

## 女子高校生の体型コンプレックスと養護教諭の支援に関する研究

毛利 史枝・畑本 真喜子・松本 禎明

九州女子短期大学専攻科子ども健康学専攻 北九州市八幡西区自由ヶ丘1-1 (〒807-8586)

(2016年11月10日受付、2016年12月8日受理)

### 要 旨

女子高校生が感じている体型コンプレックスの実態を調査し、教育職員としての養護教諭に求める対応を探ることを目的とし、高等学校の女子生徒に対して調査研究を行った。その結果、全体的に理想体重を現在の体重より低く設定する傾向が見られ、中でも現在の体重が標準体重の範囲内にも関わらず、現在の体重より低い数値を理想としていたことから、「やせ願望」が強いことがうかがえる。また、約8割の者が体型コンプレックスを持ったことがあり、その中でも約9割の生徒が現在も体型コンプレックスが続いていた。全学年共に「周囲との比較」から体型コンプレックスを持つ生徒が多く、自分の体型の参考にする生徒についても「モデル」「友達」が多かった。そのことがダイエット行動へ繋がり、不確かな知識と判断力のなさにより「過度なダイエット」を引き起こしやすいのではないかと考えられる。

現況では学校教育での体型コンプレックスやダイエットについての指導がまだまだ不足していることが感じられ、教育職員全体での対応が必要と言える。そのため子どもの健康を担う専門職である養護教諭が先頭に立ち他の教育職員と協力し、実際にホームルーム (HR) や総合的な学習の時間、全校集会などでの保健指導をバックアップしていくべきである。さらに、BMI (Body mass index) 早見表や適正体重一覧表を健康診断票の裏に載せたり、保健室に掲示するなどして、生徒自らが見て学ぶことのできる視覚的教材を充実させるべきである。また、養護教諭や担任は、保健室などでの面談やクラスでの関わりの中で体型コンプレックスを持っている生徒をしっかりと受け止め、ダイエットをしている生徒に対して「世界に一つだけの自分の体を大切に！」と自覚させるような支援をしていくことが求められる。保護者にも保護者向けの講演会や配布物などを通して確かな知識を持ってもらい、学校と家庭両方の面から生徒らの見守りを進めていくことが必要である。

この研究の書面調査は、協力を得られた福岡県内のY高校の女子生徒を対象としたことから、全国の学校における体型コンプレックスへの現状と対応を明らかにできた訳ではないが、対応について的一端は知ることができたと考えられる。これからの課題として、養護教諭や担任、保護者が連携し、子どもたちの体型コンプレックスの効果的な取り組みを具体化していくことが必要である。

## 1. 緒言

近年、瘦身願望の若年層女子の増加傾向が指摘されている<sup>1)</sup>。平成25年に厚生労働省が行った「国民健康・栄養調査」ではBMI (Body Mass Index) 18.5未満の「やせ (低体重)」が過去最多の12.3%であったことが報告されている<sup>1)</sup>。平成26年には高校生に相当する15～19歳女子の「やせ (低体重)」が19.3%を占めると報告され<sup>2)</sup>、各年齢層で深刻な問題となっている。体型は健康に影響を及ぼしやすく、やせの場合は月経異常、骨粗鬆症などのカルシウム代謝異常、低身長、貧血、便秘、冷え症などを引き起こし<sup>3)</sup>、一方で肥満の場合は糖尿病、高血圧に始まり、冠動脈疾患や脳梗塞、月経異常などを引き起こす<sup>4)</sup>。また、女性の「美の基準」の一つが「スリムであること」になってきているため、モデル・女優・アイドルたちは、ほとんどがスリムな体を持ち、雑誌にはダイエット記事があふれ「もっとスリムに！」と読者の意識を刺激している<sup>5)</sup>。このことから、若者のやせ願望が増え、無理なダイエットや間違ったダイエットをする者が多い。やせ願望を持つことや無理なダイエットに走る原因は、健康教育の不足や不確かな情報の氾濫が背景にあると考えられる。健康に関する正しい知識の教授と自己の体型に関する正しい認識を持たせることは、生涯にわたる女性の健康に不可欠である<sup>6)</sup>。

山本によると、何かしらのコンプレックスを持つ者は多いが、特に高校生は「身体的外見の自己評価」が全体的自己評価に影響し、男子より女子の方が自分自身を否定的に評価していることが報告されている<sup>7)</sup>。間違った認識から自分の身体が劣っていると捉え、コンプレックスを感じることに繋がっていると思われる。自分で正しく判断し、健康的に生涯を過ごすためには、この時期にコンプレックスの捉え方や正しい体型の認識、ダイエットの知識を身につけることが必要である。

ここでは、コンプレックスの定義を自分が劣っているまたは否定的にとらえてしまう「劣等コンプレックス」とする。つまり、体型コンプレックスとは、自分の体型が太り過ぎや痩せすぎなどと、自分で劣っていると否定的に捉えてしまうことを指す。

また、今野らによると心の健康課題の深刻化に伴い、養護教諭の「新しい役割」として平成9年保健体育審議会答申に健康相談活動が示され、「カウンセリング能力、企画力、実行力、コーディネート能力、プレゼンテーション能力、専門性を生かした指導力、コミュニケーションスキル、問題解決能力」が挙げられた<sup>8)</sup>。健康相談活動とは、養護教諭の職務の特質や保健室の機能を十分に生かし、児童生徒の様々な訴えに対して常に心的な要因を念頭に置いて、心身の健康観察、問題の背景を分析し、解決のための支援、関係者との連携など、心と体の両面への対応を行う養護教諭固有の活動である<sup>8)</sup>。自分の体型に対しコンプレックスを持つ者への対応、ダイエットの正しい知識、体型認識などを身につけさせることが学校教育へ求められている今、子どもの健康を担う専門職である養護教諭への期待は大きい。

