Kobe University Repository : Kernel

PDF issue: 2025-07-03

健康な食生活における自己制御を規定する心理社会的要因

王，一然

(Degree)
博士（学術）
(Date of Degree)
2022-09-25
(Date of Publication)
2025-09-25
(Resource Type)
doctoral thesis
(Report Number)
甲第8414号
(URL)
https://hdl.handle.net/20.500.14094/0100477840

※ 当コンテンツは神戸大学の学術成果です。無断複製・不正使用等を禁じます。著作権法で認められている範囲内で、適切にご利用ください。

（別紙様式４）

論 文 内 容 の 要 旨

氏　　名　王　一然
専　　攻　人間発達専攻
指導教員氏名　加藤 佳子

論文題目（外国語の場合は，その和訳を併記すること。）

健康な食生活における自己制御を規定する心理社会的要因

論文要旨

経済や科学技術などの発展を背景に，食料を選択し摂取することが比較的自由になってきた。しかしこうした中にありながら食生活は必ずしも健康的ではない。特に高校卒業後の青年期の若者の生活習慣はこれまでと大きく変化し，不健康な生活習慣が形成される傾向があることが懸念されている。食生活についても，菓子類，嗜好飲料水，塩分などの過剰摂取，朝食の欠食，野菜などの摂取不足の問題が報告されている。このような食生活は，生活習慣病の起因ともされており，健康状態に大きな影響をもたらす。生活習慣病を予防するためには，自分自身の感情や行動を制御し，食行動の調節を図ろうとする自己制御に働きかける取り組みが期待される。そこで本論文では，高校卒業後の青年期の食生活における自己制御の構成概念を明らかにし，これを規定する心理社会的要因を検討することを目的とした。

第Ｉ部

第Ｉ部では自己制御に関する先行研究の動向について検討し，その問題点を踏まえ本論文の目的を設定した。第1章ではこれまでの自己制御に関する先行研究の動向について検討した。自己制御に関する初期の研究では，主に行動や感情を抑制することが自己制御の構成概念として注目されてきた。近年では，望ましい目標に向かい行動や感情を調整することも注目されるようになり，抑制と調整が共通点として見出されている。またさらなる研究により，学習，健康などの課題場面では，求められる自己制御の行動内容は課題によって異なり，つまり場面固有性も示されている。そこで，対象とする課題場面に関与した調整と抑制を行う必要がある。

そこで場面固有性を尊重し，第2章では食生活における自己制御の先行研究を再検討した。その結果，二つの問題点がみられた。

まず，一つ目の問題点である。日本の研究では生活習慣全般を自己制御の研究対象としており，食生活も生活習慣の中の一つの要因としてとらえるにとどまっている。そして，日本における食生活の課題である肥満につながる過剰摂取，野菜の摂取不足，朝食の欠食の問題が取り上げられ，一つの尺度として，まとめて構成されている。しかし，過剰摂取の制御が必要とされる場面と摂取不足の制御が必要とされる場面は，対象者の健康状態や生活状況によって異な

り，その状況に応じた支援が必要である。そこで自己制御に働きかける取り組みを効果的に行うためには，健康な食生活のための自己制御の構成概念を明らかにし，これにそった評価を行うことが期待される。

次に，二つ目の問題点である。これまでの海外の研究では，過剰摂取の制御が注目されており，その促進要因について一定の知見が得られていた。しかし欠食など摂取不足の制御についての検討は十分ではなかった。そのため健康な食生活における自己制御の構成概念を明らかにし，これを規定する要因について検討する必要があると考えられる。

そこで第3章では，第1章と第2章でまとめた先行研究の問題点を基に，本論文の目的として次の二つを設定した。①20歳代の青年期の者を対象として，健康な食生活における自己制御の構成概念を明らかにする。また②健康な食生活における自己制御を規定する心理社会的要因について検討を行う。

