男性による化粧行動としてのマニキュア塗抹がもたらす感情状態の変化に関する研究

国際日本文化研究センター／京都大学ベンチャー・ビジネス・ラボラトリー　平 松 隆 円

要旨

人は不快な感情を最小限にし、快の感情を最大限にしようと、様々な行動をおこなう。そのような感情調整行動の一つに、化粧がある。

本研究の目的は、化粧のもつ日常的な感情調整作用に注目し、男子大学生15名（平均年齢=20.87歳、SD=0.62）を対象に、化粧行動としてのマニキュアの塗抹がもたらす感情調整作用について検討することである。

マニキュア塗抹前後の感情の変化をProfile of Mood States（(POMS）によって測定したところ、マニキュアの塗抹にともない、「混乱」が有意に低下することが明らかとなった。

本研究の結果から、マニキュアの塗抹は部分的ではあるが、リラクセーションに有用であることがわかった。

キーワード：化粧行動、感情調整作用、マニキュア、リラクセーション、男子大学生、
Profile of Mood States (POMS)

Research on the Emotional State Change that Applying Makeup, in the Form of a Manicure, Has on Males

Ryuen HIRAMATSU, PhD.

International Research Center for Japanese Studies
Kyoto University - Venture Business Laboratory

ABSTRACT

People engage in various behaviors to minimize their unhappiness and maximize their happiness. One of these emotion-adjusting behaviors is the application of makeup.

The objective of this research was to observe the everyday emotion-adjusting function of makeup. The study targets 15 male university students (*M*=20.87 years old、*SD*=0.62), and to investigate the emotion-adjusting function of getting a manicure.

It measured the change in emotions before and after the manicure using Profile of Mood States (POMS), and found that the manicure significantly reduces the feeling of "Confusion."

From the results of this research, it was made clear that manicure was useful for relaxation.

Keywords: makeup behavior, emotion-adjusting function, manicure, relaxation,
male university students, Profile of Mood States (POMS)

Ⅰ　はじめに

化粧（スキンケア・メイクアップ）は、不快感情（ストレス）緩和装置として機能する。

Parkinson & Totterdell（1999）は、不快感情の緩和のために人々がおこなっている日常行動を分類し、化粧を「気分転換行動」のなかの一つ、「リラックスし愉快になるための行動」に睡眠や買物などと同様に位置づけている。

Zillmann（1988）によると、人は不快な感情を最小限にし、快の感情を最大限にしようと、様々な行動をおこなう。そのような感情調整行動の一つが、化粧である。

化粧の感情調整作用については、松井（1993）、大坊（1996）、余語ら（1990）の研究により一貫して「自信」や「満足感」の上昇が明らかにされている。すなわち、メイクアップによる自己の外面の不満や欠陥のカバーにともなう外見魅力の上昇などが、自信や満足感を高めていると考えられる。

ポーラ化粧品本舗・ポーラ化成工業（1999）は、太田母斑に悩む成人女性を対象に化粧を施した結果、敵意や不安といったネガティブな感情が減少し、快適や親しみといったポジティブな感情が高まったことを明らかにしている。有川ら（2003）は、アトピー性皮膚炎の女性患者を対象に、化粧の効果を検討した結果、活力が上昇したことを明らかにしている。豊増・原田（2008）は，中高年期女性を対象に化粧の効果を検討した結果、緊張―不安、怒り―敵意が減少し、活気が増加したことを報告している。

このような感情調整作用について、臨床的な研究もすすんでいる。

浜ら（1990）は神経症の、浜ら（1991）は精神分裂症の、浅井ら（1992）、浅井・浜（1992）、伊波・浜（1997）は老年性痴呆症の患者を対象として平面化した感情を活性化させるプログラムを提案している。

また、エステティックなどのマッサージを中心とした美容施術について、畑山ら（1986）、Yamada et al.（1986）、阿部（1998）の研究により、リラックセーションやリフレッシュの効果が期待できることが明らかとなっている。

