

修士論文(要旨)

2025年1月

嗜好する口紅色を塗布することの心理的効果の検討

指導 石川 利江 教授

国際学術研究科

国際学術専攻

心理学実践研究学位プログラム

ポジティブ心理分野

223J2068

三浦 由紀子

Master's Thesis (Abstract)

January 2025

Research into the Psychological Effects of Applying Preferred Lipstick Colors

Yukiko Miura

223J2068

Master of Arts Program in Positive Psychology

Master's Program in International Studies

International Graduate School of Advanced Studies

J. F. Oberlin University

Thesis Supervisor: Rie Ishikawa

目次

第1章 はじめに	1
1.1 色の知覚が及ぼす影響	1
1.2 嗜好色とパーソナリティの関係について	2
1.3 色彩の着装や化粧への影響	3
1.4 社会的スキルとしての化粧	4
1.5 自意識と化粧行為の関わり	5
1.6 本研究の目的と意義	6
第2章 研究方法	7
2.1 調査対象者	7
2.2 調査期間・場所	7
2.3 調査方法と手続き	7
2.4 調査内容	10
2.5 倫理的配慮	11
第3章 結果	12
3.1 対象者の属性	12
3.2 選択口紅について	15
3.3 自意識尺度の結果による被験者の群分け	16
3.4 感情状態評価の結果	17
3.5 選択口紅色の色差について	31
3.6 多面的感情状態尺度に及ぼす選択口紅色の影響	37

3.7 事後アンケート結果	39
第4章 考察	41
4.1 感情の変化について	41
4.2 色差について	43
4.3 まとめ	44
第5章 本研究の限界と今後の展望	46
引用文献	i

第1章 はじめに

色の知覚が及ぼす影響

人間は世界をカラフルな場所として認識している。色は日常生活で目にするあらゆる物体で知覚され、夢の中にさえ存在する (Rechtschaffen & Buchignani, 1992)。正常な色覚の持ち主は豊かな色彩パレットを経験し、識別可能な色は 230 万色といわれている (Linhares et al., 2008)。特定の波長からなる色は古くから人間に様々な身体的・精神的影響を与えることが知られている (Cocilovo, 1999; Roeder & Lesna, 1996)。

色彩の着装や化粧への影響 社会的スキルとしての化粧

心理に及ぼす色彩効果の一つとして化粧における彩色行動が挙げられる。日常生活における顔色の見え方は、照明や周辺環境といった顔を見る場所の様々な条件によって影響される一方で、衣服やメーキャップ等個人が身につけている物や装いの色によっても影響される (佐藤, 1996)。口紅やアイシャドウ等、現在販売されている化粧品には様々なカラーバリエーションが存在している。それらの中から選択され、身につけられた色やその濃度が人が持つ外見の印象を左右する重要な要因になることは明らかである (好川・若田・齋藤, 2015)。高木・大坊・神山 (2001) らによると化粧の基本的な動機には、自分を他者に「このように認めてほしい」という承認欲求と自尊心を維持するための評価観念の存在が示唆されている。余語・浜・津田・鈴木・互 (1990) らによると心理的安定性や社会的積極性への効果も挙げられ、大坊 (1993) は、メイクアップはその人のアイデンティティーの確認を演出し、社会生活における対人コミュニケーションを円滑にするための印象管理の方法でもあり、化粧行動は向社会的な含みをもつ社会的スキルともいえるとしている。

自己意識と化粧行為の関わり

Cash & Cash (1982) による先行研究では、公的自意識の高い女性ほど化粧をして出かける場面が多く、化粧を施すことによって自己の社会的イメージや自己像を改善するよう努力し、社会的恩恵を受けているとしている。さらに、Miller & Cox (1982) も公的自意識の高い女性ほど化粧の施し方の程度や化粧の利用度が高く、低い女性よりも化粧を施した場合の外見の魅力度が高いと判定され、化粧をすることで対人関係が円滑に進むとの考えを持っていると報告している。つまり、公的自意識の高い人は常に周りの目 (対他者) を基軸として自己の演出をしている傾向が高いと考えられる。

本研究の目的と意義

「自身が嗜好する口紅色」の選択がどのような心理効果をもたらすかについて自意識の影響も含めて明らかにすることにより、色彩の心理効果について広く社会に啓発する機会の提供となると考える。

第2章 研究方法

2.1 調査対象者

調査対象者はK県K市の自治会役員及びその知り合い(女性21名)とし、対象年齢層は20代から80代までとした。

2.2 調査期間・場所

桜美林大学研究倫理委員会の承認後(2024年1月承認, 受付番号23043), 2024年3月から4月の期間に調査を実施した。場所は、自治会の定例役員会が開催されているK市生涯学習センターで実施した。

