

# 化粧の心理効果—気分・感情・行動への影響

化粧が心にもたらす効果を考えるとき、留意すべきことが3点ある。まずは、口紅と眉墨などの化粧の「内容」である。この点については次の段（化粧の分類）であらためて吟味する。第2が感覚モダリティである。いわゆる五感のどれを介して生じる効果なのかということである。これについては「化粧のもたらす感覚」の段で整理する。第3が「誰の」気分・感情・行動の変化かという点である。これについては「化粧する・される本人」と、「化粧した人物を知覚する他者」という区分を設定して考えたい。

## ●化粧の分類

化粧は、スキンケアのように体表の衛生・健康を維持増進する「慈しむ化粧」と、メイクアップのように印象向上のための「飾る化粧」に大別される。洗顔も、洗顔フォームなどを使って肌を慈しむ行為なので、化粧である。なお、この定義からは、フレグランスは直接肌につけるものであり、嗅覚を介した印象管理の一環とみなしうるので、飾る化粧に分類できる。

慈しむ化粧をみずから行うのが通常の肌の手入れである。洗顔フォームで顔を洗い、化粧水をつけた後に美白美容液をつけ、さらには乳液、日やけ止め乳液など、機能の異なるスキンケア化粧品を重ねていく。これを専門技術者に行ってもらうのがエステティック、あるいはスパである。

飾る化粧の場合、化粧下地、ファンデーションをつけた後に、眉墨、アイシャドー、アイライン、口紅、頬紅など、各自の好みに応じてつけていく。成人式や結婚式など、ここぞというときには美容師さんにメイクアップしてもらうこともあろう。ヘアカット・ヘアメークも印象管理の飾る化粧と考えられる。

詳しく見ると、いかようにも細分化できるが、「慈しむ化粧」と「飾る化粧」という視点が、化粧による気分・感情・行動の変化を考えるときのツボとなる。

## ●化粧のもたらす感覚

知覚の基礎となる感覚は、一般に五感とよばれている、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・皮膚感覚である。このうち、視覚・聴覚・嗅覚は、刺激の発信源と知覚する者が離れていても成立する（遠感覚）。遠くの景色、遠くの汽笛、遠くの梅の香を私たちは察知する。一方、味覚と皮膚感覚は、刺激の発信源と知覚者がじかに接触している必要がある（近感覚）。梅干しが酸っぱいとわかるのは、それが口の中にあるからであって、そうでなければ味わうことはできない（見ただけで酸っぱく感じるのは条件反射の一種であり、実際に酸っぱさを実感しているわけではない）。皮膚感覚も、直接触れなくては成立しない（ちなみに、皮膚感覚は筋・腱・関節などに生じる深部感覚と合わせて体性感覚という）。

遠感覚のうち、化粧で重要なのは視覚と嗅覚である。視覚はメイクアップ、嗅覚はフレグランスが主役である。つまり、遠感覚は飾る化粧と関係が深い。ちなみに、スキンケアやメイクアップの化粧品に賦香されている香料が軽やかな香りだと軽やかな使用感をもたらすなど、化粧品使用時における嗅覚が、皮膚感覚に影響することが知られている。

一方、近感覚のうち皮膚感覚は慈しむ化粧と関連が深い。後述するスキンケア、とくにエステティックによるリラクセーション効果の源泉の主役は皮膚感覚であろう。なお、リップクリームや口紅は口唇につけることによって味覚を感じる。

思い切って単純化すると、慈しむ化粧は近感覚、飾る化粧は遠感覚と関連が深いといえる。

### ●化粧する・される本人への効果

朝起きてから夜寝るまでの一日の流れを追ってみる。まずは洗顔から始まる朝のスキンケアは慈しむ化粧である。ただし、朝のスキンケアはメイクアップの下準備という性格をもつがゆえに、飾る化粧の準備段階だともいえる。化粧という言葉がメイクアップのみを指していた昭和の頃まで、その準備となる肌のお手入れは、化粧下（メイクアップの下準備）、基礎化粧（メイクアップの基礎工事）とよばれていた。その後に行うメイクアップは、眠気の残る気分をギュッと結んで活力をみなぎらせ、一日の始まりに弾みをつける儀式であり、社会に飛び出すための「公の顔」をつくる。朝の飾る化粧は自分の状態を社会に出るにふさわしく調律するための「はげみ」として機能する。

