

## 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24年 5月 1日現在

機関番号：32715

研究種目：若手研究（B）

研究期間：2010～2011

課題番号：22730558

研究課題名（和文） 摂食障害予防および支援を目的とした心理教育プログラムの開発

研究課題名（英文） Development of the psycho-educational program for  
the prevention of eating disorders

研究代表者

山蔦 圭輔（KEISUKE YAMATSUTA）

産業能率大学・情報マネジメント学部・准教授

研究者番号：80440361

研究成果の概要（和文）：本研究では、摂食障害および食行動異常を予防するための心理教育プログラムを開発し、特に大学や専門学校に所属する女子学生を対象に同プログラムを実施することで、プログラムの予防効果を検討することを目的とした。開発したプログラムを実施した結果、身体像不満足感を低減することが示された。また、身体像不満足感が低減した場合、過度のダイエット行動や Binge eating に類似する食行動異常の出現を抑制することが示された。

研究成果の概要（英文）：In this study, we developed a psycho-education program for the prevention of eating disorders and abnormal eating behaviors. Moreover, though this program, we examined the effects of preventing eating disorders and abnormal eating behaviors on female college and vocational school students. The results of this study suggest that this program is effective in reducing body image dissatisfaction. Further, in the process of reducing body image dissatisfaction, diet behavior and abnormal eating behavior can also be suppressed.

交付決定額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
平成22年度	1,300,000	0	1,300,000
平成23年度	900,000	270,000	1,170,000
年度			
年度			
年度			
総計	2,200,000	270,000	2,470,000

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：摂食障害・食行動異常・心理教育・予防・Acceptance and Commitment Therapy

## 1. 研究開始当初の背景

近年、摂食障害 (Eating Disorder 以下: ED) 罹患者ならびに ED に類似する食行動異常 (Abnormal Eating Behavior 以下: AEB) を呈する者が増加し (中井, 2005; 山蔦・野村, 2004; 2005), 予防および支援に関する実践的研究を行うことが急務となっている。

先行研究では、現代の社会文化的影響を受け、痩せ願望を伴う身体像不満足感が生じ、身体像不満足感を低減するために AEB 傾向が強まり、それを維持することにより ED に進展することが指摘されている (e.g. Mintz & Betz, 1988)。一方、同様の社会文化的影響を受けた全ての者が AEB を呈するとは限らないとの指摘 (e.g., 種田, 1991) もあり、平成 20 年度から平成 21 年度にかけて科研費 (課題番号 20730455) の助成を受け、ED および AEB 発現・維持に関わる“身体像不満足感の円環性 (以下、円環性)”と“AEB と ED の連続性”を想定した一連の心理的メカニズムを示した。また、本メカニズムの臨床的妥当性を検討するために、円環性の基点となる、高い公的自己意識を低減させることを目標として Acceptance and Commitment Therapy (以下、ACT) の要素を用いた心理教育を実施した結果、公的自己意識の低減に伴う他者評価に対する否定的感情の低減が認められ (山蔦, 2009; 山蔦・野村, 2009), 臨床的妥当性の一部が確認された。

上記の研究で策定された心理的メカニズムを基盤に、体系的な心理教育法を開発し、実践することで、ED や AEB といった食行動の問題を予防することが期待できる。

## 2. 研究の目的

本研究では、ED・AEB 予防と支援を目的とした体系的心理支援法を開発し、学生群を対象とした中長期的な実践的研究を行い、学校精神保健の場で広く使用することが可能な心理教育プログラムとしてパッケージ化することを目的とした。

## 3. 研究の方法

### (1) 支援法の開発と予備的検討

#### ①心理教育内容の精査

心理教育プログラムとしてパッケージ化する前提として必要な教育内容を精査することを目的とした。

ここでは、ACT に基づく既存の介入法を改めて整理し、これまでの実践例 (e.g., 山蔦・野村, 2009) を参考に、A 知識教育セッション・B イメージセッション・C 体験セッションから成る心理的支援法を策定した。

A では“自己意識理論に基づく感情喚起過程の説明”, B では“ACT の要素を用いた否

定的感情の処理法の説明とイメージ体験”, C では“B で修得した方法を用いた実際の体験”を実施するプログラムであり、B では視覚的教材を開発した。

なお、ACT に基づく介入法の多くは米国で提唱されたものであるため、日本に合致した内容の方法を策定する必要がある。したがって、特に B で開発した視覚的教材のわかりやすさや実施可能性について、女子大学生および女子専門学校生を対象に評価を求め、適宜修正し適正化した。

