

平成 30 年 6 月 27 日現在

機関番号：32680

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2014～2017

課題番号：26780399

研究課題名(和文) ダイエット実践における自覚的認知と行動の相違が減量効果と精神的健康に及ぼす影響

研究課題名(英文) The effect of differences between self-conscious cognitions and behaviors concerning diet on weight loss and mental health.

研究代表者

矢澤 美香子 (YAZAWA, Mikako)

武蔵野大学・人間科学部・准教授

研究者番号：40635710

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,900,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は、ダイエット実践における自覚的認知と行動の相違と気質(行動活性系、行動抑制系)が健康的なダイエット方略や瘦身願望、過食、精神的健康、減量効果に及ぼす影響について検討することを目的とした。横断調査の結果から、ダイエットの自覚的な認知があることと気質の行動活性系、行動抑制系が相互作用的に働くと、瘦身願望は、直接的には精神的健康に負の影響を与えるが、健康的なダイエットの実践への正の影響も見られ、さらに健康的なダイエットが精神的健康を高めることも示唆された。

研究成果の概要(英文)：The purpose of our study was to examine if the differences between self-conscious cognitions and behaviors among diet practice, and temperament (behavioral activation and behavioral inhibition systems) influence of healthy diet strategies, drive for thinness, overeating tendencies, mental health, and weight reduction. The results of the cross-sectional investigation indicated the possibility that the interaction between intentional dieting and temperament worsened mental health directly; on the other hand, this interaction positively influenced the practice of healthy dieting and thereby indirectly promotes mental health.

研究分野：臨床心理学

キーワード：ダイエット 若年女性 自覚的認知 過食 瘦身願望 気質 精神的健康

1. 研究開始当初の背景

近年、本邦では若年女性を中心にダイエットが流行している。ダイエットの成功には、持続的かつ健康的な食行動の実践が求められるが、しばしばダイエットは失敗に至り、過食やリバウンド、心身の不健康を招くことがある。従来の研究において、ダイエットの成功、失敗に關与する心理的要因があることが指摘されている。

ダイエットに關与する心理変数の1つには、「ダイエットの自覚的認知と行動の不一致」があると考えられる。これまでの研究では、ダイエットの測定方法には大別すると2種類あり、一方は、現在ダイエット(減量のための試み)を行っていますか? という問いに“はい”か“いいえ”で回答を求めるような単項目による測定法である。もう一方は、ダイエットに關わる尺度(主には、摂食抑制の程度を測定する尺度)を用いた測定法である。前者はダイエットの自覚的認知を測定し、後者はダイエット行動の実践頻度を測定するものといえるが、両者を併用した場合、必ずしも結果が一致しないことがわかっている(Rideout & Barr, 2009; 矢澤, 2013)。すなわち、自分はダイエットをしていると自覚しながら実際には、食事制限などのダイエットをほとんど実践していない者がおり、逆にダイエットの自覚はないがダイエットを実践している者がいる。減量や体重維持を意図していなくてもダイエット行動を行っている者の方が肥満の割合が低いことが示されている(Rideout & Barr, 2009)。よって、“減量している”“痩せようとしている”という認知こそが長期的には肥満やダイエットの失敗を招いている可能性が考えられる。

また、ダイエットの個人差を規定する要因の1つに「気質」があると考えられる。気質とは、遺伝的、生物学的要因を基盤として説明される個人の情緒的性質のことでありパーソナリティ特性である。Gray(1993)は、行動活性化システム(behavioral activation system: BAS)、行動抑制システム(behavioral inhibition system: BIS)、闘争・逃走システム(fight-flight system: FFS)という3つの動機づけシステムから気質を説明しているが、先行研究から食行動や痩身願望とBIS、BASの

關連性が指摘されている。BASは、好意的な刺激への接近傾向の強さであり、罰の不在や報酬の存在によって活性化する脳内システムとされ、この活性化によって目標達成のための接近行動が生起される。BISは、嫌悪的な刺激への回避傾向の強さであり、罰の信号や無報酬の信号により活性化する脳内システムとされる。潜在的な脅威に対して注意を喚起して、行動を抑制し、ネガティブ感情が喚起される。行動活性系の高さ(Davis, et al., 2007)や行動抑制系の高さ(Voigt et al., 2009)が不適切な食行動と關連することや、行動抑制系の高さや痩身願望、体型不満足感との關連(Chang et al., 2014)、BIS、BASの双方が痩身願望の強さに關連すること(Loxton & Dawe, 2000)などが示されているが、一定の明確な知見は得られていない。