その後は多忙な一日を過ごす。提案書を提出したいが、上司の機嫌は良いか悪いか。次の電車に間に合うためには走った方がよいか、歩いても大丈夫か。心のアンテナはつねに外に向かってピリピリしている。心身ともにくたくたである。

帰宅するとようやく自分の時間である。服を脱いでお風呂場に向かう。湯船につかるとホッとする。洗顔、シャンプー、身体を洗う。汚れを落とすうちに、心にたまつたモヤモヤもとれていくようだ。きれいになった顔に朝と同様のスキンケアをする。ただし、このときは飾るための下準備ではなく、100%みずからを慈しむ行為としてのスキンケアである。鏡で自分の顔を見て、みずからの手で自身に触れる。そうすることで心のアンテナが自分に向き直ってくる。朝、きつく結んだ心の結び目が次第にゆるみ、ほどけていく。そして素の「私の顔」を取り戻す。夜の慈しむ化粧は、かけがえのない「いやし」となって一日を締めくくる。図1に、感情調節装置として機能する化粧の心理的作用のメカニズムを示した。

### ●化粧する・される本人への効果の発展形：化粧療法

メイクアップサービスが老人性認知症、うつ病、統合失調症、がん、顔面神経麻痺などの患者の症状を改善したという事例が数多く報告されている。この、化粧される本人への効果を化粧療法とよぶことがある。容貌の左右非対称に悩む顔面神経麻痺の患者が、対称性を取り戻すメイクアップ技法を覚えて心の健康を取

り戻した事例は、印象管理の業である飾る化粧の作用として納得しやすい。がん患者も、顔色が悪くなったり瘦せて容貌に変化が訪れたりした場合、同様の効果が想像できる。しかし、老人性認知症、うつ病、統合失調症など、容貌と関わりの薄い症状に化粧が作用する理由は即座に思い浮かばない。しかし、上記の化粧する・される本人への効果のキーワードである「いやし」と「はげみ」の観点から説明できる。

いやしは、換言すればリラクセーションである。エステティックマッサージによる心拍や唾液中コルチゾールの抑制はくり返し確認されている。正確にいえば、交感神経-副腎髄質系とHPA系（視床下部-下垂体-副腎皮質系）の連続的な活動抑制と、施術終了直前のわずかな活動高進で示される、平仮名の「し」の字のような形のリラックスとリフレッシュのカーブが描かれる。化粧療法の基礎には、図1に示したように、慈しむ化粧をされる側の自分自身への関心の高まり、すなわち私的自意識の顕在化がもたらすリラクセーションがあると思われる。

一方、飾る化粧は図1に見るように、公的自意識を顕在化させる。公的自意識とは、他者の視線を介した自意識であり、自分が他人にどう見えるかという関心である。老人性認知症、うつ病、統合失調症などは、自分と社会の懸け橋が弱体化した状態にある。飾る化粧による容貌の好転が公的自意識を顕在化させ、心のアンテナを社会に向け直す契機となる。そして社会に正対するはげみとなることで、自分と社会の関係を好転させる。これが直接容貌と関係しない症状においても症状の改善に結びつくメカニズムだと考える。いわば、「私」と「社会」の紐帶の強化による作用である。

顔面神経麻痺においても、そして長期の入院によって社会とのつながりが希薄になったがん患者においても、容貌そのものの変化に加えて、自身と社会の関係修復が相乗効果となっているものと思われる。

