

謙虚さを善しとする世界観が 日本人女性のダイエット行動に与える影響

慶應義塾大学 経済学部 三年
大須賀侑、岡部由季、辻航平、松永慶太

1. 要約

本稿では、日本社会における過度な女性の痩せ型志向に着目し、「日本人特有の謙虚さを善しとする世界観が自己肯定感を下げ、結果としてダイエット行動を促進している」という仮説を立てた。女子大学生のみを対象にアンケート調査を行い、回帰分析を行った結果、「謙虚さを善しとする世界観を持つ人はよりダイエット行動を行う」、「謙虚さを善しとする世界観を持つ人は自己肯定感が低い」、そして「自己肯定感が低い人はよりダイエット行動を行う」という結果が得られたため、仮説は概ね正しいことが証明された。

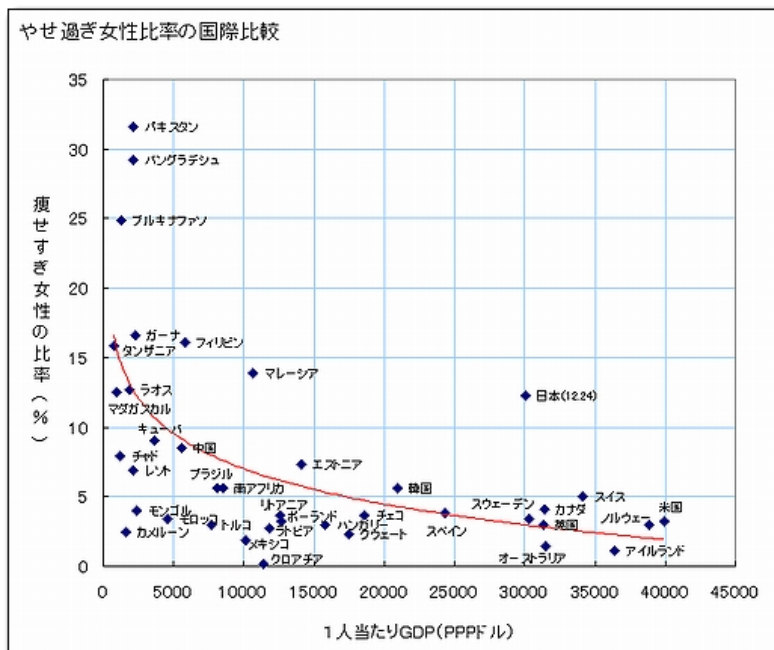
キーワード：ダイエット、痩せ型志向、謙虚さ、自己肯定感

2. 序論

2-A 問題提起

今日の日本人女性の痩せ型志向は、ますます加速していくばかりだ。現に、厚生労働省が発表した平成 25 年の『国民健康・栄養調査』の報告によると、『やせ型』の成人女性の割合が、同項目を調べ始めた昭和 55 年以降最多の 12.3%にのぼることが分かった。また、図 1 の痩せすぎ女性の比率の国際比較を見ても、一人当たりの GDP が高い先進国の中で、日本だけが痩せすぎ

女性の比率が突出して高いことが歴然として分かるだろう。また半藤・川嶋（2009）によれば、BMI 値で分類された体型ごとの自己認識では痩せ群の 22.5%、普通群の 77.6%が太っていると答え、さらに痩せ群の 32.5%、普通群の 92.4%はもっと痩せたいと考えているなど、痩せ願望の実態を明らかにした。このような異常なまでの女性の痩せ型志向は、日本社会における健康に関する社会問題の一つであると言っても過言ではないだろう。では、この過度な痩せ型志向は何に起因しているのだろうか。もちろん、世界的にも健康的であると称される日本食を基盤とし、ヘルシーな食生活を送っていることは大きな原因の一つであろう。また、昨今のメディアが積極的に極端に細い女優やモデルを起用することで、彼女らの体型を理想とみなす女性が急増していることも原因の一つであろう。しかし、過剰な痩せ型志向は、これらの外的要因だけではなく、なにか日本人女性に共通した内的要因が強く影響しているのではないかという考えに至った。そこで、以下の研究仮説に基づき、今回の研究を行うことにした。



