

運動・体重イメージ測定法に関する予備調査

— 看護学生を対象として —

Preliminary Survey on the Method for Understanding the Psychological Image among Physical Activity and Body Weight — on the Nursing Student —

奥山 みき子 和田 暁 杉浦 静子

【要約】 日常生活における運動の習慣化及び適正体重維持を目途とした保健指導が重視されてきている。

その際に、対象のモチベーションが保健指導効果の鍵となる。対象のモチベーション推定の1つの方法として言語連想法の適用可能性を検討するための研究に先だて、予備調査を行った。刺激語として運動関連10語、体重関連10語、ダミー用語8語を用意した。女子看護学生50名を被調査者とし、刺激語を提示し、自由連想をした語を応答させた。27のスケールで応答を評定した。運動関連刺激語として自転車、旅行、マッサージ器、お風呂が実用可能であり、それぞれ「肯定的・否定的」、「快・不快」、「感覚的・説明的」、「期待・諦め」のスケールで、評定できた。体重関連刺激語としてショートケーキ、痩せた人、饅頭が実用可能であり、それぞれ「肯定的・否定的」、「好き・嫌い」、「感覚的・説明的」のスケールで評定できた。

【キーワード】 言語連想, 運動, 体重, モチベーション, 保健指導

はじめに

成人病は「主として脳卒中、癌、心臓病などのように40歳前後から急に死亡率が高くなり、しかも全死因中で高位を占め、40~60歳位の働き盛りに多い疾患」とされ、昭和30年代初めより行政用語として用いられてきた。これらの疾患の発症と生活習慣との関係が明らかになってきており、最近では健康的な生活習慣を確立することにより疾病の発症そのものを予防する一次予防の考え方が重視されるようになってきた。国民に生活習慣の重要性を喚起し、健康に対する自発性を促し、生涯を通じた生活習慣改善のための個人の努力を社会全体で支援する体制を整備するため、生活習慣病という概念が平成8年に提案された¹⁾。すなわち、これまで二次予防に重点がおかれてきた従来の成人病対策に加え、生活習慣の改善を目指す一次予防対策を推進するために新たに導入した概念が生活習慣病という呼称である。

このような疾病概念の流れを受けて、健康日本21では生活習慣や生活習慣病を9つの分類で選定し、それぞれの取り組みの方向性と目標を示している。その分類の中に「食生活・栄養」および「身体活動・運動」が含まれている。食生活に関しては厚生労働省、農林水産省、文部科学省の連携により平成12年に新たな食生活指針を10項目定めている。その中に「適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を」の項目が入っている。一方、身体活動・運動に関しては、年代別に推奨される個人目標や対策の方向性を示すとともに、日常生活の中で意識的に体を動かす等の運動をしている人の増加、1日当たり平均歩数の増加、運動習慣者の増加を目標にかかげている¹⁾。

以上のように、適正体重の維持や運動習慣の向上のための目標や方向が示されているが、これらを日常生活習慣の中に定着させていく主体は個々人である。人間の行動を簡単な図式で考えると、SOR系で理解することができる²⁾。Sとは刺激、Oとは刺激を受ける

主体、Rは反応である。前述の適正体重維持や運動習慣は各人の反応の結果である。それを促したり支援したりする保健指導がSである。保健指導の結果、期待通りのRが得られるようにするには、Oすなわち各人の刺激に対する受けとめ方が問題となる。このような考え方に基づいた保健指導の手順では、それぞれの人が従来から営んできた生活習慣を変革することが必要であり、それに対するモチベーションの把握が保健指導上の重要なステップである³⁾。

モチベーションの把握には各種の心理テストが応用されるが、言語連想法もその1つである。本報では、地域や職場の人々を対象にして、適正体重維持や運動の習慣化を促す保健指導をおこなう際に、これらに関する対象のいづくモチベーションを把握するための手段として言語連想法の適用可能性を検討しようとするものである。その予備段階として、体重と運動に関する刺激語の選定、および反応として得られた連想の評価スケールの検討を行った。以下にその概要を述べる。

