

早稲田大学博士論文(概要)		
	学位記	文科省報告
2005	4138	甲) Z2140

博士（人間科学）学位論文 概要書



若年女子の健康的なダイエット行動促進の試み

Promotion of Healthy Diet Behavior  
among Young Women

2006年1月

早稲田大学大学院 人間科学研究科

葦原 摩耶子

Ashihara, Mayako

研究指導教員： 竹中 晃二 教授

近年、若い女性の間で「身体に対する不満足感」や「やせ願望」を原因とするダイエット行動の実施が報告されている。過度のダイエット行動は、摂食障害をはじめ様々な健康問題を引き起こす恐れがあり、健康的なダイエット行動と不健康なダイエット行動を区別し、不健康なダイエット行動を予防するための働きかけが必要である。

これまでに、健康的なダイエット行動と不健康なダイエット行動の違いについて、いくつかの報告がなされてきたが、主に食行動に関することに焦点が当てられており、運動に関しては、種類や程度に関わらず、概して健康的な方法に分類されてきた。しかし、近年、減量を目的とした運動実施者は、そうでない者に比べ、摂食障害傾向が高いことが示されている (Hubbard, Gray, & Parker, 1998)。これらの報告は、ダイエット行動としての運動にも、「適切な運動」と「不適切な運動」があることを示しており、この点に関して詳しく検討した上で予防的教育を考える必要がある。

本研究の目的は、運動と食事の両側面から健康的なダイエット行動と不健康なダイエット行動の違いを明らかにすることである。さらに、その関連要因を検討することによって、予防的プログラム作成の資料を得て、健康的なダイエット方法を教える行動変容プログラムを作成し、効果を検討する。

本研究は、7章(第1章：はじめに、第2章：若年女子におけるダイエット行動に関する研究の動向、第3章：若年女子における運動を用いたダイエット行動を測定する尺度の開発、第4章：ダイエット行動の実施状況とメンタルヘルスとの関連、第5章：ダイエット行動の関連要因の検討、第6章：健康的なダイエット行動を促進させることを目指した健康教育プログラムの試み、第7章：総合論議)から構成されている。

第2章では、若年女子のダイエット行動に関する研究の動向と課題を概観し、それを参考に、第3章で、運動ダイエット行動尺度を作成し、その信頼性と妥当性の検証を行った。その結果、「不適切な運動ダイエット行動」因子および「適切な運動ダイエット行動」因子の2因子構造であること、十分な信頼性および妥当性を有していることが確認された。

第4章では、運動ダイエット行動尺度とダイエット行動尺度(松本ら, 1997)を組み合わせ、ダイエット行動に関して運動と食事の両側面から検討を行った。その結果、若年女子のダイエット行動には、「非構造的(食事)ダイエット行動」、「健康的ダイエット行動」、「ダイエット行動なし」、「不適切な運動ダイエット行動」、「不健康なダイエット行動」の5つのパターンが存在していた。高校生と大学生を比較したところ、大学生においてダイエット行動が高頻度で見られ、特に「不適切な運動ダイエット行動」および「非構造的(食

事) ダイエット行動」といった、不健康なダイエット行動を実施する割合が高いことが示された。さらに、ダイエット行動のパターンによって、メンタルヘルスにどのような差が生じるか検討した結果、「不健康なダイエット行動」群は、「食行動異常傾向」および「精神的健康度」の両方で高い得点を示し、最もメンタルヘルスが低いことが明らかになった。

第5章では、社会的認知理論に基づきダイエット行動の関連要因を検討した。その結果、「不適切な運動ダイエット行動」、「構造的(食事)ダイエット行動」、および「非構造的(食事)ダイエット行動」において、共通して「社会的体格不安」の影響が認められた。健康的なダイエット行動であると考えられる「適切な運動ダイエット行動」および「構造的(食事)ダイエット行動」には、共通して「運動セルフ・エフィカシー」と「過食状況効力感」が影響を与えていた。

第6章では、社会的認知理論を基に、携帯電話を用いて健康的なダイエット行動の獲得を目指したプログラムを実施し、効果を検討した。その結果、実験群において、有意な「体脂肪率」の減少と「適切な運動ダイエット行動」の増加が見られた。実験群は、プログラム内容をよく実施しており、プログラムに対して肯定的に評価していた。さらに、プログラムによってダイエット行動に対する捉え方にも変化が伺え、本プログラムに、健康的なダイエット行動の獲得と、不健康なダイエット行動の予防効果があることが示唆された。

第7章では、本研究で得られた知見と今後の課題をまとめた。本研究によって、ダイエットとして行う運動にも適切なものと不適切なものがあり、運動と食事の両側面からダイエット行動を理解することの重要性が示された。さらに、健康的なダイエット行動を獲得させることによって、不健康なダイエット行動を予防することができることが示唆された。今後は、プログラム内容のさらなる改良と、広く一般に活用できるプログラムの開発が望まれる。