中学生の本来感が食行動の異常傾向に及ぼす影響

田尾　晴香[1]・石津憲一郎[2]

Influence of sense of authenticity on abnormal tendencies of eating behavior: Towards educational support for thin desire and overeating in adolescents.

Haruka TAO, Kenichiro ISHIZU

概要

本研究の目的は，自尊感情の適応的な側面である本来感は食行動の異常傾向にどのような影響を及ぼすのかを中学生を対象に検討することであった。中学1～3年生445名に質問紙調査を行い，多母集団同時分析を行った結果，女子では本来感がストレスと自己不全感を介して食行動の異常傾向尺度における「やせ願望・体型不満」や「過食」に負の影響を与えることが明らかとなり，男子では本来感が自己不全感を介して「やせ願望・体型不満」に負の影響を与えることが明らかとなった。これらの結果から，本来感の高さは痩身願望を高めるストレスや自己不全感を低減し，食行動の異常傾向を予防する可能性が示唆された。以上の結果を踏まえ，中学生の子供たちを対象とした本来感をささえていくための教育のありようについて考察を行った。

キーワード：本来感，食行動，中学生
Keywords：sense of authenticity，eating behavior，junior high school students

Ⅰ　問題と目的

DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル（American Psychiatric Association 編 高橋・大野監訳，2014）によると摂食障害は，摂食または摂食に関連した行動の持続的な障害によって特徴づけられ，それによる食物の消費・吸収の変化は身体的健康または心理社会的機能に意味のあるほど障害を与えるとされている。中でも，①持続性のカロリー摂取制限，②体重増加や肥満への強い恐怖または体重増加を阻害する行動の持続，③体重や体型に関する自己認識の障害，という３つの診断的特徴をもつ「神経性やせ症」と，①反復する過食エピソード，②反復する体重増加を防ぐための不適切な代償行動，③体型や体重によって過度に影響を受ける自己評価，という３つの診断的特徴をもつ「神経性過食症」においては，いずれも自殺の危険が高いことが明記されている。また，摂食障害患者についての全国調査（中井・久保木・富房・野添・藤田・久保・吉政・稲葉・中尾，2002）によれば，神経性やせ症と神経性過食症の平均発症年齢は 18～19 歳であり，職業は有職者に比べて学生が多いことから，早期発見・予防が肝心となる。しかし，摂食障害には有効な治療薬が皆無に等しいことから，医師のみでなく心理士をはじめ多くの職種の人たちの治療への関与と協力が求められている（中井，2016）。さらには，学校場面においてもこうした傾向を持つ子供に対するチームによる支援の実践も報告されるようになっている（栗原，2006）。

近年では摂食障害予備群と呼ばれるものの数も増加しており，摂食障害の診断基準には至らないものの極端な節食や自己誘発性嘔吐等によるダイエットが問題視されている（田崎，2006）。八田・仁平（2008）によると，一般女子高校生の間でも強い痩せ願望や体型不満がかなり強く意識されているなど，全体的に摂食障害傾向が高いことがわかっている。また，女子高校生，女子大学生において摂食障害傾向が強いほど，絶食などの短期間で極端なダイエットを高頻度で行っていること（松本・熊野・坂野，1997）や，反対にダイエット行動が摂食障害傾向に大きく影響していることも明らかとなっている（小野・嶋田，2005）。これまで，非臨床群の摂食障害傾向に関する研究は高校生，大学生を中心として多く行われており，DSM-5 でも神経性やせ症や神経性過食症の発症は青年期～成人期早期が一般的とされている（American Psychiatric Association 編 高橋・大野監訳，2014）が，その前駆的な症状としての体型不満は小学生女子ですでにみられることが知られている (Wood, Becker & Thompson, 1996)。こうした傾向は，学校適応や QOL とも関連し，子供たちが充実した学校生活を送る上でのメンタルヘルスの一つの指標ともいえる（山口・蓬田・渋佐・松嵜，2019）。国内の小中学生を対象にした伊藤・村山・片桐・中島・浜田・田中・野田・髙

[1] 社会福祉法人相和福祉会　[2] 富山大学大学院教職実践開発研究科

柳・辻井（2016）においては，女子は全体的に「痩せ願望・体型不満」の得点が高く，特に中2・中3の女子でその得点が顕著に上昇することが示されている。さらに，中学1，2年生の女子252名のうち「少しやせたい」または「かなりやせたい」と思っている生徒は合わせて7割を超えていた（千須和・北辺・春木，2014）ことや，中学3年生になると女子は約40％がダイエット経験者となる（早見，2015）ことから，摂食障害の予防を考えていく上では発症の前段階である思春期の時点から考えていく必要があると言える。

