

女子大生の体型と着装に対する意識と実態

—女性と男性の理想体型とダイエット意識の比較—

三木 幹子, 植木 由香, 池田 並穂, 本永 恵理華

(2011年11月11日受理)

Female College Students' Consciousness toward Body Shape and Dressing, and Their Actual State
— Comparison of Ideal Body Shapes and Consciousness toward Diet between Women and Men —

Motoko MIKI, Yuka UEKI, Namiho IKEDA, Erika MOTONAGA

Abstract

I conducted a consciousness survey on body shape and diet with female and male college students, and compared their consciousness by gender.

Females have a complex about their body shape, and evaluate it critically. On the other hand, males do not care much about their body shape and are not interested in diet, but they have a strong consciousness toward women's body shape. Also, females have a favorable impression of plump women and tend to defend them.

Most males don't necessarily think that thinner women are more beautiful, so it can be said that females tend to diet excessively based on their own self-evaluation. In addition, females who have a strong complex toward their body shape and high aesthetic sense have a possibility of developing eating disorders due to an obsessive desire to lose weight.

I はじめに

平成21年度の厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」によると、日本の20代女性の内、BMI¹⁾が18.5未満で「低体重（やせ）」と判断された人が22.3%であった。日本の痩せすぎ女性の比率は、国際比較においても、先進国の中で突出した高さである²⁾。

また、文部科学省が行った「平成23年度学校保健統計調査」の結果から、女子（幼稚園～高校3年生）は、昭和23年の調査開始以来初めて全学年で体重、肥満率ともに減少したことがわかった。このように、女子児童・生徒の間で、スリム志向、ダイエット願望が促進されている現象がみられる。近年では、妊婦の痩せ願望による未熟児出生率の増加が社会問題となっている。

日本の若い女性の痩せ願望の要因としては、テレビやファッション雑誌の影響、ダイエット商品の氾濫、メタボリック対策と健康ブーム等の影響が考えられる。

それでは、実際にダイエット志向が強い女子大学生は、自分の体型とダイエットについてどのような意識を持っているのだろうか。また、男性は女性の痩せ志向についてどのように思っているのだろうか。

本研究では、女子大学生および男子大学生を対象に、体型とダイエットに関する意識調査を行い、性別による意識の比較を行った。

II 調査方法

- 1 調査時期 2010年6月および2011年9月
- 2 調査対象 被験者は女子大学生58名、男子大学生25名、合計83名である。
- 3 調査内容 質問紙法によるアンケート調査を実施した。自分の体型や、ダイエットに関する意識質問を28項目設定した。評価にはSD法を用い、各項目について「そう思う」「ややそう思う」「どちらでもない」「あまり思わない」「全く思わない」の5段階で回答してもらった（評価に用いた質問項目は図1、表2、表3参照）。

