

# 化粧行為の心理的効果の個人差に関する研究： 心理的側面、生理的側面、行動的側面からの予備的検討<sup>1</sup>

藤澤 文（子ども心理学科）

## Do the individual psychological effects of makeup differ according to degree and frequency of makeup use? Preliminary research concerning psychological, physiological, and behavioral index

Aya Fujisawa

Department of child Psychology, Kamakura Women's University

### Abstract

This study investigated whether differences in degree and frequency of makeup use influence the psychological effects of makeup. The participants were 44 female university students. They were first asked to answer a questionnaire related to psychological scales (the Ten-Item Personality Inventory, the Japanese version of the positive and negative affect schedule scales, the construction of a multiple mood scale, and social norms). Their pulse rates, systolic and diastolic blood pressures, and saliva were measured; and they were asked to look at their face in a mirror for one minute before applying makeup. They then applied makeup by themselves, after which the same scales and measurements were used. The results showed that the scores for depression and anxiety, hostility, feelings of weariness, amazement, negative mood, and saliva were all significantly lower after makeup application. Scores for pulse rate, systolic and diastolic blood pressures, neurosis tendencies, concentration, smiling, and social norms were significantly different after makeup application, and this difference was dependent on the degree or frequency of makeup use. These results are discussed in depth.

**Key words:** degree of makeup use, the frequency of makeup use, psychological effects of makeup, psychological, physiological and behavioral indexes, social norms

**キーワード:** 化粧度、化粧頻度、化粧行為の心理的効果、心理的側面・生理的側面・行動的側面、規範意識

化粧行為は多くの女性にとって日常的行為のひとつであり、かねてより、さまざまな肯定的効果をもたらすと述べられている（例えば、森地・広瀬・中田・久世，2006；米倉・吉岡，2012）。同

時に、化粧行為には心理的効果があるとまでは述べていない研究もある（暁東・西尾・福井・田中・森脇・末原，2013；野澤・沢崎，2006）。よって、化粧行為の心理的効果に関して検討の余地がある。

また、柳澤・安永・青柳・野口（2014）が女性の化粧行為の目的のひとつに「身だしなみ」を挙げており、化粧行為は規範意識にかかわると考えられる。しかし、これらの関係について明らかにされてはならず、検討することには意義があると考えられる。

これまで化粧行為の心理的効果に関して行われてきた研究では、その研究対象、研究領域および方法論がさまざまである。まず、化粧行為にはメイクアップ、スキンケア、髪型、マッサージやエステティックなどが混在しており<sup>2</sup>、化粧行為の実証的研究に限ってみても、医学、看護学、心理学などの学問領域および化粧品会社において研究がなされる。研究方法に関しては、化粧行為の心理的効果のうち心理的側面、生理的側面、行動的側面のいずれに焦点を当てるかにより、異なる方法が用いられる。心理的側面に関する研究では意識調査や化粧行為前後で質問紙を実施する実験が行われるが、化粧行為前後において質問紙を実施する実験は研究数が少ない。生理的側面に関する研究では化粧行為前後で脈拍、血圧（拡張期血圧、収縮期血圧）、脳波、唾液アマラーゼ、唾液コルチゾールあるいは女性ホルモン（17β-エストラジオール濃度）などが測定される。行動的側面に関する研究では化粧行為の前後において、ほほえみ、声の周波数、パーソナルスペースなどが測定される。しかし、いずれの研究においても心理的側面、生理的側面、行動的側面のうちいずれかの側面、あるいは2側面から化粧行為の有効性が検討されている。また、実験中に化粧行為を行う人が専門家<sup>3</sup>の場合や協力者本人の場合もある。そして、化粧行為にどの化粧品を使用したか、各化粧品の色や種類の選択肢がどの程度か、それらは誰が用意したか（協力者か実験者か）に関して示されることは少ない。

このように化粧行為に関する研究は数多く行われるものの、化粧行為そのものを手続きに含み、その手続きが具体的に示される心理学研究はほとんどない。また、化粧行為の心理的側面、生理的側面、行動的側面の3側面を同時に考慮した研究はほとんどない。そこで、化粧行為が一般的には

女性にとって日常的であると言われていることから、協力者自らが化粧行為を行う化粧行為の心理的効果を検討することには意義があると考えられる。以上の理由から、以下では化粧行為の心理的効果（化粧行為を行うことにより生じる変化）について、心理的側面、生理的側面、行動的側面の3側面に分けて概観を行う。

これまで化粧行為の心理的効果の心理的側面に関する研究では、化粧行為が対人積極性、安心感、リラクゼーション、気分（対自、対他）を高揚させること（宇山・鈴木・互，1990）、日常的に化粧行為をよく行う人ほど、対人積極性が高いこと（岩男・菅原・松井，1985；松井・岩男・菅原，1985）などが明らかにされて以来、肯定的情動をもたらすものとして研究されている。また、柳澤ほか（2014）は女性の化粧行為の目的を5つ（気持ちの切り替え、リラクゼーション、身だしなみ、同性への意識・同調、異性への意識・魅力向上）示しており、規範にも関連することが示唆される。

実験中に化粧行為を伴う研究では<sup>4</sup>、化粧行為の前後において効果測定を実施している。越川・鮫島・かづき・日野・石井（2013）は化粧行為のトレーニング後に3週間の継続した自らの化粧行為により、不安・抑うつ、怒り、敵意、疲労、緊張、混乱が低下することを示した。渡邊（2013）は自らの化粧行為後、抑鬱・不安、敵意、倦怠が有意に低下し、活動的快、親和が上昇することを示した。栃尾・森地・広瀬・中田・久世（2008）は専門家による化粧行為後に緊張-不安、抑鬱-落ち込み、怒り-敵意、疲労、混乱が低下することを示した。

これらの研究を概観すると、化粧行為後に否定的情動が低下し、研究によっては化粧行為後に肯定的情動が上昇するという心理的効果が示唆される。一方、必ずしもその心理的効果がいずれの対象者にも同様にあるとはいえない。春木（1993）は日常的に化粧を行う女子大学生は化粧除去後に否定的感情を抱き、日常的に化粧を行わない女子大学生は化粧行為後に活発的感情を高めることを示した。また、野澤・沢崎（2007）は対人恐怖傾向と化粧の効果を検討した結果、化粧行為により、

