

化粧がもたらす自己の価値および社会行動における価値の変化 —— 行動学的検討

福島県立医科大学医学部システム神経科学講座

藤原 寿理

Cosmetic studies have drawn many attentions not only in beauty business but in social psychology field. We used several questionnaires to measure the change in both explicit and implicit value of self by makeup. Forty-three healthy female university students who wear makeup usually participated in the study. They filled out the questionnaires twice on the different day, once after spending almost the whole day with makeup and once without it. They were also asked to rate the confidence on their answer of binary choice task with facial and house pictures or random dot motion coherence. We then compared the score of questionnaires and metacognitive confidence in two conditions within subject, and found that both explicit (one's mood, quality of life, mental health) and implicit (confidence on one's behavior) value increased significantly by makeup.

1. 緒言

近年、美容や服飾業界のみならず社会心理学の分野において、女性の体型や化粧などの美意識に関する研究が数多く行われている。これは多くの女性が自己の体型や外見に対して低い価値を抱いており、美の向上に強い関心を持つためと考えられる。特に質問紙を用いた行動学的研究では、化粧という行為が外見的な審美性だけではなく、内面的な自信を与えるといった効果や、社会的コミュニケーション能力にも影響を与えることが報告されている¹⁻³⁾。一方、医療の現場でも、リハビリメイクといった事故や手術等で外観に損傷を負った人に化粧を施すことで生活の質(QOL)の向上や社会性行動に自信を与える手法が知られており、化粧がもたらす効用が実際に患者の生活に影響を与えることが示している⁴⁾。本研究では、このような化粧の効用に着目し、日常的に化粧をする習慣のある健常の成人女性を対象に、質問紙とコンピュータを用いた行動学的実験により比較検討した。

これまでに行われた先行研究では、化粧を施した自己や他者の顔写真に対する顔認知についての研究が多く^{5,6)}、実験環境下での被験者の化粧の有無に関しては着目されてこなかった。これに対し本研究では、被験者自身が化粧をした状態あるいはしていない状態で実験を行い、心の健康度や自信の度合いが両者でどのように異なるのかを直接比較し明らかにする新しい手法を試みた。また質問紙による評価だけでなく、コンピュータを用いた認知課題を通して

自己の意思決定に対する自信度を客観的に評価させ、化粧をすることで自らの行動に対する自信が変化するかどうかを定量的に計測した。

2. 方法

2.1. 被験者

福島県立医科大学医学部/看護学部の学生のうち、日常的に化粧をする習慣のある健常女子学生43名(平均年齢 21.1 ± 1.4 歳)を対象に実験を行った。被験者の日頃の化粧に対する意識を調べるために、事前に簡単な意識調査を行った。

2.2. 実験手順

実験は2日間に分けて行った。実験内容は同じであるが、1日目と2日目の間を1週間あけ、片方は1日中化粧をした状態、もう片方は1日中化粧をしていない状態で過ごしたのちに実験を遂行してもらった。被験者43名を4グループに分け、実験日時および化粧あり・なしの順番をグループごとに入れ替えた。実験当日は朝から化粧あり・なしいずれかの条件で過ごしてもらい、必ず午前中に一度実験者と対面し確認を受けさせた。さらにその場で鏡を見て自己の外見と向き合う時間を約1分間設けた。夕方に実験室に集合し、再び鏡を見て自己の外見を確認させた。その後、数種類の質問紙への記入およびコンピュータを用いた二者択一弁別課題とそれに続く自信度評価を行わせた。質問紙と弁別課題の順番は被験者ごとにランダムにした。用いた質問紙および課題は以下の通りである。

〈気分チェック用質問紙〉

- ・ POMS2; 気分プロフィール検査

〈生活の質チェック用質問紙〉

- ・ WHO QOL26; 生活の質を計測

- ・ WHO SUBI; 心の健康度および心の疲労度を計測

〈二者択一弁別課題と自信度評価〉



Value change in self and social behavior by makeup –Behavioral study

Juri Fujiwara

Fukushima Medical University School of Medicine, Department of Systems Neuroscience