2.3 調査方法

自治会役員会内にて実験の趣旨説明をし、協力依頼をした。同意の得られた自治会役員及びその知り合いに調査を実施した。実験方法は所要時間40分~60分(1人1枠)とした。はじめにフェイスシート(化粧行動に関する質問)及び質問紙(自意識尺度(菅原, 1984))に回答してもらい、その後に①口紅を塗っていない状態, ②日常最もよく使用している口紅を塗布, ③「私的な状況・ポジティブな心理状態をイメージした嗜好色口紅」を選択後、塗布の3場面毎の自己印象を多面的感情状態尺度短縮版(寺崎ら, 1991)にて回答をしてもらい、最後に事後アンケート(色を選択することへの感想及び意識の変化等)に回答を求めた。

第3章 結果

自意識尺度の結果から平均±1/2SDに基づいて公的自意識高群・低群及び私的自意識高群・低群に群分けを行い、感情評価と色差について比較検討を行った。

3.1 感情状態評価

全体的には「抑うつ・不安」「倦怠」がBeforeよりdaily・Positive状態で有意に低下した($p < .001$)。「活動的快」及び「親和」はBeforeよりdaily・Positiveで有意に上昇した($p < .001$)。「驚愕」はBeforeからPositive状態で有意に上昇する傾向がみられた($p < .001$)。自意識結果から群分け後に比較した結果では、場面が変わることによる被験者内効果は各因子に有意差がみられるものもあったが、自意識の高低と場面の交互作用は8因子全てにおいて有意差はみられなかった。「抑うつ・不安」「倦怠」等のネガティブ感情に関しては公的自意識高群ではbeforeからdaily, beforeからpositiveにかけて有意に減少する傾向がみられた($p = .021, p = .023$)。低群では「倦怠」がbeforeからpositiveにかけての低下が有意傾向があるのみだった($p = .055$)。「活動的快」「親和」等のポジティブ感情に関しては公的自意識高群ではbeforeからdaily($p = .008$), beforeからpositive($p < .001$)で有意に上昇する傾向がみられた。「驚愕」に関してはbeforeからpositiveにかけて高群・低群共に

有意に上昇した ($p = .006$, $p = .014$)。私的自意識高群と低群の感情状態評価では、「抑うつ・不安」に関しては、私的自意識高群において before から daily 間で減少する有意傾向がみられた ($p = .084$)。「活動的快」は高群・低群共に before から positive にかけてのみ増加する有意差がみられた ($p = .021$, $p = .036$)。「親和」は低群の before から positive にかけてのみ有意差がみられた ($p = .020$)。

3.2 色差

daily と positive のそれぞれの場面で選択された口紅色の L^* (明度) a^* (赤み) b^* (黄み) の比較を行った。全体としては positive 場面での口紅色が daily 場面での口紅色と比べて明度が有意に低くなる(暗くなる)傾向がみられ ($p = .046$)、赤みの増加に有意傾向がみられた ($p = .055$)。黄みには有意な差はみられなかった。公的自意識高群と低群の比較においては、明るさにおいて daily と positive 場面で被験者間に有意傾向のある差がみられた ($p = .072$)。赤みに関しては場面が変わることによる主効果に有意差がみられ ($p = .015$)、高群と低群での交互作用にも有意差がみられた ($p = .033$)。黄みには有意な差はみられなかった。私的自意識高群と低群の比較においては、明るさ・赤み・黄みのいずれの要素でも有意差はみられなかった。

第4章 考察

4.1 感情変化について

被験者内効果からは、何も塗っていない状態から口紅を塗ると「倦怠感」や「うつ状態」等のネガティブ感情が緩和するなどの変化を誘発することが示唆された(抑うつ・不安, 倦怠の減少)。普段使っている口紅を塗った状態が最も緩和を誘発し, positive 場面でも若干の緩和傾向がみられた。日頃から他者からの目を意識している公的自意識が高い者にとって、使い慣れている口紅(daily)を塗ることで安心感が得られ, ネガティブ感情を有意に低減させる傾向があったと考えられる。ポジティブ感情の変化は何も塗っていない状態から日頃使う口紅(daily), さらに positive 場面での口紅と段階的に上昇傾向にあった(活動的快・親和の上昇)。公的自意識が高い人の方は人目を気にする傾向があるため, 冒険して思いきって選んだ色よりも日常生活で最も使用頻度の高い daily の口紅を塗布する時の方が安心感が感じられ, 私的自意識高群では日頃使っている daily の口紅ではそこまで上昇しないポジティブ感情が非日常感のある positive 場面を想定しながら選択した口紅を塗ることにより上昇する傾向があると考えられる。また, 自身の変化を見てどれくらい驚きがあったかという指標については daily と positive 場面で有意に上昇する傾向にあり, 非日常である特別な場面で選択した口紅塗布後の自身の印象に驚いた傾向がみられる(驚愕の上昇)。公的自意識が高い人ほど, 日頃の自分との変化に驚く傾向が示され, 他者からの視線を気にする傾向の強い公的自意識高群では, 日常の枠を外れた positive シーンでの口紅選択において「周囲に望まれる自分」から「自由に表現する自分」にシフトし, 新たな自分の印象に出会

