

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 11 日現在

機関番号：13802

研究種目：若手研究（B）

研究期間：2010 ～ 2011

課題番号：22792262

研究課題名（和文） 高校生の肥満と社会的スキルの関連の検討

研究課題名（英文） Examination of the relationship between obesity and social skills of high school students

研究代表者

大塚 敏子 (OTSUKA TOSHIKO)

浜松医科大学・医学部・講師

研究者番号：80515768

研究成果の概要（和文）：社会的スキルの項目と肥満との関連では、女子では普通群に比べ肥満群の方がストレス時に肯定的解釈ができない傾向にあったが、その他の項目には有意な関連はみられず個別性が高いことが考えられた。一方、食行動では、男女ともに肥満群は普通群より過食傾向や、「自分は太りやすい体質」であるとの認識が強かった。しかし、「早食い」などの食べ方や、太りやすい嗜好、代理摂食について普通群と肥満群に有意差はなかったことから、肥満群は太りやすい食行動を認識していない可能性があった。

研究成果の概要（英文）：

The relevance of social skill and obesity was investigated. Obese group of girls compared to normal group, tend not to interpret a positive when a stressor occurs. However, the other items showed no significant association. Therefore, it was considered associated with obesity and social skills and is highly individual. On the other hand, eating behavior, in both boy and girl, the obese group than normal group tend to overeat and "I am fat is easy to constitution" was strong recognition that such. However, how to eat, such as "eating quickly", Easy-fat preference, eating as diversion was no significant difference in the obese group and normal group. Intervention is required because there is potential in the obese group did not know about easy to gain weight by eating behavior.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2010 年度	500,000	150,000	650,000
2011 年度	500,000	150,000	650,000
年度			
年度			
年度			
総計	1,000,000	300,000	1,300,000

研究分野：医歯薬学

科研費の分科・細目：地域・老年看護学

キーワード：肥満、未成年、社会的スキル

1. 研究開始当初の背景

(1) 未成年の肥満の現状：未成年の不適切な健康行動による健康被害の多くは成人期以降に発現するが、近年では小児期の生活習慣病も問題となっており、食事、運動を中心とする不適切な生活習慣による「肥満」は、未成年期から顕在化する場合がある。我が国の未成年の肥満出現率は小学校高学年ごろより増加し、高校3年生では男子で12.3%、女子で8.6%にのぼる（学校保健統計調査2008）。その後、男子20代で14.8%、30代で32.7%、女子20代で8.1%、30代で12.6%と増加していく（厚生労働省「国民健康・栄養調査」2003）。

(2) 未成年の肥満の問題点：肥満は生活習慣病のファクターとして重要であることは言うまでもないが、未成年では自己効力感の低下（吉川ら2003）、自尊感情の低下（Franklinら2006）、対人関係困難・不登校（白崎2005）など心理社会的問題の関連要因であることも示唆されており、早急な対応が望まれている。

(3) 未成年の肥満の要因に関する先行研究：同じく未成年の危険行動である不適切な食生活、運動、生活リズムを背景とした未成年の体重管理に関する研究は発展途上の段階である。現在、体重管理と生活習慣の関連（堀井ら2001、林ら2002）や性格特性（多田ら2006）の検討はなされているが、喫煙等の分野で検討されているようなライフスキルとの関連を総合的に検討した研究は少ない（西山ら2009）。西山ら（2009）の研究では、思春期の肥満は目標設定・意思決定・体重管理自己効力感などのライフスキルと関連性が示唆されているが、ライフスキルの中でも、対人関係場面で発揮されるスキルである「効果的なコミュニケーションスキル」、「対人関係スキ

ル」（以下、この2つを「社会的スキル」※と呼ぶ）と体重管理との関連性の検討はされていない。しかし、他の危険行動と同様、食行動についても、ライフスキルの低さから、様々なストレスに対するストレス対処が適切に行われないことでストレス反応が大きくなり、食行動に影響している可能性があると考えた。

2. 研究の目的

高校生の食行動、運動習慣、コーピング方略（ストレスへの対処方法）、コミュニケーションスキルについて明らかにする。また、高校生のストレスへの対処方法等の社会的スキルや生活習慣と肥満およびストレス反応との関連性を明らかにする。