#### ②教育内容の有用性の評価

①で精査した心理教育内容の有用性について確認することを目的とした。

ここでは、策定した心理教育プログラムの運用可能性について検討した。今回、大学および専門学校の講義時間 (いずれも 90 分) 中に実施する必要がある、プログラム A~C の時間配分などを調整し、簡便かつ現実可能性の高い内容となるよう吟味した。

#### (2) 効果検討

既存の心理メカニズムにおいて、高い公的自己意識が身体像不満足感を喚起し、身体像不満足感を低減させるために、食行動の問題を誘発するといったモデルが策定されている。したがって、本心理教育プログラムでは、第 1 に、高い公的自己意識を低減させる効果を兼ね備える必要がある。そして、第 2 に、高い公的自己意識を低減する心理教育を体験することで、食行動の問題の背景にある身体像不満足感が低減する必要がある。

以上から、まず、本心理教育プログラムを用いて心理教育を実施した前後における公的自己意識の変化について検討した。また、別の女子学生群を対象に、同様のプログラムを実施することで、公的自己意識および身体像不満足感の変化について検討した。

#### (3) パッケージ化

(1) および (2) で実施した研究の成果から、ED および AEB 予防のための心理教育プログラムをまとめ、特に学校精神保健の場で適用可能なパッケージとした。

## 4. 研究成果

### (1) 支援法の開発と予備的検討

心理プログラムの対象者にとって適用し易い視覚的教材を開発することを目的とし、心理プログラムの対象者になり得る女子学生を対象に、ACT に係る先行研究で提示されている方法を示し、イメージ体験の困難さを 10 段階で評定するよう求めた。提示した方法の内、平均評定が 8 点以上 (本研究では、8 点以上の評定で、イメージし易いと評価され

たものとみなした)となった「川の上に一枚の葉っぱが浮かび、その上に自身の否定的感情を乗せて眺める」というイメージ体験を採用することとした。

さらに、採用したイメージ体験を用い、本研究で策定した心理教育プログラムの内、特にB・Cの実施を効果的なものとするために、上記の方法を確認する簡単な映像(視覚的教材)を作成した。本映像は、Bでイメージ体験を説明する際、具体例として提示するものである。

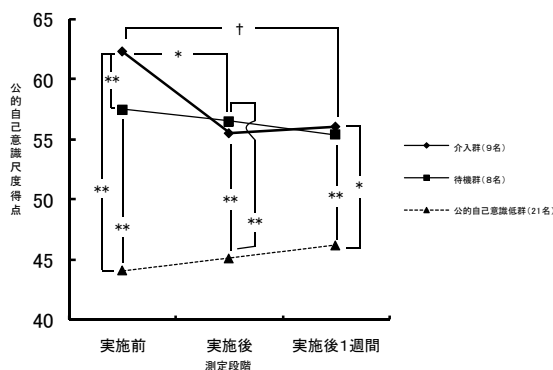
## (2) 効果検討

効果検討では、①心理教育プログラムを用いて、高い公的自己意識が低減し得るか否かを確認した後、②高い公的自己意識の低減に伴い、身体像不満足感の低減は認められるか否かについて検討した。

### ①公的自己意識の変化について

ここでは、イメージ体験を含む本研究で策定した心理教育プログラムを実施し、公的自己意識の低減効果を検討することを目的とした。なお、本研究の対象は主に女子学生であるが、ここでの目的が公的自己意識の低減効果を確認することであったため、男性も対象とし検討を行った。

専門学校男女学生、39名(男性15名;平均19.5(SD1.8)歳、女性23名;平均18.9(SD1.6)歳)の公的自己意識を調査した。調査結果を用い、公的自己意識高群—介入群・公的自己意識高—介入なし群(待機群)・公的自己意識低群(公的低群)に分類した。この内、公的自己意識高—介入群に対してプログラムを実施し、プログラム実施前後および実施後1週間の公的自己意識の変化を確認した。加えて、同様の測定段階で待機群および公的低群の公的自己意識の変化を確認した。



