

長井工業生の自分の体に対する認識
～高校生の痩せ志向～

置賜地区
長井工業高等学校
波多野 辰則

1 はじめに

現在、高校生を問わず、10代から20代にかけて拒食症や過食症といった摂食障害のニュースが多く取り上げられる。実際に、私も高校生のときに同級生にそういった生徒がいた。摂食障害は死と隣り合わせの病であり、若い年代に多く見られる。これは、特に自分は太っているという誤った自己認識から痩せたいと強く思うことが根本にあると考える。現在、勤務している長井工業生は自分の体についてどのような認識をもっているのか。特に、わが校の女子は、痩せたい。先生、どうすれば痩せる？という質問が日常茶飯事である。そのような事から、認識間違いをしているのではないかと思われる。よってその実態を明らかにし、今後の体調管理に役立ててもらいたい。

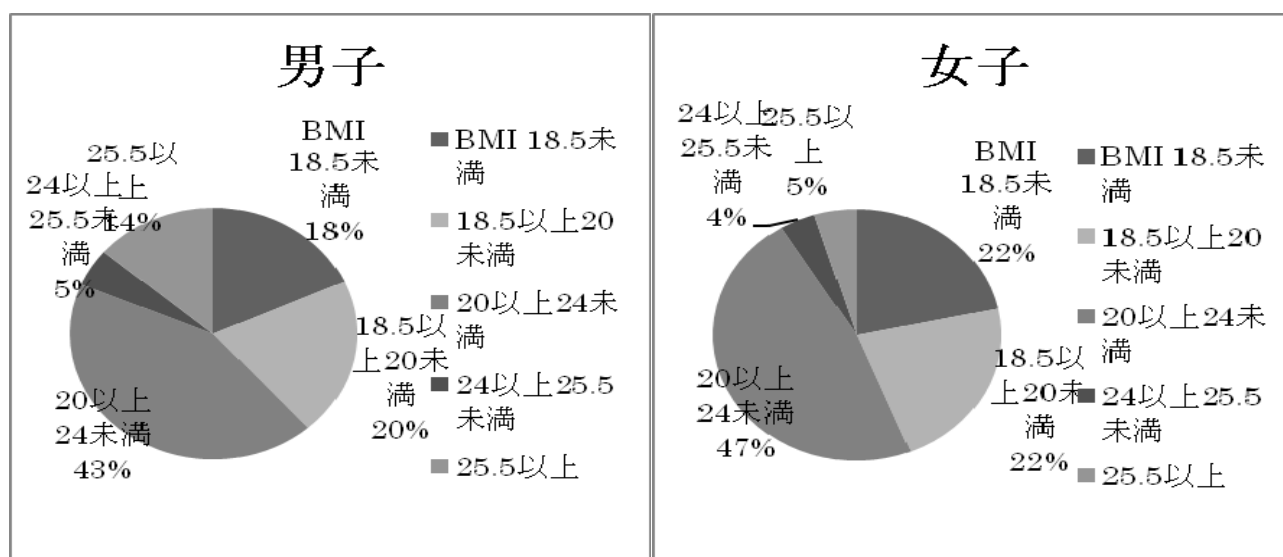
2 研究の方法

- (1) 調査方法 長井工業生にアンケート用紙を配布し調査を行った。
- (2) 調査対象 長井工業全校生徒 439名 (男子291名 女子148名)
- (3) 調査期間 平成22年度12月にアンケートを実施
- (4) 調査内容 下記の記述内容による。