また、明らかとなった関連要因から集団のリスク状態に応じた肥満予防・改善を目的とした集団教育プログラムの検討を行うことを目的とした。

3. 研究の方法

(1) 対象者：有意抽出法にて抽出した3高等学校の1年生553名を対象に質問紙調査を実施した。

(2) 質問項目：質問紙調査の質問項目は、性別、食行動、運動習慣、コーピング方略（ストレスへの対処方法）、コミュニケーションスキル等についてである。

(3) 分析方法：高校生の食行動、運動習慣、コーピング方略（ストレスへの対処方法）、コミュニケーションスキルの特徴および各質問項目とこれらがストレス反応に及ぼす影響について性別に分析した。さらに各生徒の身長・体重のデータから肥満度を算出し、やせ群（肥満度-20%以下）、普通群、肥満群（肥満度+20%以上）の3群に分類して食行動、運動習慣、コーピング方略（ストレスへの対処方

法)、コミュニケーションスキルとの関連を分析した。

4. 研究成果

(1) 対象者：前年度に実施した質問紙調査の結果、回収率98.4%、有効回答率96.7%（男子245名、女子281名）だった。

(2) 食行動：食行動では、男女ともに肥満群は普通群より「食べ過ぎた後に後悔する」などの過食傾向や、「自分は太りやすい体質」であるとの認識が強かった。しかし、「早食い」などの食べ方や、「脂っこいものが好き」などの太りやすい嗜好、「目の前にあるとつい食べてしまう」などの代理摂食については普通群と肥満群に有意差はなかったことから、肥満群は太りやすい食行動について認識していない可能性があり介入が必要と考えられた。

(3) ストレス反応：ストレス反応は男子より女子の方が高くストレスを感じていた。また、ストレスの認知的評価で最も得点が高かったのは男女とも「勉強」に関する事で、「部活やクラブ」以外の項目で女子の方が有意にそのストレスに対してより“嫌だ”と感じていた。

(4) コーピング方略：コーピング方略では男子は「計画立案」と「気晴らし」、女子は「カタルシス（心情を言語化し表出して誰かに話を聞いてもらったり、感情を表出すること）」が最も得点が高く、「情報収集」と「カタルシス」では女子が有意に高かった。

(5) コミュニケーションスキル：コミュニケーションスキルでは「肯定的アサーション」「話術」「限界の表明と依頼」で女子の方が有意にこれらのスキルを使っていた（表1）。

(6) ストレス反応とコーピング方略およびコミュニケーションスキルの関連：ストレス反応とコーピング方略およびコミュニケー

ションスキルの関連の分析で相関係数が0.2以上の有意な関連がみられたのは、男子では「カタルシス」（ $r_s=.239$ ）、「責任転嫁」（ $r_s=.297$ ）、「諦めと放棄」（ $r_s=.253$ ）、「肯定的アサーション」（ $r_s=-.201$ ）、「話術」（ $r_s=-.202$ ）、女子では「責任転嫁」（ $r_s=.224$ ）で、いずれも弱い関連だった。

表1 ストレス反応、コーピング方略、コミュニケーションスキル各項目の得点

項目	下位因子項目	得点範囲	男子 (n=243)	女子 (n=280)	男女の有意差*
			平均値±SD (中央値)		
ストレス反応			16.0±13.5(13)	19.2±12.9(18)	**
の ス ト レ ス 反 応 の 認 知 的 評 価 ¹⁾	友人との関係	0-4	1.2±1.3(1)	1.8±1.5(2)	**
	勉強		1.4±1.3(1)	1.9±1.3(2)	**
	家族との関係		0.9±1.2(0)	1.6±1.5(2)	**
	部活やクラブ		1.3±1.3(1)	1.6±1.5(2)	ns
	先生との関係		0.7±1.2(0)	1.1±1.4(0)	*
コ ー ピ ン グ 方 略	計画立案	3-15	8.7±3.0(9)	8.6±2.7(9)	ns
	情報収集		7.3±2.9(7)	7.9±2.9(8)	*
	肯定的解釈		8.5±2.7(8)	8.7±2.7(8)	ns
	カタルシス		7.8±2.8(8)	9.9±3.0(10)	**
	回避的思考		7.7±2.8(8)	8.2±2.7(8)	ns
	気晴らし		8.7±2.7(9)	8.7±2.6(9)	ns
	責任転嫁		6.0±2.5(6)	5.6±2.3(5)	ns
	放棄諦め		6.6±2.5(6)	6.6±2.6(6)	ns
ケ ー コ ミ ュ ニ ケ ー シ ョ ン ス キ ル	肯定的アサーション	6-30	21.7±3.8(22)	23.0±3.0(23)	**
	異なる意見の表明	3-15	10.6±2.4(11)	10.5±2.5(10)	ns
	話術	2-10	6.5±1.7(6)	6.9±1.4(7)	**
	限界の表明と依頼	2-10	7.2±1.8(7)	8.0±1.6(8)	**