こうした食行動の異常傾向[3]には，痩せたいという強い痩身願望が含まれると考えられる。強い痩身願望は，自己の体重を減少させたり，体型をスリム化したりしようとする欲求で，摂食障害の中核的な特徴の一つとも言われている（馬場・菅原，2000）。痩身願望と関連する要因はいくつか挙げられているが，これまでの研究の動向として最も広く取り上げられているのは自尊感情との関連であるとされている（田崎，2006）。実際に田崎（2007）は痩身願望の強い者は自尊感情が低いことを示しており，清原・檜山・本田・西村（2012）においても「痩せることが魅力的である」と感じている人は，自尊感情の低さが現体型のデメリット感に影響し，そのデメリット感が強い痩身願望に繋がっていることを明らかにしている。齊藤（2004）は，摂食障害傾向に影響を与えるものとして社会文化的要因と個人内要因を包括的に研究しており，痩せ志向や性別役割といった社会文化的な規範に過剰に適応しようとすることで自尊感情が低下し，摂食障害傾向が形成されるというモデルを明らかにしている。したがって，一般に摂食障害患者には「良い子」や完璧主義者が多いことも踏まえると，過剰適応等による自尊感情の低さが，食行動異常傾向を高めると推測できる。このような可能性に対して自尊感情を高めるアプローチが考えられ，Brunet, Sabiston, Dorsch, & McCreary（2010）も自尊感情を高める介入は女子青年の痩身願望を減少させることに有用であることを示唆している。しかし，近年では，Kernis（2003）が高い自尊感情にも安定した適応的なものと脆弱で不適応的なものがあると指摘しているほか，Ryan & Deci (2004) では自尊感情を本当の自尊感情（True self-esteem）と随伴性自尊感情（Contingent self-esteem）に区別する必要があるとしているなど，単なる自尊感情の高低だけでは適応を測れない可能性が示唆されている。随伴性自尊感情は，重要な他者からの評価や外的な基準（例：テストの点数や収入，外見的な美的価値など）によって自分の価値を問われる傾向があるとされており (Ryan & Deci, 2004)，思春期においても随伴性自尊感情は精神的健康にもネガティブな影響を与えることがわかっている (Ishizu, 2017; Ishizu, Ohtsuki, & Shimoda, 2022)。折笠・庄司（2017）は Rosenberg（1965）に基づき自尊感情を自分なりの満足感，自己内価値基準からなる“これでよい (good enough)”感覚と，完全性，優越性，社会的比較からなる“とてもよい (very good)”感覚の二側面から整理し，教育現場における“これでよい (good enough)”感覚の重要性を改めて指摘している。伊藤・小玉（2005a）においても自尊感情の適応的な側面を“これでよい (good enough)”感覚に近接する「本来感」として扱っており，特定の課題結果や達成等によって変動することのない（優越感としての自尊感情や随伴性自尊感情と区別された）感覚である本来感に着目する必要性を明示したうえで，その操作的定義を「自分自身に感じる自分の中核的な本当らしさの感覚の程度」としている。Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs (2003) もまた，病的な自己愛を含む高い自尊感情を持つ者が自我脅威に晒されると，攻撃性が高まる可能性を示し，自尊感情を高める試みが，Kernis（2003）が指摘する脆弱で非適応的な自尊感情をかえって高めるリスクを提起している。

伊藤・小玉（2005a）はこの本来感と自尊感情を区別して研究を進めており，心理的 well-being に対しては有意傾向ではあるが，自尊感情よりも本来感の方が強い影響を与えることを示唆している。また，本来感は抑うつ・不安感情をはじめとしたストレス反応を低減させることが明らかとなっている（伊藤・小玉，2005b）ほか，「自分のよくないところに注目がいきやすい」，「自分に対する自信がもてない」といった自己不全感に負の影響を及ぼすことも示されている（今枝，2021）。自己不全感は痩身願望を高める要因の一つであり（馬場・菅原，2000），また食行動の異常傾向は中程度以上のストレスと正の関連が示唆されている（加藤，2007）ことから，本来感の低さは「ストレス」と「自己不全感」を介して，過度な痩身願望等の食行動の異常傾向に繋がる可能性が考えられる。これまでの研究では自尊感情の低さと痩身願望の強さについてはある程度一貫した結果が得られていたものの，上述したような高い自尊感情の適応的な側面と不適応な側面は区別されていなかった。さらに，研究対象についても摂食障害における女性の有病率の高さから，女子青年を対象にした研究がほとんどであるが，近年では一般男子高校生にも強い痩身願望があることが示唆されている（佐藤・土谷，2010）。

そこで本研究では，まず先行研究に基づいて中学生の性別・学年ごとの実態把握を行うために，本来感，食行動異常傾向，ストレス反応および自己不全感の性差と学年差を検討する。続いて，摂食障害の早期発見・予防の観点から非臨床群に焦点を当て，中2・中3の女子です

[3] 本研究では伊藤ら（2016）の指摘に基づき，医学領域の研究を参照する際には摂食障害という用語を使用する。また，食行動の異常はより軽度の症状を含む連続変量として扱うことが適切と指摘されるため，摂食障害の前駆的症状ともされる体型不満やそれに基づく強い節食やダイエットを食行動異常と記載する。

でに痩身願望・体型不満が高まっているという知見（伊藤ら，2016）と，先述の佐藤・土谷（2010）の知見を踏まえて男子中学生も研究対象に含め，自尊感情の適応的な側面である本来感は食行動の異常傾向にどのような影響を及ぼすのかを検討する。仮説は「本来感の低さはストレスと自己不全感を介して，食行動の異常傾向に繋がる」とし，性差についても検討することとする。ただし，後述する食行動の異常尺度に含まれる“やせ願望・体型不満”と“過食”については男子よりも女子の方が高い得点を示す可能性があるが，ストレスと自己不全感の影響性については男女差を比較した研究がないため，探索的に影響性に性差があるかを検討することとする。ストレスに関して，実際の BMI による肥満度より自己のボディイメージ認識が太っていると感じているやせ願望群は，実際の BMI による肥満度と自己のボディイメージが一致している正常認識群よりも「抑うつ•不安」と「怒り」のストレスが有意に高かった（渡會・安友・北川，2018）ことから，本研究におけるストレスは「抑うつ・不安」と「怒り」の 2 つに着目することとする。

Ⅱ　方法

調査協力者

中部地方の公立中学校の協力を得て，在籍する 1 ～ 3 年生 465 名を対象に，調査を行った。全回答者のうち，アンケート調査に同意しなかった者と著しい記入漏れがあった回答を除いた 445 名（男子 209 名，女子 225 名，答えたくない 8 名，未回答 3 名）を分析対象とした。内訳は 1 年生 142 名（男子 77 名，女子 58 名，答えたくない 5 名，未回答 2 名），2 年生 153 名（男子 66 名，女子 85 名，答えたくない 2 名），3 年生 150 名（男子 66 人，女子 82 名，答えたくない 1 名，未回答 1 名）であった。平均年齢は 13.45 歳，標準偏差は 0.92 歳であった。

手続き

本調査は 2022 年 9 月に行った。調査協力を得られた学校に質問紙及び各協力校の担任教諭へのお願いと実施方法の文書を配布して，学級ごとに調査を実施した。フェイスシートには，調査は成績に一切関係ないこと，無記名で行われるため個人が特定されないこと，他人には知られないこと，回答は強制ではなく回答しないことによる不利益はないことを記述した。また，担任教諭にも，調査の実施にあたって上記の内容を，あらためて口頭で説明してもらった。

