

第47回関東社会学会大会  
1999/6/12-13  
早稲田大学大学院 吉野ヒロ子  
yoshino@tripod.net  
<http://members.tripod.com/yoshino/eigyoku.html>

0. はじめに
1. 「日記をつける」ということ / 「ダイエットする」ということ
2. ページの構成
3. 「公開」の意味
4. 結語

公開した事によって後へは引けなくなり継続出来ました。  
おかげさまで身長178cm 体重78Kgを達成し普通になりました。  
あうあうネットワーク  
(<http://www.vector.co.jp/authors/VA008237/>)

## 1. はじめに

「インターネット元年」とよばれた1994年当初インターネットは、個人がマスメディアにはのりにくい情報を独自に発信していくことのできるメディアとして期待されていた。そこでは「ネチズン論」のように、「市民社会」という理念を具現化していく可能性が強調されていた。

インターネットの利用がしだいに広がり、実際にメディアとして機能しはじめてみると、個人制作のページの多数を占めたのは「日記系」ホームページと呼ばれる、製作者の日常や趣味についての記録を公開していくタイプのページだった。身近雑事の記録である「日記系」はインターネットというメディアのインパクトは、従来なら発信する「必要性」がないデータが「情報」として掘り起こされたことにあるとも言えるだろう。しかし、このようなページはなぜ作られ、そこで人々は何をしているのだろうか。[三上俊治・赤尾晃一・庄子平弥・干川剛史：1999] とはいえ、更新の頻度や情報量、またビジターの質や数も多種多様な「日記系」ホームページをまるごと分析の対象とすることは難しい。本報告では「日記系」ホームページの一例として、「あったことをとりあえず書く」ことを最大公約数的な趣旨とする「日記系」のなかで、もともと「日記」をつける行為と深くリンクしている「ダイエット」をテーマとする「公開ダイエット」と呼ばれるダイエット日記を公開していくタイプのホームページを取り上げてみよう。

日本では、この種のホームページは96年6月に公開が始まった「RealDiet」(<http://www.netlaputa.ne.jp/asao/>：現在更新停止中)が嚆矢とされている。このホームページは雑誌やTVなどマスメディアにも紹介され(たとえば[Bart:1997年12月8日号])、次第にダイエット日記を併設したり、ダイエット情報を提供するページ、公開ダイエットを主としたページも増加してきた。いくつかのページは目標をクリアして更新を停止し、またその他の事情で続けられなくなって放棄されたままと思われるページもあるが、99年5月現在、Yahoo!Japanには公開ダイエットページとして、「ダイエット：体験記」に26件、「個人：エンターテイメント」の中でコメント文に「ダイエット日記」という語を含むものは62件登録されている。もちろん、検索エンジン等に未登録のものも多数存在する。<sup>注1</sup> また、ホームページではないが、CGIプログラムにデータやコメントを書き込むことによって、ホームページを開設せずに公開ダイエットを行うことができるサービスも提供されている。(たとえば「The Diet!」(<http://www.kota.to/>))

<sup>注1</sup> 現在公開中のページについては「お気楽ごらくダイエット」のリンク集などを参照。  
(<http://www.info2000.co.jp/info/diet/>)

本発表では公開ダイエットページ・掲示板への書き込みなど公開されている資料と制作者へのアンケートなどによって「日記系」ホームページを造り/読むことがどのようなことであるのか、粗述を試みたい。

## 2. 「日記をつける」ということ / 「ダイエットする」ということ

そもそも、「日記をつける」ということと「ダイエットする」ということは、共に基本的には個人の内面と直結したプライベートな場で行なわれること、自己を対象化し、再構築する技術である点において共通点をもっている。

「日記をつける」ということは、その日起こった出来事、それへの反応を書き留めていくことによって、自己を再構築する作業である。そこでは将来これを読み返すであろう未来の自分という想像的な他者の視点の先取りが起こるなど、日記を書くという作業は複雑な力の場ともなりうる、ととりあえずは言えるだろう。[Ricoeur: 1985-1990]

現在の社会において女性誌などで展開されている「ダイエット」は、多くの研究によってすでに明らかなように、本来の意味である「食餌療法」とはまったく異なる性格をもつ。そこで賭けられているのは自己の属性の一つである体型ではなく、「自己」そのものである。自己をどのように管理するのか、どのような自己をデザインしていくのか、おそろしく再帰的な形式においてダイエットはマスメディアで語られ、また実行されている。その中で多くのダイエット法は「食事日記」を自己をコントロールしていく手段として取り込む。食べたもの、推定摂取カロリー、一日の体調、そして体重などを記録し数値化していくことで身体を数値として対象化し、コントロールする技術としてあるのが現在の「ダイエット」なのである。

「ダイエット」の中には「公開ダイエット」的な内容が含まれる部分もある。モデルや女優、あるいは一般読者のダイエット法を紹介する、という内容は非常に多いし、95年フジテレビ「恐怖の体重計」などリアルタイムでダイエットの成果を追っていきまじく「公開ダイエット」を中心とした番組もある。

この二つの営みが合流し、インターネット上でリアルタイムで公開される「公開ダイエット」は、マスメディア上のそれとはかなり異なる性質をもつ。<sup>注2</sup>

「ダイエット」は若い女性のものというイメージが社会的にも社会学的にも強いが、「公開ダイエット」では最初の「公開ダイエット」が男性のものだったように男性が目立ち、また年齢も20歳代後半以上も多い。<sup>注3</sup>

目標値は女性誌のダイエット特集などでは「あと3kg」という数字が多用されているが、10kg以上の大量減量の人も多く、そこでの目標値は身長に対する体重の式から肥満度を判定するBMIでの標準値など医学的な「普通」の値に設定され、食事管理と運動という標準的な方法によるものがほとんどである。もっとも、中には健康を意識した最初の目標をクリアし、今度は外見を意識した目標を設定し直して再開される場合もあるが。

ではそのような「公開ダイエット」はどのような形で提示されているのだろうか。

## 3. ページの構成

ホームページはほとんどの場合、HTML (Hyper Text Markup Language) によって記述された文書をベースとしており、もちろん公開ダイエットページも例外ではない。