3 結果と考察

①長井工業生のBMIの分布

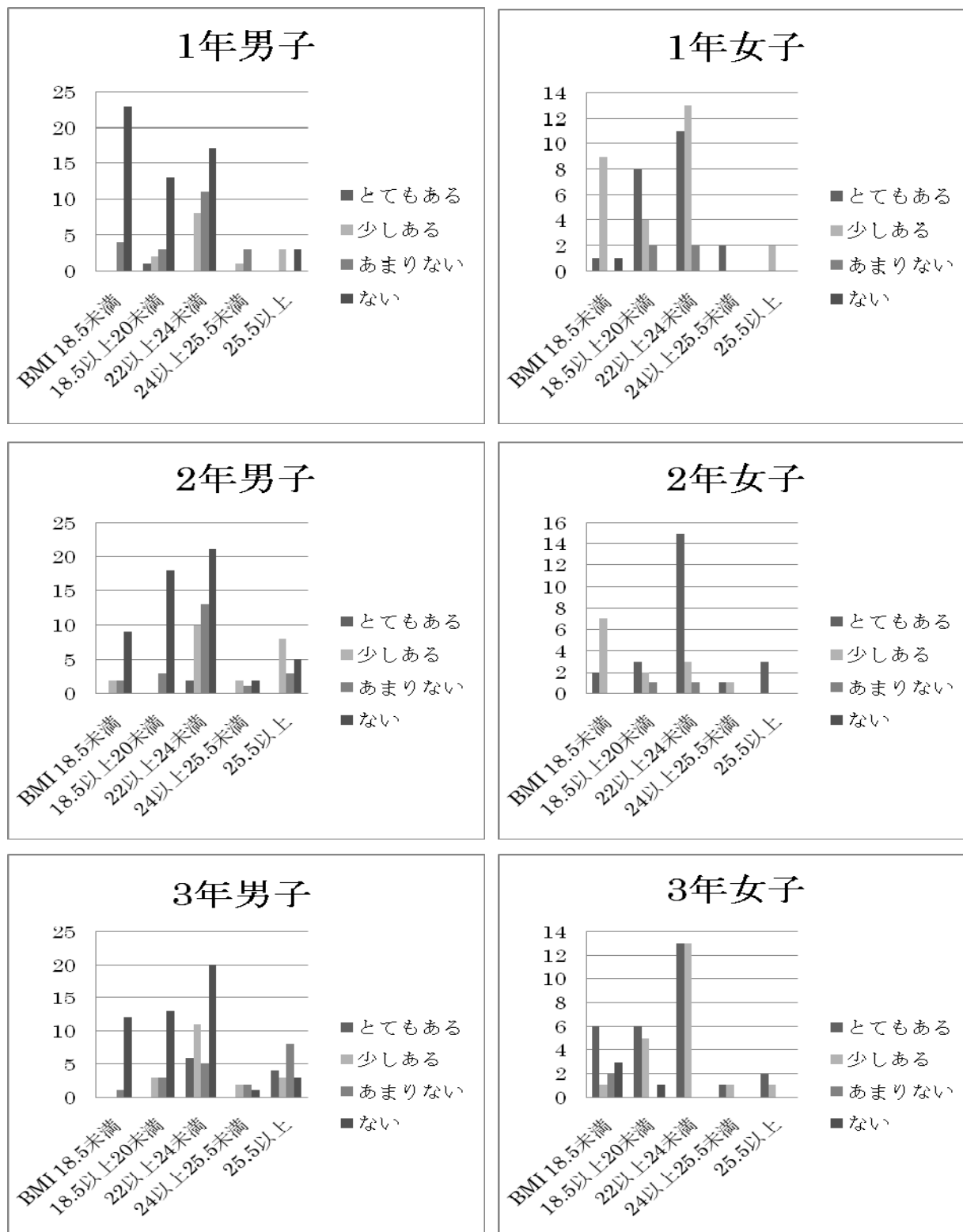
長井工業生のBMIごとの生徒の割合を図に示す。



BMIは22で一般的に標準値とされるので、22を基本とし、前後±2でBMI20~24を普通とした。18.5未満を痩せている、18.5から20までをやや痩せ、24~25.5までをやや肥満、25.5以上を肥満とした。男女ともに痩せ~やや痩せが多い。特に痩せとやや痩せを足すと男子は38%。女子は44%である。また、肥満気味、肥満を足すと男子は、19% 女子は9%となり、長井工業生の肥満度は低い。長井工業は男子が7割の学校であり、運動部の加入状況も302名中214名と7割である。この事から、標準体重を維持していると考えられたが、38%がやや痩せや痩せのグループであった。一方女子は、152名中69名の運動部の参加であり、約45%が運動部で男子から比べても少ない事がわかる。運動習慣がほとんどないに等しい女子でもBMIの分布をみると、44%がやや痩せや痩せであり、標準の値を加えると91%になることから、体型にとっても気を使っていると考えられる。

