

姿勢についての考えおよび姿勢の状態が有する特徴

—属性、生活スタイル、精神的健康との関連から—

鈴木 公啓（東京未来大学）

本研究は、姿勢についての考えおよび姿勢の状態が、年齢や性別によってどのように異なるか、日々の生活スタイルと関連しているのか、そして、精神的健康と関連しているのかについて明らかにすることを目的とした。20歳から69歳の男女1002名を対象とした調査の結果から、普段は良い姿勢であろうと意識しておらず、そして、良い姿勢では無いことが明らかになった。また、姿勢についての考えや姿勢の状態は、年齢または性別と基本的には関連していないこと、生活スタイルのいくつかの内容と関連していることが明らかになった。そして、良い姿勢であろうと意識していることは良好な精神的健康と関連していることなども明らかになった。

キーワード：姿勢、容姿、精神的健康、生活スタイル

問 題

容姿を構成する要素には、数多くの種類がある。そこには、身体各部位の位置関係からなる「姿勢」も含まれる。姿勢の定義は様々な観点からおこなわれているが、辻村（2009）も述べるように、Kendall, McCreary, & Provance（1993）の生体力学的視点からの定義（「姿勢は通常、身体各部の相対位置関係である」、「運動に対する身体的全関節の肢位（positions）を合成したものである」）が基本になっているといえる。そして、姿勢の定義においては、生体力学的な側面だけでなく、心構えなどの心理的な側面についても言及されることがある（e.g., 中村・齋藤・長崎、2012）。姿勢は、身体全体で形作られるものであることから、自他に及ぼす生理的影響や心理的影響は大きいと考えられる。

姿勢に対する自身の認識や他者からの評価について、いくつかの研究がおこなわれている。例えば、原田（2011）は、女子大学生を対象に調査をおこない、自分の姿勢を意識しているものの他者の姿勢は自分ほどには意識しておらず、自他の姿勢の関心が別であること、また、約7割が自分の姿勢を悪いと認識していることを報告している。木戸（2014）は、女子短大生を対象とした調査により、良い姿勢をあまり意識しておらず、また、他者から良い姿勢であると言われない傾向にあることを明らかにしている。株式会社フェリシモ（2016）は、成人女性の6割以上が自分の姿勢を良くないと評価し、また、9割以上が姿勢を良くしたいと思っていることを報告している。また、株式会社ソシエ・ワールド（2013）は、成人女性の半数以上が以前よりも猫背になったと回答しているものの、その半数以上が猫背対策に特に取り組んでいないことなどを示している。このように、いくつかの調査がおこな

われてはいるが、対象が若年層に限定されていたり、また、項目内容が限定されていたりする。

従来の調査においては、姿勢に対する意識と心理面との関連性についての検討はおこなわれていない。しかし、姿勢の状態は心理状態と関連することが知られている（e.g., 鈴木・春木、1988）。また、姿勢についての考えは、普段の生活や人生に対する態度—姿勢—と関連している可能性があり、ひいては、心理状態と関連する可能性もある。例えば、良い姿勢であろうと動機づけられている人であるほど、より生活に充実感を有していたり、人生に満足していたりといった特徴が認められる可能性はある。

本研究は、姿勢についての考えおよび姿勢の状態の特徴について精神的健康との関連性をもって明らかにすることを目的とする。その際、以下の3つの内容について順に明らかにする。なお、姿勢に関わる考えとしては、良い姿勢であろうとする意識と希望を扱う。これは、個々人の良い姿勢に対する動機づけを反映しているともいえる。また、姿勢の状態については、姿勢に対する自身の評価（自己評価）と他者からの評価の推測（他者評価）を扱うこととする。

まず、姿勢についての考えおよび姿勢の状態が、年齢や性別によってどのように異なるかを明らかにする。従来の研究では、対象者の属性が限られているものが多い。そこで、年齢と性別の影響についての基礎資料をここで得ることとする。容姿に対しては女性の方が男性よりも意識し、良い状態を保つために様々な行動をおこなっていることが知られているが、姿勢についての考えおよび姿勢の状態において性差が認められるかは不明である。日常生活において女性の容姿へのこだわりが男性のそれよりも強い傾向があることから、女性の方が姿勢を意識している可能性はある。

次に、姿勢についての考えおよび姿勢の状態が、日々の生活スタイルと関連しているか検討する。姿勢は、日々の生活や生き方に対する態度と関連している可能性がある。そこで、今回は、姿勢についての考えおよび姿勢の状態と生活スタイルにおける自律性のいくつかの側面との関連性について検討する。