オランダのエスノメソドロジスト、ten Haveは現在ではHTMLに代表されるハイパーテキスト（リンクを含む非線形テキスト）と従来の印刷メディアによって提供されている線形テキストを比較して、特に初期の「ハイパーテキスト論」では線形テキストを一直線に読み進む不自由なものとしてイメージされているのだが、むしろ読みを分断できる点がリンクの箇所に固定されることで、また特定の語を検索することはたやすくても「ぱらぱら読む」ということが難しいことで、読み手の自由度は低くなってしまっているのではないかとしている。逆にいえば、リンク

<sup>注2</sup> 「リアルタイム」という言葉はもちろんコミュニケーションの形式によってさまざまなスパンをもつ。IRCなど専用クライアントをつかったチャットでは1秒~数秒、WEBチャットなどでは一分程度、ホームページの掲示板なら日単位での遅れが「リアルタイム」としておそらく許容されうる。

<sup>注3</sup> これはインターネット利用者の偏差を反映しているともとれないこともない。

は書き手が読み手に提示する戦略といえる。

ほとんどの実際に動いているホームページでは、リンクはページから次のページの冒頭への単純な結合に使われ、こまめに相互参照が可能なようにはつくりされていない。それでもリンクによって結ばれたページの構造は、書き手が情報をどのように位置づけているか、どのように読み手に提示すべきだと考えているかを探る指標となるだろう。

では、「公開ダイエット」ページはどのように構成されているのだろうか。99年5月17日に公開がはじまった「公開ダイエット」のみの内容となっている「あみのダイエットしましょ！」(<http://plaza25.mbn.or.jp/homep/>)を例に記述してみたい。このページを選んだのは、「公開ダイエット」ページの基本的要素と思われるものを一通り含んでおり、また詳細なデータをこまめに更新している生きたページであるからである。

### 3.0.1. トップページ

ほとんどのホームページは「トップページ」と呼ばれる、ページそのものの内容を紹介し"index.html"という名前のファイルをディレクトリにおくと、ファイル名を指定せずに読み込んだ場合index.htmlが表示されるために多くの場合ページを読み始める開始点はこの名前のファイルになっている。index.htmlには通常そのディレクトリにおかれていて公開されているデータの内容が解説される。このページの場合は現在の状態に関するコメントがまず書かれ、アクセス数を記録する「カウンタ」以下「きっかけ」(kikkake.html)、「毎日の記録」(kiroku.html)、掲示板(<http://www.tcup.com>)、リンク集(99.6.3時点では工事中)へのリンクが置かれている。

レイアウトはすべてセンタリングとなっており、リンクの下には簡単な内容紹介と最終更新日が書かれている。トップページのように内容を紹介するページでセンタリングが使われている場合は「公開ダイエットページ」に限らず極めて多い。

### 3.0.2. 自己紹介

このページの場合は「きっかけ」として子供のころからの体型、ダイエットを始めた経緯とダイエット開始後の経過が書かれている。この部分がない、制作者の人格についての情報を出さない「公開ダイエット」もあるが、多くの場合は独立したページとして置かれている。内容的には自分の生活史(子供のころ、学生のころ、あるいは結婚後、出産後どのように体型が変わってきたか)、また自分の生活習慣、自分の性格への分析が書かれている。

具体的な個人情報(氏名・居住地・職業など)については、言及していないものがほとんどである。つまり、ここで紹介すべきなのは、「29歳・女性」といったおおまかなダイエットにおける変数となる属性であって、「早稲田大学大学院の吉野ヒロ子」ではない。

### 3.0.3. 毎日の記録

ほぼすべての公開ダイエットページでは体重(場合によっては体脂肪率・ウエストなども)の一日ごとの変動のグラフをつけている。この例でも「毎日の記録」(kiroku.html)から月ごとに分けられた記録(たとえば99年6月分は9906.html)におかれている。月ごとに分けられた記録は、ここではまず冒頭にその月の体重推移のグラフを置き、下に日付の新しい順に食事日記・推定摂取カロリー・推定消費カロリー・コメントなどで構成される日誌部分がつけられている。日誌部分はテーブルタグを使用するなどページごとに標準化されたフォーマットで定型化されている。

グラフは読み手に数値の変動を把握させやすくすると同時に、書き手自身にも計画の中での現況を一目で把握させる意味をもつ。一ヶ月・一週間など中短期の時間幅では対象となる数値の最高値/最低値がちょうど入る形のグラフ、計画全体という長期的な時間幅では初期値/目標値がちょうど入るグラフなどと多種類のグラフが使い分けられる場合もある。(資料参照)

### 3.0.4. ダイエット方法の紹介

自分のダイエットの仕方や、ダイエットの知識・情報、便利な商品などについてのコメントをつけているページは多い。読み手もやはりダイエットをしていると想定されていること、単に自分のダイエット生活を公開するだけでなく、読み手に役立つ情報を提供していく場として意識されていることがうかがわれる。

### 3.0.5. リンク集

リンク集がつけられているページは多い。リンク先はダイエット関連の情報を提供するページやまたは「公開ダイエット」ページが中心である。「公開ダイエット」ページへのリンクは互いにリンクしあう「相互リンク」が多く、結果としてゆるやかなリンクのネットワークが形成されている。掲示板のやりとりなどをみていくと、新しく「公開ダイエット」ページをはじめましたという書き込みや相互リンクの申し入れがたまに現れる。

### 3.0.6. 掲示板・メールアドレス

メールアドレスを公開し、掲示板をつけているページがほとんどである。掲示板は、ダイエットをしている人の質問およびページそのものや進行中のダイエットに関するコメント（共感の表出、また食事の取り方や運動の計画の仕方といった技術的なアドバイスなど）、またその中で定着した「常連」の近況報告などが中心となっている。

多くのページは掲示板の書き込みが非常に活発である。「ダイエット」は先に述べたように、マスメディアの中で情報が氾濫している題材ではある。しかし、たとえば実際にダイエット商品を使ってみて効いたのか、効かなかったのかといった単純な情報でさえ、もし周りにつかかったことがある人がいなければ、インターネット以外で交換できる場というものは存在しない。情報は氾濫していてもそれは主に商業ベースという制約を受けたものであり、実際に適用していき、また実際にダイエットしていくところから出た疑問に答えるにはおおまかな情報が多すぎる中で貴重な情報交換の場として認識されていると考えられる。（資料3 - 8など参照）