倫理的配慮

事前に質問紙を調査協力校に確認してもらった際に，いくつかの項目について，回答する生徒の心的負担が心配されると指摘を受けたため，一部の尺度の名用を修正して質問紙を作成し，最終的に学校長による許可を受け実施した。

調査協力者には，調査は無記名で行われるため個人が特定されることはないこと，調査内容を研究目的以外に使用することはないこと，回答を止めたくなった場合は途中であっても止めてかまわないことを文面で教示した。さらに，アンケートへの回答をもって調査協力への同意を得ることもフェイスシートに記載し，それに了承した者のみが，以下の質問紙への回答へ進んだ。

質問紙の構成

1）フェイスシート

フェイスシートでは，上述した倫理的配慮に関する説明を記載し，回答の同意を得られた者には，性別と年齢を記入してもらった。

2）中学生用本来感尺度

伊藤・小玉（2005a）により作成された本来感尺度から，折笠・庄司（2012）によって「他人と自分を比べて落ち込むことがある」の 1 項目が除かれ，「自分を“これでよし”と感じることがある」の 1 項目が加えられた中学生用本来感尺度を使用した。本尺度は個人が自分らしくあると感じている全般的な感覚を測定する尺度であり，質問項目は「いつも自分らしくいられる」「いつでも揺るがない“自分”を持っている」などの 8 項目である。文章を読み，自分に対してどのように感じているかについてどの程度あてはまるのかを「まったくあてはまらない：1」～「とてもあてはまる：4」の 4 件法で回答を求めた。

3）小中学生用食行動異常尺度

伊藤ら（2016）が作成した小中学生用食行動異常尺度を使用した。伊藤ら（2016）による因子分析で因子負荷量が低かった「おなかいっぱいまで食べると，悪いことをしたような気になる」「自分の体型に満足している」「食べたものをわざと吐き出すことがある」「親に隠れて食べたり飲んだりすることがある」の 4 項目については，調査協力校から生徒の心的負担が大きく回答は厳しいとの指摘を受けたため，削除して使用した。したがって「やせたいという思いで頭がいっぱいだ」「自分の体型で，とても気に入らないところがある」などの項目からなる“やせ願望•体型不満” 6 項目と，「むしゃくしゃすると，たくさん食べてしまう」「自分でも止められないほど，いっぱい食べてしまう」などの項目からなる“過食” 4 項目から構成された。文章を読み，その行動や気持ちを普段どのくらい経験しているかについて「とくにない：1」～「いつも：4」の 4 件法で回答を求めた。

4）中学生用メンタルヘルス･チェックリスト（簡易版）

岡安・高山（1999）が作成した中学生用メンタルヘルスチェックリスト（簡易版）のストレス反応尺度の，「さみしい気持ちだ」などの項目からなる“抑うつ・不安” 4 項目と，「怒りを感じる」などの項目からなる“不機嫌•怒り” 4 項目の計 8 項目を使用した。最近の自分の気持ちや様子について，文章を読み「まったくあてはまらない：0」～「非常にあてはまる：3」の 4 件法で回答を求めた。

5）中学生用自尊感情測定尺度（東京都版）

東京都教職員研修センター（2011）が作成した中学生用自尊感情測定尺度（東京都版）の下位尺度である「自己評価•自己受容」8 項目を使用した。この下位尺度は「自分には良いところがある」などの項目から構成されており，文章を読み自分の気持ちに一番近いものについて「思わない：1」～「そう思う：4」の 4 件法で回答を求めた。

また，本来は自己不全感に関する尺度を使用する予定であったが，調査協力校から項目内容がネガティブで生徒の心的負担が心配されると指摘を受けたため，アンケートでは項目内容がポジティブな本尺度を使用し，分析の際に尺度の得点を逆転させ自己不全感として扱うこととした[4]。結果においては得点が高いほど自己不全感の高さを表している。

Ⅲ　結果

記述統計量

各尺度得点の平均値，標準偏差，α 係数を Table 1 に示した。

Table 1．各変数の基礎統計量

変数名	平均値	標準偏差	α 係数
本来感	20.59	4.32	0.89
やせ願望・体型不満	9.98	4.76	0.92
過食	6.12	2.56	0.78
抑うつ・不安	1.82	2.70	0.87
不機嫌・怒り	2.08	2.63	0.85
自己不全感	17.68	5.41	0.88

分散分析

性差・学年差を検討するため，それぞれの下位尺度ごとに 2 要因の分散分析を行った（Table 2）。その結果，“本来感”は性別（F（1, 414）=23.99, p<.01）の主効果が有意であり，女子より男子の方が有意に高かった（p<.01）。“やせ願望・体型不満”は性別（F（1, 425）= 127.44, p<.01）と学年（F（2, 425）=4.85, p<.01）の主効果が共に有意であり，男子より女子の方が有意に高く（p<.01），Holm 法による多重比較の結果，1 年生より 2 年生の方が（p<.05），また 1 年生より 3 年生の方が（p<.05）有意に高かった。“過食”は性別（F（1, 424）=3.62, p<.10）の主効果が有意傾向，学年（F（2, 424）=6.42, p<.01）の主効果が有意であり，有意傾向ではあるが男子より女子の方が高く（p<.10），Holm 法による多重比較の結果，1 年生より 3 年生の方が有意に高かった（p<.01）。“抑うつ・不安”は性別（F（1, 422）=15.10, p<.01）の主効果が有意であり，男子より女子の方が有意に高かった（p<.01）。“不機嫌・怒り”は性別（F（1, 422）=4.47, p<.05）と学年（F（2, 422）=4.84, p<.01）の主効果が有意であり，男子より女子の方が有意に高く（p<.05），Holm 法による多重比較の結果，1 年生より 2 年生の方が有意に高かった（p<.01）。“自己不全感”は性別（F（1, 420）=20.07, p<.01）の主効果が有意であり，男子より女子の方が有意に高かった（p<.01）。

なお，どの下位尺度においても性別と学年の交互作用は有意ではなかった。

相関分析

男女別の各変数の相関係数を Table 3 に示した。小中学生用食行動異常尺度の下位尺度である“やせ願望・体型不満”と各下位尺度間の相関について，“本来感”