②ダイエットに関心はあるか

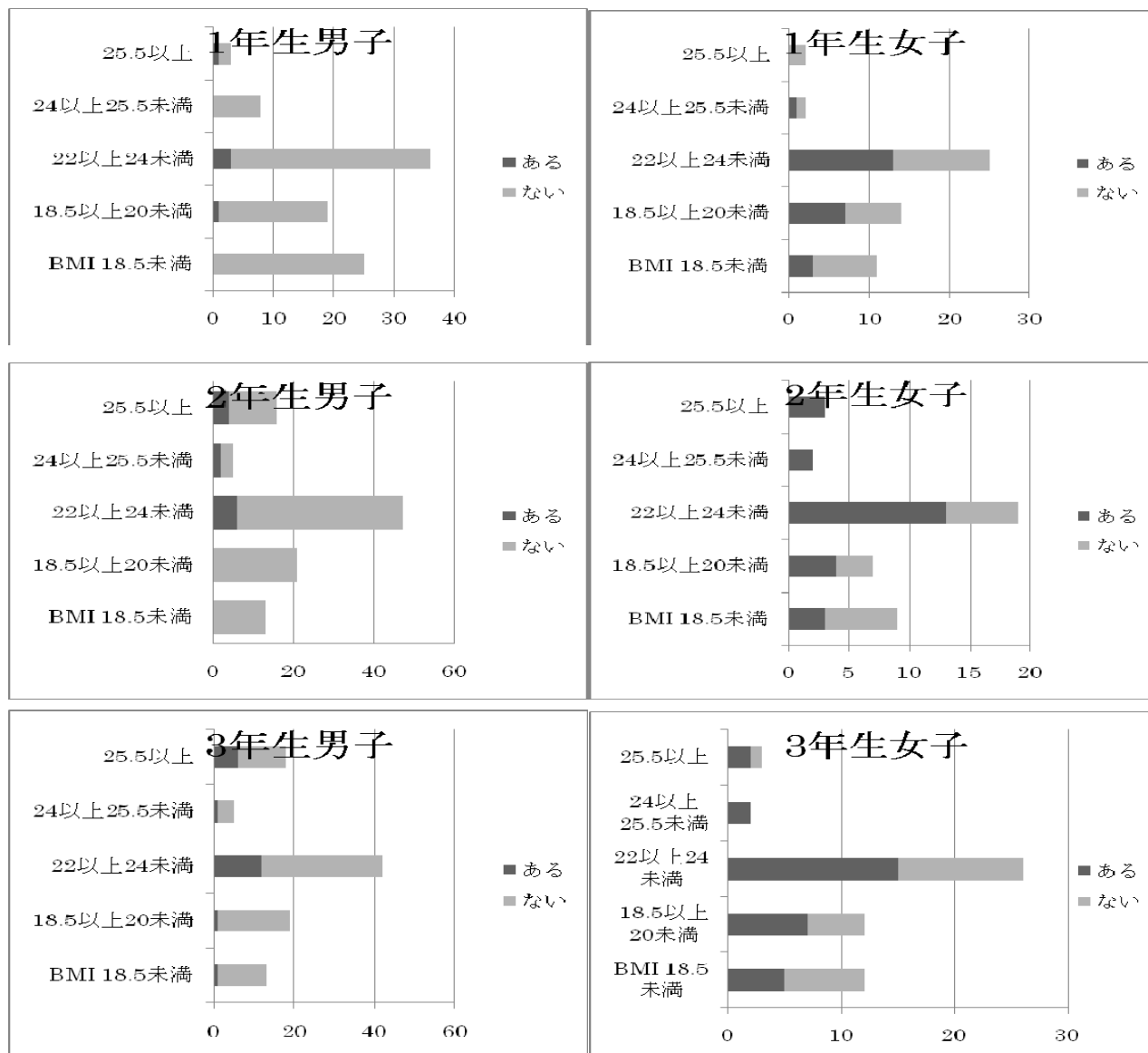
学年別



学年別に見ると、1.2.3年の男子はほとんどダイエットに関心がない事がわかる。関心があってもBMIが24以上の生徒がほとんどで、分類で痩せたいに入る生徒はまったくと言っていいほど興味が無い。学年別では、ダイエットにとっても興味がある男子は、1.2年生は3人に対し、3年生は10人と年代が上がるごとに男子でも興味がわく結果となった。全体では、とても興味がある生徒が、4.48%、少し興味がある生徒が、18.9%両方で23.38%の男子がダイエットに興味があることが分かった。一方女子は、全範囲で興味を示しており、BMI24以上でダイエットに興味が無い生徒は居なかった。また、とても興味があるといった生徒は、1年生22名、2年生24名、3年生28名と年を追うごとにダイエットに興味が出てきている事がわ

かる。さらに、女子全体でみると、とても興味があるのが、50%。少し興味があるが、41.9%両方によって関心がある生徒は、91.9%だった。男子と女子でこのような差があった。男子は、BMI の分布の通り、81%が標準以下であるということもあり、ダイエットに関心が薄い。