特に公開が長いページではダイエット商品を販売する業者の書き込みを禁止しているページは多い。業者のフリーライドが問題となっていることと同時に、商業ベースの情報ではなく、実際にダイエットしている者同士の情報交換・交流の場として強く意識されていることをうかがわせる。

ページの構成の特徴をまとめてみよう。

まず、或る程度以上の情報量をもつ個人制作のページの多くに共通する特徴だが、「インデックス」を載せるページと「コンテンツ」を載せるページが分離されており、初めて来た人、また更新したデータを見に来た人にもページ全体の内容を把握しやすくつくられている。

他の「日記系」ホームページと共通して指摘できる特徴としては「コンテンツ」の中で記録ページが時系列に従って分けられ、最新のデータを読者が簡単にチェックできるように、また制作者がデータを書き換えていきやすいような仕組みになっていることがあげられる。さらに「公開ダイエットページ」の特徴として、具体的な数値を中心的なデータとして扱う以上、各日のデータを示すフォーマットが定型化されていること、また一目で現在の動きと計画の中での位置を把握できるようにグラフが使用されるなど数値をどのようにわかりやすく提示していくかが工夫されている点があげられる。

## 4. 「公開」の意味

ダイエットには「自分自身で常に意識して継続してゆく」ことが、  
痩せるときも、痩せたあとも、非常に大切です。  
これを続けて行かないと、せっかくやせても、また元に戻ってしまうだけです  
こたは、ダイエットの王道と言える「適度な食事制限や運動」を推奨しますが、  
主に「これを継続してゆけるような、本人の意識や自覚」を高め、  
続けてゆけるようなインターネット上でのプログラムを、  
太りやすい自分自身のため、そして同じような悩みをかかえる皆様のために  
提供してゆこうと思っています。  
「The Diet」 (<http://kota.to/diet/>)

先に「日記」を書いていくことは、書かれている自分の対象化や、未来の自分という他者の視点の先取りが起こるとした。では「公開ダイエット」においてその機制はどのように作動しているのだろうか。

「公開ダイエット」をしていく手順を想像してみよう。まず朝起きて体重やその他の数値を計り、記録する。食事をすれば記録をつけ、場合によってはカロリーや栄養成分を計算する。

運動したらその記録をつける。毎日、あるいは何日かごとに「公開」用にデータをまとめ、グラフ化してインターネットにつないでページを更新する。そのまま掲示板への書き込みやメールをチェックし、人によっては別の交流のある「公開ダイエット」のページを見に行き、相手の今日の更新をチェックして掲示板にメッセージを残す

記録し、計算するところまでは通常のダイエットでも場合によっては行なわれる手続きである。それをさらにデータをまとめ、第三者の目を意識して公開するということは、その手続きを分節化しいったん対象化して振り返る契機を与える。さらにその日「頑張れた」のか「ダメだった」のか、なぜそうなったのかを「ダイエット日記」のコメントとして書いていく場合、それを読むであろう、やはりダイエットをしている第三者の視点を仮想的にとりこみながら「ダイエットしている自己」を評価し、対象化することになるのは言うまでもない。<sup>注4</sup> 中短期のデータでつくられたグラフは最近の行動の善し悪しを、計画全体を見渡すグラフは全体の中での進み具合を誰よりもまず制作者に簡単に把握させる。もし生活のリズムの中に「公開ダイエット」をうまくはめ込むことができれば、「本人の意識や自覚」を高める可能性は大きい。そこではむしろ「公開ダイエット」のために生活が組織化されるだろう。ダイエット時に控えなければならない行動、あるいはした方がいいかもしれない行動をするかしないか選択する際に、それを後で公開するという条件が決定を左右する可能性が含まれている。内容があって表現がなされるのではなく、表現のために内容が形成されるのである。

もちろん、公開していくことの意味は、ページの制作という制作者個人の領域にとどまるわけではない。公開することによって、リアルタイムでダイエットの状況に対するコメント（どのあたりを工夫すればもっと効率良くやせることができるのか、健康を維持するためになにを気をつけなければならないのか、精神的に追いつめられたらどうすべきなのか）がつけられ、それが制作者にフィードバックされていく。<sup>注5</sup> また読み手にとっても制作者の「ダイエット」を見ることは自分の「ダイエット」を対象化しなおすことになり、状況の類似などから共感が生まれる場合には、自分の「ダイエット」のはげみとして定期的に見に行く習慣がうまれるかもしれない。ここで「ダイエットを頑張る」ことについてゆるやかなにしろ、ページをみにいかなければ、またちょっとしたことから更新しなくなれば終わる不安定さが根底にあるのだから 双務的關係が生じるのである。ダイエットというプライベートな空間で時に孤立した形で実行される営みが、同じ問題を共有する者の中で共有され、制作者はその共有を可能にする場を維持しつづけること、「公開ダイエット」をある種の責任として負う。（資料3 - 5 , 3 - 6 他）

とはいえ、この場合の「責任」とは、いつでも降りることができるような、とりつづけるといふ主体の意志においてのみ負われる「責任」である。そもそも「責任」をとるのは誰なのだろうか。本名をそのまま使用している人は少なくとも「公開ダイエット」のみの内容となっているページの制作者にはいない。またネットと対面的な現実での関係を分けるだけでなく<sup>注6</sup>、ハンドルを使い分けることで、他のネット上での活動と分離している場合もある。<sup>注7</sup> その意味でCMC研究でよく指摘される人格の複数化が発生しやすい条件は整っている。

だが、ダイエット用の名前でのコミュニケーションを蓄積していくにせよ、ダイエットという或る意味で非常にプライベートな問題を扱うだけに一定の誠実性が要求され、別の名前、別の文体を使っているとしてもそれら行為の主体はリニアにとらえられ齟齬はむしろ無視される傾向にあ

<sup>注4</sup> ここでの第三者は、具体的な人格をもった相手である必要はない。誰かわからないが読みにくる、という可能性そのものが、いわば「第三者の審級」として機能しうる。

<sup>注5</sup> もっとも、これらコミュニケーションを制作者や読み手すべてが積極的に求めているわけではない。読み手の多くはRead Only Memberとして痕跡をのこさずに立ち去るわけであるし、資料3 - 8でのコメントのように、制作者の側にも過剰に巻き込まれてしまうのではなく、独り言と対話の間にあるコミュニケーションの形としてホームページを評価する声がある。