\*\* $p<0.01$  \* $p<0.05$  † $p<0.10$

Note

- (1) 公的自己意識得点の群間差を検討するため、時期ごとに公的自己意識得点について Mann-Whitney の U 検定を行った。
- (2) 介入群・待機群・公的自己意識低群ごとに、測定段階×公的自己意識得点の Freedman 検定を実施した。
- (3) (2) で有意差が認められた介入群について、測定段階間の差を検討するため、測定段階の組み合わせにおいて Bonferroni の不等式による修正を利用した Wilcoxon の順位検定を実施した。

Figure 1 公的自己意識の変化

検討の結果、介入群において実施後の公的自己意識が有意に低減し ( $Z=2.44, p=0.015$ ), 実施後1週間の短期的効果が認められた ( $Z=2.26, p=0.024$ )。一方、待機群および公的低群では、測定段階において公的自己意識に変化は認められなかった(待機群:  $\chi^2(2)=0.45, p=0.798$ ; 公的低群:  $\chi^2(2)=1.72, p=0.424$ ) (Figure 1)。

以上の結果から、本心理教育プログラムを実施することで、高い公的自己意識が低減し、その効果は少なくとも実施後1週間持続されることが示された。

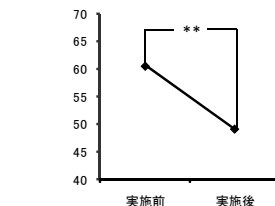
### 2. 身体像不満足感の変化について

ここでは、1と同様の心理教育プログラムを用い、高い公的自己意識の変化に伴う、身体像不満足感の変化を検討することを目的とした。

看護系専門学校に所属する女子学生30名(平均19.40(SD3.14)歳)を対象としてプログラムを実施した。なお、対象者は、別途実施した女子学生を対象とした調査( $n=585$ , 平均19.24(SD1.08)歳)の内、身体に関する他者評価不満足感尺度の平均得点(22.35(SD6.14))よりも高い者とした。

プログラム実施前後において、自己意識尺度(菅原, 1984)および身体像不満足感測定尺度(BIDS)(山蔦・野村, 2007)について回答を求めた。本研究では、先行研究で想定されている摂食障害・食行動異常の発現・維持に係る心理的メカニズムに基づき、特に、BIDSの下位尺度である身体に関する他者評価不満足感尺度について検討を行った。

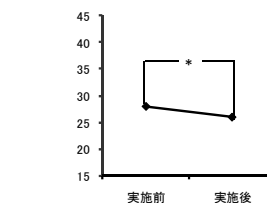
検討の結果、プログラム実施前・後において、公的自己意識得点で有意差が認められた ( $Z=4.01, p<0.01$ ) (Figure 2)。



\*\* $p<0.01, *p<0.05$

Figure 2 公的自己意識の変化

一方、身体に関する他者評価不満足感得点についても有意差が認められたにあることが認められた ( $Z=2.15, p<0.05$ ) (Figure 3)。



\*\* $p<0.01, *p<0.05$

Figure 3 身体に関する他者評価不満足感の変化

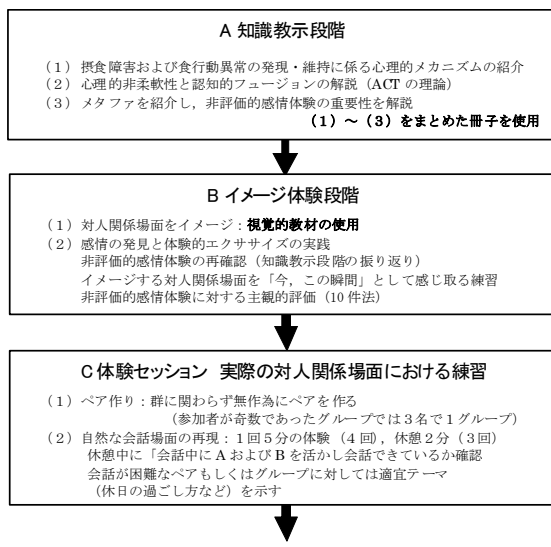
### (3) 心理教育プログラムのパッケージ化

ここでは、これまでの成果をまとめ、心理教育プログラムをパッケージ化することを目的とした。これまで心理教育を実施する際、“予防の必要性”について啓発し、意識づけや動機付けを行うことが必要であることが指摘されてきた (e. g., Prochaska & DiClement, 1983)。したがって、特に、プログラム実施前の知識教育の有無により、効果に相違が認められるかについて検討した。