【図 1】 痩せすぎ女性比率の国際比較

資料：WHO Global Database on Body Mass Index (BMI) 2011-1-24

1人当たり GDP は、World Bank, World Development Indicators 2011-1-24

2-B 先行研究

I ダイエット行動

主に先行研究においては、ダイエット行動と自己効力感の相関が証明されている。自己効力感（セルフ・エフィカシー）理論とは“ある行動が望ましい結果をもたらすと思い、その行動をうまくやるという自信があるときに、その行動をとる可能性が高くなると考える（Bandura, 1997）。その行動をうまくやれる自信があれば、人がその行動をとる可能性が高くなり、行動を維持しやすくなる（Schwazer, & Fucks, 1997）”（引用①）という理論である。先行研究における、女子大学生を対象とした調査では、過去の「減量の成功経験」や他人の「減量の成功経験」の情報に基づき、痩せる確信を高め（自己効力感を高め）、それがダイエット行動を促すという仮説に有意な結果が得られている。つまり、「痩せた女性が美しい」という現代社会の美意識を前提としたうえで、多くの女性は努力をすれば自分は痩せることができるという自信に基づき、その理想に近づくためにダイエット行動を行うということが知られている。そして、矢澤美香子（2011）のダイエットに関する完全主義的認知、感情、自己評価の関連性についての研究では、“ダイエットの遂行課程において、当初の「痩せる」というダイエット目的が、「痩せるために努力する」といった手段の重視へと移行する傾向がみられた”（引用②）ことが報告されている。このことは過度なダイエット行動につながる手段の目的化に、自己評価が何らかの関わりを持つことを示唆するものである。

II 日本人の謙虚さ

日本人の謙虚さについて研究するにあたって、まずは欧米人と東アジア人とでは異なる人とは何かという人間観・自己観について着目する必要がある。社会心理学においては、欧米人は相互独立的自己観を有しており、対して東アジア人は相互協調的自己観を有しているという区別がなされている。「アメリカをはじめ、イギリス、カナダ、オーストラリア、ニュージーランドなどの西洋諸国においては、人間を、自分の内部にある安定した好みや性格、才能、能力などによって決まってくる、他者から独立したエージェント（主体）としてとらえる相互独立的人間観・自己観が歴史に育まれてきた。」（引用⑤）対して、日本を含める東アジアや南米などの「非欧米諸国に暮らす人々は人という存在を、本人を取り囲む多くの人々との関係の中でとらえる、相互協調的自己観・自己観を共有していると考えられる。」（引用⑤）このように、相互協調的自己観を有することで、個々の人間は大きなシステムの一要素であるという認識を持っている。これらの他者との調和を尊重する性質が、結果として日本人の独自の謙虚さや自己卑下的傾向を助長していると考えられる。「自分の価値を低く評価する自己卑下的傾向を示すのは、他人との調和を重視する相互協調的自己観のもとでは、自分の劣っている点に注意を向ける心の性質を持つようになるからだ。」（引用⑨）この自己卑下的傾向は自己向上動機（Taylor, Neter & Waymont, 1995）がもとに行われている。自己向上動機とは、「自己の劣った属性を発見し、努力によってそ

れを改善しようとする」(引用⑥)動機のことである。そして日本人の自己卑下的傾向はデフォルト戦略として捉えられている。デフォルト戦略とは、「ある文化で生きる構成員としてあたり前のように身に付け、特定の状況に遭遇したときに自動的に行ってしまう行動である。」(引用⑥)つまり、デフォルト戦略とは無意識的に行なっている戦略のことである。

2-C 研究仮説

日本人の過度な痩せ型志向は、ダイエット行動に直結しているわけだが、このダイエット行動を促進する大きな理由として、先行研究で実証されている自己効力感とそれに基づく上昇志向とは対比的に、“今のままではいけない。もっと痩せなければいけない。”といういわば強迫観念のようなものが根底にあると推測できる。そこで我々は、女性の痩せ型志向は世界的に見ても、日本が突出していることから、この観念がなんらかの日本人特有の世界観に影響を受けているという仮説を立てた。そして、その世界観は、日本人特有の“謙虚さを善しとする世界観”であると考えた。日本人の謙虚さは時に、行き過ぎた謙遜につながることもある。そして先行研究において前述の通り、自己卑下の傾向を強めてしまう危険性がある。特に他人の目を強く気にする若い女性たちにおいては、例え今の自分にある程度満足していたとしても、それを堂々と世間に見せること自体が謙虚ではないという共通の意識があるように窺える。このように、自分のことを謙遜もしくは卑下して評価することを習慣にしてしまうことが、やがて現状の自分に満足できないという思い込みを促進させてしまう要因になっているのではないかと考えた。そして、それが実際に自己肯定感の低下を引き起こし、そのような自信のなさが、現状を変えようとするダイエット行動を促進するのではないかと考えた。よって、本稿では「日本人特有の謙虚さを善しとする世界観を持つ人は、自己肯定感が低い傾向にあり、ダイエット行動をより行いやすい」という仮説に基づき研究を行った。

