

青年期前期女子におけるボディ・アプレシエーション, 身体認識, ダイエット行動の関係性

生田目光^{*,**}・鈴木公啓^{***}・沢宮容子^{*}

Relationships among Body Appreciation, Body Recognition, and Diet Behavior in Early Adolescence Girls

Hikari NAMATAME^{*,**}, Tomohiro SUZUKI^{***} and Yoko SAWAMIYA^{*}

The present study aimed to investigate 1) the basic survey on body image among early adolescence girls in Japan, 2) the relationships between the body appreciation, cognition, and behavior among early adolescence Japanese girls. A total of 214 early adolescence girls participated the web-based survey. Results showed that (a) 55.7% girls recognized themselves as overweight even though their actual weight was normal, and 17.4% girls recognized themselves as overweight even though their actual weight was underweight, (b) 71.5% girls are on a diet, (c) early adolescence Japanese girls tend to idealize underweight, and there was large gap between ideal BMI and actual BMI. Additionally, results showed that a significant correlation between body appreciation and body recognition. On the other hand, the correlation between body appreciation and diet behavior was not significant. The present study revealed severity of early adolescence Japanese girls body image disturbance and internalization of thin ideal, and also the relationship between body appreciation, body recognition and diet behavior.

key words: body appreciation, positive body image, early adolescence girls, body recognition, diet behavior

問題と目的

ボディイメージとは、自己の身体に対する認知や感情、行動からなる多面的な概念である(Cash, 2002; Cash, Jakatdar, & Williams, 2004; Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999)。そのため、ボディイメージには多様な概念が含まれており、自己

の身体に対する主観的な認識である「身体認識」や、自己の身体に対する不満足感である「身体不満足感」、実際の身体と主観的に認識している身体の間にギャップが生じる「身体認識の歪み」など多岐にわたる。

わが国の青年期前期におけるボディイメージの問題は深刻である。日本、中国、マレーシア、オースト

* 筑波大学人間系

Faculty of Human Sciences, University of Tsukuba, 1-1-1 Tennodai, Tsukuba-shi, Ibaraki 305-8572, Japan.

** 日本学術振興会特別研究員 (PD)

Japan Society for the Promotion of Science, 5-3-1 Kojimachi, Chiyoda-ku, Tokyo 102-0083, Japan.

*** 東京未来大学こども心理学部

School of Child Psychology, Tokyo Future University, 34-12 Senjuakebono, Adachi-ku, Tokyo 120-0023, Japan.

ラリア、トンガ、フィジーの12-18歳の青年を対象とした国際比較研究では、日本人青年はBody Mass Index (BMI)が最も低かったにも関わらず、身体不満足感が最も高かった(Brockhoff, Mussap, Fuller - Tyszkiewicz, Mellor, Skouteris, McCabe, & Ricciardelli, 2016)。また、日本人青年期前期女子を対象とした調査では、85%が自己の身体について「不満足」もしくは「やや不満足」と回答した(金本・横沢・金本, 2005)。15~19歳の日本人青年期前期女子において、実際のBMIが低体重であるにもかかわらず、自己の体型を「ふつう」と評価する者が55.0%、「肥満」と評価する者が30.0%であり、実際のBMIが標準体重($18.5 \leq \text{BMI} < 25$)であるにもかかわらず、自己の体型を「肥満」と認識する者が56.1%である(倉元, 2000)。さらに、日本人青年期前期女子の38.8%がダイエットを経験している(江田・井美, 1995)。日本人青年期前期女子は体重を減らすことを希望しており、WHO基準(World Health Organization, 2020)における低体重($\text{BMI} < 18.5$)を理想としているという報告もある(向井・増田・山宮, 2018)。このように、わが国の青年期前期女子におけるボディイメージの問題は深刻であるが、日本人青年期前期女子を対象とした研究数は限られていること、個々の研究のサンプリングには限界があり、完全なランダムサンプリングではないことから、異なるサンプルにおける再現性を確認することには意義がある。

