

原 著

中学生の摂食行動に関連する心理社会的要因に関する研究

ーフォーカスグループインタビューを用いてー

富岡淑子, 安藤美華代 (岡山大学大学院教育学研究科)

本研究の目的は、中学生を対象に肥満度別にフォーカスグループインタビュー調査を行い、肥満と痩身に関わる摂食行動の心理社会的要因を検討することである。「日常の摂食行動に影響を与えている要因」「摂食行動の変化に影響を与えている要因」「食に対する意識」「家族からの影響」について、発言内容のカテゴリー分析を行った結果、摂食行動は「家族や他者との関係」「食や健康に対する認知」「体型に対する認知と満足感」「ストレス」と関連することが示唆された。また、痩身群に情緒と関連づける傾向が見られたこと、標準群と肥満群に体型への関心が見られたこと、痩身群と肥満群に体型に対して周囲からの体型は正に向けた働きかけが見られたことは、肥満度による特徴と考えられた。健康的な摂食行動を行う能力を育てる上でこれらを踏まえた食教育や心理教育的アプローチを行う必要性があると考えられた。

キーワード：中学生、摂食行動、心理社会的要因、フォーカスグループインタビュー

I 問題と目的

平成 17 年(2005)に食育基本法が施行され、世をあげて「食育」の重要性が叫ばれるようになった。この背景には、肥満や生活習慣病の増加、過度の痩身へのこだわりの問題が大きな比重を占めている。成人同様中学生においても肥満と痩身の増加は深刻な問題となっている。文部科学省の平成 20 年度の学校保健統計調査(2008)によると、中学生の肥満傾向は、男子では 10%を超え、女子では 9%を越えて高い傾向にある。痩身傾向もこの 10 年間増加し続けており、男子では 1%を越え、女子では 3%を超え、20 年前に比べて男女ともに 2 倍近い増加傾向を示し、身体的精神的に様々な問題を引き起こしている。中学生期においても、メタボリックシンドロームや生活習慣病の発症が見られるようになり若年化が問題となっている(村田,2004)。肥満から、情緒不安定、自己効力感の低下、対人関係の困難、不登校などが起こり(西山他,2009)、また逆に思春期特有の精神的な不安定さから過食、肥満といった経過をたどる場合もある(渡辺,2003)。

一方、痩身は、思春期女子においては貧血や月経異常、不定愁訴などの身体疾患を引き起こし将来的には不妊、骨粗鬆症のリスクを高める健康上の大きな問題となっている(南里,2008)。また痩身願望や

思春期のストレスなどの心理的要因やダイエットをきっかけに摂食障害に陥る場合が多く報告されている(厚生労働科学研究,2005)。中学生を対象とした先行研究から、摂食行動は「痩身願望」「体型の認知や体型満足感」「自尊感情」「精神的健康」「抑鬱感」「自己効力感」などの心理社会的要因と関連していることが示唆されている。しかし、研究数・研究対象者数とも少なく検証が十分とはいえない。中学生期は食生活、食習慣の基礎が出来る時期である。特にこの時期は、自我の確立に向けて様々な自主的行動をとるようになり、摂食行動にも自立行動が現れてくる時期である。この時期の摂食行動に関連する心理社会的要因を検討することは、不適切な摂食行動を予防し、現在および将来の精神的、身体的健康を維持していく上で有意義であると考えられる。本研究では、日常の摂食行動における行動の実態と行動の背景にある考えを、フォーカスグループインタビュー(以下、FGI と略記)を用いて検討し、肥満や痩身につながる摂食行動と関連する心理社会的要因を検討することを目的とした。

II 方法

1 調査対象

中国地方の 1 公立中学校に通う中学生 60 名を対

象とした。その内訳は、定期健康診断時点での身長別標準体重による痩身、標準、肥満群の中から同意の得られた、痩身者（肥満度・20%以下,11名）、標準者（肥満度・20%未満から+20%未満,21名）、肥満者（肥満度+20%以上,28名）である。身長別標準体重は、2007年度学校保健統計調査による性別・年齢別・身長別標準体重を参考にした。

肥満度の算出方法は以下に従った。

$$\text{肥満度} = \frac{[\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)}]}{\text{身長別標準体重 (kg)}} \times 100 (\%)$$

2 調査方法

調査期間は平成20年7月～8月であった。

事前に紙面を持って学校長の許可を得、担任を通して保護者の了解を得た。対象者には、FGIへの参加を依頼する時点及び話し合いに先立って、研究目的と方法、テープによる録音、自由意志による参加の保証、途中中断の自由の保証について説明し、協力を確認し同意を得た。プライバシーの保護については、得られたデータは研究以外には使用しないこと、個人が特定できないようにすることを口頭で説明し、同意を得た。

参加者が自らの気持ちや考えを話しやすいように当該学校の保健室を使用し、夏季休業に入る前から夏季休業中の他の在校生がいない時間を設定して行った。

調査方法は、FGIにより行った。FGIとは、ある特定のテーマについて、選ばれた複数の個人によって行われる形式ばらない議論のことである。FGIの目標は、特定のテーマについて参加者の理解、感情、受け止め方、考えを引き出すことにある(ヴォーン他, 2002)。痩身、標準、肥満の3グループを各学年男女別に分け、4名から11名の8グループを編成した。1セッションの時間は50分から1時間とし、半構造化面接を行った。

