

瘦身規範とボディー・イメージ

中 里 浩 明
滝 野 匡 悦

Summary

The Thin Standard of Bodily Attractiveness for Women

Hiroaki Nakazato and Masayoshi Takino

This study is constructed from two parts on body image. First, thirty male and 30 female subjects were presented with a set of nine gradually growing figures and asked some questions. The results shows that for women, the current figure as heavier than ideal, most attractive, and other attractive figures. For men, these four figures are seen apparently the same. Second, 52 female subjects were rated, using 22 adjective terms, male and female endomorphic (fat), mesomorphic (firm), and ectomorphic (slim) physiques. In general, the most favorable physiques are mesomorphic, and negative ones are endomorphic. Interestingly, ectomorphic physiques are seen in terms of the somewhat favorable stereotypes. Thus, women, but not men, tend to receive the pressure to lose weight. The findings and some implications are discussed.

瘦身 (slim, thinnes) が、思春期や青年期の人々を中心に、とりわけ、女性にあっては、ひとつの社会的な規範となってきた。さしづめ、工業化の進行した現代世界での一般的な風潮だと言い切っても、過言ではないくらいである。

例えば、ある研究では、雑誌 *Playboy* の、見開き頁に登場する女性の身体的な特徴が、1959年～1978年の20年間にわたり検討された。結果として、身長や年齢を一定に保った場合、体重は著しく減少している傾向が見出された。また、バストとヒップはより小さく、ウェストはより大きい方向に変化していた。同様に、ミスアメリカ・コンテストでの勝利者は、応募者全体と比較した場合、年を追うごとに、体重の漸減を示していた。これらの結果から、望ましい女性の体形 (body shape) に、徐々にではあるけれども、瘦身へ向かっての明確な変化が生じている、と結論されている (Garfinkel & Garner, 1982, pp. 107-110)。

実のところ、こういった指摘は、英米の文献では、枚挙にいとまがないくらいである (e.g., Fallon & Rozin, 1985; 概説として, Guilbert, 1989参照)。

Cash, Winstead, & Janda (1986) は、“The American great shape-up”の動きを述べているし、Polivy, Garner, & Garfinkel (1986) は、女性の瘦身が選好される趨勢の原因や結果について論じ立て、Rodin, Silberstein, & Striegel-Moore (1985) は、女性の、体重に対する不満は規範とまでなっている、と指摘している。事態は、さらに悪化して、拒食症や過食症といった摂食障害を招くまでに至っている。

ところで、Pliner, Chaiken, Flett (1990) は、10～79歳までの男女を対象に調査を実施し、女性は、男性と比較して、食事、体重、身体的外見に対して、一層の関心を抱き、しかも、外見には低い自己評価 (self-esteem) を下していると言う。さらに、重要なのは、この性差 (gender differences) が、概して、全ての年齢層において該当することだ、と報告している点である。

こうした事情は、わが国においても同断であろう。

今日、女性雑誌で、ダイエットやシェイプアップを特集として取り上げていない週や月は、皆無だと言ってもよさそうなほどである。各種のダイエットに関する書物も、次から次にと出版されている。また、瘦身クラブ、エステ、アスレティック、エアロビックスなどの瘦身と健康を唱い文句にした産業は、極めて活況を呈している。これらは、現代に生きる女性の話題と関心のひとつが、どの辺りにあるか、を知る手がかりを与えてくれている。なお、瘦身志向と摂食行動の関連については、既に、別稿に触れておいた (中里・滝野, 1989)。

以上と関連する、別の研究の流れに、ボディー・イメージに纏わるものがある (e.g., Guy, Rankin, & Norvell, 1980; Kurtz, 1969; Ryckman, Robbins, & Kaczor, 1989; Secord & Jourard, 1965; Stager & Burke, 1982; Stewart, Tutton, & Steel, 1973. なお、概説と展開には、Cash & Pruzinsky, 1990参照)。

