

# 大学生のボディーイメージと精神保健（その2）

—健康群・不定愁訴群・スポーツ選手の比較研究—

香川 香・南里 裕美・雑古 哲夫  
川本 武之・溝畑 寛治・佐藤 純

## I はじめに

ボディーイメージの概念は、Schilder (1935) によって、精神病理学的に広範囲にわたり体系的に取り上げられ、Fisherら (1958) の研究以降、自己像、自己概念など、いわゆる自我と密接に関連したものとして論じられている。また、Gorman (1969) は「ボディーイメージとは、発達を続けるその人自身の身体の形成と共に、その人の成熟過程で統合されていく身体についての概念で、個人の適応の問題とも密接に関連している」と述べ、精神的健康度とボディーイメージとの関連を指摘している。そこで、精神的健康度がボディーイメージのどのような側面に影響を与えるのか明らかにするため、調査1として、一般の男子大学生と心身の不調を訴えて心理相談室に来談した男子大学生とを比較検討した。なお、調査対象を男子学生としたのは、男性は女性に比べ、身体的なことについては関心が低い (Fisher, 1973) とされているが、ボディーイメージを形態的な面と機能的な面から検討することにより、その特徴を把握することと、来談学生への治療的接近に対する知見を求めるものである。

また、精神的なストレス解消の手段としてスポーツが用いられることは広く知られているが、葉賀ら (1998) は、文化会所属や無所属の男子大学生は体育会に所属する者より、精神的に半健康状態にあるものが多いことを報告しており、スポーツが精神的健康に影響を与えることが示

唆された。そこで、調査2として体育会に所属するスポーツ選手のボディーイメージを調査し、スポーツ経験とボディーイメージとの関連もあわせて検討する。

## II 対象と方法

### 1. 対象

調査1においては、大阪府下の私立大学に在籍中の男子学生120名、及び同大学内の心理相談室に精神的な不調を訴えて来談した男子学生12名の計132名を対象とした。

調査2では、同大学内の体育会に所属する男子スポーツ選手66名 (日本拳法部25名、サッカー部20名、ラグビー部21名) を対象とした。

### 2. 方法

調査1では、一般大学生には Kyoto Depression Check List (KDCL=葉賀弘作成) の短縮版、及び葉賀式ボディーイメージテスト (HABIT=葉賀弘作成) を用いて調査し、心理相談室に来談した学生には、HABITのみを実施した。また、調査2においてはHABITのみを実施した。

KDCLの短縮版は身体・精神症状に関する27項目からなる質問紙である。多変量解析、数量化Ⅱ類の技法により対象を精神的健康群と心身医学の立場から半健康と呼ばれる2群に判別することを試みた。

HABITは身体の形態的な面と機能的な面につ

いて50項目の質問から構成され、5段階法による自己評定尺度である。また、尺度としては因子分析の結果から第1因子より第5因子までを採用し、それを尺度とした。すなわち、1) プロポーション、2) 内臓機能、3) 一般的健康、4) 性的成熟・魅力、5) 容貌・毛髪の5尺度である。HABIT では得点の高い人ほど自分自身の身体に満足し、自信を持っていると判断される。

調査実施方法としては、調査1の一般大学生には講義終了前に調査用紙を一斉配布し、記入後その場で回収した。また心理相談室に来談した学生には、来談時に調査の協力を同意を得た学生に実施した。調査2では、クラブごとに調査を依頼し、調査の協力を同意を得た学生に実施し、いずれも自己記入によった。

### III 結果

#### 1. 調査1の結果

##### (1) KDCL 判別結果

KDCLの結果から、一般大学生120名を健康群、半健康群の2群に判別し、その結果を表1に示した(ここで半健康としたのは、諸症状があっても通学しているような状態を心身医学の立場では半健康と呼んでいるので、その名称を用いている)。全体の40.0%が半健康群に判別された。

	半健康群	健康群	合計
人数	48(40.0)	72(60.0)	120(100.0)