3 調査内容

中心質問として、「日常の摂食行動に影響を与えている要因」を把握するために、朝食、給食、夕食、間食の様子について、「摂食行動の変化に影響を与えている要因」を把握するために、普段の摂食行動が乱れるときの原因についてインタビューを行った。補足質問として、「食に対する意識」を把握するために普段食生活で気をつけていることについて、「家族からの影響」を把握するために食べることについて家族から言われていることについてインタビュー

を行った。

4 分析方法

録音したものから逐語録を作成し、質問項目ごとに得られた発言内容についてKJ法(川喜多,1967)を用いて分類し、類似する発言内容を表す下位カテゴリーを抽出した。関連する下位カテゴリーの集合体からその意味内容を読み取ってネーミングし上位カテゴリーを生成した。さらに、調査内容毎に肥満度別のカテゴリー内容の特徴を検討した。カテゴリー化や読み取りの妥当性を高めるために、臨床心理学を専攻する大学院生6名と大学教員1名で検討を行った。

III 結果

調査内容毎に、発言の多かったカテゴリー順に内容を示し、肥満度別の特徴を示す。

1 日常の摂食行動に影響を与えている要因(表1)

① カテゴリー別

「環境」「認知」「情緒」「生理」の4つのカテゴリーが抽出された。

「環境」(発言数208)カテゴリーには、5つの下位カテゴリーが含まれた。「食べ方」(61)では、「ご飯と味噌汁以外はみんな一緒のお皿で出てくる」や「絶対に食べないといけないものは、小皿で一人分ずつ用意される」などの、朝食や夕食、間食での普段している食べ方に関する表現が見られた。「人の存在」(51)では、「夕食は家族みんなで食べることが多いけど、曜日によっては別々になることもある」や「男子がいないとおかわりに行く」などの、食べるときの周囲の様子に関する表現が見られた。「食べる内容」(50)では、「晩ご飯の後にカップラーメンとか食べる」や「部活の時にはスポーツドリンクを1リットルは飲む」などの、食事の内容や量に関する表現が見られた。「食べる時間」(32)では、「学校が休みの時は朝ご飯は食べない」や「ご飯までに時間があるとおやつを食べる」などの、食べる時間に関する表現が見られた。「用意の有無」(14)では、「朝ご飯は作られていない」や「おやつはあれば食べるがほとんどない」などの、食事の用意の有無に関する表現が見られた。

「認知」(発言数108)カテゴリーには4つの下位カテゴリーが含まれた。「健康への関心」(55)では、「健康のために朝ご飯は必ず食べる」や「中学校に入ったら朝ご飯は絶対食べる」などの、健康に対する信念や知識に関する表現が見られた。「体型への関

心」(25)では、「腹八分目になるように食べている」や「痩せているから食べるようにしている」などの、食べる量やカロリーに関する表現が見られた。「無関心」(17)では、「朝ご飯は無理に食べようとは思わない」や「朝ご飯は勝手に食べて行きなさいって感じ」などの、食への関心を示さない表現が見られた。「親への依存」(11)では、「母が食べなさいと言うから食べる」や「朝ご飯は食べて行くように言われる。頭にいいらしい」などの、親の考えに依存した表現が見られた。

「生理」(発言数 87) カテゴリーには 3 つの下位カテゴリーが含まれた。「食欲」(65)では、「4 時間目にはおなかがペコペコになっている」や「間食したらご飯が食べられない」などの、食欲があるかど

うかに関する表現が見られた。「好み」(15)では、「食べた方がいいと思っても嫌いなものは残す」や「おなかがすいていなくてもケーキは食べる」などの、好き嫌いに関する表現が見られた。「体調」(7)では、「晩ご飯のとき疲れていたら食べる量が減る」や「給食はおなかがすき過ぎて食べる気がしない」などの、食事のときの体調に関する表現が見られた。

「情緒」(発言数 5) カテゴリーには 1 つの下位カテゴリーが含まれた。「感情」(5)では、「朝ごはんは食べないと不安、おなかがすいて勉強が手につかない」や「おやつは我慢していたら食べたくなる」などの、食事に対する不安や苛立ちに関する表現が見られた。