質問紙とは別にコンピュータを用いた二者択一弁別課題を行わせた。弁別課題への解答直後に、一問ごとに対する自信度を評価させた。これにより被験者の解答に対する自信度を計測した。弁別課題はコンピュータ上で作動するPresentationソフトウェア (Neurobehavioral Systems Inc.) を用いて作成した。課題内容は人物や家屋の写真を用いた濃淡の弁別およびランダムドットを用いた左右の動き弁別を含む全70問であり、いずれも難易度を高く設定した(図1)。被験者の課題に対する意欲を高めるため、被験者には正答数に応じて謝金額が異なると教示し、なるべく早く正確に答えるよう指示した。解答はセルフペースでキーボードのボタン押しによって行わせ、解答および反応時間をコンピュータに記録した。1日目と2日目の弁別課題は同様の難易度になるように用意し、被験者間でランダムな順

番にした。

得られたデータを各人につき化粧あり・なしの条件に分け、課題ごとに比較検討した。グラフ中に示したエラーバーは被験者43名の標準偏差である。統計解析には市販のソフトウェア (GraphPad Prism5, GraphPad Software, Inc.) を使用し、被験者内で対応のある両側t検定を行った。なお、公正を期すため、後日被験者には謝金が正答数にはよらないことを説明し、全員に一律の謝金を支払った。

