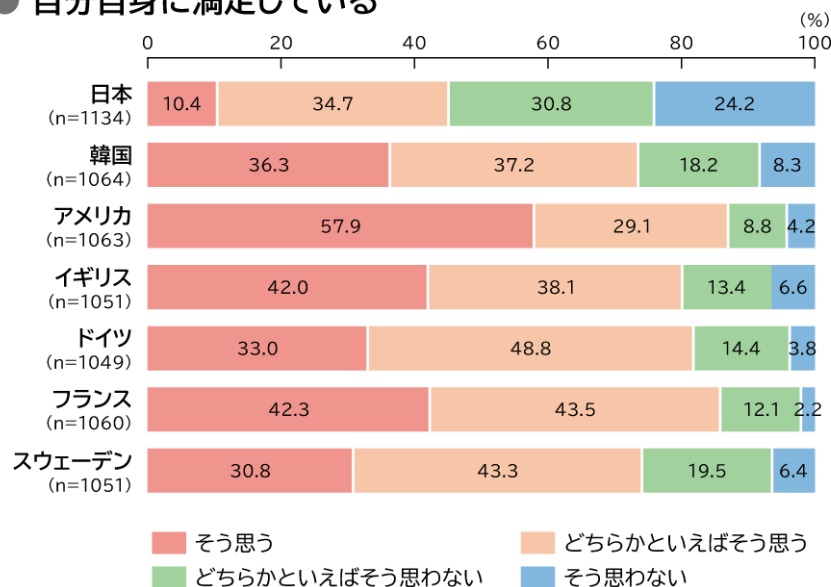


## 常に周りの目が気になる

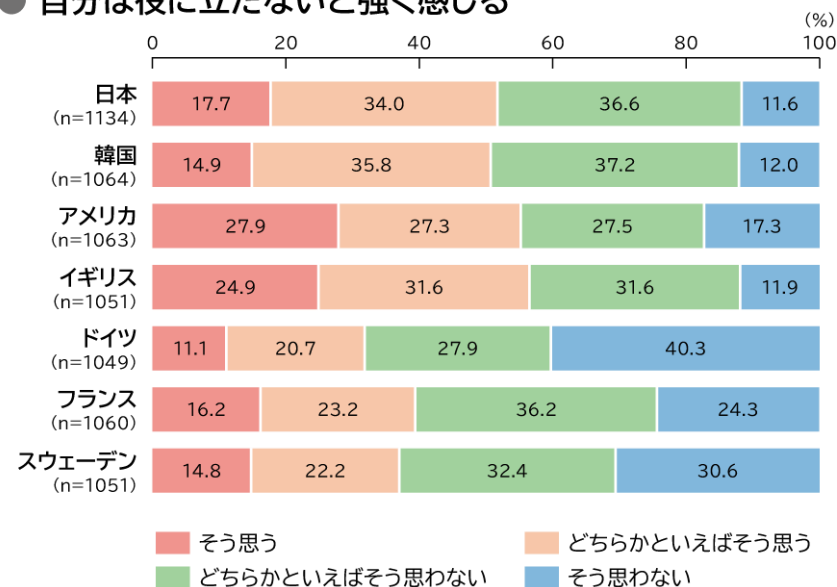
内閣府の「我が国と諸外国の若者の意識に関する調査」によると、日本の若者は、諸外国の若者と比べて、自分自身に満足している人の割合が最も低いことが分かっています。

さらに日本の若者は、自分が周りの役に立たないと強く感じている人ほど自分自身に満足している人の割合は低いです。この相関は諸外国の若者の意識には認められず、日本の若者には、人にどう見られるのか、人にどう評価されるのかを気にしてしまう人が多いことが伺えます。