最後に、姿勢についての考えおよび姿勢の状態と精神的健康との関連について明らかにする。身体面での姿勢についての考えは、生活や人生における態度と関連している可能性があり、身体面で良い姿勢であろうとする者、そして、良い姿勢である者は精神的健康が良好である可能性が考えられる。今回は、精神的健康について、いくつかの側面を扱い検討をおこなう。

方 法

対 象

日本に居住する20歳から69歳の男女1002名（男性485名、女性517名、平均年齢44.00歳、 $SD=13.12$ ）を対象とした。なお、対象の年齢層と性別は基本的にはほぼ同数に割り付けて実施した。しかし、実施の都合で、60代が他の年齢層に比べて若干人数は少なくなっている。

調査内容

姿勢の諸側面 姿勢についての考えとして、「意識：普段から良い姿勢であるように意識している」、「希望：良い姿勢になりたいと思う」の2項目、姿勢の状態として、「自己評価：自分は姿勢が良いと思う」、「他者評価：周りの人から姿勢が良いと言われる」の2項目にて扱った。これらに対して、普段の自分にどのくらい当てはまるか「1. まったくあてはまらない」から「6. とてもあてはまる」の6件法で回答を求めた。

生活スタイル 日々の生活における自律的な生活の営みに関する5項目「規則正しい生活を送っている」、「食べるものに気を付けている」、「見た目（容姿やおしゃれ、身だしなみなど）に気を付けている」、「身体をできるだけ動かすようにしている」、「健康に気を付けている」に対して、普段の自分にどのくらい当てはまるか「1. まったくあてはまらない」から「6. とてもあてはまる」の6件法で回答を求めた。

精神的健康 精神的健康に関する側面として、自

尊感情、充実感、well-beingのそれぞれを扱うこととした。それぞれについて測定するために、先行研究を参考に2項目ずつ準備し実施した。自尊感情は「自分に満足している」、「自分は価値のある人間だと思う」、充実感は「日々の生活が充実している」、「やる気に満ちている」、well-beingは「今の生活を幸せだと思う」、「人生に面白さを感じている」であり、「1. まったくあてはまらない」から「6. とてもあてはまる」の6件法で回答を求めた。各側面について、2項目の平均値を算出し、当該内容の得点とした。

調査時期および手続き

2016年5月に調査会社を介してインターネット調査を実施した。なお、回答者には換金可能なポイントが付与された。

結 果

姿勢の諸側面についての基本情報

姿勢の諸側面の4項目の記述統計量および相関分析の結果をTable 1に示す。意識、そして自己評価と他者評価の平均値および中央値は理論的中点よりも低値であった。一方、希望の平均値および中央値は、理論的中点よりも高値であった。また、自己評価と他者評価は強い相関が認められた($r=.75, p<.001$)。自己評価および他者評価は、意識と中程度の相関が認められた($r=.58$ および $.55, ps<.001$)。希望は意識と弱い相関が認められるのみであった($r=.31, p<.001$)。

Table 1 姿勢の諸側面の記述統計量および相関分析の結果

	記述統計量				ピアソンの積率相関係数		
	平均値	中央値	歪度	尖度	希望	自己評価	他者評価
意識	3.34	3.00	-0.02	-0.41	.31 ***	.58 ***	.55 ***
希望	4.59	5.00	-0.77	0.28	-	-.04	-.01
自己評価	2.64	3.00	0.50	-0.22	-	-	.75 ***
他者評価	2.58	3.00	0.54	-0.12	-	-	-

*** $p<.001$.

姿勢の諸側面と年齢および性別との関連

姿勢の諸側面の4項目のそれぞれについて、年齢と性別およびその交互作用項を独立変数とした一般線型モデル分析をおこなった (Table 2)。その結果、部分的に年齢や性別の主効果や交互作用が認められ

たが、実質的に意味がある効果が認められたのは¹⁾、「希望」における性別の主効果のみであった ($\beta = .22, p < .001$)。なお、男性は $M = 4.31$ ($SD = 1.25$)、女性は $M = 4.85$ ($SD = 1.12$) であり、女性の方が高値であった。このように、一部のみにしか性差が認められなかったこと、さらに、用いた変数間の関連性を男女別に検討したところほぼ性差が見られなかったことから、以降の分析は男女込みでおこなうこととした。

Table 2 姿勢の諸側面と年齢および性別の関連

	意識	希望	自己評価	他者評価
年齢	.130 ***	.017	.114 ***	.088 **
性別	.141 ***	.222 ***	-.023	.037
年齢 × 性別	.069 *	-.013	.068 *	.080 *
R^2	.043 ***	.050 ***	.019 ***	.016 ***

