

# Development of Cosmetic Education Programs for Fostering Self compassion

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2018-02-26 キーワード (Ja): キーワード (En): self compassion, cosmetic activities, cosmetic education programs, beauty 作成者: SAKATA, Hiroyuki, MUTOU, Yuko メールアドレス: 所属:
URL	<a href="https://osaka-shoin.repo.nii.ac.jp/records/4283">https://osaka-shoin.repo.nii.ac.jp/records/4283</a>

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.



## 自分に対する“慈しみ”を育む美容教育プログラムの開発

学芸学部 心理学科 坂田 浩之 元学芸学部 化粧ファッション学科 武藤 祐子

**要旨：**本研究では、対人的効果としての美容・化粧行為（メイクアップ、スキンケア、ヘアケア、清潔にするなど）ではなく、対自的効果としての美容・化粧行為、その中でも特に「自分に対する“慈しみ”を育むための美容・化粧行為」の習慣化を促す美容教育プログラムの開発と導入の試みが行われた。本プログラム開発のポイントは、①美容セミナーの実施により自身の身体を「慈しむ」行為を体験する、②日常における美容・化粧行為の定着を促すことを目的に参加者自らが日常の美容行為や活動を記録できる美容日誌の開発と導入を目指すであった。認知症カフェにおける「日常的な美容活動」に関するワークショップと不登校児童通所施設における美容教育プログラムが利用者と支援スタッフを対象に計画・実施された。また、後者のプログラムでは、美容日誌をつけることが提案された。プログラム参加者の振り返りと美容日誌から美容教育プログラムの効果が検討され、本研究で開発された美容教育プログラムには自分に対する“慈しみ”を育む効果があることが示唆された。

**キーワード：**自分に対する慈しみ、美容・化粧行為、美容教育プログラム、美容

### 問題

#### はじめに

美容とは、美容師法第2条の中で「パーマメントウェーブ、結髪、化粧等の方法により容姿を美しくすることをいう」と定義付けられている。歴史的には身分を表すものとして、また、一部の限られた人々の嗜好品として扱われてきていたが、現代では、老若男女問わず美容や化粧することを自身で選択できるようになった。美容の中でも、化粧をすることが心理的効用をもたらすことは、これまで様々な研究により明らかにされている。その多くは、化粧をすることが、女性の外見的な魅力を高め、より肯定的な対人印象を形成するという対人印象の変容を明らかにしたものである（余語・浜・津田・鈴木・互、1990）。さらに、化粧によって対人印象がよくなればなるほど、対人行動や自己呈示が積極的になるという指摘もある（余語他、1990）が、いずれにしても美容・化粧行為の対人的効果に関するものである。しかし、美容・化粧行為の心理的効用には、この対人的効果の他に、化粧することでリラックスする、気分が高揚する、安心するといった対自的効果もある（天野・齊藤、2015）。たとえば、武藤・富田・西村・難波（2013）は、美容室の来客113名の来店時と施術後の唾液アミラーゼ値を測定し、美容室で過ごすことでストレス値が低下することを明らかに

している。そして、その心理的効用を活用して、美容・化粧行為の臨床的応用についての試みと研究が盛んに行われるようになってきている（野澤・沢崎、2006）。たとえば、野澤・小越・齊藤・青木（2005）は、がん患者に対する化粧行為の心理的効用について明らかにしている。すなわち、入院中の女性がん患者90名に対して、1時間の集団化粧指導教室を実施し、教室に参加しない群と比較したところ、教室に参加した群のみ当惑や思考力の低下を示す混乱と怒り・敵意が低下するということを明らかにしている。また、思春期・青年期は自己の容姿が最も気になる年齢である、精神疾患患者において化粧を用いた関わりが情動活性に役立つ（浜・浅井、1993）などの理由から、フリースクールにおける化粧プログラムの検討が行われている（野澤、2005）。本研究は、精神的機能が低下した人や、諸事情により通学が出来ない就学年の子ども達に対して、美容や化粧に関する定期的な介入（教育・セミナー）を行うことで、日常の生活動作にどのような影響があるかを調査することを最終目的としている。本稿では、「対人的効果としての美容・化粧行為」ではなく「対自的効果としての美容・化粧行為」、その中でも特に「自分に対する“慈しみ”を育むための美容・化粧行為」の習慣化を促す美容教育プログラムの開発と導入の試みについて報告する。