##### (2) ボディーイメージテスト (HABIT) の結果

心理相談室に来談した学生12名を通所群とし、KDCLの結果により判別された2群とあわせて3群のHABITの5尺度ごとの平均値と標準偏差をクロス集計し、表2に示した。プロポーシ

ョン、内臓機能、一般的健康の3尺度については、通所群、半健康群、健康群の順に平均値が高くなっている。性的成熟・魅力及び容貌・毛髪の2尺度については、通所群の平均値に比して半健康群の平均値が低い結果となったが、両尺度とも有意な差はみとめられなかった。また、健康群は5尺度全てにおいて、平均値が最も高い結果を表している。

表2 3群のHABIT下位尺度の平均値・標準偏差及び群間の差の検定 ( )内はS.D

	通所群 (n=12)	半健康群 (n=48)	健康群 (n=72)	ANOVA	t-Test		
					通:半	通:健	半:健
プロポーション	2.58 (0.72)	2.64 (0.78)	2.84 (0.84)	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.
内臓機能	2.90 (0.85)	3.18 (0.67)	3.50 (0.77)	**	n.s.	*	+
一般的健康	2.53 (0.87)	2.59 (0.68)	2.88 (0.70)	+	n.s.	n.s.	+
性的成熟・魅力	2.55 (0.65)	2.51 (0.61)	2.81 (0.61)	*	n.s.	n.s.	*
容貌・毛髪	2.78 (0.61)	2.58 (0.56)	2.86 (0.60)	*	n.s.	n.s.	*

+...p<.10 \*...p<.05  
\*\*...p<.01 n.s....no - significant

分散分析の結果、内臓機能、性的成熟・魅力、容貌・毛髪の3尺度において有意な差が、一般的健康で差のある傾向がみられた。これら4尺度についてt検定を行った。通所群と半健康群の間には有意差はなく、通所群と健康群の間では内臓機能に5%水準で有意差がみられた。半健康群と健康群の間では性的成熟・魅力及び容貌・毛髪で5%水準の有意差が、内臓機能、一般的健康で差のある傾向がみとめられた。

#### 2. 調査2の結果

##### (1) ボディーイメージテスト (HABIT) の結果

体育会に所属するスポーツ選手66名を運動部群とし、HABITの5尺度ごとの平均値と標準偏差をクロス集計し、調査1の3群と比較したものを表3に示した。内臓機能を除く4尺度において、運動部群は他の3群に比べ、最も高い得点となった。内臓機能については、健康群の得点が最も高く、運動部群がそれに続いている。

表3 4群のHABIT下位尺度の平均値・標準偏差及び分散分析の結果

( )内はS.D

	運動部群 (n=66)	通所群 (n=12)	半健康群 (n=48)	健康群 (n=72)	ANOVA
プロポーション	2.88 (0.60)	2.58 (0.72)	2.64 (0.78)	2.84 (0.84)	n.s.
内臓機能	3.27 (0.70)	2.90 (0.85)	3.18 (0.67)	3.50 (0.77)	*
一般的健康	2.96 (0.74)	2.53 (0.87)	2.59 (0.68)	2.88 (0.70)	*
性的成熟・魅力	3.12 (0.60)	2.55 (0.65)	2.51 (0.61)	2.81 (0.61)	***
容貌・毛髪	3.10 (0.53)	2.78 (0.61)	2.58 (0.56)	2.86 (0.60)	***

\*...p<.05 \*\*\*...p<.001  
n.s. ...no - significant

分散分析の結果、内臓機能、一般的健康、性的成熟・魅力、容貌・毛髪 の4尺度において有意差がみられた。そこで、これら4尺度について、運動部群と他の3群の間の平均値の差の検定を行い、その結果を表4に示した。

表4 運動部群と他の3群のHABIT下位尺度平均値のt検定結果

	運：通	運：半	運：健
プロポーション	n.s.	n.s.	n.s.
内臓機能	n.s.	n.s.	n.s.
一般的健康	n.s.	*	n.s.
性的成熟・魅力	*	***	*
容貌・毛髪	n.s.	***	n.s.