そこで本研究では、女子高校生が感じている体型コンプレックスの実態を調査し、教育職

員としての養護教諭に求められている対応を探ることを目的とする。

## II. 調査方法

### 1. 目的

女子高校生が感じている体型コンプレックスの実態を調査し、教育保健学の立場から養護教諭に求められている対応を探ることを目的とする。

### 2. 調査対象

(1) 無作為抽出した九州地区の中堅都市、私立Y高等学校（男女共学、男子生徒数：女子生徒数 $\approx$ 2：3）の全女子生徒、1年生208人、2年生197人、3年生153人、計558人を対象とし、自記式質問用紙を使用し、無記名で調査を行った。

(2) アンケート調査を行った私立Y高等学校の養護教諭に、アンケート結果を提示して、半構造的インタビューを行った。この養護教諭は40歳代後半の女性で、同高等学校の養護教諭として25年以上となるベテランである。語られた内容はその趣旨が損なわれない程度にまとめて記述した。

### 3. 調査期間

平成28年7月から9月に実施した。

### 4. 調査内容

#### (1) アンケート内容

##### ①体重について

※身長及び体重からBMI（体重（kg）/身長（m）<sup>2</sup>）、身長から標準体重（身長（m）<sup>2</sup>×22）を算出した。

##### ②体型コンプレックスの経験について

##### ③ダイエット行動について

##### ④健康問題の認識について

##### ⑤学校での授業について

#### (2) インタビュー内容

##### ①体型コンプレックスを持つ生徒の対応経験事例、対応内容について

##### ②アンケート結果を見ての意見と現状の課題について

##### ③養護教諭に求められていることについて

## 5. 倫理的配慮

本質問紙調査は、任意で無記名自由意志によるものとし、データは慎重に取り扱い回収した質問用紙も厳重に保管するものとし、本研究以外の目的には使用しないこと、答えたくない質問には答えなくても良いなどの所定の倫理的配慮について記載し実施した。また、養護教諭への半構造的インタビューにおいては、回答の記録を対象教諭の了承を得て書き取りの方法をとり、調査には個人情報保護を含む配慮を最大限に行った。

### III. 調査結果

#### 1. アンケート結果

全校女子生徒、1年生208人、2年生197人、3年生153人、計558人を対象にアンケートをし、その内、無記入欄があったものは除外した。その結果、有効回答数は、高校1年生197人(94.7%)、2年生194人(98.5%)、3年生146人(95.4%)、計537人(96.2%)となった。

##### (1) 女子高校生の体重について

###### ①身体的特徴

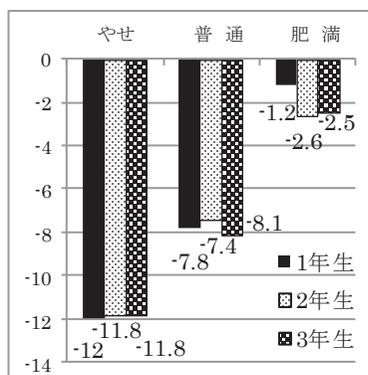
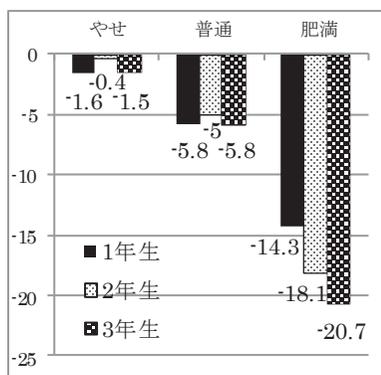
現在の体重をBMI判定し、日本肥満学会基準(2011年)に準拠し、18.5未満を低体重(やせ)、18.5～25未満を普通体重、25以上を肥満とし、対象者を3群に分類した。「低体重(やせ)」は1年生27人(16.7%)、2年生40人(29.0%)、3年生12人(9.2%)であった。「普通」は1年生118人(72.8%)、2年生89人(64.5%)、3年生105人(80.2%)であった。「肥満」は1年生17人(10.5%)、2年生9人(6.5%)、3年生14人(10.7%)であった(表1)。

表1 現在のBMI

	1年生 (n=162)	2年生 (n=138)	3年生 (n=131)
やせ (低体重)	27人 (16.7%)	40人 (29.0%)	12人 (9.2%)
普通	118人 (72.8%)	89人 (64.5%)	105人 (80.2%)
肥満	17人 (10.5%)	9人 (6.5%)	14人 (10.7%)

###### ②理想体重と現在の体重、理想体重と標準体重との差の平均

理想体重と現在の体重の差の平均について、やせ(低体重)群は1年生1.6kg、2年生0.4kg、3年生1.5kgであった。普通群は1年生5.8kg、2年生5.0kg、3年生5.8kgであった。肥満群は1年生14.3kg、2年生18.1kg、3年生20.7kgだった(図1)。一方、理想体重と標準体重の差の平均は、やせ(低体重)群は1年生12.0kg、2年生11.8kg、3年生11.8kgであった。普通群は1年生7.8kg、2年生7.4kg、3年生8.1kgであった。肥満群は1年生1.2kg、2年生2.6kg、3年生2.5kgであった(図2)。



理想体重と現在の体重の差の平均(図1) 理想体重と標準体重の差の平均(図2)