2-D 世界観の定義づけ

今回の研究において、「謙虚さを善しとする世界観がダイエット行動に影響を与える」と仮説を立てたが、ここでの謙虚さとは本来の辞書的な意味とは異なる。明鏡国語辞典によれば、謙虚とは“へりくだって控えめなさま。おごりたかぶらずに素直なさま。”を意味する。しかし、今回の研究での日本人の謙虚さは“自分の長所や能力をアピール、主張することを過剰に嫌う姿勢。実際よりも自分の評価を下げて、表出すること。”と定義する。すなわち、元来の謙虚さには素直さが含まれているが、本研究における謙虚さには、自分の評価に対して、過度な謙遜や卑下が含まれているという違いがある。

2-D 研究意義

この研究の意義は、世界の中でも突出している日本人の痩せ型志向とそのダイエット行動に対して、日本人特有の謙虚さという概念から着目し、メディアや食生活という外部か

らの影響ではなく、日本人の根底にある世界観という内部からの影響を分析している点にある。この研究を行い、単なる外部的影響だけではなく、日本人女性の世界観そのものがダイエット行動に関連していることを明らかにすることで、今日の日本社会における過度な女性の痩せ型志向を抑止する新たな対策を考える手助けに成り得るだろう。

3. 研究方法

慶應義塾大学の現役女子大学生を対象として無料コミュニケーションアプリのLINEを用い、アンケートを拡散した。アンケート調査にはGoogle フォームを利用した。質問は、説明変数について問う質問と、被説明変数について問う質問の2種類を用意した。質問1～5は自己肯定感を測る質問（説明変数）、質問6～9は謙虚さを善しとする世界観を測る質問（説明変数または被説明変数）、質問10～18はダイエット行動の頻度やそれに費やす金額を測る質問（被説明変数）となっている。そして説明変数と被説明変数の質問の回答を数値化し、回帰分析を行ってその関係を調べた。

本研究では、痩せていることを善しと判断する世界観を持つ日本人女性を研究対象とすることを前提にしている為、質問23において、回答者それぞれが今回の研究対象に当てはまるかどうかを調べた。すなわち質問23で、女性の体型について最も美しいと思う表現を選んでもらい、「細め～がりがり」の間の表現を選んだ人のみを抽出した。本研究では102の標本数を得ることができ、そのうち24が「ぽっちゃり～肥満」の表現を選んでいたためそれらを除外し、78の標本を対象に分析を行った。

ダイエット行動について問う質問に関しては、選択肢のある質問においては、ダイエット行動の頻度が最も高い回答を5または6点とし、頻度が最も低い回答を1点として、回帰分析を行った。世界観について問う質問に関しては、質問4,6,7,9においては、最もあてはまるという回答を5点とし、最もあてはまらないという回答を1点として、回帰分析を行った。しかし、質問1,2,3,5,8に関しては、回答者に研究の意図を隠すために逆転項目として設定したため、最もあてはまる回答を1点とし、最もあてはまらない回答を5点とした。実際の研究結果と質問は以下に示す。

4. 研究結果と考察

結果として、説明変数と被説明変数それぞれの組み合わせのうち、20個で仮説通りに有意な結果が見られた。本研究において、問1～5は自己肯定感、問6～9は謙虚さを善しとする世界観、問10～18はダイエット志向を問うものになっている。仮説の検証のため

に、まず問 6～9 を説明変数、問 10～18 を被説明変数として単回帰分析を行った。それらの中で特に有意性の高かった 10 個を表 1 に挙げる。次に、問 6～9 を説明変数、問 1～5 を被説明変数として単回帰分析を行った。それらの中で有意性の高かったもの 6 個を表 2 に挙げる。最後に、問 1～5 を説明変数、問 10～18 を被説明変数として単回帰分析を行った。それらの中で特に有意性の高かったもの 6 個を表 3 に挙げる。

