

# シルエット図による大学生のボディイメージと痩身願望, 生活行動との関連についての検証

金山三恵子

Verification of the Relationship between Body Image, Desire to Be Slim,  
and Lifestyle Behavior of University Students Using Silhouette Drawings

Mieko KANAYAMA

## ABSTRACT

The objective of this study was to clarify the tendency toward body image issues (e.g., the distortion of or discrepancy regarding body image) of university students by making use of silhouette drawings that correspond to different BMIs. The study also aimed to examine the existence of a correlation between body image issues and participants' desire to be slim, along with their associated lifestyle behaviors. Through an analysis of 285 female university students, it was found that there were many participants who viewed themselves as "fat," despite not actually being "fat." Furthermore, the study determined that there was a correlation between participants' body image distortion and any discrepancies in body image across groups where the BMI was representative of standard weight, obesity, and low weight. It was further found that the distortion of body image as well as body image discrepancy were both related to the desire to be slim. However, this desire did not always result in a corresponding dieting behavior. Thus, the results, suggest that there are mediating factors that link the desire to lose weight and dieting behavior.

KEYWORDS : Body image, desire to lose weight, diet, silhouette drawing

## 1. 研究の背景

厚生労働省の調査によると、日本の20歳代女性の痩せの割合は、1984年は14.8%、1994年は19.0%、2017年は21.7%と増加している。痩せの割合の増加の背景に日本人の若者の痩せ体型を志向する考え（痩身志向）があることを指摘する研究者は多い。例えば、藤瀬（2003）は、日本人女子学生は細身であるにもかかわらず自己の体型を太めに過大評価し、さらに痩せたいという顕著な痩せ願望をもっていることを明らかにしている。また安友ら（2015）は、痩せている方が魅力的であり容姿も美しいという社会的風潮や価値観のために、肥満でもないのに痩せることを望んでいる女子学生は多いと述べている。宮嶋(2013)は、若者は自らの体格を評価して、実際の体格と理想の体格のズレが大きい場合に過度な痩身願望に結びつく危険性があるのではないかと述べている。そして、多くの研究者が痩せ願望が強

くなることが摂食障害につながる危険性があることや、摂食障害とはいえないがダイエット目的で食事を抜くなどの不適切な食行動などの痩身希求行動につながる危険性があると指摘している（例えば、平野、2002）。若年女性の痩せは、骨量減少、無月経などの健康問題を引き起こす可能性があることは医学書等で一般的な健康知識として取り上げられていることから、痩せによる健康問題を予防するには、行き過ぎた痩身希求行動をとらないようにする必要がある。そのためには痩身希求行動の背景にある痩身志向が強まりすぎないようにすることが必要である。

痩身志向の背景にはボディイメージ（身体像；body image）の問題が存在するという指摘が数多くなされている。例えば、宮嶋は、若者は自らの体格を評価して、実際の体格と理想の体格のズレが大きい場合に過度な痩身願望に結びつく危険性があるのではないかと述べている。また、鈴木（2014）はボ

ボディイメージの問題には2つの側面があるとしている。1つは、客観的な体型と、自身が認識しているボディイメージが一致せずに、自身の体型を過大視（実際より太っていると認知）しているという問題（ボディイメージの歪み）である。もう1つは、自身の体型と認識しているボディイメージに対して理想のボディイメージは痩身方向に偏っているという問題（ボディイメージのズレ）であるとし、このボディイメージの問題が痩身願望に影響を与える要因であると指摘している。

痩せ志向の有無については、シルエット図を用いてボディイメージの歪みやボディイメージのズレを検証する研究が多くみられる（例えば、田崎（2007）、宮嶋（2013）藤瀬（2003）など）。これらの研究では、被験者の主観で、自分の体型と近いシルエットや被験者の理想のシルエットを選んでいるが、シルエット図とBMIの対応関係が明確にされていない。そのため客観性が十分に検証できていないのではないかという指摘があった。この客観性という課題に対して、鈴木（2014）は、大学生347人（男子A77人、女子170人）にBMIと対応させたシルエット図を用いて質問紙調査を行い、若年者にボディイメージの歪みやズレは存在するが歪みの程度はそれほど大きいものではないことを明らかにした。しかし、BMIと対応させたシルエット図を用いた研究は少ないため、検証結果についてのデータの蓄積が十分であるとは言えないと考えられる。