## 自分に対する“慈しみ”を育むための美容・化粧行為とは

前節で述べたように、本研究で開発を試みるのは「自分に対する“慈しみ”を育むための美容・化粧行為」の習慣化を促す美容教育プログラムであるが、この「自分に対する“慈しみ”を育むための美容・化粧行為」とは何であろうか。美容・化粧行為には、対人印象が良くなるといった対人的効果ばかりでなく、リラックスするなどの対自的効果もあり、そして、対自的効果の中には、自己愛 (narcissism) を満足させ、自尊感情を高めるというよりも、自分に対する“慈しみ”を高めると言う方が適切な効果があると考えられる。たとえば、阿部 (2002) は、化粧行為の目的を、ピアスや服装のおしゃれと同様の「飾る」と、ジョギングや食事の摂生と類似した健康管理の一環、すなわち「自らを“慈しむ”」に整理し、特に、スキンケア・ボディケア・ヘアケア、エステティックマッサージなどのスキンケア的化粧には「自らを“慈しむ”」という性格が強いと述べている。

また、逆境にさらされたり、ストレスフルな出来事によって精神的な傷つきをうけても、そこから立ち直り、適応していくことができる個人の特性 (平野、2013) であるレジリエンスが注目されている。自分を慈しむことの価値は、このレジリエンスの主要因として、強調されるようになっていく。たとえば、American Psychological Association の Web ページに、「レジリエンスへの道」として、レジリエンスを得るための 10 の方法が示されているが、そのひとつとして、“Take care of yourself (自分を慈しむ)” が挙げられている。さらに近年、精神的健康や人生満足度、他者への思いやりなどの適応的指標と関連する、セルフ・コンパッション (self-compassion) に注目が集まっており、これを高める介入研究が進められている (宮川・谷口、2016)。セルフ・コンパッションとは、苦痛や心配を経験したときに、自分自身に対する思いやりの気持ちを持ち、否定的経験を人間として共通のものとして認識し、苦痛に満ちた考えや感情をバランスがとれた状態にしておくことと定義され (有光、2014; Neff、2003a)、自分への慈しみ、慈愛、慈悲などと訳される (有光、2014)。セルフ・コンパッションは、他者に対する慈しみや思いやりの感情に直接関連するため、利己的であることや自己中心的であることを伴わず、自分のニーズを他者のニーズよりも優先することとは異なるとされる (Neff、2003b) が、本研究において開発を目指す美容教育プログラムが育も

うとしているのも、このような意味での「自分に対する“慈しみ”」である。

## 開発する美容教育プログラムのポイント

本研究において開発を目指した美容教育プログラムは、「対人的効果としての美容・化粧行為」ではなく「自分に対する“慈しみ”を育むための美容・化粧行為」の習慣化を促すものである。そこで、以下の 2 点をプログラム開発のポイントとした。

1. 美容セミナーの実施により、自身の身体を「慈しむ」行為を体験する。
2. 自分に対する“慈しみ”の測定において、スタッフや周囲による一方的な観察や調査などの旧来型の手法だけではなく、日常における美容・化粧行為の定着を促すことを目的に参加者自らが日常の美容行為や活動を記録できる美容日誌の開発と導入を目指す。

## 方法

### 美容教育プログラムの開発と研究の進め方

「公的自己意識」や「自己受容」、「疎外感」など、「対人恐怖傾向の強弱」により、化粧の心理効用に肯定的・否定的な結果が現われるとの報告 (野澤・沢崎、2007) があることから、「決められた内容のプログラム」の実施ではなく、図 1 の手順で美容教育プログラムの開発と研究を進めた。

### 具体的な美容教育プログラムの計画

上記のポイントを踏まえて、2 つの美容教育プログラムを計画した。

#### A) 認知症カフェにおける「日常的な美容活動」に関するワークショップ

具体的には、大阪市に所在する地域包括支援センター A が主催する認知症カフェにおいて、認知症の方や支援スタッフを対象としたスキンケア・ナチュラルメイクなどの「日常的な美容活動」に関するワークショップ形式の美容セミナーを身だしなみプログラムとして計画した。まず、美容セミナー実施の 2 か月前 (7 月中旬) に、支援スタッフと大阪樟蔭女子大学にて打ち合わせを行った。その打ち合わせにおいて、地域包括センターの役割として、高齢者が①住み慣れた地域で安心して暮らせるように、②その人らしい生活を続けていられるように、できる限り介護が必要とならないようになど、介護が必要になっても必要なサー