そこでの取り扱いの一つとして、Franzoi & Herzog (1987), Kurtz (1969), Secord &

Jourard (1965) は、身体部位の好悪について、事細かに評定を求め、自尊感情、または自己評価との関連などを探索している。

例えば、Kurtz (1969) は、髪の色、顔の構成、身長、脚の形など、30の身体概念を被験者に呈示し、9つの形容詞尺度で評定してもらった。結果は、女性のほうが、相対的に、自らの身体に好意を持たず、しかも、一層分化した身体概念を抱いていることが判明した。

もう一つの扱いとして、「ふとり型 (endomorphie)」、「がっちり型 (mesomorphie)」、「やせ型 (ectomorphie)」の体形、もしくは体型・体格 (body type, body build) に関するステレオタイプ、先入見の存在が、指摘され続けてきた。

例えば、Guy, Rankin, & Norvell (1980) は、シルエットを刺激材料に、調査研究を実施し、男性の筋骨型と女性の細身型が、優れて性定型化された判断のなされることを認めた。また、Stagner & Burke (1982) は、12歳前後の子どもたちを被験者として、細い (skinny)、もしくは、太った (fat) 少年少女を、教室や鏡前など、状況を変えて評定してもらった。すると、年齢や性別集団を通じて、体型のステレオタイプが一貫して見出された。しかも、やせ型に、肯定的なステレオタイプが認められた。

ところで、この後者の方法を利用して、瘦身規範とボディー・イメージの関連を衝くことは、できないであろうか。興味溢れる結果が見出されそうである。

従って、ここでの研究の目的は、ふたつある。まず、蔓延している瘦身規範を受けて、人々、とりわけ女性は、実際の体形と望まれる体形との間に、どのような認知上の落差を実感しているか。次に、ふとり型、がっちり型、やせ型、という体形 (体型) の男女に関して、今日、どのようなイメージが抱かれているか、を明らかにすることである。

研究Ⅰ：体形の認知¹

目的 自己の体形の認知における性差には、社会文化的な要因が大きく影を落としている。女性は、男性に比して、身体的外見に不満を抱き、とりわけ、体重を多めに見積もり、太りすぎだと述べる傾向がある。その結果、様々なダイエットに頼ったり、シェイプアップを励行することとなっている。こうした、体形 (body shape) に関する認知の差異を明らかにしようというのが、まずもっての研究目的である。

方法 近郊の男女大学生各々30名の参加を得た。調査実施は1987年10月。Fallon & Rozin (1985) の方法に準拠して、瘦身から肥満まで、9の段階順の人物線画を用意し、刺激材料とした (図1参照)²。これらを、被験者に呈示し、①現在の体形 [Current]、②理想の体形 [Ideal]、③異性が魅力的だと思う体形 [Attractive]、及び、④魅力的な異性の体形 [Other Attractive] を、人物線画のひとつを、それぞれ選ぶことによって、評定してもらった。判断の順序は、ランダムであった。

結果と考察 女性被験者から見ていく (図1上部)。現在の体形 ($M=3.77$, $SD=0.90$) は、理想の体形 ($M=2.70$, $SD=0.70$) より、著しく太っていると認知されていた ($t=5.06$, $P<.001$)。自分の身体的外見や体重に不満を抱いている、女性の声が聞こえてきそうな気がする。

