

# メイクリアップの心理的効果と印象変化について

## The Psychological Effect and the Change of Impression for MAKE REUP

(キーワード：メイクリアップ，メイクレッスン，インナー，ボディライン，形態素解析)

(KEYWORDS: MAKE REUP, Make Up Lesson, Underwear, Body Line, Morphological Analysis)

○山口遊子（スタイルプレゼンター），清水毬衣，菅原徹，宮崎正己（早稲田大学）

### 1. 背景・目的

近年，社会における女性の活躍が期待される中，企業においても家庭においても中高年の女性が担う役割は大きい。しかしながら，中高年の女性は更年期における自身の心身の変化に加え環境の変化，家族の問題などを抱えることも少なくない。厚生労働省の患者調査による平成23年の更年期障害の患者数は約10万5千人と報告されており，実際には医療機関を訪れてはいないものの，なんらかの症状や問題を抱えている中高年の女性は多いと考えられる。また外観も大きく変貌を遂げる時期でもあり，株式会社ワコールの調査（2013）によると，特に40代から顔の美しさの衰えを強く感じはじめ，自身の体型への満足度も40代が不満を感じるピークとなっている[1]。

そこで，顔とボディラインという外観に対して，メイクスキルを向上させ，インナーを上手に使いこなしてスタイルアップし，自身の現在の魅力を引き出し自覚することで，いまいちどポジティブな気持ちになれるのではないかと考える。

メイクアップが心理に及ぼす効果については，過去にも研究されてきた[2]。中高年の女性を対象とした研究では，軽度の抑うつ状態にある更年期女性を対象としたものはあるが[3]，一般的な健常成人女性を対象として，自身のメイクスキルを向上させて得られる効果についての報告はない。

インナーに関しては，ガードルによる血液の循環などの研究[4]，25歳～39歳の女性を対象とした意識調査によって下着の補整には気分といった心理効果があることは報告されている[5]ものの，中高年の女性を対象に快適な着心地と補整力を兼ね備えた最新のスムージングインナーを用いた効果についての研究はみられない。

本研究は，外観を顔とボディラインの両面から捉え，その両面から「メイクリアップ」と称するアプローチを行う。メイクテクニックを教授し，メイクスキルを向上させ，快適にボディラインを整えてくれるインナーを活用した時，中高年の女性の心理に及ぼす効果について明らかにする。また，女性の外観印象がどのように変化するかについても可視化を試みる。

### 2. メイクリアップ

外観が変われば内面が変わり行動も変わる。メイクスキルを向上させ，インナーを上手に使いこなしてスタイルアップし，自身の現在の魅力を引き出し自覚することで，いまいちどポジティブになることをメイクリアップと名付けた（商標第5722810号）。特に外観の変貌が大きい中高年の女性に向け，

メイクリアップを喚起することで，ポジティブに年齢を重ねていける女性が増えることを期待する。

### 3. 実験方法

メイクリアップの心理的効果と印象変化を調査するため，44歳～53歳の女性13名（平均年齢48.9歳，フルタイム勤務3名，パート8名，専業主婦2名）を被験者とし，メイクリアップ前と後に実験を行った。以下，メイクリアップ前の実験をビフォア実験（before），メイクリアップ後の実験をアフター実験（after）とする。

ビフォア実験では，通常行っているメイクと自身のインナーを着用した写真撮影とインタビューを行い，メイクレッスンを重ねたのち，アフター実験では自身が心地よいと感じるバージョンアップメイクとスムージングインナーを着用してインタビューと写真撮影を行った。

#### 3.1 ビフォアアンケート

実験を開始する前に，独自に作成した25項目のメイクに関するアンケートを行った。さらに「女性の加齢意識と生活スタイルに関する調査」[1]より抜粋した22項目のインナーやボディに関するアンケートを実施した。