そこで本研究では、BMIと対応させたシルエット図を用いて大学生のボディイメージの問題（ボディイメージの歪みやボディイメージのズレ）の傾向を明らかにすること及びボディイメージの問題と痩身願望、生活行動との関連の有無について検討することを目的とした。そして、痩身志向の背景となるボディイメージの問題についての研究の発展に寄与することを目指す。

## II. 研究方法

### 1. 対象および方法

調査は、A大学における男女学生376名を調査対

象とし、自己記入式アンケート調査を行った。調査は2019年7月に実施した。

### 2. 倫理的配慮

提供された情報は全て統計的に処理し、研究目的以外に使用しないこと、本研究への協力は自由意思であることなどを説明し、質問紙に同意の有無を記入する欄を設けた。本研究は四国大学研究倫理審査専門委員会の承認を得て実施した（承認番号2019022）。

### 3. 調査内容

調査内容は以下の4つに分類される質問項目から構成する質問紙を用いた。

- 1）現在の身長と体重については、それぞれ自己申告で小数点第1位まで記入した。
- 2）体型認識については、自分の体型をどう思うか、自分の体型に不満があるか、などを質問した。また、ボディイメージについてはシルエット画像を用いた（図1）。
- 3）減量については、痩せたいかどうか、ダイエットの有無を質問した。
- 4）食生活については、夜食や間食、朝食の欠食、野菜摂取の頻度などを質問した。

### 4. 分析方法

シルエット画像で自分の体型に一番近いと思う体型を選択してもらい、それを「シルエット現実」とした。そして、実際のBMIの値が表すシルエット画像を「正しいシルエット」とした（BMI17未満＝①、BMI18以上20未満＝②、BMI20以上23未満＝③、BMI23以上26未満＝④、BMI26以上28未満＝⑤、BMI28以上30未満＝⑥、BMI30以上33未満＝⑦、BMI33以上40未満＝⑧、BMI40以上＝⑨）。「シルエット現実」と「正しいシルエット」を比較して、実際に選ぶべきシルエット画像が一段階太っている方向に認識すると＋1、一段階痩せている方向に認識すると－1として、ボディイメージの歪みを数値に表して検討した。また「シルエット現実」と「理想のシルエット」を比較して、シルエット画像が一段階太っ

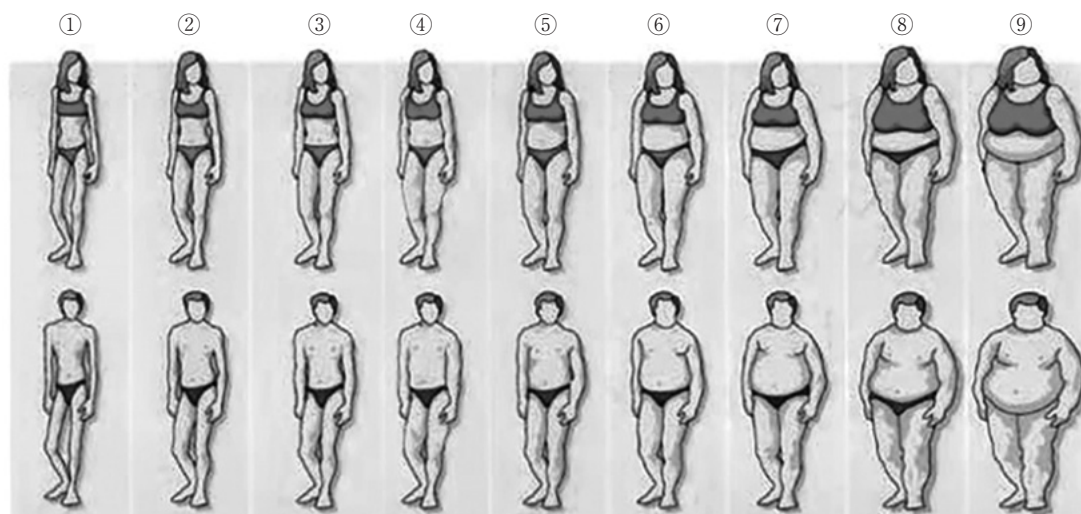


図1 ボディイメージのシルエット図 (Asnax : Jak ocenić swój wskaźnik masy ciała (BMI)? を引用)

