

# 女子大学生のダイエット挫折を防止するライバル関係

原 亜希子

(Wクラス 学生証番号 XXXXXXXX 指導教員：島宗 理 先生)

Key words: ライバル 挫折 ダイエット

## 問題と目的

今日、肥満は社会的問題となり、ダイエットに対する意識も高まっている。肥満の解消を目的とした先行研究では、食事の記録や運動を指導者が支援する、という減量指導が行われており、寺尾・石田・宮崎・村松・伊藤(1987)では減量指導の全過程を終了した者の多くが減量に成功した。しかし、挫折した者の割合も 43 % と多かった。肥満問題を根本的に解決するためには、挫折防止の方法を検討する必要があると考えられる。

そこで本研究では 自己努力を促進する存在であると認知されている“ライバル”に着目した。ライバルの存在がダイエットの継続を支援するということがわかれば、ライバルとの相互作用という新たな視点からの減量支援が可能になるかもしれない。だが、一言にライバルと言ってもその関係性は様々であり、細かい関係性についても検討する必要がある。そこで本研究ではライバルとの関わり方を操作し、ダイエットの挫折防止に効果的なライバル関係について検討する。

## 方法

**参加者** 19 歳～22 歳までの女子大学生 4 名が実験に参加した。

**装置** ダイエットの継続支援を目的としたオンラインダイエット支援システム Kzoku(株式会社キープランニング)を使用した。実験参加者は個別に個人ページを持ち、ページ内には自らが設定した行動目標(腕立て 30 回など)の達成状況および、体重を記録する事ができる。システム上で他者をライバルに設定すると、ライバルの個人ページ閲覧、ライバルへのメッセージ送信が可能になる。

## 従属変数

**行動得点獲得数** 参加者が記録した 1 日あたりの行動得点を使った。

**ログイン回数** 参加者が Kzoku へログインした回数を記録した。

**データ更新日数** 過去の日付も含め、新たにデータ更新が行われた日の数を記録した。なお、データ更新とは、行動目標達成の記入、体重の数値のいずれか、もしくは両方のデータの入力があった場合を指す。

**データ更新率** 過去 7 日間のうち、データ更新があった日数の割合を計算した。

**体重測定値** 参加者が Kzoku に記録した体重を使った。

## 介入条件

**ベースライン条件** Kzoku への登録を行ってもらった。

**ライバル条件** 実験者が操作する架空ライバル 4 名の中から 1 名をライバルとして選択させ、システムを操作してライバル設定を行った。

**被ライバル条件** ライバル条件で選択した相手が逆に参加者をライバルとして選択した事を教示し、システムを操作してライバル設定を行った。

**更新通知条件** ライバルがデータ更新を行う度に携帯もしくはパソコンに、「ライバルデータ更新のお知らせ」というメールを送信した。

**メール条件** 参加者がデータ更新を行う度に Kzoku の個人ページにライバルからのメッセージを送信した。

## 結果

滞ってしまった行動を再開させるのに最も効果があったのは、ライバルからメールを送信するという介入であった。図 1 は参加者 3, 4 のログイン回数の変化を示した図である。参加者 4 は長期的にログインが滞っていたが、メール条件ではログインを再開した。また、介入直後はログインをするが、その後は 1 週間程滞るといった行動を繰り返していた参加者 3 は、メール条件後ログイン停滞期間が短くなり、ログイン回数が増加した。

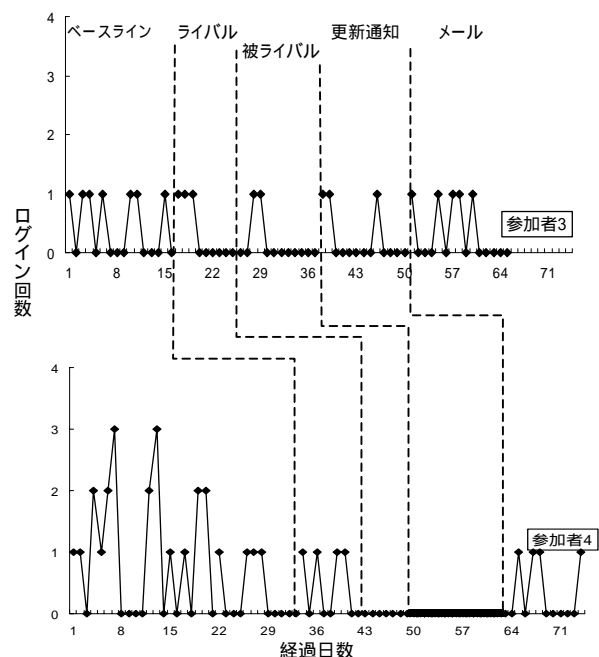


図 1 ログイン回数

## 考察

実験の結果、ライバルからのメールは滞っていた行動を再開させるということがわかった。これによって本研究では、ライバルの存在によるダイエットの挫折防止という、新しい減量支援方法の可能性を見出すことに成功した。ただし、介入による行動の変化には個人差がみられた。他者をライバル視することで影響を受けた者もいれば、ライバルの更新通知の情報や、ライバル視されることから影響を受けていた者もいた。これらの影響の違いは、瘦身願望や肥満意識の高低によって差が生じた可能性がある。また、最も効果があったと思われるメール条件についても、継続がうまくいっている者は実際のダイエット行動数を若干増加させたが、継続がうまくいっていない者の場合はログインのみ再開しており、再開したログインもしばらくすると再び滞ったという結果も得られている。これらの結果は、個人の特性や状況にあった減量指導を行っていくことの必要性を示唆している。

## 引用文献

寺尾文範・石田妙美・宮崎幸恵・村松園江・伊藤 章 (1987). 肥満学生の減量への行動療法の適用 東海学園大学紀要, 22, 39-46.