III 結果・考察

1 官能評価プロフィール

女性被験者および男性被験者の各質問項目に対する評価平均を算出し、図1の官能評価プロフィールに示す。

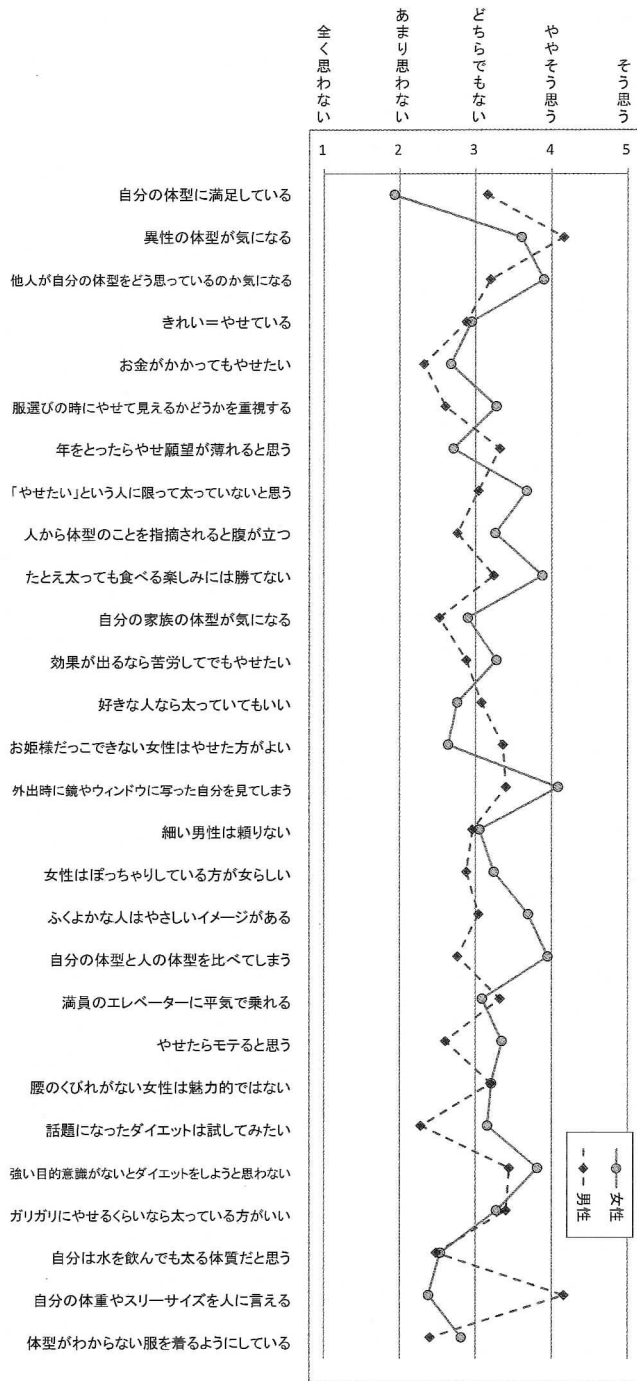


図1 機能評価プロフィール（意識調査）

女性被験者の場合、「自分の体型に満足している」の項目が最も評価が低く、自分の体型に対して何かしらのコンプレックスを持っていることがわかる。一方で「「やせたい」という人に限って太っていないと思う」は「ややそう思う」に近い値を示していることから、女子大生は他人の体型に対しては寛容であるが、自分の体型に対しては厳しい評価をしていると思われる。また、女性被験者は、「他人が自分の体型をどう思っているのか気になる」「外出時に鏡やウインドウに写った自分を見てしまう」「自分の体型と人の体型を比べてしまう」の各項目が「ややそう思う」と高い値を示している。このように女子大生は日常生活の中で、常に自分の体型を意識するような行動をとっていることがわかる。しかしその割には「たとえ太っても食べる楽しみには勝てない」「強い目的意識がないとダイエットをしようと思わない」の評価値が高いことから、痩せたいという欲求は強いが、実際にダイエットを実行することは難しいということを実感しているといえる。

男性被験者の結果を見ると、「異性の体型が気になる」「自分の体重やスリーサイズを人に言える」の評価が高く、男子学生は自分の体型はあまり気にしていないが、異性（女性）の体型には関心を持っていることがわかる。また、「お金がかかってもやせたい」「話題になったダイエットは試してみたい」「体型がわからない服を着るようにしている」の各項目は「あまり思わない」と評価しており、ダイエットそのものへの関心が低いといえる。

女性被験者と男性被験者を比較し、評価値の差が見られた項目に注目すると、「他人が自分の体型をどう思っているのか気になる」「自分の体型と人の体型を比べてしまう」「やせたらモテると思う」「話題になったダイエットは試してみたい」については女性被験者の方が評価値が高い。また「自分の体型に満足している」「自分の体重やスリーサイズを人に言える」に関しては女性の評価が低いことから、女性の方が男性に比べて自分の体型に対する関心が高く、また自分の体型に不満を持っており、ダイエット願望が強いことがわかる。その反面、女性の方が男性よりも、「お姫様だっこできない女性はやせた方がよい」の項目は評価が低く、「ふくよかな人はやさしいイメージがある」の項目は評価が高いという結果が得られた。このことから、ふくよかな体型の女性に対してよい印象を持っており、擁護する傾向がみられた。

