

科学研究費助成事業（科学研究費補助金）研究成果報告書

平成 25 年 5 月 11 日現在

機関番号：33941

研究種目：基盤研究（C）

研究期間：2010～2012

課題番号：22530783

研究課題名（和文） 健康な食を育成するためのメディアリテラシー教育の基礎研究

研究課題名（英文） Basic research for media literacy education to foster healthy eating

研究代表者 島井 哲志（SHIMAI SATOSHI）

日本赤十字豊田看護大学・看護学部・教授

研究者番号 30136973

研究成果の概要（和文）：日本の若年女性のやせ志向に対するメディアの影響について、国内外の情報を収集し、関連する要因を検討して、食のメディアリテラシー教育の基礎的資料を提供した。主要な成果は、①体型不満のスクリーニング用尺度を開発し、それを用いて、日本の青年女子に体型不満が蔓延していることを確認した。②ボディイメージへの影響を測定する日本版 Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 短縮版を開発し、大学生女子において、欧米と同様に、日本の青年女子のボディイメージに対して、家族、仲間の影響と並んで、メディアが大きな影響をもっており、メディアによって形成されたやせ理想の規範の内面化が進んでいることを示した。また、③この傾向は、女子中学生においても同様に見られ、特にファッション雑誌の影響が強くみられることを示した。そして、④メディアとしてのインターネットがボディイメージに与える影響について探索的に検討した。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to provide basic information for media literacy education to foster healthy eating in young girls in Japan, by conducting research about media and body image. The study has shown the following results; (1) Many college women feel dissatisfaction to their body in Japan with newly developed screening scale of body dissatisfaction. (2) College women also have disordered body image which was influenced by family, peers and media in Japan, with newly developed brief Japanese version of Sociocultural Attitude Appearance Questionnaire. (3) Middle school girls also feel dissatisfaction to their body and have disordered body image, which were influenced by media; typically fashion magazines. (4) we also conducted exploratory research of influences of internet on body image.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2010 年度	900,000	270,000	1,170,000
2011 年度	700,000	210,000	910,000
2012 年度	1,100,000	330,000	1,430,000
総計	2,700,000	810,000	3,510,000

研究分野：社会科学

科研費の分科・細目：心理学・臨床心理学

キーワード：健康心理学、食行動、健康教育、ボディイメージ、やせ願望

1. 研究開始当初の背景

現在、メタボリック・シンドローム対策が大々的に展開されており、国民を対象とした健康診断は、メタボリック症候群の予防のためのものとなっている。公衆衛生の観点からみて、どの程度の効果を上げているのかには疑問があるが、たしかに、日常生活の中でも、かつてよりも過度に肥満の状態にある人たちを見かけることが多くなってきているのではないかと感じる。手軽に美味しいものが手に入るという環境が、肥満につながるリスク要因であることは間違いない。

一方で、かつては若い女性を中心としたやせ願望も、年齢層が年少の方向にも年長の方向にも拡大してきており、近年の妊婦ではやせ体型であることがかなり多く、その結果として、日本における新生児の体重が減少傾向にあることが指摘されている。日本人の体型が肥満傾向とやせ傾向に分かれつつあるということでもあるが、新生児が低体重であるという現象は、次の世代の健康状態や QOL に関わる重大なものである。この意味で、メタボリック症候群だけではなく、やせ願望の社会的影響に注目し、それに対して予防的に対応することも重要であると考えられる。

青少年の周囲には、さまざまなメディアの情報が溢れており、その情報の影響を受けることで、偏ったボディイメージや食嗜好をもち、過度なやせや肥満に至る不健康な食行動に陥る可能性が危惧されている。この実情を明らかにするためには、標準化された尺度が必要であるが、日本では、欧米でよく用いられている尺度の日本版は開発されておらず、このために、正確な実態は明らかではない。

