

2006年1月10日

人間科学研究科長殿

葦原摩耶子氏 博士学位申請論文審査報告書

下記の審査委員会は、葦原摩耶子氏の学位申請論文を人間科学研究科の委嘱を受けて審査してきましたが、2005年12月21日に審査を終了しましたので、ここにその結果をご報告します。

記

1. 申請者氏名 葦原摩耶子
2. 論文題目 若年女子における健康的なダイエット行動促進の試み
3. 審査報告

近年、若い女性の間で「身体に対する不満足感」や「やせ願望」が原因となるダイエット行動が広く実施されている。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、健康的なダイエット行動の実施を促し、一方で、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。

本論文の研究目的は、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特徴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、不健康なダイエット行動の予防的プログラム作成のための知見を得、それらを基に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て効果を検証している。

本研究は、7章(1章：はじめに、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、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、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、5章：ダイエット行動の関連要因の検討、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、7章：総合論議)から構成されている。

1章において問題提起がなされた後、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が概観され、それらの知見を参考に、3章において、運

動ダイエット行動尺度の開発，およびその信頼性と妥当性の検証が行われている．その結果，この尺度は，「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，また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．

4 章では，運動ダイエット行動尺度と既存のダイエット行動尺度を組み合わせ，運動と食事の両側面からダイエット行動の検討を行っている．その結果，若年女子のダイエット行動パターンとして，「不適切な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」，および「不健康なダイエット行動」の 5 つが存在していた．さらに，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「不適切な食事ダイエット行動」を実施する割合が高いことが示された．続いて，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否かを検討した結果，「不健康なダイエット行動」パターン群は，「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悪いことが明らかになった．

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ている．その結果，「不適切な運動ダイエット行動」，「適切な食事ダイエット行動」，および「不適切な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「適切な運動ダイエット行動」および「適切な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．

6 章では，社会的認知理論を基に，携帯電話を用いたプログラムが開発・実施され，健康的なダイエット行動の獲得を目指した効果の検討が行われている．その結果，実験群において，有意な「適切な運動ダイエット行動」の増加と「体脂肪率」の減少が見られた．実験群は，プログラム内容を忠実に実施しており（高アドヒアランス），プログラムに対して肯定的に評価していた．さらに，実験群では，ダイエット行動に対する捉え方にも変化が見られており，本プログラムに，健康的なダイエット行動の獲得および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．

最後に，7 章では，本研究で得られた知見と今後の課題がまとめられている．7 章においては，本研究によって，ダイエットとして行う運動にも適切な行い方

と不適切な行い方があり，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述べられている．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，今後は，プログラム内容をさらに整理し，広く一般に活用できるプログラムの開発が必要であると提案された．

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は，これまで，多くの研究報告がなされてきた．しかし，これらの研究報告では，主に食行動のみに焦点が当てられており，運動に関しては必要性を認めながらも十分な検討や記述がなされてこなかった．たとえば，ダイエット行動に果たす運動は，その種類，程度およびコミットメントなど詳細には検討されることなく，総じて健康的な行動と見なされている．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，またうつや不安などのメンタルヘルスへの影響も示されている．これらの報告は，一般にダイエット行動として運動が好ましい行動であると思われているものの，その内容には，「適切な運動」と「不適切な運動」が存在し，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．本研究では，ダイエット行動を食行動と運動行動の組み合わせとして見ることで，将来における不適切なダイエット行動の予防に役立つ多くの知見が得られており，この論文を，博士（人間科学）の学位を授与するに相応しいと判断した．

#### 4. 葦原摩耶子氏 博士学位申請論文審査委員会

主任審査員	早稲田大学	教授	Ed.D. ( Boston Univ. )	竹中晃二
審査員	早稲田大学	教授	医学博士 ( 東京医歯大 )	加藤清忠
審査員	早稲田大学	教授	博士 ( 人間科学 ) ( 早稲田大 )	鈴木晶夫