## (2) 体型コンプレックスについて

## ①体型コンプレックスの有無

自分の体型に対してコンプレックスを持ったことがあるかについて「ある」と回答した者は、1年生では152人(79.6%)、2年生では175人(91.1%)、3年生では128人(87.7%)であった。一方、「ない」と回答した者は1年生では39人(20.4%)、2年生では17人(8.9%)、3年生では18人(12.3%)であった(表2)。

表2 体型コンプレックスの有無

	1年生 (n=191)	2年生 (n=192)	3年生 (n=146)
ある	152人 (79.6%)	175人 (91.1%)	128人 (87.7%)
ない	39人 (20.4%)	17人 (8.9%)	18人 (12.3%)

## ②体型コンプレックスの内容

体型コンプレックスの具体的な内容について、1年生は脚の太さ111人(73.0%)が最も多く、次いで太っている99人(65.1%)、腕の太さ60人(39.5%)が多かった。2年生では脚の太さ118人(67.4%)が最も多く、次いで太っている116人(66.3%)、スタイル69人(39.4%)が多かった。3年生では太っている90人(70.3%)が最も多く、次いで脚の太さ87人(68.0%)、お尻の大きさ54人(42.2%)が多かった(図3)。

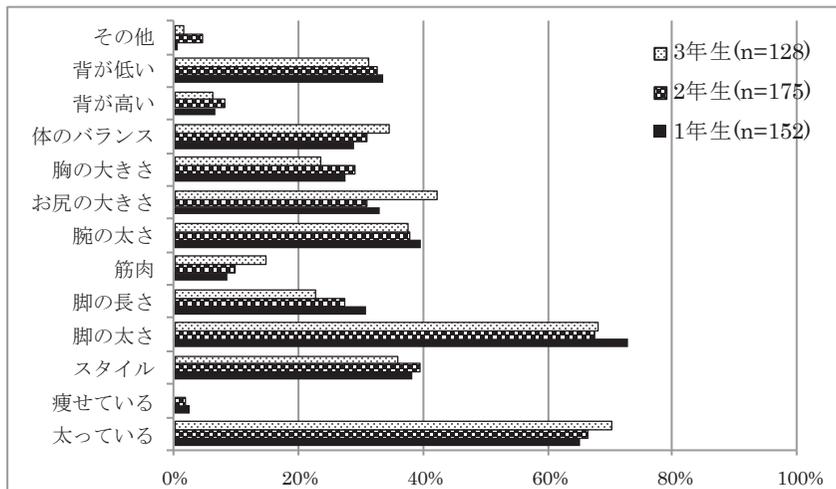


図3 体型コンプレックスの内容 (複数回答可)

## ③体型コンプレックスを持ち始めた時期

体型コンプレックスを持ち始めた時期について、中学校が1年生88人(57.9%)、2年生110人(62.9%)、3年生55人(43.0%)と最も多かった(図4)。

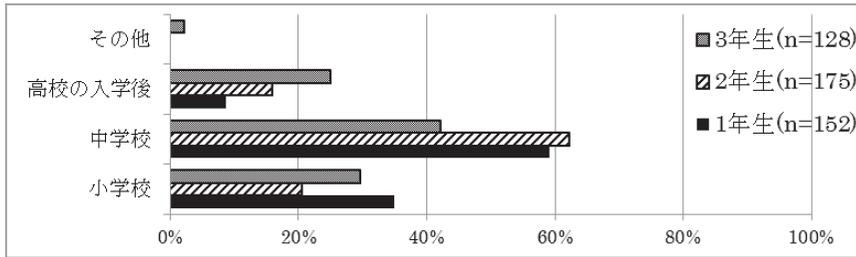


図4 体型コンプレックスをもち始めた時期

## ④過去に体型コンプレックスを持った者の継続の有無

体型コンプレックスが現在も続いているかについて「はい」と回答した生徒は1年生143人(94.1%)、2年生160人(91.4%)、3年生123人(96.1%)だった。一方「いいえ」と回答した者は1年生9人(5.9%)、2年生15人(8.6%)、3年生5人(3.9%)であった(表3)。

表3 過去に体型コンプレックスをもった者の継続の有無

	1年生 (n=152)	2年生 (n=175)	3年生 (n=128)
はい	143人 (94.1%)	160人 (91.4%)	123人 (96.1%)
いいえ	9人 (5.9%)	15人 (8.6%)	5人 (3.9%)

## ⑤体型コンプレックスのきっかけ

体型コンプレックスを持ったきっかけについて1年生では、周囲の人との比較85人(55.9%)が最も多く、次いで誰かに言われて42人(27.6%)、特にきっかけなし49人(32.2%)が多かった。2年生では周囲の人との比較108人(61.7%)が最も多く、次いで特にきっかけなし45人(25.7%)、誰かに言われて44人(25.1%)が多かった。3年生では周囲の人との比較65人(50.8%)が最も多く、次いで特にきっかけなし40人(31.3%)、誰かに言われて36人(28.1%)が多かった(図5)。

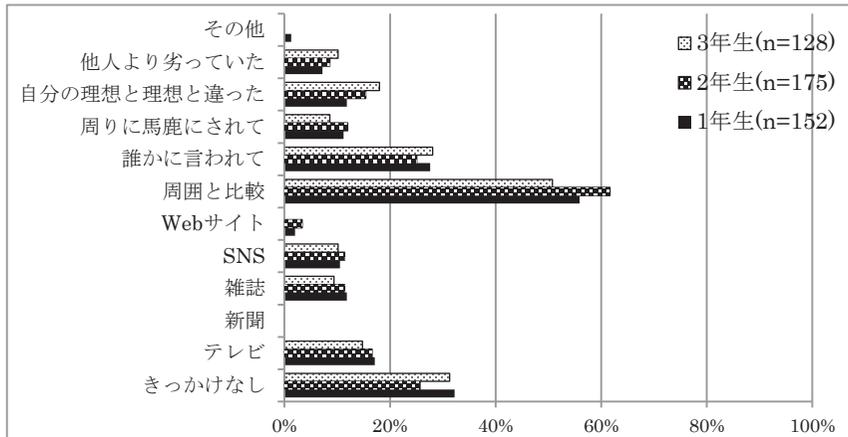


図5 体型コンプレックスのきっかけ (複数回答可)

