

## 研究プロジェクト総合報告

## 「からだ」の管理に関する実証的研究

—こころ・からだの複合的視点と臨床—

諸井克英

同志社女子大学  
生活科学部・人間生活学科  
教授

## Abstract

The purpose of this research is to explore the mind-body system from an interdisciplinary perspective. Three kinds of approaches were adopted for the investigation: sociopsychological, nutritional, and clinical psychological. In a series of feature articles, three experiential studies were reported. Kogirima et al. tested the validity of a school-based nutrition education program. Kusaka developed a comprehensive intervention program to improve mood and depression prevention through the maintenance of activities and behavioral initiatives in older adults. Moroi and Itagaki explored the basic structure of makeup items used by female undergraduates. The findings of these studies suggest the significance and necessity of interdisciplinary research such as this project.

一連の報告は、同志社女子大学より賜った2010–11年度プロジェクト研究の成果の一部である。本プロジェクトは、以下の3名の本学教員によって立案・実施された。

生活科学部・人間生活学科 諸井克英

生活科学部・食物栄養科学科 小切間美保

現代社会学部・社会システム学科 日下菜穂子

本プロジェクトの目的は、以下の通りである。

わが国では、「からだ」に関する以下の事象が進展している。①ダイエット・ブームに代表される身体の痩身化志向性の高まり、②「食育基本法」の制定を1つの頂点とする健康身体の実現と維持。この①と②は、一見すると我々の「からだ」に対する矛盾する管理への誘導である。①は、健康身体の実現を無視した美の追究に根ざしており、②は、外見上の美しさよりも健康

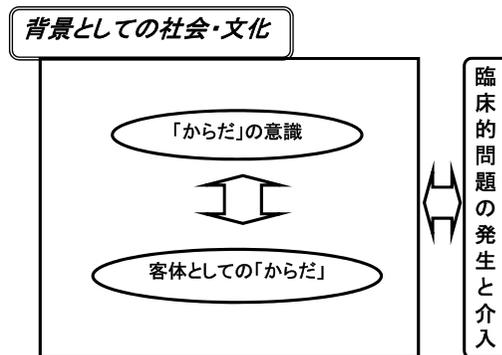


Fig. 1 プロジェクト研究の構図

身体の実現による病気からの解放と長寿に価値をおいている。今回のプロジェクトの枠組みを Fig. 1 に示す。

「からだ」に関して相矛盾する（あるいは混在する）言説の現状を踏まえ、「からだ」を巡る問題に、①「からだ」の意識を取り扱う社会心理学、②客体としての「からだ」を主対象とする栄養学、③前2者のインバランスに起因

する心の問題を中心とした臨床心理学の3領域を学問基盤として接近する。

本プロジェクトの構成は、以下の通りである。①「瘦身志向性の社会・文化的背景とその心理学的影響」, 「健康身体の実現への実践としての食育」, 「身体へのこだわりに伴う食不振症」などの個別テーマへの実証的取り組み。②上記の3領域に関する統合的視点の確立を目指した概念的枠組みの探求と統合的研究の具体化。これらの作業に2年間を目途にして取り組んだ。

本プロジェクト研究は、諸井と小切間が同志社女子大学より賜った共同研究助成金により取り組んできた食行動研究に基づいており、臨床心理学的視点の導入をはかることによって拡大された、「からだ」の管理という視点を核とした学際的研究である。「からだ」の管理に伴う意識や行動、それに伴う臨床的不全に関する研究は、それぞれの分野で重要な研究領域として確立している。さらに、近年では、「ジェンダー」の観点から「身体(とりわけ女性の身体)」に関する興味深い研究が創出されている。しかしながら、本プロジェクトのように、社会心理学、栄養学、および臨床心理学という3方向からの実証的アプローチは見あたらない。多くは、哲学・文化論的視点に基づいたものである。人の「からだ」は、自然システムを基盤としながら社会・文化システムによって「構築」される。このことを前提にすれば、「からだ」の管理に関する実証的研究と統合的視点の構築作業は、重要な試みといえよう。