#### 3.2 ビフォア実験

個室にてノーメイクから通常のメイクを施していただき，自身の服装でメイクやインナーに関するインタビューを行い，その様子をビデオ撮影した。その後，インナーの効果などを調査するため，Tシャツ，レギンスを着用して，正面，横，後の写真撮影を実施した。また，身体に合ったインナーを提供するため，店頭でお客様のフィッティングを担当するワコールのビューティーアドバイザーが採寸を行った。

#### 3.3 メイクレッスン

まず，習得するメイクを体感していただくため，自身の通常メイクに施術者がリタッチする機会を1度設けた。（図1）



図1 通常メイクのリタッチ風景

その後，アフター実験までの26日間に2回メイクレッスンを実施した。1回目のレッスンでは，2～6名の3グループに分かれ，

メイクの順を追って一人ずつ指導し、施術者主導で被験者にメイクの練習を行っていただいた。レッスンに要した時間は約2～3時間であった。さらに、自宅でもレッスンをしていただけるように、足りない化粧品とメイク法を記載したレジュメを提供した。なお、ビフォー実験での採寸をもとに、各自の身体に合ったワコール社製のブラジャー（品番BFA411またはBFA462）、キャミシエイパー（品番AFA742）、機能性ボトム（品番GFA142）を提供し、日常生活で活用できるようにした。2回目のレッスンでは6、7名の2グループに分かれ、施術者のアドバイスを受けながら被験者主導でメイクを行っていただいた。その際、レッスンに要した時間は約1時間半であった。

### 3.4 アフターアンケート

約1ヶ月間を通して実践していただいたメイクに関する意識を調査するため、また提供したインナーの使い心地やインナーに関する意識を調査するため、独自に作成した11項目のメイクに関するアンケートと16項目のインナーに関するアンケートを実施した。

### 3.5 アフター実験

ビフォー実験時と同様に個室にてノーメイクから自身が心地よいと感じるバージョンアップメイクを施していただき、ビフォー実験と同じTシャツ、レギンスと提供されたインナーを着用して写真撮影を実施した。最後に、ビフォー実験と同じ服装で、メイクリアップ体験後のメイクやインナーに関する意識に関してインタビューを行い、ビデオ撮影した。

### 3.6 インタビュー解析

被験者13名のビフォー実験とアフター実験のインタビューを文字起こしし、オープンソース形態素解析エンジンMeCab（京都大学情報学研究所-日本電信電話株式会社コミュニケーション科学基礎研究所）を用いて解析した。形態素解析された品詞の中から形容詞、接続詞に着目した。

形容詞は、その文脈においてポジティブな心情や主体的な行動を表しているもの（P）、その文脈においてネガティブな心情や主体的な行動を表しているもの（N）、過去のネガティブな心情や主体的な行動を表すために用いられているが、現在はその意味がポジティブなものへ変化しているもの（\*N）、いずれにも属さないもの（その他）の4種類に分類した。ビフォーインタビュー、アフターインタビューの形容詞全体におけるそれぞれの使用頻度のパーセンテージを求めた。

接続詞は、「眉毛の描き方を教わったので、思い切って髪を切ってみました」の“ので”のようにポジティブな心情または主体的な行動からポジティブな心情または主体的な行動への変化を繋げているもの（PP）、「今日は時間がないけど、これだけはやってみようかな」の“けど”のようにネガティブな心情または主体的な行動からポジティブな心情または主体的な行動への変化を繋げているもの（NP）、「アイシャドーとかも一応もっているんですけど、最近使わなくて」の“けど”のようにポジティブな心情または主体的な行動からネガティブな心情または主体的な行動への変化を繋げているもの（PN）、

「苦しいからやめました」の“から”のようにネガティブな心情または主体的な行動からネガティブな心情または主体的な行動への変化を繋げているもの（NN）、いずれにも属さないもの（その他）の5種類に分類した。ビフォーインタビュー、アフターインタビューの接続詞全体におけるそれぞれの使用頻度のパーセンテージを求めた。