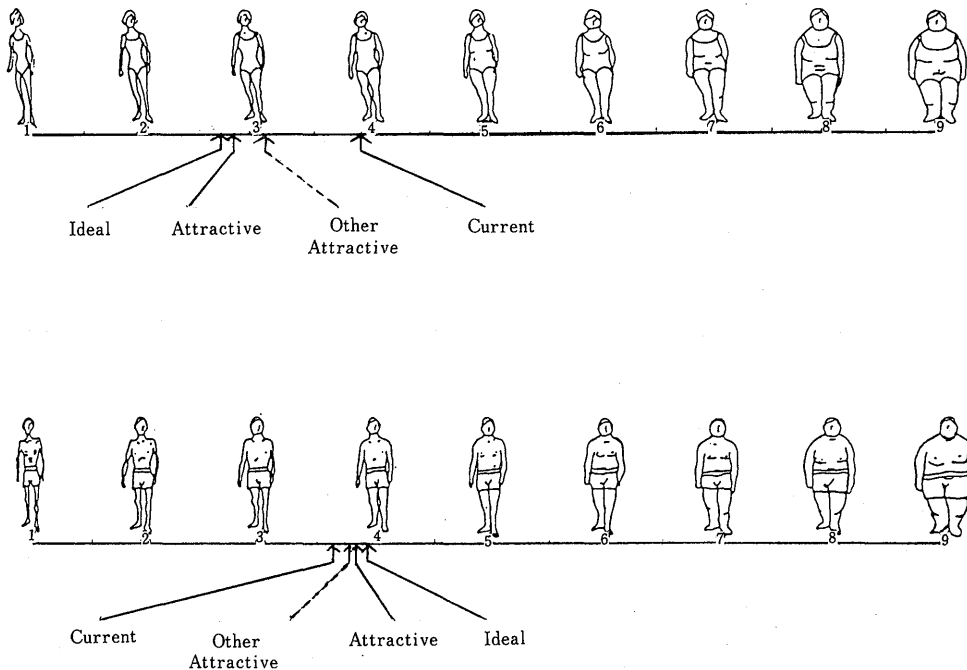


図1. 体形の認知。被験者は男女大学生各々30名。指標は、女性(上部)と男性(下部)の、現在の体形[Current], 理想の体形[Ideal], 異性が魅力的だと思う体形(推測)[Attractive], 魅力的な異性の体形(実際)[Other Attractive], を示す。

また、現在の体形は、異性(男性)から見て魅力的だと思う体形($M=2.77$, $SD=0.68$)とのあいだに、差異が見られたが($t=4.77$, $p<.001$)、後者と理想の体形とのあいだには、差異が見出せなかった($t=0.39$, ns)。ということは、現在の自分の身体に関して、女性は男性の目をかなり意識している、と結論できるのかもしれない。

さらに、現在の体形は、異性(女性)の魅力的な体形だ、と実際に男性が表明したもの($M=3.07$, $SD=0.83$)よりも、有意に太ったのである($t=3.08$, $p<.01$)。とすれば、女性が持つ、現在の体形への不満も、あながち、理由のないことではない、とも言えよう。

次に、男性被験者の場合を見ていく(図1下部)。こちらは、女性の場合と、様相が一変している。要するに、4つの指標間に、差異を認めがたい。現在の体形($M=3.63$, $SD=1.07$)は、理想の体形($M=3.83$, $SD=0.95$)、異性(女性)が魅力的だと思う体形($M=3.77$, $SD=0.82$)と、ほとんど同じ位置にある($t=0.75$, $t=0.58$, ns)。むしろ、一見では、現在の体形と理想の体形は、逆になっているかのごとき印象を受けるほどだ。

しかも、男性の魅力的な体形だとして、実際に女性が表明したもの($M=3.76$, $SD=0.97$)とも、現在の体形は、違ってないのである。($t=0.49$, ns)。

ということは、二十歳前後の男性は、総体として、現在の体形にはほぼ満足しているものと思われ、女性の場合よりも、この点に関しては、比較して、心理的に安定している、と見なすことができよう。

研究II：体形（体型）のステレオタイプ

目的 身体の形態，体形（bodily appearance），体格（body build, physique）と，パーソナリティ（性格，個性），の関係を研究する試みは，心理学では幾度となく繰り返されてきた。人の体格の基本的な型を，「ふとり型」，「がっちり型」，「やせ型」，の3種に類別するのが，通例である。Ryckman, Robbins, & Kaczor (1989) は，従来，がっちり型が好まれ，ふとり型は疎まれ，やせ型は良い印象が持たれてこなかった。しかし，近年，やせ型は，好意的な評価を受けるに至った，と報告している。