対人恐怖傾向低群は肯定的気分が上昇し、対人恐怖傾向高群は否定的気分が低下することを明らかにした。暁東ほか（2013）はメイクセラピーには一定の心理的効果があるという概観を行いながらも、統一された操作的定義がないことから、化粧行為の心理的効果や今後の在り方へ提言を行っている。

さらに、化粧行為認知（日頃の化粧行為回数や化粧使用品目の多少）の低い人が化粧行為を行ってもソーシャルスキルや自己効力感は低いままであること（加藤・石原・大木，2010）やコミュニケーション不安の高低群において化粧行為自体は類似していること（深田・梶本，2014）も明らかにされており、化粧行為が一概に肯定的な心理的効果をもたらすとはいえないことも示唆される。同時にこれまでに述べてきた研究は必ずしも実験中に化粧行為を行っているわけではない。よって、化粧行為の前後で、その心理的効果について実証的に検証し、先行研究の結果の再現性を含めて検討することには意義がある。

化粧行為の心理的効果の生理的側面に関する研究では、柘植・岡田・久世（2000）は化粧行為前後で唾液コルチゾールを測定した結果、化粧行為後にコルチゾール濃度が減少することを示した。渡邊（2013）は自らの化粧行為群と化粧動作群（化粧行為の動作のみ行う）を比較し、化粧動作群よりも化粧行為群において唾液中コルチゾール値が高くなること、化粧行為群と化粧動作群において唾液中エストラジオール値には有意差はないことを明らかにした。栃尾ほか（2008）は協力者にストレスを与えた後に専門家の化粧行為により、コルチゾール値が低下することを示した。また、化粧行為の前後ではないが、エステティックを行った後に脈拍が低下すること（阿部，1995）や女性ホルモン（17β-エストラジオール濃度）が増加すること（柘植ほか，2000）、フェイシャルマッサージにより唾液アミラーゼ活性が低下すること（鳥居，2013）などの心理的効果も明らかにされる<sup>5</sup>。

これらの結果より、化粧行為、第三者が皮膚に触れることあるいは第三者のマッサージ行為、も

しくはその両方により心理的効果もたらされることが示唆される。しかし、生理的側面に関する研究知見は積み上げられつつあるが、生理的指標を用いた心理学研究は数が多いとはいえない。また、一般的に、生理的指標を用いた研究は結果の安定性について指摘されることも多い。そこで、結果の再現性について検討する必要がある。

化粧行為の心理的効果の行動的側面に関する研究では、余語・浜・津田・鈴木・互（1990）は3つの実験群（素颜／自らの化粧／専門家の化粧）を設け、化粧行為前後で音声を録音し、音声を周波数分析器で解析した。その結果、専門家化粧群では声の高さが高まること、素颜群よりも自ら化粧群において自信や満足感が増加し、不安が低下することが明らかになった。大坊（1995）は異なる化粧行為を行う3群（ナチュラルメイク群／専門家メイク群／素颜群）を設け、化粧後に実験協力者に3分間のトークを求めた。その結果、発話数はナチュラルメイク群＞専門家メイク群＞素颜群であった。余語（1993）では化粧行為後のほほえみ数をカウントした結果、専門家メイク群＞自ら化粧群＞素颜群であった。これらの結果から、一般的に化粧行為後に実験協力者の肯定的行動が増加すると考えられる。

一方、行動的側面に関してはパーソナリティスペース（以下、PSと示す）を用いた研究も数多く行われる。岩男・松井（1984）は通常メイク群と専門家メイク群のPSを比較した。その結果、接近条件、被接近条件ともに、専門家メイク群のPSが減少した。また、遠藤・森川・箕輪・結城（2007）は化粧度（化粧行為で使用する化粧品目数）が上がることにより、PSが減少することを示した。一方、PSは相手となる人の性別や組合せにより異なること（菊沢，1984）やコミュニケーション力がPSの大きさに関連すること（齋藤，2011）も明らかとされており、PSが化粧行為による積極性（肯定的行動）を測定しているかの判断は困難である可能性が残される。

このように化粧行為の有効性について3側面から数多くの研究が行われてきており、いくつかの課題が残されるものの、化粧行為の心理的効果に

ついて述べられる。しかし、先行研究において用いられる化粧行為は専門家によるもの、自らによるものの2種類が混在しており、区別する必要がある。専門家による化粧は仕上がりが美しいが、それに加えて第三者の存在の効果が加算される。専門家の化粧行為はそれ自体が心躍るイベント（高揚感）であり、専門家が用意した化粧道具から選択する喜び（肯定的感情）も生じさせる。また、第三者による化粧行為は仕上がりに（完成度）への感情だけではなく、ほどこされた化粧への好み（専門家の化粧に満足する場合も、専門家が満足する出来栄への化粧が必ずしも協力者の望むものではない場合も想定される）、他者に何かをしてもらったことへの感情（例：化粧行為への感謝、化粧の際のコミュニケーションの楽しさ）あるいは他人に顔を触られたことへの感情（鳥居，2013）などが含まれる。よって、自らの化粧と専門家の化粧では単に自分あるいは他者が行ったかだけではない差異が存在すると考えられる。しかし、これまでこの点について区別して化粧行為の検討はなされてはいないようである<sup>6</sup>。暁東ほか（2013）はメイクセラピーに関する先行研究を概観し、自己概念に課題を抱える女性、認知機能が低下している女性を対象とした研究が行われていること、その際の化粧施術者が他者（メイクアップアーティスト、技術者や看護者）である場合が多いことを示している。そこで、対象者が高齢者であったり、高い化粧技術を必要としたり（患部を隠すなど）、対象者本人が化粧行為を実施するのが困難であったりする場合には専門家の化粧行為が心理的効果をもたらすと考えられる。一方、本研究の対象は一般の協力者であり、先に述べた対象者とは異なる。また、春木（1993）が日ごろの化粧行為の差異により化粧行為の心理的効果が異なることを指摘していることから、本研究においても日常の化粧度や化粧頻度を区別して検討する必要があると考える。

