

女子学生の自己のボディイメージと痩身願望に関する研究

上山 好美 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)

指導教員 佐藤 馨

キーワード：女子大学生，ダイエット，痩身願望，BMI

1. 緒言

瘦身体型を志向する考え方は人々の間に深く浸透していて、特に若年女性において顕著である。厚生労働省（2013）によれば、男性と女性の幅広い年齢層別の痩身希求行動（ダイエット）の実状が報告されており、そこでは女性で年齢が低いほどその割合が高いことが分かっている。女性に対して「痩せたね」という言葉は褒め言葉として受け取られることが多くなり、その背景としては痩せを美しく思いマスコミや雑誌などの社会的・文化的要因があるであろう。特に女性は「痩せていること＝美しい」「太っていること＝嫌なこと」と捉える傾向が強いように見受けられる。本研究では、女子学生の BMI 値や体型の自己認識を調べ、痩身願望との関連性について研究する。

2. 研究方法

本研究では、大阪府内の 3 つの大学の女子大学生 18～22 歳の 51 名を対象として、留め置き法によるアンケート調査を実施した。統計処理には SPSS Statistics19 (IBM) を用いた。

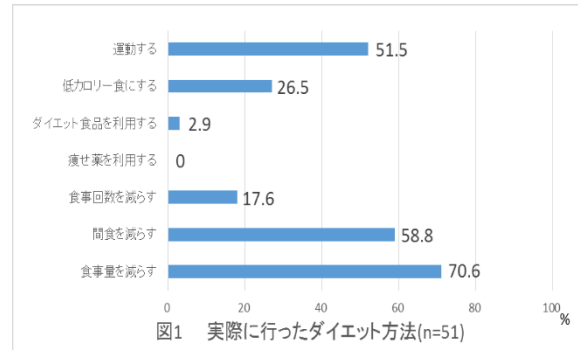
3. 結果および考察

調査した女子大生 51 人の自身の体型の自己イメージの結果は、自身の身長に対して体重が標準であるにも関わらず「自分の見た目は太っている」と回答した者が多い結果であった。しかし、自分の BMI 値を知らないと回答する者が半数以上を占め、自分の健康体重を知らずにダイエットを行っている女子大生が多いと言える（表 1）。

表 1. 自身の BMI 値 (n=49)

	n	%
知らない	27	55.1%
18.5未満	7	14.3%
18.5以上25未満	14	28.6%
25以上30未満	1	2.0%

その時に行うダイエット法は主に食事制限で、「自分の見た目を改善したい」という理由が一番多い結果であった（図 1）。



なぜダイエットをするかの回答では「自分の見た目が太っていると思ったから」という回答が一番多く、自分自身を過度に太っていると思いついでいる事が伺える結果が得られた。

痩せ薬やサプリメントを摂取してダイエットをする者は少なかった。痩せたいと思う理由については「服をキレイに着こなしたい」と思っている女子大学生が多い結果となった。その他の回答では「恋をしているから」「健康の為」等がみられた。

4. まとめ

メディアや雑誌等で好きなモデルや女優に憧れ“あんな風になりたい”と思い、キレイになる事が＝痩せると認識している者が多いが、リバウンドせず程よく筋肉がついた体型を目指すには、正しいダイエット法を知る必要がある。今回の調査対象者の中で、現在もダイエットをしている者は全体の 13%だった。現在も行っている理由は、全員「シェイプアップ」であった。BMI 値に関わらず、“痩せて今以上にキレイになりたい”という現実が明らかになった。体型の自己イメージについては、BMI 値を把握していない者が大半を占め、痩せなくて良いのに痩せようとし、自身の健康に悪影響を及ぼす可能性が示唆された。

引用・参考文献

藤沢政美(2011.1).「女子学生のボディイメージとライフスタイル」.園田学園女子大学論文集 第 45 号 053-064