3. 結果

3.1. 日頃の化粧に対する意識調査

実験に参加するにあたり、事前に全被験者に質問紙形式にて日頃の化粧に対する意識調査を行った。その結果を図2に示す。

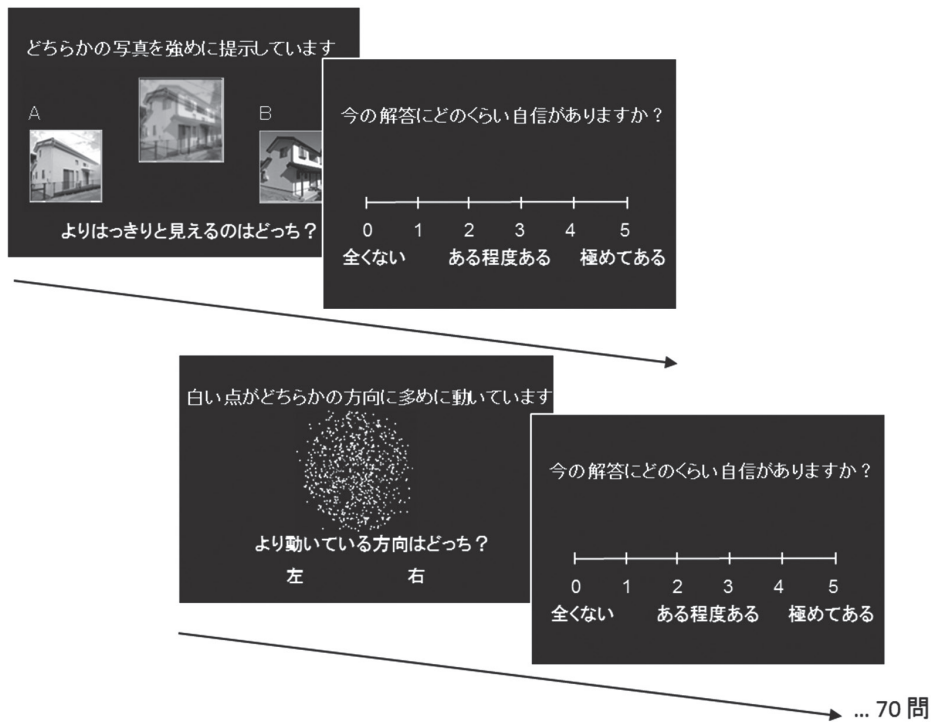


図1 課題の流れ

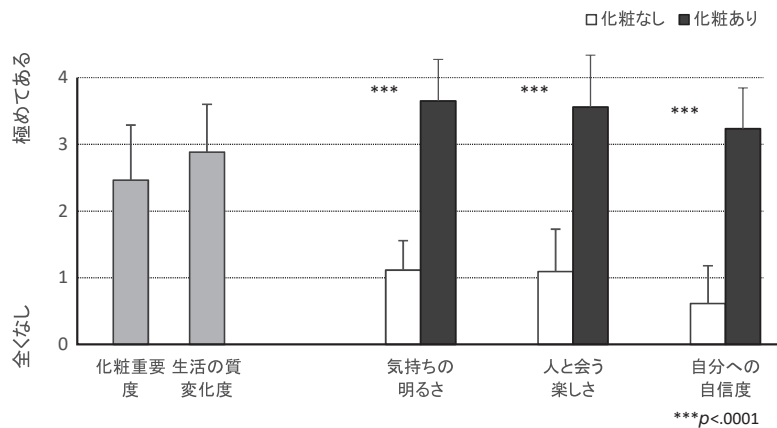


図2 化粧に対する意識調査

まず始めに化粧をすることは自分の生活にとってどのくらい重要であるか？および化粧のある・なしで自分の生活の質がどのくらい変わるか？という一般的な化粧への意識について質問した。それに対し、平均で中間（ある程度重要だ、ある程度変化する）より高い意識を持つ被験者群であることが示された。また化粧あり・なしを直接比較する質問に対しては、被験者内で気持ちの明るさ ($t(42) = 22.6, p < .0001$)、人と会う楽しさ ($t(42) = 15.3, p < .0001$)、自分への自信度 ($t(42) = 20.7, p < .0001$) のいずれの質問に対しても有意に高い回答を得た。

3.2. 気分プロフィール検査

被験者が1日中化粧をした状態あるいは化粧をしていない状態で過ごした実験当日の夕方の気分を質問紙(POMS2：気分プロフィール検査)を用いて計測し、条件間で気分状態に違いがみられるかについて比較検討した。その結果を図3に示す。

化粧なしの状態でも1日を過ごすことにより、化粧ありの状態でも1日を過ごすことに比較して総合的な気分状態の得

点が有意に高い(ネガティブな気分状態である)ことが示された ($t(42) = 5.5, p < .0001$)。さらにその気分状態の詳細を見てみると、混乱・当惑 ($t(42) = 3.0, p < .01$)、抑うつ・落ち込み ($t(42) = 4.2, p < .0001$)、疲労・無気力 ($t(42) = 4.8, p < .0001$)、緊張・不安 ($t(42) = 3.9, p < .001$)項目が化粧なし状態でも有意に高くなることが分かった。一方で活気・活力項目については化粧あり状態でも有意に高くなることが示された ($t(42) = 5.5, p < .0001$)。

3.3. 生活の質、心の健康度および心の疲労度検査

被験者の実験当日を通しての生活の質ならびに心の健康度・疲労度を質問紙(WHO QOL26、WHO SUBI)を用いて計測し、化粧あり・なし条件間で違いがみられるかについて比較検討した。その結果を図4、5に示す。

生活の質(QOL26)項目の内、日常生活動作や活力と疲労を含むⅠ. 身体的領域 ($t(42) = 3.6, p < .001$)、ボディイメージや自己評価を含むⅡ. 心理的領域 ($t(42) = 4.4, p < .0001$)、人間関係などを含むⅢ. 社会的関係 ($t(42) = 2.9, p < .01$)においていずれも化粧なしに比較して化粧あり条件