ただ、年代が上がるにつれ標準値である生徒も体型を意識してダイエットに関心がある生徒が見られた。女子は、どの年代でも、関心がある。特にBMI が標準値である生徒がダイエットに大きな興味を持つ事がわかった。女子全体では91.9%がダイエットに関心があり、BMI で見れば、標準かそれ以下が91%の生徒たちが、91.9%も関心があるという結果になり、痩せ志向はとても高まっていることがわかった。

③ダイエットした事がありますか

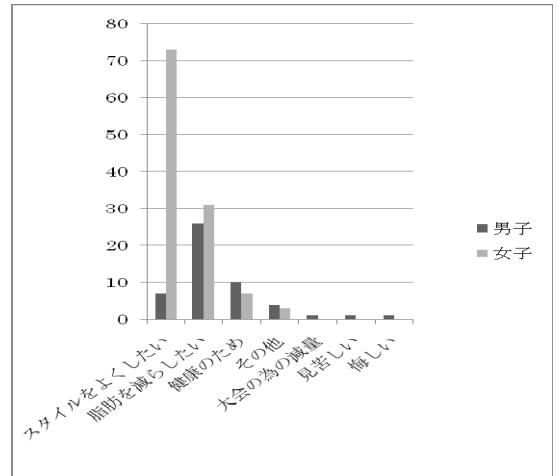


男子は、ダイエットをした事が無いという答え大多数だった。しかし、3年生に限ってみれば、21人した事があると答えた。女子は、1年生はした事が無い方がした事があるを上回ったが、2.3年生になるとした事がある方がした事が無いを上回った。また、全体を通して見ると、13%の男子がダイエットした事があるに対し、54%の女子が、ダイエットをした事があるという結果になった。ダイエットした事があるとした事が無いでは、男女に大きな差がある事がわかった。男子は関心さえ薄く、実際にも行う生徒が少ないのに対し、女子は関心も高く、実際にダイエットを行う生徒も多かった。