本研究は、最終的な目標としては、日本の青少年の健康な食行動を形成することをめざしているが、そのための基礎研究として、青少年の食行動へのメディアの影響と、それに対抗する能力としてのメディアリテラシーを評価する方法論を確立することを試みたものである。これにより、メディアからの食行動および食行動異常への悪影響に対する対応方法を明らかにする。さらに、健康な食行動を形成していくためにどのようなメディアリテラシー教育を導入することがふさわしいかを評価することを可能とすることをめざしたものである。

2. 研究の目的

これまでの研究においては、身体不満足の指標としては摂食障害の指標の一部である、EDI-BD (Eating Disorder Inventory-Body Dissatisfaction) が最もよく用いられており、メディアがボディイメージに与える影響については、南フロリダ大学の Kevin Thompson 教授の研究室で開発した STAQ-3 (The sociocultural attitudes towards appearance scale-3) が最も整備さ

れたものである。そこで、はじめにこれらの尺度を日本語訳し、一般集団を対象としたスクリーニングで用いるために短縮版を作成する。そして、これらの尺度を用いて、身体不満、ボディイメージのゆがみ、メディアの影響と、実際のダイエット行動の関係について実態を明らかにする。これらの知見を統合することで、メディアリテラシー教育の基礎的資料を提供することを目的とする。

3. 研究の方法

本研究では、食のメディアリテラシー教育のための基礎資料を提供することをめざし、そのための尺度開発を行うとともに、その尺度を用いた実態調査を有意標本抽出による横断的調査法で実施した。対象者としては、尺度開発には多数の項目に回答することへの協力が必要となるために、協力を得られやすい 4 年制大学生女子を対象とした。中学生の実態調査では、健康診断などのデータの関連を分析することを前提として、従来から協力関係にある中学校 1 校に依頼し、校長、クラス担任、および市の教育委員会の承認を得て実施した。インターネットの影響に関する調査では、インターネットのユーザーを対象とすることから、性別年齢別の回答者プールをもつインターネット調査会社を介して調査を実施した。なお、すべての研究において十分に倫理的配慮を行い、これについては研究倫理審査委員会の承認を得た。

4. 研究成果

a) 身体不満足尺度スクリーニング版の開発

EDI-BD の 7 項目について、因子分析を行ったところ、肯定的表現の第 1 因子と否定的表現の第 2 因子に分かれた。2 因子間の相関は .657 であったので、第 1 因子 5 項目を短縮版として採用した。5 項目についての Chronbach の α 係数は .839 であった。

表 1 EDI-BD の 7 項目についての因子分析結果

項目	因子 1	因子 2
自分の体型に満足している	.741	-.028
自分の腰はちょうどよい太さだと思う	.705	-.007
自分のお尻の格好は気に入っている	.702	-.019
自分の太ももはちょうどよい太さだと思う	.688	.069
自分のお腹はちょうど良い大きさだと思う	.654	.116
自分のお尻は大きすぎると思う	-.052	.896
自分の太ももは大きすぎると思う	.050	.733
自分の腰は大きすぎると思う	.014	.726
自分のお腹は大きすぎると思う	.067	.639

女子大学生の得点分布とその特徴をみると、合計得点は0点から15点に分布するが、平均値は10.13、標準偏差は3.92であり、15点満点の有効パーセントが16.8%となった。そのため最頻値は15点であったが、中央値は11点、第1四分位は8点、第3四分位は13点であった。したがって、体型不満の高い集団の中で、リスクがより高い者を判別することは難しいが、健全な集団の中からリスクのある対象者を見つけるためには適切であると考えられた。