ている方向を志向すると+1、一段階痩せている方向に志向すると-1として、ボディイメージのズレを数値に表して検討した。

### Ⅲ. 結果

質問紙の回収数は341名(回収率90.7%)であった。341名のうち、同意するに印のあった者は309名であった。さらに、同意を確認できた309名(女性285名、男性24名)のうち、男性は人数が少ないため、今回の分析では、女性285名(年齢 $19.63 \pm 1.38$ )を解析対象とした。

#### 1. 体型の実態と認識

体型の実態は調査対象者のBMI値を日本肥満学

会肥満診断基準検討委員会(2004)の判断基準に従って18.5未満の「低体重群」、18.5以上25未満の「普通体重群」、25以上の「肥満群」の3段階に分類した。「低体重群」27名(11.5%)、「普通体重群」194名(82.6%)、「肥満群」14名(6.0%)であった。次に、理想の体重をもとに理想のBMIを計算し、3段階に分類した場合では、「低体重群」79名(33.6%)、「普通体重群」156名(66.4%)、「肥満群」0名(0.0%)であった。(表1)

自分の体型をどのように思うかの質問では、「太っている」「やや太っている」と答えた者は全体で178名(63.2%)であった。普通体重群の者で自分の体型について「太っている」「やや太っている」と答えた者は125名(65.4%)であった。また、自分の体型に不満があるかの質問では、「とても不満

表1 BMIによる肥満の分類 (n=235)

分類	BMI(kg/m <sup>2</sup> )	現実		理想	
		n	割合	n	割合
低体重群	<18.49	27	11.5%	79	33.6%
普通体重群	18.50-24.99	194	82.6%	156	66.4%
肥満群	25.00-	14	6.0%	0	0.0%
計		235		235	

日本肥満学会(2000)の分類に従う

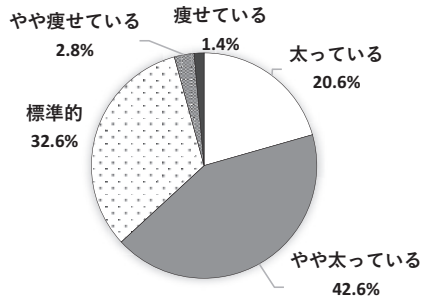


図2 体型の認識 (n=285)

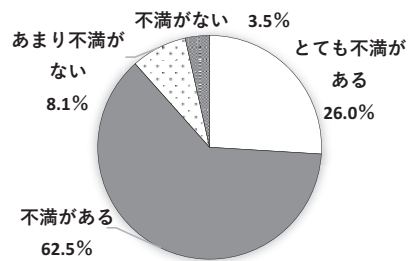


図3 体型への不満 (n=285)

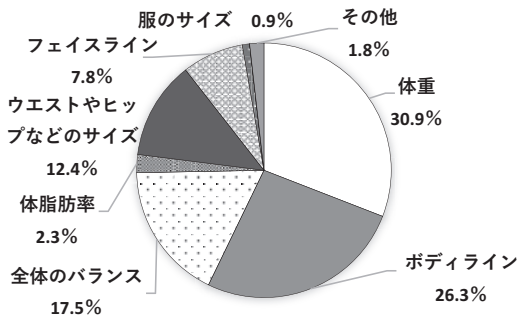


図4 体型にどんな不満があるか認識 (n=285)

がある」「不満がある」と答えた者は全体で252名(88.5%)であった。普通体重群の者では175名(90.2%)であった。体型にどのような不満があるのかの質問では、「体重」と答えた者が全体で67名(30.9%),「ボディライン」と答えた者が全体で57名(26.3%)であった。一方、「BMI値」と答えた者が全体で0名であった。BMI値を気にしていると答えた者がいないという結果となった。(表2)(図2, 3, 4)

表2 体型に対する思い, 不満の有無, 不満の内容 (n=285)