しかしながら先行研究は、主に高齢の女性や医学的な疾患がある女性を対象としており、対象が限定的である。さらに、化粧は日常的におこなわれる行動であるにもかかわらず、先行研究の多くが専門的な技術を前提としてのメイクアップの感情調整作用に注目している。そして、実験室で処理・統制をおこない、生理的・心理的な反応を測定する研究方法による条件統制に重きが置かれる社会的文脈から切り離された実験室内での感情測定に止まり、現実の生き生きとした感情を離れた心理的現象を対象としている。そのため先行研究の知見の多くは、限定的で課題が残る。

阿部（2001）は、肌に触れることでリラクセーションを導くと指摘している。すなわち、顔面への顔料の塗抹である化粧は、その施術において肌に触れることを余儀なくされ、感情調整作用が肌に触れることによるものか、顔料の塗抹によるものかを曖昧にしている。

さらに、化粧のもたらす感情調整作用について余語（2001）は、専門家が化粧を施術する際に、顔に触れたりしながら、被施術者に視覚的・触覚・皮膚感覚的に自己を確認する過程を作り出し、言語的・非言語的相互作用を活発化させることが情動を活性化させると指摘している。

したがって、化粧専門家の介入は、感情調整作用が純粋に化粧によるものか、専門家との言語的コミュニケーションによるものかをも曖昧にする。

これらの課題を克服し、化粧がもたらす感情調整作用に関する心理学的な効果を検討するため、平松（2009）は女性を対象に、化粧行動のなかでも専門家の介入を必要とせず肌への接触

も少ない、とりわけ簡便なマニキュアを塗抹することによって、ストレス増減の変化や感情調整作用にどのような影響があるのかを検討している。

その結果、マニユア使用後で、緊張―不安、抑うつ―落ち込み、怒り―敵意、疲労、混乱がマニキュア使用前に比べ低下し、活気がマニキュア使用前に比べ上昇することが明らかとなっている。

この結果は、マニキュアの塗抹が感情調整作用として機能し、リラクセーションに効果があることを示唆している。しかしながら、研究協力者が女性に限定されていたため、男性に同様の効果が認められるかは不明である。

そこで本研究では、平松（2009）の研究をもとに、男性によるマニキュアの塗抹が感情調整作用として機能するのかについて検討したい。

Ⅱ　研究の方法

1）時期および研究協力者

2009年10月に、大阪の私立短期大学の学生を対象に実施した。

研究には、マニキュアの使用経験のない男子学生15名（平均年齢=20.87歳、*SD*=0.62）が協力した。

2）方法

すべての研究協力者が同一の講義室に集まり、同時に研究を実施した。

実施場所は、150名収容可能な静かな講義室を用意した。環境は、室温20℃前後、湿度50%前後であり、研究協力者は席を空けて着座した。

研究は、次の手順でおこなった。

1）実施前に、排尿を済ませたことを確認し、研究の目的や個人が特定されることがないことを口頭で説明した。
2）注意事項の説明の後、ネイルカラーを８色から、トップコートを3色のなかから、それぞれ1つを研究協力者が自由に選んだ。
3）ネイルカラーとトップコートの選択後、５分間の安静状態を保ち、Profile of Mood States（POMS）に回答を求めた（マニキュア使用前）。
4）研究実施者によってPOMSへの回答に不備がないことを確認後、研究協力者はそれぞれ、自身の手ですべての指にネイルカラーとトップコートを塗抹した。
5）ネイルカラーとトップコートか乾くまでの５分間、着座したまま安静状態を保った。
6）その後、POMSに回答を求めた（マニキュア使用後）。
7）研究実施者によってPOMSへの回答に不備がないことを確認後、退室した。

3）記録

Lazarus（1990）やLazarus & Folkman（1984）は、ストレスは情動という大項目の１つの側面に過ぎず、ストレスの生理的変化の測定から離れて情動の測定に向かうべきと指摘する。

すなわち、ストレス研究に対して、量的で生理学的な側面だけではなく、質的で心理学的な側面へのアプローチの必要性を主張する。

本研究においても、平松（2009）と同様に、ストレス反応を生理的反応に限定せず、感情の変容を含めてストレスをとらえる。そこで、ストレス変化の測定方法として生理的指標を用いる代わりに気分測定尺度であるProfile of Mood States（POMS）を指標として用いた。