### (3) ダイエット行動について

#### ①行動の有無、具体的内容

体型コンプレックスを持ち、実際にしたことについて全学年共に食事制限1年生80人(52.6%)、2年生89人(50.9%)、3年生88人(68.8%)が最も多く、次いで運動1年生78人(51.3%)、2年生63人(36.0%)、3年生50人(39.1%)が多かった(図6)。

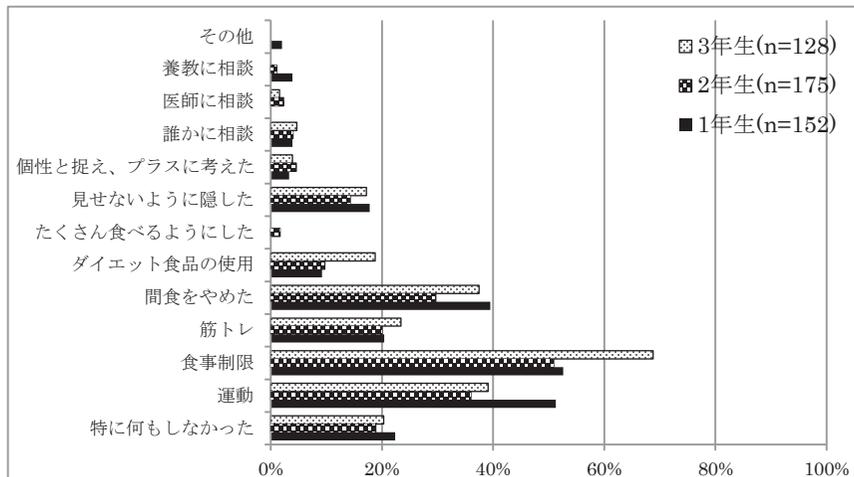


図6 行動の有無、具体的内容 (複数回答可)

#### ②自身の体型に参考にするもの

自身の体型に参考にするものについて1年生は、モデル75人(38.1%)が最も多く、次いで友達71人(36.0%)、周囲の人64人(32.5%)が多かった。2年生はモデル85人(43.8%)が最も多く、次いで友達65人(33.5%)、周囲の人62人(32.0%)が多かった。

3年生はモデル、芸能人58人（39.7%）が最も多く、次いで友達、周囲の人41人（28.1%）が多かった（図7）。

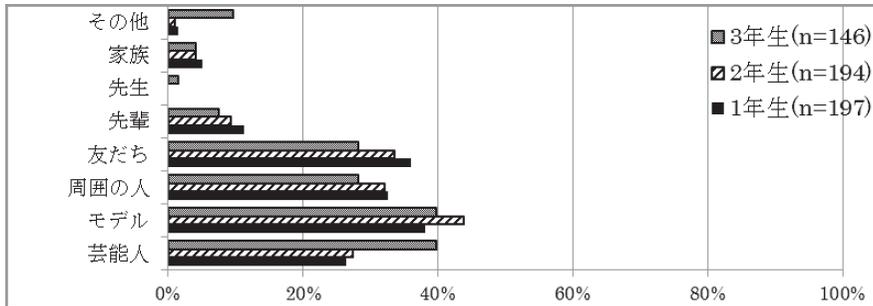


図7 自身の体型に参考するもの（複数回答可）

#### （4）健康問題の認識について

##### ① 「過度なやせ」「過度なダイエット」の問題についての認知

「過度なやせ」「過度なダイエット」の問題について「知っている」が1年生52人（26.4%）、2年生41人（21.1%）、3年生43人（29.5%）だった。また、「詳しくは知らないが聞いたことはある」が1年生67人（34.0%）、2年生72人（37.1%）、3年生58人（39.7%）であった。一方、「知らない」が1年生76人（38.6%）、2年生72人（37.1%）、3年生39人（26.7%）であった（表4）。

表4 「過度なやせ」、「過度なダイエット」の問題についての認知

	1年生 (n=197)	2年生 (n=194)	3年生 (n=146)
知っている	52人 (26.4%)	41人 (21.1%)	43人 (29.5%)
聞いたことはある	67人 (34.0%)	72人 (37.1%)	58人 (39.7%)
知らない	76人 (38.6%)	72人 (37.1%)	39人 (26.7%)

##### ② 「過度なやせ」「過度なダイエット」の弊害について

「過度なやせ」「過度なダイエット」が身体に及ぼす影響は何かについて1年生は生理不順108人（54.8%）が最も多く、次いで体調不順107人（54.3%）、肌荒れ101人（51.3%）と回答する生徒が多かった。2年生は生理不順123人（63.4%）が最も多く、次いで体調不順106人（54.6%）、肌荒れ100人（51.5%）と回答する生徒が多かった。3年生は生理不順100人（68.5%）が最も多く、次いで肌荒れ93人（63.7%）、体調不順87人（59.6%）と回答する生徒が多かった。

##### ③ 「過度なやせ」「過度なダイエット」の弊害をどこで知ったのかについて

「過度なやせ」「過度なダイエット」の弊害をどこで知ったのかについて、1年生はテレビ91人（55.5%）が最も多く、次いで何となく知っていた63人（38.4%）、誰かに聞いた