上述のような青年期前期女子における身体不満足感や体型認識の歪みなどボディイメージの問題を解決することは、喫緊の課題である。なぜなら、心身の発育途上の段階にある青年期前期において、十分な栄養を摂取せず低体重の状態を続ければ、心身の発達が阻害されてしまうからである。また、妊娠前の低体重や妊娠中の体重増加不良は低出生体重児のリスク要因であるため(邱・坂本・荒田・大矢, 2014)、やせ志向が青年期前期から妊娠前後まで継続した場合、生まれてくる子どもにも影響が及ぶ可能性もある。さらに、神経性やせ症や神経性過食症などのボディイメージの問題に関連する精神疾患は男性よりも女性におよそ10倍多く見られ(American Psychiatric Association, 2013 高橋・大野 監訳, 2014)、10代後半から20代前半が好発年齢とされる(山中・宮坂・吉内・佐々木・野村・久保木, 2000)。したがって、青年期前期女子に着目してその背景にあるボ

ディイメージの問題を検討することには大きな意義があると考えられる。

青年期前期女子のボディイメージの問題解決に貢献できると期待される概念として、ポジティブボディイメージの一種であるボディ・アプリシエーション(body appreciation)があげられる。ポジティブボディイメージは、身体満足感や外見への好意的な評価にとどまらぬ多次元的概念であり(Tylka & Wood-Barcalow, 2015a)、その一種であるボディ・アプリシエーションは、自己の身体を受容し、好意的に評価し、尊重しながら、メディアによって奨励される外見の理想像を美の唯一の形として受け入れないことと定義される(Tylka & Wood-Barcalow, 2015a)。ボディ・アプリシエーションは様々な適応と関連する有用な概念である。ボディ・アプリシエーションが高い人ほど、身体不満足感が低く、メディアを内在化しにくく、食行動異常が生じにくい(生田目・宇野・沢宮, 2017)。また、ボディ・アプリシエーションが高い人ほど、自尊心やウェルビーイングが高い(生田目他, 2017)。そして、ボディ・アプリシエーションが高い人ほど、抑うつが低く、不健康なダイエット行動をとりにくいとの報告もある(Gillen, 2015)。さらに、ボディ・アプリシエーションは、身体不満足感の単なる裏返しではなく、身体不満足感を超える説明力をもつことが示されている(生田目他, 2017)。

そこで、本研究では、1)わが国の青年期前期女子のボディイメージの実態を把握した上で、2)青年期前期女子におけるボディ・アプリシエーションについて検討することとする。まず、1)わが国の青年期前期女子のボディイメージの実態を把握するための探索的な検討を行う。具体的には、(a)現実のBMIと身体認識の一致、不一致を比較することで、ボディイメージの歪みを明らかにする。(b)ダイエット行動を実行している青年期前期女子の割合を明らかにする。(c)現実のBMIと理想とするBMIを比較することで、理想と現実のギャップの大きさについて検討しつつ、青年期前期女子が理想とする体型を把握する。次に、2)青年期前期女子におけるボディ・アプリシエーションについて検討するために、認知行動理論に基づき、介入によって変容可能な変数である認知と行動に着目し、介入に役立つ知見を得る。具体的には、認知として身体認識を、行動としてダイ

エット行動を扱い、ボディ・アプリシエーションとの関連を検討する。なお、ここでいう身体認識とは、ボディイメージの側面であり、自己の身体に対する主観的な認識のことを指すこととする。仮説としては、ボディ・アプリシエーションは、身体認識およびダイエット行動と有意な負の相関を示すと予想される。なぜなら、ボディ・アプリシエーションは、自己の身体を受容し、好意的に評価し、尊重しながら、メディアによって奨励される外見の理想像を美の唯一の形として受け入れないという性質をもつからである。実際、大学生女子を対象とした調査により、ボディ・アプリシエーションは、身体不満足感および食行動異常と有意な負の相関を示すと報告されている(生田目他, 2017)。

方 法

調査対象者と手続き

本研究では、地域等の偏りが生じてしまうことを懸念し、より幅広い地域の多様な高等学校に在籍している対象に調査を実施するために、ウェブ調査を採用した。株式会社マーケティングアプリケーションズの登録モニタのうち、1998年4月2日から2001年4月1日生まれの子 232名を対象に、2016年12月にウェブ調査を実施した。調査会社の規定に従い、回答者には調査会社から換金可能なポイントが付与された。高校生ではない者および子どもがいる者、無効回答であった者を除外した214名(平均16.86歳、標準偏差0.89歳、範囲15-18歳)を青年期前期女子のデータとみなし、分析に用いた。本調査は、第一著者が所属する大学の研究倫理審査委員会の承認を受けて実施された。