<sup>注6</sup> アンケート回答者の中では、まわりの知人に「公開ダイエット」をしていることを宣言している人はむしろ少ないし、「誰にも言っていない」と言う人もいる。（資料2 - 4 参照）

<sup>注7</sup> 「公開ダイエット」ページはプロバイダーの提供するサーバーではなく、匿名のまま借りることができるジオシティーズ・ジャパン（<http://www.geocities.co.jp/>）のような無料レンタルサーバーに置かれることも多い

るのではないかと考えられる。<sup>注8</sup> また「公開ダイエット」は現実の行動と深くリンクしており、その意味でも「公開ダイエット」という場でのコミュニケーションは、匿名性という浮動性の上に築かれながら、ひとつの自律した意味領域としてではなく、現実の延長線上でとらえられやすいかもしれない。

「公開ダイエット」の公開の意味、ページを更新していくことの意味は二つの局面に分けられる。一つは制作者個人の作業に属する、従来の「日記」の機能を延長した、データやコメントをまとめるという作業の中で行なわれる「ダイエット」の分節化と対象化であり、もう一つは「公開」そのものの効果として生ずる「ダイエット」を行っていく者同士のゆるやかな連帯によって対象化の結果が新しいコミュニケーションの資源としてつなぎ止められることによる、対象化しつづけることへのモチベーションの強化である。

## 5. 結語

「ダイエット」という身体を管理していく技術とインターネットというメディアで発信される「公開日記」という場は接合されることによって互いを強化しあうような関係にあると言える。

「ダイエット」の側からいえば「日記」を準備することがルーティンを分節化し、対象化の契機になるだけでなく、それを第三者の目にさらすことで、対象化しつづけることの責務が生まれ、また読み手の対象化も促す。「日記を公開する」という側面からいえば、ダイエットという日々継続していくべきとされているものを題材にとるだけに、毎日データを蓄積しデータを定期的に追加していくことで、更新すべきコンテンツを確保し、「ダイエット」という大目的に支えられて更新が継続されやすい。

「ダイエット」と「日記」はもともとは孤独な作業である。それが融合する形でインターネットで公開され、コミュニケーションとして蓄積されることによって、変質を被りながら、制作者と読み手の生活を対象化し分節化する契機として組み込まれ、彼女たちの生活を変えていく。今回は「ダイエット」という非常に強い求心力をもつ題材を主題とする「日記系」を扱ったが、たとえば身近雑事を淡々と扱うようなタイプのページでも、このような機制はもっと拡散された形で働いているのではないか。

## 参考文献

浅野千恵：1996

『女はなぜやせようとするのか 摂食障害とジェンダー』、勁草書房。

Bart：1997.12.08

「ホームページ特捜隊 FILE18号」、p102-103

Bolter, Jay David：1991-1994

『ライティング・スペース 電子テキスト時代のエクリチュール』、黒崎政男他訳、産業図書

柄本三代子、1993；「語られている身体 ダイエット記事にみる『理想』と『非理想』」、年報社会学6号、95-106頁。

Hauben, Michael & Hauben, Ronda：1997

『ネティズン インターネット・ユースネットの歴史と社会的インパクト』、井上博樹・小林統訳、中央公論社

加藤まどか：1995

「『きれいな身体』の快楽 女性誌が編み上げる女性身体」、岩波講座現代社会学『ジェンダーの社会学』、151-166頁、岩波書店。

三上俊治・赤尾晃一・庄子平弥・干川剛史：1999

「個人の情報発信メディアとしてのインターネット」（世界コミュニケーション記念 第14回コミュニケーション・フォーラム「メディアとしてのインターネット」報告）、情報通信学会誌第59号(Vol.16-No.3)

Ricoeur, Paul.：1985-1990

<sup>注8</sup> この誠実性は、「公開ダイエット」ページの掲示板へのダイエット商品を販売する業者の書き込みへのいらだちを一方から説明する。業者の書き込みは「一ヶ月で10kgやせました」といった表題で一目をひき、商品名を出さずに抽象的な長所を並べてまずメールを出してほしいというようなメッセージが大半であり、「誠実性」という観点からいえば恐ろしく粗雑なものである。

『時間と物語』，久米博訳，新曜社

ten Have, Paul. : 1997

"Structuring writing for reading; HTML as an explicating device.", International conference: ETHNOMETHODOLOGY: EAST AND WEST, Waseda University, Tokyo, Japan Aug 21-23 ( <http://www.pscw.uva.nl/emaca/swfr.htm> )

矢崎葉子：1992

『誰がダイエットを始めたか？』，太田出版．

吉野ヒロ子：1997

「激やせという病～女性週刊誌における『やせること』の意味」，年報社会学10号

( <http://members.tripod.com/yoshino/gekiyase.html> )

吉野ヒロ子：1998

「現実の十分な複雑さ」，Sociological Papers（早稲田大学院生研究会）第7号，（p61-72）

( <http://members.tripod.com/yoshino/sufficient.html> )

## アンケート＆資料提供にご協力いただいた方のホームページ（順不同）

<http://www.geocities.com/Tokyo/Harbor/9791/> 「みどりのただいまダイエット」

<http://www.asahi-net.or.jp/jf2k-otkb/diet/> かいちゃん（男）

<http://ha2.seikyuu.ne.jp/home/haruru-taka/> 「はるる＆みんなのホームページ」

<http://www.nn.ij4u.or.jp/yumiyama/yummy/> 「It's Yummy」

<http://www.vector.co.jp/authors/VA008237/> 「あうあうNetWork」

<http://kota.to/diet/> 「The diet」

<http://yokohama.cool.ne.jp/daihuku> 「筋肉ダイエット」

<http://www.geocities.co.jp/Milkyway-Kaigan/3476/index.html> 「ぼんぼこの30kgやせるもんね！」

<http://www.info2000.co.jp/info/diet/> 「お気楽ごらくダイエット」

index.html  
あみのダイエットしましょ！  
<計画の中での現況>  
<カウンタ>  
「きっかけ」  
「毎日の記録」  
「掲示板」  
「ダイエット方法」  
「リンク」  
(工事中)  
<メールアドレス>

kikkake.html <自己紹介>  
「推移」  
「98Kgまで太った原因」  
「きっかけ」  
「それから」 <経過>

9905.html  
<体重の変化のグラフ>  
毎日のデータ  
・睡眠時間  
・推定摂取カロリー  
・推定消費カロリー  
・体重 ...