	全体		低体重群		普通体重群		肥満群	
	n	割合	n	割合	n	割合	n	割合
太っている	58	20.6%	0	0.0%	31	16.2%	10	71.4%
やや太っている	120	42.6%	1	3.7%	94	49.2%	4	28.6%
標準的	92	32.6%	16	59.3%	65	34.0%	0	0.0%
やや痩せている	8	2.8%	7	25.9%	1	0.5%	0	0.0%
痩せている	4	1.4%	3	11.1%	0	0.0%	0	0.0%
計	282		27		191		14	
とても不満がある	74	26.0%	1	3.7%	47	24.2%	7	50.0%
不満がある	178	62.5%	15	55.6%	128	66.0%	6	42.9%
あまり不満がない	23	8.1%	7	25.9%	14	7.2%	1	7.1%
不満がない	10	3.5%	4	14.8%	5	2.6%	0	0.0%
計	285		27		194		14	
体重	67	30.9%	0	0.0%	41	26.8%	8	72.7%
ボディライン	57	26.3%	2	15.4%	44	28.8%	1	9.1%
全体のバランス	38	17.5%	7	53.4%	23	15.0%	2	18.2%
体脂肪率	5	2.3%	2	15.4%	3	2.0%	0	0.0%
ウエストやヒップなどのサイズ	27	12.4%	1	7.7%	21	13.7%	0	0.0%
フェイスライン	17	7.8%	0	0.0%	16	10.5%	0	0.0%
服のサイズ	2	0.9%	0	0.0%	2	1.3%	0	0.0%
BMI値	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
その他	4	1.8%	1	7.7%	3	2.0%	0	0.0%
計	217		13		153		11	

## 2. ボディイメージの歪み, ボディイメージのズレ

ボディイメージの歪みは、BMI 値から選ぶべきシルエット画像（正しいシルエット）と、被験者が主観的に自分の体型に近いと思うシルエット画像（シルエット現実）の差を求めた。この値は $1.62 \pm 0.94$ となった。差が一番大きかったのは、普通体重群（ $1.36 \pm 0.91$ ）で、自分の体型を太っている方向に認識していた。ボディイメージのズレは、被験者が主観的に自分の体型に近いと思うシルエット画像（シルエット現実）と理想の体型のシルエット画像（シルエット理想）の差を求めた。この値は $-1.90 \pm 1.30$ となった。差が一番大きかったのは肥満群（ $-2.64 \pm 1.34$ ）であった。（表3）

## 3. 減量について

今後痩せたいかどうかの質問では、「痩せたい」、「少し痩せたい」と答えた者は全体で255名（89.8%）、低体重群の者で9名（33.3%）、普通体重群の者で185名（95.9%）であった（表4）。ダイエットの有無についての質問で「ダイエットしている」と答えたのは全体で92名（32.6%）、低体重群の者で2名（7.4%）、普通体重群の者で66名（34.2%）、肥満群の者で6名（42.9%）であった（表5）。

## 4. 食生活について

1週間のうちに夜食や間食をする日数は全体で $2.94 \pm 2.18$ 日、低体重群の者で $2.93 \pm 2.07$ 日、普通

表3 ボディイメージの歪みとズレ (n=231)

	全体(231名)	低体重群(25名)	普通体重群(192名)	肥満群(14名)
シルエット現実-正しいシルエット	$1.62 \pm 0.94$	$1.36 \pm 0.84$	$1.67 \pm 0.91$	$1.36 \pm 1.29$
シルエット理想-シルエット現実	$-1.90 \pm 1.30$	$-0.24 \pm 1.39$	$-2.02 \pm 0.97$	$-2.64 \pm 1.34$

表4 やせ願望 (n=285)

	全体(284名)		低体重群(27名)		普通体重群(193名)		肥満群(14名)	
	n	割合	n	割合	n	割合	n	割合
痩せたい	160	56.3%	1	3.7%	111	57.5%	11	78.6%
少し痩せたい	95	33.5%	8	29.6%	74	38.3%	3	21.4%
このまま	20	7.0%	12	44.4%	6	3.1%	0	0.0%
少し太りたい	8	2.8%	5	18.5%	2	1.0%	0	0.0%
太りたい	1	0.4%	1	3.7%	0	0.0%	0	0.0%

表5 ダイエットの有無 (n=285)

	全体(282名)		低体重群(27名)		普通体重群(193名)		肥満群(14名)	
	n	割合	n	割合	n	割合	n	割合
ダイエットしている	92	32.6%	2	7.4%	66	34.2%	6	42.9%

表6 食生活 (n=285)

	全体	低体重群	普通体重群	肥満群
出来合いのもの	$3.02 \pm 1.82(277名)$	$3.27 \pm 1.85(26名)$	$3.12 \pm 1.78(190名)$	$2.69 \pm 1.90(13名)$
夜食や間食	$2.94 \pm 2.18(282名)$	$2.93 \pm 2.07(27名)$	$3.05 \pm 2.24(193名)$	$2.50 \pm 2.03(14名)$
朝食欠食	$1.86 \pm 2.36(283名)$	$2.26 \pm 2.33(27名)$	$1.83 \pm 2.39(194名)$	$2.00 \pm 2.39(14名)$
野菜	$5.22 \pm 1.87(280名)$	$5.08 \pm 1.75(26名)$	$5.22 \pm 1.89(193名)$	$6.14 \pm 1.25(14名)$
サブリ	$0.72 \pm 1.67(279名)$	$0.11 \pm 0.57(27名)$	$0.82 \pm 1.75(192名)$	$0.43 \pm 0.73(14名)$