表1 日常の摂食行動に影響を与えている要因

上位カテゴリー	下位カテゴリー	内容	痩身	標準	肥満	表現内容
環境 208	食べ方 61	普段している食べ方に関する表現	6 (14.3)	20 (28.6)	35 (36.5)	ご飯と汁以外は大皿で出てくる おやつはときにたべる事がある
	人の存在 51	食べるときの周囲の人に関する表現	19 (45.2)	18 (25.7)	14 (14.6)	夕食はばらばらになることがある 給食は女子同士でプレッシャーかける
	食べる内容 50	食べる内容や量に関する表現	2 (4.8)	16 (22.9)	32 (33.2)	晩ご飯の後にカップラーメンとか食べる 部活の時にはスポーツドリンクを飲む
	食べる時間 32	食べる時間に関する表現	15 (35.7)	11 (15.7)	6 (6.3)	学校が休みの日は朝ご飯は食べない 晩ご飯は8時位になる
	食事の用意 14	食事が用意の有無に関する表現	0 0.0	5 (7.1)	9 (9.4)	朝ご飯は作られていない おやつはあれば食べるがほとんどない
認知 118	健康への関心 55	健康に対する信念や知識に関する表現	9 (60.0)	28 (53.8)	18 (43.9)	健康のために朝ご飯は絶対食べる 遅れそうになっても必ず食べる
	体型への関心 25	食べる量やカロリーに関する表現	2 (13.3)	9 (17.3)	14 (34.1)	腹八分目くらいになるように食べている 部活の先生に言われているので間食はしない
	無関心 17	食への関心を示さない表現	1 (6.7)	9 (17.3)	7 (17.1)	無理に食べようとは思わない 食べなくても何も言われない
	親へ依存 11	親の考えに依存した表現	3 (20.0)	6 (11.6)	2 (4.9)	親が出してくれたものを食べる 朝ご飯は頭にいいらしい
生理 87	食欲 65	食欲があるかどうかに関する表現	29 (93.5)	11 (50.0)	25 (73.5)	4時間目にはおなかがペコペコになってる 間食したらご飯が食べれない
	好み 15	好き嫌いに関する表現	0 0.0	10 (45.9)	5 (14.7)	嫌いなものは残す 好きなものだけ食べる
	体調 7	朝や昼間の体調に関する表現	2 (6.5)	1 (0.5)	4 (11.8)	疲れたときは食べる量が減る 体調が悪いと食べれない
情緒 5	感情 5	食事に対する不安やいらだちに関する表現	2	0	3	食べないと不安、勉強が手につかない

注) 表内の数値は発言数。()内の数値は群別に見た各上位カテゴリーにおける下位カテゴリーの発言率%

② 肥満度別

肥満度各群における上位カテゴリーの発言率を比較した(表 2)。どの群も「環境」に関する発言が多く見られたが、痩身群は「環境」(発言率 46.7%)に次いで「生理」(34.4%)に関する発言が多く、標準群は「認知」(57.8%)に関する発言が多く見られた。

肥満度群別に各上位カテゴリーにおける下位カテ

ゴリーの発言率を比較した(表 1 の()の数値)。

「環境」カテゴリーでは、どの群にも「食べ方」「人の存在」「食べる内容」「食べる時間」などの、環境に左右されて様々な食行動を行っていたが、痩身群は「夕食は父以外と食べる」「時間がないと朝食は食べない」などの、「人の存在」(発言率 45.2%)や「食べる時間」(35.7%)に関する発言が多く見られ、

肥満群は「おかずは大皿で出てくる」「部活にはスポーツドリンクを持って行く」などの、「食べ方」(発言率 36.5%)や「食べる内容」(33.3%)に関する発言が多く見られた。

「認知」カテゴリでは、どの群も「健康への関心」に関する発言が多く見られたが、肥満群は「間食は食べないようにしている」や「満腹までは食べない」などの、「体型への関心」(発言率 34.1%)に関する発言が多く見られた。

「生理」カテゴリでは、どの群も「食欲」に関する発言が多く見られたが、標準群は「嫌いなものは残す」「好きなものだけ食べる」などの、「好み」(発言率 45.9%)に関する発言が多く見られた。

表2 肥満度各群の上位カテゴリ発言率(%)

	痩身	標準	肥満
環境	46.7	48.6	55.2
認知	16.7	57.8	23.6
生理	34.4	15.3	19.5
情緒	2.2	.0	1.7

2 摂食行動の変化に影響を与えている要因(表 3)

① カテゴリ別

「環境」「情緒」「認知」「生理」の4つのカテゴリが抽出された。

「環境」(発言数 105) カテゴリには、4つの下位カテゴリが含まれた。「出来事」(43)では、「テスト期間中は食べ方が変わる」や「楽しみにしていた予定が変更されたら食べ方が変わる」などの、いつもと違う予定や出来事に関する表現が見られた。

「人の存在」(33)では、「友達と食べると遠慮する」や「家と学校では違う」などの、一緒に食べる人の存在に関する表現が見られた。「時間」(25)では、「遅く起きると時間がなくて食べられない」や「忙しいと食べ方が変わる」などの、時間の変更や時間に関する表現が見られた。「気温」(4)では、「暑すぎると食べられない」などの、気温の変化に関する表現が見られた。

「情緒」(発言数 82) カテゴリには、4つの下位カテゴリが含まれた。「気分の変化」(48)では、「イライラしたら早食いになってしまう」や「緊張したら食べられない」などの、気分の落ち込みや緊張に関する表現が見られた。「家族の関係」(22)では、「母や家族とけんかをしたらイライラして食べ方が変わる」や「親のストレスがたまると早食いになる」などの、家族関係から生じる気分の変化に関する表現が見られた。「部活の成績」(6)では、「部活

がうまくいかないと晩ご飯に影響する」や「部活でイライラしたら食べ方が変わる」などの、部活の成績から生じる気分の変化に関する表現が見られた。「勉強」(6)では、「宿題がわからなくてイライラすると食べ方が変わる」や「テストの結果や成績が悪かったら落ち込んで食べられない」などの、勉強や成績に関する表現が見られた。

「認知」(発言数 26) カテゴリには、2つの下位カテゴリが含まれた。「変わらない」(41)では、「基本的に何があっても変わらない」や「親に何か言われても関係ない」などの、基本的に食べ方は変わらないという表現が見られた。「体型の変化」(10)では、「服が入らないと悲しいから食べる量を減らす」や「太ったと思ったら食べる量を減らす」などの、体型の変化に関する表現が見られた。