先に述べた通り（柳澤ほか，2014）、化粧行為は規範意識と部分的にも関連すると考えられる。たとえば、公共場面でごみのポイ捨てをする人はそうではない人よりも公共場面でうるさくする可

能性が高いと考えられるように（吉田・斎藤・北折，2009）、身だしなみがきちんとしている人はそうではない人よりも規範意識が高いと仮定することができる。しかし、化粧行為に関する規範意識研究では Fujisawa（2016）が「公共場面でメイクをすること」という事柄に関して経年により「悪い」と判断する人が増えてきていることを示したり、平松（2012）が公衆場面での化粧行為と規範意識が関連しないこと、私的自意識の低いグループが高いグループよりも公衆場面での化粧を行うこと（平松，2007）を示したりしているように間接的に行われる研究は存在するものの、化粧度や化粧頻度と規範意識の関連について実証的に検証した研究はない。

以上の先行研究を踏まえて、本研究の目的は以下のとおりである。化粧度と化粧頻度の違いにより、化粧行為の心理的効果は異なるのかどうかについて心理的側面、生理的側面、行動的側面から検討する。

## 方法

協力者：女子大学生44名（年齢： $M=21.6$ ， $SD=.75$ ）であった。

手続き：協力者募集の段階で、通常の化粧で実験室に来てほしいこと<sup>7</sup>、実験中に化粧をしてもらうこと、その際に、実験者が用意した国産のアレルギー検査済みの化粧品を使用してもらうことを伝え、協力依頼をした<sup>8</sup>。実験当日は、実験への同意が得られた後に、個別に実験室において以下のとおり実験を進めた。使用した実験室は大学の実験棟にある実験室のさらに中にある実験室であり、窓はなく人通りや生活音が聞こえないところにある。また実験室は十分な広さがあり、実験室内におかれたテーブル上で、質問紙への回答や生理的指標の測定、化粧行為を実施した。実験者の立ち位置は協力者を全方位から見ることのできる配置であった。

①【心理的側面】質問紙への回答を求めた。

②【行動的側面】協力者の実験前の顔を手鏡で1分間、観察するよう求めた。その後、現段階の自身の化粧をした顔を写真に撮影した。

③【生理的側面】唾液アミラーゼおよび脈拍、血圧（収縮期血圧、拡張期血圧）の測定を行った<sup>9</sup>。

④実験者が用意した化粧品を自由に使って、時間制限を設けず、自ら化粧をほどこすように求めた。実験者が用意したのは8アイテム（アイシャドウ、ファンデーション、マスカラ、口紅、ハイライト、チーク、コンシーラー、アイライナー）であった。これらは、予備調査により、「普段化粧をするにあたって重要度の高い化粧品」の回答に挙げられたものより、回答の多い順に上位8品目が選択された<sup>10</sup>。実験に使用した化粧品はメーカーが特定されないようにブラインドされた<sup>11</sup>。また、用意した化粧品は毎回、クリーニングされ、最初に使用する状態と同じ状態にされた<sup>12</sup>。協力者へも同様の説明がなされた。

⑤【行動的側面】化粧をほどこした顔を手鏡で1分間顔を観察し、その後顔を写真に撮影した。

⑥【生理的側面】唾液アミラーゼ、脈拍、血圧（収縮期血圧、拡張期血圧）の測定を行った。

⑦【心理的側面】質問紙調査への回答を求めた。調査内容：化粧行為の前後（事前テスト・事後テスト）に質問紙を実施した（手続きの①、⑦）。事前テストと事後テストの内容は以下の6つの尺度からなり、同内容から構成された。

#### 日本語版 Ten Item Personality Inventory

小塩・阿部・Cutrone（2012）による日本語版 Ten Item Personality Inventory（TIPI-J）を用いた。外向性、協調性、勤勉性、神経症傾向、開放性の5つ下位尺度からなり、10項目で構成される。「全く違うと思う」から「強くそう思う」の7件法で回答を求めた。5つの下位尺度別に平均値を求めた。得点が高いほど、該当するパーソナリティ傾向が高いと判断される。

#### 規範意識

規範意識8項目（藤澤，2005）を用いた。「非常に悪い」から「全く悪くない」の6件法で回答を求めた。平均値が算出された。得点が高いほど、規範意識が高いと判断される。本研究における Cronback の  $\alpha$  係数は.82であった。

#### 多面的感情状態尺度

寺崎・岸本・古賀（1992）による多面的感情状

態尺度を用いた。憂鬱・不安、敵意、倦怠、活動的快、非活動的快、親和、集中、驚愕の8つの下位尺度からなり、80項目で構成される。「まったく感じていない」から「はっきり感じている」の4件法で回答を求めた。下位尺度別に平均値が算出された。本研究における Cronback の  $\alpha$  係数は憂鬱・不安が.93、敵意が.93、倦怠が.89、活動的快が.87、非活動的快が.91、親和が.89、集中が.77、驚愕が.81であった。

#### 日本語版 PANAS

佐藤・安田（2001）による日本語版 PANAS を用いた。ポジティブ、ネガティブの2因子からなり、16項目で構成される。「まったく当てはまらない」から「非常によく当てはまる」の6件法で回答を求めた。下位尺度別に平均値が算出された。得点が高いほど、該当するパーソナリティ傾向が高いと判断される。本研究における Cronback の  $\alpha$  係数はポジティブが.91、ネガティブが.77であった。