体重群の者で $3.05 \pm 2.24$ 日、肥満群の者で $2.50 \pm 2.03$ 日であった。1週間のうちに朝食を欠食する日数は全体で $1.86 \pm 2.36$ 日、低体重群の者で $2.26 \pm 2.33$ 日、普通体重群の者で $1.83 \pm 2.39$ 日、肥満群の者で $2.00 \pm 2.39$ 日であった。1週間のうちに野菜を摂取する日数は全体で $5.22 \pm 1.87$ 日、低体重群の者で $5.08 \pm 1.75$ 日、普通体重群の者で $5.22 \pm 1.89$ 日、肥満群の者で $6.14 \pm 1.25$ 日であった。1週間のうちにダイエット食品やサプリメントなどを摂取する日数は全体で $0.72 \pm 1.67$ 日、低体重群の者で $0.11 \pm 0.57$ 日、普通体重群の者で $0.82 \pm 1.75$ 日、肥満群の者で $0.43 \pm 0.73$ 日であった（表6）。

#### 5. ボディイメージの歪み、ボディイメージのズレと身体不満、生活行動との相関

普通体重群では、ボディイメージのズレとBMIは負の相関、ボディイメージのズレと体型への不満は負の相関、ボディイメージの歪みとボディイメージのズレは負の相関、野菜の摂取と頻度と朝食の欠

食頻度は正の相関が見られた。最も相関が強いのは、ボディイメージの歪みとボディイメージのズレであった（表7）。

低体重群では、ボディイメージのズレとBMIは負の相関、ボディイメージのズレとダイエット行動は負の相関、ボディイメージのズレと夜間の間食の頻度は負の相関、ボディイメージのズレと野菜の摂取頻度は負の相関、ボディイメージの歪みとボディイメージのズレは負の相関、野菜摂取頻度と朝食の欠食の頻度は負の相関、野菜摂取頻度と夜間間食の頻度は負の相関が見られた。最も相関が強いのは、ボディイメージの歪みとボディイメージのズレであった（表8）。

肥満群では、ボディイメージの歪みとBMIが負の相関、ボディイメージの歪みとダイエット行動が負の相関、ボディイメージのズレと体型への不満が負の相関、ボディイメージの歪みとボディイメージのズレは負の相関、野菜摂取頻度とBMIは負の相関、野菜摂取の頻度と体型への不満は負の相関、野

表7 普通体重群のボディイメージと身体不満、生活行動との相関 (n=192)

	1	2	3	4	5	6	7
1 BMI(実測値)							
2 体型の不満	0.212 *						
3 ダイエットの有無	0.158	0.201					
4 朝食の欠食	0.018	-0.009	0.021				
5 夜間間食	0.034	-0.032	-0.069	-0.031			
6 野菜摂取	0.024	-0.026	0.079	-0.261 *	-0.121		
7 ボディイメージの歪み	0.083	0.207	-0.055	0.066	0.039	-0.076	
8 ボディイメージのズレ	-0.419 **	-0.383 *	-0.061	-0.155	-0.033	0.203	-0.657 ***

\*\*\*p<.001, \*\*p<.01, \*p<.05

表8 低体重群のボディイメージと身体不満、生活行動との相関 (n=25)

	1.000	2.000	3.000	4.000	5.000	6.000	7.000
1 BMI(実測値)							
2 体型の不満	0.143						
3 ダイエットの有無	0.183	0.235					
4 朝食の欠食	0.221	0.286	0.092				
5 夜間間食	0.142	-0.066	0.010	0.004			
6 野菜摂取	-0.077	-0.031	0.003	-0.239 *	-0.156 *		
7 ボディイメージの歪み	-0.088	-0.394 **	0.059	-0.081	0.207	0.176	
8 ボディイメージのズレ	-0.303 **	0.169	-0.369 **	-0.099	-0.276 **	-0.307 **	-0.722 ***