kiroku.html  
毎日の記録  
<公開データに関する説明>  
5月  
4月  
3月  
2月  
1月

9904.html

9903.html

9902.html

9901.html

無料提供の掲示板 (tcup.com) へ

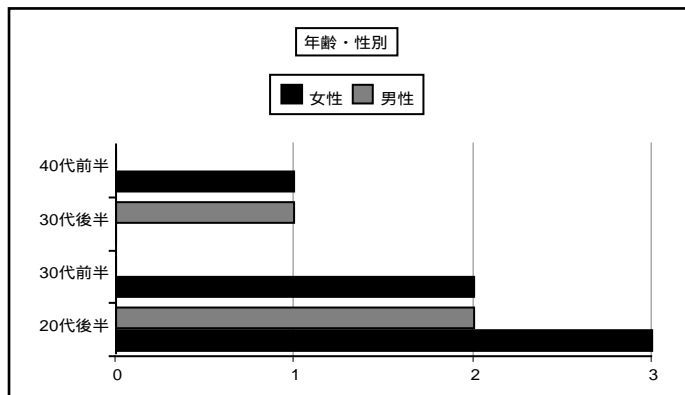
houhou.html  
「私のダイエット方法」  
「食事改善」  
「どういうものを食べればやせらるのか」  
「ある一日のメニュー」  
「よかったらつくってみて！野菜スープ」  
「その他お世話になっているもの」



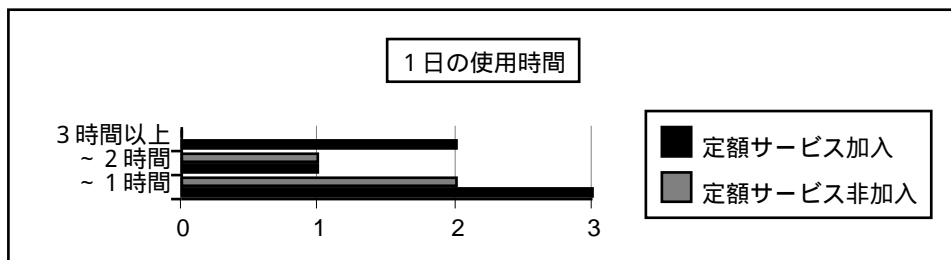
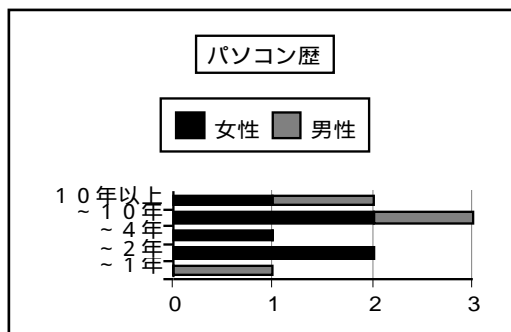
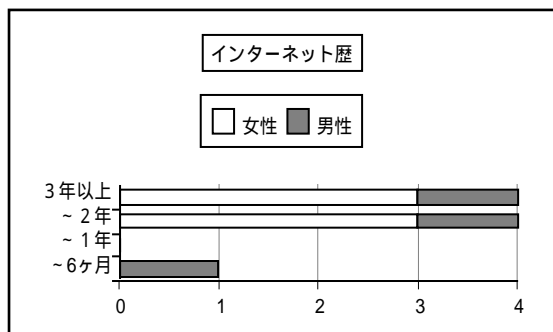
## 資料2：アンケート調査結果

(アンケートは「公開ダイエット」ページを公開している方12名にメールで依頼し、8名の回答をいただいた。また「TheDiet」(<http://kota.to/diet/>)での公開ダイエットシステムを利用している方から1名回答をいただいた。)

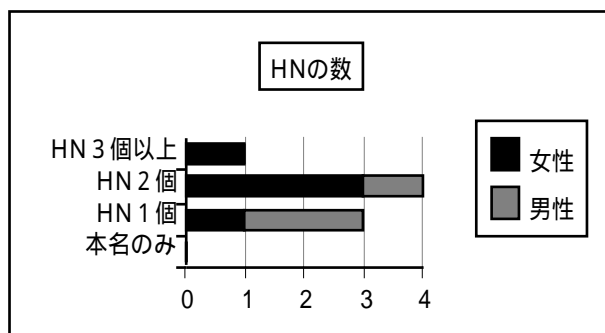
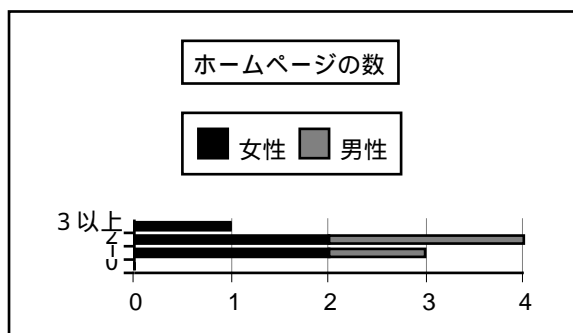
### 2 - 1：基本属性