2 単相関係数

体型とダイエットの意識調査に用いた28個の質問項目間における単相関係数を表1-1（女性被験者）、表1-2（男性被験者）に示す。検定の結果、相関が有意であった組合せに**（ $p < 1\%$ ）または*（ $p < 5\%$ ）を記している。この2つの表から、女性被験者と男性被験者の意識の違いを比較する。

「他人が自分の体型をどう思っているのか気になる」と他の項目との相関に注目すると、女

性は「異性の体型が気になる」「お金がかかってもやせたい」「人から体型のことを指摘されると腹が立つ」「強い目的意識がないとダイエットをしようと思わない」「体型がわからない服を着るようにしている」等との間に有意な相関がみられた。他人からの評価を気にする女性は、体型について指摘されることを嫌っており、強いコンプレックスを持っているといえる。また、ダイエット志向が強いが、実際はダイエットを成功させることが難しいと認識しており、そのため服装で体型をカバーしようとして工夫しているようである。男性の場合は、上記のような相関は見られなかったことから、他人の評価を気にしている人であっても、痩せたいという願望や服装でカバーしようという意欲は低く、また女性の体型を気にすることもないと思われる。

「やせたらモテると思う」と他の項目との相関に注目すると、女性は「きれい＝やせている」「お金がかかってもやせたい」「お姫様だっこできない女性はやせた方がよい」「話題になったダイエットは試してみたい」等との間に有意な相関がみられた。痩せることで美しくなると信じている女性は、女性の理想体型への固定観念が強く、そのためダイエットに積極的であるといえる。男性にはこれらの相関は見られなかったことから、男性にとっては痩せることが魅力的であるとは限らないようである。

「自分は水を飲んでも太る体質だと思う」と他の項目との相関に注目すると、女性は「自分の体型に満足している（マイナス＝満足していない）」「他人が自分の体型をどう思っているのか気になる」「お金がかかってもやせたい」「年をとったらやせ願望が薄れると思う」「効果が出るなら苦労してでもやせたい」「強い目的意識がないとダイエットをしようと思わない」等との間に有意な相関がみられた。水を飲んでも太るというような、現実にはあり得ない現象を信じている女性は、自分の体型を気にしており、また相当不満を持っている。そのため痩せ願望は強いが、実際はダイエットのために苦労することは自分には不可能であると考えており、その結果、痩せないことは自分の体質に原因があることや、ダイエットは効果がなく、ダイエットは強い意志がないと実現できないと思ひこむことを、痩せない理由にしていると考えられる。なお、男性被験者にはこのような相関はみられなかった。

男性被験者の相関をみると、「きれい＝やせている」との間に有意な相関が見られた項目は、「好きな人なら太っていてもいい（マイナス＝よくない）」「女性はぽっちゃりしている方がらしい（マイナス＝女らしくない）」であった。やせた女性に魅力を感じる男性は、恋人であっても太って欲しくないと思っているようである。女性被験者にはこのような相関はみられないことから、男性の方が異性の体型への要求が強いことがわかる。一部の男性であっても、このような男性の女性の体型に対する価値観が、女性の痩せ志向・ダイエット願望を助長する要因になっているのではないかと考える。

3 因子分析

女子大学生および男子大学生の体型とダイエットに対する意識の基本因子を抽出するために、28個の質問項目を変数に、被験者83名の全評価を観測回数として因子分析を行った。評価値は「全く思わない」から「そう思う」までを各1～5点として換算した。因子分析には主因子法を用い、バリマックス回転法により、軸回転後の因子負荷量および各被験者の因子得点を求めた。

因子分析を行った結果、表2に示すような5因子が抽出された。因子負荷量より各因子の意味を検討した結果、第1因子は、「他人が自分の体型をどう思っているのか気になる」「自分の体型と人の体型を比べてしまう」「自分の家族の体型が気になる」「人から体型のことを指摘されると腹が立つ」等の因子負荷量が高い値を示していることから、“他者からの体型に関する評価”と解釈した。

