

97. 良画で悪画を駆逐する～摂食障害の正しい知識の啓発および予防・支援に資する動画の作成・普及活動～

九州大学 大学院医学研究院 准教授 関口 敦

概要

本事業は、摂食障害の予防および正しい理解の促進を目的として、若年層を中心に影響力の大きい動画という媒体を用い、専門家監修に基づいた情報発信を行うことをゴールとした。近年、SNS 上には極端なダイエットややせを称揚する有害な動画が多数存在する一方で、予防や支援につながる有益な情報は十分に整備されていないという課題があった。

本事業では、当事者目線の問いかけを出発点とし、必要に応じて専門家による解説を加える構成で、10 のテーマに基づく計 23 本の動画コンテンツを作成した。作成した動画は、摂食障害情報提供ポータルサイトに集約し、一般に公開した。さらに、動画視聴後アンケート調査を実施し、多様な立場の視聴者からの評価や意見を収集した。

その結果、動画は内容のわかりやすさや長さについて概ね肯定的に受け止められ、当事者や家族、支援者にとって理解の手がかりとなる可能性が示された。一方で、表現方法や対象層の広がりに関する課題も明らかとなった。今後は、動画の到達戦略の強化とともに、有害な動画への現実的な対応、有益な情報の可視性向上が課題である。

本事業は、動画制作および公開、アンケート調査の実施において、三菱財団の助成金による支援が不可欠であった。助成により、専門的監修を伴う質の高い動画コンテンツを体系的に作成・発信することが可能となり、摂食障害の予防と支援に資する基盤を構築することができた。

背景および目的

摂食障害は、食行動の異常や体重・体型への過度なこだわりを主症状とする精神疾患であり、特に思春期から青年期の女性に好発する。日本においても若年女性の有病率は決して低くなく、神経性やせ症は他の精神疾患と比較しても死亡率が高いことが報告されている (Chesney et al., 2014)。摂食障害の発症および増悪には、生物学的要因のみならず、社会文化的要因、とりわけ「やせ」を理想化する価値観が深く関与していると考えられている (Fairburn et al., 2003)。

近年、ソーシャル・ネットワーキング・サービス (SNS) の普及により、若年層の情報取得手段は大きく変化し、動画コンテンツが重要な役割を担うようになっている。海外のシステムティックレビューでは、SNS の利用が身体像の歪みや異常な食行動と関連することが示されており、特に画像・動画の閲覧や投稿、他者からの評価を意識した利用が問題となることが指摘されている (Holland & Tiggemann, 2016)。また、SNS 上で流通するダイエット情報や身体表象は、摂食障害症状の悪化や偏った身体イメージの形成と関連することが報告されている (Hinojo-Lucena et al., 2019)。

日本においても、一般女性を対象とした調査から、メディアからの情報入手が摂食障害に対する認識や偏見と関連することが示されており、情報の質が重要であることが明らかになっている (小原ら, 2020)。しかし現状では、SNS や動画共有プラットフォーム上には、不適切なダイエット方法や極端なやせを助長する「有害な」動画

が多数存在する一方で、科学的根拠に基づき、予防や支援につながる「有益な」動画コンテンツは十分に整備されているとは言い難い。

本事業では、こうした背景を踏まえ、摂食障害の予防および正しい理解の促進を目的として、動画という媒体を用いた情報発信を行うこととした。具体的には、若年層を中心とした視聴者に届きやすい動画形式で、科学的に正確な知識と支援につながる情報を提供することを目指した。さらに、作成した動画に対する視聴者の受け止め方を把握するため、視聴後アンケート調査を実施し、その結果を今後の情報発信戦略や課題の整理に活用することを目的とした。

方法

1. 動画コンテンツの作成

本事業では、摂食障害の予防および正しい理解の促進を目的として、動画コンテンツの作成を行った。動画は、若年層を中心に日常的な情報取得手段として広く利用されており、文字情報に比べて直感的に理解しやすく、拡散性が高いという特性を有している。本事業では、この特性を活かし、科学的根拠に基づいた正確な情報を、視聴者の心理的負担に配慮しながら提供することを重視した。

作成した動画は、内容および対象に応じて10のテーマを設定した。テーマ設定にあたっては、摂食障害の予防段階にある若年層から、当事者、家族、支援者まで、異なる立場の視聴者が自身の状況に応じて視聴できる構成とした。特に、当事者や若年層が日常的に抱きやすい疑問や不安を出発点とし、「当事者目線の問い」を提示した上で、必要に応じて専門家が医学的・心理学的観点から解説を行う構成を意図した。

具体的なテーマは表1に示す。これらのテーマにおいては、当事者の視点を出発点としつつ、誤解や偏見を助長しないよう専門家による監修を行い、必要に応じて医学的・心理学的な解説を加えることで、理解と納得の両立を図った。