今回報告する3研究は、いずれも本プロジェクト研究助成に基づき行われた。小切間らによる第1研究は、実際に小学校で行われた食育プログラムの有効性に関する実践的研究である。高齢者を対象とした日下による第2研究では、高齢者のうつ予防を意図した仲介プログラムの開発が目指された。諸井・板垣による第3研究では、身体のうちとくに顔を対象とした装いである化粧行為の基本的構造の探索が試みられた。本プロジェクト助成を活用した研究は、他にも試みられたが、今回の報告ではこれらを助

成の成果として掲載することとした。

小切間らによる第1研究は、生活習慣病予防を最終目標とする現場研究であるが、その予防のために発達の早い時期からの望ましい食習慣形成が重要である。小学生を対象とした、この研究では、「朝食準備の手伝い」による「からだ」の健康管理の自覚化が目指された。①生活習慣、②お手伝い行動や、③朝食摂取状況という従属変数に対する「手伝いポイント制」などの介入の効果に関する分析が行われた。調理行動(朝食)や朝食での野菜・果物などの摂取の点で、期待された方向への変化が認められ、発達初期段階における「からだ」の健康管理に対する食育介入の効果が証明された。

日下による第2研究は、「からだ」の生理的老化に伴う「うつ」予防を目指した研究である。日下によって独自に開発された認知行動療法プログラムを経験することに伴う高齢者(65-80歳)のうつ傾向の変化が測定された。もともとうつ傾向が高い高齢者であれ(high-risk群)、低い者であれ(low-risk群)、プログラム経験によるうつ抑制傾向が認められた。これは、「からだ」の生理的老化に直面しても、「生きがい」の再構築などの「こころ」の高揚を経験することによって、高齢化の負の側面=うつ傾向の高まりを予防できることを示している。

諸井・板垣による第3研究では、「からだ」の部位のうち、人にとって重要な心理的構成要素である「顔」に焦点をあてた。つまり、「顔」の印象操作行動である化粧の基本的構造について女子大学生を対象として検討した。化粧行動が、①外見的な変化を印象づける「アイメイク」を中心とした化粧、②自分の顔の欠点をカバーしたいという化粧、③肌の健康状態などを保つためのケアのまとめ、という3層構造から営まれていることが明らかになった。この3層については、従来から思索的記述によって指摘されているが、本研究ではそれが実証的に示されたことになる。

これらの3研究は、本プロジェクトの目的、つまり「からだ」が自然システムを基盤としな

がら社会・文化システムによって「構築」されることを示唆している。例えば、家族という社会システムにおける朝食準備行動による「からだ」意識の自覚化（第1研究）、人生終期に向かう発達段階（つまり、当該社会システムでの役割喪失）での再度の自己高揚（第2研究）、青年期における「こころ」の充実を意図した「からだ」の装飾として化粧行動、これらは、いずれも「からだ」が単に自然システムとして機能していないことを意味している。つまり、「こころ」との関連づけによって「からだ」の機能が新たに変化する可能性が示唆された。このように、Fig. 1 に表した本プロジェクトの目的は達成されたといえる。

次に、今回発表した個別3研究に関する問題点は各論文に譲るとして、本プロジェクト遂行上の残された問題点を挙げよう。今回の研究では、「からだ」が目標対象とされたが、各研究で扱われた測定変数の共通性の構築にもっと配慮すべきであった。たとえば、研究1で扱

われた健康管理の自覚は、高齢者のうつ予防（研究2）や大学生の顔の印象操作行動（研究3）と関連するかもしれない。つまり、適正な栄養摂取意識は、高齢者の「からだ」の健康維持や大学生の「自然美」の強調意識を随伴すると推測される。このような問題意識を本プロジェクトを基盤としてそれぞれ追求すべきであろう。

このように、本プロジェクトの主目標である、「からだ」に関する統合的視点の確立にはまだ「道半ば」であるが、今回のプロジェクトを礎としてこの課題に今後も引き続き取り組んでいくべきである。

今回のプロジェクト研究は、同志社女子大学に設置されている多様な学科のうち、理系の領域と文科系領域にそれぞれ属する教員による学際的アプローチと位置づけることができる。このような学際的研究を可能にした本助成制度に感謝するとともに、このような学際的研究を促進する継続的システムの構築の意義と必要性を痛感した。