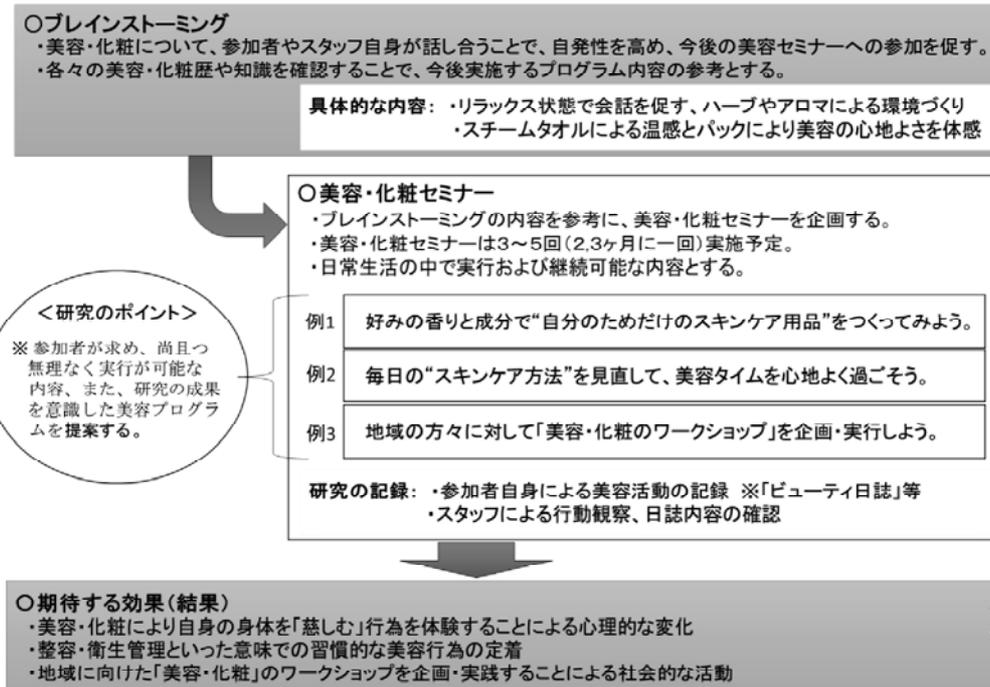


図1 美容教育プログラムの手順および分析フロー

ビスが提供されるよう、生活を支える地域づくりを担っていることを確認した。現在、高齢者の認知症問題は社会的に重要視され、全国的にも、地域住民の憩いの場として認知症の方やそのご家族、介護や認知症を相談したい方、認知症を知りたい方など、「お話をしたい」「聞きたい」方のための『認知症カフェ』が開設され、認知症問題の解決の糸口として期待されている。そこで、この認知症カフェのプログラムの一環として、身だしなみプログラムを実施することになった。

#### B) 不登校児童通所施設における美容教育プログラム

また、大阪市に所在する不登校児童を対象とする通所施設 B に通う中学生や支援スタッフに対しては、未成年への子ども達に適した内容として、身体を健やかに保つための行為である「正しい洗顔」など、スキンケアを中心とした内容で身だしなみプログラムを進行した。はじめに、学校や施設などで、感染症予防のための「正しい手洗い」指導は多く行われているが、身体を健やかに保つための一つである「正しい洗顔」の指導は少ないこと、洗顔は年齢・性別を越えた身だしなみ、広義の「化粧行為」であること、また、思春期・青年期は自己の容姿が最も気になる年齢である、精神疾患患者において化粧を用いた関わりが情動活性化に役立つなどの理由から、フリースクールにおける化粧プログラムを行い、効果が確認されている(野澤、2005)ことから、就学年齢の子どもたちへの洗顔指導による効果が期待されることを支援スタッフに伝え、

本プログラムへの協力を仰いだ。

本美容教育プログラムを実施する前年には、試行的に洗顔セミナーを実施した。通所施設 B で行われ、筆者の一人である武藤が講師を務めた。また、助手として化粧ファッション学を専攻する大学院生の女性 1 名が参加した。洗顔の実習時には、ペアの一人が洗顔を行っているときにもう一人が洗顔のサポートや正しく洗顔が出来ているかをチェックするように指示をした。また、全員の洗顔終了後に、シート状のフェイスパックの実践により、事前レクチャーで学んだ皮膚に対する「保湿の重要性」と貼られたシートの形の違いを目で確認することによって、「顔かたちは各々で違うこと」を体感できるように工夫をした。

洗顔に関連付けた「石けん作り」のグループワークの中では、「自分に対する“慈しみ”を育むもの」としての「美容・化粧行為に関する教育」を行ない、毎日、美容日誌(「身だしなみ日誌」)をつけることを提案して各自が取り組んだ。

#### 美容教育プログラムの事前準備

##### A) 認知症カフェにおける「日常的な美容活動」に関するワークショップ

これまで認知症カフェで実施された美容や身だしなみに関する講義やワークショップについて支援スタッフに確認を行ったところ、本認知症カフェでは美容に関するイベントは開催したことが無かったとのことから、

ワークショップに必要な資料や備品の準備を進めた。

## B) 不登校児童通所施設における美容教育プログラム

セミナーの実施日程の決定に、子どもの夏休み明け直後の実力テストを考慮するなど、スタッフと調整を行った。その他にも、スタッフによる本セミナーの告知として、石けんづくりのチラシの作成を行い、保護者の方への周知や子ども達の当日の参加を促す取り組みをした。