\*...p<.05 \*\*\*...p<.001 n.s. ...no - significant

運動部群と通所群の間では性的成熟・魅力のみに5%水準で有意差がみられた。運動部群と半健康群の間では、性的成熟・魅力、及び容貌・毛髪に0.1%水準で、一般的健康には5%水準で有意差がみられた。運動部群と健康群の間では、性的成熟・魅力に5%水準で有意差がみられた。

#### IV 考察

##### 1. 調査1における3群の特徴

一般的には3群の精神的健康度は次のように

考えられる。まず通所群は、心理的な問題を訴えて専門家の援助を求めて来談した学生であり、健康群、半健康群に比して精神的健康度が最も低い学生である。半健康群は、今後何らかの精神的負荷が加わった場合、心理相談室やクリニックへ来談する可能性の高い学生であり、通所群に対する予備軍と言えよう。そして健康群は、3群の中では最も精神的健康度が高い学生である。

ところが調査結果においては、精神的健康度が最も低いと予想された通所群は、半健康群と5尺度全てにおいて有意差がみとめられず、この2群のボディーイメージに対する自己評価は何ら異なるところがなかった。これは、大学の相談室に援助を求めて来所する通所群や、半健康状態にある者は、質問紙法による評価は同程度のものとなる傾向を示すものである。つまり、ボディーイメージについての病理学的な評価には質問紙法では限界があり、Fisher や Cleveland らが自我境界の立場から提唱する投影法による評価方法を採用するならば、両群間にまた異なった側面をみることも可能であると思われる。

通所群と健康群の間では内臓機能のみに有意差がみられた。通所群は、心理的問題に加えて身体機能の不調を来し、精神的ストレスあるいは外界脅威を身体化 (somatization) していることを表しているものと考えられる。

半健康群と健康群の間では、性的成熟・魅力、及び容貌・毛髪 の2尺度で有意差が、内臓機能、及び一般的健康の2尺度で差のある傾向がみられるなど、顕著な差異がみとめられ、半健康群の悩みにはボディーイメージに対する自己評価の低さが関係していることが示唆される。特に、自己を性的に成熟した魅力あるパートナーとして捉えることが困難で、容貌に対する自己評価が低いという特徴がある。これらは、異性からの評価を意識した側面でもあり、青年期にある

男子大学生にとって異性との関係が重要な意味を持ち、それが精神的健康を保持するところの性的意識の低下となって表れていることを示唆するものであろう。

## 2. 調査 2 における運動部群の特徴

運動部群は他の 3 群に比べ、内臓機能を除く 4 尺度においてボディーイメージ得点が最も高い結果となり、スポーツ経験は、良好なボディーイメージの形成に寄与することが明らかとなった。ただし今回の調査は、体育会の中の 3 つのクラブのみの調査結果にすぎないため、その他のスポーツについては今後さらに調査し、検討する必要があるであろう。また、体育会以外のサークル活動などで日常的にスポーツを経験している学生についても、その特徴を明らかにするため調査する必要があることを断っておく。

さて、今回対象とした運動部群では、性的成熟・魅力の尺度において、他の 3 群との間全てに有意差がみられた。運動部群は男性としての自己評価が高く、自己を性的に成熟した魅力ある性的パートナーとして捉えていることが示唆される。さらに、容貌・毛髪では、半健康群との間に 1%水準で有意差がみとめられている。性的成熟・魅力と容貌・毛髪の 2 尺度は、異性からの評価を意識した側面でもあり、スポーツ選手は一般学生よりも異性に対する興味・関心は少ないという報告もあるが、葉賀ら (1998) の報告と同様、われわれが対象とした運動部群は、異性を十分に意識したボディーイメージを形成しているものと考えられる。