「生理」(発言数 26) カテゴリには、3つの下位カテゴリが含まれた。「食欲」(10)では、「おなかですいたらたくさん食べる」や「お菓子とか食べ過ぎたらご飯が食べられない」などの、空腹感や満腹感に関する表現が見られた。「好み」(9)では、「嫌いなものが出たら食べない」や「おいしそうだったら食べることもある」などの、好き嫌いに関する表現が見られた。「体調」(7)では、「疲れて体調が悪いと食べない」や「けがや病気をしたら食べ方が変わる」などの、疲労感や病気に関する表現が見られた。

② 肥満度別

肥満度各群における上位カテゴリの発言率を比較した(表 4)。どの群も「環境」に関する発言が多く見られたが、痩身群は「落ち込んだら食べられない」や「ストレスがたまると食べ方が変わる」などの「情緒」(発言率 44.0%)に関する発言が多く見られた。

肥満度群別に各上位カテゴリにおける下位カテゴリの発言率を比較した(表 3の()の数値)。

「環境」カテゴリでは、痩身群は「テスト週間中は食べる時間や量が変わる」などの、「出来事」(発言率 60.0%)に関する発言が多く、標準群は「給食の時は食べ方を食べる」などの、「人の存在」(発言率 45.9%)に関する発言が多く、肥満群は、「いつもと時間が変わると食べ方が変わる」などの、「時間」(55.9%)に関する発言が多く見られた。

「情緒」カテゴリでは、どの群も「気分の変化」に対する発言が多く、気分の状態によって摂食行動が変化していた。

「認知」カテゴリでは、どの群も「何があって

も食べ方は変わらない」などの、「変わらない」という表現が多く見られたが、標準群に「太ったら食べる量を減らす」などの、「体型の変化」(発言率 44.6%)に関する発言が多く見られた。

「生理」カテゴリでは、標準群は、「疲れて体調が悪いと食べない」などの、「体調」(発言率 71.4%)に関する発言が多く見られた。

表3 摂食行動の変化に影響を与えている要因

上位カテゴリ	下位カテゴリ	内容	痩身	標準	肥満	表現内容
環境 105	出来事 43	いつもと違う予定や出来事に関する表現	6 (60.0)	29 (47.5)	8 (23.5)	テスト週間は食べ方が変わる 部活があるかないかで食べ方が変わる
	人の存在 33	一緒に食べる人の存在に関する表現	1 (10.0)	28 (45.9)	4 (11.8)	友達と食べると遠慮する 給食の時は食べ方を食べる
	時間 25	時間の変更や時間に関する表現	3 (30.0)	3 (4.9)	19 (55.9)	遅く起きると時間がなくて食べれない 時間つぶしにおやつを食べる
	気温 4	気温の変化に関する表現	0 0.0	1 (1.7)	3 (8.8)	暑すぎると食べられない
情緒 82	気分の変化 48	気分の落ち込みや緊張に関する表現	6 (54.5)	30 (60.0)	12 (57.1)	イライラすると早食いになってしまう 落ち込んだら食べれない
	家族の関係 22	家族関係から生じる気分の変化に関する表現	3 (27.3)	14 (28.0)	5 (23.8)	親とけんかをしたらイライラして食べ方が変わる 家族の仲がよかったら食がすすむ
	部活の成績 6	部活の成績から生じる気分の変化に関する表現	1 (9.1)	4 (8.0)	1 (4.8)	部活がうまくいかないと晩ご飯に影響する 試合に負けると落ち込んで食べれない
	勉強 6	勉強や成績に関する表現	1 (9.1)	2 (4.0)	3 (14.3)	宿題がわからなくていららすると食べ方が変わる 成績が悪いと落ち込んで食べられない
認知 51	変わらない 41	基本的に変わらないことに関する表現	2 (100.0)	17 (65.4)	22 (95.7)	基本的に何があっても変わらない 兄弟げんかしても普通に食べる
	体型の変化 10	体型の変化に関する表現	0 0.0	9 (44.6)	1 (4.3)	服が入らないと悲しいから食べる量を減らす 太ったと思ったら食べる量を減らす
生理 26	食欲 10	空腹感や満腹感に関する表現	1 (20.0)	2 (28.6)	7 (50.0)	おなかがすいていたらたくさん食べる 部活がないとおなかがすかないので食べない
	好み 9	好き嫌いに関する表現	2 (40.0)	0 0.0	7 (50.0)	嫌いなものが出たら食べない おいしそうだったら食べることがある
	体調 7	疲労感や病気に関する表現	2 (40.0)	5 (71.4)	0 0.0	疲れて体調が悪いと食べない 病気の時は食べる量が減る

注) 表内の数値は発言数。()内の数値は群別に見た各上位カテゴリにおける下位カテゴリの発言率%

表4 肥満度各群の上位カテゴリ発言率(%)

	痩身	標準	肥満
環境	38.5	42.4	36.9
情緒	44.0	34.7	22.8
認知	7.7	18.1	25.0
生理	19.2	4.9	15.2

3 食に対する意識(表 5)

① カテゴリ別

「健康注意」「体型注意」「親任せ」「安全性注意」の4つのカテゴリが抽出された。

「健康注意」(発言数 36) カテゴリには「健康のために納豆は毎日食べる」などの、栄養に注意した表現と、「偏って食べないようにバランスよく食べる」などの、食べ方のバランスに注意した表現が見られた。