Table 2．男女，学年別の各変数の平均値，標準偏差および分散分析の結果

	男子			女子			F 値		
	1 年	2 年	3 年	1 年	2 年	3 年	性別	学年	交互作用
本来感	21.93	22.06	21.27	20.26	19.54	19.60	23.99**	0.91	0.52
	(3.41)	(3.96)	(4.28)	(4.70)	(4.37)	(3.60)	女子＜男子		
やせ願望・体型不満	7.12	7.91	7.62	10.68	12.75	12.56	127.44**	4.85**	1.22
	(2.05)	(3.27)	(2.73)	(4.81)	(5.05)	(5.04)	男子＜女子	1 年＜ 2, 3 年	
過食	5.28	5.91	6.42	5.84	6.29	6.88	3.62+	6.42**	0.04
	(2.20)	(2.50)	(2.90)	(2.46)	(2.37)	(2.70)	男子＜女子	1 年＜ 3 年	
抑うつ・不安	1.00	1.25	1.43	2.00	2.36	2.23	15.10**	0.69	0.14
	(2.25)	(2.11)	(2.26)	(2.53)	(3.22)	(2.60)	男子＜女子		
不機嫌・怒り	1.47	2.06	1.62	1.60	2.91	2.23	4.47*	4.84**	0.70
	(2.41)	(2.61)	(2.13)	(2.24)	(3.10)	(2.53)	男子＜女子	1 年＜ 2 年	
自己不全感	15.89	16.80	16.20	18.07	19.27	18.29	20.07**	1.60	0.06
	(4.27)	(6.30)	(4.78)	(5.04)	(5.23)	(5.04)	男子＜女子		

** p < .01, * p < .05, + p < .10

[4] 使用予定であった「自己不全感」に関する項目には「自分に自信がない」「自分には，あまりよいところがない気がする」などの項目から構成されており，本研究で用いた自尊感情測定尺度の「自己評価・自己受容」の低さと近しいと考えた。

Table 3．男女別各変数の相関分析の結果

	1	2	3	4	5	6
1. 本来感	1.00	-.26**	-.02	-.42**	-.25**	-.66**
2. やせ願望・体型不満	-.05	1.00	.50**	.32**	.30**	.37**
3. 過食	.11	.43**	1.00	.17	.27**	.11
4. 抑うつ・不安	-.33**	.13	.17	1.00	.59**	.46**
5. 不機嫌・怒り	-.24**	.10	.11	.68**	1.00	.35**
6. 自己不全感	-.64**	.12	.00	.48**	.31**	1.00

** $p < .01$

との間に女子のみ有意な弱い負の関連（$r = -.26, p<.01$）が，“過食”との間に男女共に有意な中程度の正の関連（それぞれ $r = .43, p< .01; r = .50, p<.01$）が，“抑うつ•不安”との間に女子で有意な弱い正の関連（$r = .32, p<.01$）が，“不機嫌・怒り”との間に女子のみ有意な弱い正の関連（$r = .30, p<.01$）が，“自己不全感”との間に女子で有意な弱い正の関連（$r = .37, p< .01$）が見られた。“過食”と各下位尺度間の相関については“不機嫌・怒り”との間に女子のみ有意な弱い正の関連（$r = .27, p<.01$）が見られた。

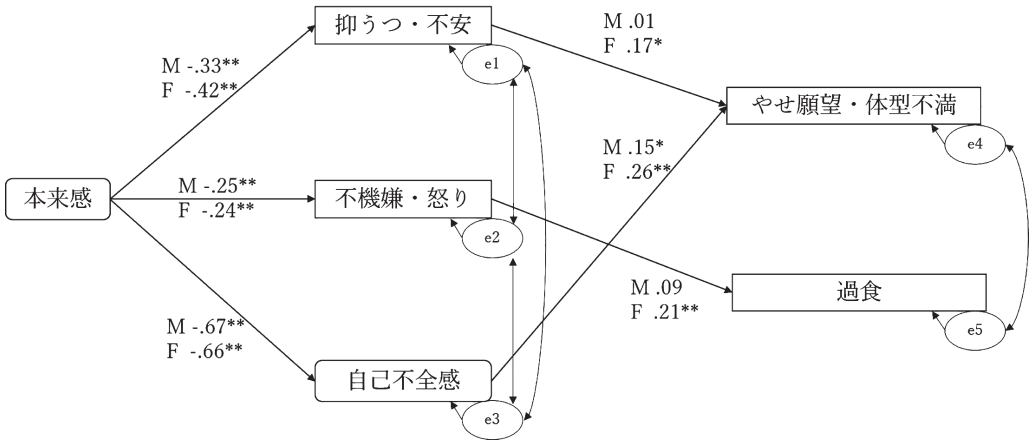
“本来感”と各下位尺度間の相関について，“抑うつ・不安”との間に男子で有意な弱い負の関連（$r = -.33, p<.01$）が，女子で有意な中程度の負の関連（$r = -.42, p<.01$）が，男女共に“自己不全感”との間に有意な中程度の負の関連（それぞれ $r = -.64, p<.01; r = -.66, p< .01$）が，男女共に“不機嫌・怒り”との間に有意な弱い負の関連（それぞれ $r = -.24, p<.01; r = -.25, p<.01$）が見られた。

ストレス反応尺度の下位尺度である“抑うつ・不安”は，男女共に“不機嫌・怒り”（それぞれ $r = .68, p<.01; r = .59, p<.01$）と“自己不全感”（それぞれ $r = .48, p<.01; r = .46, p<.01$）との間に有意な中程度の正の関連が見られた。“不機嫌・怒り”と“自己不全感”との間には男女共に有意な弱い正の関連（それぞれ $r = .31, p <.01; r = .35, p<.01$）が見られた。