値は標準化係数。

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ 。

姿勢の諸側面と生活スタイルとの関連

姿勢の諸側面の4項目のそれぞれについて、生活スタイルを独立変数とした重回帰分析をおこなった (Table 3)。「意識」には「見た目に気をつけている」と「身体をできるだけ動かすようにしている」が正に関連していた ($\beta = .20$, および $\beta = .22, ps < .001$)。また、「希望」には、「見た目に気をつけている」が正に関連していた ($\beta = .24, p < .001$)。「自己評価」と「他者評価」には、「身体をできるだけ動かすようにしている」が正に関連していた ($\beta = .28$, および $\beta = .22, ps < .001$)。

Table 3 姿勢の諸側面と生活の自律性との関連

	意識	希望	自己評価	他者評価
規則正しい生活を送っている	.079 *	-.015	.137 ***	.139 ***
食べるものに気をつけている	.098 *	.018	.041	.022
見た目 (容姿やおしゃれ、身だしなみなど) に気をつけている	.202 ***	.235 ***	.120 ***	.166 ***
身体をできるだけ動かすようにしている	.216 ***	.015	.278 ***	.221 ***
健康に気をつけている	.059	.152 ***	-.108 **	-.093 *
R^2	.260 ***	.116 ***	.157 ***	.144 ***

値は標準化係数。

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ 。

姿勢の諸側面と精神的健康との関連

姿勢の諸側面と精神的健康との関連について検討する前に、精神的健康の自尊感情、充実感、well-beingのそれぞれの弁別性について確認した。1因子モデルと3因子モデルを作成し、構造方程式モデリングにより検討したところ、1因子モデルの適合度は、 $AGFI = .814$, $CFI = .943$, $RMSEA = .165$, $AIC = 278.674$ であり、3因子モデルの適合度は、 $AGFI = .908$, $CFI = .983$, $RMSEA = .111$, $AIC = 110.226$ であった。このことから、当初予定した3因子に弁別可能であると考えられた。しかし、3因子間の相関が、自尊感情と充実度が.92、充実度とQOLが.92、そしてQOLと自尊感情が.80であり、極めて強い関連が認められた。そこで、自尊感情、充実感、well-beingの合成得点 (平均値) を作成し、それを精神的健康の指標として分析をおこなうこととした²⁾。なお、クロンバックの α 係数は.92であり、内的整合性があると判断した。

姿勢の諸側面と精神的健康との関連について相関分析をおこなった (Table 4)。意識は精神的健康と正の関連が認められた ($r = .35, p < .001$)。自己評価と他者評価はともに精神的健康と関連しており、同程度の関連の強さであった ($r = .33$, および $r = .30, ps < .001$)。

Table 4 姿勢の諸側面と精神的健康度の関連

	意識	希望	自己評価	他者評価
精神的健康	.35 ***	.14 ***	.33 ***	.30 ***

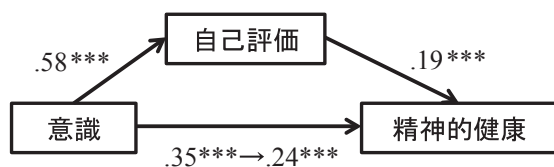
値はピアソンの積率相関係数。

*** $p < .001$ 。

ここで、意識および評価と精神的健康との関連性について、さらに検討を進めることとした。意識も評価も両者共に精神的健康と正の相関を有しているが、良い姿勢であろうとしかつ良い姿勢であることが精神的健康の良好さにより寄与するのか、良い姿勢であろうとすることは良い姿勢であることに寄与したうえでその良い姿勢が精神的健康の良好さに寄与するのか、その関連性は不明である。そこで、その点について検討することとした。なお、評価については、自己評価と他者評価の相関が強いことから、自己評価のみを扱い分析した。

まず、自己評価が調整変数となっているか明らかにするために、精神的健康を目的変数、自己評価と意識およびその交互作用項を説明変数とした重回帰分析をおこなった。モデルは有意であり（調整済み $R^2=.144$, $F(3, 998)=57.35$, $p<.001$ ）、意識（ $\beta=.23$, $p<.001$ ）と自己評価（ $\beta=.21$, $p<.001$ ）、が有意であった。しかし、交互作用項は有意では無かった（ $\beta=-.04$, $n.s.$ ）。

