

体型と人生満足度の関係性：理想と現実の体型ギャップからの考察

1250550 吉森莉緒

指導教員 小谷浩示

研究背景

現代ではメディアや SNS で優れた体型を持つ人々が取りあげられ、特定の外見的特徴が美の基準として理想化されている。結果、理想と現実の体型ギャップも強く認知される。既存研究は適切な BMI の維持と人生満足度との間に正の相関があると報告しているが、体型と人生満足度との関係性について明らかにしていない。

研究目的

本研究は、体型や BMI、その自己認知が如何に特徴付けられ、且つ、人生満足度に関係しているか、分析を行う。

研究方法

理想と現実の体型ギャップをはかるために、17～70 歳までの都市部と地方部の各 250 名を対象にアンケート調査を実施し、体型、BMI、認知的要素、社会人口学的属性データを収集した。収集したデータをもとにロジット分析とポアソン分析を行った。

分析結果

若い時分には女性よりも男性の方が体型のギャップが小さい傾向にある、そして、そのギャップは中年・老年世代よりも若い世代の人生満足度に負の影響を与えることがわかった。加えて、結婚、収入、教育、人生の意義への認知等が理想と現実の体型と BMI のギャップ、そして、人生満足度に影響を与えることも示された。

考察・結論

外見は若い頃には重要で人生満足度に直結する一方、年齢を重ねるとその相対的重要性も減り、長期的には過剰に気にすべき根本要素で無い、と考えられる。さらに、体型ではない新しい価値観を見つけることが、さらなる人生の満足度を高めることにつながるというメッセージを現在の若い世代に伝えたい。