

高校生のダイエットにはどんな影響があるの？

3年1組18番 福井結萌
3年2組21番 東谷綺良々

Keyword: 「ダイエット」「摂食障害」「見た目」「自信」「アイドル」

1. はじめに

K-POPがブームになっている今日、よくSNSで見かけるのはステージの上でキラキラ輝くアイドル達。そのため、彼らや彼女たちに憧れる高校生も多く、間違った方法でのダイエットや、根拠のない情報がネット上で出回っているという現状がある。そして、それらの影響で心身ともに傷つけられてしまう人や気持ちを病んでしまう学生も増加しているということ、自分の容姿や身体について悩む学生たちが多いということが、2018年に高校生の悩みについて実施された調査から確認できる(資料1)。だからこそ、私たちは実際に高校生が過度なダイエットを実践することで陥ってしまう問題やリスクについての正しい情報を広め、そこから本来私たちのあるべき姿、自分自身を愛することについて考えてみよう、このゼミでの活動を始めた。

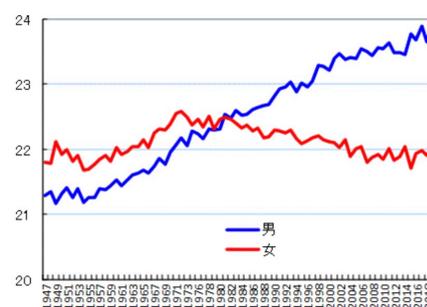
2. 序論

はじめに、過度なダイエットには、身体にも精神にも大きなダメージを与える要素があり、私たちは主にそのなかで摂食障害について詳しく調査をした。摂食障害は主に神経性やせ症と神経性過食症の2つに分けられる。神経性やせ症の症状としては、体重減少や月経不順、骨粗しょう症のリスクが上がる事が述べられ、一方で神経性過食症は体重増加、過食嘔吐、下剤の乱用などが述べられる。症状に違いがあるものの、死亡リスクや病気になるリスクが上昇すること、精神的トラブルが増えることは共通しており、命にすら関わることのある障害であるということが分かる。実際に神経性過食症の患者は死亡率が一般の人に比べて2～4倍、神経性やせ症の場合5～10倍、さらに深刻な低体重状態の場合30倍であるというデータが出ている。また、現代の日本の課題としてBMI(身長と体重から肥満度を算出することのできる数値 Body Mass Index)が年々、平均的な健康体重を下回ってきているということがある(資料2)。しかし、普段の学校生活を通して聞こえてくるのは「今日はお昼ご飯食べない!」「ダイエット中だからサラダだけ!」という声で、これらのリスクを詳しく知らずに誤った方法でダイエットをしている人や、自分には関係ないと自覚をしていない人が多くいるということに気付いた。そのため、摂食障害を身近に感じてもらうため、そして正しい情報を広めるために、アンケートとインスタグラムでの投稿や会話を通して二つの方法でアクションプランに向けた活動をした。



資料1 出典: JS日本の学校

日本人の体格の変化(年齢調整BMIの推移)(1947～2019年)



資料2 出典: 厚生労働省

3. 本論

まずはじめに高校生におけるダイエットについての意識調査として、国際高校の3年生の生徒たち48人に以下のようなアンケートをとった。

Love myself ~自分自身を愛するために~
「若い女性のダイエットと健康被害」
アンケート

※答えたくない部分は空欄で大丈夫なので、答えられる範囲でご協力お願いします！
※回答は匿名で構いません！

学年 1学年 2学年 3学年
性別 1.男 2.女 3.その他
身長 cm
体重 kg

①「摂食障害」を知っていますか？
1. 知っている
2. 聞いたことがある
3. 知らない

②あなたの周りに、摂食障害の方がいますか？
1. いる
2. いない
3. 分からない

③男性や同性に対して、理想的な体型はどのくらいですか？
(女性)
1 2 3 4 5
6. 特になし

(男性)
1 2 3 4 5 6
7. 特になし

④どのような方法で実践しましたか？(※で「ある」と回答した方のみ)
1. 食事制限
2. 運動
3. その他()

⑤どのような影響を獲ましたか？(※で「ある」と回答した方のみ)
1. 家族に聞いて
2. 友達、先輩に聞いて
3. 医師、栄養士に聞いて
4. インターネットで見
5. 自分で考え
6. その他()