第2因子は、「きれい=やせている」「やせたらモテと思う」「腰のくびれがない女性は魅力的ではない」「お姫様だっこできない女性はやせた方がよい」等の因子負荷量が高い値を示していることから、“魅力的な体型に対する固定観念”と解釈した。

第3因子は、「年をとったらやせ願望が薄れると思う」「自分は水を飲んでも太る体質だと思う」「たとえ太っても食べる楽しみには勝てない」「体型がわからない服を着るようにしている」等の因子負荷量が高い値を示していることから、“ダイエットしないことの言い訳”と解釈した。

第4因子は、「自分の体型に満足している」「自分の体重やスリーサイズを人に言える」等の因子負荷量が高い値を示していることから、“体型への満足と自信”と解釈した。

第5因子は、「細い男性は頼りない」「女性はぽっちゃりしている方が女らしい」「ふくよかな人はやさしいイメージがある」「ガリガリにやせるくらいなら太っている方がいい」「好きな人なら太っていてもいい」等の因子負荷量が高い値を示していることから、“ふくよか体型の肯定”と解釈した。

4 因子得点の分布

女子大学生および男子大学生の体型とダイエットに対する意識の各因子について因子得点を算出し、各被験者の因子得点の位置関係を検討した。第1因子と第2因子の分布図を図2に、第3因子と第4因子の分布図を図3に、第4因子と第5因子の分布図を図4に示す。

図2は、よこ軸が第1因子“他者からの体型に関する評価”，たて軸が第2因子“魅力的な体型に対する固定観念”を示している。各因子のプラスとマイナスの組合せにより、被験者を4領域に分類することができる。

表2 因子分析

因子負荷量: 回転後 (バリマックス法)

変数名	第1因子	第2因子	第3因子	第4因子	第5因子
	他者からの体型に関する評価	魅力的な体型に対する固定観念	ダイエットしないことの言い訳	体型への満足と自信	ふくよか体型の肯定
自分の体型に満足している	-0.2820	-0.1228	-0.1380	0.6193	-0.0195
異性の体型が気になる	0.4172	0.1823	-0.1047	0.4791	-0.1173
他人が自分の体型をどう思っているのか気になる	0.7598	0.0720	0.0919	-0.0795	-0.0901
きれい＝やせている	0.1214	0.6380	-0.0474	0.1441	-0.4126
お金がかかってもやせたい	0.2020	0.5510	0.2049	-0.1542	0.0513
服選びの時にやせて見えるかどうかを重視する	0.4043	0.3221	0.4322	-0.0133	0.0706
年をとったらやせ願望が薄れると思う	0.0421	0.0739	0.5855	0.4467	-0.0492
「やせたい」という人に限って太っていないと思う	0.3666	0.1077	0.0773	0.0035	-0.0208
人から体型のことを指摘されると腹が立つ	0.4689	0.1299	0.3251	-0.1030	0.0270
たとえ太っても食べる楽しみには勝てない	0.0540	-0.1046	0.4941	-0.1801	0.0852
自分の家族の体型が気になる	0.6272	0.0318	-0.0022	-0.0242	0.0862
効果が出るなら苦労してでもやせたい	0.2027	0.1110	0.4003	-0.2502	-0.0108
好きな人なら太っていてもいい	0.0258	-0.0969	-0.0628	0.0894	0.4607
お姫様だっこできない女性はやせた方がよい	0.0543	0.4083	0.0260	0.3906	0.1042
外出時に鏡やウィンドウに写った自分を見てしまう	0.3756	0.4103	0.2248	-0.0589	0.0605
細い男性は頼りない	0.0201	0.1829	0.1424	0.0473	0.6599
女性はぽっちゃりしている方が女らしい	0.0813	-0.1372	0.0022	-0.3099	0.5376
ふくよかな人はやさしいイメージがある	0.0359	0.2977	-0.0453	-0.4444	0.4225
自分の体型と人の体型を比べてしまう	0.7071	0.2456	0.0292	-0.2039	0.0227
満員のエレベーターに平気で乗れる	-0.0433	0.0145	-0.0482	0.1135	-0.1939
やせたらモテると思う	0.0821	0.6014	0.3253	-0.1824	-0.1614
腰のくびれがない女性は魅力的ではない	0.1425	0.5436	-0.1701	0.0373	0.1144
話題になったダイエットは試してみたい	0.3433	0.3822	0.3288	-0.1968	0.0150
強い目的意識がないとダイエットをしようと思わない	0.3754	0.0097	0.2482	-0.0243	0.1981
ガリガリにやせるくらいなら太っている方がいい	0.0247	-0.0781	0.1930	0.0374	0.4960
自分は水を飲んでも太る体質だと思う	0.3839	0.1903	0.5419	-0.0091	0.0609
自分の体重やスリーサイズを人に言える	-0.4427	-0.1087	-0.1009	0.5793	0.0991
体型がわからない服を着るようにしている	0.5445	-0.0062	0.4159	-0.0843	0.1663
固有値	3.4244	2.3296	2.0274	1.9022	1.7521
寄与率	12.23%	8.32%	7.24%	6.79%	6.26%
累積寄与率	12.23%	20.55%	27.79%	34.58%	40.84%