Profile of Mood States（POMS）とは、McNair et al（1992a）（1992b）により、人間の情動を気分や感情、情緒といった主観的側面からアプローチすることを目的に、1950年代終わりから1960年代初めにかけ、米国で開発された「Tension-Anxiety：T-A（緊張―不安）」「Depression-Dejection：D-D（抑うつ―落ち込み）」

「Anger-Hostility：A-H（怒り―敵意）」「Vigor：V（活気）」「Fatigue：F（疲労）」「Confusion：C（混乱）」の６つの下位尺度からなる65項目による、気分を評価する質問紙法の１つである。

米国ではPOMSの利用に際して、米国教育学会（AERA）、米国心理学会（APA）、全米教育測定協議会（NCME）の３団体が、検査の実施者は大学などで心理検査および測定に関する科目を履修し卒業したか、もしくはそれと同等な教育・訓練を終えていることが必要とするLevel Bに定めている。

POMS日本語版は横山・荒記（1994a）（1994b）によって翻訳と信頼性、妥当性の検証がおこなわれ、1994年の発行以来、精神障害の治療経過、職場でのスクリーニング、運動やリラクセーション効果の評価測定などで用いられている。

本研究で用いたPOMSは、日本語訳の短縮版である。横山（2005）によるPOMS短縮版は、65項目版と同様の測定結果を提供しながらも、項目数を30に削減することにより研究協力者の負担を軽減し、短時間で変化する介入前後の気分や感情の変化を測定することが可能となっている。

研究協力者のPOMSへの回答は、提示された各項目について「まったくない（０）」から「非常にあてはまる（４）」までの５段階のいずれか１つを選択させた。採点は、全部の項目が記入されたことを確認後、５項目ずつの下位尺度ごとに合計得点（０～20）を算出し分析データとした。

POMS下位尺度について，本研究における信頼性を確認するため、内的一貫性を推定するCronbachのα係数を算出したところ、「緊張―不安」が0.75、「抑うつ―落ち込み」が0.77、「怒り―敵意」が0.77、「活気」が0.79、「疲労」が0.76、「混乱」が0.58と、おおむね妥当な値を示しており、信頼性のあることが確認された.

4）統計処理

SPSS Statistics17.0を用い、各データの平均値を求め、差の分布の正規性の検定（Shapiro-Wilk）、対応のあるt検定をおこない、危険率5%未満を有意水準とした。

Ⅲ　結果

マニキュア使用前後のPOMS下位尺度得点（平均値、標準偏差、t値）をTable1に、POMS下位尺度得点の変化をグラフ化したものをFigure1に示す。

マニキュアの塗抹前後で、「混乱」は9.60から7.53と、0.5%水準で有意に減少した。

Ⅳ　考察

マニキュア使用後には、POMS下位尺度得点の「混乱」で有意に得点が減少した。思考力の低下である「混乱」の減少は、自覚的な認識・思考障害が軽減したことを示している。

この結果から、部分的ではあるものの、マニキュアの塗抹によりリラックス状態を導けたと考えられる。

Cash et al（1989）は、化粧と自己評価との関係を検討し、化粧により自己の顔や全体的な容姿に対する満足度が上昇すること報告している。

日本テレビ系列「所さんの目がテン！」が、2010年９月25日放送（第1052回）で「ネイル」を特集している。そのなかで、「マニキュアのありなしで普段の行動に何か違いが出るのか」を男性によるティッシュ配り実験で検討している（監修：平松隆円）。

それによると、マニキュアを塗抹した男性の方が塗抹していない男性よりも早くティッシュ配りを終え、マニキュアを塗抹する男性を入れ替えて再度実験しても同じ結果となった。ま

た、マニキュアを塗抹してティッシュを配っている男性の視線をアイカメラで検証すると、マニキュアを塗抹していない男性に比べ、ティッシュ配っている時、必ずネイルをした指が視線の先を通り過ぎていた。

これは、マニキュアの塗抹により指先や容姿全体に対する満足感が上昇し、自信へと結びついていたことが推測される。

このことから、顔や髪に施す化粧は鏡を見ないと目に入らないものの、マニュキアは鏡を通さず直接的に目につくため、気分が高揚し、ポジティブな感情を喚起したと推察される。