次に、自己評価が意識と精神的健康の媒介変数となっているかを明らかにするために、媒介分析をおこなった³⁾。分析結果をFigure 1に示す。意識から精神的健康へのパスの値は、自己評価による媒介により.35から.24へと低下した。間接効果についてSobel検定をおこなったところ、 $Z=5.03$ であり0.1%水準で有意であった。間接効果の値は.11、自己評価から精神的健康へのパスの値は.19、媒介後の意識から精神的健康へのパスの値は.24であった。



*** $p < .001$.

Figure 1 媒介分析の結果

考 察

本研究は、姿勢についての考えおよび姿勢の状態が有する特徴について、3つの点から明らかにすることを目的とした。まず、姿勢についての考えおよび姿

勢の状態が、年齢や性別によってどのように異なるか、そして、姿勢についての考えおよび姿勢の状態が日々の生活スタイルと関連しているか、最後に、姿勢についての考えおよび姿勢の状態と精神的健康が関連しているかについて明らかにすることを目的とした。

まず、それらの検討に先立ち、姿勢についての考えおよび姿勢の状態の実態について確認した。その結果、普段から良い姿勢であろうとはあまり意識していないことが明らかとなった。一方、良い姿勢になりたいという希望は、現状の姿勢にかかわらず⁴⁾ 多くの者が有していることが示された。また、姿勢についての自身の評価と他者からの評価の推測は、両者ともに悪いことが示された。つまり、問われてみれば良い姿勢になりたいとは思いますが、普段は特段それを意識しておらず、そして、実態として良い姿勢ではない、という現状が示された。若年層を対象とした原田（2011）や成人女性を対象とした株式会社フェリシモ（2016）と同様、自身の姿勢が良くないという評価をしている者が多いことが確認されたといえる。

なお、姿勢についての自身の評価と他者からの評価の推測は強く関連していることが示された。つまり、自身の評価はそれなりに客観的だと考えているということが示唆される。ただし、第三者からの評価が正しいとは限らない。また、自身で良い姿勢と評価していても実際に良い姿勢では無いこと（増淵・平林・中原・長村・上村、2008；野井、1996；辻村、2009）も明らかにされている。このことを考慮すると、連動している自身の評価と他者からの評価の推測が共に歪んでいる可能性は高い。そのため、自身の姿勢を実際に生体力学的な観点から評価される機会などを得て、適切に自身の現状を把握することが、良い姿勢を達成するために重要といえる。

姿勢についての考えおよび姿勢の状態と年齢および性別との関連の検討からは、基本的には両者に関連は認められないことが示された。一部、希望のみ性差が認められ、女性の方が良い姿勢を希望していることが確認された。つまり、少なくとも今回扱った年齢層においては、全体としては加齢による姿勢の変化に対して特に意識が向けられておらず、特に良い姿勢になろうとも意識せず、そして結果として、実際の姿勢に変化も生じず良い状態になっていないという現状が示唆されたといえる。また、女性は日々の生活の

中で、男性よりは漠然と良い姿勢を望んではいないものの、それが特に意識や姿勢に影響していないことも示唆された。

姿勢についての考えおよび姿勢の状態が日々の生活スタイルと関連しているか検討した結果、一部に関連が認められた。見た目を意識している人ほど、姿勢を良くしようと意識し、そして、良い姿勢を希望していることが示された。また、身体をできるだけ動かすことを意識している人ほど、姿勢も良くしようと意識し、さらに、姿勢の自己評価も良いことが示された。つまり、良い姿勢は装いの一環として捉えられてはいるものの、実際に良い姿勢を達成している人は普段の生活で身体を動かすようにしている人であることが示された。

姿勢についての考えおよび姿勢の状態と精神的健康との関連について検討したところ、良い姿勢であろうとすることと、実際に良い姿勢であることが精神的健康と関連していることが示された。さらに、良い姿勢であろうとしかつ良い姿勢であることが精神的健康の良好さに寄与するのか、良い姿勢であろうとすることは良い姿勢であることに寄与したうえでその良い姿勢が精神的健康の良好さに寄与するのか検討した結果、意識と自己評価に相乗効果は無く、意識は自己評価に媒介され精神的健康に影響していることが示された。ただし、意識から精神的健康への直接の影響の方が強力であった。したがって、良い姿勢を意識している人は姿勢も良い傾向にあり、それが精神的健康にも影響してはいるが、基本的には実際の姿勢にかかわらず良い姿勢であろうとしていることそのものが精神的健康に寄与していることが示唆されたといえる。良い姿勢を維持し続けるのは難しい。しかし、良い姿勢に動機づけられて日々それを達成しようとしていること自体が、精神的に良好な状態へと影響を与えているといえる。