従って，現在の瘦身規範の普及のもとでは，体型と性格特性との間に，いかなるステレオタイプが抱かれているか，また，刺激人物の性差は見られるか，この点を明らかにしようというのが，第2の研究目的である。

方法 被験者は，神戸女学院大学的女子学生52名。調査実施は1989年12月。

教示は，「多くの研究者たちによると，人の体格の基本的な型は，『ふとり型』，『がっちり型』，『やせ型』，の3種だとされてきました。そこで，これらの体型と性格との関係について，あなたの印象をお尋ねします。」，というものであった。背の高さは平均的だと考えてもらった。

刺激人物の呈示は，『ふとり型／女性』，『やせ型／男性』のごとくであり，全部で6種類を用意した。呈示順序はランダムであった。反応特性は，従来の調査研究を参考にして，「親切ないじわるな」，「スタイルのよい－スタイルのわるい」，「楽しそうな－悲しそうな」のごとく，22個のリストで呈示した（表1参照）。性格特性の正負を，左右ばらばらに配置したが，得点づけは正の方向に実施し，範囲は7～1点であった。

結果と考察 まず，標本全体の評定全体の評定値を因子分析にかけた。固有値1.0までで，計算を打ち切ったときの累積寄与率は，53.41%であった。しかし，上位2因子で，内容をほとんど要約していると考えられたので（47.86%），これで纏めることにした。因子は，外見性と内面性とでも，試みに命名できよう。各々の因子に所属する特性は，一纏めにし，顕著なものから並べることにした。

次に，2（刺激人物の性別）×3（体型）の分散分析を実施した³。その結果をもとに，刺激人物の性別ごとの評定平均値を，表1として掲げる。性格特性ごとの，3体型間の，評定値比較には，Tukey testを実施した（Keppel, 1991, pp. 173-175）。

データの示すところを，幾つか，特徴を見ていく。その際，被験者が二十歳前の女子大生だということに留意しなければならない。

「ふとり型（endomorph）は，外見性に関して，圧倒的に不利である。スタイルのわるい（not good looking），のろい（slow），だらしない（sloppy），からかわれやすい（gets teased），と散々だ。また，依存的で（submissive），無気力で（unactive），頭もわるそうだ（unintelligent, stupid），と酷評されている。男性の場合，男らしくない（not manly）のである。

こういう外見性への貶価は，ふとり型の場合，内面性にまで影響しているようだ。弱そうで（weak），よごれており（dirty），心配症だ（worrisome），と推測されている。

表 1. 体形(体型)のステレオタイプ(男女刺激人物別)