31人(18.9%)が多かった。2年生はテレビ90人(53.6%)が最も多く、次いでなんとなく知っていた58人(34.5%)、誰かに聞いた38人(22.%)が多かった。3年生はテレビ68人(54.8%)が最も多く、次いで授業39人(31.5%)、なんとなく知っていた36人(29.0%)が多かった。

#### (5) 学校の授業について

##### ① 「BMI」の認知

「BMI」の認知について「知っている」と回答した生徒は、1年生30人(15.2%)、2年生94人(48.5%)、3年生80人(54.8%)であった。「聞いたことはある」と回答した生徒は、1年生28人(14.2%)、2年生19人(9.8%)、3年生21人(14.4%)であった。「知らない」と回答した生徒は1年生132人(67.0%)、2年生74人(38.1%)、3年生37人(25.3%)であった(表5)。

表5 「BMI」の認知

	1年生 (n=197)	2年生 (n=194)	3年生 (n=146)
知っている	30人 (15.2%)	94人 (48.5%)	80人 (54.8%)
聞いたことはある	28人 (14.2%)	19人 (9.8%)	21人 (14.4%)
知らない	132人 (67.0%)	74人 (38.1%)	37人 (25.3%)

##### ②自身の標準体重の認知

自身の標準体重の認知について「知っている」と回答した生徒は1年生50人(25.4%)、2年生98人(48.5%)、3年生72人(49.3%)であった。一方「知らない」と回答した生徒は1年生143人(72.6%)、2年生86人(44.3%)、3年生71人(48.6%)であった(表6)。

表6 自身の標準体重の認知

	1年生 (n=197)	2年生 (n=194)	3年生 (n=146)
知らない	143人 (72.6%)	86人 (44.3%)	71人 (48.6%)
知っている	50人 (25.4%)	98人 (48.5%)	72人 (49.3%)

##### ③標準体重、BMIをどこで知ったか

標準体重、BMIをどこで知ったかについて1年生では、テレビ18人(22.5%)が最も多く、次いでWebサイト16人(20.0%)、誰かに聞いた9人(11.3%)が多かった。2年生では授業78人(40.6%)が最も多く、次いでテレビ21人(10.9%)、Webサイト15人(7.8%)が多かった。3年生では授業75人(49.3%)が最も多く、次いでテレビ16人(10.5%)、SNS9人(5.9%)が多かった(図8)。

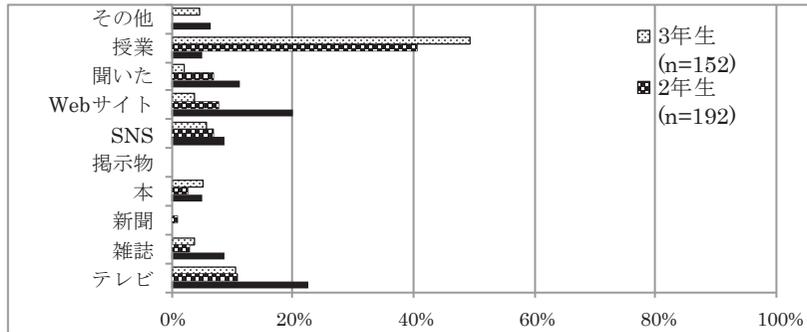


図8 標準体重、BMIをどこで知ったか（複数回答可）

## ④学校の授業での学習の有無

「コンプレックス」や「BMI」「過度なやせ」「ダイエット」などについて学校の授業での学習の有無について、「ある」と回答した生徒は1年生69人(35.0%)、2年生100人(51.5%)、3年生98人(67.1%)であった。一方、「ない」と回答した生徒1年生120人(60.9%)、2年生89人(45.9%)、3年生48人(32.9%)であった(表7)。

表7 学校の授業での学習の有無（複数回答可）

	1年生 (n=197)	2年生 (n=194)	3年生 (n=146)
ある	69人 (35.0%)	100人 (51.5%)	98人 (67.1%)
ない	120人 (60.9%)	89人 (45.9%)	48人 (32.9%)

## ⑤学習したと認識している時期

「コンプレックス」や「BMI」「過度なやせ」「ダイエット」などを学校の授業で学習したと認識している時期について1年生は、中学校56人(81.2%)、2年生は高校に入学してから77人(77.0%)、3年生は高校に入学してから71人(72.4%)が最も多かった(図9)。

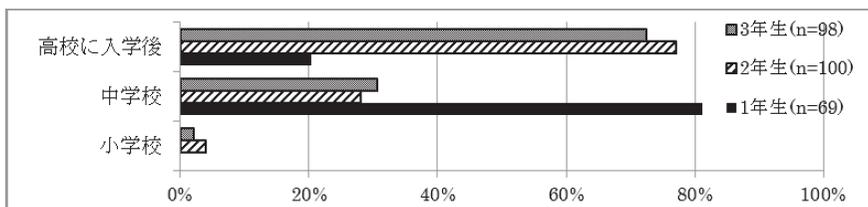


図9 学習した時期

## ⑥何の授業で学習したか

何の授業で学習したのかについて1年生は、保健体育65人(94.2%)、2年生はその他(専門教科)52人(52.0%)、3年生はその他(専門教科)43人(43.9%)が最も多かった(図10)。

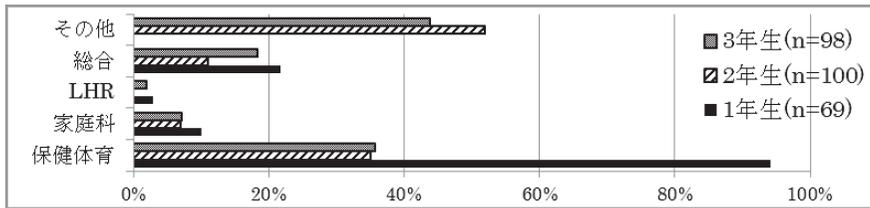


図10 どの授業で学習したか (複数回答可)