【表 1】問 6～9 を説明変数、問 10～18 を被説明変数として単回帰分析を行った結果、有意性の高かったもの

説明変数	被説明変数	係数	P-値
問7 出る杭は打たれると いうことわざはその 通りだと思ふ	問10 ダイエット経験はありま すか？	0.281510(正)	0.015732
問8 他人に褒められてい るのに謙遜する人は うっとうしい	問10 ダイエット経験はありま すか？	0.242221(正)	0.066113
問9 自慢することは恥だ	問10 ダイエット経験はありま すか？	0.249966(正)	0.059426
問8 他人に褒められてい るのに謙遜する人は うっとうしい	問13 飲食の際にカロリーをチェ ックしますか？	0.350925(正)	0.001361
問9 自慢することは恥だ	問13 飲食の際にカロリーをチェ ックしますか？	0.305574(正)	0.006031
問8 他人に褒められてい るのに謙遜する人は うっとうしい	問14 カロリーを考慮して、飲食物 の購入を取りやめることがあ りますか？	0.297755(正)	0.001531
問9 自慢することは恥だ	問14 カロリーを考慮して、飲食物 の購入を取りやめることがあ りますか？	0.233071(正)	0.015057

問9 自慢することは恥だ	問17 日々の食事を記録していますか？	0.177730(正)	0.056782
問8 他人に褒められているのに謙遜する人はうっとうしい	問18 食べ過ぎないように食事を制限していますか？	0.290665(正)	0.002771
問9 自慢することは恥だ	問18 食べ過ぎないように食事を制限していますか？	0.307569(正)	0.001602

表1において、「謙虚さを善しとする世界観を持つ人はよりダイエット行動をする」という仮説通りに有意であると言える。なぜなら、P-値が0.1以下かつ係数が正であるからだ。

中でも特筆すべきは、問8の「他人に褒められているのに謙遜する人はうっとうしい」という質問とダイエット行動に関する質問の多くについて、正の相関が見られたことだ。問8に関しては、研究仮説の意図を隠すために逆転項目として設定したにもかかわらず、高い有意性が結果として得られた。結果からは、他人に褒められているのに謙遜する人をうっとうしく思わない人ほど、よりダイエット行動をする傾向にあるということが分かる。言い換えれば、他人に褒められているのに謙遜する人のことを好意的に思う人がダイエット行動をしやすいということである。これは、日本人特有の行き過ぎた謙遜を善しとする世界観が、女性の痩せ型志向に少なからず影響を及ぼしているという本稿の仮説と整合的である。また、問7と問10について正の相関がみられることにも着目したい。問7の「出る杭は打たれるということわざはその通りだと思う」という表現は、顕著に日本社会において自己主張を行う人は疎まれ、控えめな人は好かれるという傾向を反映している。「出る杭は打たれる」ということわざは、“頭角をあらわす者はとかく人から憎まれる。また、差し出がましいことをすれば制裁を受ける”(明鏡辞典)という意味であるが、日本人特有の謙虚さを美德とする考えが根底にあるように見受けられる。この質問とダイエット行動に正の相関があることから、目立たないために控えめでいることや突出しないために卑下すること、といった本稿で定義した特有の謙虚さが女性のダイエット行動に影響を及ぼすことが分かる。

以下においては、謙虚さを善しとする世界観と女性のダイエット行動の相関のみならず、研究仮説における「日本人特有の謙虚さを善しとする世界観を持つ人は、自己肯定感を下げる傾向があり、ダイエット行動をより行いやすい」という一連の議論が論理的に成り立つかどうかを、単回帰分析によって研究した。謙虚さを善しとする世界観を説明変数に、自己肯定感を被説明変数に設定した単回帰分析の結果を表2に、自己肯定感を説明変

数に、ダイエット行動を被説明変数に設定した単回帰分析の結果を表3に示す。

【表2】 問6～9を説明変数、問1～5を被説明変数として単回帰分析を行った結果、有意性の高かったもの

説明変数	被説明変数	係数	P-値
問7 出る杭は打たれると いうことわざはその 通りだと思う	問1 現状の自分に満足して いる	0.249373 (正)	0.025376
問8 他人に褒められてい るのに謙遜する人は うっとうしい	問1 現状の自分に満足して いる	0.295785 (正)	0.017849
問7 出る杭は打たれると いうことわざはその 通りだと思う	問2 今の自分が好きだ	0.249373 (正)	0.025376
問8 他人に褒められてい るのに謙遜する人は うっとうしい	問2 今の自分が好きだ	0.295785 (正)	0.017849
問7 出る杭は打たれると いうことわざはその 通りだと思う	問3 今の自分に自信がある	0.240818 (正)	0.022859
問8 他人に褒められてい るのに謙遜する人は うっとうしい	問3 今の自分に自信がある	0.349743 (正)	0.002859