第Ⅱ部

第Ⅱ部の第1章では自由記述調査により得られた回答から健康な食生活における自己制御に関する項目を抽出し，KJ法を参考に分類した。その結果，「バランスの取れた食事」「規則正しい食事の時間」の2カテゴリーが抽出された。そして分類に基づき11項目の健康な食生活における自己制御を測定する項目を作成した。次に，11項目について探索的因子分析を行った結果，「過食制御」と「欠食・偏食制御」の二つの因子が抽出された。そして第2章で，過剰摂取が懸念されている食物と「過食制御」との関連，摂取不足が懸念されている食物と「欠食・偏食制御」との関連を検討することにより，健康な食生活における自己制御の内容的妥当性を検証した。結果的に「過食制御」と「欠食・偏食制御」の二つの下位尺度は，過剰摂取と摂取不足といった食生活における二つの課題に対応していた。「過食制御」と「欠食・偏食制御」のそれぞれ必要とされる場面は，対象者の健康状態や生活の状況によって異なり，それに応じた支援が必要である。こうした点から，二つの因子から構成される本尺度は，対象者を正確に把握し，より効果的な支援につなげることができる指標として期待できる。

第Ⅲ部

第Ⅲ部では，健康な食生活における自己制御を規定する心理社会的要因を検討した。はじめに第1章では，健康な食生活における自己制御の促進要因として動機づけを取り上げた。検討の結果，自律的動機と統制的動機づけ両方とも，「過食制御」及び「欠食・偏食制御」に関連することが確認された。つまり，健康な食生活を送るために自己制御ができるようになるには，自律的な動機づけを育むことが重要である。その一方で，他者からの外的な動機づけ，自らの自尊心などを守ることによる動機づけも欠食や偏食における自己制御には有効であると考えられる。次に第2章では，健康な食生活における自己制御に有効な方略について検討した。その結果「計画立案」と「情動制御」の二つの方略が「過食制御」「欠食・偏食制御」に関連することが示唆された。つまり，健康な食生活を送るためには，計画立案の要素である目標設定やセルフモニタリングが重要である一方，感情制御も必要とされる。第3章では，健康な食生活における自己制御の阻害要因としてストレスを取り上げた。その結果，ストレスと過食制御には負

の相関関係がみられたが，共分散構造分析を行った結果，有意な関係がみられなかった。また，ストレスと欠食・偏食制御においても有意な関連がみられなかった。

まとめ

本研究は，生活習慣病の一次予防への対策につながる要因を検討するために，食生活の乱れが危惧されている青年期の者を対象として，食生活における自己制御の構成概念を明らかにし，これを規定する心理社会的要因を検討することが目的であった。まず健康な食生活における自己制御の構成について検討したところ，「過食制御」と「欠食・偏食制御」で構成されていることが示唆された。そして健康な食生活における自己制御は，それぞれ過剰摂取や摂取不足が懸念される食品や栄養素の充足量と予測通りの関連がみられ，尺度の内容的妥当性が検証された。

次に健康な食生活における自己制御の促進要因について検討したところ，自律的動機づけと統制的動機づけの重要性が示唆された。また，健康な食生活における自己制御を行うために，「計画立案」と「情動制御」の両方の方略が有効であることが明らかにされた。健康な食生活における自己制御の阻害要因について検討したところ，ストレスが「過食制御」との相関関連あったが，阻害要因であることが検証できなかった。

今後は食生活における自己制御を規定する要因についてさらに踏み込んだ検証を進め，健康な食生活の維持や改善につなげる要因を明らかにし，行動変容のメカニズムを捉えながら，エビデンスに基づいた健康教育または介入プログラムの開発と実践につなげたい。

（注）3,000～6,000字（1,000～2,000語）でまとめること。

［課程博士用］

論文審査の結果の要旨

氏　　名	王　一然		
論文題目	健康な食生活における自己制御を規定する心理社会的要因		
判　　定	(合　　格)　不　合　格		
審査委員	区　分	職　名	氏　　名
	主　査	教授	加藤　佳子
	副　査	教授	吉田　圭吾
	副　査	准教授	伊藤　俊樹
	副　査	大阪信愛学院大学 教授	齊藤　誠一
	副　査	福井県立大学 准教授	小島　亜未

要　　旨

本論文は健康な食生活における自己制御の構成概念を明らかにし，これを規定する心理社会的要因について実証的に検討されたものであり，4部7章から構成されている。

第Ⅰ部では，食生活における課題について明らかにしたうえで，国内外で行われている自己制御に関する先行研究の動向を論じ，健康な食生活における自己制御（以下食生活の自己制御）に関する研究について一望していた（第１章）。その結果，食生活の課題には，過剰摂取と摂取不足（偏食や欠食）があることを確認した。しかしこれまでの食生活の自己制御に関する研究では、慢性疾患患者や高齢者を対象に，過剰摂取と摂取不足を一括りの課題としてとらえ，研究が進められていた。また国外の研究では，過剰摂取に対する自己制御のみが検討されていた。そこで食生活の自己制御の構成概念を明らかにし，これを規定する心理社会的要因を検討することを目標として設定した（第２章）。

