

令和 4 年 6 月 19 日現在

機関番号：12611

研究種目：基盤研究(B) (一般)

研究期間：2016～2019

課題番号：16H03738

研究課題名(和文)EMAを用いたボディイメージと健康行動に関する実証的研究

研究課題名(英文)EMA investigation of body image and health-related behaviors

研究代表者

大森 美香 (OMORI, Mika)

お茶の水女子大学・基幹研究院・教授

研究者番号：50312806

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 12,800,000円

研究成果の概要(和文)：身体不満足感は、極端なダイエットなど食行動や喫煙など健康行動の背景要因とされている。本研究の目的は、質問紙調査法の限界をふまえ、生態学的妥当性を備えた測定方法を用いて、以下の3点を明らかにすることにあつた：a)感情、認知、ボディイメージ、健康関連行動の関連性、b)対人的相互作用、社会文化的要因のとりこみがボディイメージに与える影響、c)身体不満足改善のための介入方法の検討。研究期間中に、健康行動におけるボディイメージの役割について、日常生活における感情や身体不満足感の関連を解明した。生活場面に即した介入方法として、マインドフルネスに基づく食観トレーニングプログラムの出版を完了させた。

研究成果の学術的意義や社会的意義

本研究で用いるEcological Momentary Assessmentという手法は、従来の質問紙調査の限界である想起バイアスの問題を排除したデータ収集が可能とされている。質問紙調査で得られた知見について、異なる調査方法を用いた分析を行うことで、より頑健な知見が得られるという学術的意義がある。

研究成果の概要(英文)：Body image is considered to be related to various health-related behaviors such as extreme dieting and smoking. The purpose of the current study was threefold: 1) the exploration of associations among emotion, cognition, body image, and health-related behaviors; 2) examination of the role of interpersonal interactions and the internalization of socio-cultural factors on body image; and 3) the development of intervention programs to enhance positive body image. We used the ecological momentary assessment to resolve limitations of traditional questionnaire surveys including recall bias. As an intervention, we focused on the Mindful Eating Program and completed a book that targets general audience.

研究分野：健康心理学

キーワード：ボディイメージ 健康行動 EMA

1. 研究開始当初の背景

ボディイメージは、体型や体重に対する感情、懸念、信念、身体不満を意味する。身体不満足感は、若年女性の摂食障害の発症のみならず、喫煙、身体活動の低下、肥満や過体重、極端なダイエットなど身体的健康や健康関連行動にも中心的役割を果たすと考えられてきた。ボディイメージや身体不満足がどのように形成され、社会文化的要因や感情統制はどのように関与するのか、さらに健康行動や心身の健康にどのように関与するのか、実に多くの研究が蓄積されてきた。

健康行動におけるボディイメージの役割に共通するのが、社会的痩身理想の内在化(とりいれ)である。先行研究の多くは、行動実験や質問紙調査により行われてきた。自己報告式の質問紙調査には想起バイアスがつきものであり、実験室で導かれた知見は日常生活への一般化が課題となる。また、自己報告式の心理尺度は、特性をとらえることができる一方、状況の影響を検出することが困難である。身体不満足感・ボディイメージは健康関連行動の生起や維持にどのように影響するのか、身体不満足がどのように強化されるのか。十分なエビデンスのさらなる蓄積のためには、方法論の拡張が必須と考えられる。

2. 研究の目的

本研究は、ボディイメージが健康行動に及ぼす影響について、生態学的に妥当な方法 Ecological Momentary Assessment, EMA により解明することを目的に、以下3点が計画された。

- 1) EMA、感情、認知、ボディイメージ、健康関連行動の関連についての国内外の研究の動向、
- 2) 感情・認知、社会文化的要因の内在化や対人的相互作用が、ボディイメージや健康行動に及ぼす影響
- 3) EMI を統合した身体不満足改善および健康行動促進のための予防的介入方法の検討

3. 研究の方法

上記の目的を達成するため、本研究では、a) 文献研究、b) 国内外の研究動向調査、c) EMA を用いた日常生活下でのボディイメージの変動を調査するデータ収集とその応用可能性の検討を行なった。