一方、プロポーション、及び内臓機能の 2 尺度については、他の 3 群との間に有意差が全くみとめられなかったことから、スポーツ経験が、プロポーションや内臓機能に対する自己評価を高めるものではないことが明らかとなった。つまり、スポーツ選手だからといって、筋骨隆々で、身体機能が良好なボディーイメージを有す

るわけではないことを示唆するものであろう。

男子大学生にとってスポーツ経験は、健全なボディーイメージの形成を促す一つの要素となり、なかでも自己を性的に成熟した魅力あるパートナーとして捉え、異性からの評価に対する自信を育み、自己評価を高めることにもつながると言えよう。さらに、スポーツ経験は精神的健康と結びついている可能性も示唆された。

## V まとめ

- 1) 男子大学生の精神的健康度を調査したところ、全体の 40.0% が半健康群に判別されたことから、精神的健康度の低い大学生が非常に多く通学しているという現状が明らかとなった。これらの結果は前回の葉賀らの調査結果と全く同様であった。
- 2) 通所群と半健康群のボディーイメージに対する自己評価に差異はなく、大学の相談室に援助を求めたり、半健康状態にある者への質問紙法による評価は同程度のものとなる傾向がある。
- 3) ボディーイメージについての病理学的な評価には質問紙法では限界があり、より深い表現や評価は Fisher らが提唱する投影法による技法や面接に委ねるべきである。
- 4) 半健康群と健康群のボディーイメージに対する自己評価には顕著な差異があり、半健康群の悩みにはボディーイメージに対する自己評価の低さが関連していると考えられる。
- 5) 半健康群は、自己を性的に成熟した魅力あるパートナーとして捉えることが困難で、容貌に対する自己評価が低いという特徴があり、異性との関係が精神的健康度に影響を及ぼしている可能性が示唆された。
- 6) われわれが対象とした運動部群は、同世代からみて、性役割への期待に応えうるボディーイメージを形成していた。
- 7) スポーツ選手だからといって、筋骨隆々で、

身体機能が良好なボディイメージを有するものではなかった。

8) 男子大学生にとってスポーツ経験は、健全なボディイメージの形成を促す一つの要素となり、なかでも自己を性的に成熟した魅力あるパートナーとして捉え、異性からの評価に対する自信を育むことは、青年期の大学生にとって自己評価を高めることになり、それが精神的健康と結びついていると考えられる。

### 参 考 文 献

- 秋山俊夫・佐藤裕里 1983 身体像に関する研究—ボディ・カセクシスとセルフ・カセクシス。福岡教育大学紀要32 (4), 121-131
- Fisher, S. 1973 Body Consciousness : You are What You feel. Prentice-Hall, Inc (村山久美子・小松啓訳1989 からだの意識。誠信書房)
- Fisher, S. and Cleveland, S. E. 1958 Body image and personality. Dover Publications, Inc
- Gorman, W. 1969 Body Image and the Image of the Brain. W. H. Green, Inc
- 葉賀弘 1988 うつ病チェックリスト (KDCL) の作成とその臨床的応用に関する研究。京都府立医科大学雑誌 97 (1), 125-141
- 葉賀弘 1988 身体概念の発達の研究 (1)~ (4) (HABITの標準化研究)。第30回日本教育心理学会
- 葉賀弘・溝畑寛治・雑古哲夫 1998 大学生スポーツ選手の自己概念ならびに身体イメージに関する研究。関西大学文学論集48 (2), 49-60
- 葉賀弘・雑古哲夫・藤井稔・赤尾勝己 1998 大学生の精神保健に関する研究。関西大学文学論集48 (2), 27-48
- 香川香・石田陽彦・寺嶋繁典・葉賀弘 2003 大学生のボディイメージと精神保健に関する研究 (2)。第67回日本心理学会発表論文集, p 36
- 南里裕美・青谷敦子・櫻井聖子・葉賀弘 2003 大学生のボディイメージと精神保健に関する研究 (1)。第67回日本心理学会発表論文集, p 35
- Schilder, P. 1935 The Image and Appearance of The Human Body. International University Press, Inc