### 美容日誌（身だしなみ日誌）の開発

日常で行った“容姿を美しくする行為”を記録する日誌ということから、「美容日誌」と命名した。美容行為には個々の認識に差があり、日常で行っている動作の中でどのような行為が美容行為になるのか、日誌の初めのページに「生活動作の中にある“理・美容動作”」をメモする欄を設けた。次のページには「ぼくとわたしの『30日間』美容日誌」というタイトルで、洗顔セミナーや石けんセミナーの体験を通して美容に対する意識を高め、自分の日常生活を振り返る、日誌は一日の終わり（睡眠時間は次の日の朝）に記入することなど、本日誌の目的や記録方法を記した。日誌は1日1ページにまとめられるようにレイアウトし、一日の中で行った動作として、「頭髮」、「顔」、「その他」の3つの項目に大きく分類をした。「頭髮」の項目では、「髪を洗う」「ヘアトリートメントをする」、「ドライヤーを使う」、「寝グセを直す」、「髪をセットする」、「整髪料をつける」、「ヘアカットをする」の7つ、「顔」の項目では、「顔を洗う」、「スキンケアをする」、「リップクリームを塗る」、「歯を磨く」、「眉を整える」、「鼻毛を整える」、「鏡を見る」の7つ、「その他」の項目では、「身体を洗う」、「手を洗う」、「ボディクリームを塗る」、「ハンドクリームを塗る」、「日焼け対策をする」、「コロソ・香水をつける」、「爪を切る」の7つ、全21つの美容行為について、行った行為に○をつける欄を設けた。次に、「食事」、「肌の状態」、「睡眠時間」、「運動時間」の4つの項目について、「食事」の項目では、「朝食」、「昼食」、「夕食」、「間食」の4つ、「肌の状態」の項目では、「カサカサ」、「すべすべ」、「べたべた」の3つ、「睡眠時間」と「運動時間」の項目については、それぞれ「充分」、「まずまず」、「不充分」の3つに、○をつける欄を設けた。その他に、時間を記入する項目として、「身だしなみ時間」、「睡眠時間」、「運動時間」の3項目について時間を記入する欄を設けた。

美容日誌の内容は、案を作成した後に支援スタッフ

へ意見を求めた。スタッフから上がった以下の3項目を参考に、日誌内容の改善を行った。

- ①『美容日誌』という言葉は、子どもや男性には馴染みがなくイメージが付きにくい」という意見を踏まえ、名前を「美容日誌」から「身だしなみ日誌」に変更した。
  - ②「30日間の実施は負担を感じる」という意見を踏まえ、7日間1セットとすることで期間を変更した。
  - ③「美容動作の一例として『ヘアカラー』『化粧品』『マニキュア』などの言葉が挙げられていることの子どもの影響が心配である」との意見を踏まえ、「美容」の意味について子供たちに詳しく説明を行うと同時に、身だしなみ日誌の項目からは『ヘアカラー』『化粧品』『マニキュア』を削除した。
- 最終的な「身だしなみ日誌」の一部を図3に示す。

### 美容教育プログラムの実施方法

**プログラム参加者** A) については、認知症症状のある女性5名、支援スタッフ女性2名がプログラムに参加した。B) に関しては、通所中の子ども5名（男子2名、女子3名）、支援スタッフ7名（男性3名、女性4名）がプログラムに参加した。プログラムの講師はいずれも筆者の一人である武藤であった。また不登校児童通所施設における美容教育プログラムに関しては、化粧ファッション学を専攻する大学院生の男性1名が実施する側として参加した。

**実施時期** A) については2016年9月、B) については、プログラムが2016年9月に、振り返りインタビューが2017年3月に実施された。

**実施場所** A) については大阪市内の区民会館、B) については、プログラムが大阪樟蔭女子大学の美容実習室で、振り返りインタビューが通所施設Bで実施された。

### 美容教育プログラムの効果と改善点の検討方法

**事後ミーティング** 不登校児童通所施設における今回の美容教育プログラム、ならびに前年度の洗顔セミナーの効果と改善点について検討するために、事後ミーティングを行った。具体的には、美容教育プログラムから1週間後に、筆者ら、洗顔セミナーに実施する側で参加をした化粧ファッション学を専攻する女性の大学院生1名、今回の美容教育プログラムに実施する側で参加した男性の大学院生1名の4名が、感想を共有し、意見を述べ合った。時間は90分間であり、場所は大阪樟蔭女子大学メイクデザイン実習室であった。



図2-1 化粧セミナー



図2-2 石けん作りワークショップ

**ぼくとわたしの  
身だしなみ日誌**

実施期間 合計 日間  
2016年 月 日( ) ~ 月 日( )