④なぜダイエットしたか。

女子のダイエットする理由は、スタイルを良くしたいがほとんどであり、健康の為にダイエットをしたいと思う生徒は少なかった。

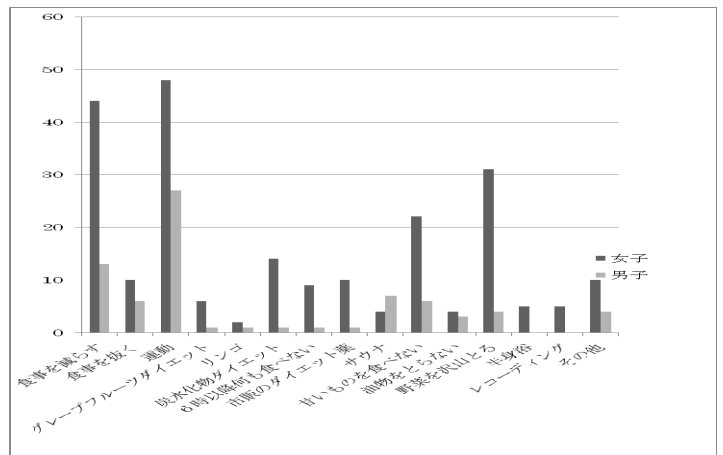
男子のダイエットする理由は、部活動の為に減量であったり、健康上必要不可欠なものであった。ダイエットの理由として、女子のスタイルを意識したダイエットと意味合いが違っている事がわかる。テレビや、雑誌のメディアでの情報が多く、その中で痩せているのが美しいという概念が生徒に根付いており、スタイルを良くして自分を美しく見せたいという欲求があると考える。また、男子は、太っていると見苦しいや悔しいという意見も少数であったがであった。



⑤どんなダイエットをしましたか。

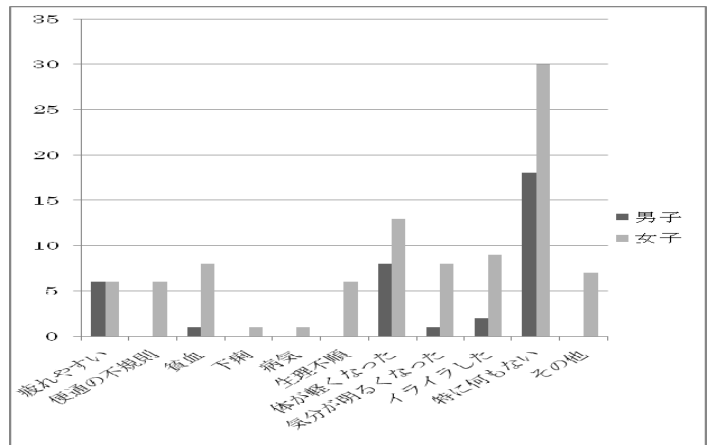
男女ともに多かったのは、運動と食事制限である。

男子は、ほとんどが、運動と食事を減らす事でダイエットを行っている事がわかった。女子は、甘いものを食べない事や野菜をとるなど主に食事に気を配ったダイエットが目立った。また、自分の摂取カロリーを明記するレコーディングや半身浴と言ったダイエットも行っていた。

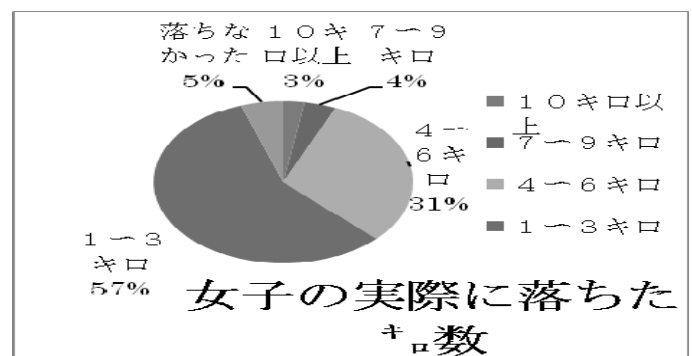
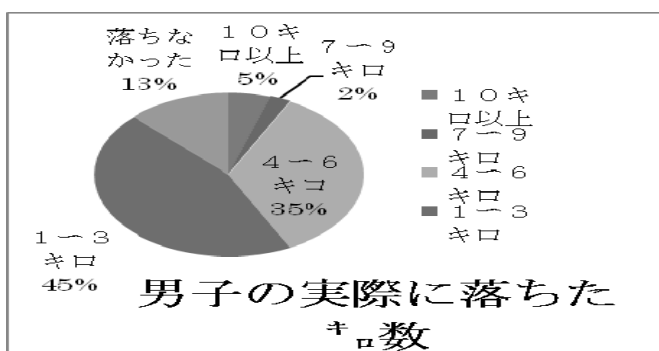