ところで、単に良い姿勢になりたいという希望は精神的健康と関連していないことも示された。つまり、良い姿勢になろうとし、また、良い姿勢であることは、その人の精神的健康の良好な状態に貢献するものといえるが、単に良い姿勢への願望を持つことは単なる他力本願的なものであり実効性を有さず、本人の精神的健康に結びつかないということである。

本研究により、姿勢の実態や特徴の一端が明らかになったといえる。今後、姿勢が人々の中でどのように

位置づけられ、そしてどのような特徴があるのか、さらに検討を進めることが有用であろう。姿勢が心理状態や神経内分泌系に影響を及ぼしていることも知られており (e.g., Carney, Cuddy, & Yap, 2010; 鈴木・春木, 1988; Wilson, & Peper, 2004)、良い姿勢への取り組みにより、精神的健康がより良好な状態での生活を営むことが可能になるかもしれない。良い姿勢への取り組みは、特段の設備が無くとも可能であり、また、1人でもある程度は可能であることから、活用の仕方によっては、精神的健康の状態の改善に対して非常に有効な手段になる可能性もある。

注

注1) 本研究では、一般的な解釈の基準に則り、ピアソンの積率相関係数または標準化係数で.20を実質的な関連の程度の基準とした。

注2) なお、合成せずに別々に姿勢の諸側面との関連を検討したところ、それぞれにおいておおそ類似した相関係数のパターンが確認された。

注3) 分析にはHAD (清水, 2016) を使用した。

注4) 自己評価との相関が無相関 ($r=-.04$) であることによる。

引用文献

- Carney, D., Cuddy, A. J.C., & Yap, A. (2010). Power posing: Brief nonverbal displays affect Neuroendocrine levels and risk tolerance. *Psychological Science*, 21, 1363-1368.
- 原田妙子 (2011). 若い女性の姿勢に対する意識について
名古屋女子大学紀要 (家・自), 57, 67-74.
- 株式会社フェリシモ (2016). プラジャーと姿勢に関する調査
- 株式会社ソシエ・ワールド (2013). 女性の姿勢と体型に関する調査
- Kendall, F. P. McCreary, E. K., & Provance, P. G. (1993). Muscles, testing and function: with posture and pain (4th edition). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins. (ケンダル, F. P., マクレアリー, E. K., プロバンス, P. G. 栢森良二 (監訳) (2006). 筋: 機能とテスト-姿勢と痛み- 西村書店)
- 木戸直美 (2014). 女子短大生を対象とした姿勢の自己意識に基づく身体意識に関する研究 小田原女子短期大学研究紀要, 44, 71-78.
- 増淵喜秋・平林玄大・中原大輔・長村史朗・上村豊 (2008). 日常生活での姿勢意識が静的立位姿勢アライメントに与える影響 (骨・関節系理学療法、一般演題 (ポスター発表演題)、第43回日本理学療法学術大会) 理学療法学, 35, 763.
- 中村隆一・齋藤宏・長崎浩 (2012). 基礎運動学 第6版補訂 医歯薬出版株式会社
- 野井真吾 (1996). 姿勢教育の基礎的研究-中学生が意識している“よい姿勢”について- 日本体育大学紀要, 25, 91-98.
- 清水裕士 (2016). フリーの統計分析ソフトHAD: 機能の紹介と統計学習・教育、研究実践における利用方法の提案 メディア・情報・コミュニケーション研究, 1, 59-73.
- 鈴木晶夫・春木豊 (1988). 姿勢と意識性に関する実験的研究 早稲田心理学年報, 20, 1-7.
- 辻村尚子 (2009). 姿勢についての文献考察 豊橋創造大学紀要, 13, 81-88.
- Wilson, V. E., & Peper, E. (2004). The effects of upright and slumped postures on the recall of positive and negative thoughts. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 29, 189-195.

Characteristics of an individual's attitude toward and self-evaluation of own posture: Relation to the demographics, lifestyle, and mental health

posture, appearance, mental health, lifestyle

Tomohiro Suzuki (*Tokyo Future University*)

This study aimed to clarify how an individual's attitude toward and self-evaluation of his/her own posture were related to the demographics, lifestyle, and mental health. One-thousand-and-two Japanese adults (age range = 20-69) participated in this study. Results showed that people did not have the awareness of good posture or maintain good posture. In addition, an individual's attitudes toward posture was partially related with gender. Moreover, one's attitude toward and self-evaluation of his/her own posture were correlated with certain aspects of autonomous lifestyle. Lastly, it was clarified that the awareness of good posture was related to mental health.