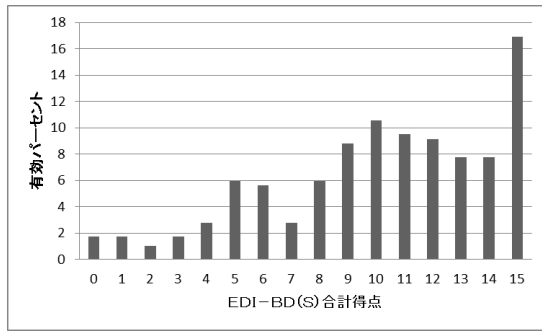


図1 身体不満尺度得点の分布

上記の特徴は、図1の得点分布からも明らかで、分布では15点満点が大きな割合を占めているが、本来15点以上であるべき集団が天井効果によって15点満点となったと考えれば、スクリーニング用の得点としては、むしろ利用価値が高いと考えられた。8点以下の全体の25パーセントにあたるリスクがほとんどない集団があり、11点~13点の50パーセントのリスクあり集団の上に、13点以上の75パーセントのハイリスク集団がいると的確に評価することができると考えられた。

この身体不満足得点は、MBSRQ (Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire - Physical Appearance Evaluation scale)から選択した7項目による容姿満足度得点との相関係数は-.524と高い負の相関を示した。つまり、個々の容姿への満足度が低いと身体不満足得点が高くなり、容姿への満足度が高くなると身体不満足得点は低下することを示している。また、さまざまな身体部位について、他人とどのくらい頻繁に比較するかというBCS (Body Comparison Scale)合計得点についても、身体不満足得点は中程度の相関関係にあった($r=.219$)。

b) メディアの影響を含む食の社会的態度尺度短縮版(STAQ-3-JS)の開発

日本では、ボディイメージの歪みは、現実のBMIと理想のBMIの値の違いや、現実のシルエットと理想のシルエットの違いなどとして把握されている。一方、海外では、多面的なボディイメージについて、内面化やメデ

ディアの影響を含めて測定するために尺度が開発されており、中でも、Thompsonらの開発した、Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 (以下SATAQ-3)は、①メディアから美と痩身に関する情報をどのくらい得ているか、②メディアから「痩せなければならない」というプレッシャーをどのくらい感じているか、そして③メディアに映し出される痩せた女性のイメージを理想としてどれくらい内面化しているかに焦点を当てて測定するものである。

そこで、大学生女子を対象として、SATAQ-3の日本語訳について、予防的な実態把握のために用いることの可能な12項目からなる短縮版を作成した。これは、表2にあるようにオリジナルと同じ4因子因子構造を示した。

表2 SATAQ短縮版12項目の因子分析結果

	因子			
	プレッシャー	内面化・一般	内面化・アート	情報の重要性
テレビや雑誌を見るとやせなければいけないというプレッシャーを感じる。	.932	.006	-.037	-.010
テレビや雑誌を見るとダイエットしなければいけないというプレッシャーを感じる。	.818	.018	-.029	.071
テレビや雑誌を見ると体重を減らさなければいけないというプレッシャーを感じる。	.785	.062	.054	-.023
映画に出ている芸能人のような体型・スタイルになりたい。	.057	.853	.002	-.037
雑誌に出ているモデルさんのような体型・スタイルになりたい。	.041	.822	-.028	-.020
歌のプロモーションビデオ(PV)に出ているモデルさんのような見た目になりたい。	-.018	.770	.039	.110
自分の体型・スタイルをスポーツ選手の体型・スタイルと比べる。	.116	.004	.825	-.046
スポーツ選手のような筋肉質で引き締まった見た目になりたい。	-.116	.139	.773	-.007
スポーツ選手のような見た目になろうとしている。	-.008	-.128	.741	.070
雑誌に出ている写真は流行のファッションや“美”に関する重要な情報源である。	-.038	.135	-.055	.760
有名人は流行のファッションや“美”に関する重要な情報源である。	-.019	.081	-.009	.753
テレビのコマーシャルは流行のファッションや“美”に関する重要な情報源である。	.100	-.144	.095	.670

全 12 項目についての Chronbach の α 係数は .89 で、各因子ごとの Chronbach の α 係数は第 1 因子から順に .90, .88, .82, .79 であり、尺度合計得点としても、また、因子ごとの下位尺度としても、高い内的一貫性が示された。