表1. 動画のテーマと内容

テーマ	内容
1. 思春期における過度なダイエットの医学的影響	思春期の成長期に体重や体脂肪を過度に減少させることが、月経異常や骨粗鬆症、将来的な健康リスクにつながる可能性について解説した。
2. ダイエット方法（糖質制限等）への注意喚起	SNS等で拡散されやすいダイエット方法について、その適度と限界、健康な人が行うことのリスクを専門的立場から説明した。
3. 若年者によるダイエット体験談の共有	当事者である若年者が自身の体験を語り、視聴者が身近な問題として捉えられるよう構成した。
4. 体重・体型に対する社会的価値観（ルッキズム）への問いかけ	「やせ」を過度に評価する社会的風潮が個人に与える影響を取り上げ、多様な身体のある方を認める視点を提示した。
5. 思春期にダイエットが必要ない医学的理由	当事者や家族が抱きやすいダイエットに関する疑問に対し、専門家が成長・発達の観点から説明した。
6. 医療現場での体験に関する当事者の声	当事者が医療機関で「理解されなかった」と感じた経験を提示し、それに対して専門家が背景や治療の意図を解説する構成とした。
7. 体重と「努力・なまけ」を結びつける誤った認識への問題提起	体重で人を評価する考え方に疑問を投げかけ、当事者・非当事者双方が考えるきっかけを提供した。
8. 相談支援窓口（相談ほっとライン）の紹介	摂食障害に関する相談先や支援体制について紹介し、利用を促すことを目的とした。
9. 当事者・家族・支援者向けの情報資源の紹介	当事者・家族・支援者が参考にできる信頼性の高い書籍や資料を紹介した。
10. 摂食障害の症状に関する基礎的理解（Q&A形式）	拒食症や過食症の代表的な症状について、当事者が抱きやすい疑問に専門家が答える形式で解説した。

2. 動画視聴アンケート調査

作成した動画の受け止められ方を把握するため、動画視聴後アンケート調査を実施した。アンケートでは、回答者の年代、性別、立場（当事者・家族・支援者等）、日常的な動画視聴状況に加え、動画内容のわかりやすさ、長さ、イラストや雰囲気に関する評価を尋ねた。さらに、自由記述欄を設け、動画に対する感想や改善点、今後期待する内容について意見を収集した。

結果

1. 動画コンテンツの作成および公開

本事業において、摂食障害の予防および正しい理解の促進を目的として、10のテーマに基づく計23本の動画コンテンツを作成した。

作成した動画は、日本摂食障害協会のYoutubeチャンネルで公開し、更に摂食障害全国支援センターが運営する摂食障害情報ポータルサイトに集約し、一般に公開した。これにより、個別の動画が断片的に視聴されるだけでなく、関連するテーマの動画を体系的に閲覧できる環境を整備した（成果物 参照）。更に、世界摂食障害アクションデイ 2024、2025の企画において、当事者・支援者に対する周知を行った。

2. 動画視聴後アンケート調査の結果

アンケートには、合計89名が回答した。回答者の年代は10代から60代以上まで幅広く、立場としては、摂食障害の当事者、家族（父親・母親）、専門家・支援者など多様な背景を有していた（図1）。