健康心理学や行動医学の国際学会で開催される EMA 調査方法や、EMA により収集される強縦断データ (Intensive Longitudinal Data) の分析方法の最新の動向を調査するため、ヨーロッパ健康心理学会、ICPSR やアメリカ心理学会のサマープログラムに参加し、分析手法を獲得するとともに、EMA 研究の実際についての討論に参画した。

日常生活下におけるボディイメージと関連要因の変動についてとらえるため、ボディイメージと食行動など健康行動の関連の予備的調査として質問紙調査を行なった。自身のボディイメージや食行動に関連する仲間との儀式的会話 Fat Talk が、心理学社会的発達にどのような影響を受けるのかの調査から、日常生活のボディイメージの変動に対する Fat Talk の役割を明らかにした。

EMA を用いたデータ収集として、パイロット調査を実施し、本調査の手続きを洗練した

うえで本調査を実施し、得られたデータをマルチレベル分析を用いて分析した。

4．研究成果

予備的調査として行なった質問紙調査、EMA を用いたデータ収集から得られた結果は、論文や学会発表として、国内外のジャーナルや学会において発表した。

EMA は、心理学研究としては比較的新しい手法であり、分析アプローチも多様である。パイロット調査後に専門家の指摘を受け、課題点を修正後に再度のデータ収集を計画していたところ、2020 年度、2021 年度には、新型コロナウイルス感染症対応のため、補助金の繰越・再度繰越を行う必要が生じた。このため、当初予定されていた研究期間を2年間延長することとなった。主たる調査の結果は、現在、国際誌に投稿/レビューを受けている。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計11件（うち査読付論文 10件 / うち国際共著 0件 / うちオープンアクセス 2件）

1. 著者名 Takahashi H, Nakamura T, Kim J, Kikuchi H, Nakahachi T, Ishitobi M, Ebishima K, Yoshiuchi K, Ando T, Stickley A, Yamamoto Y, Kamio Y	4. 巻 9:355
2. 論文標題 Acoustic Hyper-Reactivity and Negatively Skewed Locomotor Activity in Children With Autism Spectrum Disorders: An Exploratory Study	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 Frontiers in Psychiatry 9:355(1-7), 2018 2018.8.6	6. 最初と最後の頁 1-7
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.3389/fpsyt.2018.00355	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -
1. 著者名 志村 広子, 中村 亨, 金 鎮赫, 菊地 裕絵, 吉内 一浩, 山本 義春	4. 巻 19
2. 論文標題 勤労者の日常生活下における行動、心理、生理、環境情報の統合連続モニタリングと大規模データベースの利活用	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 ヒューマンインタフェース学会論文誌	6. 最初と最後の頁 163-174
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 大森美香	4. 巻 108
2. 論文標題 肉を食べることとモラル・ジレンマ	5. 発行年 2017年
3. 雑誌名 味の素文化研究所 Vesta	6. 最初と最後の頁 44-47
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 無
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -
1. 著者名 Li, X., Takamura, A., Yamazaki, Y., & Omori, M.	4. 巻 51
2. 論文標題 Gender Differences in Relationships between Body-ideal and Body Change Strategies among University Students in China: P1784.	5. 発行年 2016年
3. 雑誌名 International Journal of Psychology	6. 最初と最後の頁 702
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 Takamura, A., Ikuzaki, F., Yamazaki, Y., & Omori, M.	4. 巻 51
2. 論文標題 What are the predictors of fat talk engagement?: OR0318.	5. 発行年 2016年
3. 雑誌名 International Journal of Psychology	6. 最初と最後の頁 227
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 Inada S, Yoshiuchi K, Iizuka Y, Ohashi K, Kikuchi H, Yamamoto Y, Kadowaki T, Akabayashi A	4. 巻 23
2. 論文標題 Pilot Study for the Development of a Self-Care System for Type 2 Diabetes Patients Using a Personal Digital Assistant (PDA)	5. 発行年 2016年
3. 雑誌名 International Journal of Behavioral Medicine	6. 最初と最後の頁 295-299
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1007/s12529-016-9535-1	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 Takamura, A., Yamazaki, Y., & Omori, M.	4. 巻 June
2. 論文標題 Developmental changes in fat talk to avoid peer rejection in Japanese girls and young women.	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 Health Psychology Open	6. 最初と最後の頁 1-7
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1177/2055102919854170	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスとしている (また、その予定である)	国際共著 -

