

〔博士論文概要〕

ポジティブボディイメージに関する臨床心理学的研究

令和元年度

生田目光

筑波大学大学院人間総合科学研究科

ヒューマン・ケア科学専攻

論文の内容の要旨

本研究は、ポジティブボディイメージに着目し、基礎的な検討を行った上で、介入モデルを構築し、心の健康教育プログラムの開発・効果検証をおこなったものである。その要旨は以下の通りである。

第1章において、ポジティブボディイメージに関する先行研究をレビューした。その結果、従来のボディイメージ研究は、ネガティブボディイメージに関する研究ばかりに偏っていたこと、それに対して疑問が投げかけられ、近年海外では、ポジティブボディイメージという概念が注目され始めたことが明らかとなった。ポジティブボディイメージは、単なる身体不満足感の裏返しではなく、身体不満足感では説明することのできない、独自の説明力をもつ可能性が示唆された。また、ポジティブボディイメージは、適応に関する様々な指標と関連する有用な概念であることが示された。さらに、ボディイメージの問題は、児童期において既に生じており、児童における早期介入において、ポジティブボディイメージが応用できる可能性が示唆された。

第2章においては、第1章のレビューから以下の4つの問題点があげられた。(1)わが国ではポジティブボディイメージに関する研究は手つかずの状態であること、(2)ポジティブボディイメージへの介入を視野に入れた実用的なモデル検討がなされていないこと、(3)児童におけるポジティブボディイメージの検討が不足していること、(4)児童を対象としたポジティブボディイメージを高める介入法が存在しないこと、である。本研究では、以上の4つの問題点を解決することを目的とした。

また、本研究の意義として、以下の5点があげられた。(1)わが国において光が当てられることのなかったポジティブボディイメージを測定することが可能となり、研究の発展への道を切り拓いていくことができる、(2)ポジティブボディイメージの向上に有効な変数を明らかにすることで、プログラム作成にあたり、理論的根拠に基づきながらプログラム構成要素を的確に選択することができる、(3)わが国ではほとんど研究されてこなかった、児童におけるボディイメージの現状や問題点に関する貴重な知見が得られる、(4)ポジティブボディイメージを高めるプログラムが開発され、実施されることにより、わが国の児童に対する適切な援助法の提供が可能になる、(5)基礎的な検討に基づいて介入プログラムの開発を行うことで、基礎研究と実践研究をつなぐことが可能になる、という5点である。

第3章では、わが国におけるポジティブボディイメージ測定尺度の不在、およびそれによって研究が手つかずの状態になっているという問題点を解決すべく、ポジティブボディイメージの尺度作成および適用可能性の検討を行った。Body Appreciation Scale-2(以下 BAS-2 とする)を翻訳して日本語版を作成し、大学生 738 名を対象とした質問紙調査によって、信頼性・妥当性を検討した。その結果、日本語版 BAS-2 は、十分な因子的妥当性、内的整合性、再検査信頼性、構成概念妥当性を備えていることが示された。増分妥当性を検討した結果、日本語版 BAS-2 は、摂食障害傾向、自尊心、ウェルビーイングにおいて、身体不満足

感（体型不満足感，身体醜形懸念）を上回る独自の説明力を持っていることも示された。すなわち，ポジティブボディイメージは身体不満足感の単なる対概念ではなく，それらとは異なる独自の説明力を有すると考えられる。以上の結果から，ポジティブボディイメージは，わが国においても適用可能で有用な概念であることが示された。

第 4 章では，ポジティブボディイメージへの介入を視野に入れた実用的なモデル検討がなされていないという問題点を解決すべく，ポジティブボディイメージに関する臨床実践へ応用可能な介入モデルを構築した。まず，ポジティブボディイメージと関連の深い概念である適応的調和食行動を測定する Intuitive Eating Scale-2(以下 IES-2 とする)の日本語版を作成し，大学生 675 名を対象とした質問紙調査によって，ポジティブボディイメージとの関連を検討したところ，わが国においても，ポジティブボディイメージと適応的調和食行動の間には関連があることが示された。次に，BAS-2 と IES-2 を使用して，大学生 302 名を対象とした質問紙調査を行い，介入モデルの構築および検討を行った結果，ポジティブボディイメージの形成に関連する要因として，セルフ・コンパッションおよび感謝によって高まったポジティブボディイメージが，適応的調和食行動およびウェルビーイングを促進するというモデルが示された。セルフ・コンパッションおよび感謝は，介入可能な変数であるため，セルフ・コンパッションおよび感謝へ介入することでポジティブボディイメージを高めることができると考えた。また，女性は，メディアの影響によってポジティブボディイメージが低くなることが示された。したがって，女性においては，メディアリテラシーなどの要素を取り入れたプログラムを実施することで，メディアの影響を弱め，ポジティブボディイメージを高めることができると考えた。さらに，ポジティブボディイメージを高めることで，ボディイメージのみならず，食行動やウェルビーイングにおいても，適応的な変化が期待できることが示された。

第 5 章では，児童におけるポジティブボディイメージの検討が不足しているという問題点を解決すべく，児童のポジティブボディイメージに関する基礎的な検討を行った。まず，小学 3 年生から小学 6 年生の児童 232 名を対象として，ボディイメージの実態を把握するための質問紙調査を行ったところ，わが国においても，ボディイメージの問題は児童期から生じていること，およびその深刻さが示され，早期介入が必要であると考えられた。そこで，ポジティブボディイメージの児童における適用可能性の検討のため，Body Appreciation Scale-2 for Children の日本語版を作成し，小学 3 年生から小学 6 年生の児童 243 名を対象とした質問紙調査によって，信頼性・妥当性の検討を行ったところ，十分な信頼性・妥当性が示され，児童において適用可能であることが明らかとなった。

第 6 章では，児童を対象としたポジティブボディイメージを高める介入法の不在という問題点を解決するために，児童を対象としたポジティブボディイメージを高める心の健康教育プログラムを開発し効果を検証した。プログラムの開発にあたっては，第 4 章の介入モデルにおいて，ポジティブボディイメージを形成する要因であることが示されたセルフ・コンパッションおよび感謝，メディアの影響に焦点をあてた。また，学校現場でも取り入れ

やすいように、セッション数は3回のみとし、ボディイメージに関する懸念の有無にかかわらず、全ての児童を対象とする1次予防的な心の健康教育プログラムを開発した。小学3年生から小学6年生の児童161名を対象に有効性を検討した結果、心の健康教育プログラムによって、ポジティブボディイメージが高まり、その効果は3ヵ月間維持されることが示された。

第7章では、第1章における理論的検討と第2章から第6章における実証的検討を踏まえ、総合考察をおこなった。ポジティブボディイメージは、わが国においても適用可能で有用な概念であることが明らかとなった。また、セルフ・コンパッションおよび感謝、メディアの影響という3つの変数によって形成されること、3つの変数に介入することで、児童のポジティブボディイメージを高めることができることが示された。さらに、ポジティブボディイメージを高めることによって、適応的食行動およびウェルビーイングが促進されることが示唆された。加えて、本研究の結果と海外の先行研究の結果を比較して、ポジティブボディイメージの文化差およびわが国における傾向について考察した。そして、本研究の学術および臨床への貢献、本研究の限界と今後の課題について言及した。