SATAQ-3 JS は、1 点から 5 点までの評価の 12 項目の合計なので、合計得点は 12 点から 60 点に分布しており、平均値は 39.58 点 (SD = 9.76)、中央値が 40 点とほぼ同じであった。60 点満点を示した割合は 1.8%と少なく、メディアからの強い影響を評価する尺度として十分に使用できると考えられた。

痩せ願望を表す EDI-DT 得点は、SATAQ-3 JS 合計得点および 4 つの全ての下位因子得点とかなり強い正の相関が見られ、合計得点との相関係数は .502、第 1 因子得点は .545、第 2 因子得点は .435、第 3 因子得点は .241、第 4 因子得点は .283 であった。

身体不満足感を表す EDI-BD は、SATAQ-3 JS 合計得点との相関係数は .341、第 1 因子得点は .391、第 2 因子得点が .353、第 4 因子得点では .189 であり、第 3 因子(アスリートの内面化)以外の全ての因子と正の相関関係が示された。これらのことは、原尺度と同様に、メディアからの影響やメディアイメージを内面化し理想とする傾向が高いほど、痩せ願望や身体不満足感も強い傾向にあることを確認するものである。

ダイエット傾向を表す EAT-26-D 得点も、SATAQ-3 JS 合計点と 4 下位因子得点との間に比較的強い相関が見られ、JS 合計得点の相関係数は .350、第 1 因子得点は .335、第 2 因子得点は .247、第 3 因子得点は .301、第 4 因子得点は .172 で、第 1 因子(プレッシャー)が最も強く関連していた。すなわち、メディアからの影響、特にメディアから感じる「痩せなければ美しく魅力的になれない」というプレッシャーが高いほどダイエットをする傾向が高いことが示され、原尺度と同じことが確認された。

c) 中学生における身体不満足と食の態度

中学生における体型不満やダイエット行動、それらへのメディアの影響を検討することを目的として、中学生 761 名を対象に、上記の 2 尺度を含む食行動調査を実施した。

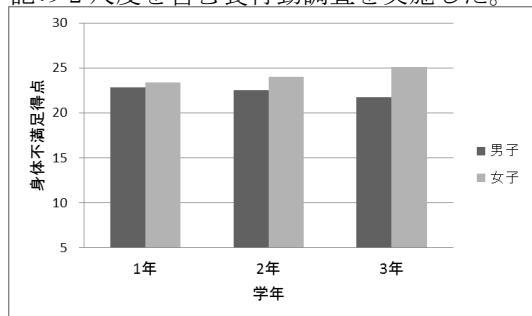


図 2 中学生の性学年別身体不満足得点

図 2 に示したように、身体不満足得点は、男子 (22.41 ± 6.08) よりも女子 (24.13 ± 5.07) に高い傾向にあり、女子では学年が進むにつれて不満足得点が上昇する傾向にあった。しかし、肥満ややせ傾向については、男女差は見られていない。

表 3 に示したように、SATAQ-3 の各因子得点では、情報の重要性、プレッシャー、内面化一般の 3 下位尺度得点では、女子のほうが高い値を示し、内面化アスリート得点では男子のほうが高かった。このことは、中学生女子において、メディアから身体的外見への影響を大きく受けており、その影響はやせ理想の内面化として生じていることを示し、男子では、全体として影響は大きくないものの、アスリート体型を理想とする内面化が生じていることを示した。

表 3 男女別中学生の SATAQ 各下位尺度得点

下位尺度	性別	平均値	標準偏差
情報の重要性	男子	6.42	3.35
	女子	10.65	3.43
プレッシャー	男子	4.48	2.69
	女子	8.04	3.91
内面化アスリート	男子	7.87	3.54
	女子	5.77	2.80
内面化一般	男子	5.71	3.05
	女子	9.73	3.40