## ⑦具体的に学んだ内容

具体的に授業で学んだ内容について1年生はダイエットについて45人(65.2%)が最も多く、次いで過度なやせの影響35人(50.7%)が多かった。2年生はBMIの出し方76人(76.0%)が最も多く、次いで自分の標準体重55人(55.0%)が多かった。3年生はBMIの出し方80人(81.6%)が最も多く、次いで自分の標準体重60人(61.2%)が多かった(図11)。

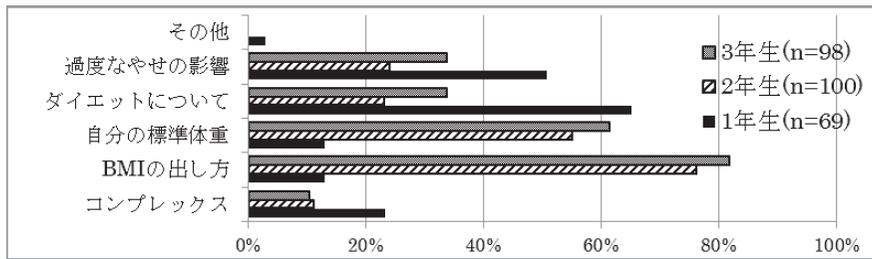


図11 具体的に学んだ内容 (複数回答可)

## 2. 養護教諭へのインタビュー調査結果

## (1) 体型コンプレックスをもつ生徒の対応経験事例、対応内容について

- ・よく保健室へ体重を測りにきて、ダイエットしていると訴える女子生徒に対して、見た目明らかにダイエットが必要ない体型だったので、保健室に掲示してあるBMI早見表を見せ、自分の体重が痩せる必要のないことを指導した。その結果、自分の体重が適正だと理解した。
- ・「こんなにやくダイエット」など極端なダイエットをし、生理不順になった高校2年の女子生徒がいた。保健室での会話で3か月生理がきていないことが発覚したが、本人は生理がこないことが楽だと全く問題意識していなかった。女性として体にとっても悪いことであると指導し、産婦人科の受診を勧めた。その後、受診したが結局3年の終わりまで生理はこなかった。
- ・何か良いダイエット方法はないかと聞いてきた女子生徒に対して、元々電車通学をしている生徒だったので、自転車通学を勧めたり、なわとびなど簡単にできる運動方法をアドバ

イスした。その後、生徒から「痩せた」と報告を受けた。

## (2) アンケートを見ての意見と現状の課題について

- ・やせ願望をもっているほとんどの生徒が痩せる必要のない生徒ばかり。また、楽をして痩せようとするため「運動は嫌だ」と食事制限をしようとする。健康に悪い事を指導し、三食しっかりと食べ、間食をやめるなどに変えることを指導している。
- ・保健室来室状況を職員会議で発言して、注意をお願いしているが、担任業務等煩雑なため実際に対応できていない。
- ・本当にダイエットが必要な生徒はなかなか保健室へ来室してくることがないため、指導や対応が難しい。
- ・保健だよりを配布しているが、なかなか見ている生徒が少ない。
- ・保健指導を全校生徒にできたら一番良いが、進路指導等に多くの時間が費やされ、時間がとりにくく難しい。
- ・アンケート結果から、保健体育で習ったことがある生徒は知識があるが、教科の読み替え等で詳細に習う機会がない生徒は知識が乏しい。

## (3) 養護教諭に求められていることについて

- ・正しい知識を生徒に身につけさせることが第一。正しい知識を知らないから、情報に振り回されたり、外見をすぐ気にする。生涯健康で生活するためには何が必要か。具体的には、BMI早見表などを保健室や健康診断の測定結果票の裏に提示し、自分の目で見て分からせるなどがある。
- ・担任が常に生徒と関わっているため生徒の変化を、発見しやすい立場にあり、情報交換して必要であれば養護教諭も指導に加わる。
- ・健康診断の内科健診で肥満と言われ、ダイエットが必要であることが分かるが、本人や保護者に理解を求めて病院受診へつなげていくことが無理なケースも見られる。

## IV. 考察

### 1. 女子高校生の体重について

BMIの肥満判定基準により対象者を「やせ(低体重)」「普通」「肥満」の3群に分類して、検討した。本研究対象者は、平成26年国民健康・栄養調査<sup>2)</sup>15～19歳女性(BMI=やせ22.6%、普通71.1%、肥満6.3%)と比較すると、やせ体重の生徒の割合は少なかった。理想体重は、全体的に今の体重より低く設定する傾向が見られ、中でも現在の体重が標準体重の範囲内にも関わらず、現在の体重より低い数値を理想としていた。間違った知識や情報から、誤った体重や体型認識をしていると言える。このことは、鈴木・牧川らが述べているように、特にBMIが「やせ」「普通」の生徒に対して、自分の適正体重や体型の正しい認識で済むため健康教育が必要である<sup>6)</sup>。また、「肥満」の生徒に対して十分な対応ができていな

い現状があると考えられる。健康診断の内科検診で肥満傾向（BMI30%以上）である者に対しては病院に行くよう通知をする事後処置が行われているが、時間が取れなかったり、経済的な問題、恥ずかしいなど、難しい点が多い。BMI早見表などを掲示して、生徒自らが学べる視覚的な教材を積極的に取り入れることが必要である。3群（「やせ」「普通」「肥満」）共通で顔色が悪いや突然痩せた、よく保健室に来室するなど、日ごろからの観察、声かけがより重要になってくると考えられる。