\*\*\*p<.001, \*\*p<.01, \*p<.05



表9 肥満群のボディイメージと身体不満，生活行動との相関 (n=14)

	1.000	2.000	3.000	4.000	5.000	6.000	7.000
1 BMI(実測値)							
2 体型の不满	0.245						
3 ダイエットの有無	0.168	0.240					
4 朝食の欠食	-0.347 *	0.232	0.121				
5 夜間間食	0.167	-0.205 *	-0.356 *	0.162			
6 野菜摂取	-0.577 **	-0.191 *	0.133	0.000	-0.368 *		
7 ボディイメージの歪み	-0.470 **	-0.139	-0.240 *	0.070	-0.123	0.280	
8 ボディイメージのズレ	0.252	-0.340 *	-0.015	-0.045	-0.144	0.012	-0.446 *

\*\*\*p<.001, \*\*p<.01, \*p<.05

菜摂取の頻度と夜間の間食の頻度は負の相関，夜間間食の頻度と体型への不満は負の相関，夜間間食の頻度とダイエット行動は負の相関，朝食の欠食頻度とBMIは負の相関が見られた（表9）。

#### IV. 考察

##### 1. ボディイメージの問題と瘦身願望について

体型認識については，実際には太っていない(BMIが低体重群，普通体重群の者)にも関わらず，自分を太っていると認識している者が多くいることや，「シルエット現実」は「正しいシルエット」よりも太った体型のシルエット図を選択する傾向があった。また，「シルエット理想」に選んだ図は，「シルエット現実」よりも痩せた体型のシルエット図を選択する傾向が見られた。このことから，先行研究と同様に本調査対象者においてもボディイメージの歪みやボディイメージのズレが存在し瘦身志向があると考えられる。また，BMIが普通体重群，肥満群，低体重群のいずれの群においてもボディイメージの歪みとボディイメージのズレに相関が見られ，特に普通体重群と低体重群においては強い相関があることが分かった。自分が実際よりも太っていると認識する程度が重いほど痩せ志向が強まる傾向があることを示す結果であると考えられる。

ボディイメージの問題と瘦身希求行動との関連については，低体重群の人はボディイメージの歪みとダイエット行動との相関が見られた。痩せている人が痩せているにも関わらず，自分の体型を太ってい

ると認識するとダイエット行動につながる事が分かった。これらのことから，普通体重や普通体重以下の人は，痩せた体型を理想と考えており，痩せる必要がないにも関わらず瘦身希求行動をとってしまう可能性があると考えられる。不必要な瘦身希求行動を予防するには，標準体重や標準体重以下の人に自分の体型を正しく認識してもらい，理想のボディイメージと実際のボディイメージに差がないことを自覚してもらうことが必要だと考える。体型への不満の内容としては特に体重やボディラインを挙げた者が多いことから，瘦身願望は体重を減らすことを目標に設定しやすいことを示す結果であると考えられる。そして，体重だけでなくボディラインを不満に思っていることから，美しいボディラインを手に入れるような運動を取り入れることができれば体重だけを減らす瘦身希求行動を抑止できる可能性があると考えられる。また，BMIを不満に思っている人は今回の調査では0人であった。これは，健康指標としてBMIを用いることが推奨され体型の指標として一般的に用いられることが多いが，それを意識している人はいないことを示唆していると考えられる。正しいボディイメージを持つためにBMI値の活用や活用の普及が望まれる。

##### 2. ボディイメージの問題と生活行動

ダイエット行動では，今後痩せたいかどうかの質問では，「痩せたい」，「少し痩せたい」と答えた者は全体の約9割と高い割合であるがダイエットをしている者の割合は約3割程度であった。また，ボデ

イメージの歪みやズレとダイエット行動との相関は標準体重群、肥満群で見られなかった。このことから、本調査対象者においてはボディイメージの歪みやズレがダイエット行動と結びついているとはいえない。これは、痩せ願望を持つことが直線的にダイエット行動に結びつく要因に必ずなるとは言えないことを示していると考えられる。ボディイメージの歪みやボディイメージのズレは痩身志向を強め、痩身願望を有するが、痩身願望を有する者が必ず痩身希求行動をとるとは言えないと考えられる。つまり、自分の体型を正しく認識できていない人ほど、痩せた体型を志向し、痩せたいという思いを持っているが、ダイエットはしていないということだと考えられる。この結果は、痩身願望が痩身希求行動に結びつくためには、それを媒介する第3の要因が関係している可能性を示唆するものと考えられる。今後、この第3の要因を解明することで痩身願望と痩身希求行動との関係がより明確に説明できると考えられる。