「体型注意」(発言数 24) カテゴリには、「腹八分目にしている」などの、摂取量に注意する表現と、「カロリー摂り過ぎたら駄目とか考える」などの、

食品のカロリーに注意する表現が見られた。

「親任せ」(発言数 22) カテゴリには、「栄養は親が考えてくれる」などの、親の食生活に依存した表現と、「気にしない、あるものを食べる」などの、特別な注意を払っていない表現や、親に任せている表現が見られた。

「食品の安全性」(3) カテゴリには、「賞味期限を見る」や「着色料を見る」などの、食品の安全性に関する表現が見られた。

② 肥満度別

どの群も「健康注意」や「体型注意」に見られるような栄養やバランスに気をつけている発言と、摂取量やカロリーに気をつけている発言が見られたが、同時に「親任せ」に見られるように保護者に依存した発言も見られた。「体型注意」では、痩身群の「痩せているので周りから GG (ガリガリの略) と言わ

れて嫌だ。だから食べる物のカロリーが高いとうれしくなる」といった発言や、標準群や肥満群の「太るから食べ物のカロリーは低い方がいい」といった発言から、生徒はカロリー＝体重増加というイメージを持っている様子が見られた。

4 家族からの影響(表 6)

① カテゴリー別

「放任」「健康注意」「マナー注意」「体型注意」の4つのカテゴリーが抽出された。

「放任」(16) カテゴリーには、「特にない」や「何も言われない」などの、食について特に何も言われていない表現が見られた。

「健康注意」(15) カテゴリーには、「好き嫌いしないで何でも食べなさい」などの、十分に栄養をとることに関する表現と、「健康のために三食ちゃんと食べなさい」などの、食べ方に注意するような表現が見られた。

「マナー注意」(11) カテゴリーには、「箸の持ち方に注意して食べなさい」や、「姿勢に気をつけて食べなさい」などの、身につけさせたい礼儀や作法に関する表現が見られた。

「体型注意」(10) カテゴリーには、「太るからご飯の前におやつは食べないように」や「たくさん食べないようによくかんで食べなさい」などの、食べる量やスピードに関する表現が見られた。

② 肥満度別

どの群にも「健康注意」が見られたが、同時に「何も言われていない」という「放任」の発言も見られた。「体型注意」では、痩身群は「痩せているのだからもっと食べなさい」や、肥満群は「太らないようによくかんで食べなさい」などの、体型に対する保護者の認知や価値観を反映し、子どもの体型を是正させようとする働きかけの発言が見られた。

表5 食に対する意識

カテゴリー	内容	痩身	標準	肥満	表現内容
健康注意 36	栄養とかバランスに注意している表現	3 (30.0)	18 (40.9)	15 (48.4)	健康のために納豆は毎日食べる 偏って食べないようにバランスよく食べる
体型注意 24	摂取量やカロリーを注意している表現	2 (20.0)	13 (29.5)	9 (29.0)	食べ過ぎないように一気に食べない 食品の裏のカロリー表を見る
親任せ 22	保護者に任せている表現	3 (30.0)	12 (27.3)	7 (22.6)	栄養は親が考えてくれる 気にしないあるものを食べる
安全性注意 3	賞味期限や安全性に注意している表現	2 (20.0)	1 (2.3)	0 0.0	賞味期限や着色料をみて買う

注) 表内の数値は発言数。()内の数値は群別に見たカテゴリーの発言率%

表6 家族からの影響

カテゴリー	内容	痩身	標準	肥満	表現内容
放任 16	何も言われていない	4 (23.5)	2 (28.6)	10 (35.7)	特にない 何も言われない
健康注意 15	栄養の取り方や回数に関する表現	5 (29.5)	5 (71.4)	5 (17.9)	好き嫌いしないで何でも食べなさい 健康のために三食ちゃんと食べなさい
マナー注意 11	しつけや行儀に関する表現	4 (23.5)	0 0.0	7 (25.0)	姿勢に気をつけて食べなさい 残さないように最後の一粒まで食べなさい
体型注意 10	摂取量に関する表現	4 (23.5)	0 0.0	6 (21.4)	やせているのだからもっと食べなさい たくさん食べないようによくかんで食べなさい

注)表内の数値は発言数。()内の数値は群別に見たカテゴリーの発言率%

IV 考察

1 心理社会的要因

中学生の摂食行動に影響を与えている要因について、肥満度別にフォーカスグループインタビューを行い、内容を分析した。34個のカテゴリーが抽出さ

れ、「家族や他者との関係」「食や健康に対する認知」「体型に対する認知と満足感」「ストレス」といった相互に関連した4つの心理社会的要因が見出された(図1)。

(1) 家族や他者との関係

食の孤食化が進んでいると言われているが、食は家庭であれば家族とのコミュニケーションの場であり、学校であれば仲間とのコミュニケーションの場であるように人間関係形成の場である。中学生の家族満足度は主観的健康感に正の影響を与えていた(小西,2003)との報告や、高校生では、家族関係が良好なものの方が食行動、食事満足度からみた食生活は良好である(今野,2006)との報告がある。食事場面での両親の行動が思春期・青年期の摂食障害傾向と関連している(田中,2003)との報告や、様々な摂食障害の研究からも、家族関係が摂食行動に影響を及ぼすことが知られている(渡辺,2000)。今回の結果からも、「食事の時に仲がいいと話が弾む」や「給食は女子同士でプレッシャーをかける」、「友達と食べると遠慮する」に見られるように、誰と食べるのか一緒に食べる人の存在とその人との関係は摂食行動と関連していると考えられる。また、「母や家族とけんかをしたらイライラして食べ方が変わる」や「家族の仲がいいと楽しくてよく食べる」に見られるように、家族関係の良し悪しは摂食行動と関連していると考えられる。