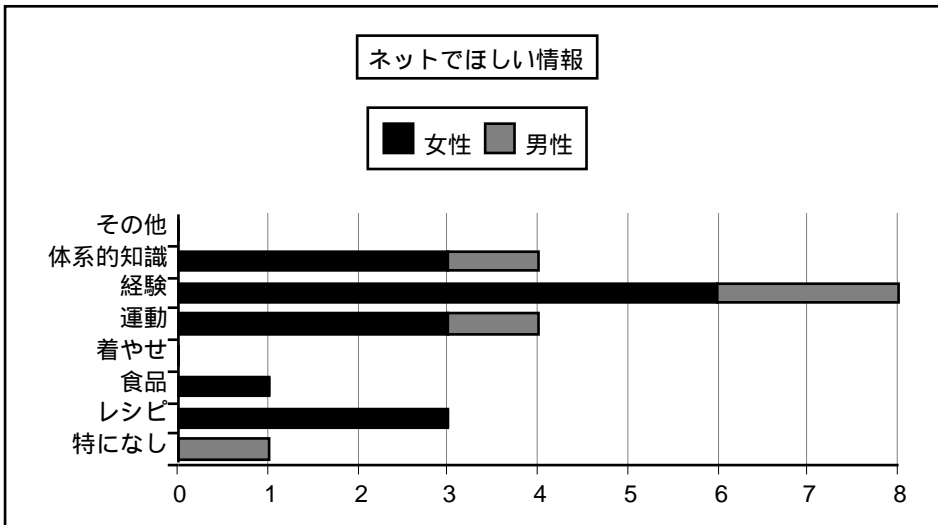
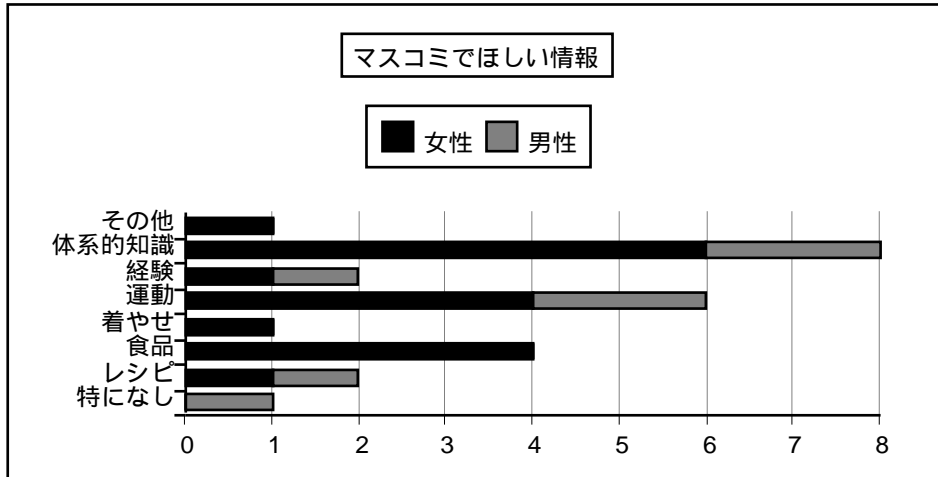
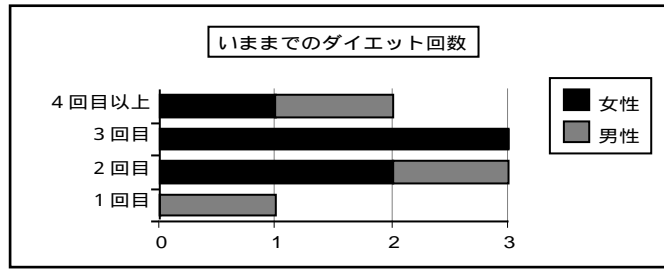
### 2 - 2：パソコン使用・インターネット利用について



\* 週ごとの使用日数については、全員がほぼ毎日と回答

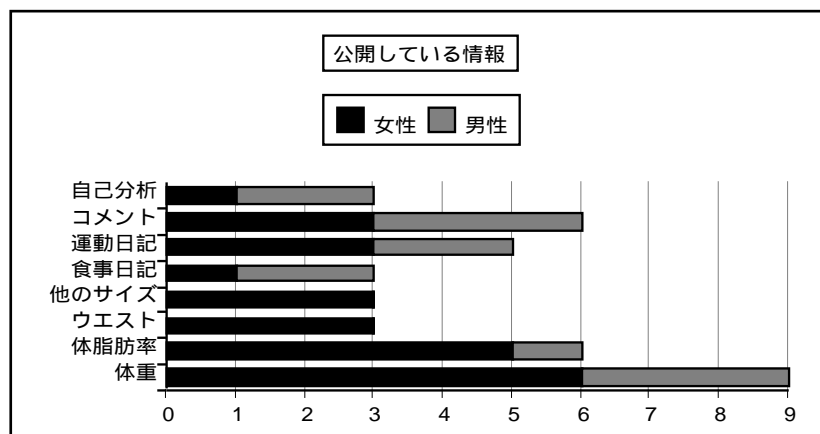


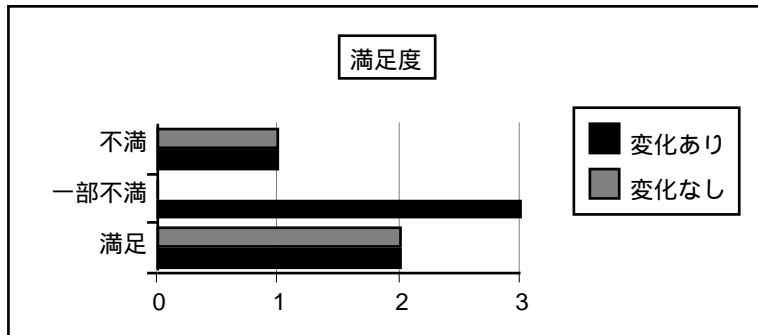
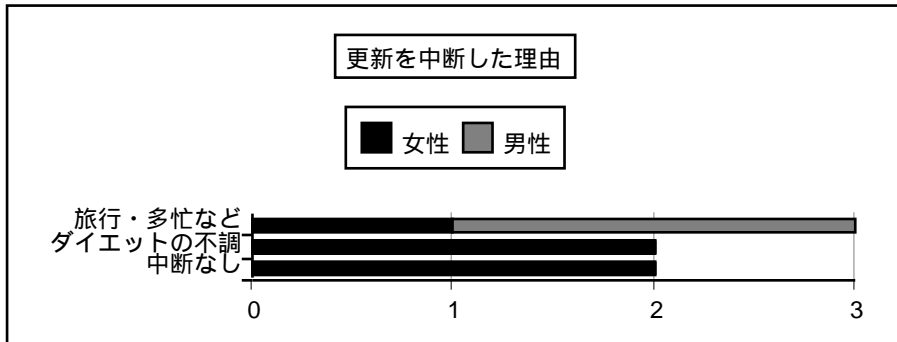
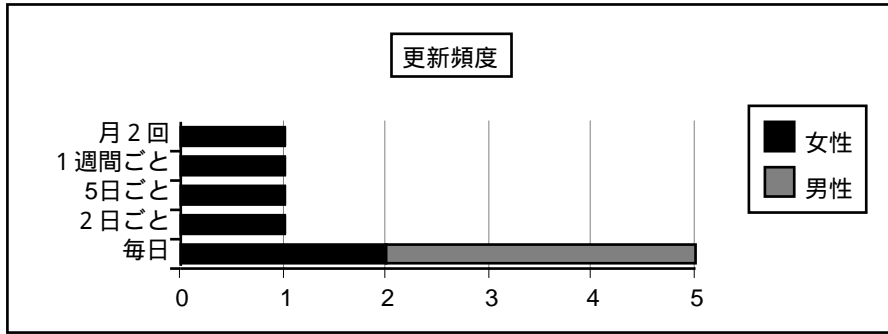
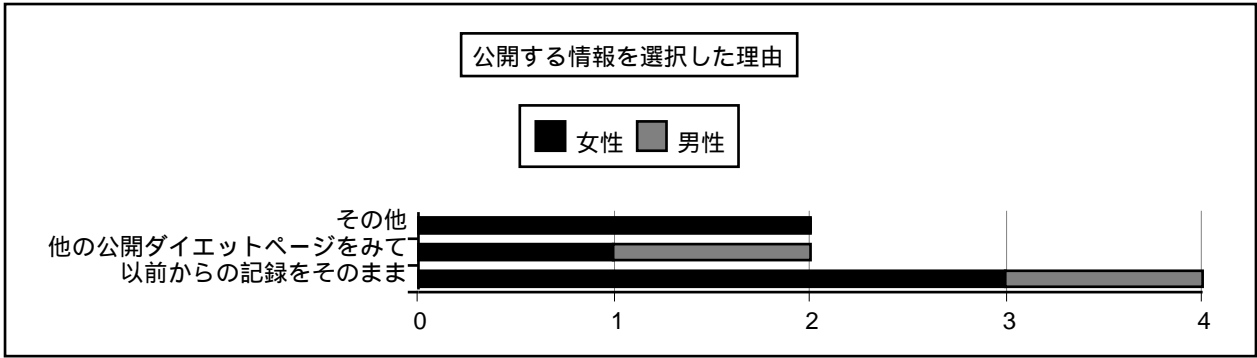
## 2 - 3. ダイエットについて