#### ほほえみ

手鏡を見ている1分間の間に口角が水平よりも上昇している回数を1回のほほえみとし、1分間の総計を算出した（手続きの③、⑤）。測定方法は余語（1993）に従った。

#### 化粧完成度

自身の化粧について、その完成度を7段階で求めた。7に近いほど、化粧の完成度が高い。

#### 化粧度

化粧品リスト15項目を提示し、普段使用するものに1点、使用しないものに0点が割り当てられ、総計が算出された。

#### 実験で使用した化粧品数

化粧行為時に使用した使用品目数の総計が算出された。

#### 化粧頻度

1週間のうち、化粧を行う日数（0日～7日）を求めた。

化粧時間：実際の化粧に要した時間を算出した（分数： $M=273.2$ 、 $SD=151.8$ ）。

#### コード化

化粧度は平均値を測定し（ $M=8.7$ 、 $SD=2.4$ ）、

平均値より化粧品の使用品目数が多い人を化粧度高群 ( $n=20$ )、使用品目数が少ない人を化粧度低群 ( $n=24$ ) に分類した。化粧頻度は平均値を算出し ( $M=5.1, SD=1.6$ )、平均値より頻度が高い人を化粧頻度高群 ( $n=22$ )、低い人を化粧頻度低群 ( $n=22$ ) に分類した。以上より、化粧度高・化粧頻度高群12名、化粧度高・化粧頻度低群 8名、化粧度低・化粧頻度高群10名、化粧度低・化粧頻度低群14名となった。

**結果**

分析に先立ち、化粧完成度について、化粧度 (高群・低群) ×化粧頻度 (高群・低群) ×時期 (事前テスト・事後テスト) の三要因の分散分析を行った。その結果、時期の主効果が有意であった ( $F(1, 40) = 28.1, p < .001$ )。すべての群において化粧行為後の化粧の完成度が高いと判断されていた (化粧行為前：化粧度高・化粧頻度高群 = 3.8 (1.5), 化粧度高・化粧頻度低群 = 3.8 (1.4) 化粧度低・化粧頻度高群 = 4.6 (1.3), 化粧度低・化粧頻度低群 = 3.8 (1.6) ; 化粧行為後：化粧度

高・化粧頻度高群 = 5.2 (1.1)、化粧度高・化粧頻度低群 = 4.9 (1.2) 化粧度低・化粧頻度高群 = 5.0 (1.4)、化粧度低・化粧頻度低群 = 4.8 (1.3))。

**心理的側面について**

日本語版 TIPI-J 尺度に関して、下位尺度 (外向性、協調性、勤勉性、神経症傾向、開放性) 別に化粧度 (高群・低群) ×化粧頻度 (高群・低群) ×時期 (事前テスト・事後テスト) の三要因の分散分析を行った (Table1)。その結果、神経症傾向の化粧頻度、時期の主効果が有意であった (化粧頻度： $F(1, 40) = 9.6, p < .01$ ; 時期： $F(1, 40) = 4.8, p < .05$ )。化粧行為後に神経症傾向が減少していた。化粧頻度低群で神経症傾向が高かった。

多面的感情状態尺度に関して、下位尺度 (抑鬱・不安、敵意、倦怠、活動的快、非活動的快、親和、集中、驚愕、開放性) 別に化粧度 (高群・低群) ×化粧頻度 (高群・低群) ×時期 (事前テスト・事後テスト) の三要因の分散分析を行った (Table2)。その結果、抑鬱不安、敵意、倦怠、驚愕の時期の主効果が有意であった (抑鬱不安：

Table1 化粧行為の前後における日本語版 TIPI-J 尺度の平均値および標準偏差 ( $n=44$ )

	化粧頻度高群								化粧頻度低群							
	化粧度高群				化粧度低群				化粧度高群				化粧度低群			
	化粧行為前		化粧行為後		化粧行為前		化粧行為後		化粧行為前		化粧行為後		化粧行為前		化粧行為後	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
外向性	5.3	1.0	5.1	0.8	4.0	1.4	4.0	1.3	4.5	1.7	4.5	1.6	4.5	1.6	4.5	1.5
協調性	5.6	0.7	5.5	0.9	5.3	0.9	5.5	0.7	4.8	1.1	4.9	1.1	5.3	0.8	5.3	0.8
勤勉性	3.4	0.8	3.6	0.8	4.0	0.7	4.3	0.9	3.4	1.1	3.5	1.1	3.1	1.1	3.1	1.1
神経症傾向	4.1	1.2	3.8	1.2	4.1	1.2	3.7	0.9	4.7	0.9	4.7	0.7	5.2	1.3	5.1	1.1
開放性	4.0	1.1	4.1	0.8	3.4	1.4	3.4	1.2	3.9	1.2	4.2	1.2	3.7	1.3	3.8	1.2

Table2 化粧行為の前後における多面的感情状態尺度の平均値と標準偏差 ( $n=44$ )

	化粧頻度高群								化粧頻度低群							
	化粧度高群				化粧度低群				化粧度高群				化粧度低群			
	化粧行為前		化粧行為後		化粧行為前		化粧行為後		化粧行為前		化粧行為後		化粧行為前		化粧行為後	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
抑鬱不安	2.1	0.5	2.0	0.4	1.8	0.6	1.5	0.6	2.2	0.7	2.0	0.7	2.2	0.9	1.7	0.8
敵意	1.6	0.5	1.6	0.4	1.4	0.7	1.4	0.6	1.8	0.7	1.7	0.6	1.6	0.6	1.4	0.6
倦怠	2.0	0.4	1.8	0.4	1.6	0.4	1.5	0.5	2.1	0.7	1.9	0.6	2.1	0.6	1.6	0.5
活動的快	2.6	0.3	2.7	0.3	2.4	0.5	2.3	0.6	2.3	0.4	2.3	0.5	2.1	0.5	2.2	0.5
非活動的快	2.6	0.4	2.6	0.5	2.5	0.5	2.2	0.6	2.4	0.5	2.3	0.6	2.1	0.6	2.3	0.6
親和	2.4	0.4	2.4	0.5	2.1	0.6	1.9	0.7	2.1	0.6	2.3	1.1	1.9	0.5	1.8	0.5
集中	2.4	0.5	2.2	0.6	2.4	0.3	2.1	0.4	2.6	0.2	2.0	0.3	2.4	0.5	2.1	0.5
驚愕	1.9	0.4	1.8	0.4	1.7	0.6	1.6	0.6	2.0	0.5	1.9	0.6	1.8	0.4	1.6	0.5