※各項目の男女の得点におけるMann-Whitney検定 **：p<.01, *：p<.05

(7) 肥満度：肥満群は男子10.6%（26名）、女子6.8%（19名）、やせ傾向群は男子2.0%（5名）、女子2.1%（6名）で、男女とも肥満およびやせ群の割合は全国平均および都道府県平均を下回っていた。

(8) 肥満と社会的スキルの関連：調査した社会的スキルの項目と肥満との関連では、女子のストレスへの対処方法で、普通群に比べ肥満群の方がストレスが生じた際に肯定的解釈ができない傾向にあったが、その他の項目には有意な関連はみられなかった。

(9) 考察とまとめ：本調査では社会的スキルの項目と肥満との関連で有意なものはみられず、未成年の肥満と社会的スキルの関連は個別性が高いことが考えられた。しかし肥満群は肥満の要因を「体質」と認識していたり、太りやすい食行動について認識していない可能性があり、こうした誤った認識へのアプローチは必要であると考えられた。今後は、社会的スキルの把握する尺度の再検討を行い、食行動に関する誤った認識など共通する内容の小集団での教育と個人の社会的スキ

ルの傾向にあわせた教育を組み合わせたプログラムについて検討していきたいと考えている。

また、ストレス反応とコミュニケーションスキルの関連では、女子の方がストレス反応が高くその一方でコーピング方略やコミュニケーションスキルも高い結果だった。女子は男子よりストレスを感じやすいことで、日頃から他者との円滑なコミュニケーションを心がけたり、様々なコーピング方略を活用している可能性もある。また男女ともに「勉強」に関するストレスからのストレスを高く認知しており、学業への支援はストレス対策としても重要と考えられる。さらに、男子ではいくつかのコーピング方略やコミュニケーションスキルがストレス反応と関連していた。問題回避型のコーピング方略である「責任転嫁」や「諦め・放棄」がストレス反応を高める可能性の教授、実際のストレス体験と自分のとったコーピング方略、得られた結果までを振り返り、場面や問題に応じたコーピング方略を検討したり、「肯定的アサーション」や「話術」のスキルを高める教育がストレス反応の低減策として有効である可能性がある。また予想に反し男子の「カタルシス」はストレス反応を高くすると結果だった。話を聞いてもらう相手の傾聴のスキルによってはかえって不安が増す可能性もあり、生徒同士お互いに上手く「カタルシス」がし合えるよう相手の話を積極的に聞くスキルなど“聴くスキル”を身につけることも有効かもしれない。女子ではコーピング方略やコミュニケーションスキルとストレス反応との関連がほとんど見られなかった。女子は男子に比べほとんどの項目でコーピング方略やコミュニケーションスキルが高かったため差が出にくかったかもしれない。また、いずれの項目も弱い関連性しかみられな

ったが、ストレス反応は日々の出来事や個人の性質等多くの要因が関連していることが影響していると考えられ、今後はストレス反応に影響を与える可能性のある他の要因についても検討する必要がある。

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)

[学会発表] (計 1 件)

大塚敏子、高校生のストレス反応とコーピング方略およびコミュニケーションスキルの関連の検討、第 58 回日本学校保健学会、2011. 11-13、名古屋

6. 研究組織

(1) 研究代表者

大塚 敏子 (OTSUKA TOSHIKO)
浜松医科大学・医学部・講師
研究者番号：80515768

(2) 研究分担者

なし

(3) 連携研究者

なし