1. 著者名 山崎洋子・高村愛・大森美香	4. 巻 31
2. 論文標題 Fat Talk尺度日本語版作成の試み 高校生と大学生を対象にした尺度の妥当性と信頼性の検討	5. 発行年 2019年
3. 雑誌名 青年心理学研究	6. 最初と最後の頁 35-44
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 Swami, V. et al.	4. 巻 32
2. 論文標題 Breast size dissatisfaction and its antecedents and outcomes in women from 40 nations.	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 Body Image	6. 最初と最後の頁 199-217
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1016/j.bodyim.2020.01.006	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 Rodgers, R. F., Lombardo, C., Cerolini, S., Franko, D. L., Omori, M., Fuller-Tyszkiewicz, M., Linardon, J., Courtet, P., & Guillaume, S.	4. 巻 53
2. 論文標題 The Impact of the COVID-19 Pandemic on Eating Disorder Risk and Symptoms.	5. 発行年 2020年
3. 雑誌名 International Journal of Eating Disorders.	6. 最初と最後の頁 1166-1170
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1002/eat.23318	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

1. 著者名 Rodgers, R. F., Lombardo, C., Cerolini, S., Franko, D. L., Omori, M., Linardon, J., Guillaume, S., Fischer, L., & Fuller-Tyszkiewicz, M.	4. 巻 160
2. 論文標題 “Waste not and stay at home” Evidence of Decreased Food Waste during the COVID-19 pandemic from the U.S. and Italy	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 Appetite	6. 最初と最後の頁 1-9
掲載論文のDOI (デジタルオブジェクト識別子) 10.1016/j.appet.2021.105110	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計24件（うち招待講演 0件／うち国際学会 12件）

1. 発表者名 Omori, M., Takamura, A., & Yamazaki, Y.
2. 発表標題 “When “Being Healthy” Is Unhealthy: The Exploration of Orthorexia Nervosa Among Young Women in Japan
3. 学会等名 the 30th APS Annual Convention (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Takamura, A., Yamazaki, Y., Omori, M., Kikuchi, H., Nakamura, T., Yoshiuchi, K., & Yamamoto, Y.
2. 発表標題 An EMA investigation of situational cues responsible for fat talk in Japanese women.
3. 学会等名 the 32nd Annual Conference of the European Health Psychology Society (国際学会)
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 合澤典子・大森美香
2. 発表標題 学業ストレス状況のパネル調査によるストレス対処過程の検討 認知的評価とコーピングの縦断的な関連
3. 学会等名 日本心理学会第82回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 高村 愛・山崎 洋子・大森 美香
2. 発表標題 女子大学生における fat talk 従事と個人特性の関連 -Ecological Momentary Assessmentを用いて-
3. 学会等名 日本心理学会第82回大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 山崎洋子・高村愛・大森美香
2. 発表標題 実存的不安尺度 (ECQ) 日本語版作成の試み - 大学生女子を対象とした予備調査
3. 学会等名 日本心理学会第82回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Yamazaki, Y., Takamura, A., & Omori, M.
2. 発表標題 Gender differences in the orthorexia nervosa among Japanese adolescents: An investigation of the Japanese version of the Eating Habits Questionnaire
3. 学会等名 the 2019 International Conference on Eating Disorders (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Omori, M., Takamura, A., Yamazaki, Y., Kikuchi, H. Nakamura, T., Yoshiuchi, K., & Yamamoto, Y.
2. 発表標題 The exploration of state body dissatisfaction in everyday lives: An EMA study with Japanese young women.
3. 学会等名 the 2019 International Conference on Eating Disorders (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 菊地裕絵, 吉内一浩, 山本義春, 安藤哲也
2. 発表標題 アクチグラフを用いた日常生活下のストレスの客観指標の開発
3. 学会等名 第23回日本心療内科学会学術大会
4. 発表年 2018年