この中学生女子の結果を大学生女子と比較してみたものが表 4 である。大学生女子のデータと比較して、中学生女子においても、大学生と近い程度に、身体不満足点や他人の容姿との比較得点が高く、自分の体重や容姿について関心や不安を持っていることが示されている。メディアの影響も大学生ほどではないが高い値を示している。

表 4 中学生女子と大学生女子の平均 (SD) の比較

	中学生女子	大学生女子
年齢	13.43 (0.98)	19.88 (2.38)
BMI	19.64 (3.34)	20.90 (2.84)
身体不満足感	4.64 (1.14)	4.93 (0.93)
他人の容姿との比較	2.32 (0.76)	2.86 (0.84)
メディアの影響	2.85 (0.79)	3.30 (0.81)

そして、中学生女子全体の 360 人のうち 124 人 (35%) はダイエットを計画中または興味があり、115 人 (32.5%) はダイエット経験があると回答した。このことは、得点全体としても、大学生ほどは顕著ではないが、中学生の時期に食の問題行動が開始していることを明確に示しており、得点がやや低いことを勘案すると、この時期にメディアリテラシー教育をすることの必要性も示していると考えられた。

d) インターネット情報とボディイメージに関する予備的検討

欧米では、摂食障害をライフスタイルとして肯定し広めようとする Web サイト、Pro-ANA

や Pro-BULI サイトが、若者のボディイメージに影響をもっている。そこで、主要な検索エンジンを用いてシステムティックなキーワード検索および内容分類を行うことで、日本での摂食障害・ボディイメージ関連のインターネット情報の現状を検討した。

インターネット上の検索サイト (Google) を使用し、“摂食障害 ホームページ”、“摂食障害 サイト”、“摂食障害 ブログ”、“拒食症 ブログ”、“過食症 ブログ”をキーワードとした検索結果の上位 5 ページを初期分析対象とした。初期分析対象となるサイトリストのうち、重複するもの、摂食障害に関連しないサイト、アクセス制限があるサイトを除外し、分析対象サイトを決定し、先行研究に準じたカテゴリーを用いて分類した。

全体として、海外で報告されているような、Pro-ANA や Pro-BULI サイトには該当するサイトは見当たらなかった。対象サイトをカテゴリー別に分類した結果を表 5 に示した。このうち、個人ブログ、相談・回復支援から発信される情報は、発信元によって信頼性が低い場合があった。特に、個人ブログでは、摂食障害患者 (53.8%) や克服者 (21.1%) によって発信されているものも多く、過食の内容や嘔吐や薬の使用法、ダイエット方法の紹介など、リスクの高い情報も含まれていた。

表 5 インターネット上の摂食障害関連情報

カテゴリー	サイト数
個人ブログ	52
総合的な情報サイト	23
リンク集	24
相談 回復支援	20
自助グループ	12
ブログランキング	11
病院・クリニック	11
ネット記事	10
掲示板	6
広告・本の販売	6
公的機関からの情報	5
テレビ番組	3
学会サイト	3
用語解説	2
その他	4
合計	192

e) まとめ

中学生も含めて若い女性を中核としてメディアからのメッセージを受けて、やせることが理想的であるという信念が形成されてきている。これには、家族や仲間の影響も少なくないが、特に青年期には、メディアのメッセージをクリティカルに判断できることが重要であると考えられる。

このために、メディアを自分自身が使いこ

なすためのメディアリテラシー教育に加えて、メディアの内容をクリティカルに吟味することができる、メディアリテラシー教育が必要であり、これは食行動の領域では、特に求められているといえる。

この場合、メディアからの影響を的確に受け止めて評価することや、メディアメッセージに曝されることによって、自分自身の信念としてしまうという内面化というプロセスを理解することも重要な内容となる。今後は、メディア教育のプログラムを開発することをめざしたい。