(2) 食や健康に対する認知

生徒は「健康のために朝ご飯は必ず食べる」や「嫌いなものもちょっとは食べる」、「偏って食べないようにバランスよく食べる」などの、「健康への関心」や「健康注意」について意識した摂食行動を行っていた。しかし同時に、「栄養は親が考えてくれる」や「親が作ってくれているものを食べている」、「気にしない、あるものを食べる」などの、「親への依存」「親任せ」「無関心」で、特別に意識しない摂食行動も行っていた。

摂食行動は健康維持、栄養摂取という目的を持っている。中学生 2,469 人の 90%が「食事をするとき食品の組み合わせを考えているか」(自己の健康管理の要素として健康と栄養の重要性をどの程度認識しているか)に対して、「いいえ」と答えていたとの報告がある(横山他,2006)。食に対する知識不足と無関心さは肥満、ダイエット、偏食、欠食などの多くの問題と関連性があり、その要因として大きな割合を占めているとの報告もある(北村,2004)。中学生の食生活は保護者への依存は大きい、自立的な摂食行動を取るようになる時期でもあり、自己の食や健康に対する認知は摂食行動に関連していると考えられる。

(3) 体型に対する認知と満足感

現代社会は、体型に敏感な社会である。自己の体型に対する認知が摂食行動に影響を及ぼしていることは先行研究から明らかにされている(田崎,2006)。また、実際の体型に対する満足感が摂食行動に影響を及ぼしていることも明らかにされている(Ghaderi,2003)。「腹八分目になるように食べている」や「ご飯は食べないでおかずだけ食べることがある」などの、食べる量や内容に注目した発言から、「体型への関心」が見られた。また、「服が入らないと悲しいから食べる量を減らす」や「太ったと思ったら食べる量を減らす」などの、直接体型に言及し「体型の変化」から食べる量に注目した発言も見られた。中学生にも痩せ志向があり体型への否定感と関連が見られた(池田,2007)との報告があり、自己の体型に対する認知や満足感は摂食行動に関連していると考えられる。

一方、「部活の先生に言われているので食べない」や「痩せているのだからもっと食べなさいと言われる」、「たくさん食べないようによくかんで食べなさいと言われる」などの、周囲から「体型注意」のために摂取量や摂り方に注意を促されている様子も見られた。女子大学生を対象にした調査では、「体型に対する指摘」を経験することは、「痩せに対する価値観」と関連すること、「体型に対する指摘」は直接体型不満に影響を与えていた(前川,2005)と報告している。体型に対する周囲からの指摘により、精神的ストレスが増大し悪循環を起こす場合もある(日本肥満学会,2008)。周囲の人の体型に対する認知や価値観による働きかけと、肥満や痩身に対する肯定的または否定的考えに基づいた働きかけによっても、自己の体型に対する認知や満足感が形成され、摂食行動に関連していることが考えられる。

(4) ストレス

現代はストレス過多の時代であり、過剰なストレスは食欲の減少を引き起こし、日常茶飯事のような些細なストレスは食欲の更新をまねき肥満を引き起こすといわれているように、ストレスと摂食行動は密接に関係している。多くの心理的ストレス要因が中学生の周りにもあり、それらが健康状態に影響を与えていることが報告されている(島井,1995)。

生徒は摂食行動が変化するときについて「気分の変化」「家族の関係」「部活の成績」「勉強」「出来事」などについて発言し、「イライラすると早食いになる」や「落ち込んだら食べられない」、「服が入らない

と悲しいから食べる量を減らす」、「食べないと不安」などの、ネガティブな感情により摂食行動を行っている。同時に「家族の仲がよかったら食がすすむ」といったポジティブな感情によっても摂食行動を行っている。ストレスとなる出来事とそれをどの程度快または不快と感じるかは摂食行動と関連していると考えられる。