名前 \_\_\_\_\_  
大阪府立女子大学化粧ファンション学科

項目	1	2	3	4	5
1. 以下のようことは、毎日自分自身にどの程度できていますか？					
2. 顔を洗う回数	5	4	3	2	1
3. 髪を洗う回数	1	2	3	4	5
4. 化粧品の使用について	1	2	3	4	5
5. 鏡を見て自分の顔を確かめる回数	1	2	3	4	5
6. 歯を磨く回数	5	4	3	2	1
7. 入浴の回数	5	4	3	2	1
8. 洗顔料の量が適切か、人用か洗い終わりでできるか	5	4	3	2	1
9. 目の周りに化粧品の跡が残っていないか	1	2	3	4	5
10. 洗顔料の量を適切に調整できているか、洗顔料の量を調整できるか	5	4	3	2	1

記入日 2016年 月 日( )

【開始から 1日目・7日目・14日目・21日目・28日目】

**はじめに**

・私たちの生活動作の中にある理容・美容を主とした『身だしなみ動作』をあげてみよう！

2016年 月 日( ) 天気 ☀️ ☁️ ⚡️

※ 前日に「行った動作」について振り返り、該当するものに○や数字を入れよう！  
書かれていない動作については、空欄の中に好きに記入してチェックしよう！

項目	○	○	○
髪を洗う		顔を洗う	身体を洗う
ヘアトリートメントをする		スキンケアをする	手を洗う
ドライヤーを使う		リップクリームを塗る	
寝グゼを使う		歯を磨く	
髪をセットする		鏡を見る	

・食：朝食 / 昼食 / 夕食 / 間食      ・運：生活活動(徒歩、自転車、自転車)  
 ・服の状態：かさかさ / 手ペサペサ / べたべた      中高運動(ジョギング、ストレッチ、ヨガ)  
 ・睡眠時間：AM / PM      寝：強直運動(ランニング、スポーツ、ダンス)  
 ・身だしなみ時間(分) ・睡眠時間(時間) ・運動時間(分)

ぼくとわたしの『 日間』身だしなみ日誌

**目的**

- 「正しい洗顔セミナー」や「肌にやさしいセッケン作り」のWS体験から、理容・美容を主とした「身だしなみ」の効果を理解しよう。
- 身だしなみ日誌として、7~28日間の身だしなみ動作について意識を高め、自分の日常動作を振り返ってみよう。

**方法**

- 1日終わり(睡眠時間については次の日の朝)にその日の身だしなみ動作、肌の状態、睡眠時間などを記録しよう。

ぼくとわたしの『身だしなみ日誌』

感想： 日間を終えて...

チェック者によるコメント：

図3 美容(身だしなみ)日誌(一例)

**振り返りミーティング** 不登校児童通所施設における美容教育プログラムの効果と改善点について検討するために、振り返りインタビューが行われた。具体的には、プログラム実施の半年後に、プログラムに参加した子ども達と支援スタッフを対象に、プログラムの感想とその後の経過について、筆者の一人であり、プログラムの講師であった武藤がインタビューを行った。インタビューにあたって、子ども達の発言のしやすさを配慮して、日常的に行われているグループ活動の一環として、いつものように支援スタッフが同席して、子ども達と支援スタッフがやりとりしながらという形がとられた。

**醜形恐怖心性尺度** また、身だしなみ日誌をつけることの効果を測定するために、身だしなみ日誌の記入開始時（初回記入直後）とおよそ7回記入するごとに、醜形恐怖心性尺度（大村・小島・中田・沢宮、2015）に回答してもらおうページを挿入し、B) のプログラム参加者に記入を求めた。醜形恐怖心性尺度は大村他（2015）が、健常者における容姿に対する強いこだわりを測定するために作成した9項目からなる尺度である。「容姿に対する評価懸念」と「容姿に対する関心集中」の2つの下位尺度によって構成される。「容姿に対する評価懸念」は「人に嫌われたくないから容姿に気をを使う」、「外見的に魅力が高い方が、人付き合いが上手にできると思う」など、他者からの評価を懸念する容姿に対するこだわりに関する5項目から構成される。一方、「容姿に対する関心集中」は「自分の容姿をより理想に近づけるために、容姿に気をを使う」、「自分の外見よりは内面のことを考える」（逆転項目）など、他の何よりも容姿に関心を集中させる容姿に対するこだわりに関する4項目から構成される。「非常にあてはまる」から「全くあてはまらない」までの5段階で回答を求めた。醜形恐怖心性が高い方が得点が高くなるように数値を割り振った。なお、醜形恐怖心性尺度に回答すること自体が、自分に対する“慈しみ”を客観視し、そのための日常的な美容・化粧行為を促す効果が予想されたため、今回は醜形恐怖心性尺度に回答してもらった後に、参加者自身に9項目の合計得点を算出して、記入してもらおう欄を設けた（図3）。