⑥ダイエットを行って体調の変化はありましたか。

特に何も変化が無いが一番多かった。また、ダイエットの結果体が軽くなると答えた生徒も多くみられた。疲れやすいや、貧血、生理不順といった身体的な面で影響も出ている生徒もいた。また、気分が明るくなったやダイエットすることでストレスがたまりイライラするといった精神面でも影響を受けた生徒が特に女子に多く見られた。



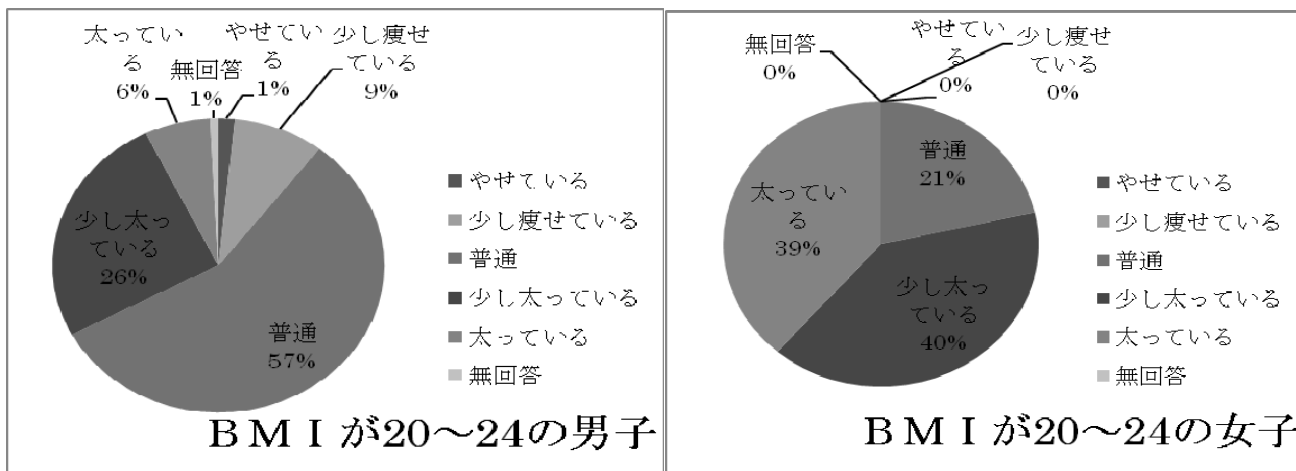
⑦ダイエットを行って何キロ落ちましたか。



ダイエットを行った男女を比べると、男子も女子も一番多かったのは、1〜3キロ減だった。

極端に多く10kg以上落ちた生徒は、男子は5%、女子は3%であった。男子は80%女子は88%の生徒がダイエットの結果6kg未満でダイエットを終えている事がわかった。

⑧BMIが20〜24の平均的な体型を持った生徒が、自分の体をどう感じているか。



男子は、約6割が標準だと感じており、自分を少し肥満、もしくは肥満だと感じている生徒を合わせても3割程度に対し、女子は、自分の体を標準だと感じているのは、21%であり、少し太っているが40%、太っているが39%で合わせると79%約8割が自分の体が標準値に対し、肥満だと感じている事がわかった。さらに、男子は10%が痩せていると認識しているのに対し、女子は誰一人居なかった。男女の差が明確に表れる結果となった。この事から、女子は自分の体を標準値にも関わらず、太っていると認識し、さらに痩せたいと感じているように思われる。拒食症や過食症の摂食障害は、主にこのような、自分の体の認識違いが起こす事を考えると、わが校の女子にも摂食障害の危険因子は潜んでいる事がわかる。