多母集団同時分析

本来感が食行動の異常傾向に及ぼす影響を男女別に検討するために，多母集団同時分析を行った。男女共に本来感から小中学生用食行動異常傾向尺度の下位尺度（やせ願望・体型不満，過食）へのパス，ストレス反応尺度の下位尺度（抑うつ・不安，不機嫌・怒り）へのパス，自己不全感へのパスを想定し，さらにストレス反応尺度の下位尺度（抑うつ・不安，不機嫌・怒り）から小中学生用食行動異常尺度の下位尺度（やせ願望・体型不満，過食）へのパス，自己不全感から小中学生用食行動異常尺度の下位尺度（やせ願望・体型不満，過食）へのパスを想定してモデルを作成した。有意でなかったパスを削除しながら分析を行い，最終的に得たモデルを Figure 1に示した。

男子は“本来感”からの影響について，“抑うつ・不安”へ負のパス（$\beta = -.33$, 95%CI[-.27, -.11], $p<.01$），“不機嫌・怒り”へ負のパス（$\beta = -.25$, 95%CI[-0.24, -0.07], $p<.01$），“自己不全感”へ負のパス（$\beta = -.67$, 95%CI[--.03, -.75], $p<.01$）が得られた。また，“本来感”から負の影響を受けた“自己不全感”から“やせ願望・体型不満”へ正のパス（$\beta = .15$, 95%CI[.00, .16], $p<.05$）が得られた。しかし，“本来感”から負の影響を受けた“抑うつ・不安”から“やせ願望・体型不満”，“不機嫌・怒り”から“過食”へのパスはどちらも有意ではなかった。女子は“本来感”からの影響について，“抑うつ・



** $p < .01$, * $p < .05$

Figure 1．本来感が食行動の異常傾向に与える影響についてのモデル

不安”へ負のパス（β =-.42, 95%CI[-.37, -.20], p<.01），“不機嫌・怒り”へ負のパス（β = -.24, 95%CI[-.24,-.07], p<.01），“自己不全感”へ負のパス（β =-.66, 95%CI[-.93, -.68], p<.01）が得られた。また“本来感”から負の影響を受けた“抑うつ・不安”と“自己不全感”は，どちらも“やせ願望・体型不満”へ正のパス（それぞれβ =.17, 95%CI[.07, .52], p<.05；β =.26, 95%CI[.13, .37], p<.01）を示した。同様に，“本来感”から負の影響を受けた“不機嫌・怒り”からは，“過食”へ正のパス（β = .21, 95%CI[.08, .30], p<.01）が得られた。

最終的なモデルの適合度指標は$\chi^2(4)$=20.35，p= .03，CFI= .99，RMSEA= .07（95%CI[.00, .09]），SRMR = .04であった。

Ⅳ　考察

本研究の目的は，中学生を対象に，自尊感情の適応的な側面である本来感は食行動の異常傾向にどのような影響を及ぼすのかを検討することであった。仮説を「本来感の低さはストレスと自己不全感を介して，食行動の異常傾向に繋がる」とし，性差についても検討した。以下に本研究の分析ごとの考察を示す。

分散分析

性差・学年差を検討するため，それぞれの下位尺度ごとに2要因の分散分析を行った。その結果すべての下位尺度で性別の主効果がみられ，本来感のみ女子より男子の方が高く，その他は男子よりも女子の方が高かった。本来感は自尊感情の適応的な側面であることを踏まえると，思春期は自尊感情の性差が大きく，女子の自尊感情が顕著に低下する時期であるとする先行研究 (Zeigler-Hill, 2013) と整合する結果である。また，自尊感情と反対の感情とも言える自己不全感が男子より女子の方が低い結果についても，本来感同様に思春期の女子に特徴的な結果であると考えられる。

やせ願望・体型不満は女子の方が高く，1年生よりも2年生，3年生の方が高かったことについては，伊藤ら（2016）で示されていたように女子は全体的に痩せ願望や体型不満の得点が高く，特に中2・中3の女子でその得点が顕著に上昇するという結果を支持するものであった。また，過食についても性別の主効果が有意傾向にとどまっていることと，1年生より3年生で高かったことから，やせ願望・体型不満に比べて顕著な男女差は見られないが、女子では学年とともにやや得点の上昇が見られたという伊藤ら（2016）と同様の傾向が示されたと言える。

抑うつ・不安，不機嫌・怒りのストレス反応については，どちらも女子の方が高かった。厚生労働省（2019）の国民生活基礎調査における悩みやストレスの状況を見ると，どの年代においても男性より女性が高く，中学生が含まれる12～19歳においても悩みやストレスがある者の割合は男子で31.0%，女子で40.0%となっており，本研究の中学生においても男子より女子の方が日常的にストレスを多く感じているものと考えられる。また，児童期の心理的ストレスに関する研究を行った堂野•田頭•土江（1990）は，女児の方が男児よりも様々な面で早期から心理的ストレスの影響を受けやすいことを述べており，ストレスの性差は小学校高学年からすでに生じていると考えられる。不機嫌・怒りのみ学年の主効果が有意であり1年生より2年生で高かったことについては，2年生は1年生に比べて行事や部活動などにおいて中心になる学年であり，思い通りにいかないことが増える中でイライラした気持ちやそれをぶつけたい気持ちが大きくなる可能性が考えられる。

相関分析

それぞれの下位尺度について男女別に相関分析を行った。まず，やせ願望・体型不満は男女共に過食との間に中程度の正の関連を示した。このことから食行動の異常傾向は痩せたいという気持ちが強くありながら，コントロールできないほど食べてしまうという状態が同時に存在していることが示唆された。また，女子のやせ願望・体型不満ついては本来感と弱い負の関連を示し，抑うつ・不安，不機嫌・怒り，自己不全感との間に弱い正の関連を示した。よって，女子は痩せたい，痩せなければと思っている人ほどストレスが強いことが示唆され，同時に今の自分はダメだ，といった自己不全感に苛まれる，今の自分を受け入れられないといった本来感の低さに関わってくると考えられる。過食は女子のみ不機嫌・怒りと弱い正の関連を示しており，これは伊藤ら（2016）の過食は攻撃性と相関があるという結果と概ね一致する結果であるが，本研究では女子のみで得られた相関結果であったため，怒りを発散する際に食べることを選ぶかどうかは男女で差があると考えられる。