### ● 自分自身に満足している

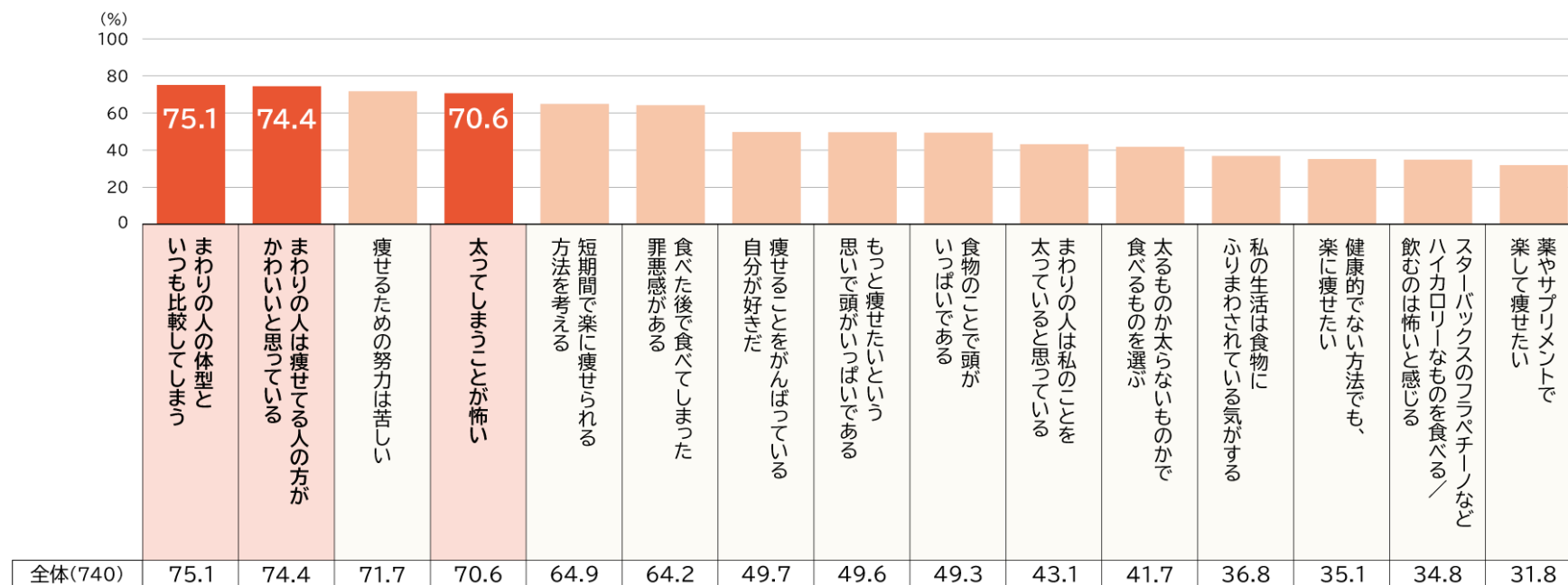


### ● 自分は役に立たないと強く感じる



## 周りと比較することが当たり前

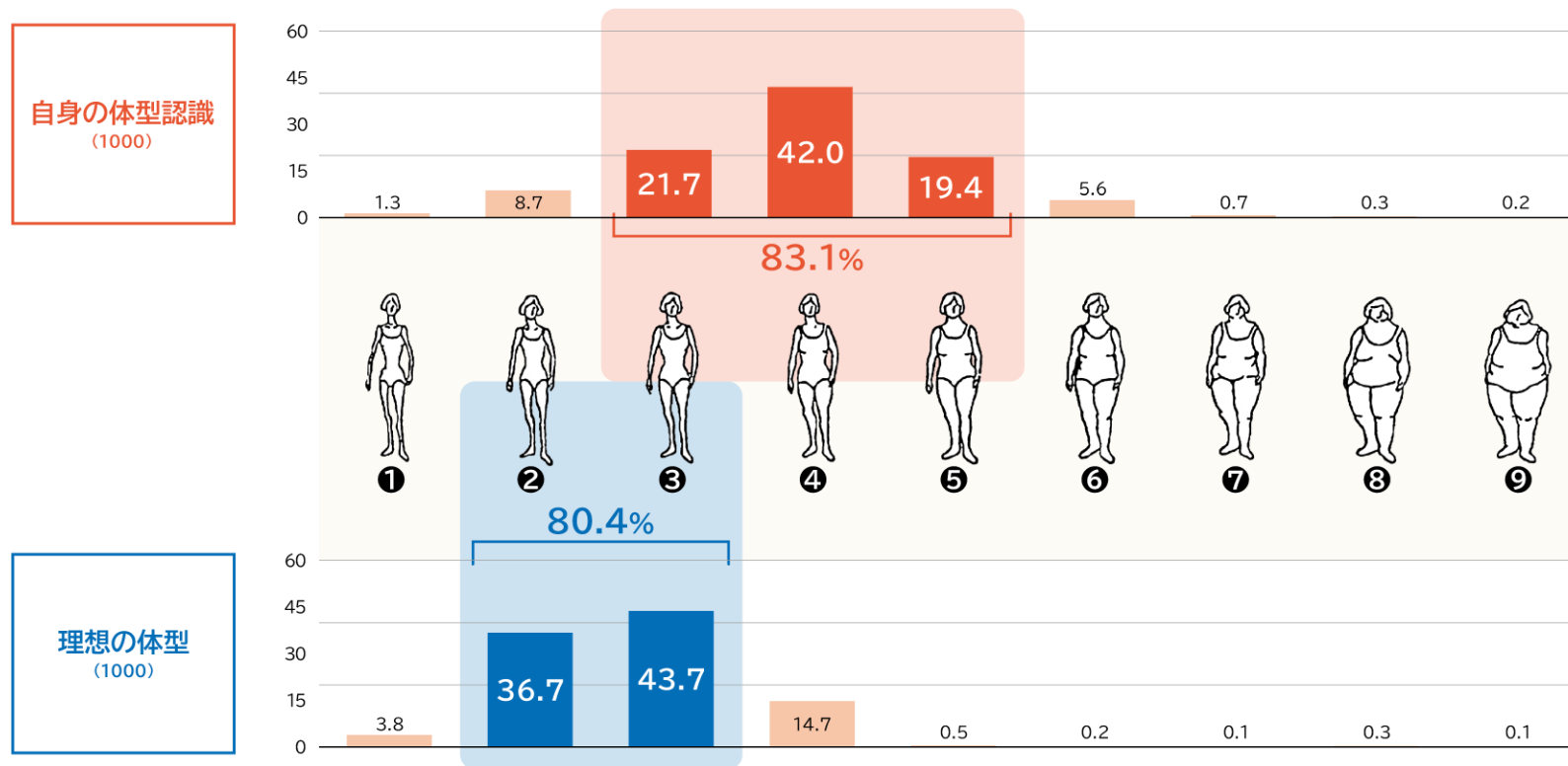
全国の16歳～23歳の女性1000名を対象に行った調査でBMI25.0未満の痩せたい願望がある人の痩せることやダイエットに関する意識を見ると、「まわりの人は痩せている人の方がかわいいと思っている」と答えた人が74.4%、「まわりの人の体型といつも比較してしまう」と答えた人が75.1%であり、**まわりとの比較や見られ方をいつも気にしていることが分かります**。さらに、「太ってしまうことが怖い」と答えた人が70.6%であり、**太ることへの恐怖心を常に抱えていることが伺えます**。



参照資料) マイウェルボディ協議会「日本の女子高生・女子大学生における痩せ行動とその影響に関する調査」  
Q.あなたの意識としてあてはまるものをお選びください。 対象:全国の16歳～23歳の女性1000名のうち、BMI25.0未満の痩せたい願望がある人