さらに、アンケートの中で、ダイエットの結果何も食べられなくなったと答えた生徒は男女ともに0だったが、食べた物を意図的に嘔吐したことがあると答えた生徒は、女子で6人もおり、1年生0、2年生4人、3年生2人であった。特にこの生徒たちは、摂食障害の疑いもあり、気をつけて見ていかなければならない。

また、下記の表はBMIごとの自分の体をどう認識しているかアンケートの結果である。

男子	痩せている	少し痩せている	普通	少し太っている	太っている
18.5未満	21(39%)	20(38%)	11(21%)	1(2%)	0(0%)
18.5〜20	4(7%)	24(41%)	29(49%)	2(3%)	0(0%)
24〜25.5	1(7%)	0(0%)	1(7%)	7(50%)	5(36%)
25.5〜	0(0%)	0(0%)	2(5%)	16(40%)	22(55%)

女子	痩せている	少し痩せている	普通	少し太っている	太っている
18.5未満	3(9%)	0(0%)	17(53%)	78(22%)	5(16%)
18.5〜20	0(0%)	0(0%)	13(38%)	10(30%)	11(32%)
24〜25.5	0(0%)	0(0%)	0(0%)	1(17%)	5(83%)
25.5〜	0(0%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)	

男子は、自分のBMIと認識に大きな差が無く認識していることが分かった。一方女子は、自分の体の認識がほとんどが、自分は太っていると思っており、データで顕著なのが、18.5未満の痩せていると認識している生徒3人以外、誰一人痩せてい

るや少し痩せているが居なく 0%であった。このようなことから、自分の体型を正しく認識している生徒は少なく誤った認識から、ダイエットを行ったりすることがわかった。

4、まとめ

長井工業生は、全体を通して、痩せ～標準が多く男子は約8割、女子は約9割であった。長井工業生の肥満度はとても低かった。にもかかわらず、女子は91.9%がダイエットに関心を持っており、54%が実際にダイエットを行っていた。女子高校生のダイエットをする主な理由は、スタイルを良くしたいという「見た目」の動機であり、健康に気を使った結果のダイエットではなかった。ダイエットをして、体調を崩した生徒もいたが、ほとんどが何も変化はないという生徒だった。しかし、ダイエットの中で、自ら食べた物を自らの意思で嘔吐するという危険な行動をとっている生徒が6人も見られ、摂食障害の疑いがあった。以後その生徒には十分に気をつけていかなければならない。また、BMIが20～24の標準値である生徒が自分の体型にどのような認識をしているのか調査した結果、男子はほぼ正常に認識しているのに対し、女子は自分の体が標準値にも関わらず、8割の生徒が自分を肥満であるまたは、やや肥満だと認識している事がわかった。また、その他の生徒のBMIごとのデータを見てみると、驚くべき事に、全体の女子の2%以外、全員が標準以上であるという認識を持っていた。私は、この認識の違いが一番の問題点であると考えている。自分の体が適正なのに対し、肥満であると認識するという事は、さらに痩せたいと思っているということである。摂食障害というのは、精神疾患であるからこの認識の違いが摂食障害の引き金になっているのではないか。この研究から、体の認識による男女差、特に女子生徒の痩せ志向が、あらわになり、長井工業以外の学校でも同じことが起こっているのではないかと考える事が予想される。このような現代社会の情報が溢れている世の中で、生徒自身は自ら判断し、正しい情報を取捨選択するために、導きが必要である。今回このような研究の機会を頂き、生徒の置かれている現状が明らかになり、今後の指導に役立てて行きたい。