

早稲田大学審査学位論文  
博士（人間科学）  
概要書

青年期女性の身体不満足感の解明と  
認知行動的介入の効果

**Understanding Body Dissatisfaction in  
Young Women and Effects of  
Cognitive-Behavioral Interventions**

2013年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科  
安保 恵理子  
AMBO, Eriko

研究指導教員： 根建 金男 教授

身体不満足感とは、認知、感情、知覚、行動からなるボディイメージの下位概念である (Cash, Melnyk, & Hrabosky 2004; Jarry & Ip, 2005)。本論文では、身体不満足感を自己の外見全般に関する否定的な感情および思考、評価と定義した。身体不満足感を測定する従来の尺度は、特性と状態、思考と感情の区別が曖昧であり、体重の重さや体型の太さに限定しない、外見全般に関する不満の測定が不十分である。また、身体不満足感のメカニズムについては、身体不満足感にかかわる認知や行動が十分に明らかにされていない。介入法については、身体不満足感の高い青年期女性の精神的健康の維持・増進と精神的不調の低減、精神疾患の予防に有効な介入法が不足しているという問題点もあげられる。

これらの研究課題をふまえて、本論文における研究では、カウンセリング心理学の立場から、まずは身体不満足感を測定する新たな尺度を開発した (研究 1～研究 2)。次に、身体不満足感に関連する信念を測定する尺度を開発した (研究 3)。そのうえで、身体不満足感の増加にかかわる信念を特定し (研究 4～研究 5)、身体不満足感が人生満足感と外見に関する回避・安全確保行動全般に及ぼす影響を明らかにした (研究 6)。研究 4～6 に基づき、身体不満足感の高い青年期女性に有効な認知行動的介入法を考案し、その効果を検証した (研究 7～研究 8)。

研究 1 および研究 2 より、外見全般に関する身体不満足感の感情と認知、特性と状態を区別して測定する許容範囲の信頼性と妥当性を備えた尺度が開発された。研究 3 では外見的魅力を重視する信念である外見スキーマを測定する許容範囲の信頼性および妥当性を有する尺度が開発された。研究 4 では、自己評価において外見的魅力を重視する傾向を表す外見スキーマの「自己評価の特徴」(Self-Evaluative Salience: SES) と不安の鎮静化と外見のコントロールにボディチェック行動が役立つと考える傾向を表すボディチェック認知の「安全希求および体重・身体コントロール」(Safety Beliefs and Body Control: SBBC) が身体不満足感、ダイエット行動、過食の増加に影響を及ぼしていることが示された。研究 5 では、実験によって SES および SBBC と身体不満足感の因果関係を検討した結果、SES と SBBC は身体不満足感の生起要因の一部であることが示された。研究 6 では、SES と SBBC が食行動異常にとどまらず、直接的にあるいは身体不満足感を介して、外見に関する回避・安全確保行動全般に悪影響を及ぼしていることが明らかとなった。人生満足感については、SBBC が身体不満足感を介して悪影響を及ぼしている一方で、直接的には肯定的影響を及ぼしていることが示された。

このように、SBBC には肯定的影響もあり、SES との間には有意な中程度～弱い正の相関があることを考慮に入れると、SES と SBBC に対しては、低減を目指す従来の介入では不十分であることが示唆された。先行研究においては、外見的魅力の個人的な意味を探求

することの重要性が指摘されている (Jarry, 1998; Jarry & Ip, 2005)。さらに、思考の維持要因を理解し、自己に対する受容的態度 (思いやりやいつくしみ) を促進することによって、思考が感情に及ぼす悪影響が低減することが示されている (Gilbert & Irons, 2004; Gilbert & Procter, 2006)。先行研究と本論文における研究 4~6 の結果をふまえると、SES および SBBC が維持される理由とこれらの信念が行動的側面、主観的幸福感に及ぼす影響について理解し、受容的態度を促進することによって効果が得られるだろうと考えられた。そこで、研究 7 では、SES および SBBC の影響について受容的に思索することの効果を検討したところ、身体不満足感の低減が認められた。研究 8 では研究 7 に基づいた認知行動的介入を作成し、その効果を検証した。その結果、SES、特性的身体不満足感、社会的場面の回避行動の減少と人生満足感、主観的幸福感の増加に有効であることが示唆された。

本論文によって、従来の尺度では捉えきれなかった身体不満足感の感情的側面を適切に評価できるようになった。また、これまで研究者間でばらばらに検討されてきた身体不満足感の増加に関わる認知を統合的に理解し、食行動の問題に限らず多様な行動的問題や幸福感を含めて、身体不満足感のメカニズムを解明し、有効な介入法を明らかにした。本論文によって、身体不満足感の高い青年期女性の精神的健康を維持・増進し、心理的不調の低減と精神疾患の予防に効果のある、新たなアプローチの可能性が示された。