### ●化粧した人物を知覚する他者への効果

本人ではなく、化粧した人を前にした他者への働きかけは、その他者が化粧

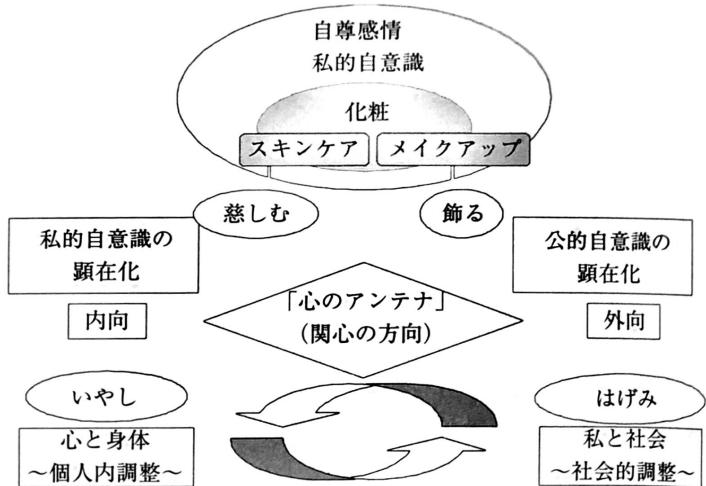


図1. 化粧の心理的作用のメカニズム。化粧は自分の内面、自分と社会の間を取り持つ感情調節装置として機能している。

(阿部恒之 (2002)『ストレスと化粧の社会生理心理学』フレグラスジャーナル社, p.209)

表1. 化粧の心理的作用の概観

	主な感覺	化粧する・される 本人への効果	化粧した人物を知覚する 他者への効果
慈しむ化粧	近感覺 (皮膚感覺)	いやし	近感覺による印象好転 →愛着
飾る化粧	遠感覺 (視覚・嗅覚)	はげみ	遠感覺による印象好転 →魅力
機能		感情調節装置 →化粧療法	コミュニケーション 推進装置

による変化を知覚できることが前提となる。そしてそれはコミュニケーション手段としての性格をもつもとになる。

慈しむ化粧における他者との交流は、近感覺を介するがゆえに、美容院やエステティックにおける受術者と施術者を例外として、密着を許す関係の他者に限定される。たとえばわが子に乳液をつけるとき、愛着感が実感されるだろう。

接触を伴わない関係の場合、遠感覺を介した飾る化粧が問題の中心となる。まずメイクアップについていえば、視覚的变化が重要になる。メイクアップをされた顔を見た他者は、素顔と異なる印象を抱く。メイクアップの目的は容貌の好転にあるはずであるが、実際、メイクアップによって素顔よりも魅力は増大する。そして、魅力ある容貌は対人関係において有利な条件を引き出すことが知られている。フレグランスも、嗅覚を介して印象評価を変える作用がある。それをつけた人の印象を、香り独自の印象に近づける作用をもつ。

こういった現象を、化粧した人物を知覚する他者への効果の観点から整理すると、メイクアップは、それを知覚する者による印象評定の向上を促し、好意的な態度を成立させるものである。化粧した人物を知覚する他者に対して、化粧はコミュニケーション推進装置として機能する。

## ●まとめ

以上の内容を表1に整理した。化粧する・される本人への効果については、慈しむ化粧が主として近感覺を介していやしを、飾る化粧は主として遠感覺を介してはげみをもたらす感情調節装置として作用する。その効果が最も顕著に表れた成果が化粧療法である。化粧した人物を知覚する他者への効果については、慈しむ化粧は近感覺を通じて親しいものに対する愛着を、飾る化粧は遠感覺を通じて魅力を増大させ、コミュニケーション推進装置としての機能を発揮している。

[阿部恒之]

## 参考文献

- [1] 阿部恒之 (2002) 『ストレスと化粧の社会生理心理学』 フレグランスジャーナル社.
- [2] ブル, R.・ラムズイ, N. (= 1995, 仁平義明監訳) ブルーバックス『人間にとって顔とは何か』 講談社.

# 高齢者の化粧療法

## ●はじめに

化粧をするだけで気分が明るくなり、行動も積極的になる人は多い。このような一般人に認められる化粧の心理的効果（8章の「化粧の心理効果—気分・感情・行動への影響」の項を参照）を、事故や病気、加齢などによって心身に臨床的な問題を抱える人々に役立てられないだろうか、と考えられたのが「化粧療法」である。

1970年代以降、母斑や傷痕などの皮膚症状のみならず、うつや統合失調症などの精神症状をもつ人を対象に、広く化粧の効果が検証されてきた。そして、化粧心理学の進展とその影響を受けながら、とりわけ日本で発達したのが、認知症患者に対する化粧療法である。これは、「心のリハビリテーション」とたとえられ、化粧の心理的効果（リラクセーション・覚醒感・自己意識など）を利用して、情動を活性化させる（自己コントロール力・社会性・自我機能を維持、回復させる）ものと説明されている。すなわち、皮膚症状を隠し魅力的に見せることよりも、化粧を手段として、患者が積極的に自分に触れたり、化粧技術者などの援助者と言語・非言語の交流を高めることに重点がおかれる。これらが刺激となって、鈍っていた心の働きが活性化されるのである。

