

## # 5. ボディイメージの修正

目標：体型や体重などへの解釈バイアスを修正する

### 理論背景

- ・ほとんどの女性は外見が非常に重要であると感じているが (Alhussain et al., 2019; Butters & Cash, 1997) , 肥満率が高い国であっても, BMIが高い女性の自尊心はBMIが正常な女性より低いが, その割合は9.3%と一貫しておらず, 太っていることが直ちに低い自尊心をもたらす訳ではない (ALAhmari et al., 2017) 。
- ・摂食障害の患者は, 自分の体重と体型に否定的な評価をすることが頻繁に観察される (Anitha et al., 2019) 。
- ・身体に不満を持っている人は, 身体イメージに関連する刺激に対して認知バイアスを示し (Rodgers & DuBois, 2016) , 摂食障害患者は, 魅力的だと思っている体の部分よりも, 魅力的でないと思っている体の部分に注意を向ける傾向がある (Jansen et al., 2005) 。
- ・治療後1週間で, プラセボと比較して, コンピューターによる解釈バイアス修正手法が正/良性のバイアスを支持して, あいまいな情報の負/脅威の解釈が大幅に減少する (Summer & Cogle 2018) 。

### 手順

1. BNの患者さんは, 身体部位の細部 (特に満足度の低い部位) に注意が向きがちで, それによって落ち込んだり恥を感じたりすることがあることを伝える。
2. 患者さん自身の身体部位 (腕, 二ノ腕, 首, お腹, 太もも, ふくらはぎ, おしり, 顔など) についての満足度を0~100で採点する。
3. 満足している部位から全く満足していない部位まで階層化する。
4. 満足度が30~50で, あまり満足していない身体部位をイメージしてもらう。
5. 呼吸法とリラクゼーションを実施する。
6. 全身が写る鏡を使用して, 手順3でイメージした身体部位を観察してもらう (in vivo曝露) 。
7. 呼吸法とリラクゼーションを実施する。
8. 服を脱いで, 手順3でイメージした身体部位だけではなく, 身体全体 (全身の姿) を見る。
9. 呼吸法とリラクゼーションを実施する。
10. 気に入らない (満足度の低い) 身体部位を注視していたときと, 全身の姿を見る場合の気持ちの違いについて言語化する。
11. さらに満足度が低い身体部位について, 上記の手続きを宿題で実施するように伝える。

### 宿題 (P.51参照)

- ・満足度の低い身体部位への注目を修正するために, 上記の手順を毎日実践する。

### 添付資料⑤ボディイメージの修正シート

あなたの満足度は変化するものです。その都度、書き直して、実施してみましょう。

満足度	身体部位