これまでの心理学的研究の知見の蓄積から、一般対象に対して、過度なダイエットについての警告や健康的なダイエットについての情報提供がなされてきた。しかし、特に若年女性にとって痩身を求めることは一大関心事であり、従来通りのメッセージや体重についての画一的な基準値の提示は効果的ではない。そこに影響を与える個人の心理特性と気質、痩身願望や食行動、さらには精神的健康やダイエット効果との關連性を明らかにし、個人差を考慮した効果的なダイエット方略についての新たな情報提供が必要であると考えられる。

2. 研究の目的

本研究では、ダイエット実践における自覚的認知と行動の一致、不一致と気質(行動活性と行動抑制)をダイエットに關与する個人差変数として取り上げ、これらがダイエット方略や痩身願望、過食、精神的健康、減量効果に及ぼす影響について検討する。そして、個人差を考慮した効果的なダイエットへの心理学的アプローチに繋がる知見を得ることを目的とする。

研究1では、一般若年女性において実施されている健康的なダイエット方略のチェックリストとして、the Checklist for Healthy Diet Strategies(C-HDS)を作成し、その内容的妥当性の検

討を行う。研究 2 は、2 つの研究によって構成される。研究 2-1 では、ダイエット実践における自覚的な認知とダイエット行動の相違、気質が過食や痩身願望、精神的健康におよぼす影響について横断調査により明らかにする。研究 2-2 では、ダイエット実践における自覚的な認知とダイエット行動の相違、気質が過食や痩身願望、精神的健康、減量効果に及ぼす影響について、縦断調査により検証する。

3. 研究の方法

研究 1

(予備調査)

まず C-HDS の測定項目を収集するために、オンラインリサーチ会社の登録モニターである 18 歳から 35 歳までの女性 164 名に自由記述調査による調査を行い、143 名から有効回答を得た。調査内容は、これまでに行ったダイエット方法とそれ以外に見たり、聞いたりして知っているダイエット方法を具体的に書き出すことであった。その結果、食行動に関するダイエット方略が計 226 項目得られた。重複する内容の項目を整理するとともに、先行研究を参考に健康的なダイエット方略であると判断される項目を抽出した。

(本調査)

対象者：20 歳から 34 歳までの女性 318 名から有効回答を得た。

指標：the Checklist for Healthy Diet Strategies(C-HDS) の原項目：医師 1 名、管理栄養士 1 名、心理学を専門領域とする大学教員 2 名によって内容的妥当性の検討、改良を行い作成された 22 項目を本調査に使用した。痩身願望尺度(馬場・菅原, 2000)を使用した。

邦訳版 Eating Disorder Inventory (EDI; 永田他, 1994) の過食下位尺度を使用した。ダイエット実践における自覚的な認知を問う項目(現在ダイエットをしているか)を設定した。身長、体重を問う項目を設け、BMI の算出に使用した。

手続き：上記指標を用いて、学術調査を請け負う調査会社のオンラインの入力フォームを作成し、登録モニターに対してインターネット調査を実施した。

研究 2

対象者：20 歳から 34 歳までの女性を対象とした。研究 2-1 では 318 名、研究 2-2 では、816 名から有効

回答を得た。

指標：ダイエット実践における自覚的な認知(現在ダイエットをしているか)を問う単項目を設定した。その他の指標として、BIS/BAS 尺度日本語版(高橋他, 2007)、研究 1 で作成した C-HDS、痩身願望尺度(馬場・菅原, 2000)、邦訳版 Eating Disorder Inventory (EDI; 永田他, 1994) の過食下位尺度、WHO-5 精神的健康状態表(Awata, 2002)を使用した。また、身長、体重を問う項目を設け、BMI の算出に使用した。