なお、代表的な医療系検索サイトの検索件数の推移をみても、高齢者の化粧に対するわが国における関心の高さは明らかである（図1）。

## ●化粧療法の効果—研究から見えるもの—

認知症患者を含む施設入居者を対象とした研究では、加齢による身体機能や認知機能の低下から質問紙による回答を求めにくいためだけでなく、研究場所が日常生活

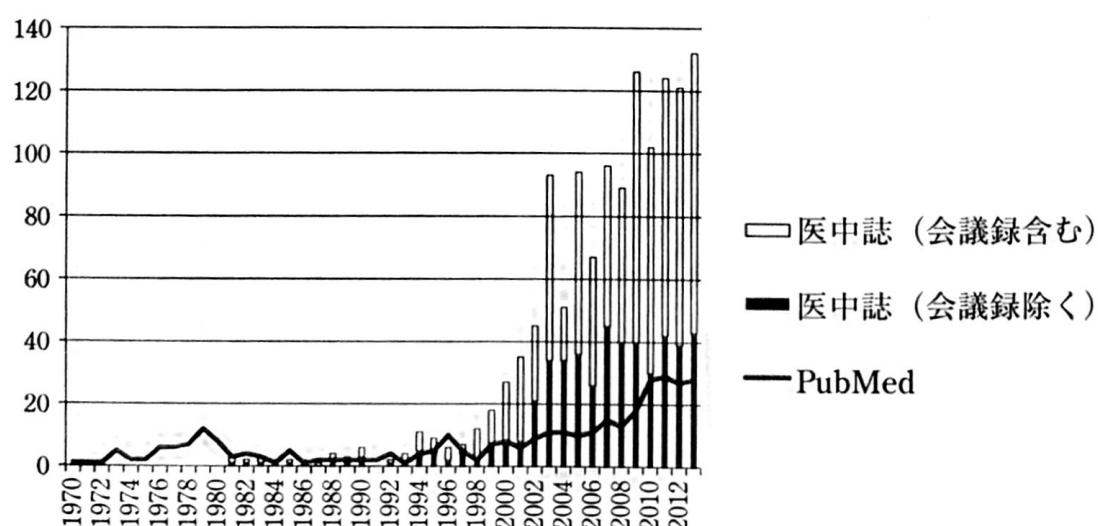


図1. 代表的な医療系情報サイトで「高齢者（elderly） 化粧（makeup）」と  
入力した場合の検索件数の推移

活の場でもあるため、対照群を設定しにくい。そのため、化粧療法の研究で最も多いのは単純な高齢者の行動観察であるが、最近では、免疫機能への影響など生理指標を加えて効果を検証するものが増加している。以下、代表的な研究を紹介する。

1990年代は、認知症患者に対して、週1回のペースで化粧を施したところ、音声ピッチ、発話時間、鏡注視時間、微笑時間が増加したほか、落ちつきや自発的行動がみられたなど、一連の心理学研究が報告された。認知症患者の場合、平均基本周波数の上昇は気分の心地よい緊張感、1分間のまばたき回数は気分の覚醒や興味の指標とされる。そのほか、みずから鏡を注視する時間や整容行為に要する時間、選択した口紅の色なども自己意識の活性化の指標となる。