## 結果と考察

### A) 認知症カフェにおける「日常的な美容活動」に関するワークショップ

当日のワークショップの前に行った、化粧の心理的

な効果や視覚的な変化による印象の変化の講義により、化粧についての新たな知識を獲得したことで化粧への関心が高まった人や、実習前に行った、参加者自身の化粧歴や化粧にまつわる15分間の談話において、仕事にお勤めの頃に使用していた化粧品や化粧方法についての話や、その当時の思い出の映画など、過去の記憶に関する話題で周囲とコミュニケーションを取る人々の様子が見られた。

また、その後の実習では、肌トラブルのカバー方法を知ることで、「カフェの帰りに駅前のドラッグストアでサーモンピンクの口紅を購入して帰るわ」と話されるなど、“自身への投資”として、新たに化粧品の購入を希望する人の声も聞かれた。他にも、ワークショップ参加者以外の人の中から、「肌がきれいに見えるわね」「頬紅が入るだけで顔色が明るくなるわね」といった声かけもあり、化粧行為は体験者だけでなく、その周囲の人とのコミュニケーションのきっかけとなる可能性が示唆された。

### B) 不登校児童通所施設における美容教育プログラム

美容教育プログラム当日、子ども達はその場に来たくない、席に着けないことも想定し、支援スタッフによる参加の促しが出来るよう、支援スタッフとペアで着席できるように座席を配置した。はじめに、講師からセミナーの内容を説明し、昨年度の洗顔セミナーの復習として、肌の構造や洗顔のポイントのお浸いや、石けんの構造（動植物油脂+アルカリ）と石けんのはじまり（羊と木灰）、身だしなみと鏡についてのレクチャーをパワーポイントで行い、その後身だしなみ実習へと移るようにした。

また、洗顔の重要性の講義と石けん作りにより身だしなみへの意識を高めた後、「身だしなみ日誌」を配布し、1週間取り組むことを提案した。身だしなみ日誌をつけるか否か、提出するか否かは、各自の自由意思に任された。その結果、5名から身だしなみ日誌の提出があった。この5名はいずれも不登校通所施設のスタッフであった。提出された身だしなみ日誌に関しては、プログラム講師の武藤が、それぞれの身だしなみ時間、睡眠時間、運動時間の平均値について算出して記載するとともに、それぞれの感想に対してコメントを書き、ページを追加した上で、提出者に返却した。そして、その後も継続して身だしなみ日誌をつけるかどうかは、各自の自由意思に任された。最終的に美容教育プログラムの約2ヶ月半後に身だしなみ日誌の提出を求めたところ、身だしなみ日誌を継続的につけて、提出したのは、上述の5名であった。身だしなみ日誌

の継続期間は、7日間から48日間と人によってばらつきがあった。

## 1. 事後ミーティングと振り返りインタビューから見える美容教育プログラムの効果

### ①事後ミーティング

美容教育プログラムから1週間後に行われた上述の事後ミーティングでは、次のような発言が聞かれた。不登校児童通所施設における今回の美容教育プログラム、ならびに前年度の洗顔セミナーへ参加についての感想として、大学院生から「(対象が)不登校児童ということから、はじめは不安を感じたが、思った以上に接しやすかった」といった意見が聞かれた。また、プログラムおよびセミナーに参加して気付いたこととして、「自分を整えること。それだけで対人関係は変化する」、「就学年齢における身だしなみに、家庭環境の差が大きい」、「そもそも育児放棄の場合、身だしなみの方法を教えてもらえない場合もある」。他にも、美容教育プログラムの実施による期待できる効果として「心地よいものを作る、知る、触れる体験となる」、「歯の磨き方、身体の洗いか、髪を洗うの仕方など物理的方法を知る」、「なぜ歯を磨くのか、なぜ身体を洗うのかなど生理的理由を知る」、「なぜ寝癖を整えたほうが良いのか、鼻毛を整えたほうが良いのかなどの社会的理由を知る」、「なぜ香付きのクリームをつけるのか、髪を染めるのかなどの趣向的理由を知る」といった「美容教育」的效果を期待する発言から、身だしなみ(美容)は、生活の一部であり、家庭や保健、体育と同じく、学校教育のカリキュラムに導入することを期待すると共に、将来的には「公衆衛生の向上につながる教育」、「思春期と言われる中学生を対象とした美容教育」といった、プログラム導入による新たな展望についての発言などがあった。