⑥以下のような投稿を見たこと、実践したことがありますか？

1. 見たことがあり、実践したこともある
2. 見たことはあるが、実践したことはない
3. 見たことがない

ご協力ありがとうございます！みなさんの回答は調査に十分、活かさせていただきます！

①初めの摂食障害について知っているかという質問に対しては、36人が知っている、9人が聞いたことがある、3人が知らないと回答したことから、SNSやインターネットの普及で摂食障害について触れる機会があった生徒が多かったからだと考えられる。しかし、発表のあとに頂いたコメントの中には、「自分が知っていた以上に怖いものであると気付いた」「聞いたことはあるけれど自分には関係ないことだと思っていたから、詳しく知ろうとはしてこなかった」という感想も多く、知ってはいるものの身近な存在としては捉えていない生徒も多いのかと考えられた。

②周りに摂食障害の人がいるかという質問に対しては、4人の生徒がいる、19人の生徒がいないと回答した一方で、半分以上にあたる25人の生徒が分からないと答えた。摂食障害を抱えているということは、患者の人だけでなく周りの人にとってもセンシティブな内容であり、私たちが考えたことは例え家族や友人でもカミングアウトするのが難しい内容であることに違いはないため、いないと答えた生徒の周りにも実はいたり、回答した生徒自身が悩みを抱えている可能性もあるのではないかとということ。

③この質問では写真のように女性の体型イメージを示して理想の体型を選択してもらった。以上のイラストでは数字は隠しているものの、それぞれがBMIごとに分けた体型を示している。男女ともに標準体型にあたる2番と3番を選択した生徒が多かったが、一方で1番を選択した生徒もいた。1番のイラストはBMI18.5未満を示しており、低体重にあたる部分であるため、この体型を目指す過程においては心身共に傷つけてしまう可能性が大きいと言えることができる。

④特に重要な質問として、ダイエットを実践したことがあるかという質問をした。結果として、48人中30人の生徒が実践したことがあると回答した。実際に、2018年に実施された高校生の悩みについての集計結果によると、進路、勉強に次いで3位に身体や容姿についての悩みを抱えていることが示されている。高校生という繊細で、つい周りの印象が気になってしまい自分を客観的に見るのが難しくなってしまう時期であり、また身体や健康についての知識が多くないからこそ、誤ったダイエット方法に手を出してしまう生徒が多いのではないかと考えられる。

⑤⑥先ほどのダイエットを実践したことがあるかという質問に対してであると答えた生徒に、どのような方法で実践したか、またどこでその情報を入手したかについて質問した。方法としては食事制限を実践した人と運動量を増やした人がそれぞれ20人ずつで、他の方法としてストレッチや筋トレを実践している人が居た。また、情報を入手した場所については22人がインターネットから、16人が自分の考えた方法で、その他の数人は家族や友だちからであった。最近、インターネットでアイドルが実践している運動法や食事制限の方法などが広まっており、真似をする人も増えていることが事実である。

⑦SNSで出回っているダイエット情報について、学年内で実際にアンケートをとって見たところ回答者全員が見たことがあると答え、数人が実践したことがあると回答した。しかし、これらの情報は主に「食べれば痩せるもの」「1週間で5キロ痩せる運動」など確かに興味を惹くトピックが多いのだが、実際に栄養士の人の賛同を得ている内容や、根拠がある投稿はほとんどなく、実践することで逆に身体の不調を招く可能性があるものも少なくないことが事実である。誰かが過去に成功した方法でも、それぞれの年齢や体質、体調などによって効果が変わってくるだけでなく、身体にさまざまな悪影響を与えることもある。

アクションプランとしてダイエットに関する正しい情報を広めるための活動を始めた。内容はインスタグラムでアカウントを作り、摂食障害の症状や原因についての情報、そして実際に摂食障害を経験したことのある方のお話を聞いてこれまでに辛かったことと、どのような症状があったのかの内容をまとめて投稿した。投稿の他にも、摂食障害の方たちが克服できるようにインスタグラムで呼びかけをしている方にもお話をお伺いし、克服までのエピソードや、どのような人がなりやすいのかなど教えていただいた情報もグローバル探究の発表の場で説明し、生徒の皆さんに呼びかけをした。