## 自身の体型認識と理想体型のギャップ

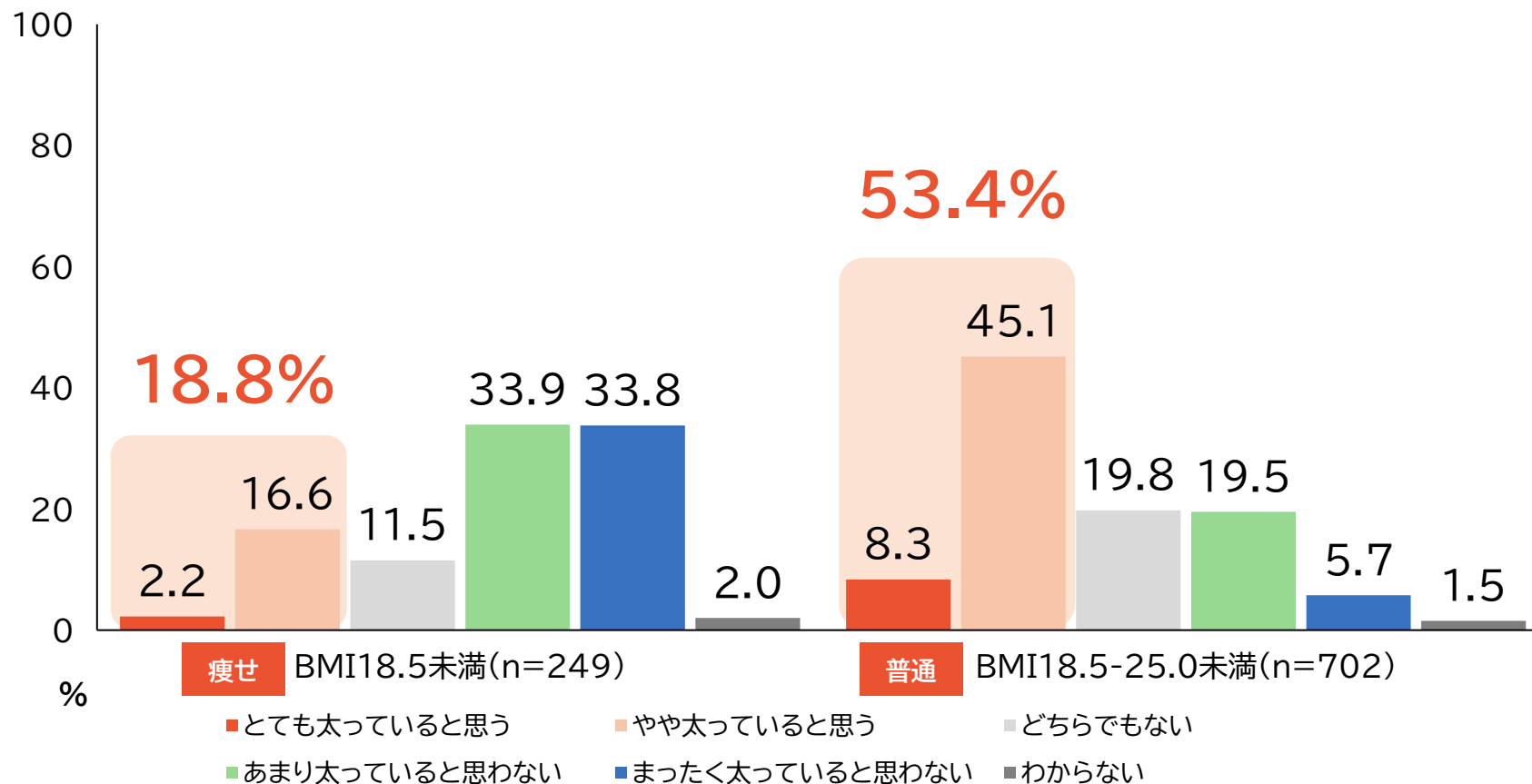
全国の16歳～23歳の女性1000名を対象に行った調査から、自身の体型認識は「4」が42.0%で最も高い結果に対して、理想の体型は「3」が43.7%、「2」が36.7%であり、**今よりも痩せている体型を理想としている割合が高い**ことが分かりました。一方、今のままの体型でよいと思っている人は、11.9%のみです。