第1因子がプラス、第2因子がプラスの領域に分布している被験者は、自分の体型に関心が高く、他人からどう見られているかを気にしている。また、やせていることが美しいという固定観念を持っており、そのためダイエット願望が強いといえる。この領域に属する被験者のほとんどが女性であり、自分へのコンプレックスと美意識が高い被験者の場合、過度なダイエットを行ったり、摂食障害を発症したりしやすい状況に位置していると考ええる。

第1因子については、女性被験者はプラスに、男性被験者はマイナスに多く分布していることがわかる。このことから、男性よりも女性の方が自分の体型に関心があり、また他者からの

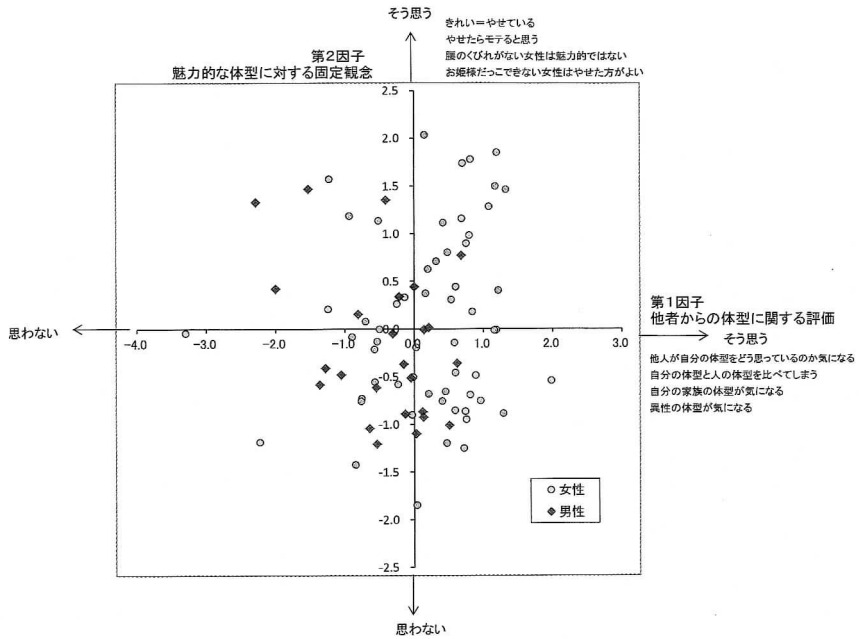


図2 因子得点の分布 (第1因子と第2因子)