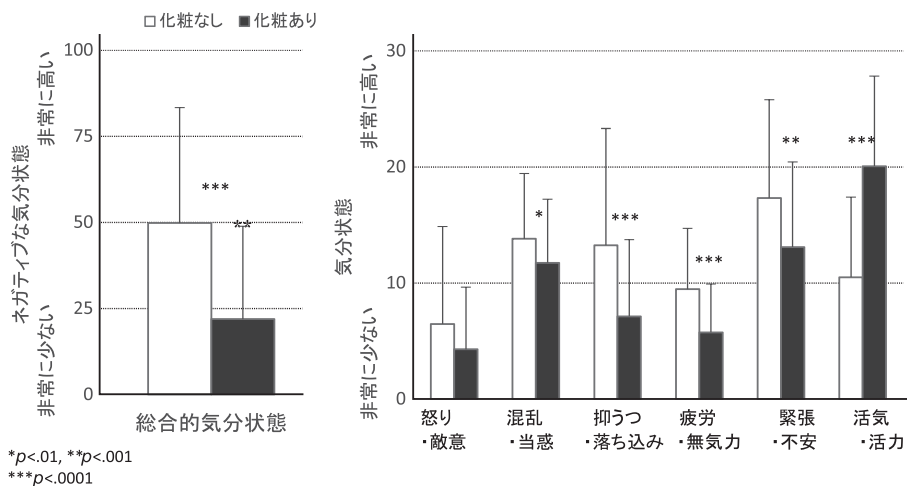


図3 POMS2 気分プロフィール

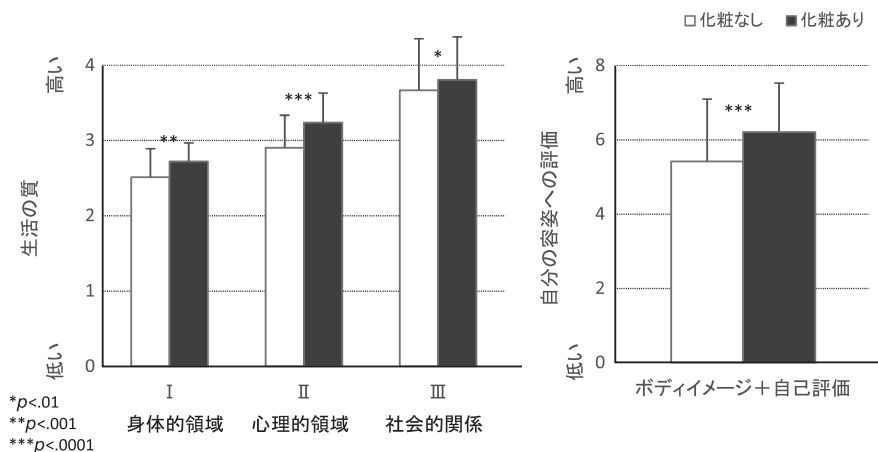


図4 生活の質 QOL26

で評価値が高くなることが示された。さらに、II. 心理的領域の細分項目である、ボディイメージ（自分の外見を受け入れることができますか？）および自己評価（自分自身に満足していますか？）に対する評価値に注目して比較すると、化粧あり条件での評価値が有意に高いことが示された ($t(42) = 4.5, p < .0001$)。

心の健康度・疲労度 (WHO SUBI) は、化粧あり条件がなし条件に比較して心の健康度が有意に高い (図5左, 左軸: $t(42) = 5.2, p < .0001$) 一方で、疲労度は有意に低い (右軸: $t(42) = 3.7, p < .001$) ことが示された。心の健康度について、その下位尺度を詳細に比較したところ、人生に対する満足度 ($t(42) = 3.6, p < .001$)、達成感 ($t(42) = 3.5, p < .001$)、自信 ($t(42) = 3.3, p < .001$)、至福感 ($t(42) = 4.4, p < .0001$) のいずれにおいても化粧あり条件の方がなし条件に比較して有意に高くなることが示された (図5右)。

3. 4. 二者択一弁別課題と自信度評価

コンピュータを用いて、自分の外見とは直接関係のない二者択一の弁別課題を行わせ、各問に対し自分の解答にど

れくらい自信があるかを聞いた。その正答率 (左軸) と自信度 (右軸) について図6に示す。また、化粧あり・なし条件ごとの正答と誤答別の自信度もあわせて示す。

正答率に関して条件間の差は見られなかった。一方、自分の解答に対する自信の度合いは正答、誤答に関わらず化粧なし条件に比較して化粧あり条件で有意に高くなることが示された ($t(42) = 2.2, p < .05$)。また、両条件ともに誤答に比べて正答だった場合には自信度も有意に高いことが示された (化粧なし: $t(42) = 4.0, p < .001$, 化粧あり: $t(42) = 2.1, p < .05$)。弁別課題に解答するまでの反応時間および自信度を答えるまでの反応時間に条件間での有意な差はみられなかった。

弁別課題の正答率と正答した解答への自信度の関係を詳しくみると (図7参照)、化粧あり・なしの両条件で、正答率と自信度に正の相関がみられた (化粧なし (左上): $r = 0.4, p < .05$, 化粧あり (左下): $r = 0.4, p < .01$)。一方、誤答率と誤答した解答への自信度の関係をみると、化粧あり条件でのみ、誤答率と自信度の間に負の相関が示された (化粧あり (右下): $r = -0.5, p < .01$)。