対象および方法

年齢20～27歳の女子看護学生50人を被調査者とした。運動関連の刺激語として10語、体重関連の刺激語として10語、ダミーの刺激語として8語、計28語を設定した。それぞれのカテゴリー別刺激語を表1に示した。

被調査者を数名ずつの小集団に分け、刺激語に対する各人のイメージを自由な表現で刺激語ごとに記入させた。刺激語の提示はランダムな順とし、口頭でおこなった。その際、他人の応答はブラインドとした。

各人の応答について検者2名が独立して、表2に示

表1 設定した刺激語

カテゴリー		
運 動	体 重	ダ ミ ー
自転車	米のご飯	机
旅行	ショートケーキ	牛肉
エレベーター	きゅうり	ペット
運動靴	ワカメ	リストラ
マッサージ器	お茶	病院
車	腰まわり	コンビニ
歩く	痩せた人	タバコ
運動	饅頭	早起き
お風呂	体重	
テレビ	ビール腹	

した27のスケールに従って評定した。各スケールは両極に対称形容詞をとり、中央に「どちらでもない」を入れた3点評価のSD法による

各応答を各評価スケールにより評定をした結果、「どちらでもない」項に80%以上が該当したスケールは、明確なイメージが示されていないため、実用性が疑われたため削除した。

削除した以外のスケールについて、2名の検者の判定がほぼ一致したスケールと、一致しなかったスケールの2群に分類した。一致したか否かの判定は、次のように行った。すなわち、両極表現の応答数による四つ目表を作成し、カイ二乗検定の結果、危険率5%水準において有意差がみられなかった項目を両検者判定が一致したと判定した。

表2 応答評定に用いたスケール

美味しいー不味い	快ー不快	機能的ー非機能的	軽いー重い
甘いー辛い	楽しいー辛い	無害ー有害	健康的ー不健康的
芳しいー臭い	喜びー悲しみ	理想的ー現実的	感覚的ー説明的
温かいー冷たい	得意ー不得意	楽ー苦しい	可能ー不可能
肯定的ー否定的	効果的ー効果的でない	生産的ー消費的	期待ー諦め
好きー嫌い	便利ー不便	安定ー不安定	必要ー不必要
美しいー醜い	価値があるー価値がない	若いー古い	

結 果

運動関連用語の判定結果を表3に示した。表中の空欄は「どちらでもない」が80%以上のため削除した刺激語と評価スケールの組み合わせである。○印は削除されなかった組み合わせであり、かつ両検者の評価が一致したことを示した。×印は削除されなかった組み合わせであるが、両検者の評価が一致しなかったことを示した。表3に示したように、刺激語の全てがいずれか

の評価スケールでは「どちらでもない」が80%以下になった。しかし、「テレビ」は2スケールでしか評価可能でなかった。一方、評価スケールでみると、「どちらでもない」が80%以下となった評価スケールの内、5刺激語以上に適用できるのは、「肯定的-否定的」「快-不快」「感覚的-説明的」「期待-諦め」の4スケールであり、ほとんどは両検者判定が一致していた。

表3 運動関連刺激語の判定

刺激語 スケール	刺 激 語										計	
	自転車	旅 行	エレベーター	運動靴	マッサージ器	車	歩 く	運 動	お風呂	テレビ		
美味-不味												
甘い-辛い												
芳しい-臭い												
温 - 冷									○			1
肯定-否定	○	○	○		○	○	○	○	○	○		9
好き-嫌い		○			○				○			3
美しい-醜い												
快 - 不快	○	○			○	○			○			5
楽しい-辛い		○										1
喜び-悲しみ		○			○				○			3
得意-不得意												
効果的-でない			○			○	○		○			4
便利-不便	○		○	○								3
価値有-価値無												
機能的-非機能	○		○	○		○						4
無害-有害												
理想的-現実的	○		○	○			○					4
楽 - 苦しい	○		○			○						3
生産的-消費的												
安定-不安定												
若い-古い												
軽い-重い												
健康-不健康				○			○	○	○			4
感覚的-説明的	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○		10
可能-不可能												
期待-諦め	○	○	○		○		○	○	○			7
必要-不必要			○			○	○	○				4