食生活については、肥満群においてBMI値と野菜摂取頻度との負の相関が見られたことから、肥満群においては、太っている人ほど野菜摂取不足になっている可能性があると考えられる。肥満者には食事内容の見直しについて生活指導が必要である。普通体重群と低体重群では野菜摂取の頻度と朝食欠食頻度との間に負の相関が見られた。朝食をとらないことが野菜摂取頻度を減らすということではないが、野菜摂取など栄養バランスを考えながら1日3回の食事をするなどの生活指導が必要である。

## V. まとめ

本調査結果は先行研究と同様に若年女性にボディイメージの歪みやボディイメージのズレがある実態が明らかになった。また、ボディイメージの歪みが強いほどボディイメージのズレが生じる＝自分を実際より太った体型と認識している人ほど痩せ体型を理想とする痩身志向があることが分かった。自分の体型を正しく認識できていないため、自分の体型について正しいボディイメージを持つことが重要であ

ると考えられた。特に標準体重や標準体重以下の人は自分の体型を正しく認識してもらい痩せる必要がないことを自覚してもらうことが必要であることが分かった。しかしボディイメージの歪みとボディイメージのズレが必ずしもダイエット行動に結びつくとは言えないという結果が示された。この結果は、痩身願望が痩身希求行動に結びつくためには、それを媒介する第3の要因が関係している可能性を示唆するものと考えられた。今後、この第3の要因を解明することで痩身願望と痩身希求行動との関係がより明確に説明できると考えられた。

## 謝辞

この研究に際して、質問紙調査にご協力下さった学生の皆様に心より感謝いたします。

## 参考文献

- Asnax : Jak ocenić swój wskaźnik masy ciała (BMI) ?  
<http://asnax.blogspot.com/2013/09/odchudzenie-szkieletem-i-okiem.html>  
 (最終閲覧日：2020年10月14日)
- 厚生労働省「平成16年国民健康・栄養調査結果の概要」  
<https://www.mhlw.go.jp/houdou/2006/05/h0508-1a.html>  
 (最終閲覧日：2019年10月12日)
- 厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査結果の概要第2部基本項目第1章身体状及び糖尿病等に関する状況1. 肥満及びやせの状況」  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000351576.pdf>  
 (最終閲覧日：2019年10月12日)
- 鈴木公啓 (2014). 新しいシルエット図による若年女性のボディイメージと身体意識の関連についての再検討, 社会心理学研究, 30 (1), 45-56
- 田崎慎治 (2007). 女子大学生における痩せ願望と自己評価及び自己受容の関連, 広島大学大学院教育研究学研究所紀要, 1, 56, 39-47
- 日本肥満学会肥満症診断基準委員会 (2004). 新しい肥満の判定と肥満症の診断基準, 肥満研究, 6, 18-28
- 藤瀬武彦 (2003). 日本人及び欧米女子学生におけるボディイメージの比較, 体力科学, 52, 421-432, 2003.
- 宮嶋郁恵, 鍋谷照, 橋本勝 (2013). シルエット法による体格認知の差異, 静岡英和学院大学紀要, 11, 183-191, 2013



安友裕子，山中麻希，立花詠子（2015）．女子大学生のボディイメージと栄養摂取状況の検討，名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報，（7），15－24

平野和子（2002）．女子学生のボディイメージとダイエット行動について，神戸文化大学研究紀要，26，1－12

## 抄 録

本研究は、BMIと対応させたシルエット図を用いて大学生のボディイメージの問題（ボディイメージの歪みやボディイメージのズレ）の傾向を明らかにすること及びボディイメージの問題と瘦身願望、生活行動との関連の有無について検討することを目的とした。女子大学生285名を分析した結果、実際には太っていないにも関わらず、自分を太っていると認識している者が多くいることが分かった。また、BMIが標準体重群、肥満群、低体重群のいずれの群においてもボディイメージの歪みとボディイメージのズレに相関がみられることが分かった。しかし、ボディイメージの歪みとボディイメージのズレは瘦身願望と関係しているが、それが必ずしもダイエット行動に至るとは言えないことが分かった。瘦身願望とダイエット行動を結び付ける媒介要因があることを示唆する結果が得られた。

キーワード：ボディイメージ、瘦身願望、瘦身希求行動、シルエット図