特 性	体形(体型)					
	ふとり型		がっちり型		やせ型	
	男	女	男	女	男	女
<u>外見性</u>						
すばやいーのろい	2.08 _a	2.23 _a	5.25 _b	5.46 _b	5.17 _b	4.90 _b
スタイルのよいースタイルのわるい	2.06 _a	2.38 _a	4.96 _{bc}	4.33 _b	4.63 _b	5.21 _c
からかわれにくいーからかわれやすい	2.29 _a	2.90 _a	5.40 _c	5.38 _c	4.02 _b	4.69 _{bc}
支配的なー依存的な	2.73 _a	2.71 _a	5.75 _c	5.77 _c	3.77 _b	3.65 _b
エネルギーが豊富ー無気力な	2.79 _a	3.81 _b	6.35 _c	6.31 _c	3.23 _b	3.63 _b
実地的なー空想的な	3.02 _a	2.96 _a	5.48 _{bc}	5.69 _c	4.98 _{bc}	4.75 _b
きちんとしたーだらしない	2.50 _a	3.52 _b	4.27 _c	4.85 _{cd}	5.13 _{cd}	5.04 _{cd}
やわらかいーかたい	5.23 _b	5.63 _b	2.85 _a	2.75 _a	3.08 _a	3.02 _a
うつくしいーみにくい	2.96 _a	3.54 _b	4.10 _c	4.06 _c	4.35 _c	4.87 _d
頭のよいー頭のわるい	3.23 _a	3.73 _a	4.19 _b	4.65 _b	5.13 _{bc}	4.96 _{bc}
男らしいー男らしくない	2.96 _a		6.04 _b		3.48 _a	
女らしいー女らしくない		4.54 _b		2.73 _a		4.62 _b
<u>内面性</u>						
楽しそうなー悲しそうな	4.21 _b	4.98 _c	5.19 _c	5.35 _c	3.52 _{ab}	3.35 _a
強そうなー弱そうな	2.75 _a	4.56 _b	6.56 _c	6.15 _c	2.33 _a	2.58 _a
あたたかいーつめたい	5.46 _c	5.88 _c	4.52 _b	4.06 _b	2.75 _a	2.65 _a
健康なー不健康な	3.46 _a	4.77 _b	6.63 _c	6.25 _c	3.23 _a	3.31 _a
親切なーいじわるな	5.25 _{cd}	5.38 _d	4.62 _c	4.69 _{cd}	3.88 _b	2.87 _a
友達の多いー友達の少ない	4.13 _{ab}	4.63 _{bc}	5.10 _{cd}	5.38 _d	3.90 _a	3.73 _a
身ぎれいなーよごれた	3.21 _a	4.08 _b	3.56 _a	4.25 _b	5.19 _c	5.50 _c
ユーモラスなーきまじめな	4.67 _c	4.56 _c	4.33 _c	3.56 _b	2.77 _a	3.17 _{ab}
にぎやかなー静かな	3.92 _a	4.40 _b	4.85 _{bc}	5.42 _c	3.50 _a	3.44 _a
向こうみずのー心配症の	2.85 _a	3.31 _a	5.67 _c	4.83 _b	2.65 _a	3.27 _a
いっしょうけんめいなー投げやりな	4.21 _a	4.44 _{ab}	5.31 _b	5.42 _b	4.19 _a	3.98 _a

註. 被験者は女子大生52名。評定平均値が高いほど、当該体形(体型)への特性帰属も、より肯定的である(得点範囲は7~1)。下付き文字の共通でない平均値間には、5%の有意差がある(Tukey test)。

好意評価は、外見の、やわらかさ (soft)、及び、内面の、あたたかさ (warm) や、親切さ (kind)、である。

総じて言えば、肥満は、とりわけ、男性ではいただけない体形(体型)だ、と見なせそうである。

これに対して、「やせ型 (ectomorph)」は、すばやい (fast)、きちんとした (neat)、うつくしい (beautiful)、のに加えて、頭がよい (smart, intelligent)、身ぎれいな (clean)、とまで見られている。女性の場合、なにより、スタイルがよくって (good looking)、かなり、女らしい (womanly) とされている。

ただし、否定的な特徴も、痩身には、より多くつきまとう。弱そうだ (weak)、悲しそうだ (sad)、ならまだしも、不健康だ (sickly)、つめたい (cold)、いじわるだ (mean) と見られるのは損だ。さらに、心配症で (worrisome)、友達も少ない (few friends)、と感じられている。

最後に、「がっちり型 (mesomorph)」は、エネルギッシュで (active), すばやく (fast), 支配的で (dominant), 実際の (practical), からかわれにくい (doesn't get teased), のに加えて、健康な (healthy), 強そうな (strong), いっしょうけんめいな (works hard), 向こうみずで (reckless), にぎやかだ (lively) と感知されている。

外見性の、かたい (hard) にしても、必ずしも否定的ではないし、否定的な特徴がほとんど付与されていないのが、筋骨型である。この型が平均的 (average) だと、見なされているためでもあろうか。

