes G, Patton G.: The association between secondary amenorrhea and common eating disordered weight control practices in an adolescent population. *J Adolesc Health.*, 19, 56-61 (1996)
- 5) Haines J, Neumark-Sztainer D: Prevention of obesity and eating disorders: a consideration of shared risk

- factors, *Health Educ Res.*, 21, 770-82 (2006)
- 6) van den Berg P, Thompson JK, Obremski-Brandon K, Coovert M: The tripartite influence model of body image and eating disturbance: a covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison, *J. Psychosom. Res.*, 53, 1007-1020 (2002)
  - 7) Yamamiya Y, Shroff H, Thompson JK: The Tripartite Influence Model of Body Image and Eating Disturbance: A Replication with a Japanese Sample, *Int J Eat Disord.*, 41, 88-91 (2008)
  - 8) Becker AE, Burwell RA, Gilman SE, Herzog DB, Hamburg P: Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls, *Br J Psychiatry.*, 180, 509-514 (2002)
  - 9) López-Guimerà G, Levine MP, Sánchez-Carracedo D, Fauquet J: Influence of Mass Media on Body Image and Eating Disordered Attitudes and Behaviors in Females: A Review of Effects and Processes, *Media Psychol.*, 13, 387-416 (2010)
  - 10) Utter J, Neumark-Sztainer D, Wall L, Story M: Reading Magazine Articles About Dieting and Associated Weight Control Behaviors Among Adolescents, *J Adolesc Health.*, 32, 78-82 (2003)
  - 11) Tiggemann M, Pickering AS: Role of television in adolescent women's body dissatisfaction and drive for thinness, *Int J Eat Disord.*, 20, 199-203 (1996)
  - 12) 文部科学省: 学校保健統計調査—平成 25 年度結果の概要, URL:  
[http://www.mext.go.jp/component/b\\_menu/other/\\_icsFiles/fieldfile/2014/04/04/1314157\\_3.pdf](http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/fieldfile/2014/04/04/1314157_3.pdf)
  - 13) 公益財団法人日本学校保健会: 平成 24 年度メディアリテラシーと子どもの健康調査委員会報告書, 東京 (2013)
  - 14) 山宮裕子, 島井哲志: 日本版 Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 短縮版 (SATAQ-3JS) の開発と信頼性・妥当性の検討, *心身医学*, 52, 54-63 (2012)
  - 15) Garner: The Eating Disorder Inventory 2, Psychological Assessment Resources, Odessa, FL (1991)
  - 16) 内閣府: 平成 26 年度青少年のインターネットの利用環境実態調査 (速報) URL:  
[http://www.mext.go.jp/component/b\\_menu/other/\\_icsFiles/fieldfile/2014/04/04/1314157\\_3.pdf](http://www.mext.go.jp/component/b_menu/other/_icsFiles/fieldfile/2014/04/04/1314157_3.pdf)
  - 17) Tiggemann M: Media Exposure, Body Dissatisfaction and Disordered Eating: Television and Magazines are not the Same!, *Eur. Eat. Disorders Rev.*, 11, 418-430 (2003)
  - 18) Wilksch SM, Tiggemann M, Wade TD: Impact of interactive school-based media literacy lessons for reducing internalization of media ideals in young adolescent girls and boys, *Int J Eat Disord.*, 39, 385-393 (2006)
  - 19) Wilksch SM, Wade TD: Reduction of shape and weight concern in young adolescents: a 30-month controlled evaluation of a media literacy program. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.*, 48, 652-661 (2009)

## 女子中学生のダイエット行動とメディア利用, やせ理想の内面化, 身体不満との関連

早見 (千須和) 直美

要旨: 本研究では質問紙調査を行い, 女子中学生 763 名を解析対象としてダイエット行動とメディア利用, ボディイメージとの関連を検討した. 結果, 3 年生においてダイエット経験者が 39.9% と顕著に多かった ( $p < 0.001$ ). 学年が上がるにつれ, やせ理想の内面化, 身体不満が有意に増加していた ( $p < 0.001$ ). メディア利用との関連については, インターネット利用時間が長い者にダイエット経験者が多く, やせ理想の内面化, 身体不満が高かった ( $p < 0.001$ ). 雑誌購読がある者はダイエット経験者が多く ( $p < 0.01$ ), やせ理想の内面化が高いものの ( $p < 0.001$ ), 身体不満に差はみられなかった. 一方, ダイエット行動とテレビ視聴時間には関連はみられなかった. これらの結果はインターネットがダイエット行動やボディイメージへ影響を及ぼすメディア媒体となっていることを示唆しており, これまで以上にメディアリテラシー教育の必要性が高まっている. わが国の若年世代におけるダイエット行動は健康課題の一つであることから, インターネットの影響も考慮したメディアリテラシー教育プログラムの開発・実施が必要である.