うきっかけになったと考えられる。

4.2 色差について

被験者全体としては、両場面の選択口紅色に有意な色差がみられ、daily 場面に比べて positive 場面で選択した口紅の方が明度 (L^*) が低く (暗く)、赤み (a^*) の増した色を選択する傾向がみられた。黄み (b^*) に関しては色差に有意差はなかった。

自意識による群分けでは公的自意識低群の方が高群よりもより明度の低い (暗い) 色を選択する傾向がみられた。また、赤みに関しては公的自意識高群の方が低群よりも有意に赤みの強い色を選択する傾向がみられた。場面毎の口紅選びにおいては、公的自意識の高低は作用するが、私的自意識の高低は作用しない傾向があると考えられる。公的自意識は自分がどのように見られるかを強く意識させるため、場面や状況に適応しようとする心理から口紅選択色に影響し、一方、私的自意識は個人の主観を重視する特徴から、場面や状況の変化の影響を受けにくいと考えられる。

福島(1996)は、社会生活を送る人々は望ましい自己イメージを提示する際には対人的配慮も反映されていなければならない、これらの社会的要素は時として自尊心維持・高揚の動機と相容れないことがあるとしている。つまり、公的自意識が高い場合には自己呈示において周囲と調和をとることが重視され、個性の表現よりも「望まれる自分」を演出することが重要視されることが示されている。赤みの強い口紅はポジティブ感情を上昇させ、自己に新鮮な驚きをもたらすが、公的自意識の高さは社会的な役割や他者からの評価を意識させるため、日頃使う口紅では赤みを抑えた口紅が選ばれていると考える。

4.3 まとめ

阿部(2006)は、化粧行為を調整する暗黙のドレスコードは、メーキャップという可視的変更に対して特に強く作用し、いわゆる世間の目の強弱に依存して加減されるとしている。本研究では、公的自意識の高い人は周囲の環境や状況・場面によって口紅色の選択が変わる傾向があることが示唆された。また、世間の目から自由になる私的な場面では赤みの強い口紅を思いきって塗ることにより、驚きの中でポジティブ感情の高まりをみせた。このことから、時には日常の枠や役割を脱いで、自由に自身の嗜好する口紅色を取り入れてみるのがメンタルヘルス上、価値があるものと考えられる。

本研究に参加した被験者全員に実施した事後アンケートからも色を選択するプロセスを楽しいと感じ (90%)、またポジティブな場面で選んだ口紅と日頃使用している口紅との差異を感じ (90%)、自身の印象変化を感じている (80%) との回答が得られた。このことから、自由に色を選び、実際に選んだ色を塗布・着装するプロセスは新たな自身の魅力を発見する機会にもなり、人間関係や日常生活をポジティブに活性化する機会にもなると考える。

引用文献

- 阿部 恒之(2006). 化粧行動を調整する「暗黙のドレスコード」日心第70回大会
- 浅野 晃・竹本 翠(2023). 口紅の色味や質感の選択と心理状態の関連性 2023年度CSAJ研究会大会発表予稿集, 17-18
- Cash, T. F., & Cash, D. W. (1982). Woman's use of cosmetics: Psychological correlates and consequences. *International Journal of Cosmetic Science*, 4, 1-14
- Cocilovo A. (1999). Colored light therapy: Overview of its history, theory, recent developments and clinical applications combined with acupuncture. *Am J Acupunct*, 27:71-83.
- 大坊 郁夫(1993). 魅力の心理学 化粧文化 ポーラ文化研究所
- 大坊 郁夫(2001a). 化粧心理学の動向 大坊 郁夫・神山 進(編)/高木 修(監) 被服と化粧の社会心理学(pp. 30-31) 北王子書房
- 大坊 郁夫(2001b). 化粧心理学の動向 大坊 郁夫・神山 進(編)/高木 修(監) 被服と化粧の社会心理学(pp. 36) 北王子書房
- 福島 治(1996). 身近な対人関係における自己呈示：望ましい自己イメージの呈示と自尊心及び対人不安の関係, *社会心理学研究*, 12(1), 20-21.
- 春木 豊(2002) 身体心理学 姿勢・表情などからの心へのパラダイム 川島書店 p182
- Linhares JM., & Pinto PD., & Nascimento SM. (2008). The number of discernable colors in natural scenes. *J. Opt. Soc. Am*, A 25, 2918-2924
- Miller, L. C. & Cox, C. L. (1982). For appearances' sake: Public self-consciousness and makeup use. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 8, 748-751
- Rechtschaffen A, Buchignani C. (1992). The visual appearance of dreams. In *The Europsychology of Sleep and Dreaming*, ed. J Antrobus, M Bertini, 143-55.
- 佐藤 千穂(1996). 顔色の見えに及ぼすカラークロスの影響 日本色彩学会誌, 21, 2.
- 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
- 好川 亜希子・若田 忠之・齋藤 美穂(2015). 化粧における色の濃さの許容範囲に関する検討 日本色彩学会誌, 39(5), 151-154.