摂食動画の撮影視点が食欲に与える影響

-- The viewpoint of eating movies influences observer's hunger --

1w173073-4　高木　あい　　指導教員　渡邊　克巳　教授
TAKAGI Ai　　Prof. WATANABE Katsumi

概要：　摂食の観察は，摂食を促進することが知られている。一方で，摂食動画が観察者の食欲に及ぼす影響については意見のばらつきがある。このばらつきには，観察者の共感性の個人差が関与するかもしれない。本研究では，摂食動画が観察者の食欲に与える影響について共感性の観点から検討した。研究 1 では，多次元共感性尺度を用いて共感性との関連を探索的に調査したところ，他者指向性が高いほど視聴後に空腹になり，動画内の食事に対する食欲が高まることも示唆された。研究 2, 3 では，共感性を操作する予備実験を行なった。研究 4, 5 では「動画がどの視点から撮影されたか (視点)」の影響を検討したところ，食事者視点の動画を観察すると空腹が増しやすいことが示された。以上の結果から，摂食動画観察に伴う食欲変化には，動画内の人物への共感が関わることが示唆された。

キーワード：食欲，共感性，他者視点取得
Keywords: appetite, empathy, perspective-taking

1. はじめに

食欲は摂食観察により変化することが知られている。例えば，自己の摂食を観察しながら食事をすると，食事の摂取量が増加する [1]。これを考慮すると，摂食動画観察も食欲に影響を与えうる。しかし，実際には食欲変化についての意見はばらついている。ゆえに，摂食動画観察に伴う食欲変化には，観察者の個人特性が関与する可能性があると考えた。

本研究では，摂食動画が食欲に及ぼす影響を確認し，その要因について検討した。紙幅の都合でメインの分析結果のみに言及し，その他については論文で報告する。

2. 研究 1:食欲変化に関する探索的調査

目的　摂食動画観察に伴う食欲変化を確認し，その要因を探索的に調査することを目的とした。

方法　男女計 481 名が参加した。刺激は，咀嚼音を含む摂食動画を 1 種類用いた。参加者は動画視聴前後で「空腹度」を報告し (1: 非常に空腹, 5: 非常に満腹)，食べたい食事を回答した。また，視聴後に動画内の食事者と食事の印象 (5 件法)，最後に食べた食事，および動画視聴時の音声の有無を回答した。さらに，多次元共感性尺度 10 項目短縮版 (MES) [2] を用いて共感性を測定した。

結果と考察　空腹度変化を 0 と比較した 1 標本 t 検定を，有意水準を $\alpha = .005$ として行なった結果，有意差が見られた ($t(469) = 5.03$, $p < .001$, Cohen's $dz = 0.23$)。このことから，動画を視聴すると空腹が増すことが明らかになった。また，動画視聴前後での食べたい食事の比較から，摂食動画は動画内の食事やそれに類似した食事に対する食欲を増進させる可能性が示唆された。さらに，共感性と他者指向的反応との間に有意な弱い正の相関が見られ ($\rho = .16$, $p < .001$; $\rho = .10$, $p = .03$)，共感性，特に他者指向性が高いほど空腹になりやすいことが示唆された。このことを踏まえると，動画内の食事者の経験や感覚を理解しやすい環境にいる場合に食欲が増進する可能性がある。したがって，食事者の状態に近づけるような操作を行うことで，空腹になりやすくなるかもしれないと考えた。そこで，研究 2 では，観察者の視点を操作し一時的な共感性を変化させることを試みた。

3. 研究 2:共感性操作の予備実験 1

目的　共感性操作の教示の妥当性を確認することであった。

方法　男女計 161 名が参加した。刺激は研究 1 と同様の動画を用いた。参加者は教示あり (高共感・低共感)，教示なしの 3 群にランダムに振り分けられ，教示あり群では動画視聴前に「動画を視聴する際に意識する視点」に関する教示 [3] がなされた。その後，刺激の動画を視聴し，教示が機能しているかを調べるための操作チェック課題 [4] と，動画をきちんと視聴したことを確かめるための注意チェック課題を行なった。

結果と考察　各教示条件の操作チェック課題の回答を整理し，フィッシャーの直接確率検定を行った結果，有意な偏りは見られず ($p = .32$)，教示の効果は認められなかった。この原因として，教示が曖昧だ