女子学生 68 名を対象に年齢および公的自己意識・BIDS・AEBS を用い事前調査を実施し、A 群 (16 名, 平均年齢 18.31 (SD .60) 歳)・B 群 (15 名, 平均年齢 18.40 (SD .83) 歳) の 2 群に無作為に群分けし、A 群では摂食障害および食行動異常の発現・維持に係る心理的メカニズムを教示 (知識教育) し、B 群では知識教育を実施せず、体験 (心理教育プログラム B・C のみを実施) しなかった。

時期 (心理教育プログラム実施前・実施後) における自己意識尺度および BIDS 得点について相違を検討した結果、実施後、A 群では、公的自己意識および身体に関する他者評価不満足感尺度、顔に関する不満足感尺度得点が低下することが示された (公的自己意識:  $Z=2.09, p<.05$ ; 全身のふくよかさ不満足感:  $Z=1.20, n.s.$ ; 身体に関する他者評価不満足感:  $Z=2.46, p<.05$ ; 顔に関する不満足感:  $Z=2.05, p<.05$ )。B 群では、全ての尺度得点に差は認められなかった (公的自己意識:  $Z=1.03, n.s.$ ; 全身のふくよかさ不満足感:  $Z=.74, n.s.$ ; 身体に関する他者評価不満足感:  $Z=.98, n.s.$ ; 顔に関する不満足感:  $Z=.14, n.s.$ )。

以上の結果から、知識教育段階・イメージ体験段階に大別される心理教育プログラムが (Figure 4) パッケージ化された。



ディブリーフィング: 各体験後に不快感や不適応感などが生じていないか確認

Figure 4 心理教育プログラムの概要

### 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

[雑誌論文] (計 4 件)

- ① 山蔦圭輔, 自己意識および痩せ願望と食行動異常との関連性, 女性心身医学, 査読有, 第 15 巻, 221-227, 2010
- ② 山蔦圭輔, 身体像不満と食行動異常との関連性—食行動異常および摂食障害予防のための基礎的研究—, 健康心理学研究, 査読有, 第 23 巻, 1-10, 2010
- ③ 山蔦圭輔, 非評価的感情体験に基づく心理教育が公的自己意識に及ぼす影響, 日本健康教育学会誌, 査読有, 第 19 巻, 48-56, 2011
- ④ 山蔦圭輔, 食行動異常の発現および維持にかかわる身体像不満足感の影響, 健康心理学研究, 査読有, 第 25 巻, 印刷中

[学会発表] (計 8 件)

- ① 山蔦圭輔, 集団を対象とした意識調整練習が気分状態に与える影響, 日本保健医療行動科学会, 2010 年 6 月, 前橋プラザ元気 21
- ② Keisuke Yamatsuta & Shinobu Nomura, Relation between female Japanese college students' binge eating/purging and their body image dissatisfaction, International Congress of Behavioral Medicine 11<sup>th</sup>, 2010.8, Washington, DC
- ③ 山蔦圭輔, 不安に対する心理教育, 日本健康心理学会, 2010 年 9 月, 江戸川大学
- ④ 山蔦圭輔, 大学生への健康心理学の実践授業を活用した試み, 健康心理学会, 2010 年 9 月, 江戸川大学 (シンポジウム話題提供)
- ⑤ 山蔦圭輔, 摂食障害予防のための心理教育, 日本心理学会, 2010 年 9 月, 関西大学
- ⑥ 山蔦圭輔, 抑うつに対する心理教育プログラムの開発, 日本心理学会, 2011 年 9 月, 日本大学
- ⑦ 山蔦圭輔, 抑うつの対人的アプローチ研究の最前線, 日本心理学会, 2011 年 9 月, 日本大学 (ワークショップ指定討論)
- ⑧ 山蔦圭輔, 心と身体の健康と教育, 日本健康心理学会, 2011 年 9 月 (シンポジウム司会)

[図書] (計 1 件)

- ① 山蔦圭輔, ナカニシヤ出版, 摂食障害および食行動異常予防のための研究, 2012, 総 146 頁

6. 研究組織

(1) 研究代表者

山蔦 圭輔 (YAMATSUTA KEISUKE)  
産業能率大学・情報マネジメント学部・  
准教授  
研究者番号：80440361