### ②振り返りインタビュー

上述の振り返りインタビューでは、次のような発言が聞かれた。洗顔セミナーの一環として実施した「石けん」の講義と制作では、「手作り石けんがこんなにも簡単にできると思わなかった」、「石けん作りが楽しかった」、「(作った石けんは)お母さんが使ってる」、「勿体なくて使わずに飾っている」、など、講義内容よりも石けん作りに対して記憶している人が多かった。また、身だしなみ日誌付けについての感想として、「身だしなみ項目や運動時間の記入欄がゼロにならないように意識するようになり、日誌をつけ始めてから身だしなみや運動時間が増えた」、「日誌を見ることで、爪の切り忘れに気付くことがあった」、「(半年経過し

て)今は日誌をつけていないが、数週間、日誌付けを経験したことにより、以前までは流れ作業的に行っていた身だしなみについて、一つ一つを意識するようになった」、「外出する時と家で過ごす時で、こんなにも身だしなみ項目に差がある(外出しないときはゼロという日があった)」ということに気付いて驚いた、「他の人と身だしなみについて話すことが今までなかったので、それぞれに身だしなみにこだわりがあること(使っている化粧品、寝ぐせの直し方)など、話していて面白かったし、参考になったこともあった」など、身だしなみ日誌をつけることで、日々の身だしなみを意識するきっかけとなったという意見が多く聞かれた。その他に多かった意見として、「セミナー直後や日誌の記録中は意識的にやったが、今は出来ていない」、「毎日日誌をつけるのは面倒」、「一日の最後に日誌をつけることになってはいたが、疲れて寝てしまったり、睡眠時間は次の日に起きた時にしか分からないので日誌のつけるタイミングがよくわからなかった」、「チェック項目が多かった」など、日誌のシステムへの発言があった。

## 2. 身だしなみ日誌をつけることの効果

身だしなみ日誌をつけることの効果について検討するために、身だしなみ日誌実践例に関して醜形恐怖心性尺度の得点の推移を検討した。分析の対象となったのは、身だしなみ日誌を継続的につけて、提出してくれた上述の5名(以後、この5名をA、B、C、D、Eと表記する)のデータであった。身だしなみ日誌の醜形恐怖心性尺度への回答から、大村他(2015)に従って、全9項目の尺度得点ならびに2つの下位尺度(「容姿に対する評価懸念」、「容姿に対する関心集中」)得点が算出された。その結果、Aに関しては2時点、B、C、Dに関しては3時点、Eに関しては6時点における醜形恐怖心性尺度各得点が得られた。これらを図示したのが図4-1から図4-5である。これらの得点を分析するために、坂田(未発表)の大学生479名のデータにおける醜形恐怖心性尺度各得点の平均値と比較した。具体的に、醜形恐怖心性尺度全9項目の平均値は30.2( $SD=5.77$ )、「容姿に対する評価懸念」の平均値は16.1( $SD=4.05$ )、「容姿に対する関心集中」の平均値は14.1( $SD=2.51$ )であった。これらも図4-1から図4-5に図示した。実線が今回身だしなみ日誌をつけた者の各得点、破線が大学生479名の醜形恐怖心性各得点の平均値を示す。今回身だしなみ日誌をつけた者の得点と大学生479名の平均値を比較したところ、次のことが窺われた。Aは、醜形恐