測定指標

ボディ・アプリシエーション ボディ・アプリシエーションを想定するために、Body Appreciation Scale-2 (BAS-2; 原版: Tylka & Wood-Barcalow, 2015b 日本語版: 生田目他, 2017)を用いた。項目は、「自分の身体を尊重している」や「自分の身体の個性的で他人と異なる部分を受け入れている」などの全10項目である。5件法(1. 全くない, 2. まれに, 3. ときどき, 4. よく, 5. いつも)で回答を求めた。

身体認識 現在の体型をどのように認識し評価しているかを測定するために「あなたは、自分の現在の体型についてどのように感じていますか」という質

問に対して、5件法(1. かなり痩せている, 2. やや痩せている, 3. ふつうである, 4. やや太っている, 5. かなり太っている)で回答を求めた。

本研究では、身体認識について、単一項目による測定を採用した。Konstabel, Lonnqvist, Walkowitz, Konstabel, & Verkasalo (2012)による「包括的単一項目 (comprehensive single items)」という考え方も、項目数を最小にしたうえで、測定したいものを測定することは可能と考えられる。なお、近年、少数項目からなる測定が盛んにおこなわれるようになってきており、他の概念においても、単一項目での測定もおこなわれている (e.g., 幸福感: Diener, 1984, 自尊感情: Robins, Hendin, & Trzesniewski, 2001)。実際、ボディイメージ領域における先行研究でも、身体認識およびダイエット行動が単一項目で測定されている(鈴木, 2014)。

ダイエット行動 ダイエットの実行段階について測定するために、「やせるため、もしくは今の体型を維持するため(今よりも太らないため)に、なにか行っていますか(例: お菓子を減らす, エスカレーターを使わない, など、内容は何でもかまいません)」という質問に対して、4件法(1. 行っていない, 2. 少し行っている, 3. ある程度行っている, 4. かなり行っている)で回答を求めた。身体認識と同様の理由から、単一項目での測定を採用した。

BMI 現実BMIと理想BMIを算出するために、「あなたの現在の身長と体重、また理想体重をお答えください。」と教示して、現在の身長(cm)および現在の体重(kg)、理想の体重(kg)に対して、数値での回答を求めた。

結 果

以下、データの統計処理はSPSS Statistics 22を用いて行われた。

青年期前期女子のボディイメージの実態

青年期前期女子のボディイメージの実態把握をするため、探索的な検討を行った。

(a)ボディイメージの歪みを把握するために、現実BMIと身体認識の一致、不一致を検討した。なお、現在の体重については、45名が無回答であったため、以降の分析では、現実BMIにかかわる部分のみ、45ケースを除外した。現実BMIが標準体重(18.5 ≤ BMI < 25)であるにもかかわらず、身体認識におい

Table 1 身体認識と現実 BMI の関係

	BMI<18.5 (低体重)		18.5≤BMI<25 (標準体重)		BMI≥25 (過体重)	
	N	%	N	%	N	%
かなり痩せている	9	19.6	2	1.7	0	0
やや痩せている	19	41.3	4	3.5	0	0
ふつうである	10	21.7	45	39.1	1	12.5
やや太っている	7	15.2	46	40.0	3	37.5
かなり太っている	1	2.2	18	15.7	4	50.0
合計	46	100.0	115	100.0	8	100.0

Table 2 各変数の平均と標準偏差

	M	SD
ボディ・アプリシエーション	2.32	0.88
身体認識	3.40	1.06
ダイエット行動	2.22	0.97
現実 BMI	20.11	2.74
理想 BMI	18.27	1.74

て「やや太っている」もしくは「かなり太っている」と認識する者が55.7%であった。また、現実 BMI が低体重 (BMI<18.5) であるにも関わらず、身体認識において「やや太っている」もしくは「かなり太っている」と認識する者が17.4%であった (Table 1)。身体認識と現実 BMI のズレを検討するために χ^2 検定を行ったところ、有意差が認められた ($\chi^2(4) = 62.29, p < .001$)。ただし、ゼロのセルが発生したため、過体重の人は除いて分析を行った。また、有意性に関わった部分を特定するために残差分析を行ったところ、低体重においては、「かなり痩せている」および「やや痩せている」が有意に多く、標準体重では「ふつうである」および「やや太っている」、「かなり太っている」が有意に多かった。したがって、標準体重において、自己の体型を実際以上に太っていると認識する傾向にあることが示唆された。