注：空欄：削除した刺激語と評価スケールの組み合わせ

○：両検者の評価が一致

×：両検者の評価が不一致

体重関連用語の判定結果を表4に示した。表中の空欄、○印、×印は表3の場合の表現と同じである。表4に示したように、刺激語の全てがいずれかの評価スケールでは「どちらでもない」が80%以下になった。しかし、「きゅうり」は2スケールでしか評価可能でなかった。一方、評価スケールでみると、「どちらでもない」が80%以下となった評価スケールの内、5刺激語以上に適用できるのは、「肯定的-否定的」、「好き-嫌い」、「感覚的-説明的」の3スケールであった

が、「肯定的-否定的」スケールでは「米のご飯」および「お茶」の2刺激語、「感覚的-説明的」スケールでは「ワカメ」、「腰まわり」、「体重」および「ビール腹」の4刺激語は両検者判定が一致しなかった。

以上の結果を基に、全ての刺激語について全ての評価スケールを適用したいという実用化を考えると、運動関連刺激語については表5の組み合わせとなった。また、体重関連刺激語においては表6の組み合わせとなった。

表4 体重関連刺激語の判定結果

刺激語 スケール	刺 激 語										計
	米のご飯	ショートケーキ	きゅうり	ワカメ	お茶	腰周り	痩せた人	饅頭	体 重	ビール腹	
美味-不味	○	○			○			○			4
甘い-辛い		○						○			2
芳しい-臭い											0
温 - 冷											0
肯定-否定	×	○			×	○	○	○	○	○	8
好き-嫌い	○	○			○		○	○			5
美しい-醜い						○	○			○	3
快 - 不快	○	○			○					○	4
楽しい-辛い											0
喜び-悲しみ						○			○		2
得意-不得意											0
効果的-でない				○	○						2
便利-不便											0
価値有-価値無											0
機能的-非機能											0
無害-有害											0
理想-現実						○	○		○	○	4
楽 - 苦しい									○		1
生産的-消費的	○	○	○	○							4
安定-不安定											0
若い-老い										○	1
軽い-重い						○					1
健康-不健康				○		○					2
感覚的-説明的	○	○	○	×	○	×	○	○	×	×	10
可能-不可能											0
期待-諦め				○			○				2
必要-不必要					○					○	2

注：空欄：削除した刺激語と評価スケールの組み合わせ

- ：両検者の評価が一致
- ×：両検者の評価が不一致

表5 運動関連刺激語と評価スケールの組み合わせ

刺激語 評価スケール	自転車	旅行	マッサージ器	お風呂
	肯定的 - 否定的	○	○	○
快 - 不快	○	○	○	○
感覚的 - 説明的	○	○	○	○
期待 - 諦め	○	○	○	○

表6 体重関連刺激語と評価スケールの組み合わせ

刺激語 評価スケール	ショートケーキ	痩せた人	饅頭
	肯定的 - 否定的	○	○
好き - 嫌い	○	○	○
感覚的 - 説明的	○	○	○

考 察

地域で実施されている老人保健法にもとづく基本健康診査の問診に、生活習慣をたずねる質問項がみられる。西らが行った基本健康診査の問診の実態調査によると⁴⁾、生活習慣に関する質問を栄養、運動、休養別にみており、これらに関する質問を取り入れていた市町村の割合は栄養が61.0%、運動は35.3%、休養は22.8%であった。運動に関しては1質問であり、具体的には「現在定期的に運動していますか」であった。