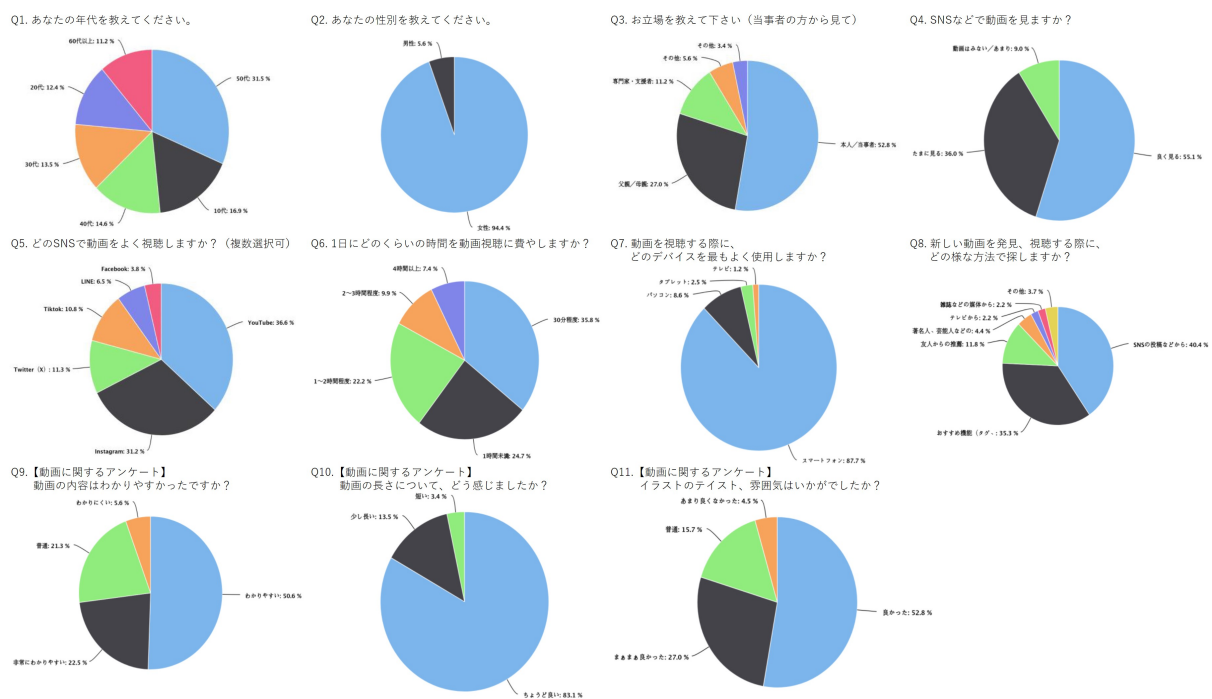


図1. 動画視聴後アンケート調査の結果

アンケートには、合計89名が回答した。回答者の年代は10代から60代以上まで幅広く、立場としては、摂食障害の当事者、家族（父親・母親）、専門家・支援者など多様な背景を有していた（図1）。

考察

本事業で作成した動画コンテンツに対するアンケート調査の結果から、動画という媒体を用いた情報発信は、摂食障害の予防および理解促進において一定の有効性を有することが示唆された。特に、内容のわかりやすさや動画の長さについては肯定的な評価が多く、日常的に動画を視聴する層にとって受け入れやすい形式であったと考えられる。

本事業の動画は、当事者や若年層が日常的に抱きやすい疑問や不安を出発点とし、必要に応じて専門家が医学的・心理学的な解説を加える構成とした。この点について、当事者や家族から「安心して視聴できた」「理解の手がかりになった」といった意見が寄せられたことは、当事者目線を重視した構成が一定の共感と納得をもって

受け止められた可能性を示している。また、支援者や専門家から教育現場や支援の場での活用可能性が示唆された点は、動画が個人視聴にとどまらず、二次的な活用にも耐えうる内容であったことを示している。

一方で、自由記述からは、文字の大きさや表示速度、音声の有無といった表現方法に関する課題も明らかとなった。これらは、視聴者の年齢層や視聴環境によって受け止め方が異なることを反映していると考えられる。また、若年層向けの内容が中心であることに對し、中高年の当事者や長期にわたり症状を抱える人々への配慮を求める意見も認められ、摂食障害が生涯にわたって影響を及ぼし得る疾患であることが改めて示された。

さらに、一部の回答では、特定のダイエット方法に関する見解について異なる意見が示されていた。これらは、摂食障害に関する情報の受け止め方が、個々の経験や回復過程によって多様であることを示している。本事業の動画は予防および一般的理解の促進を目的としたものであり、こうした多様な受け止めが存在すること自体が、情報発信の難しさと重要性を示唆している。

今後の課題としては、作成した動画を必要とする人々にどのように届け、支援や行動変容につなげていくかが挙げられる。検索や推薦機能を意識した工夫や、教育・支援の場での活用など、到達戦略の強化が求められる。同時に、摂食障害の発症や増悪に寄与し得る有害な動画への対応も重要な課題である。表現の自由やプラットフォーム側の判断との関係から削除には限界がある現状を踏まえ、有益な動画を継続的に提供し、その可視性を高めていくことが現実的な対応策であると考えられる。

以上より、本事業は摂食障害に関する情報環境の改善に一定の役割を果たし得る一方、表現方法や対象層の広がり、情報到達戦略といった点について、今後も継続的な検討と改善が必要であることが示された。

(完)

成果物

- 1) 一般社団法人日本摂食障害協会 Youtube チャンネル
https://www.youtube.com/@JAED_offical
- 2) 摂食障害情報ポータルサイト（一般） 動画で学ぼう摂食障害
https://edcenter.ncnp.go.jp/edportal_general/trouble/trouble_movie.html

引用文献

- 1) Chesney, E., Goodwin, G. M., & Fazel, S. Risks of all-cause and suicide mortality in mental disorders: a meta-review. *World Psychiatry*, 2014; 13(2): 153–160.
- 2) Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A “transdiagnostic” theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 2003; 41(5): 509–528.
- 3) Holland, G., & Tiggemann, M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 2016; 17: 100–110.
- 4) Hinojo-Lucena, F. J., et al. Problematic Internet Use as a Predictor of Eating Disorder in Students: A Systematic Review and Meta-Analysis Study. *Nutrients*, 2019; 11(9): 1–11.
- 5) 小原千郷, 鈴木眞理, 西園マーハ文, 他. 一般女性における摂食障害の認識調査—病名認知度と誤解・偏見— *心身医学*, 2020; 60(2): 162–172.