手続き：研究 2-1 では、上記指標を用いて、学術調査を請け負う調査会社のオンラインの入力フォームを作成し、登録モニターに対してインターネット調査による一時点の横断調査を実施した。研究 2-2 では、上記指標を用いて、学術調査を請け負う研究 2-1 とは異なる調査会社に委託し、インターネット調査による 1 回目、2 回目(1 ヶ月後)、3 回目(3 ヶ月後)の縦断調査を実施した。

4. 研究成果

研究 1：結果と考察

C-HDS の原項目である 22 項目について、主因子法による因子分析を実施した。固有値の変化、スクリープロットの落差と累積寄与率が 1 因子で 40.85%であったことから、C-HDS は 1 因子構造であると考えられた。再度、因子分析を行った結果、いずれの項目の因子負荷量も .40 を上回っていた。C-HDS の係数は .92 であった。また、現在ダイエットを行なっているかの自覚的な認知の設問への回答では、「はい」(自覚的な認知あり群:Y 群)が 190 名で、「いいえ」(自覚的な認知なし群:N 群)が 128 名であり、C-HDS の得点の平均値はそれぞれ 70.88

($SD = 21.06$)、55.07($SD = 18.93$)であった。群ごとの差の検討を行うために、C-HDS の得点について t 検定を行った結果、Y 群の方が N 群の得点よりも有意に高いことが示された ($t(316) = 6.83$, $p < .001$)。さらに、それぞれの群を C-HDS の得点の平均値の高群(H)、低群(L)に分け、4 群を設定した(YH:113 名, YL:77 名, NH:40 名, NL:88 名)。痩身願望尺度、過食尺度の得点について、2 要因の分散分析を行った結果、痩身願

望尺度の得点 ($F(1, 314)=4.57, p < .05$)、過食尺度の得点 ($F(1, 314)=4.00, p < .05$) の交互作用が有意であった。下位検定の結果、いずれの得点も、YHがNHに比べて有意に高かった。したがって、ダイエットの自覚的認知と行動は必ずしも一致しておらず、健康的なダイエット方略の実践頻度が高いとしても、ダイエットの自覚的認知があるか否かの違いによって、瘦身願望の強さや過食傾向との関連も異なることが示唆された。

研究 2-1：結果と考察

対象者をダイエットの自覚的認知の有無により2群に分け、指標の変数間の関連性について、両群で相違があるかを多母集団同時分析によって検討した。配置不変、等値不変、一部等値制約無しの場合の複数のモデルを検討し、適合度を算出した。その結果、最も適切なモデルは、BISおよびBASから瘦身願望へのパスとBISから精神的健康へのパスの制約を外したモデル (Figure1, Table1 モデルc) であった。

したがって、ダイエットの自覚的認知の有無およびその認知と行動の一致、不一致により、気質と瘦身願望、精神的健康との関連性は異なることが示唆された。ダイエットの自覚的認知がある者においては、行動活性系、行動抑制系が瘦身願望に影響を与えるが、健康的なダイエットを介して精神的健康を高めるパスが想定された。一方、行動活性系、行動抑制系から瘦身願望を介した直接的に精神的健康へと至るパスでは、負の影響をもたらす可能性が示された。

Figure1 ダイエットの自覚的認知の有無による多母集団同時分析(モデルc)の結果

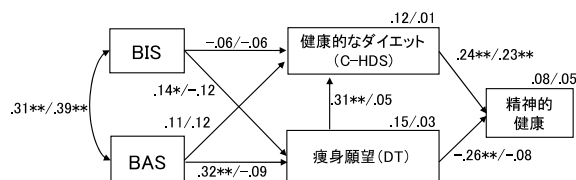


Table1 ダイエットの自覚的認知の有無による多母集団同時分析

モデル	AGFI	GFI	RMSEA	AIC
a	.76	.97	.14	79.73
b	.83	.93	.11	96.51
c	.87	.96	.10	75.00

a: 配置不変

b: 等値不変

c: 一部等値制約無し

(BIS→瘦身願望, BAS→瘦身願望, BIS→WHO5制約なし)