$F(1, 40) = 11.8, p < .001$ ; 敵意:  $F(1, 40) = 5.3, p < .05$ ; 倦怠:  $F(1, 40) = 16.0, p < .001$ ; 驚愕:  $F(1, 40) = 8.2, p < .01$ 。いずれも化粧行為後に低下していた。活動的快の化粧頻度の主効果が有意であった ( $F(1, 40) = 4.7, p < .05$ )。活動的快は化粧頻度高群において高かった。親和の化粧度の主効果が有意であった ( $F(1, 40) = 5.3, p < .05$ )。親和は化粧度高群において高かった。非活動的快の化粧度×化粧頻度×時期の交互作用が有意であった ( $F(1, 40) = 4.5, p < .05$ )。化粧度高・化粧頻度高群、化粧度高・化粧頻度低群、化粧度低・化粧頻度高群では化粧行為後に非活動的快は低下し、化粧度低・化粧頻度低群では化粧行為後に上昇していた。集中の化粧頻度×時期の交互作用が有意であった ( $F(1, 40) = 4.9, p < .05$ )。集中は化粧頻度低群において低下していた。

日本語版 PANAS 尺度 (ネガティブ、ポジティブ)、規範意識に関して、化粧度 (高群・低群) × 化粧頻度 (高群・低群) × 時期 (事前テスト・事後テスト) の三要因の分散分析を行った。その結果を Table3 に示した。その結果、ネガティブの時期の主効果が有意であった ( $F(1, 40) = 4.9, p < .05$ )。化粧行為後に低下していた。規範

意識は時期および化粧頻度の主効果が有意であった (時期:  $F(1, 40) = 9.3, p < .01$ ; 化粧頻度:  $F(1, 40) = 6.4, p < .05$ )。化粧頻度低群において規範意識は高かった。化粧度×時期の交互作用が有意であった ( $F(1, 40) = 4.7, p < .05$ )。化粧度低群では化粧行為後に低下していた。

#### 生理的側面について

化粧行為前後の脈拍、血圧 (収縮期血圧、拡張期血圧)、唾液アミラーゼ活性値について化粧度 (高群・低群) × 化粧頻度 (高群・低群) × 時期 (事前テスト・事後テスト) の三要因の分散分析を行った (Table4)。脈拍の化粧時間×化粧度×時期の交互作用が有意であった ( $F(1, 40) = 4.3, p < .05$ )。化粧度高・化粧頻度高群では化粧行為後に脈拍が低下していた。それ以外の群においては化粧行為後に脈拍は上昇していた。

収縮期血圧の化粧度×時期の交互作用が有意であった ( $F(1, 40) = 4.5, p < .05$ )。化粧行為後に化粧度高群では上昇し、化粧度低群では低下していた。拡張期血圧の化粧度×化粧頻度の交互作用が有意であった ( $F(1, 40) = 5.5, p < .05$ )。化粧頻度低群の化粧度低群において低下していた。唾液アミラーゼ値の時期の主効果が有意であった ( $F(1, 40) = 5.6, p < .05$ )。すべての群におい

Table3 化粧行為前後の日本語版 PANAS 尺度、規範意識の平均値と標準偏差 (n=44)

	化粧頻度高群								化粧頻度低群							
	化粧度高群				化粧度低群				化粧度高群				化粧度低群			
	化粧行為前		化粧行為後		化粧行為前		化粧行為後		化粧行為前		化粧行為後		化粧行為前		化粧行為後	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
ポジティブ	2.8	0.8	3.2	0.8	2.7	1.1	2.4	1.1	3.0	0.8	2.4	1.0	2.4	1.1	2.4	1.1
ネガティブ	1.8	0.9	1.5	0.5	1.8	0.9	1.7	0.8	2.6	1.2	2.3	1.0	1.9	0.9	1.6	0.9
規範意識	2.1	0.6	2.0	0.6	2.2	0.6	1.8	0.6	2.5	0.4	2.5	0.5	2.5	0.8	2.4	0.7

Table4 化粧行為前後の脈拍、血圧 (収縮期・拡張期)、唾液アミラーゼ、ほほえみの平均値および標準偏差 (n=44)

	化粧頻度高群								化粧頻度低群							
	化粧度高群				化粧度低群				化粧度高群				化粧度低群			
	化粧行為前		化粧行為後		化粧行為前		化粧行為後		化粧行為前		化粧行為後		化粧行為前		化粧行為後	
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
脈拍	74.8	8.8	73.3	7.4	69.2	6.0	72.1	7.8	80.3	10.9	82.6	11.3	76.4	6.2	76.9	8.1
収縮期血圧	102.5	10.5	101.7	9.4	109.0	9.6	107.0	8.5	111.0	18.7	120.0	13.5	112.0	10.0	97.5	26.8
拡張期血圧	61.8	10.0	59.4	6.3	65.1	12.0	65.8	7.2	72.0	16.5	72.9	11.8	67.1	11.4	60.5	11.5
唾液アミラーゼ	35.3	16.3	33.4	20.2	35.3	22.0	31.5	18.1	44.3	27.4	30.3	9.2	54.8	52.3	30.7	21.6
ほほえみ	1.5	1.3	1.7	1.1	1.0	1.2	1.4	1.4	2.0	1.5	2.8	1.4	0.4	0.9	0.9	0.8

て化粧行為後に唾液アミラーゼ値は低下していた。  
**行動的側面について**

化粧行為前後のほほえみの回数に関して、化粧度（高群・低群）×化粧頻度（高群・低群）×時期（事前テスト・事後テスト）の三要因の分散分析を行った（Table4）。その結果、化粧度および時期の主効果が有意であった（化粧度： $F(1, 40) = 9.4, p < .01$ ；時期： $F(1, 40) = 13.9, p < .001$ ）。化粧行為後にほほえみ回数が多かった。化粧度高群においてほほえみが多かった。

### 3 側面の関連

化粧行為後の心理的側面、生理的側面、行動的側面の変数の項目間相関を Table5 に示した。年齢は脈拍、拡張期血圧と負の相関、化粧完成度と正の相関があった。化粧時間は実験で使用した化粧品数、通常使用する化粧品数と正の相関があった。実験で使用した化粧品数は通常使用する化粧品数、ほほえみ、活動的快、親和と正の相関があった。化粧頻度は脈拍、神経症傾向、規範意識と正の相関、活動的快とは負の相関があった。収縮期血圧は抑鬱不安、倦怠と負の相関があった。拡張期血圧はほほえみと正の相関があった。化粧の完成度は活動的快と正の相関があった。