インスタグラムのアカウントでは、以上のように実際に摂食障害を経験した方の声を聞いたり、私たちのまとめた情報を写真やイラストを使いながら説明する記事や動画を投稿した。フォロワーの数はあまり多くないため広めることは簡単ではないが、発表の際にQRコードを出す、投稿にハッシュタグを付ける、など興味のある人に届けることのできるような工夫をした。また、BMIごとに並べたイラストで、理想の体型にチェックをつけるアンケートも実施した際、多くの方は標準の数値に値する18.5~24にチェックを付けていたが、低体重に値する18.5未満を理想として考える方もいたことから、日本ならではの風習や個人の考えが強く関わっていると気付くことができた。

日本を含む東アジアの多くの国では、スレンダーな体型が美容の基準として設けられることが多く、その一方で南アメリカなどでは健康的な体型がより好まれるというデータもあり、理想や基準はそれぞれが生まれ育った環境によるものに関連しているということ。これは、私が海外留学に行ったときに実際に感じた考え方の違いから学んだことでもある。私が訪れたフィジーという国の、ほとんどの人たちは食べることが大好きで、1日に5食近く食べたり、おやつを欠かさず食べたりする生活が日常であった。このような生活習慣は、非健康的であるとも言えるが、これはフィジーの人たちが寿命が長くなくとも、自分がいま生きているその瞬間を楽しむことを大切にしている国民性ならでのことだと思った。また、私が留学中に体調を崩し、食事がしっかり摂れなかったときに、ホストファミリーが掛けてくれた言葉があった。"If your stomach is happy, you can be happy."「もしあなたのお腹が幸せなら、あなたも幸せになれるよ」という言葉。その時に私が気付いたことは、もちろん体調管理で食事制限などをすることは大切だけれど、食べることを幸せだと感じられなくなるまで自分を追い込む必要はないということを強く感じた。そのため、私たちのファミリーでいちばん大切にしていることは、体型や外見にこだわらず、幸せだと思えること、自分自身

を愛することのできる自分でいられること。だからこそ、あるべき姿というものはひとつに決めることの出来ない、それぞれの個性であると考えて探究を進めてきた。

4. 結論

私たちのファミリーが探究を通して実現しようとしていた世界は主に2つある。1つ目に、摂食障害というのは「障害」という言葉がついていることもあり、病気や依存性のようになっている人や、自分には程遠い存在であると考えている人も少なくない。しかし、私が考えているのは、摂食障害もひとつの大切な個性であるということ。したがって、もし周りに摂食障害を抱える人がいれば、その時は否定せずに怖がらずに「そうなんだ」と受け入れられる世の中になってほしいと願っている。そして2つ目は、体型や見た目に対して誤った偏見を持たずに、心の底にあるありのままの思いで関係を築くことのできる環境を作っていくこと。理想とする姿や憧れの自分は、誰しもが持っているものであり、些細な誰かの一言が命の危険を脅かす引き金になることさえある。ただ、見た目の美しさを求めるばかりに本当の美しさや幸せを失ってしまっただけは何の意味もない。自分を追い詰めすぎず、あくまで自分が幸せだと感じられることこそが美しさを磨くことである、と私たちは考えている。

5. おわりに

インターネットなどの根拠のないデータや、誰かが成功したダイエット方法などはたとえ事実であるとしても、勉強方法と同じように一人一人に合っているものと合っていないものがある。だからこそ、自分なりのペースと方法でしっかりと自身に向き合いながら人生を生きていくことが、私たちの“Love Myself”ファミリーが求めている理想の姿だ。

6. 参考文献・出典

栗城智子. 「高校生に効果的なダイエット方法とは？太る原因や注意点なども解説！」. HEALTH MAGAZINE. 2024. <https://basefood.co.jp/magazine/column/13426/>, (2024)

工藤めぐみ. 「中高生・大学生の悩みごと、勉強は2位...1位は？」. リセママ. 2018-03-20. <https://resemom.jp/article/2018/03/20/43645.html>, (2024)

JS日本の学校. 「アンケート調査 | 高校生が今悩んでいることトップ5」. 2020. <https://school.js88.com/koukousei/onayami/ranking>, (2024)

米良 貴嗣. 「こころのメッセージ」. 北九州市いのちこころの情報サイト. 2015-05. <https://www.ktq-kokoro.jp/lecture/2350>, (2024)