参照資料) マイウェルボディ協議会「日本の女子高生・女子大学生における痩せ行動とその影響に関する調査」  
 Q.下記のイラストの中で、「いまのあなたご自身の体型」に最も近いものをお選びください。また、下記のイラストの中で「あなたご自身の理想の体型」に最も近いものをお選びください。 対象:全国の16歳～23歳の女性1000名

## BMI別に見た自身のことを「太っている」と認識している割合

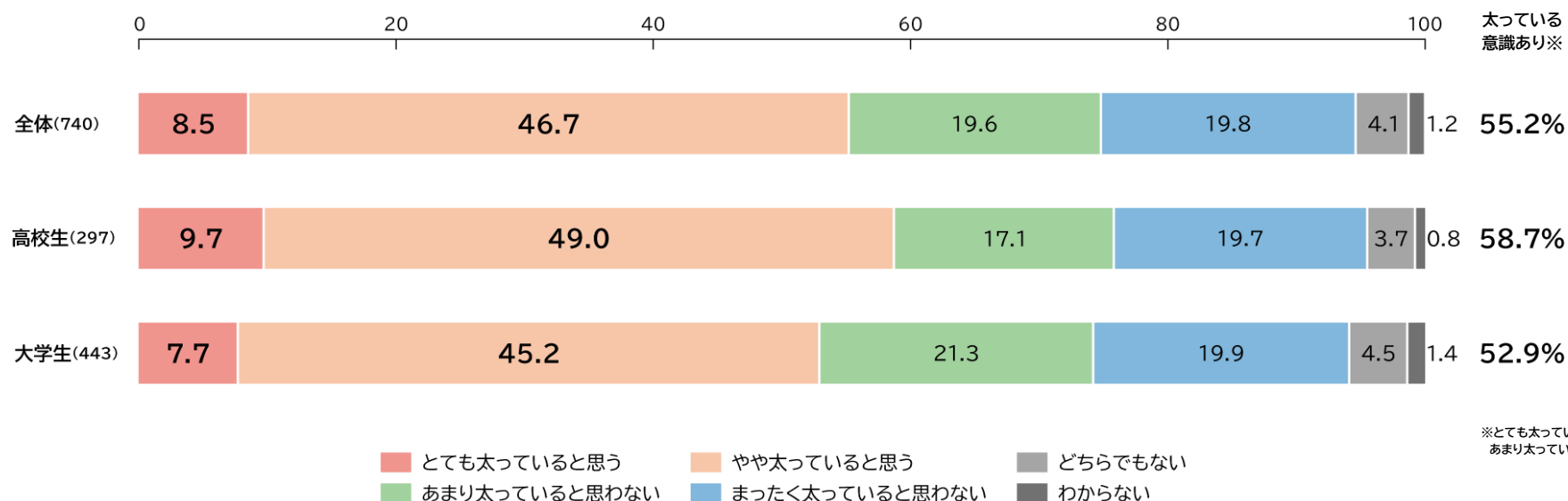
全国の16歳～23歳の女性1000名を対象に行った調査では、痩せ型女性の約**18.8%**、普通体重の約**53.4%**が自身を「太っている」と思っていることが分かりました。



参照資料) マイウェルボディ協議会「日本の女子高校生・女子大学生における痩せ行動とその影響に関する調査」  
 Q.失礼ですが、現在、あなたはご自身が「太っている」と思われますか。対象:全国の16歳～23歳の女性1000名のうち

## 半数以上の高校生・大学生が「太っている」と意識

全国の16歳～23歳の女性1000名を対象に行った調査でBMI25.0未満の痩せたい願望がある人では、**普通体重以下にもかかわらず太っている意識がある人は、全体で55.2%と過半数を超えています。**高校生では58.7%、大学生では52.9%という結果でした。



参照資料) マイウェルボディ協議会「日本の女子高校生・女子大学生における痩せ行動とその影響に関する調査」  
Q.失礼ですが、現在、あなたはご自身が「太っている」と思われますか。対象:全国の16歳～23歳の女性1000名のうち、BMI25.0未満の痩せたい願望がある人