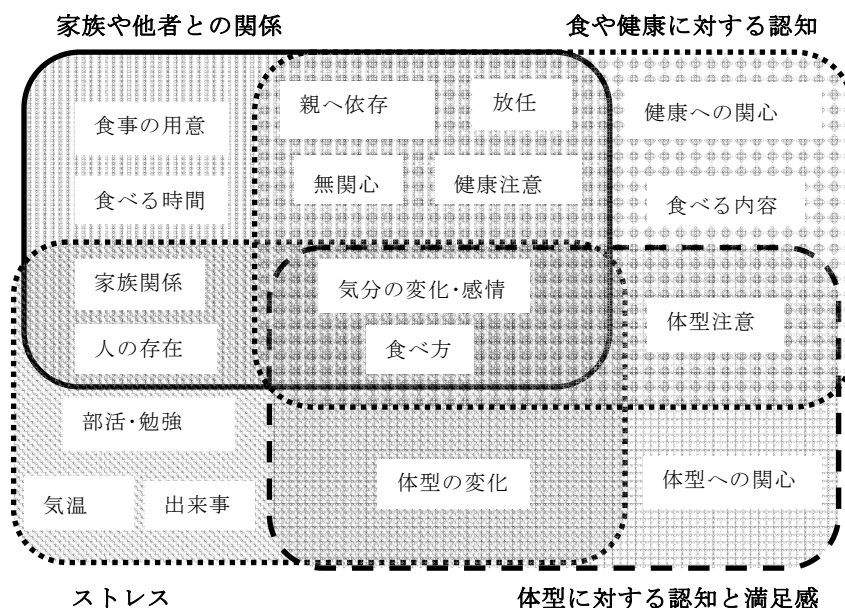


図1 カテゴリーから抽出された心理社会的要因

2 肥満度による摂食行動の特徴

肥満の成立には、食欲やエネルギー代謝あるいは肥満体質に関わる遺伝的要因の関与とともに、生活習慣である食事、運動、睡眠などの生活リズムといった環境要因、精神・心理的要因などが関連している(岡田,2008)。今回の調査では「環境」「認知」「情緒」の全てのカテゴリーにおいて、痩身群、標準群、肥満群のどの群にも同じような発言が多く見られた。この結果から、生徒は多様で類似した摂食行動を行っていると考えられる。

しかし、痩身群に「ストレスがたまると食べ方が変わる」などの、情緒と摂食行動を関連づける発言が多く見られたこと、標準群と肥満群に「太ったら食べる量を減らす」や「間食は食べないようにしている」などの、体型への関心が多く見られたこと、痩身群と肥満群に「やせているのだからもっと食べなさい」や「太らないようによくかんで食べなさい」などの、体型に対して周囲からの働きかけが見られたことは、今回抽出された4つの心理社会的要因と肥満度が関連していることの表れであり、肥満度による特徴と考えることもできる。

3 健康的な摂食行動を育むための方策

FGIの語りを通して、中学生は「環境」「認知」「情緒」「生理」などの様々な要因により摂食行動を行っていることがわかった。ライフスタイルが多様化する中で、健康にとって決して好ましいとは言えない現代の食環境の中で育つ生徒には、自ら摂食行動を

調整し健康的な摂食行動を行う能力を育てる必要がある。そのためにはまず認知面からの働きかけが必要であると考えられる。現在学校では、食育基本法を経て、児童生徒が実践的な食生活管理能力を体得するよう、年間計画に位置づけた教科学習と連携する食育として、「食に関する指導」(文部科学省,2007)が提唱されている。学校での食教育を充実させ、食に対する正しい知識を身につけることは重要であると考えられる。同時に摂食行動の問題の背景の一つである、痩せ願望や体型に対する歪んだ認知や不満足感の是正に向けて、自分の体型に対する正しい認識をもたせること、健康的な体型に対する正しい知識の学習も重要であると考えられる。体型は健康状態の一つの指標であり、体型および体型認識を検討する意義は大きい。

家族が食に対して無関心であったり、子どもの摂食行動を放任したりしている様子が見られたことから、家庭へ向けた食に対する意識の高揚を測る手立ても有効ではないかと考える。家庭への働きかけとしては、学校からの様々な通信、学校便りや、保健便り、PTA便り、ホームページなどを利用して生徒の食の現状や問題点を伝えたり、学校保健委員会などの学校組織を活用して、学校・地域・保護者・専門機関が連携して具体的な課題から取り組むことも有効であると考えられる。家族の食に対する意識が変わることで、生徒もより食に対する健康的な意識を持つことができるようになる。

母とけんかすると食べ方が変わったり、給食では

友達同士プレッシャーをかけたりするなど、摂食行動は家族の関係や他者との人間関係と関連している様子が見られた。家族や他者との円滑な人間関係が結べるように、人間関係づくりなどのソーシャルスキルを身につけることは不適切な摂食行動を予防する手立てになると考える。

生徒は、イライラしたら早食いになる、落ち込んだら食べられないというように、気分の変化やストレスを感じた時に摂食行動を変化させている様子が見られた。勉強や友人、学校や家庭での出来事などのストレスに対して、ストレスやストレス反応の仕組みを知り、上手に対処できる方法を身につけるストレスマネジメント教育を行うことも、健康的な摂食行動を育む上で意味があると考える。

V 終わりに

中学生の肥満度と摂食行動に関連する心理社会的要因を FGI で探索したところ、家族や他者との関係、食や健康に関する認知、体型に関する認知と満足感、ストレスとの関連が考えられた。従って、このような要因を踏まえた、健康的な食行動を育むための食教育や心理教育的アプローチが必要と考える。

調査対象の、肥満度別人数や学年が均等でなかったことは、広く意見を収集できなかった可能性がある。また、倫理的配慮から体型やダイエットに関する直接の質問をもうけなかったために、グループによっては発言が出てこなかった場合もあり、本研究の限界と考える。中学生の考えを収集するためには FGI と同時に無記名の質問紙による調査も必要であると考える。

謝辞

本研究の調査にご理解とご協力を頂きました生徒の皆様、学校教員の皆様、ご理解いただきました保護者の皆様、分析に貴重なご意見を頂きました教育臨床心理学専攻院生の皆様に感謝申し上げます。

文献

- Ghaderi, A. Structural modeling analysis of prospective risk factors for eating disorder. *Eating Behaviors*, 3, 387-396, 2003
- 服部恒明・高橋優子 女子中学生、高校生及び大学生の痩せ願望とその関連要因 茨城大学教育学部紀要(教育学), 53, 75-82, 2004
- 廣兼和枝・木村慶子・南里清一郎・米山浩志・齊藤