なお、本研究で開発した尺度は、日本学校保健会の調査において採用されて、全国から無作為抽出された中高生約 2 万人以上の調査結果が示されており、報告書としてまとめられている。発表されている、これらの標準値を用いることで、現在、個々の生徒が置かれている状況を正確に把握することが可能となっている。

f) 資料：開発・公表した尺度

(1) 体型不満のスクリーニング用尺度 (EDI-BD(S)) 5 項目

<項目>

- ①自分の体型に満足している。
- ②自分の腰はちょうどよい太さだと思う。
- ③自分のお尻の格好は気に入っている。
- ④自分の太ももはちょうどよい太さだと思う。
- ⑤自分のお腹はちょうど良い大きさだと思う。

<回答選択肢>

1. いつも思う、2. 大体いつも思う、3. そう思うことが多い、4. ときどき思う、5. めったに思わない、6. 全然思わない

(2) 日本版 Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 短縮版 (SATAQ-3 JS) 12 項目、4 下位因子各 3 項目

<4 下位尺度>

- ①情報の重要性
- ②メディアによるプレッシャー
- ③スポーツ選手理想の内面化
- ④やせ理想の内面化

<回答選択肢>

1. そうは思わない 2. どちらかといえばそうは思わない 3. どちらともいえない 4. どちらかといえばそう思う 5. そう思う

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計3件)

山宮裕子・島井哲志：体型不満のスクリーニング用尺度(EDI-BD(S))の信頼性と妥当性, 日本赤十字豊田看護大学紀要, 6, 39-45, 2011

島井 哲志・山宮 裕子：心理学から食育を考える, 学校保健研究, 53(6), 493-496, 2012

山宮 裕子・島井 哲志：日本版 Socio-cultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-3 短縮版(SATAQ-3 JS)の開発と信頼性・妥当性の検討, 心身医学, 52(1), 54-63, 2012

〔学会発表〕(計5件)

島井哲志：健康な食行動のためのメディアリテラシー教育のあり方, 東海学校保健勉強会 愛知学院大学歯学部, 2010.10.30.

千須和直美・島井哲志：女子大学生におけるメディアからのボディイメージ・食行動への影響, 第58回日本学校保健学会, 第58回日本学校保健学会講演集, 223, 名古屋大学, 2011.11.11-13

千須和直美・島井哲志：日本におけるボディイメージに影響するインターネット情報の現状と課題, 第60回日本学校保健学会, 第60回日本学校保健学会講演集, Vol.54 Suppl, 221, 神戸国際会議場, 2012

山宮裕子・島井哲志：トライパータイト理論を用いた女子中学生におけるボディイメージの歪みとダイエット行動に関する調査研究, 第16回日本摂食障害学会学術集会, 第16回日本摂食障害学会・学術集会プログラム・抄録集, p.67, 国立政策研究大学院大学, 2012

千須和直美・島井哲志・山宮裕子：男子柔道選手の体重管理における健全な食習慣形成支援の必要性, 第67回日本体力医学会, 第67回日本体力医学会抄録集, 188, 長良川国際会議場, 2012

〔図書〕(計1件)

島井哲志(分担執筆)：日本学校保健会 メディアリテラシーと子どもの健康調査委員会報告書 第2章1)子どもたちの健康とメディア(25-37), 第3章4)食行動、ボディイメージ、摂食障害領域におけるメディアリテラシーの育成に関する教育(103-118), 日本学校保健会, 東京, 2013.

〔その他：国際学会発表予定〕

Naomi Chisuwa & Satoshi Shimai, Influences of the Internet on dieting behaviors and body dissatisfaction among young Japanese females: results from content analysis and online survey. World Conference on Health Promotion, 25-29, August, 2013, Pattaya, Thailand 発表予定(abstract 受理済み)

6. 研究組織

(1)研究代表者

島井哲志 (SHIMAI Satoshi)
日本赤十字豊田看護大学
研究者番号：30106973

(2)研究分担者

なし

(3)連携研究者

なし

(4)研究協力者

・山宮裕子 (YAMAMIYA Yuko)
テンプル大学ジャパン講師
・千須和直美 (CHISUWA Naomi)
大阪市立大学大学院生活科学研究科助教