第Ⅱ部では、健康な食生活における自己制御の構成概念として，「過食制御」「欠食・偏食制御」を明らかにした（第１章）。さらに過剰摂取や摂取不足が危惧される食物の摂取量との関連について検討を行い，実践的な研究に踏み込み，「過食制御」「欠食・偏食制御」をとらえることの有効性を示した（第２章）。

第Ⅲ部では，健康な食生活における自己制御を規定する心理社会的要因につい

て検討した。つまり食生活の自己制御の促進要因として，自己決定理論に基づく動機づけと自己制御方略を取り上げた。その結果、自律的な動機づけだけではなく，統制的な動機づけも自己制御に関わることを見出した（第１章）。また自己制御と自己制御方略との関連について検討するのに先立って，健康な生活習慣を維持するための自己制御方略が「情動制御」と「計画立案」から構成されていることについても確認し，食生活の自己制御との関連を明らかにした（第２章）。さらに食生活の自己制御の阻害要因として，ストレスとの関係を検討したが，その関連は極めて弱かった（第３章）。

第Ⅳ部では，健康な食生活を送るための自己制御を中心に据えた心的過程について，得られた知見を総合的に考察し，本研究の限界と今後の展望を確認した。

以上の本論文について，博士論文の評価基準に従い，以下の通り審査を行った。

１．青年期後期の大学生を対象として，健康な食生活における自己制御の構成概念を明らかにした。食生活における自己制御に関する研究において，健康の維持増進の文脈の中では「過食の制御」のみが扱われたり，「食生活における自己制御」として一括りに扱われることがほとんどであったが，健康な食生活における自己制御は「過食制御」と「欠食・偏食制御」の二つの因子から構成されることを見出し，食物摂取量との関連についてとらえた点は，研究手法としても心理学と生活科学の垣根を超えて新しい知見を提供し，独創性を有する実践的かつ学際的な研究として評価できる。

２．健康心理学研究として，健康な食生活を送る自己制御の促進要因として動機づけや自己制御方略，阻害要因としてストレスとの関連について検討し，健康教育や保健指導における介入へと導く知見を得たことは専門的かつ学術的価値を有するものといえる。

３．食生活をはじめとした生活習慣における自立の時期にある青年期後期にある大学生から調査協力を得て，データ収集を行い，厳密な統計的処理により得られたエビデンスをもとに結論を導いている点で，論文の結論が実証的に裏づけられているといえる。

４．論理的に設定したモデルに従い，適切に実施された調査で得られた結果から考察がなされ，論旨が一貫して明確であり，論理的に展開されているといえる。

５．本研究の中心的観点である健康な食生活を送るための自己制御について，食生活における自己制御だけではなく，学習や対人関係など他の領域での自己制御に関する先行研究や資料を適切にレビューし，これまでの知見や研究動向を明らかにするなど，先行研究および資料が適切かつ厳密に取り扱われているといえる。

本論文に関わり，以下の3編のレフリー付き論文の公刊を確認した。

王　一然・加藤佳子 (2022). 大学生の健康な食生活における自己制御尺度の信頼性と妥当性の検討　応用心理学研究，印刷中.

王　一然・加藤佳子　(2022).　大学生の健康な食生活における自己制御と動機づけの関連　発達・臨床心理学研究　21，1-6.

王 一然・加藤 佳子（2018). インターネット依存と心理社会的要因との関連：Sense of coherence，ソーシャル・サポート，Well-being，自己制御に注目して　神戸大学大学院人間発達環境学研究科研究紀要，11，45-51.

本研究は健康な食生活における自己制御の構成概念を明らかにし，心理社会的要因との関連を検討した研究であり，食生活の改善のために重要な知見を獲得したものとして価値ある研究の集積であると認める。よって，学位申請者の王一然は，博士（学術）の学位を得る資格があると認める。

レフェリー付きの論文の発表について，記載すること。