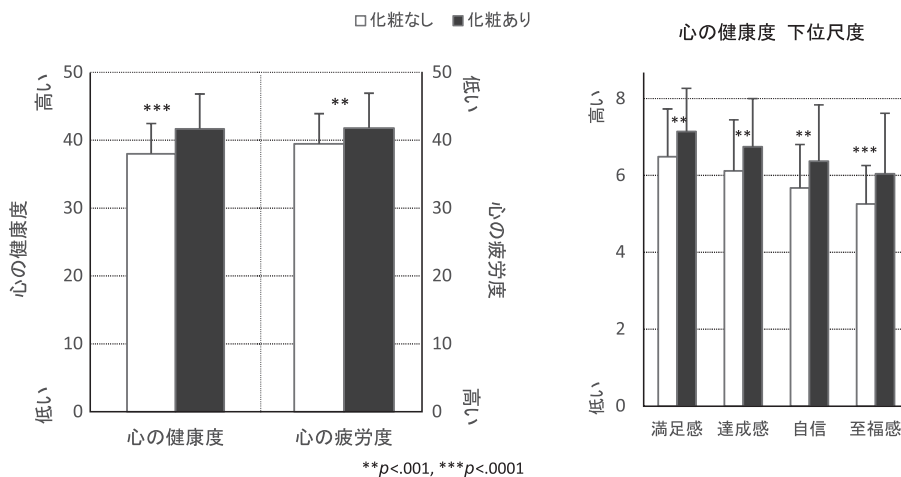


図5 心の健康度 SUBI

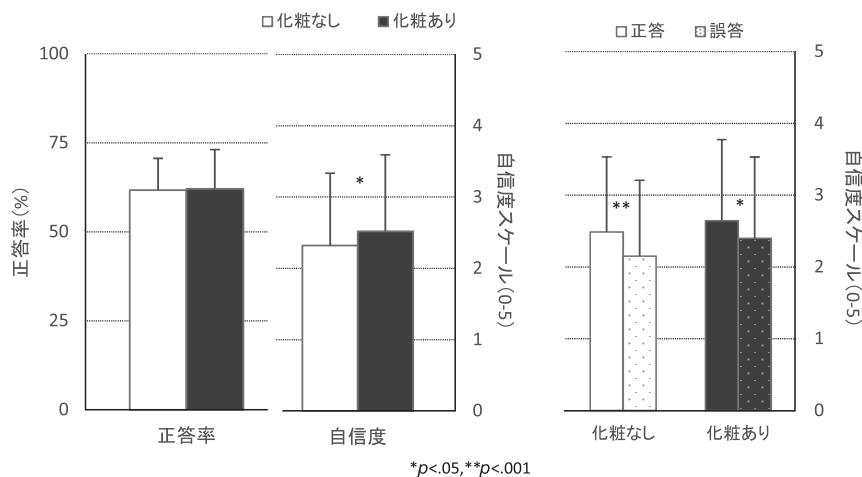


図6 弁別課題

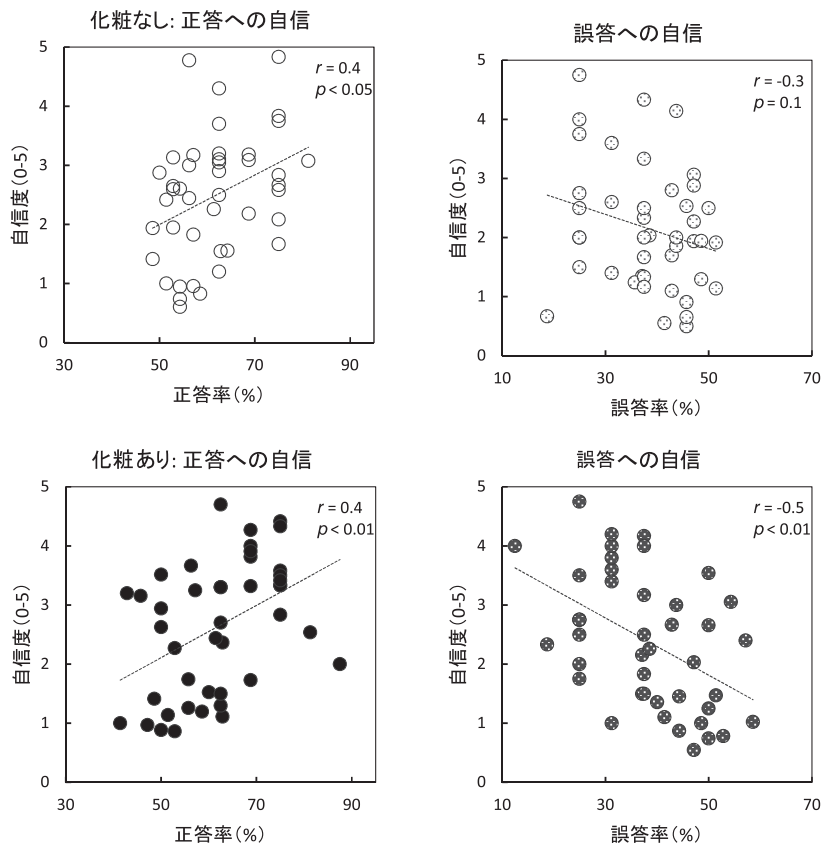


図7 正答率と自信の関係

4. 考察

本研究により、日常的に化粧をする習慣のある健常の成人女性では、化粧をしている状態としていない状態で気分状態、生活の質、心の健康度や自信といった内面に対する価値が異なることが示された。直接的に自己の外見や自分自身に対する自信の度合いを尋ねる質問紙においては、化粧をすることであらゆる価値が有意にポジティブな方向へ変化することが示された。また本研究では、自己の外見には直接関係のない二者択一の弁別課題を用いて自分の意思決定に対する潜在的な自信を計測することを試みた。弁別課題には、2枚の写真の濃淡や動きの方向を弁別させるという難易度の高い課題を用意した。したがって解答に対する自信を認知することは課題同様に難しいことが予想された。結果、正答率はチャンスレベルである50%よりもやや高い値であったが、化粧あり・なしの条件間では差がなく、いずれの条件でも難しい弁別課題であり、正答かどうかを予期することは困難であったことが示された。それに対して自信の度合いは、化粧あり条件の方がなし条件と比較して有意に高く、化粧をして過ごすことが判断の難しい問題に対して自信を持って解答することにつながる可能性が示唆された。また、化粧ありの場合、正答率が高い人ほど正答に対する自信度が高く、一方で誤答率が高い人ほど

誤答に対する自信が低くなる傾向がみられた。このことから、化粧をして過ごすことで自分の意思決定の結果（正答あるいは誤答）に対する自信の認知が高まる、すなわち自己のメタ認知能力が高くなる可能性が示唆された。これらの結果から化粧という行為が意識的にも無意識的にも外見の審美性だけではなく、QOLの向上や意思決定への自信を高めるといった効用を与え、社会性行動にポジティブな影響を与えることが示唆された。

本研究は、これまで漠然と受け入れられてきた、化粧をすることで自分に自信が持てるという心理的現象を実証科学の対象として扱い、その根拠となる行動データを示すという点で、社会的に意義がある。また臨床医学の現場にもリハビリメイクの意義を科学的に明らかにする点で発展性に富んでいる。女性に限らず全ての人々にとって髪型や服装など外見的に変化を加えることは、日々の生活の中に潤いを与えてくれるものである。本研究が提案するように、外見的变化が自らに与える効用をより意識的に捉えるように働きかけることは、外見だけではなく内面の心の健康度やQOLを上げ、生き方そのものにまで影響を与えることが予想される。