1. 発表者名 Kikuchi H, Yoshiuchi K, Yamamoto Y, Ando T
2. 発表標題 Local statistical characteristics of physical activity may reflect momentary psychological stress in ambulatory settings
3. 学会等名 77th Annual Scientific Meeting of the American Psychosomatic Society (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 高村愛・山崎洋子・大森美香
2. 発表標題 健康志向・美容志向とfat talk従事頻度の関連の検討
3. 学会等名 日本健康心理学会第30回記念大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 高村愛・山崎洋子・大森美香
2. 発表標題 fat talkが身体満足度に及ぼす影響 -daily diaryによる検討-
3. 学会等名 日本心理学会第81回大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 Omori, M., Takamura, A., Yamazaki, Y., Takahashi, Y., Nakamura, T., Kikuchi, H., Hiraide, M., Yoshiuchi, K., & Yamamoto, Y.
2. 発表標題 An EMA investigation of relationships among emotion, fat talk, and state body dissatisfaction.
3. 学会等名 2017 EDRS (国際学会)
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 稲田修士, 菊地裕絵, 吉内一浩
2. 発表標題 先行する心理社会的因子と食事摂取量の関連: computerized EMAを用いた評価
3. 学会等名 第58回日本心身医学会学術講演会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 菊地裕絵, 金鎮赫, 富田吉敏, 吉内一浩, 安藤哲也
2. 発表標題 心拍変動を用いた日常生活下のストレスの客観指標の開発
3. 学会等名 第58回日本心身医学会学術講演会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 菊地裕絵, 吉内一浩, 金鎮赫, 富田吉敏, 山本義春, 安藤哲也
2. 発表標題 EMA用ストレス評価尺度の開発:個人内比較における心理測定特性について
3. 学会等名 第22回日本心療内科学会学術大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 志村広子, 中村亨, 菊地裕絵, 吉内一浩, 山本義春
2. 発表標題 勤労者における起床時の不安・抑うつ気分に対する睡眠時間、前日就寝時の不安・抑うつ気分、曜日の影響
3. 学会等名 第10回日本不安症学会学術大会
4. 発表年 2017年

1. 発表者名 Takamura, A., Yamazaki, Y., & Omori, M.
2. 発表標題 The Role of Social Comparison on the Engagement in Fat Talk among Japanese College Women
3. 学会等名 2016 International Conference on Eating Disorders (国際学会)
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 Kikuchi H, Yoshiuchi K, Kim J, Yamamoto Y, Ando T
2. 発表標題 The association between energy intake and momentary depressive mood and its interaction with avoidance coping: a study by using ecological momentary assessment and an electronic food diary
3. 学会等名 2016 International Conference on Eating Disorders (国際学会)
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 Kikuchi H
2. 発表標題 Food intake as a strategy of emotional regulation
3. 学会等名 International Congress of Psychology 2016 ((国際学会)
4. 発表年 2016年

1. 発表者名 Yamazaki, Y., Omori, M., Sugawara, M., Matsumoto, S., Kobayashi, T., Fujiwara, Y., Akamatsu, R., Iwakabe, S., & Kawasaki, Y.
2. 発表標題 The Effects Of Instagram Photos on Women's body image
3. 学会等名 the 7th Asian Congress of Health Psychology (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 山崎洋子・大森美香
2. 発表標題 SNSの利用と否定的な身体像との関連 SNS上での外見比較の影響
3. 学会等名 日本健康心理学会第32回大会
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Omori, M., Takamura, A., & Yamazaki, Y.
2. 発表標題 When "being healthy" is unhealthy: The role of food-related knowledge and information on Orthorexia Nervosa
3. 学会等名 5th International Congress of Clinical and Health Psychology on Children and Adolescents (国際学会)
4. 発表年 2019年

1. 発表者名 Yamazami, Y. & Omori, M.
2. 発表標題 The association between orthorexia nervosa and Instagram use among Japanese women.
3. 学会等名 the virtual ICED 2020 (国際学会)
4. 発表年 2020年

1. 発表者名 山崎洋子・大森美香
2. 発表標題 SNSの利用と否定的な身体像との関連 SNS上での外見比較の影響
3. 学会等名 日本健康心理学会第33回大会 パーチャル
4. 発表年 2020年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 大森美香 (野林厚志 編)	4. 発行年 2018年
2. 出版社 平凡社	5. 総ページ数 496
3. 書名 「第12章 肉食行為の心理学」『肉食行為の研究』	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究分担者	菊地 裕絵 (KIKUCHI Hiroe) (10581788)	国立研究開発法人国立国際医療研究センター・その他部局等・医長 (82610)	
研究分担者	山崎 洋子 (YAMAZAKI Yoko) (30801980)	お茶の水女子大学・人間発達教育科学研究所・特任アソシエイトフェロー (12611)	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関