【表3】 問1～5を説明変数、問10～18を被説明変数として単回帰分析を行った結果、有意性の高かったもの

説明変数	被説明変数	係数	P-値
問1 現状の自分に満足 している	問10 ダイエット経験はありま すか？	0.230951(正)	0.052497

問2 今の自分が好きだ	問13 飲食の際にカロリーを チェックしますか？	0.218302(正)	0.037993
問1 現状の自分に満足 している	問14 カロリーを考慮して、飲 食物の購入を取りやめる ことがありますか？	0.156689(正)	0.071464
問2 今の自分が好きだ	問17 日々の食事を記録してい ますか？	0.164862(正)	0.058963
問1 現状の自分に満足 している	問18 食べ過ぎないように食事 を制限していますか？	0.207845(正)	0.019389
問2 今の自分が好きだ	問18 食べ過ぎないように食事 を制限していますか？	0.243101(正)	0.008286

表2において、「謙虚さを善しとする世界観をもつ人はより自己肯定感が低い傾向にある」という仮説通りに全てが有意であったといえる。なぜなら、P-値が0.1以下かつ係数が正であるからだ。また同様に、表3において「自己肯定感が低い人はよりダイエット行動を行う傾向にある」という仮説通りに全てが有意であったといえる。以上のことから、研究仮説における「日本人特有の謙虚さを善しとする世界観を持つ人は、自己肯定感を下げる傾向があり、ダイエット行動をより行いやすい」という一連の議論が論理的に成り立つことも分かる。

5. 結論

分析結果から、謙虚さを善しとする世界観を持つ人は、よりダイエット行動をすること、謙虚さを善しとする世界観を持つ人は自己肯定感が低いことと、自己肯定感が低い人はよりダイエット行動を行うということの全てに有意な結果が得られたため、「日本人特有の謙虚さを持つ人は、自己肯定感を下げ、よりダイエット行動を行う傾向にある」という本稿の仮説とその議論は概ね正しいと言える。

研究仮説が成立したことを考慮すると、日本社会における女性の過度な痩せ型志向を食い止めるためには、彼女らの自己肯定感を高めたり、謙虚さを善しとする世界観の度合いを低めたりすることが効果的な手段であると考えられる。具体的には、本稿における謙虚さを善しとする世界観とは、自分自身のことを必要以上に謙遜したり卑下したりすること

を善しと捉える考えを指すので、これらの考えを是正するために、ありのままの自分を受け入れそれを表に出していることが良いという風潮を日本社会全体が作り出していく必要があるだろう。謙虚さは日本人の素晴らしい国民性の一つであるが、日本人女性のダイエット行動に関して言えば、行き過ぎた謙虚さが引き起こす「とりあえず謙遜しておけば良いだろう」といった感覚は、過度な痩せ型志向につながる恐れがあると言える。

しかし、本研究では、謙虚さを善しとする世界観がダイエット行動に影響を及ぼしていることは確認できたものの、どれくらい痩せ型志向を促進しているか、つまりは身長に対し何キロくらい痩せようとダイエットしているかなどの細かな分析には至っておらず、さらに研究を深める余地がある。また、謙虚さを善しとする世界観には、すくなくならず集団主義も関わっていると考えられるため、それらの世界観の関連性についても分析を深める余地があった。この研究の将来的な課題は、日本人特有の謙虚さを善しとする世界観に着目しているため、数か国の女性のアンケートをとり、それらの国の人々の謙虚さを善しとする世界観とダイエット行動の相関を調査することで、実際に謙虚さを善しとする世界観とダイエット行動の正の相関が日本人独自のものかどうか証明することである。