郁夫 女子中学生のダイエット行動に関する研究～学校保健におけるダイエット行動尺度の活用～ 学校保健研究, 43, 175-182, 2001

池田かよ子 思春期男子のやせ志向と自尊感情および体型との関連 新潟青陵大学紀要, 7, 63-71, 2007

上長然 思春期の体型認識・身体満足度と抑うつ傾向・摂食障害傾向との関連 神戸大学発達科学部研究紀要, 14(1), 1-8, 2006

加曾利岳美 中学生の抑うつ傾向および学校不適応傾向と食行動との関連 心理臨床学研究, 23(3), 350-360, 2005

川喜多二郎 発想法—創造性開発のために— 中公新書 東京, 1967

北村知宏・清水俊明 学童期・思春期栄養の特徴と諸問題 小児科臨床, 57(12), 2511-2517, 2004

小西史子 「朝食の孤食頻度」、「夕食の楽しさ」、「家族満足度」ならび「学校適応感」が中学生の「主観的健康感」に及ぼす影響 日本健康教育学会誌, 11, 1-11, 2003

厚生労働科学研究(こども家庭総合研究事業, 思春期やせ症と思春期の不健康やせの実態把握および対策に関する研究班 思春期やせ症の診断と治療ガイド, 文光堂, 東京, 2005

今野暁子・佐藤玲子 高校生における家族関係と食生活の関連 尚絅学院大学紀要, 52, 123-129, 2006

前川浩子 青年期女子の体重・体型へのこだわりに影響を及ぼす要因—親の養育行動と社会的要因からの検討— パーソナリティ研究, 13(2), 29-142, 2005

村上亜由美・今村栄子・木下洋子 中学生のボディイメージと食習慣及び食意識との関連性 福井大学教育地域科学部紀要 V(応用化学 家政学編), 41, 57-65, 2002

村田光範 日本肥満学会編 小児の肥満症マニュアル 医歯薬出版株式会社 東京, 2004

文部科学省 平成 20 年学校保健統計調査 http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/001/1256666.htm, 2009

文部科学省 食に関する指導の手引き 東山書房, 東京, 2007

内閣府 食育基本法 <http://www.e-shokuiku.com/kihonhou/index.html>, 2005

- 南里清一郎 思春期痩せとその対応 小児科臨床, 61(7), 350-356, 2008
- 日本肥満学会 小児の肥満症マニュアル 医歯薬出版株式会社 東京, 2008
- 西山智春・村田恵子・小和瀬貴律・荒川浩一 思春期肥満の日常生活習慣行動,自己健康管理行動とライフスキルとの関連 小児保健研究, 68(2), 256-267, 2009
- 岡田みゆき 中学生における食事中の親子の会話の実態—親子の会話における小学生から中学生への変化— 日本家政学会誌, 54(1), 3-15, 2003
- 岡田知雄編著 よくわかる子どもの肥満 永井書店 東京, 2008
- S.ボーン・J.S.シューム・J. シナグブ. 井上理監訳・田部井潤・柴原宣幸訳 グループ・インタビューの技法 慶応義塾大学出版会 東京, 1999
- 島井哲志・赤松利恵・大竹恵子・乃一雅美 食行動の自己効力感尺度の作成 神戸女学院大学論集, 129-139, 2000
- 田中志帆 食行動の傾向と食事場面での両親像の検討:思春期・青年期を対象として 日本教育心理学会総会発表論文集, 42, 413, 2000
- 田崎慎治 痩せ願望と食行動に関する研究の動向と課題. 広島大学大学院教育学研究科研究紀要, 1(55), 45-52, 2006
- 横山公通・宮崎康文・水田嘉美・松木秀明・岡崎勲 中学生の自覚症状と生活習慣に関する研究 日本公衛誌, 53(7), 471-477, 2006
- 渡辺久子 思春期やせ症の診断とガイド 厚生労働科学研究(こども家庭総合研究事業,思春期やせ症と思春期の不健康やせの実態把握および対策に関する研究 東京, 2000
- 渡辺久子 肥満とやせ 小児科臨床, 56(12), 2443-2449, 2003

Title: Psychosocial factors associated with eating behavior among junior high school students: A focus group interview approach

Yoshiko TOMIOKA: Graduate School of Education, Okayama University

Mikayo ANDO: Graduate School of Education, Okayama University

Abstract: The objective of this study was to identify psychosocial factors involved in eating behaviors associated with obesity and thinness through focus group interviews among junior high school students in three separate categories: obesity, thinness, and normal weight. Students were interviewed and questioned about factors influencing their daily eating habits; factors influencing changes of eating behavior; factors influencing eating behavior due to family thinking and attitudes. The contents of the interviews were analyzed in all three categories, and the results showed that eating behaviors among junior high school students were associated with personal and family relationships, stress, cognition of eating and health, and cognition and satisfaction on the body. Furthermore, the students in the thinness category displayed tendencies in eating behavior to be associated with emotional factors. The normal weight category of students and the obesity category were more interested in their bodies. The obesity group and the thinness group were approached to change their bodies by others. From these interviews in the three weight categories, it was suggested that basic eating information and psychoeducational approaches to improve healthy eating behavior were needed.

Keywords: junior high school students, eating behavior, psychosocial factors, focus group interview
