

修士論文（要旨）

2025 年 1 月

容姿に悩む女性の苦しさの軽減プロセス
—M-GTA を用いたインタビューデータの分析—

指導 井上 直子 教授

国際学術研究科

国際学術専攻

心理学実践研究学位プログラム 臨床心理分野

223J2006

佐野 ほの香

Master's Thesis (Abstract)

January 2025

The process of reducing the anguish of women who are worried about their
appearance.: Analysis of interview data using M-GTA

Honoka Sano

223J2006

Master of Arts Program in Clinical Psychology

Master's Program in International Studies

International Graduate School of Advanced Studies

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Naoko Inoue

目次

第1章：問題と目的	1
1.1 容姿の悩みの実態	1
1.2 年齢の変化による悩みの低下	1
1.3 容姿の悩みに関わる病理	1
1.4 先行研究からの知見	1
1.5 本研究の目的	2
第2章：方法	3
2.1 研究対象者	3
2.2 調査方法	4
2.3 倫理的配慮事項	5
2.4 分析方法	5
第3章：結果	6
3.1 研究対象者の概要	6
3.2 生成された概念とカテゴリー	6
3.3 結果図	8
3.4 ストーリーライン	10
3.5 生成されたカテゴリー・概念の説明	11
第4章：考察	27
4.1 容姿に関する悩みによる苦しさの軽減における全体的なプロセス	27
4.2 社会との関わりの変化	29
4.3 他者との関わりの中で生じる自分の容姿に対する体験の修正	29
4.4 自分の容姿の捉え方の変化	30
4.5 悩みとの距離感の変化	31
4.6 解決のための見通しの重要性	32
4.7 苦しさの軽減のプロセスにおける相互作用	33
4.8 苦しさの増大のプロセスにおける相互作用	34
4.9 悩みの行き詰まり状態	35
4.10 総合考察	35
4.11 今後の課題と提言	36

謝辞

引用文献

資料

日本の13～29歳の男女において、半数以上が自身の容姿に関して心配しており（内閣府，2019），容姿に関する悩みをもつ人は少なくない。特に女性においては，文部科学省（2020）の18歳を対象とした調査で，悩みや不安として自分の容姿に関することが2番目に挙げられている。しかし，人々がどのように容姿に関する悩みを抱え，その苦しさがどのように軽減していくのか，全体的なプロセスや要因同士の相互関係といった全体像はつかみづらい状況にある。そこで，本研究は，容姿に関する悩みを抱いていた人が，その苦しさを軽減していくプロセスについて，探索的に検討し，容姿に関する悩みを抱いていた人がどのようなことを体験し，どのような体験をすると苦しみの軽減に近づくのかを，本人が予測性をもって理解し，実践したり，周囲の人や支援者が本人を理解し，手助けしたりするための知見を得ることを目指す。

アンケートによって抽出された，過去に自身の容姿に関する悩みによる苦しさを感じていたことがあり，現在ではそれが軽減している18歳以上の女性11名を対象とし，インタビュー調査を実施した。インタビュー調査は，悩み始めた時期や悩んでいた頃の様子，苦しみが減少していく過程，現在の苦しみの様子等についての質問を含んだインタビューガイドを基に実施した。分析には，修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチ（以下，M-GTA）を用いた。分析テーマは「容姿に関する悩みを抱き，その苦しさを軽減していくプロセス」，分析焦点者は「以前感じていた容姿に関する悩みによる苦しみが，現在では軽減したと感じている人」とし，木下（2003）や木下（2007）を参考に，分析を行った。分析の結果，3個のカテゴリー，12個のサブカテゴリー，33個の概念が生成され，結果図の作成，ストーリーラインの記述を行った。

以下は，本研究で明らかになったプロセスの記述である。容姿に関する悩みを抱き，その苦しさを軽減していくプロセスは，「悩みを生起させる社会との接触」によって悩みが生じ，【悩みと苦しみの増大スパイラル】が生じた状態から【容姿の状態に左右される苦しみの増減】を体験することもあるが，最終的には【容姿の状態によって揺らがない苦しみの軽減】を経て，「悩みがあっても大丈夫」な状態に至るプロセスである。このプロセスの始点となるのは，「悩みを生起させる社会との接触」であり，このような接触から，「他者意識による悩みの増強」が起きたり，「自己像のずれ」が生じたりする。これらの悩みの感覚により，悩みとそれに伴う苦しさは大きくなり，「悩みによる支配」が生じてくる。そして，「悩みによる支配」，「他者意識による悩みの増強」，「自分の感じ方の重要視」も伴った「自己像のずれ」は互いに影響し合って，【悩みと苦しみの増大スパイラル】となり，悩みとそれに伴う苦しさが増大するのである。さらに，そこから「悩みの非開示」の状態につながると「悩みの行き詰まり」状態になる。【悩みと苦しみの増大スパイラル】が生じ，悩みと苦しみが増大している状態から，「直接的な働きかけ」を行うこともある。これは特に「解決のための見通し」がある場合に実行されやすい。それが上手くいくことで，「悩みの解消による苦しみの軽減」が生じることもある。一方で，「直接的な働きかけ」が上手くいかずに，「対処の限界」を感じると，悩みは解決されずに，【悩みと苦しみの増大スパイラル】に逆戻りする。このように，「直接的な働きかけ」から，【容姿の状態に左右される苦しみの増減】が生じるのである。一方で，【容姿の状態によって揺らがない苦しみの軽減】を体験することで，【悩みと苦しみの増大スパイラル】から抜け出すことが可能になる。【容姿の状態によって揺らがない苦しみの軽減】は，まず，「社会との関わりの変化」が起きる

ことで生じやすくなる。そのような変化が起きると、[他者との関わりを通じた自身の容姿の再体験]をするようになり、そういった[社会との関わりの変化]や[他者との関わりを通じた自身の容姿の再体験]を通じて、[自分の容姿に対する視野の広がり]が起こる。また、[他者との関わりを通じた自身の容姿の再体験]や[自分の容姿に対する視野の広がり]の影響も受けながら、[悩みによる支配からの解放]状態になる。こういった、【容姿の状態によって揺らがない苦しみの軽減】を経て、[悩みがあっても大丈夫]という状態になるのである。また、＜解決のための見通し＞が持てるようになること、さらに＜容姿とのネガティブでないかわり＞を体験することによっても、[悩みがあっても大丈夫]な状態に近づくのである。

本研究では、このような容姿に関する悩みによる苦しみの軽減のプロセスが明らかになったとともに、容姿に関する悩みによる苦しみの軽減には、社会との関わりの変化や他者との関わりの中で生じる自分の容姿に対する体験の修正、自分の容姿の捉え方の変化、悩みとの距離感の変化、解決のための見通しを持つ、といった体験が重要であることが示唆された。

引用文献

- 木下 康仁 (2003). グラウンデッド・セオリー・アプローチの実践－質的研究への誘い－ 弘文堂
- 木下 康仁 (2007). ライブ講義 M-GTA 実践的質的研究法 修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべて 弘文堂
- 文部科学省 (2020). 21 世紀出生児縦断調査 (平成 13 年出生児) 第 18 回調査. Retrieved June 27, 2024 from https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa08/21seiki/kekka/1420755_00001.htm.
- 内閣府 (2019). 我が国と諸外国の若者の意識に関する調査 (平成 30 年度). Retrieved June 25, 2024 from <https://www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/ishiki/h30/pdf-index.html>.