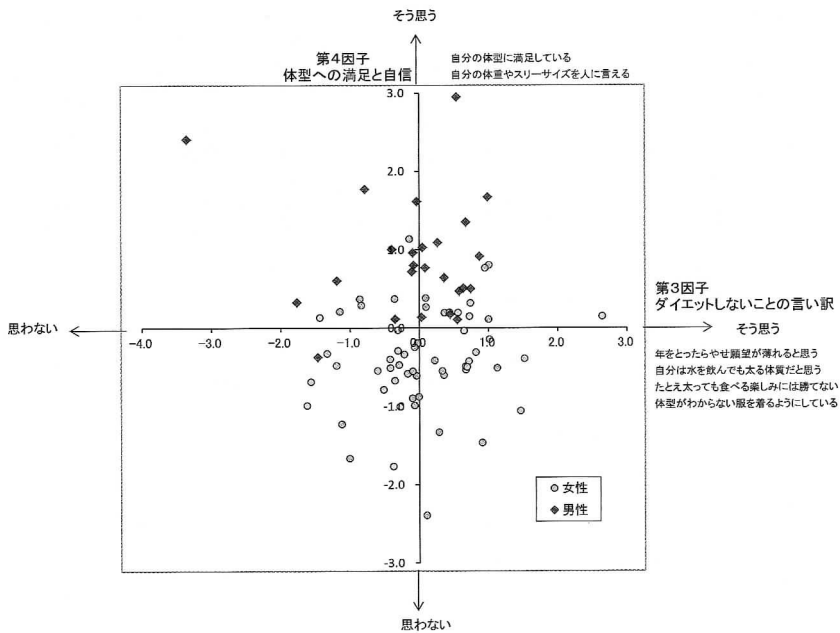


図3 因子得点の分布 (第3因子と第4因子)

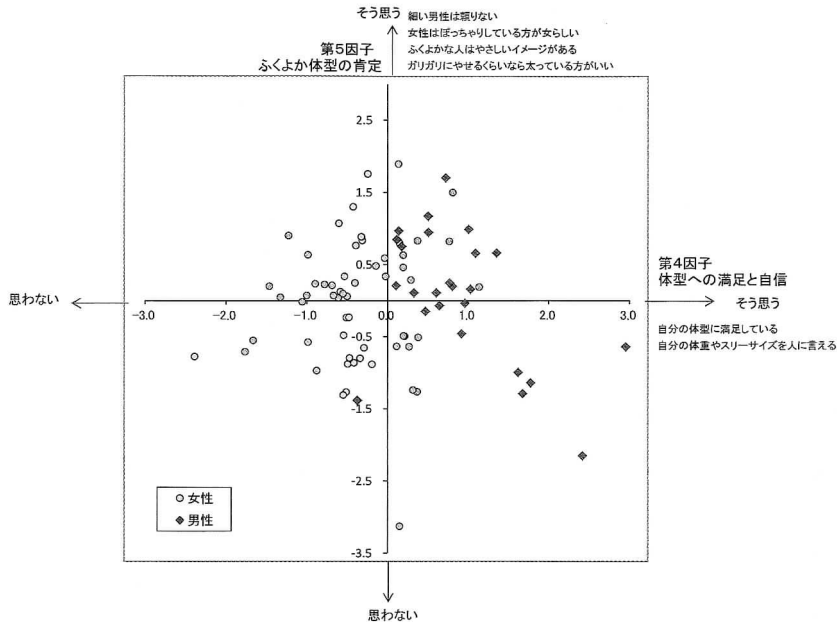


図4 因子得点の分布（第4因子と第5因子）

評価を意識し、自分もまた周囲の人の体型を意識し、常に比較をしているといえる。

第1因子がマイナス、第2因子がプラスの領域に分布している被験者は、自分の体型に関心が低く、また周りからの評価を気にしていない。しかし、女性はやせている方が美しいという評価が高い被験者である。この領域に属する被験者は少数であることから、男女ともに自分の体型に無頓着でありながら、女性のスタイルへの理想が高いという人は少ないことがわかる。