一般的考察

まず、両調査研究の概括から始める。

研究Ⅰ：体型の認知では、男性被験者の現在の体形、理想とする体形、異性が魅力的だとする体形の推測と実際、いずれの指標も、ほぼ、同じところに位置し、明瞭な相違を認めがたかった。

これに対して、女性被験者の現在の体形は、理想の体形、異性が魅力的だとする体形の推測と実際、いずれよりも、有意に太めであり、指標は歴然としていた。もちろん、単一の、標本の少ない調査研究の結果をもとに、結論に性急となるのは禁物であるが、瘦身規範が、とりわけ、女性に行きわたっていることだけは、確実であろう。

しかも、彼女たちが、これが現在の自分の体形だと指示したものが、他者の目に、実際の体形に映っているものとは、必ずしも言えない。それよりも太めすぎるのかも知れないのである。とにかくやせたい、というのが悲願なのであれば、体重の実際と理想の落差は、依然として大きいままである。種々のダイエットの試み、失敗の繰り返しは、自己の身体評価 (body esteem) を、低く抑え込む結果になっておりはしないだろうか。そうだとすれば、種々の、心理的な問題をはらんでいることになる。

研究Ⅱ：体形 (体型) のステレオタイプでは、蔓延している瘦身規範が、従来の調査研究よりも、「やせ型 (ectomorph)」に対する評価を好転させてはいないか、この点が、特に問題とされた。

まず、一般的にみて、従来の調査研究を裏づけるような結果が、幾つか認められた。それは、がっちり型には好意的評価が、ふとり型には非好意的な反応が下されていたことである。

即ち、がっちり型は、男女を通じて、すばやい、からかわれにくい、支配的な、エネルギッシュな、実際の、楽しそうな、強そうな、健康な、友達の多い、にぎやかな、いっしょうけんめいな、人物だ、というイメージが持たれていた。また、男性では、いかにも、男らしいのである。

他方、ふとり型は、やわらかい、あたたかい、親切的な、人物であるのと並んで、いや、それ以上に、のろい、スタイルのわるい、からかわれやすい、依存的な、無気力な (男性の場合)、だらしない、みにくい (男性の場合)、頭のわるい、弱そうな (男性の場合)、心配症の、という、芳しくないイメージが、数多く抱かれている。また、男性では、なによりも、男らしく

ない、のである。女性だと、まあまあ、女らしいとされる。

しかしながら、やせ型に対しては、肯定的なステレオタイプが増加している、と受け取れる証跡も見られた。即ち、無気力な（男性の場合）、だらしのない、かたい、悲しそうな（女性の場合）、弱そうな、不健康な、いじわるな（女性の場合）、きまじめな（男性の場合）、心配症の、という、マイナス・イメージと共に、すばやい、きちんとした、頭のよい、身ざれいな、と捉えられていた。特に指摘されるべきは、やせ型の女性は、スタイルがよく、女らしい、と眺められている点である。

こういうふうに見てくると、所期の仮説は支持される方向にあると言えよう。つまり、広く普及している瘦身規範を受けて、人々、とりわけ女性は、実際の体形と望まれる体形との間に、認知上の落差を実感しているし、それ故、ふとり型、がっちり型、やせ型、という体形（体型）の男女の評定においても、この規範が、何程か影を落として、イメージやステレオタイプが潤色されているであろう、と推察される。

瘦身志向の高まりは、一つには、健康への留意を促す社会的要請の結果であろう。それは、間違いないところだが、とりわけ、女性への圧力が効いている点を考慮すれば、やはり、女らしさ（femininity）の自己呈示ないしは印象管理という要因が、底流にあることも、否めないであろう。

となれば、今後の課題である。まず、女性は、男性よりも、自らの現在の身体を好意的に眺めていないとしても、果たして、一層分化した身体概念を抱き、分化した身体評価を下しているか否か、が問題である。それを示唆する報告も見られるが、未だしの感が深い⁴。