### 3.7 印象評価

ビフォーとアフターに撮られた正面、横、後の全身の写真からもっとも変化が見て取れる写真を抽出するため、20～60代の成人男女11名に13名のビフォーとアフターの写真を表示して印象の違いを得点化した。その結果、最も変化が見て取れた写真が横であった者が9名、正面が1名、横と正面が同じであった者が1名となり、横の写真を用いてバストとヒップに着目して感性用語を用いた印象評価を行った。



図2 バスト、ヒップの評価試料

評価試料として、A4サイズの用紙1枚に同じ被験者のビフォーとアフターに撮影された横の全身写真と横のバストに寄った写真、ヒップに寄った写真をそれぞれ縦に並べ、ビフォー写真とアフター写真を左右にランダムに配し、被験者13名分を1セットとして作成した。評価に用いる感性用語はバスト、ヒップそれぞれの試料をもとに、成人女性6名でブレインストーミングして抽出し、KJ法を用いて15形容詞対にまとめた。

20代から60代の成人男女46名（男性18名、女性28名）を対象として、5件法で印象評価を行い、その評点結果を用いて主成分分析を行い、外観に関するメイクリアップ効果の印象平面を作成した。

## 4. 結果

ビフォーアンケート、アフターアンケートからは、以前よりもメイクを楽しんでいる様子、提供されたインナーを快適と感じていることがわかった。

ビフォー実験のインタビューとアフター実験のインタビューを解析し、形容詞の使い方の分類を図3、接続詞の使い方の分類を図4に示した。また外観の印象評価で顕著な変化がみられたバストの主成分得点の散布図を図5に示した。

### 4.1 形容詞

分類の結果、13名全員がアフター実験のインタビューではポジティブな形容詞が増加していた。13名の平均値は、ビフォー実験では22.1%であったポジティブな形容詞が、アフター実験では72.1%に増加していた。過去のネガティブな心情や行動を表すために使われてはいるが、現在はポジティブへと変化したものを含むと81.9%と約3.7倍に増加した。

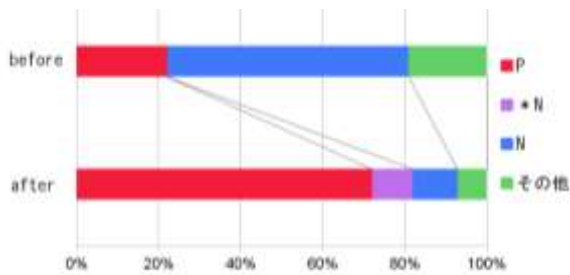


図3 インタビューにおける形容詞の変化

(P:ポジティブ N:ネガティブ \*N:ネガティブから現在はポジティブ)

#### 4.2 接続詞

接続詞の使い方においても13名全員がアフター実験ではポジティブな使い方が増加した。13名の平均値は、ビフォー実験では最終的に接続詞の使い方がポジティブな心情や行動へ変化へと繋がっていたものは18.1%であったが、アフター実験では46.2%に増加した。中でも、ポジティブからポジティブに繋がっている接続詞は、アフターではビフォーの約4.1倍に増加していた。

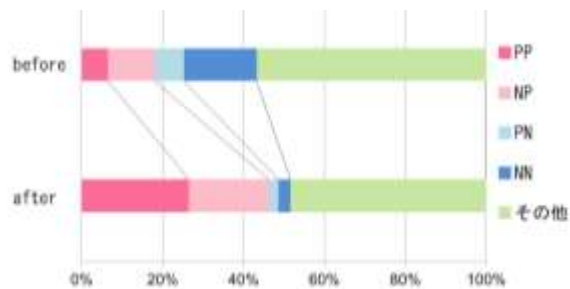


図4 インタビューにおける接続詞の変化

(PP: ポジティブからポジティブ NP: ネガティブからポジティブ

PN: ポジティブからネガティブ NN: ネガティブからネガティブ)

#### 4.3 印象評価

バストの印象評価を集計し主成分分析した結果、第1主成分は魅力度、第2主成分は軽量度となった(図5参照)。アフター実験において被験者13名のうち12名の魅力度が増加、1名が減少した。軽量度は6名が増加、7名が減少した。