第1因子がプラス、第2因子がマイナスの領域に分布している被験者は、自分の体型について関心が高く、他人からの評価を気にしているが、やせていることだけが女性の魅力とは考えていない。この領域に属している被験者のほとんどは女性である。自分の体型に対しては不満を持っているが、自分自身で妥協をすることができているため、過度なダイエットを行うことは避けられているのではないかと推測できる。

第1因子、第2因子ともにマイナスの領域に分布している被験者は、自分と他人の体型への関心が低く、また女性がやせることを肯定してはいないといえる。この領域に属している被験者は男性が多い。女性被験者は、やせていることが美しいという美意識を持つ人と持たない人が同じ割合で分布しているのに対して、男性被験者の大部分は、やせた女性が必ずしも美しいとは限らないという考えを持っている。すなわち、女性を過剰なダイエットに走らせている要因は、女性自身の自己評価であり、異性の評価よりも同性の評価を気にかける傾向が強いようだ。

図3は、よこ軸が第3因子“ダイエットしないことの言い訳”，たて軸が第4因子“体型への満足と自信”を示している。

第3因子がプラスの被験者はダイエットへの意欲が低く、自分にとってのダイエットの無効性や、忍耐力の欠如を自覚しているといえる。男性被験者は第3因子がプラス側に多く分布しており、反対に女性被験者はマイナス側に多く分布している。このことから、女性被験者の方がダイエットの必要性を強く感じており、現状に妥協したり努力を怠ってはならないという意識が強いことがわかる。

第4因子については、男性被験者のほとんどがプラスに分布しており、女性被験者の大部分はマイナスに分布している。このことから、男性は自分の体型に不満を持っていないが、女性被験者は自分の体型に満足しておらず、何かしらのコンプレックスを抱いているといえる。

第3因子がプラス、第4因子がプラスの領域に属している被験者は男性が多く、自分の体型に満足しており、またダイエットの必要性も感じていない人が多い。

第3因子がマイナス、第4因子がプラスの領域に属している被験者は少ない。ダイエットをすることを肯定的に捉えており、また自分の体型に満足していることから、ダイエットやトレーニングの成果により理想体型を維持している被験者ではないかと考える。

第3因子がプラス、第4因子がマイナスの領域に属している被験者は全員女性である。自分の体型に不満を持っているが、努力をしてダイエットを成功させることは困難であると諦めているのではないかと考える。

第3因子がマイナス、第4因子がマイナスの領域に属している被験者は人数が多く、ほとんどが女性である。これらの被験者は、自分の体型に不満を持っており、常にダイエットを心がけ、努力し続けなければならないと考えている。多分に彼女らは、他人からの見ると決して太っているわけではなく、むしろ痩せ型の体型であることが多い。それにもかかわらず、自分は痩せていない（＝太っている）と厳しく自己評価をしており、常に今よりも痩せたいという願望を抱いている。現在の若い女性のほとんどがこのような過剰な痩せ願望を抱いており、近年では小中学生等の若年齢層にも波及しており、社会問題となっている。

図4は、よこ軸が第4因子“体型への満足と自信”，たて軸が第5因子“ふくよか体型の肯定”を示している。第5因子に注目すると、男女ともに第5因子プラス側の分布が多いことがわかる。すなわち、「ふくよかで、ぽっちゃりした体型」の人に対して好感度が高く、痩せすぎはよくないという共通認識を持っている。しかし、第4因子においては、女性被験者のほとんどがマイナスに分布していることから、一般論として、少々太っていることは悪いことではない、痩せすぎはよくないことであるという意識を持っているが、自分のことになると客観視することができなくなり、痩せなければならないという強迫観念に近い感情を持つのではない