(b) ダイエット行動を実行している青年期前期女子の割合を算出した。「行っていない」が28.5%、「少し行っている」が31.8%、「ある程度行っている」が29.4%、「かなり行っている」が10.3%となり、合計71.5%が何らかのダイエットを実行していることが示された。

(c) 理想と現実のギャップの大きさについて検討するために、現実の BMI と理想とする BMI を比較した。現実 BMI が平均20.11となったのに対し、理

想 BMI は平均18.27となり (Table 2)、現実 BMI と理想 BMI の差は統計的に有意であった ($t(168) = 11.98, p < .001$)。また、青年期前期女子が理想とする体型を把握するために、理想 BMI の平均18.27 (95%信頼区間は18.01-18.52) を WHO 基準に照らし合わせたところ、おおむね低体重の水準であると考えられる。

理想と現実のギャップが身体認識と関連しているかどうかを検討するために、現実 BMI から理想 BMI を引いた値と身体認識の Spearman の順位相関係数を算出したところ、有意な正の相関が認められた ($r = .54, p < .001$; Table 3)。

なお、現実 BMI 値の分布は、WHO 基準で、低体重 (BMI<18.5) が27.2%、標準体重 (18.5≤BMI<25) が68.0%、過体重 (BMI≥25) が4.7%であった。ボディ・アプリシエーションについては、平均2.32、標準偏差0.88となった (Table 2)。

ボディ・アプリシエーションと身体認識およびダイエット行動との関連

ボディ・アプリシエーション尺度 (BAS-2) が青年期前期女子にも適用可能かどうかを確認するために、確認的因子分析を実施した。その結果、因子負荷量は.65-.84であり、適合度指標は、CFI=.977、RMSEA=.062、SRMR=.033であった。また、Cronbach の α 係数は.92であった。したがって、BAS-2 は原版および日本人大学生を対象とした先行研究 (生田目他, 2017) と同様に、10項目1因子構造が適合し、十分な内的整合性をもつことから、青年期前期女子にも適用可能であることが示された。BAS-2 の平均値は、本研究において2.32 ($SD = 0.88$) となり、大学生女子における2.51 ($SD = 0.83$; 生田目他, 2017) とほぼ同様の値であった。

ボディ・アプリシエーションと身体認識およびダ

Table 3 各変数間の相関

	ボディ・アプリシエーション	身体認識	ダイエット行動	現実BMI-理想BMI
ボディ・アプリシエーション	—			
身体認識	-.32***	—		
ダイエット行動	-.11	-.06	—	
現実BMI-理想BMI	-.18*	.54***	-.07	—

注) * $p < .05$, *** $p < .001$

ダイエット行動との関連の検討のために、Spearmanの順位相関係数を算出した(Table 3)。ボディ・アプリシエーションは身体認識と有意な弱い負の相関を示した($r = -.31, p < .001$)。一方、ボディ・アプリシエーションとダイエット行動との間に相関は認められなかった($r = -.05, ns$)。なお、体重の過多による影響を考慮するために、低体重($BMI < 18.5$)および過体重($BMI \geq 25$)のデータを除いた相関係数を算出したところ、ボディ・アプリシエーションと身体認識の相関が $r = -.28 (p < .01)$ 、ボディ・アプリシエーションとダイエット行動との相関が $r = -.10 (ns)$ となり、全データの分析結果とほぼ同様であった。

考 察

青年期前期女子のボディイメージの実態

わが国の青年期前期女子のボディイメージの実態を把握するための探索的な検討について考察する。

(a) **現実のBMIと身体認識の不一致** 現実のBMIと身体認識の比較では、標準体重にもかかわらず、太っていると認識する者が55.7%であり、低体重であるにも関わらず、太っていると認識する者が17.4%であった。したがって、実際より太っているというボディイメージの歪みが見いだされた。これらの結果は、金本他(2005)や倉元(2000)と一致する。