次に、研究Ⅱでは、体形（体型）を、ふとり型、がっちり型、やせ型、のごとく表示し、評定を求めたが、これらの言葉づかいのバイアスも、考慮されなくてはならないであろう。別の言葉づかいをすれば、同じ結果が得られたかどうかということも、興味のある問題である。

さらに、自尊感情（自己評価）、身体像の実際の変化と認知との関連を衝くなど、ボディー・イメージの様々な局面の研究が、浮上してくる。課題は、前方に投げかけられているのである。

註

1. 研究1:体形の認知のデータは、第一筆者の指導にかかる、大坂真理子の、神戸女学院大学文学部総合文化学科昭和63年度卒業論文『身体像とその自己認知』、と共有するものである。実施と整理段階での彼女の並々ならぬ御助力に、厚く謝意を表します。
2. 人物線画は、原画を参考に、新たに描きおろしたということである。
3. 本来は、多変量の Within-subjects designs で、統計処理をすべきところだが、便宜上、Factorial experiments with two factors に頼った。この調査研究の場合、結果の解釈を左右するほどの支障はないと思われる。
4. 上記の卒業論文は、Franzoi & Herzog (1987) ほかを下敷きに、後者の点に検討を加えているが、未消化の域を出ていない。

引用文献

Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.), (1990) *Body images : Development, deviance, and change*.

Guilford Press.

- Cash, T. F., Winstead, B. A., & Janda, L. H. (1986, April). The great American shape-up. *Psychology Today*, 30-37.
- Fallon, A. E., & Rozin, P. (1985). Sex differences in perceptions of desirable body shape. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 102-105.
- Franzoi, S. L., & Herzog, M. E. (1987). Judging physical attractiveness: What body aspects do we use? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13, 19-33.
- Garfinkel, P. E., & Garner, D. M. (1982). *Anorexia nervosa: A multidimensional approach*. New York: Brunner/Mazel.
- Guilbert, S. (1989). *Tomorrow I'll be slim: The psychology of dieting*. London: Routledge.
- Guy, F., Rankin, B., & Norvell, M. (1980). The relation of sex-role stereotyping to body image. *Journal of Psychology*, 105, 167-173.
- Keppel, G. (1991). *Design and analysis: A researcher's handbook* (3rd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Kurtz, R. M. (1969). Sex differences and variations in body attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33, 625-629.
- 中里浩明・滝野匡悦 (1989). 摂食行動の認知『神戸女学院大学論集』, 35, 175-183.
- Pliner, P., Chaiken, S., & Flett, G. L. (1990). Gender differences in concern with body weight and physical appearance over the life span. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16, 263-274.
- Polivy, J., Garner, D. M. & Garfinkel (1986). Causes and consequences of the current preference for thin female physiques. In C. P. Herman, M. P. Zanna, & E. T. Higgins (Eds.), *Physical appearance, a stigma and social behavior: The Ontario Symposium* (Vol. 3, pp. 89-112). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Rodin, J., Silberstein, L. & Striegel-Moore, R. (1985). Woman and weight: A normative discontent. In T. B. Sonderegger (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Vol. 32. Psychology and gender* (pp. 267-307). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Ryckman, R. M., Robbins, M. A., & Kaczor, L. M. (1989). Male and female raters' stereotyping of male and female physiques. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 15, 244-251.
- Secord, P. F., & Jourard, S. M. (1965). The appraisal of body-cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17, 343-347.
- Stager, S. F., & Burke, P. J. (1987). A reexamination of body build stereotypes. *Journal of Research in Personality*, 16, 435-446.
- Stewart, R. A., Tutton, S. J., & Steel, R. E. (1973). Stereotyping and personality: Sex differences in perception of physiques. *Perceptual and Motor Skills*, 36, 811-814.

(原稿受理 1991年 8月23日)