また、Lazarus et al（1980）は、ストレス対処過程における日常的な気晴らしとして、昼寝やコーヒーブレイクのような休養を指摘している。

このことから、マニキュアを塗抹する時間が休養となり、「混乱」が低減したとも推測される。

Table1　マニキュア使用前後の POMS 下位尺度得点の平均値と標準偏差

	BEFORE		AFTER			
	M	*SD*	*M*	*SD*	*t*	*p*
緊張—不安	8.33	3.90	7.67	5.91	0.61	
抑うつ—落ち込み	6.47	4.26	5.13	4.50	1.10	
怒り—敵意	5.73	3.90	5.80	5.25	−0.06	
活気	8.29	3.95	9.07	5.09	−0.52	
疲労	9.53	5.11	8.47	5.88	0.82	
混乱	9.60	3.31	7.53	4.26	2.36	*

*$p < .05$

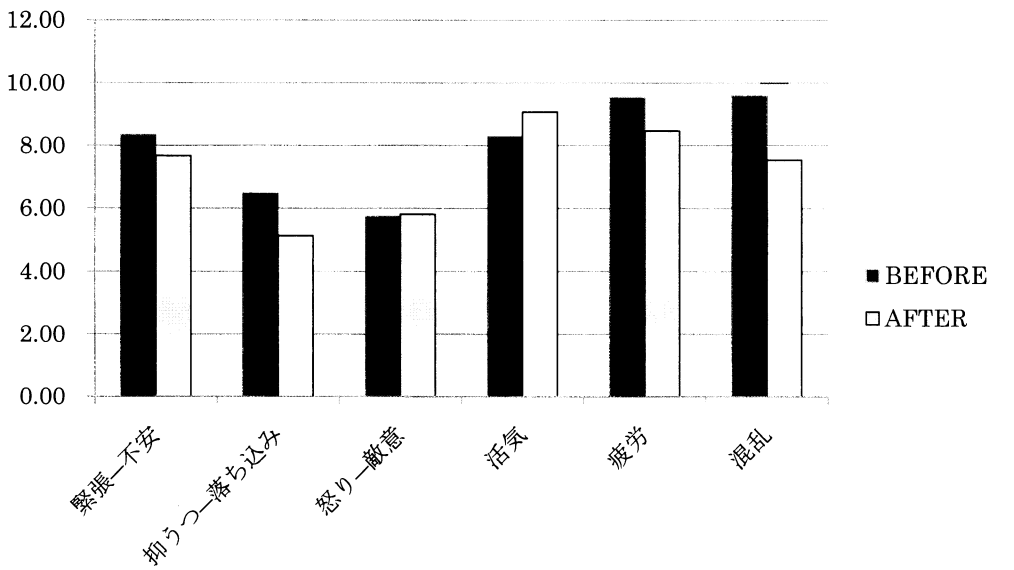

Figure1　マニキュア使用前後の POMS 下位尺度得点の変化

V　今後の課題

平松（2009）の、女性を対象としたマニキュアの塗抹による化粧行動の感情調整作用に関する研究では、マニユア使用後で、「緊張―不安」「抑うつ―落ち込み」「怒り―敵意」「疲労」「混乱」のPOMS下位尺度得点が有意に低くなり、「活気」のPOMS下位尺度得点が有意に高くなり、６つの気分すべてに変化が認められている。しかしながら、男子学生ではマニキュアの塗抹がもたらすPOMS下位尺度得点の有意な変化を示したのは「混乱」だけであった。

