

論文要約

青年期女子における fat talk 生起の背景要因に関する実証的研究

高村 愛

多くの女性が日常的に、「最近太った」のような体型や体重に関する会話に従事している (Nichter, 2000)。こうした会話は fat talk とよばれ (Nichter, 2000), 身体不満・食行動の異常につながることで明らかになっている (Sharpe et al., 2013; Mills & Fuller, 2017)。fat talk をやめることで身体不満を低減する介入が行われるようになってきているが (e.g. Garnett et al., 2014), より効果的な介入のためには, fat talk に従事しやすい個人特性や背景に関する研究が必要であるとされている (Mills & Fuller, 2017)。先行研究により, fat talk は単純な身体不満の吐露であるだけでなく, 社会的・心理的機能が存在することが示唆されている (Nichter, 2000; Salk & Engeln, 2011)。社会の瘦身理想に従っていることの表現, 気分が悪いことの表現, 友人関係維持の手段, 安心を得るための手段, そして, 世間話のような儀礼的会話としての機能である。fat talk と身体不満の関連を検討した研究が蓄積されている一方で, fat talk 生起の背景や機能についての実証的研究は少ない。また, 先行研究の多くは西洋文化圏で実施されており, 日本を含むアジアにおける研究は少ない状況である。以上より, 本研究は, 日本の青年期女子において, fat talk の社会的・心理的機能をもとに, fat talk に従事しやすい個人特性や状況要因について明らかにすることを目的とした。

研究1では, インタビュー調査から, 日本においても多くの女子が世間話の一種として fat talk に従事していることが示唆された。また, 研究3~4の質問紙調査からは, 実際の身体不満の程度, 瘦身理想の内面化の程度, 抑うつ気分, 拒否回避欲求といった fat talk のもつ機能と関連した個人内要因が, fat talk への従事を予測することが明らかになった。なかでも, 拒否回避欲求が fat talk への従事に及ぼす影響には, 発達的变化があることが明らかになった。高校生においては拒否回避欲求が fat talk につながる一方で, 大学生においては関連がみられなかった。この結果は, fat talk の生起背景が年齢によって異なることを示唆している。さらに, 研究5では, fat talk が起こりやすい状況要因について, Ecological Momentary Assessment を用いて明らかにした。その結果, 身体に関する注意が高まる状況 (食事前後の時間帯, 運動, 洋服店, 鏡を見る, 体重測定, 着替え, 移動中) において fat talk が起こりやすいことが明らかになった。

fat talk に関する研究の多くは西洋文化圏で行われたものであり (Shannon & Mills, 2015), その他の文化における調査は少ない。本研究は, 西洋文化圏での研究知見を日本に拡張し, fat talk は日本人女性においても一般的な会話であることが明らかになった。

また, 本研究は, 先行研究で示唆されていた fat talk の機能 (Nichter, 2000; Salk & Engeln, 2011)

と一致した個人特性および状況要因が、fat talk への従事につながる実証的に明らかした。今後、本研究の知見をもとに介入がなされると良いだろう。具体的には、以下の3点に着目することにより、より効果的な介入を実施できると思われる。第一に、介入をするべき個人やグループについてである。瘦身理想の内面化の程度が高い個人などが特に注目し、介入を実施すべき対象であるといえる。第二に、fat talk に代わるコミュニケーション方法の提案である。fat talk には社会的・心理的機能があることから、介入においては、代替案として世間話のレパトリーや気分が悪い際の自己表現方法について紹介がなされるとよいだろう。また、高校生では友人関係を構築するためのソーシャルスキルトレーニングが実施されるとよいだろう。第三に、介入の実施場所である。学校においては、運動、着替え、食事の起こる場所でポスターの掲示等を行うとよいだろう。また、学校以外では、すでにキャンペーンが実施されているダンススタジオやヨガスタジオなど (Garnett et al., 2014) に加え、洋服店や飲食店、公共交通機関などでも実施されるとよいだろう。

本研究は日本の青年期女子を対象としたため、他の年代や他の性別のサンプルへの知見の一般化は限界がある。しかし、日本の青年期女子はやせの割合が高く、摂食障害の好発年齢にもあたる年齢である (厚生労働省, 2018)。日本の青年期女子における摂食障害ややせに関連した健康問題 (貧血、月経異常など) に寄与できる点で、本研究には意義があると考えられる。