また、同時期、介護者の行動評定のみという点でデータとしての実証性は乏しいものの、化粧療法による効果として、表情変化（対象者の97%）、容姿への関心増加（35%）、興奮状態の沈静化（24%）、夜間睡眠剤の廃止（27%）、オムツ外しの成功（27%）の報告や自発行動や食欲の増加などの看護研究も発表された。なお、認知症患者に毎日化粧をし、化粧実施中の4週間と化粧をしない3週間を比較した研究では、患者は病名の違いや認知症の進行度、それ以前の化粧習慣や年齢に関係なく化粧について興味を示し、患者の表情が明るくなり言語表現が増加したことも報告されている。また、施設で化粧療法を行った認知症高齢者が、以前のように身だしなみに気を配るようになり、自宅に戻った際には、家族の知らぬ間にじみの美容室に行き、髪を整えてもらったというケース報告もある。発病以来、初めての外出であった。ところで、このようにさまざまな行動変化が報告される中で、興味深いのは、「鎮静作用」である。化粧は一般に、気分の高揚をもたらすのに対して、認知症患者が化粧の間は興奮状態が沈静化したなど、一見逆とも思える効果の報告が多い。すなわち、沈んだ気持ちを高揚させ、過剰に高揚した気持ちを落ち着かせる、これこそが、化粧が感情調整機能を活性化する「心のリハビリテーション」といわれる理由である。

2000年以降の特徴は、生理指標による評価の増加である。免疫学の立場から、脳血管疾患・心疾患・パーキンソン病などで長期入院をしている高齢患者に対して、月1回の専門家による化粧療法と毎日の化粧を組み合わせて行い、5か月間の変化を測定した研究がある。その結果、血液中の免疫指標であるインターフェロン- $\alpha$ 産性能およびナチュラルキラー活性に有意な増加がみられ、行動面でも自発性・積極性・表情や食欲、睡眠の改善もみられた。そのほか、血液中の赤血球・白血球・ヘモグロビンの値の増加や唾液中のストレス指標であるIgAやコルチゾールの低下も報告されている。

また、2010年以降は、スキンケア行動が握力などの上肢運動機能やADL向上に良い影響を与えることや、脳波や脳血流などの改善といった脳科学の分野からの研究も発表され、健康高齢者を含めた介護予防という視点から新たにその有用

性が注目されるようになってきた。

## ●化粧療法のメリットと最近の傾向

高齢者に対して化粧療法を用いることには、以下の利点が指摘されている。高齢者にとっては、①味覚以外の五感をすべて刺激すること、②安全であること、③過去に化粧習慣をもつ人にとっては、生き生きとした頃を思い出させる楽しい行為であることである。また、運営面でも、④対象を限定されず、個人でもグループでも、その人の状況に応じて介入できること、⑤高齢者の状態によっては、最初は美容専門家が積極的に関わり、高齢者は受身でいるという受動的状態から始められ、後に、スキンケアの習慣づけなど、高齢者が能動的に行う習慣へと導くことができるというメリットがある。その上、⑥内容も、目的や状況に応じてマッサージ、香りなどの美容的内容のみならず運動やリラクセーションなどを自在に組み合わせることができる。

そこで、最近では、多様な内容を一つに統合し、運動や歌を組み合わせた介護予防のアクティビティーの一つとして実施する施設のほか、高齢者に対する包括的心理療法のプログラムの中に化粧を取り入れることを提案する研究者もいる。高齢者の場合、i) 集中力が短時間（1時間）しか続かないこと、ii) 心身相関が強いので、身体への働きかけも有効であること、iii) 個人や集団といったさまざまな形式による関わりが、いっそう有効的だからである。

## ●課題

化粧療法については、当初から、次のような指摘がなされてきた。すなわち、安易に「療法」という言葉を用いると、「単に化粧によって魅力的な外見をつくり出せば症状が改善する」という誤解を生じる可能性がある。そこで、一定の理論を前提としたプロセスの明確化、対象、効果およびその限界などについての研究の積み重ねが必要であるという指摘である。化粧療法が「療法」であるためには、一定レベル以上の治療効果と一定期間の持続に向けての努力が必要とされる。

また、たとえば、施設入居者にとって、化粧はこれまで非日常の刺激であった。それゆえ、美容や交流といった非日常を楽しむための単純な化粧でも、化粧療法として認められてきた。しかし、近い将来、施設における美容行為があたり前のものとなると、現時点において化粧療法と称されているものの多くは、「療法」ではなくなる。そこで、今後は、化粧療法が、次のような三つの形態で展開していくであろうと予測される。すなわち、化粧療法は、①心理的なテクニックが重視される心理療法を補助するものとなる。また、②他の療法やアクティビティーとの複合的プログラムの一部を構成する。さらに、③加齢にともなう変化を消してしまうような高度な美容のテクニックを用いた化粧療法も求められよう。