(b) **ダイエット行動** 71.5%が何らかのダイエットを実行しており、江田・井美(1995)よりも高い数値となった。20年ほど前の日本人大学生女子を対象とした調査で、ダイエットを実行する者が増える傾向が示されていることから(塩入・齋藤, 2000)、時代の流れとともに、ダイエット行動がさらに蔓延してきたと考えることができるであろう。

(c) **現実BMIと理想BMI** わが国の青年期前期女子においては理想とするBMIと現実のBMIのギャップが大きいこと、わが国の青年期前期女子はWHO基準における低体重を理想としていることが

示された。これらの結果は、向井他(2018)と一致する。また、若年日本人女性は、極めて痩せた体型を理想としており、その理想を基準として自らの体型を評価するために、身体不満につながっている可能性があるとする鈴木(2014)の知見とも一致する。

現実BMIと理想BMIの差は、身体認識と正の相関が認められた。身体認識は実際の体型よりも太っている方向にゆがんでいることが先の分析において確認されていることも考慮すると、理想と現実の乖離が大きいほど、自己の身体を実際以上に太っていると認識する傾向が示唆される。

本研究により、現代の青年期前期女子におけるボディイメージの歪みおよびやせ理想の内在化の深刻さが改めて浮き彫りとなった。

ボディ・アプリシエーションと身体認識およびダイエット行動との関連

ボディ・アプリシエーションと身体認識との関連については、仮説通り、有意な弱い負の相関が示された。したがって、ボディ・アプリシエーションが低いほど、自分の体型を太っていると認識する傾向にあり、ボディ・アプリシエーションが高いほど、自分の体型を正確に認識していると考えられる。ボディ・アプリシエーションとダイエット行動との関連については、仮説とは異なり、有意な相関関係は認められなかった。したがって、ボディ・アプリシエーションは、行動よりも認知と強く関連する可能性があり、行動よりも認知に優先的に介入することで、ボディ・アプリシエーションをより効率的に高めることができると考えられる。なお、ダイエット行動については、ダイエット行動の測定のために「やせるため、もしくは今の体型を維持するため(今よりも太らないため)に、なにか行っていますか(例:お菓子を減らす、エスカレーターを使わない、など、内容は何でもかまいません)」と教示したため、健康的なダイエット行動(たとえば、適度な運動や腹八分目など)も含

まれている可能性があり、その結果、生田目他(2017)で示されたような、ポジティブボディイメージとの負の関連が示されなかった可能性がある。今後の研究においては、ダイエット行動の質的な側面も考慮しながら検討していく必要があるだろう。

上記のボディ・アプリシエーションと身体認識の関連およびボディ・アプリシエーションとダイエット行動との関連については、認知と行動の関連という側面から考えることができる。認知と行動は相互に関連して成り立っているものの(伊藤, 2010)、本研究において、認知とボディ・アプリシエーションの間には負の相関が示された一方で、行動との間には相関は認められなかったことから、ボディ・アプリシエーションは行動よりも認知と強く関連すると考えられ、認知と行動の特徴は異なることが示唆された。したがって、今後の介入においては、行動よりも認知に焦点をあてることで、より効果的な介入を実現できる可能性がある。また、今後は、認知と行動の相互作用を検討することで、ポジティブボディイメージの介入に役立つであろう。近年の研究では、認知行動理論に基づく介入によって、成人女性のポジティブボディイメージが高まることが示され(Ahmadi, Abbaspoor, Behroozy, & Malehi, 2017)、児童や青年を対象としたポジティブボディイメージの早期育成も期待されはじめている(e.g., Halliwell, 2015)。今後、認知と行動の相互作用を検討することで、認知行動理論に基づく介入によって、ポジティブボディイメージが高まるメカニズムを解明したり、新たな介入プログラムを開発したりすることができると考えられる。

本研究の限界と今後の課題

本研究の限界は、身長および体重について回答しなかった者が多く、BMIの算出ができなかった者が全体の約4分の1にのぼったことである。回答は任意であるため、適切なインフォームドコンセントの手続を踏んだ結果として、無効回答が生じることはやむを得ないことであるが、本研究のデータに偏りが生じた可能性も否めない。今後は、回答者にとって答えやすい質問内容になるよう工夫し、より再現性の高い結果を得ることが望ましいと考えられる。