付録<アンケート質問>

*必須

1. 現状の自分に満足している *

- 満足している
- やや満足している
- どちらとも言えない
- あまり満足していない
- 満足していない

2. 今の自分が好きだ *

- そう思う
- ややそう思う
- どちらとも言えない
- あまり思わない

そう思わない

3. 今の自分に自信がある *

そう思う

ややそう思う

どちらとも言えない

あまり思わない

そう思わない

4. 現状の自分に欠点が多いと感じる *

そう思う

ややそう思う

どちらとも言えない

あまり思わない

そう思わない

5. 自分には自分なりの価値がある *

そう思う

ややそう思う

どちらとも言えない

あまり思わない

そう思わない

6. 自分のことを堂々とアピールするのは気が引ける *

そう思う

ややそう思う

どちらとも言えない

あまり思わない

そう思わない

7. 出る杭は打たれるということわざはその通りだと思う *

そう思う

ややそう思う

どちらとも言えない

あまり思わない

そう思わない

8. 他人に褒められているのに謙遜する人はうっとうしい。 *

- そう思う
- ややそう思う
- どちらとも言えない
- あまり思わない
- そう思わない

9. 自慢することは恥だ *

- そう思う
- ややそう思う
- どちらとも言えない
- あまり思わない
- そう思わない

10. ダイエット経験はありますか？ *

あなたが体重を気にして、自分の理想に近づくために運動面もしくは食事面で取り組んでいることがあれば、何でも構いません。

- 常にしている
- 頻繁にしている
- 時々している
- あまりしない
- ほとんどしない
- 全くしない

11. 1週間のうちに何回体重計に乗りますか？ *

回数を数字で答えてください

12. 月に何円ほどダイエットのための投資を行いますか？（ダイエット商品やスポーツジムなど、なんでも） *

金額を数字で答えてください（～円）

13. 飲食の際にカロリーをチェックしますか？ *

- 全くしない
- ほとんどしない
- たまにする

よくする

必ずする

14. カロリーを考慮して、飲食物の購入を取りやめることがありますか？ *

全くない

ほとんどない

たまにある

よくある

いつもそうだ

15. リバウンドした経験があれば、その回数を教えてください(中学生以降で)

数字で教えてください

16. ダイエットアプリは使用していますか？ (日々の食事などを記録するためのアプリ)

*

している

していない

17. 日々の食事を記録していますか？ *

全くしない

ほとんどしない

たまにする

よくする

いつもしている

18. 食べ過ぎないように食事を制限していますか？ *

全くしない

ほとんどしない

たまにする

よくする

いつもしている

19. 年齢を教えてください *

～歳

20. 差支えなければ体重を教えてください(kg)

- 30～34
- 35～39
- 40～44
- 45～49
- 50～54
- 55～59
- 60～64
- 65～69
- 70～74
- 75～79

21. 身長を教えてください(cm)

- ～139
- 140～144
- 145～149
- 150～154
- 155～159
- 160～164
- 165～169
- 170～174
- 175～179
- 180～184
- 185～

22. ダイエットが最も成功した時に減った体重を教えてください

減った分を数値で記入(～kg)

- 1kg未満
- 1～3
- 4～6
- 7～9
- 10～12
- 13～15
- 16～19
- 20～

23. 以下の点の中であなたが女性の体型で最も美しいと思う点を選んでください。 *

1. がりがり
2. ↑
3. 痩せている
4. ↑
5. 細め
6. ↓
7. ぽっちゃり
8. ↓
9. 太り気味
10. ↓
11. 肥満

参考文献

- ①中原 純、林 知世、(2005)『女子大学生はなぜダイエットをするのか？ 計画的行動理論を用いた、ダイエット行動のメカニズムの解明』(ir.library.osaka-u.ac.jp)
- ②半藤 保、川嶋 友子、(2009)『女子大学生の体系とやせ願望』新潟青陵学会誌、(1, 53-59)
- ③矢澤 美香子、(2011)『青年女子の厳格なダイエットに関する完全主義的認知、感情、自己評価の関連性』早稲田大学人間科学学術院
- ④田中 康介、(2014)『「やせ」の女性 過去最多に 8人に1人、厚生省調査』(<http://digital.asahi.com/articles/ASGD956DZGD9ULBJ00V.html>) 朝日新聞 DIGITAL
- ⑤山岸 俊男、(2010)『文化心理学 上』培風館
- ⑥山岸 俊男、(2010)『文化心理学 下』培風館
- ⑦山岸 俊男、(2011)『社会的ジレンマのしくみ』サイエンス社
- ⑧山岸 俊男、(2014)『安心社会から信頼社会へ 日本型システムの行方』中央公論新社

⑨西條辰義(2014) 『実験が切り開く 21 世紀の社会科学』 勁草書房 (P19-34, P47-51)

⑩大垣 昌夫、田中 沙織、(2014) 『行動経済学入門』 有斐閣