謝辞

本研究の遂行にあたり、助成をして下さいましたコスメ

トロジー研究財団に深く感謝いたします。助成金により遂行された研究成果は今後国内外の学会で発表させていただくとともに、速やかに論文として国際学術雑誌に投稿し、科学の発展に寄与することを目指します。

(参考文献)

- 1) Miller, L. C., & Cox, C. L. For appearances' sake: Public self-consciousness and makeup use. *Pers Soc Psychol Bull*, 8, 748-751 (1982).
- 2) Korichi R, Pelle-de-Queral D, Gazano G, Aubert A. Why women use makeup: implication of psychological traits in makeup functions. *J Cosmet Sci*. Mar-Apr; 59 (2):127-37 (2008).
- 3) Ramien ML, Ondrejchak S, Gendron R, Hatami A, McCuaig CC, Powell J, Marcoux D. Quality of life in pediatric patients before and after cosmetic camouflage of visible skin conditions. *J Am Acad Dermatol*. Nov; 71 (5) : 935-40 (2014).
- 4) Holme SA, Beattie PE, Fleming CJ. Cosmetic camouflage advice improves quality of life. *Br J Dermatol*. Nov; 147 (5):946-9 (2002).
- 5) Ueno A, Ito A, Kawasaki I, Kawachi Y, Yoshida K, Murakami Y, Sakai S, Iijima T, Matsue Y, Fujii T. Neural activity associated with enhanced facial attractiveness by cosmetics use. *Neurosci Lett*. Apr 30; 566: 142-6 (2014).
- 6) Tagai K, Ohtaka H, Nittono H. Faces with Light Makeup Are Better Recognized than Faces with Heavy Makeup. *Front Psychol*. Mar 1; 7: 226 (2016).