## 2. 体型コンプレックスについて

体型コンプレックスの有無について、約8割の者がコンプレックスをもったことがあった。予想よりもはるかに多い結果であった。体型コンプレックスの内容については、「太っている」体型全体を評価するものや一方で部分的な部位「脚の太さ」にコンプレックスをもっている者も多い傾向が見られた。このことは、ほとんどの生徒が何かの体型への悩みを抱えて生活していることがうかがえる。

体型コンプレックスを持ち始めた時期について、中学生の時期が最も多い傾向であるが、小学生の時期も少なくはなかった。また体型コンプレックスを持ったことがある生徒の中で、約9割の生徒が現在もコンプレックスが続いていた。コンプレックスをもった時の対応や捉え方などの知識が少ないため、対処しきれず現在に至っていると考えられる。

体型コンプレックスを持ち始めたきっかけについて、全学年ともに「周囲との比較」が多い傾向にあった。周囲と自分を比較し劣等感や羨ましく感じることでコンプレックスを持つことへと繋がっていると考えられる。

石井らによると思春期は、身体的な変化、性的な発達が見られ、第二次性徴とも呼ばれる時期である。また、周囲の同性や同年齢の仲間と一目瞭然である外見を比較して、成長・成熟のスピードで思い悩んだり、心理面に大きな影響を与えることもある<sup>10)</sup>としている。また、山本らは高校生は「身体的外見の自己評価」が全体的自己評価に影響している<sup>8)</sup>としている。このことから、養護教諭として、体型や体重には個人差があるため周囲との比較が必ずしも正しいとは言えないことやコンプレックスを持った時の正しい対処方法などHR（ホームルーム）を活用した保健指導や保健体育や家庭科等の授業の機会を使って指導する必要がある。小学生からコンプレックスを持っていた生徒が約3割もいることから、早い段階から自分について、コンプレックスについて考える保健教育が必要であると言える。コンプレックスを持ったことから自己評価が下がり思い悩む生徒も少なくないと考えられるため、教育職員全体でいつでも児童生徒が相談できる環境を整え、心のケアや健康相談が気軽にできる体制が必要であると考えられる。

## 3. ダイエットについて

コンプレックスをもって行った具体的な内容について、約8割の生徒が何らかの行動をしており、中でも「食事制限」や「運動」が多い傾向が見られた。馬場・管原らは、青年女性

は「やせれば今よりいいことがある」と言うメリット感を媒介としてやせ願望を促進していると報告している<sup>11)</sup>。鈴木・荒木らは、やせていることを良いことと考える価値観との関連を指摘する<sup>7)</sup>。また、「コンプレックスをもった⇒ダイエット行動をする」という認識が根付いていると考えられる。ただし、今回調査の高等学校は女子生徒の割合が5分の3を占めているものの男女共学であることから、男子生徒の存在を意識し、影響を受けた回答になっている可能性は否定できない。

自分の体型に参考にするものについて、「モデル」「友達」が多い傾向があった。メディアが生活の中に当たり前のようにあるため、テレビや雑誌の中のモデルや芸能人を目標に設定する傾向がある。また、「友達」を参考にすることは、共に過ごす時間も多く自分と比較する最も近い対象であるためである。しかし、「モデル」「友達」の体型が必ずしも自分にとって健康的な体型とは言えない。多様なメディアが普及し、様々なダイエット方法の情報が飛び交うからこそ、生徒は偏ったダイエットが体に及ぼす影響を十分に理解し、自分自身で様々な情報やダイエット方法を正しいのか判断できる能力を身につける必要がある。このことから、正しいダイエット方法、健康に良いダイエット方法を具体的に指導する機会を保健の授業などの中に取り入れられることが望ましい。また、ダイエットによって健康的に問題が起きたこと、失敗したことの経験を持つ者の講演などを具体的に取り入れれば、生徒もより身近に感じるのではないかと考えられる。

#### 4. 健康問題の認識について

最近問題となっている、若者の「過度なやせ」「過度なダイエット」についての認識について、「知っている」と答えた生徒は比較的少なく、「聞いたことはある」「知らない」が殆どであった。「知っている」生徒の中でも、具体的な身体への影響の認識について、ほとんどの生徒が何らかの影響があることを知っている傾向が見られた。しかし、知識不足であることが推測される。また、「知っている」生徒の中でどこで知ったのかについて、「テレビ」が多い傾向にあった。「過度なやせ」「過度なダイエット」についてテレビなどで取り上げられ、問題解決が訴えられている中、身近な問題と感じていないのではないかと考えられる。教育職員全体としてダイエットに潜む恐さを日頃から指導していくと共に、映像や写真など視覚的な教材を使った指導も取り入れていく必要がある。また、メディアが普及している中、いつでも情報が入ってくる点は利点であるが、正しいかどうか、判断には個人差があることを自分自身で正しく理解することを学校で指導していく必要がある。

#### 5. 学校での授業について

「BMI」や「標準体重」の認知度について、予想以上に低かった。知っていると言った生徒の約5割が授業で学んだことが分かった。また、「コンプレックス」や「過度なやせ」「ダイエット」について授業で学んだことがあるかについて、学年が上がるほど多くなる傾向が見られた。しかし、「知らない」生徒、「学んだことのない」生徒がまだまだ多いことから、