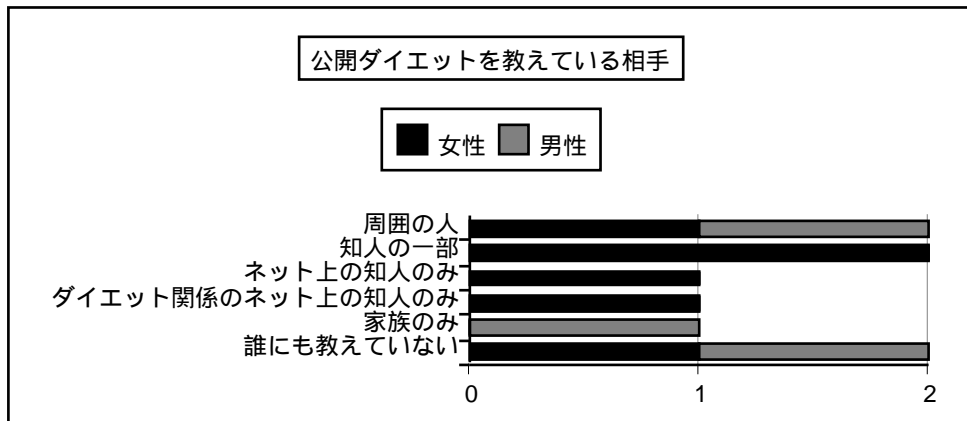
(\*「着やせ」は「着やせするようなファッションの情報」。複数項目回答)

## 2 - 4. 「公開ダイエット」について



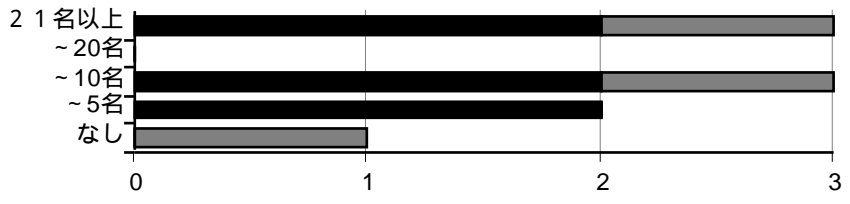


(「一部不満」の理由としてはダイエットは進んでいるが目標が未達成であることがあげられている)



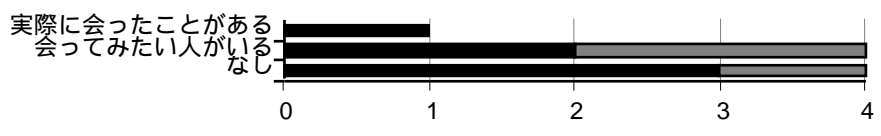
掲示板・メールなどでメッセージをくれた人の数

■ 女性 ■ 男性



公開ダイエットを通じて知りあった人の中に会ってみたい人がいるか

■ 女性 ■ 男性



### 資料3：自由記述項目などのコメント（抜粋）

#### 3-1. ダイエットの理由・きっかけ

[自分に自信が付きますね きっかけは特に考えません。ふと思いたったときかなあ。] (20代後半・男性)

[対人関係] (20代後半・男性)

[格好良くなりたかった] (30代後半・男性)

[健康診断でひっかった] (40代前半・女性)

[服がない(^^;我ながら醜い 暑くなるとまたずれする(^^; やせてた(とはいえBMI 22よりちょい上)のころの自分に帰りたい] (20代後半・女性)

[新宿のホームレスの女性が乳ガンになりながら、治療もせずに亡くなっていったという新聞記事を読んだ。自分がホームレスになったときに、せめて健康でいられるような身体を持ちたい、と思ったのがきっかけ。(生きていればどんなことでも起こりうると思うので、ホームレスも、肥満からくる病気も、どちらも他人事とは思えません。)] (20代後半・女性)

[2人目の子供が欲しいので。。ヤセないと、また太れば困る。。] (20代後半・女性)

[太っているという劣等感をどうにかしたかった。買える服がないという日常生活上の問題をどうにかしたかった。]

きっかけ: ある日、ものすごく食べ過ぎて満腹の極致にいたときに、ふと「本気でダイエットしよう」という考えが頭に浮かんだ。] (30代前半・女性)

[身体が重いと感じたり、洋服が着れなくなってしまった。] (30代前半・女性)

#### 3-2. ダイエットの目標（数値のみのものは省略）

[体重でいえば、55kg、好きな洋服が似合うように。あと、太ってみえないように。] (20代後半・男性)