運動とは、安静以外の身体の動きをすべてとされている。身体活動の自然の衝動に基づく活動と生活の必要に基づく活動に、積極的な運動・スポーツを加えているものもある。平原⁵⁾は、人間の生存のための労働以外の身体活動も加えて、身体運動としている。しかし、身体運動を現代では、体育やスポーツといった言葉で表している場合が多い。したがって、運動に関連した言葉を問診や保健指導の場で投げかけられた際に対象がどのようなイメージを持つかが問題となる。

モチベーションを推定する1つの方法として言語連想法が用いられる。言語連想法は、自由連想の原理を応用したもので、刺激語の提示に対する応答から主体の内面にかくれた刺激に最も深い関連のある領域を推察しようとするものである⁶⁾。その実施に当たっては特定の領域にかたよることなく⁷⁾最低20語以上の刺激

語を提示する必要がある⁶⁾。本報では、運動領域10、体重領域10、ダミー8の28刺激語をランダムに提示したので調査実施上の問題はないといえる。

SD法による「どちらでもない」項はいずれかの極として表現されないことになるので、80%以上の応答者がこの項に回答すればイメージの意味が不明である。そのため、本報では評価スケールとしては割愛した。

従来研究では現体重と目標体重の差を用いて、願望の方向性とかその強さを推定しようとした報告⁸⁾、現在の身長で太りすぎと判断する体重・やせすぎと判断する体重を記入してもらい、その妥当性をみた研究⁹⁾、自己体型イメージと現体重との関連を検討した研究¹⁰⁾などがある。しかし、体重に関して言語連想法を使ったものは殆ど見当たらない。したがって、運動にしても体重にしても、関連する用語を対象者が耳にした時に生起される情動の次元の把握が充分なされていないのが現状がある。

本報で得た知見を多種の属性対象に適用し、そこでの問題を検討する課題が残されている。

今後の課題

- 1) 評価尺度上で、「どちらでもない」の応答がきわめて多く、評価スケール側についても、刺激語についても、十分な予備調査を踏まえた上での言語連想

法の使用でないと、モチベーションの把握は困難である。

- 2) 「運動」と「体重」との両方共に使えるような評価スケールは、「肯定—否定」及び「感覚的—説明的」の二つであった。体重では「好き—嫌い」が、運動では「快—不快」スケールとなり、刺激語に対応したスケール構成の検討が残された。
- 3) 調査対象集団を異にすれば、結果が変わる可能性が考えられ、対象を拡大した検討が必要である。

引用文献

- 1) 国民衛生の動向・厚生指標臨時増刊48(9), 83—99, 厚生統計協会東京都, 2001.
- 2) 坂本弘: 衣食住の保健指導, 日本総合研究所, 39—76, 名古屋, 1978.
- 3) 杉浦静子: 健康指標に関する研究, 三重県立看護大学紀要5, 1—30, 2001.

- 4) 西信雄 他: 基本健康診査における生活習慣に関する問診の実態, 日本循環器管理研究協議会雑誌33(3), 251—256, 1998.
- 5) 平原豊弘 他: スポーツと健康・体力, 晃洋書房, 1—2, 京都市, 1996.
- 6) 田中恒男: 公衆衛生調査法, 医学書院, 32—35・140—143, 東京都, 1963.
- 7) 小林俊男: 言語連想検査法WAT-IIから見た心の世界, 誠心書房, 1—47・141—145, 東京都, 1989.
- 8) 伊藤千代子, 杉浦静子: 体重制限に対する気構えの強さと目標体重妥当性に関する研究, 日本地域看護学会誌3(1), 97—100, 2001.
- 9) 古川裕 他: 中・高・大学生のボディイメージ, 小児科診療58(11), 1946—1952, 1995.
- 10) 奥井幸子: 肥満者の食行動と体型認知との関係に関する研究, 三重医学, 35(2), 309—331, 1991.