だろうか。

ま と め

女子大学生および男子大学生を対象に、体型とダイエットに対する意識調査アンケートを行い、男女における意識の違いを考察した。

1 男女のダイエットの意識についての官能評価プロフィールにより以下のことが明らかとなった。

- (1) 女性被験者は自分の体型に対して何かしらのコンプレックスを持っており、他の女性の体型に対しては寛容であるが、自分の体型に対しては厳しい評価をする傾向がみられる。
- (2) 女子大生は日常生活の中で、常に自分の体型を意識するような行動をとるが、痩せたいという欲求が強い割には、実際にダイエットを実行することは難しいということを自覚している。
- (3) 男性被験者は自分の体型をあまり気にしておらず、ダイエットへの関心が低いが、女性の体型に対しての意識は強い。
- (4) 女性被験者と男性被験者を比較した結果、女性の方が男性に比べて自分の体型に対する関心が高く、自分の体型に不満を持っており、ダイエット願望が強い。また、女性はふくよかな体型の同性に対してよい印象を持っており、擁護する傾向がみられた。

2 意識項目間の単相関係数より以下のことが明らかとなった。

- (1) 他人からの評価を気にする女性は、体型について指摘されることを嫌っており、強いコンプレックスを持っている。また、ダイエットが困難であると認識している人は、服装で体型をカバーしようと工夫している。反対に男性の場合は、他人の評価を気にしている人であっても、痩せたいという願望や服装でカバーしようという意欲は低く、また女性の体型をあまり気にしていない。
- (2) 痩せることで美しくなると信じている女性は、理想体型への固定観念が強く、ダイエットに積極的であるが、男性の場合は、痩せることが魅力的であるとは限らないと考えている。
- (3) 痩せないことは自分の体質に原因があると考えている女性は、「ダイエットをしても効果がない」や「ダイエットは強い意志がないと実現できない」と思いこむことを、痩せない理由にしている。
- (4) 痩せた女性に魅力を感じる男性は、自分の恋人であっても太って欲しくないと思っている。このような一部の男性の、女性の体型に対する価値観が、女性の痩せ志向・ダイエット願望を助長する要因になっている。

- 3 体型とダイエット意識調査について因子分析を行った結果, “他者からの体型に関する評価” “魅力的な体型に対する固定観念” “ダイエットしないことの言い訳” “体型への満足と自信” “ふくよか体型の肯定”の5因子が抽出された。
- 4 因子得点の分布図より, 男女, 世代による意識を比較した結果以下のことが明らかになった。
 - (1) 自分の体型に関心とコンプレックスが強く, また美意識が高い女性の場合, 過度なダイエットを行ったり, 摂食障害を発症する可能性がある。
 - (2) 痩せていることだけが女性の魅力とは考えていない女性の場合, 自分の体型に不満を持っているが, 自分自身で妥協をすることができるため, 過度なダイエットを行うことは避けることができる。
 - (3) 男性被験者の大部分は, やせた女性が必ずしも美しいとは限らないという考えを持っていることから, 女性を過剰なダイエットに走らせている要因は, 女性自身の自己評価であり, 異性の評価よりも同性の評価を気にしているといえる。
 - (4) 女性の方が, 現状に妥協したり努力を怠ってはならないという意識が強いが, 男性は自分の体型に満足しており, またダイエットの必要性も感じていない。
 - (5) 常にダイエットを心がけ, 努力し続けなければならないと考えている女性の場合, 実際は痩せ型の体型であることが多い。若い女性の過剰な痩せ願望が, 近年若年齢化しており社会問題となっている。
 - (6) 男女ともに「ふくよか体型」の人に対して好感度が高く, 痩せすぎはよくないという共通認識を持っている。しかし, 女性は自分に対しては客観視することができず, 痩せなければならないという強迫観念を持ってしまう傾向がある。

おわりに, アンケートにご協力いただいた皆様へお礼を申し上げます。

注

- 1) BMI (体重kg ÷ 身長²m²)
- 2) 1人あたりのGDPが日本と近似した韓国, イタリア, 英国においても, 痩せすぎ女性の割合は5～6%程度である。

「WHO Global Database on Body Mass Index (BMI)」, 2011-1-24

文 献

「平成21年国民健康・栄養調査結果の概要について」, 厚生労働省

<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000xtwq.html>

「学校保健統計調査-平成23年度」, 文部科学省

http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa05/hoken/kekka/k_detail/1313690.htm

『女性の暮らしと生活意識データ集2011』, 三冬社, 2010年