これについては、より多様なサンプルを対象としての知見の吟味が必要であるものの、男女で違いが認められた理由の一つとしてマニキュアの使用経験があげられる。

平松（2009）では、マニキュアの使用経験のある女子学生が研究協力者であったが、本研究ではマニキュアの使用経験のない男子学生が研究協力者であった。

そのため、今後は、男女それぞれにおいてマニキュアの塗抹経験の有無とPOMS下位尺度得点の変化の交互作用を検討する必要がある。

謝辞

本研究は、2009年度京都大学ベンチャー・ビジネス・ラボラトリー若手研究費助成（研究課題: 化粧がもたらす感情調整に関する基礎的研究）を受けている。

また、研究をおこなうにあたり関西外国語大学の吉里光世氏の協力を得た。

末筆ながら、深く感謝の意を表す。

【参考文献】

・阿部恒之　1998　日常生活の快適性の測定、山崎勝男・藤沢清・柿本昇治（編）、新生理心理学、３、北大路書房、129-132
・阿部恒之　2001　スキンケアへの期待の変遷と心理学的効果、高木修（監）・大坊郁夫（編）、化粧行動の社会心理学、北大路書房，149-157
・有川順子・羽柴早百里・大城喜美子・川島眞　2003　メイクアップがアトピー性皮膚炎女性患者のQOLに与える影響について、臨床皮膚科
・浅井泉・余語優美・浜治世　1992　老人性痴呆の情動活性化の試み、日本心理学会第56回大会発表論文集、662
・浅井泉・浜治世　1992　老人性痴呆の情動活性化の試み:化粧を一つの手段として、日本健康心理学会第5回大会発表論文集、40-41
・Cash TF, Dawson K, Davis P, Bowen M, Galumbeck C　1989　Effects of cosmetics use on the physical attractiveness and body image of American college woman, *Journal of Social Psychology*, 129, 349-355
・大坊郁夫　1996　化粧心理学の動向、高木修（監）、被服と化粧の社会心理学、北大路書房、28-46
・浜治世・日比野英子・藤田裕子　1990　化粧による情動活性化の試み、日本心理学会第54回大会発表論文集、714
・浜治世・浅井泉・余語真夫　1991　化粧による情動活性化の試み、日本健康心理学会第４回大会発表論文集、84-85
・畑山俊輝・山田嘉明・平田忠・丸山欣哉　1986　美粧行為の心理的効果に関する研究：（３）脈拍指標の結果とまとめ、日本心理学会第50回大会発表論文集、306
・平松隆円　2009　POMSを用いたマニキュアによる化粧行動の感情調整作用に関する研究、佛教大学教育学部学会紀要、８、107-112
・伊波和恵・浜治世　1997　老年期痴呆症者における情動活性化の試み-化粧を用いて-、健康心理学研究、６、29-38
・Lazarus RS, Kanner A, Folkman S　1980　Emotions: a cognitive-phenomenological analysis. In R. Plutchik H. Kellerman (eds.) *Emotion: Theory, Research, and Experience, volume 1: Theories of Emotion*, New York, Academic Press, 189-217
・Lazarus RS　林峻一郎（訳）　1990　ストレスとコーピング/ラザレス理論への招待、星和書店、81-108

- Lazarus RS, Folkman S 1984 *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, Springer Publishing Company
- 松井豊 1993 メイクアップの社会心理学的効用、資生堂ビューティーサイエンス研究所（編）、化粧心理学、フレグランスジャーナル社、144-154
- McNair DM, Lorr M, Droppleman LF 1992a *Profile of Mood States. San Diego*, Educational and Industrial Testing Service
- McNair DM, Lorr M, Droppleman LF 1992b *POMS Manual*. Toronto, Multi-Health Systems Inc
- Parkinson, B & Totterdell, P 1999 Classifing affect-regulation strategies, *Cognition and Emotion*, 13, 277-303
- ポーラ化粧品本舗・ポーラ化成工業（編） 1999 あなたのキレイ応援読本―肌とこころが輝くために、ポーラ化粧品本舗
- 豊増功次・原田悟史 2008 中高年期女性の精神面に及ぼすリラクセーションプログラムを用いた「ハート美人養成講座」の効果、久留米大学健康・スポーツ科学センター研究紀要、15（1）、27-33
- Yamada, Y, Hatayama, T, Hirata, K. Abe, T & Suzuki, Y 1986 A psychological effect of facial estherapy, *Tohoku Psychological Folia*, 45, 6-16
- 余語真夫・津田兼六・浜治世・鈴木ゆかり・互恵子 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 2001 適応力としての化粧、高木修（監）・大坊郁夫（編）、化粧行動の社会心理学、北大路書房, 123-135
- 横山和仁・荒記俊一 1994 日本版POMS検査用紙、金子書房
- 横山和仁・荒記俊一 1994 日本版POMS手引き, 金子書房
- 横山和仁 2005 POMS短縮版手引きと事例解説, 金子書房
- Zillmann, D 1988 Mood Management Through Communication Choices, *American Behavioral Scientist*, 31 (3), 327-340