ったことが考えられたため，実験 3 では教示を明示的な文章に改変し，共感性操作を再度試みた。

4. 研究 3:共感性操作の予備実験 2

目的　共感性操作の教示を明示的なものにした場合の妥当性を確認することであった。

方法　男女計 199 名が参加した。教示は研究 2 で用いた文章を明示的な文章に改変したものを用いた。刺激ならびにその他の手順は研究 2 と同様であった。

結果と考察　各教示条件の操作チェック課題の回答を整理し，フィッシャーの直接確率検定を行なった結果，有意な偏りは見られず (p = .85)，教示の効果は認められなかった。教示と操作チェック課題の効果がそもそも頑強でない可能性が考えられたため，教示による共感性の操作は再現が困難であると判断し，研究 4 では動画の撮影視点に着目した。

5. 研究 4:動画撮影視点が食欲に与える影響

目的　動画内の食事者の感覚を理解しやすい場合に食欲が増進するならば，自己が食事をしているかのように見える視点 (自己視点) の動画を視聴すると，食事者に向かい合う他者の視点 (他者視点) の動画を視聴するより空腹が増しやすいと予想した。さらに「食事全般の摂食可能量」についても検討した。

方法　男女計 1319 名が参加した。刺激は，各視点から撮影された摂食動画を 10 種類ずつ，計 20 種類用いた。動画は参加者にランダムに割り当てられ，各参加者は動画を 1 種類音ありで視聴するよう指示された。また，動画視聴前後で「空腹度」「動画中の食事の摂食可能量」を 5 段階で評価した。さらに，視聴後に動画視聴時の音声の有無と注意チェック課題を回答した。

結果と考察　空腹度と摂食可能量の変化量を 0 と比較した 1 標本 t 検定を行なった結果，自己視点条件では他者視点条件よりも，空腹度変化が有意に大きく ($t(401) = 2.34$, $p = .02$, Cohen's $d = 0.16$)，摂食可能量も増えている ($t(340) = 2.38$, $p = .02$, Cohen's $d = 0.18$) ことが明らかになった。この結果は「動画内の食事者の経験や感覚を理解しやすい環境で食欲が増す」という仮説を支持する。

6. 研究 5:動画中の食事の摂食可能量の変化

目的　研究 1 で，摂食動画は動画内の食事やそれに類似した食事に対して，特異的に食欲を増進させる可能性が示唆された。そこで，研究 5 では「動画中の食事の摂食可能量」について検討した。

方法　参加者は動画視聴前後で「動画中の食べ物を食べられる量」を 5 段階で評価した。その他の手順は研究 4 と同様であった。

結果と考察　摂食可能量の変化量を 0 と比較した 1 標本 t 検定を行なった結果，有意差は見られず，「動画中の食べ物を食べられる量」は摂食動画を視聴しても変化しないことが示唆された。

6. 総合考察

本研究では摂食動画が食欲に及ぼす影響を確認し，その要因について検討した。結果，摂食動画を視聴すると有意に空腹が増し，さらに他者指向性が高いほど空腹になりやすいことが示された。また，自己視点の動画を視聴すると空腹になりやすいことも示唆された。本研究では，参加者は何も摂取せずに摂食動画を観察していることにより，動画内の食事者と参加者の内的状態には乖離が生じている。他者視点の動画を視聴したときに，共感性の高い視聴者ほどこの乖離を強く感じ，結果として食欲が増進した可能性がある。しかし，視点の影響は一貫して見られたものではないため，状況に依存せず安定して起こる現象だとは言い難い。

また，動画中の特定の食べ物の摂食可能量は，動画の視聴前後で変化が見られなかった。このことは，摂食動画の視聴に伴って生じる食欲の対象は「動画内で食された食事か否か」に依らないことを示唆する。しかし，研究 1 では，摂食動画は動画内の食事やそれに類似した食事に対する食欲を特異的に増進させる可能性が示唆された。このような逆の示唆がなされた原因として，各研究で用いた刺激の違いが考えられる。よって，これらの点については引き続き追試を行い，検討していく必要がある。

引用文献

[1] Nakata, R., & Kawai, N. (2017). The "social" facilitation of eating without the presence of others: Self-reflection on eating makes food taste better and people eat more. *Physiology & Behavior*, *179*, 23-29.

[2] 木野和代・鈴木有美 (2016). 多次元共感性尺度 (MES) 10 項目短縮版の検討　宮城學院女子大學研究論文集, (123), 37-52.

[3] Cialdini, R., Schaller, M., Houlihan, D., Arps, K., Fultz, J., & Beaman, A. L. (1987). Empathy-based helping: Is it selflessly or selfishly motivated?. *Journal of personality and social psychology*, *52*(4), 749.

[4] Galinsky, A. D., & Ku, G. (2004). The effects of perspective-taking of prejudice: the moderating role of self-evaluation. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 30(5). 594-604.