### 考察

本研究では女性を対象として、協力者自身の手による化粧行為について、心理的側面、生理的側面、行動的側面という3つの側面から化粧行為の心理的効果および化粧行為と規範意識の関連の2点について検討を行った。以下では心理的側面、生理的側面、行動的側面の3点から化粧度と化粧頻度の違いによる化粧行為の心理的効果および規範意識と化粧行為の関連の2点について論じる。  
**心理的側面、生理的側面、行動的側面からみた化粧行為の心理的効果**

心理的側面に関して、化粧度や化粧頻度に関わらず、化粧行為後に神経症傾向、抑鬱不安、敵意、倦怠、驚愕、ネガティブの得点が低下していた。化粧行為後にこれらの否定的情動が低下したという結果は越川ほか（2013）、栃尾ほか（2008）および渡邊（2013）の結果の一部を支持していた。

その一方で、渡邊（2013）とは異なり、化粧行為後に肯定的情動（活動的快、親和）が上昇してはいなかった。これらの結果から、化粧行為は否定的情動を低下させることでは先行研究と一致するものの、化粧行為が肯定的情動（活動的快、親和）を高めるかに関しては検討の余地が残される。以上より、化粧行為後の否定的情動の低下には化粧度および化粧時間は関わらないという可能性が新たに示唆された。

一方、化粧度や化粧頻度により心理的効果が異なる項目も見られた。神経症傾向は化粧頻度高群よりも化粧頻度低群で高く、活動的快は化粧頻度低群で低く化粧頻度高群で高かった。以上より、化粧頻度が高いと、肯定的情動が高いことが示唆される。非活動的快について、化粧度高・化粧頻度高群、化粧度高・化粧頻度低群、化粧度低・化粧頻度高群では化粧行為後に低下していたが、化粧度低・化粧頻度低群では高まっていた。集中は化粧行為後に化粧頻度低群において低下をしていた。よって、化粧度や化粧頻度により、否定的情動が低下しない場合や肯定的情動が低下する可能性があることも示唆された。これらの結果は化粧行為の心理的効果の個人差を検討することにより明らかにされたが、結果の再現性の検討が待たれる。

生理的側面に関して、化粧度や化粧頻度に関わらず、化粧行為後に唾液アミラーゼ活性値が低下していた。化粧行為後に唾液アミラーゼ活性値が低下するという結果は化粧行為ではなくフェイシャルマッサージを対象とした研究ではあるが、鳥居（2013）の結果とも同様である。脈拍は化粧行為後に化粧度高・化粧頻度高群、化粧度低・化粧頻度低群において変わらず、化粧度高・化粧頻度低群、化粧度低・化粧頻度高群において上昇していた。この結果はエステティック後に脈拍が低下したという結果（阿部，1995）とは異なる。生理的側面の結果は安定ににくいとも言われるため、さらに知見の積み重ねが待たれる。

行動的側面に関して、化粧度に関わらず、化粧行為後にほほえみ回数は増加していた。以上より、化粧度や化粧頻度に関わらず、化粧行為後に肯定的行動が増加することが示唆される。これまで化





粧行為の前後でほほえみ行動の変化を検討した研究はほとんどない。しかし、余語（1993）が化粧行為後のほほえみ数が専門家メイク群>自らメイク群>素颜群であると示していることから、本研究においても化粧行為後にほほえみ数が上昇していることは化粧行為を肯定的に捉えていると考えられる。

以上の3側面の結果より、化粧度と化粧頻度に関わらず、否定的情動が化粧行為後に低下していることが示唆された。また、肯定的情動に関連する心理的側面は化粧行為後に変化をしておらず、肯定的行動は化粧行為後に上昇していた。心理的側面、生理的側面に関して、否定的情動やストレスに関連する指数が化粧行為後に低下をしている一方で、行動的側面に関しては化粧行為後に肯定的行動が上昇していた。以上より、測定する側面が心理的側面、生理的側面、行動的側面のいずれかにより化粧行為後の心理的効果が異なって生じている可能性が示唆された。先行研究では、心理的側面、生理的側面、行動的側面の3側面を網羅して化粧行為の心理的効果について検討している研究はほとんどない。よって、化粧行為の心理的効果が3側面で異なる形で生じることを部分的にも明らかにしたことは意義があると考えられる。

3側面の項目間の関連を検討したところ、化粧時間が長い人は実験で使用する化粧品数、普段使用する化粧品数が多いこと、実験で使用する化粧品数が多いほど普段使用する化粧品数が多いことが示された。よって、日常生活においても実験室場面においても同様の化粧行為行動傾向が示唆された。また、実験で使用する化粧品数が多いほどほほえみ、活動的快、親和が高いことから、化粧品の使用アイテム数の多さと積極性が関連することが示唆された。また、自分の化粧の完成度が高い人は活動的快が高かった。以上より、化粧品への接触頻度の高さやほどこした化粧への満足度が肯定的情動や行動に関連することが示唆される。一方、化粧頻度が高い人は脈拍、神経症傾向、規範意識が高く、活動的快は低かった。化粧頻度が高いほど規範意識が高かったことから、日ごろ身だしなみをきちんとしている人は規範意識が高い

ことが示唆される。本研究では化粧行為後に規範意識が高まると仮説が立てられたが、化粧行為の前後で規範意識が変動することはなく、日常的に化粧行為を行うかどうか規範意識に関連することが示唆された。