知識がある生徒とない生徒との二極化が見られる。

中でも授業で学んだことがある生徒は、中学校や高校での保健体育が多い傾向が見られたが、具体的に、「体型コンプレックス」について取り上げられていることは少ないことが分かった。「BMI」「標準体重」は知ることによって自分の体重がどこに位置しているのかを理解するために必要不可欠なものである「コンプレックス」についての捉え方やそれを自分の個性とみるプラスな考え方あるいは、標準体重に近づけるための健康的な方法について授業に取り入れる必要がある。また、1年生の認知度が低く、授業によって学んだという生徒が多いことから、授業がどれだけ重要な情報元になるのかが分かる。しかし、授業となると担任や教科担当などの協力も必要になってくる。どういう問題が起きているのかを職員会議などで情報共有し、教科担当者間で授業で取り扱う保健等の分野の内容を吟味し、より生徒の教育保健学の専門性を持った養護教諭の積極的な参加も求められる。

#### 6. 養護教諭のインタビューについて

痩せ願望をもっているほとんどの生徒が痩せる必要のない生徒ばかりで、本当に痩せるための何かしらの手立てが必要な生徒は、保健室に来室して来ない。保健室来室した生徒にはその場で養護教諭が指導できるが、生徒全員に指導がなかなかできない。このため、養護教諭が率先して他の教育職員と協力し、年1,2回程度でも保健指導という形で講演を取り入れていくことが必要不可欠である。

また、個別指導という形で、身長や体重から分かるBMI早見表や適正体重一覧表などを各自の健康診断票の裏に印刷したり、保健室に掲示するなど、生徒自らが学べるよう工夫している。日ごろから生徒の顔色や行動等を、保健室来室時などに観察して声をかけ、健康相談しやすい環境づくりを行っている。家庭を巻き込んだ健康教育を実施するため、保健便りや講演会等の企画を通してのベテラン養護教諭の奮闘が感じられる。このような養護教諭の取り組みをより有効なものへとするためにも、保健便りや健康診断結果を授業やHR（ホームルーム）で取り扱うなど、教育職員全体で取り組む必要があると考えられる。

### V. 総括および結論

女子高校生が感じている体型コンプレックスの実態を調査し、教育職員としての養護教諭に求める対応を探ることを目的とし、今回の調査研究の結果以下のことが明らかになった。

1. 全体的に理想体重を現在の体重より低く設定する傾向が見られ、中でも現在の体重が標準体重の範囲内にも関わらず、現在の体重より低い数値を理想としていたことから、「やせ願望」が強い。
2. 全学年ともに「周囲との比較」から体型コンプレックスをもつ者が多く、「過度なダイエット」を引き起こしやすい。
3. 学校教育での体型コンプレックスやダイエットについての指導がまだまだ不足している

ことがうかがえるため、養護教諭や担任は、保健室などでの面談やクラスでの関わりの中で支援をしていくことが求められる。

4. 保護者にも保護者向けの講演会や配布物などを通して確かな知識を持ってもらい、学校と家庭両方の面からでの生徒らの見守りを進めていくことが必要である。

## VII. 参考文献

- 1) 我部山他、思春期女子の食生活とダイエットの関係—小・中学生の調査から—、思春期学、23 (2005) pp.142～153
- 2) 健康・栄養情報研究会、厚生労働省平成25年国民・栄養調査報告書、東京 第一出版、(2015) pp.107～111
- 3) 健康・栄養情報研究会、厚生労働省平成26年国民健康・栄養調査報告、東京 第一出版 (2016) pp.96～101
- 4) 半藤保、川嶋友子、女子大学生の体型とやせ願望、新潟青陵学会誌、1 (1) (2009) pp.53～59
- 5) 日本肥満学会肥満症診断基準委員会、新しい肥満の判定と肥満症の診断基準、肥満研究、6 (2004) pp.18～28
- 6) 山下千代、鹿島晴雄、やせ願望の心理学、からだの科学、(2007) pp.74～78
- 7) 鈴木恵美、荒木優、女子学生の体型認識とやせ願望の現状、園田学園女子大学論文集、第42号 (2008) pp.55～61
- 8) 山本ちか、高校生の全体的自己評価の検討、名古屋文理大学紀要、第9号 (2009) pp.29～36
- 9) 今野洋子、健康相談・健康相談活動に必要な知識・技術、人間福祉研究、16 (2013) pp.89～96
- 10) 石井正子、思春期から青年期、発達心理学 保育者をめざす人へ、樹村房、(2010) pp.129～149
- 11) 馬場安希、菅原健介、女子青年における瘦身願望についての研究、教育心理研究、48 (2000) pp.267～274
- 12) 高坂康雅、自己の重要領域からみた青年期における劣等感の発達的变化、教育心理学研究、56 (2008) pp.218～229

## Support of the school nurse about the body complex and diet of high school girls

Chikae MOURI, Makiko HATAMOTO, Yoshiaki MATSUMOTO

Advanced course of child care and education at Kyushu Women's Junior College

1-1, Jiyugaoka, Yahatanishi-ku, Kitakyushu-shi 807-8586, Japan

### Abstract

We investigated the actual situation of the figure complex that a high school girl felt and were intended that they investigated correspondence to demand from the school nurse as the education staff, and the following things were found as a result of research. A tendency to set ideal weight lower than current weight generally is found, and "an emaciation desire" is strong because, above all, current weight idealized the numerical value that is lower than current weight in spite of a range of the standard weight. A lot of all school year persons who have a figure complex by doing "a comparison with the circumference" together are easy to cause "excessive diet".

It is demanded from a school nurse and the class teacher than instruction about a figure complex and the diet by the school education being short still more what we support in the relation in an interview and the class in the health care room. We have a protector have positive knowledge through lecture and distribution things for protectors, and the thing that we watch it and send defense to of student et al. with from the aspect of both school and families is necessary.

Keywords : high school girl, body complex, diet