多母集団同時分析

本来感が食行動の異常傾向に及ぼす影響を男女別に検討するために，「本来感の低さはストレスと自己不全感を介して，食行動の異常傾向に繋がる」という仮説の元，多母集団同時分析を行った。

その結果，まず男女共に本来感からの影響について，抑うつ・不安，不機嫌・怒りへ有意な負のパスが得られた。本来感が抑うつ•不安を低減するという結果は伊藤•小玉（2005b）と同様であったが，本研究では，不機嫌•怒りについても本来感からの影響が見られた。これについて，本来感はストレスに対して問題焦点対処，情緒焦点対処と正の相関がありストレスに対するコントロール感を持ちやすい（伊藤・小玉，2005b）ことから，本来感が高い人は悩みが生じた際でもただイライラするのではなく，自分自身で直接問題解決にあたるなどして怒りが抑制できている可能性が考えられる。また，男女共に本来感は自己不全感にも負の影響を与えていた。これは今枝（2021）と同様の結果であり，本来感の高い人は自分を自分で責めるようなことはせず，ありのままの自分

を受け入れることができていると考えられる。

次に，本来感から影響を受けた抑うつ•不安，不機嫌•怒りから食行動の異常傾向への影響については男女で差が見られた。男子ではストレスから食行動の異常傾向へのパスは得られなかったが，女子では抑うつ・不安からやせ願望・体型不満へ，不機嫌・怒りから過食へそれぞれ有意な正のパスが得られた。よって，女子は抑うつや不安を解消するために痩せようと考えたり，イライラした気持ちを食べることで発散したりしているが，男子では日常のそうした気持ちの解消のために食行動の異常傾向が高まるということはあまりないと考えられる。一方で，本来感から負の影響を受けた自己不全感からやせ願望・体型不満への影響については，男女共に有意な正のパスが得られた。これは馬場・菅原（2000）で示されていた自己不全感から痩身願望に至るルートと同様の結果であると言える。馬場・菅原（2000）では女子大学生が対象であったが，本研究によって中学生の男女においても同様の傾向があることが明らかとなった。このことは，中学生ですでに自分のよくないところに注目し，その原因を自分の体型に帰属するという考え方が生じている可能性を示唆しており，それは男子においても同様であることがわかった。浦上・小島・沢宮（2013）において，男子では他者評価や自信回復に関して直接痩身という手段に結びつくわけではなく，社会的望ましさである痩身を自己の価値観として取り込んでしまう「痩身理想の内在化」を媒介してはじめて痩身願望に結びつくとされている。本研究において痩身理想の内在化は測定していないが，自己不全感からやせ願望・体型不満に有意な正のパスが得られたということは，多くの男子中学生の間で痩身理想の内在化が起こっている可能性が高く，男性でも痩せている方がよいという考えがある程度支持されていると考えられる。以上より，本来感が低いと抑うつ・不安や不機嫌・怒りといったストレス反応と自己不全感が高く，その結果女子は抑うつ•不安の高さがやせ願望•体型不満に，不機嫌・怒りの高さが過食に繋がり，男女共に自己不全感の高さはやせ願望・体型不満に繋がっていたことから「本来感の低さはストレスと自己不全感を介して，食行動の異常傾向に繋がる」という仮説は女子では支持され，男子においては一部支持されたと言える。

本研究では男女共に本来感からやせ願望・体型不満および過食に直接のパスは得られなかった。よって，本来感の高さによってストレスや自己不全感が低減されることが重要であり，食行動の異常傾向を予防する上では本来感の高低のみならず，それによるストレスや自己不全感の程度にも注目する必要があることが示された。

Ⅴ　総合考察と臨床的示唆

多母集団同時分析を行った結果，男女共に本来感からストレスと自己不全感にそれぞれ有意な負のパスが得られたことについて，本来感が低い個人は抑うつや不安，不機嫌さなどのストレスを感じやすく，自分のよくないところに注目するといった自己不全感も高いことが示された。女子においてはこの抑うつや不安の高さが強い痩せ願望や現体型に対する不満に影響し，不機嫌や怒りは過食に繋がることがわかった。男子においてはストレス反応から食行動への影響は見られず，女子が食行動によってストレスを解消しようとするのに対し，男子では不安や苛立ちを感じた際に直接食行動には結びつかない可能性が示唆された。一方，本来感の低さから自己不全感を介してやせ願望・体型不満に至るルートは男女両方で確認された。このことから本来感が低い個人は自分のよくないところに注目しやすく，それによる自信のなさを社会的に望ましいとされている痩身という手段を用いることで回復しようとしている可能性が高いと考えられる。加藤（2007）は，自己不全感に対処する方略として痩身願望が強くなり痩せようとするが，痩身願望を強く持つことでストレスが生じ，そのストレスを解消するために，痩せるという目的にはそぐわない，食べるという行動が生じていると述べている。本研究でも自己不全感はやせ願望・体型不満に影響し，そのやせ願望・体型不満は過食と相関関係にあったことから，中学生においても痩せたい気持ちとコントロールできないほど食べてしまうという状態が同時に存在することが示唆された。しかし，本研究では本来感を高めることでそもそも自己不全感は低減し，日常におけるストレスにも負の影響を与えることを示した。よって，本来感の高さが痩身願望を高めるストレスや自己不全感を低減し，食行動の異常傾向を予防できる可能性があると示唆した点に本研究の意義があると言える。

本来感を高めるにあたって，伊藤・川崎・小玉（2011）では生き方における充足感が関連していることがわかっており，自分自身の活動に打ち込めている，目標を明確に抱いている，成長へと努力しているといった内的な自己の充足を感じているほど本来感が高いとされている。石村・羽鳥・山口・野村・鋤柄（2013a）では自己への思いやりを持てない人の特徴として他者との優劣で自分を比較し，ミスや失敗に囚われやすいことが挙げられているが，石村・羽鳥・山口・野村・鋤柄（2013b）の毎日５個自分自身に対してほめ，それを書き留めるという介入によって本来感，自尊感情，自己への思いやりが高められることが明らかになっている。よって，本来感は他者との比較や社会的な場面で自分を良く見せようという意識ではなく，今自分ができていることに意識を向け，少しずつ自分を認めていくことで高まると考えられる。しかし，日常生活を振り返るとわかるように，他人と全く比べずにいるということは非常に困難なことでもある。Festinger(1954)は社会的比較過程理論を提唱し，人間には他者との比較によって自分を正確に評価しようとする意識があることを述べている。特に青年期は社会