### 規範意識と化粧行為の関連

本研究では化粧行為後には規範意識が高まると考えられたが、化粧度低群では低下、化粧度高群では変化をしてはいなかった。化粧度低群において、化粧行為後はストレスが低減した状態になり、規範に対してリラックスした緩やかな気持ちになり、規範意識が低下したという可能性が考えられる。一方、化粧度高群は日ごろから化粧をしているため、化粧を加えても加えなくても身だしなみという観点からは変わらないのかもしれない。本研究では化粧度について高群および低群の2群に分けて分析を行ったが、化粧行為はノーメイク、ナチュラルメイク、しっかり（専門家）メイク（例えば、大坊，1995；余語ほか，1990）に分けることもできる。さらに、近年のファッション文化を踏まえると、しっかりメイク以上に盛っていくメイクまで化粧行為の選択肢はさらに増やすことが可能になると考えられる。その場合、該当する社会が持つ文化規範内に収まるメイクを選択する人の規範意識が中庸であり、そうではない人が中庸な規範意識から離れるといった非線形（逆U字型）を示す可能性が残される。よって、化粧の添付量によりさらに区別して検討することにより異なる結果が得られる可能性が残される。

また、化粧行為は規範の一部である身だしなみに関連すると考えられることから、化粧度高群や化粧頻度高群で規範意識が高く、化粧度低群や化粧頻度低群で規範意識が低い可能性が考えられた。しかし、規範意識は化粧頻度低群で高く、化粧頻度高群で低かった。日頃から化粧行為を行い身だしなみを整えることは必ずしも全般的な規範意識にはつながらないと考えられる。

### 今後の課題

本研究では、日常場面における自らの化粧行為が化粧行為者にある種の心理的効果をもたらすことを示唆した。しかしながら、本研究では化粧行

為に際して、あらかじめ予備調査を行ってはいらぬものの、実験で使用する化粧品アイテムを実験者が限定して用意しており、さらに、そのアイテムの色の選択肢を1つに絞って実験を行っている。それは化粧行為と化粧品選択の心理的効果を区別する必要があったためである。しかし、協力者は実験者が用意した色（本研究では標準色を用意した）以外（自分が好きな色）であったら使用したかもしれないという可能性が否定されない。あるいは、日常では使用しない化粧品であるが、実験者が用意していたから使用してみた化粧品があったかもしれない。よって、今後は自分の持っている化粧道具で化粧を行う条件を設置することで、自らの化粧行為の心理的効果を検討することができるのではないかと考えられる。また、本研究はサンプルサイズが大きいとはいえず、対象年齢も限定的である。よって、今後はサンプルサイズを増やしたり、異なる年齢層との比較をしたりすることが望まれる。

#### 注

- 1) 本稿の執筆にあたり、聖心女子大学教授 菅原健介先生より懇切丁寧なご指導を賜りました。深くお礼申し上げます。また、本研究は越地かすみさんとともに行いました。
- 2) これらの行為は互いに関連しており、一つ一つを独立して取り上げるのが難しいとも考えられる。
- 3) 以下、メイクアップアーティストや化粧技術者など専門的に化粧行為を行う仕事をする人と定義する。
- 4) 先行研究では「化粧行為を行う」ことは記述されるが、それがスキンケアかメーキャップかについて示す研究はほとんどない。これ以降、本研究で用いる化粧行為とはメーキャップであると狭義に定義する。
- 5) 唾液中のコルチゾール値、エストラジオール値、アミラーゼ値はストレスを表し、これらの値が減少することによりストレスが減少することが示唆される。
- 6) 茂木（2009）では議論の末に社会認知科学的定義に基づき、自らの普段の化粧に統制している。
- 7) 先行研究では、実験中に化粧を一回落とすところ

から始める研究もある。しかし、人前で化粧を落とすことはそれ自身が否定的気分を生じさせることから（春木，1993）、生理的指標への影響を与える（筆者らが期待する結果が出やすくなる）と考え、本研究では実験中に化粧を落とすことは求めなかった。また、実験中に化粧を落とし、再度、化粧を求める場合には化粧行為の中にスキンケアとメーキャップの双方を取り上げるため、本研究で定義する化粧行為から離れる。

- 8) 本研究では脚注5の理由から実験中に化粧を落とさないため、協力者自身が通常のメイクだと思いう状態をゼロ地点とみなしている。通常のメイク状態（実験参加時）の化粧度が高い人は実験前にすでに化粧が完成しており、実験中さらに化粧を加える量が化粧度の低い人よりも少なくなると考えられるかもしれない。しかし、化粧度が高い人の方が後における化粧を加える程度は高いため（実験中に使用した化粧品数と日常において使用する化粧品数の相関は.53であり、1%水準で有意）、本研究では問題にはならないと考える。
- 9) 脈拍と血圧の測定には **OMRON** の自動血圧計 **HEM-1025**、唾液アミラーゼの測定には、ニプロの唾液アミラーゼモニターおよびチップを使用した。
- 10) 各アイテムについて1種類ずつ標準色が用意された。複数の選択肢を用意しなかったのは選択する高揚感を化粧行為の心理的効果とは区別するためである。なお、先行研究においても、各アイテムについて複数の選択肢を用意したという記述がみられる研究はほとんどない。また、専門家が協力者に化粧行為をほどこす場合もおおむねのイメージや好きな色彩傾向が協力者に対して問われることはあっても、実際の化粧行為において使用するアイテム一つ一つを協力者が選択することはないと考えられる。なぜなら、専門家は化粧行為の際に、顔全体のバランスやつくりを見て判断するため、協力者が選択した化粧品を考慮しつつも、より合うものを提案すると考えられるためである。
- 11) 先行研究では遠藤ほか（2007）を除いて、実験に使用した化粧品の会社名は示されていない。
- 12) 専門家や化粧品会社が使用するメイクボックスの化粧品も毎回、新品のアイテムを用意してはいない。