また、身体認識およびダイエット行動を単一項目で測定したことも本研究の限界であった。複数項目からなる測定尺度を使用することで、より信頼性を

高めることができると考えられるため、今後の研究では、既存の測定尺度を使用することが望まれる。

本研究は、ボディ・アプリシエーションと身体認識およびダイエット行動との関連の検討のために、横断調査をおこない相関分析による検討をおこなった。今後は、さらに理論的な枠組みを考慮し、測定指標も精査したうえで、縦断研究や実験的手法などにより、より精緻に、ボディ・アプリシエーションと身体認識およびダイエット行動との関連について、検討していく必要があると考えられる。

引用文献

- Ahmadi, Z., Abbaspoor, Z., Behroozy, N., & Malehi, A. S. 2017 The effects of cognitive behavioral therapy on body image in infertile women. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, **19**, 1-6.
- American Psychiatric Association 2013 *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.), Washington, DC: American Psychiatric Association (アメリカ精神医学会 高橋三郎・大野 裕 (監訳) 2014 DSM-5 精神疾患の診断・統計マニュアル 医学書院)
- Brockhoff, M., Mussap, A. J., Fuller-Tyszkiewicz, M., Mellor, D., Skouteris, H., McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. 2016 Cultural differences in body dissatisfaction: Japanese adolescents compared with adolescents from China, Malaysia, Australia, Tonga, and Fiji. *Asian Journal of Social Psychology*, **19**, 385-394.
- Cash, T. F. 2002 Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F., Cash, & T., Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press, pp. 38-46.
- Cash, T. F., Jakatdar, T. A., & Williams, E. F. 2004 The Body Image Quality of Life Inventory: Further validation with college men and women. *Body Image*, **1**, 279-287.
- 邱 冬梅・坂本なほ子・荒田尚子・大矢幸弘 2014 低出生体重児の母体要因に関する疫学研究 厚生指標, **61**, 1-8.
- Diener, E. 1984 Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, **95**, 542-575.
- 江田節子・井美昭一郎 1995 高校生のやせ願望に関する研究 栄養学雑誌, **53**, 111-118.
- Gillen, M. M. 2015 Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image*, **13**, 67-74.
- Halliwell, E. 2015 Future directions for positive body im-

- age research. *Body Image*, **14**, 177-189.
- 伊藤絵美 2010 認知行動療法 実践ワークショップ I 星和書店.
- 金本めぐみ・横沢民男・金本益男 2005 思春期女性の身体意識と食行動に関する研究 上智大学体育, **38**, 1-9.
- Konstabel, K., Lonnqvist, J.-E., Walkowitz, G., Konstabel, K., & Verkasalo, M. 2012 The 'Short Five' (S5): measuring personality traits using comprehensive single items. *European Journal of Personality*, **26**, 13-29.
- 倉元綾子 2000 若者のダイエット・やせ志向に関する意識 鹿児島県立短期大学紀要自然科学篇, **51**, 37-49.
- 向井隆代・増田めぐみ・山宮裕子 2018 女子におけるダイエット行動とメディアの影響 青年心理学研究, **30**, 41-51.
- 生田目光・宇野カオリ・沢宮容子 2017 ポジティブボディイメージを測定する BAS-2 の日本語版作成 心理学研究, **88**, 358-365.
- Robins, W. R., Hendin, M. H., & Trzesniewski, H. K. 2001 Measuring global self-esteem: Construct validation of a single-item measure and the Rosenberg self-esteem scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **27**, 151-161.
- 塩入輝恵・齋藤礼子 2000 女子大生のダイエット経験について 東京家政大学研究紀要, **40**, 67-74.
- 鈴木公啓 2014 新しいシルエット図による若年女性のボディイメージと身体意識の関連についての再検討 社会心理学研究, **30**, 45-56.
- Thompson, J. K., Heinberg, L., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. 1999 *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. 2015a What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, **14**, 118-129.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. 2015b The body appreciation scale-2: Item refinement and psychometric evaluation. *Body Image*, **12**, 53-67.
- World Health Organization 2020 Body mass index - BMI. World Health Organization. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi> (2020-08-16).
- 山中 学・宮坂菜穂子・吉内一浩・佐々木直・野村忍・久保木富房 2000 大学生の摂食障害 心身医学, **40**, 216-219.

(受稿: 2019.4.24; 受理: 2020.10.22)