結果

研究 2-2：結果と考察

対象者をダイエットの自覚的認知の有無により2群に分け分散分析を行ったところ、ダイエットの実践を自覚的に認知している者は、いずれの時期においても行動賦活系が高く、中でも駆動、刺激探求が高いこと、および瘦身願望、過食傾向が高いことが明らかとなった。

さらに、指標の変数間の関連性について、共分散構造分析によって検討した。相関分析結果を参考にした上で、独立変数には、1回目のデータのBIS、BASを設定し、従属変数にTime1(1ヶ月後)、Time2(3ヶ月後)のC-HDS、瘦身願望、過食、精神的健康の得点を設定した。その結果、BIS、BASともに、Time1、Time2の過食、瘦身願望への影響を示したが、精神的健康ならびに減量効果への影響については認められなかった。

総合考察

本研究では、ダイエットに関与する個人差変数として、ダイエット実践における自覚的認知と行動の一致、不一致と気質(行動活性と行動抑制)に着目し、これらがダイエット方略や瘦身願望、過食、精神的健康、減量効果に及ぼす影響について検討した。

本研究の結果から、ダイエットの自覚的認知と実際の行動実践は、必ずしも一致しないことが確認された。そして、C-HDSによって測定される健康的なダイエットの実践頻度の高さは、ダイエットの自覚的認知があることによって、瘦身願望の強さや過食傾向と関連することが示唆された。また、ダイエットの自覚的な認知があることと気質の行動活性系、行動抑制系が相互作用的に働くと、

瘦身願望は、直接的には精神的健康に負の影響を与えるが、健康的なダイエットの実践への正の影響も見られ、さらに健康的なダイエットが精神的健康を高めることも示唆された。しかし、縦断調査から、ダイエットの自覚的認知とBIS、BASが過食、瘦身願望に時系列的に影響を及ぼすことは示されたが、精神的健康や減量効果に及ぼす影響については認められなかった。

以上のことから、健康的なダイエットの維持や促進に向けて、ダイエットの自覚的認知と行動の一致、不一致と気質にもとづく個人差を考慮したアプローチは、短期的には有用である可能性が考えられる。今後は、長期的にも精神的健康の向上や減量効果に影響を及ぼすの個人差変数について、より精査、検討し、個人の特性に適した具体的なダイエットの介入アプローチの考案へとつなげていくことが必要であると考えられる。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕(計1件)

Yazawa, M., & Suzuki, T. (2017). Psychometric properties of the checklist for healthy dieting in young women. *Bulletin of Tokyo Denki University, Arts and Sciences*, 15, 231-234.

〔学会発表〕(計6件)

Yazawa, M., & Suzuki, T. The effect of healthy diet strategies and drive for thinness on overeating : The differences between self-conscious cognitions and behaviors on diet practice. the 51st Annual Convention of Association for Behavioral and Cognitive Therapies, 2017.

矢澤美香子 自主企画シンポジウム：なぜ人は身体変工を行うのか？ - 永続的な装いの心理学 - (話題提供) 瘦身を求める心理 日本心理学会第81回大会, 2017.

矢澤美香子・鈴木公啓 ダイエット実践における自覚的な認知と行動の一致, 不一致の影響 - 気質, 過食, 瘦身願望との関連から - 日本パーソナリティ心理学会第26回大会, 2017.

矢澤美香子・鈴木公啓 健康的なダイエット方略尺度(HDSQ)作成の試みーダイエットの自覚的認知, 行動の相違に焦点を当てて - 日本パーソナリティ心理学会第25回大会, 2016.

Yazawa, M., & Suzuki, T. Healthy diet strategies and overeating: The differences between self-conscious cognitions and behaviors. the 8th World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, 2016.

矢澤美香子・鈴木公啓 健康的なダイエット方略の因子構造とダイエットの自覚的認知, 行動の相違 日本心理学会第79回大会, 2015.

6. 研究組織

(1) 研究代表者

矢澤 美香子 (YAZAWA, Mikako)

武蔵野大学・人間科学部・准教授

研究者番号：40635710

(2) 研究協力者

鈴木 公啓 (SUZUKI, Tomohiro)

東京未来大学・こども心理学部講師

研究者番号：60569903