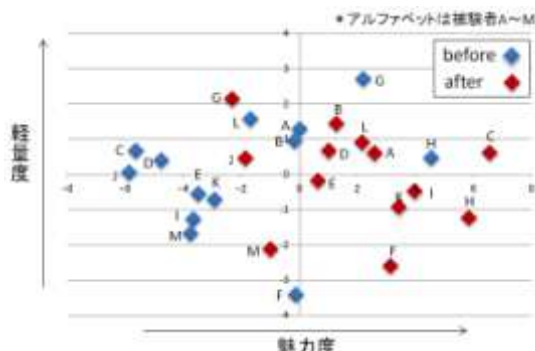


図5 メイクアップ前後のバストの印象平面

ヒップの印象評価を集計し主成分分析した結果、第1主成分は魅力度、第2主成分はグラマー度となった。被験者1名の評価資料の一部に誤りがあったため、12名の評価を採用した。その結果、5名の魅力度が増加、7名が減少した。グラマー度は4名が増加、8名が減少した。

#### 5. 考察

インタビュー解析の結果、アフターインタビューに用いられた形容詞、接続詞ともにポジティブなものが増加していたことから、メイクアップが心理に好効果を及ぼすことがわかった。印象評価のバストに関しては、魅力度の増加が見られなかった1名はアフター時に唯一ブラジャーサイズの変更がなかった者で、高い - 低い形容詞対でポイントも減少しており、バスト位置の高さが魅力度に大きく影響を及ぼしていると思われる。軽量度は、Bカップの2名は増加しており、うち1名はアンダーサイズが下がった者であり、同様の他1名も軽量度が増している。カップサイズが上がった中の75Eと85Dの2名は軽量度が増加していたが、70Dと70Fの2名を含む6名は軽量度が減少していた。これらにより、カップサイズが上がってもバストのボリュームがまとまることで重量感が増した印象を与える場合と全体の印象がすっきりと見え軽量感が増す場合があると考えられる。ヒップに関しては、ビフォーにおいて、ヒップの丸みがなくスレンダーと評価された4名のうち3名のグラマー度が増加していたが、他9名はヒップがコンパクトにまとまったため減少したと考えられる。魅力度については、グラマー度が減少すると魅力度の評価も減少傾向にあると考えられるが、ウェストサイズ82の2名の魅力度が増加していることから、ふくよかな体型の者は機能性ボトムでヒップが小さくなることで魅力度が増すと考えられる。

#### 6. まとめ

本研究を通して、メイクアップが中高年の女性の気分をポジティブに変えることが示唆された。外面のためにキレイを求めるといっても、ポジティブな気持ちといった内面のための手段としてのメイクアップを喚起することで、いくつになってもいきいきと年齢を重ねていける女性が増えることを願う。

#### 7. 謝辞

本研究のために下着をご提供いただいた(株)ワコール様、フィッティングを行っていただいたビューティーアドバイザーの方がた、また実験にご協力いただいた早稲田大学人間科学部の吉田亜唯梨様、原田祥子様、近藤有紀子様、遠藤若奈様、斉藤有美様に深く感謝いたします。

#### 8. 参考文献

- [1] 株式会社ワコール・菅原謙介・鈴木公啓：女性の加齢意識と生活スタイルに関する調査 - 女性のエイジングと下着の心理的研究 -, 2013.
- [2] 阿部恒之：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, 2002.
- [3] 高野ルリ子・瓦恵子：化粧で開かれる扉 - 化粧の効果とその関与要因及び作業療法との接点 - 作業療法ジャーナル, 43, 1, pp. 32-36, 2009.
- [4] 山崎博子・綿貫茂喜：整容下着を着用した時の整理変化 生理人類学会第27回大会予稿集, 11(2), p. 129, 1992
- [5] 菅原謙介：下着の社会心理学, 朝日新聞出版, pp. 45-61, 2010