的比較の頻度が高く（高田，1999），思春期の女子では社会的比較を行った後に自己卑下的な感情を抱くことも明らかとなっている（外山，2006）。このように中学生という時期においては特に，他者との比較を完全に無くすことは難しく，自分が劣っていると感じたり誰かを羨ましく思ったりすることは当然であるとも言える。そこで，人とは違うけれどこんな自分でもいい，と自分自身を受け入れられる自己受容の力が重要であると考えられる。

自分で自分を受け入れるという点に関しては，パーソナリティ要因の影響も検討されている。神谷・伊藤（2000）によると，情緒安定的であるほど，また，活動的であるほど自己受容ができており，過去の不快なエピソードをポジティブに受け取る傾向が認められている。同研究ではこの不快な過去経験を受け入れられることは，現在の自分自身を受け入れ，肯定的な自己像を持つことに繋がるとも述べられており，過去の自分を受け入れることの重要性が示唆されている。高野・坂本・丹野（2012）では興味や知的好奇心に動機づけられて自分を省みる自己内省 (Trapnell & Campbell, 1999) の傾向が高い人は，生き方，性格，身体の自己受容感が高く，他者に対しても適切な自己開示ができるため，心理・社会的適応を手に入れやすいことが示されている。これらのことから自分とどう向き合い受け入れていくかが他者との関わり，ひいては社会における適応感に繋がっていくものと考えられる。

以上のように，本研究では食行動の異常傾向の予防について本来感の高さという視点から検討を行った。これまで，主にその高低が注目されてきた自尊感情であるが，他者と比較することに頼った褒め方や認め方は，随伴性自尊感情を高める一方で，本来感は高まりにくい。教育や養育の場においては子どもたちが幼少の頃から，失敗したり，完璧でなかったりしても自分は受け入れられる，という安心感を持てるような関わりをしていくことや，「その子がした何か」ではなく，「その子自身の存在が大事である」ということをより伝えていくことが，より自律的な本来感を高め，思春期の精神的健康を支えるものになると考えられる。そして，本研究ではこうした教育支援を実践していくための，一つのエビデンスを提供したと言えるだろう。

Ⅵ　今後の課題

本研究は，本来感の高さが食行動の異常傾向の予防において重要であることを明らかにした点で意義があると言えるが，いくつかの限界と課題があった。まず，第一に本研究では倫理的な配慮からアンケートで身長と体重を尋ねる項目を削除した点である。身長と体重を尋ねることができなかったため，BMI 上で肥満にあたる人が痩せたいと思っているのか，痩せているまたは標準の人がより痩せたいと思っているのかを詳細に明らかにすることができなかった。伊藤ら（2016）も指摘するように今後は臨床群を含めた研究が必要だと考えられる。また，実際の体型を測定できなかったため，ボディイメージの歪み等も検討することができなかった。今後，摂食障害の予防という観点においては実際の体型とその自己認識も含めて検討する必要がある。

第二に調査協力者である中学生の心的負担が心配されることから自己不全感を測定する際に，自尊感情測定尺度を使用した点である。今回は自尊感情測定尺度の得点を逆転し自己不全感の高さとして分析に使用したが，本当に自尊感情の低さを自己不全感として扱ってよいかどうかは慎重に検討する必要がある。また，調査協力者の心的負担を考慮しながら，自己不全感を測定するために使用できる尺度は他にないか検討し，適切な尺度を使用することが求められる。

Ⅶ　引用文献

American Psychiatric Association 高橋三郎・大野裕（監訳）(2014). DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル　医学書院

馬場 安希・菅原 健介 (2000). 女子青年における痩身願望についての研究　教育心理学研究，*48,* 267-274.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the public interest, 4*(1), 1-44.

Brunet, J., Sabiston, C. M., Dorsch, K. D., & McCreary, D. R. (2010). Exploring a model linking social psysique anxiety, drive for muscularity, drive for thinness and self-esteem among adolescent boys and girls. *Body Image*, *7*, 137-142.

千須和 直美・北辺 悠希・春木 敏 (2014). 中学生の家庭における共食とボディイメージ，ダイエット行動，セルフエスティームとの関連　栄養学雑誌，*72*(3), 126-136.

堂野 佐俊・田頭 穂積・土江 禎子 (1990). 児童期の心理的ストレスに関する一研究　広島文教女子大学紀要，*25*, 165-179.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison process. *Human Relations, 7*, 117-140.

八田 純子・仁平 義明 (2008). 摂食障害傾向女子高校生の日常生活および身体に関する評価　健康心理学研究，*21*(1), 10-20.

早見 直美 (2015). 女子中学生のダイエット行動とメディア利用，やせ理想の内面化，身体不満との関連　生活科学研究誌，*14*, 13-19.