## 引用文献

- 阿部恒之 (1995). エステティックマッサージとリラクゼーション *Creabeaux*, 9, 6-11.
- 大坊郁夫 (1995). 化粧行動と自己意識 日本感情心理学会第3回大会予稿集, p.14.
- 遠藤健治・森川ひとみ・箕輪りゑ・結城智津子 (2007). 対人積極性に及ぼす化粧の効果 *青山心理学研究*, 7, 17-31.
- 藤澤文 (2005). 大学生の社会的ルール決定場面における討論手続き、パーソナリティ研究, 15, 17-29.
- Fujisawa, A. (2016). Is normative consciousness changing in Japanese youth? : Comparison 2003, 2009, and 2015 *The Japanese journal of educational practices on moral development*, 10, 98-118.
- 深田博己・梶本あゆみ (2014). 女性の化粧に及ぼすコミュニケーション不安の影響 対人コミュニケーション研究, 2, 49-63.
- 暁東 Cardenas・西尾ゆかり・福井奈央・田中克子・森脇真一・末原紀美代 (2013). わが国の医療現場におけるメイクセラピーの応用に関する文献的研究 *大阪医科大学看護研究雑誌*, 3, 69-77.
- 春木豊 (1993). 化粧が意識性に及ぼす効果の研究 *コスメトロジー研究報告*, 1, 27-39.
- 平松降円 (2007). 公衆場面における化粧行動と自己化粧の化粧度の関連性 *繊維製品消費科学*, 48, 742-749.
- 平松降円 (2012). 公衆場面での化粧行動における規範意識と依存性 *佛教大学教育学部学会紀要*, 11, 147-155.
- 岩男寿美子・菅原健介・松井豊 (1985). 化粧の心理的効用 (IV) —化粧行動と化粧意識 日本社会心理学会第26回大会発表論文集, pp.102-103.
- 岩男寿美子・松井豊 (1984). 化粧の心理的効用(III) —化粧後の心理的变化 日本社会心理学会第25回大会発表論文集, pp.128-129.
- 加藤孝央・石原俊一・大木桃代 (2010). 女子大学生における化粧認知及び行動と心理的健康の関連性 *生活科学研究*, 32, 81-89.
- 菊沢康子 (1984). 住空間における対人距離 (第1報) 個人的属性の影響 *家政学雑誌*, 35, 132-137.
- 越川房子・鮫島千鶴・かづきれいこ・日野泰志・石井康智 (2013). 3週間の継続的化粧行動が就職を控えた大学生に与える心理的効果について *教育心理学会第55回大会発表論文集*, p.185
- 松井豊・岩男寿美子・菅原健介 (1985). 化粧の心理的効用 (V) —生きがい、充実感との関係から *日本社会心理学会第26回大会発表論文集*, pp.104-105.
- 茂木健一郎 (2009). 化粧する脳 *集英社新書*
- 森地恵理子・広瀬統・中田悟・久世淳子 (2006). メイクアップの心理的効果と生体防御機能に及ぼす影響 *日本福祉大学情報社会科学論集*, 9, 111-116.
- 野澤佳子・沢崎達夫 (2006). 化粧による臨床心理学的効果に関する研究の動向 *目白大学心理学研究*, 2, 49-63.
- 野澤桂子・沢崎達夫 (2007). 対人恐怖傾向と化粧の効用意識との関連 *目白大学心理学研究*, 3, 95-108.
- 小塩真司・阿部晋吾・Cutrone, P. (2012). 日本語版 Ten Item Personality Inventory (TIPI-J) 作成の試み *パーソナリティ研究*, 21, 40-52.
- 齋藤ひとみ (2011). コミュニケーション能力とパーソナルスペースの関連性 *愛知教育大学研究報告 教育科学編*, 60, 197-203.
- 佐藤徳・安田朝子 (2001). 日本語版 PANAS の作成 *性格心理学研究*, 9, 138-139.
- 柘植晴子・岡田富雄・久世淳子 (2000). メイクアップ及びエステティックマッサージ行為が及ぼす生理心理的影響—内分泌系に与える影響— *日本健康心理学会第13回大会発表論文集*, pp.192-193.
- 鳥居宏右 (2013). 脳に働きかけるスキンケア-皮膚感覚を介した心理的効果について- *日本色彩学会誌*, 37, 499-503.
- 寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人 (1992). 多面的感情状態尺度の作成 *心理学研究*, 62, 350-356.
- 柘尾巧・森地恵理子・広瀬統・中田悟・久世淳子 (2008). メイクアップは精神的ストレスによる活性酸素消去酵素の活性低下を抑制する *日本化粧品技術者会誌*, 42, 121-127.
- 宇山男・鈴木ゆかり・互惠子 (1990). メーキャップの心理的有用性 *日本化粧品科学会誌*, 14, 163-168.
- 渡邊映理 (2013). 健康成人女性の化粧行動における生理心理学的研究—ストレスホルモン系、性ホルモン系への影響— *Annual report of cosmetology*, 21,

138-144.

柳澤唯・安永明智・青柳宏・野口京子（2014）. 女性における化粧行動の目的と自意識の関連 文化学園大学紀要人文社会科学研究, 22, 27-34.

余語真夫・浜治世・津田兼六・鈴木ゆかり・互惠子（1990）. 女性の精神的健康に与える化粧の効用 健康心理学研究, 3, 28-32.

余語真夫（1993）メーキャップと感情表出—表情フィードバック仮説から— 資生堂ビューティーサイエンス研究所(編) 化粧心理学 フレグナンスジャーナル社 pp.134-143.

吉田俊和・斎藤和志・北折光隆（2009）. 社会的迷惑の心理学 ナカニシヤ出版

米倉志穂・吉岡和子（2012）女子青年の化粧行動と対人恐怖症の関連 福岡県立大学人間社会学部紀要, 21, 115-125.

## 和文要旨

本研究は化粧行為の心理的効果の個人差（化粧度・化粧品度）に関して、心理的側面、生理的側面、行動的側面の3側面から検討を行った。協力者は女子大学生44名であった。協力者は実験室に入室すると、質問紙（日本語版 **Ten Item Personality Inventory**、多面的感情状態尺度、日本語版 **PANAS**、規範意識）への回答が求められた。その後、脈拍、血圧、唾液アミラーゼ活性値が測定された。自身の顔を鏡で1分間見た後に、実験者が用意した化粧品を用いて自由に化粧するよう求められた。化粧が完成したのちに、実験前と同じ手続きが繰り返された。その結果、すべての群において化粧行為後に抑鬱不安、敵意、倦怠、驚愕、唾液アミラーゼ、ネガティブが低下していた。神経症傾向、非活動的快、集中、規範意識、脈拍、血圧は個人差により化粧行為前後で異なる変化をしていた。ほほえみは化粧行為後に増加していた。これらの結果について考察した。

（2016年9月12日受稿）