[BMI22] (20代後半・女性)

[20kg減量及び体力アップ] (30代前半・女性)

[夏までに10kgやせる!] (30代前半・女性)

[52キロになる GTPを標準値に] (40代前半・女性)

#### 3-3. 目標を設定した理由

[体つきが明らかに変わります。] (20代後半・男性)

[高校のときのベスト体重] (20代後半・男性)

[身長が178だから] (30代後半・男性)

[健康になるため 私のベスト体重なので] (40代前半・女性)

[単純に、一度は標準体重(健康体重)どまんなかの自分を見てみたい気がする] (20代後半・女性)

[見た目的にも普通に見えるサイズで、現在の状態から余分な脂肪だけを取り除く(体脂肪率20%くらい残す目安で。)と、そのくらいの体重になるから] (20代後半・女性)

[妊娠後10kg太ったので。] (20代後半・女性)

[いきおい。実は目標が先にあった。目標を口にしたら急に本気でダイエットする気になったもので...。値については言葉の響きで決まったようなものだけど、太りは始める前で体調もよかった20歳頃の体重とも一致したので、きっと運命にちがいない(?)] (30代前半・女性)

[10年前の体型に戻りたいから] (30代前半・女性)

#### 4. 公開のきっかけ

[公開した方がヤル気ができるかなあ] (20代後半・男性)

[他のダイエットページをみて] (20代後半・男性)

[引っ込みがつかなくなる様に] (30代後半・男性)

[最初はホームページのネタづくり] (20代後半・女性)

[1:HPを作ることに興味があり、自分が発信できる情報はなにか?と考えたときにダイエットしかなかった。(当時)

2:なんとなくダイエットに行き詰まった感じがあったため、弾みをつけたくて。

3:自分のサイズや重さを公開することで、誰かが「ほっ」とできるかもしれない、と思いたったため。] (20代後半・女性)

[公開している手前、知人も見ているので途中で挫折できないと思った。] (20代後半・女性)

[以前ある勉強をしていたときに、勉強日記を公開することで、長続きしたり仲間ができたりでうまくいったという経験があるので、今回も、決心と同時に迷わず公開を始めた。] (30代前半・女性)

[少しでも自分に強制できるようにと思ったため] (30代前半・女性)

[励みになる] (40代前半・女性)

## 5. 公開をはじめたことによる変化

### 変化あり

[前よりきちんと管理できるようになった：独りでダイエットしている、というのではなく、見られているという感じなので。] (20代後半・女性)

[前よりきちんと管理できるようになった：ホームページの維持管理に関して責任があるので、さぼるにさぼれないー(^^;) (20代後半・女性)

[前よりきちんと管理できるようになった(でも公開前はダイエットしてなかったからなあ?): 公開してなかったらどうかな、という想像との比較をすれば、公開すると思うとデータの記録を忘れない。データの記録をするときに、その日の生活を振り返る。というのが大きいでしょうか。] (20代後半・女性)

[前よりさぼりがちになった：公開したのが原因というわけではないのですが、たまたま公開中に生活パターンが変わってしまって、順調にダイエットを続けるのが困難になったため] (30代前半・女性)

[前よりきちんと管理できるようになった：見えっ張りなので 人目があると頑張れる] (40代前半・女性)

### 変化なし

[変わらない：公開する前に、すでにダイエットをしている期間が長かったため、変化はないが、変化のないことが変化かもしれません。(公開してなかったら途中でやめていた、という方が普通かも)] (20代後半・女性)

[変わらない：公開したことでやる気が出るわけではないので] (20代後半・男性)

## 6. 公開をはじめてよかったことがありますか？

[日記を書くのが意外と楽しいかな] (20代後半・男性)

[特になし。リバウンド防止には役立ついるかも] (20代後半・男性)

[ちゃんとダイエットできた] (30代後半・男性)

[同じような悩みを持った方の率直な意見を聞けるのは良いことですね。私自身にも励みになりますし、見に来てくれる方々にも励みになると思います。] (20代後半・女性)

[反響があると楽しい。] (20代後半・女性)

[自分の励みになるし、ネット友達が出来てお互いに励ましあっているの。] (20代後半・女性)

[体重が減るとどうどうと自慢できる場があること。うまくいかないとどうどうとグチれる場があること。特にグチの方は、一言いえば気が済むだけなのに、友人に言うとなぐさめられたり、グチりあいになって不要に暗くなったりと面倒。だからといって、ひとりごとでは発散にならない。公開データのコメント欄で「えーい停滞期なんて嫌いだー」(仮)と叫ぶのがちょうどいい。] (30代前半・女性)

[まじめに取り組める 情報が増えた] (40代前半・女性)

## 7. 公開をはじめて困ったことがありますか？

[理由もないのに体重が増えると「何でやねん！」と思う(^^;) (20代後半・女性)

[挫折できないこと。(笑)] (20代後半・女性)

[週に一度の更新も、だんだん面倒になってきました。実際にはまったく大した手間じゃないんですが、なんでもかな。] (30代前半・女性)

## 8. その他コメント

[現実的に痩せる必要のある人というのはそれほど大勢はいないと思います。周りを見回しても、健康に害のありそうな太り方はそれほど多くないです。(私と同世代、10~20代くらいで、ですが)それよりも見た目を気にして痩せようとするの方が多数派ですよ。

本当に太って悩んだり気にしている少数の方がたと、愚痴やストレス解消も含め、気軽にリアルな状態で情報交換ができるあたりが、商業ベースでない(雑誌とかね)、個人の公開ダイエットHPの良い点になってると思います。] (20代後半・女性)

[公開ダイエットって、割と一方向なところ(公開するばかりでレスポンスはめったにない)がいいところかなーって思います。

世の中なかとインタラクティブに進んでいるのに、きっと公開ダイエットや公開日記は完全インタラクティブにしないほうが気楽でいいんじゃないかなーと思うのでした。

もしも毎週のように私の体重増減に対する反応や励ましのメールが届いたりなんかしたら、気が重くなってやめてしまうかもしれない。なにげなく書いたぐちになぐさめのメールが来たら、ぐちれなくなってしまってもいい。(後略)] (30代前半・女性)

[強い意志があれば必ず成功して維持出来るので、これからダイエットをしようとする人達のメンタルな部分で参考になれば幸いです。] (30代後半・男性)