今枝 美幸 (2021). 本来感と性格特性，過剰適応の関連

金城学院大学論集人文科学編，*18*(1), 150-154.
石村 郁夫・羽鳥 健司・山口 正寛・野村 俊明・鋤柄 のぞみ (2013a). 自己への思いやりを支える個人特性に関する探索的検討　日本心理学会第 77 回大会発表論文集，415.
石村 郁夫・羽鳥 健司・山口 正寛・野村 俊明・鋤柄 のぞみ (2013b). 自己への思いやりの態度を育成させる介入法の効果に関する研究　感情心理学研究，*20*, 11.
Ishizu, K. (2017). Contingent self-worth moderates the relationship between school stressors and psychological stress responses. *Journal of Adolescence*, *56*, 113-117.
Ishizu, K., Ohtsuki, T., & Shimoda, Y. (2022). Contingent self-worth and depression in early adolescents: The role of psychological inflexibility as a mediator. *Acta Psychologica*, *230*, 103744.
伊藤 大幸・村山 恭朗・片桐 正敏・中島 俊思・浜田 恵・田中 善大・野田 航・髙柳 伸哉・辻井 正次 (2016). 一般小中学生における食行動異常の実態とメンタルヘルスおよび社会不適応との関連　教育心理学研究，*64*, 170-183.
伊藤 正哉・川崎 直樹・小玉 正博 (2011). 自尊感情の 3 様態―自尊源の随伴性と充足感からの整理―　心理学研究，*81*(6), 560-568.
伊藤 正哉・小玉 正博 (2005a). 自分らしくある感覚（本来感）と自尊感情が well-being に及ぼす影響の検討　教育心理学研究，*53*, 74-85.
伊藤 正哉・小玉 正博 (2005b). 自分らしくある感覚（本来感）とストレス反応，およびその対処方法との関係　健康心理学研究，*18*(1), 24-34.
神谷 俊次・伊藤 美奈子 (2000). 自伝的記憶のパーソナリティ特性による分析　心理学研究，*71*(2), 96-104.
加藤 佳子 (2007). 女子大学生のストレス過程および痩せ願望と食行動との関連―甘味に対する態度や食行動の異常傾向に注目して―　日本家政学会誌，*58*(8), 453-461.
Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry*, *14(1)*, 1-26.
清原 直彦・檜山 美希・本田 未菜美・西村 太志 (2012). 男女大学生における痩身願望に影響を与える心理的諸要因の検討　広島国際大学心理臨床センター紀要，*11*, 11-20.
厚生労働省 (2019). 国民生活基礎調査の概況 Ⅲ世帯員の健康状況　02 19 結果の概要（3 健康 0525） https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa19/dl/04.pdf (2023 年 1 月 10 日閲覧)
栗原慎二 (2006). 学校カウンセリングにおける教員を中心としたチーム支援のあり方 不登校状態にある摂食障害生徒の事例を通じて . 教育心理学研究，*54*(2), 243-253.
松本 聰子・熊野 宏昭・坂野 雄二 (1997). どのようなダイエット行動が摂食障害傾向や binge eating と関係しているか？　心身医学，*37*(6), 425-432.
中井 義勝 (2016). 摂食障害治療ガイドラインについて　心身医学，*56*(2), 120-126.
中井 義勝・久保木 富房・野添 新一・藤田 利治・久保 千春・吉政 康直・稲葉 裕・中尾 一和 (2002). 摂食障害の臨床像についての全国調査　心身医学，*42*(11), 729-737.
生田目 光・八島 禎宏・沢宮 容子 (2022). 児童のポジティブボディイメージを育成するプログラムの効果　教育心理学研究，*70*, 205-220.
岡安 孝弘・高山 巌 (1999). 中学生用メンタルヘルス・チェックリスト（簡易版）の作成　宮崎大学教育学部教育実践研究指導センター研究紀要，*6*, 73-84.
小野 久美子・嶋田 洋徳 (2005). 女子高校生における摂食障害傾向に影響を及ぼす要因の検討　心身医学，*45*(7), 512-520.
折笠 国康・庄司 一子 (2012). 中学生の本来感が学級適応に与える影響　教育カウンセリング研究，*4*(1), 11-19.
折笠 国康・庄司 一子 (2017). 本来感研究の動向と課題　郡山女子大学紀要，*53*, 85-98.
Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2004). Avoiding death or engaging life as accounts of meaning and culture: Comment on pyszczynski et al. (2004). *Psychological Bulletin*, *130(3)*, 473-477.
Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
齊藤 千鶴 (2004). 摂食障害傾向における個人的・社会文化的影響の検討　パーソナリティ研究，*13*(1), 79-90.
佐藤 由佳利・土谷 聡子 (2010). 高校生の摂食障害傾向―その性差について―　心身医学，*50*(4), 321-326.
高野 慶輔・坂本 真士・丹野 義彦 (2012). 機能的・非機能的自己注目と自己受容，自己開示　パーソナリティ研究，*21*(1), 12-22.
高田 利武 (1999). 日常事態における社会的比較と文化的自己観―横断資料による発達的検討―　実験社会心理学研究，*39*(1), 1-15.
田崎 慎治 (2006). 痩せ願望と食行動に関する研究の動向と課題　広島大学大学院教育学研究科紀要，*55*, 45-52.
田崎 慎治 (2007). 大学生における痩身願望と主観的幸福感，および食行動との関連　健康心理学研究，*20*(1), 56-63.
東京都教職員研修センター (2011). 自尊感情や自己肯定感に関する研究（第 3 年次）Ⅱ子供の自尊感情の傾向を把握する方法と指導のポイント　東京都教職員研修センター紀要，*10*, 10-26.
外山 美樹 (2006). 社会的比較によって生じる感情や行動

の発達的変化―パーソナリティ特性との関連性に焦点を当てて　パーソナリティ研究，*15*(1), 1-12.
Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, *76(2)*, 284-304.
浦上 涼子・小島 弥生・沢宮 容子 (2013). 男女青年における痩身理想の内在化と痩身願望との関係についての検討　教育心理学研究，*61*, 146-157.
渡會 涼子・安友 裕子・北川 元二 (2018). 若年女性のやせ願望と心理的ストレスが食行動に及ぼす影響　名古屋学芸大学健康・栄養研究所年報，*10*, 45-56.
Wood, K. C., Becker, J. A., & Thompson, J. K. (1996). Body image dissatisfaction in preadolescent children. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *17*, 85-100.
山口豊一・蓬田真以子・渋佐睦月・松嵜くみ子 . (2019). 中学生における学校居場所感及び QOL が摂食障害傾向に及ぼす影響の一考察 . 跡見学園女子大学心理学部紀要，*1*, 85-93.
Zeigler-Hill, V. (2013). *Self-Esteem*. London, England: Psychology Press.

謝　辞

本論文の作成にあたり，データ収集にご協力いただいた生徒のみなさん，先生方に厚く御礼申し上げます。論文を執筆するにあたり，温かい励ましやご助言を通して多くの方に支えていただきました。ご協力いただいたすべての方々に心より感謝を申し上げます。本当にありがとうございました。

受付年月日（R5.8.7）
受理年月日（R5.11.1）