

人権コラム 心、豊かに

◆ やせている女性は美しい？

若年女性の「痩せ（やせ）」への過度なこだわりが深刻化しています。その背景には外見的な特徴だけで人の価値を決めつけてしまう「ルッキズム（外見至上主義）」が存在しています。

ルッキズムの広がりには、ソーシャルメディアが大きく影響しています。身近な同年代の人たちが SNS に投稿する写真や動画の「いいね」の数やフォロワー数といった見える形による評価が重視される風潮に感化され、自分への評価の数を増やすため「見栄えを良くし、褒められる姿を見せなければ」と感じる人が増えているようです。

そして、そのような風潮に乗っかるような「やせている＝美しい」という基準や雑誌・テレビのダイエット特集などに触れる機会が多くなり、「やせなければならない」という強迫観念が若い女性に生じているようです。

厚生労働省は「健康日本 21」の中で、低体重（BMI の数値が 18.5 未満）とされる女性が増加傾向にあるとしたうえで、①骨密度の低下による将来の骨折リスク②月経不順③低出生体重児のリスク上昇などを「やせ」が引き起こす健康問題として取り上げ、さらには 20～30 歳の女性の約 20%が低体重というデータを示し、これは先進国の中でも突出した数値であると警告しています。

周囲からの「やせたほうがよい」という圧力や「太っている自分は価値がない」という自己否定は個人の尊厳を傷つけます。体型（スタイル）の多様性を認めず、「やせ」を美の特段の基準とすることは人権の軽視であり、フランスでは 2017 年より、やせすぎたモデルの起用を禁止する法律が施行されています。

前述のような健康問題の解決も含め、メディアや SNS が発信する極端なダイエット法の紹介など、「やせていることが美しい」という価値観の喧伝^{けんてん}を見直し、多様な個性を受け入れる社会の形成が必要です。

「広報ひた」 令和 8 年 1 月号掲載