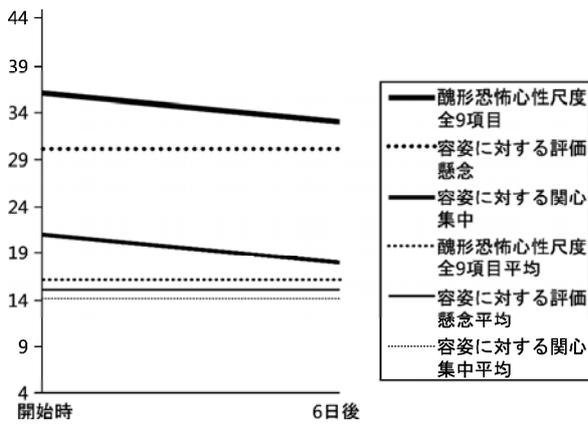


図 4-1 A の醜形恐怖心性尺度各得点の推移

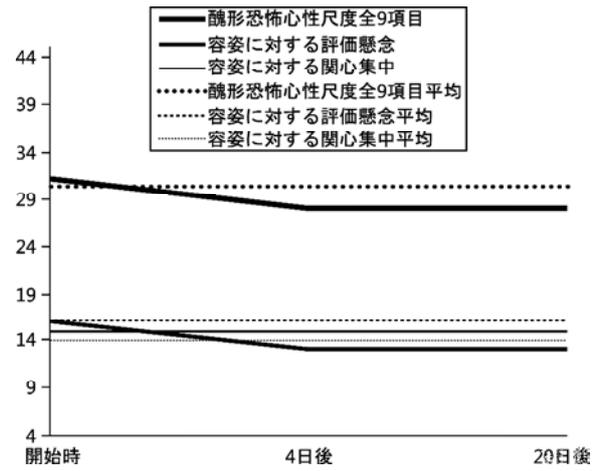


図 4-2 B の醜形恐怖心性尺度各得点の推移

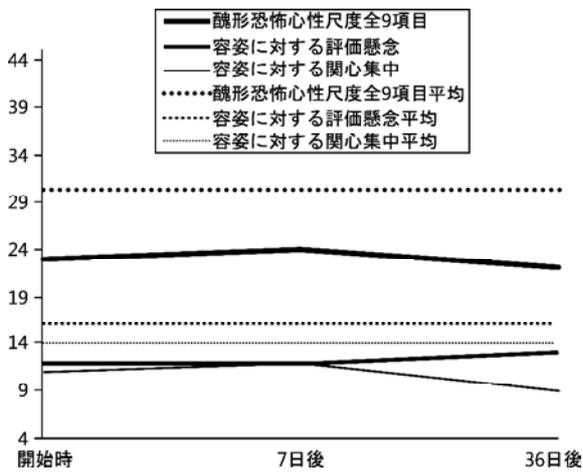


図 4-3 C の醜形恐怖心性尺度各得点の推移

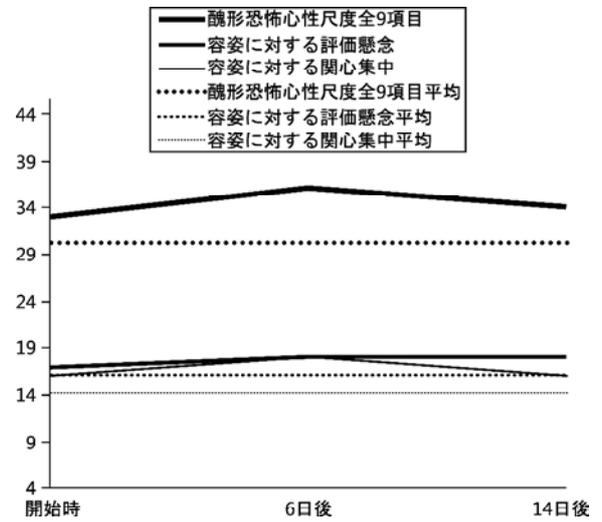


図 4-4 D の醜形恐怖心性尺度各得点の推移

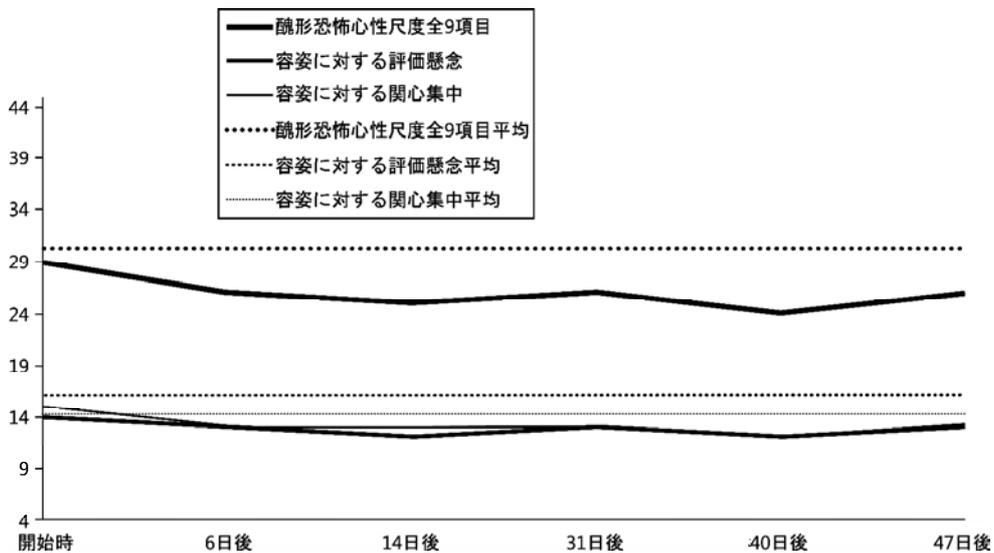


図 4-5 E の醜形恐怖心性尺度各得点の推移

怖心性尺度に関するどの得点も変わりなく平均以上の値を示したが、全9項目の尺度得点および「容姿に対する評価懸念」に関しては、6日後に低下することが窺われた(図4-1)。Bは、身だしなみ日誌をつけ始めた時は、どの得点も平均以上の値であったが、4日後と20日後では全9項目の尺度得点および「容姿に対する評価懸念」に関しては、平均以下の値を示した(図4-2)。一方、「容姿に対する関心集中」は変わらず平均以上の値であった。Cはどの得点も変わりなく平均以下の値を示した(図4-3)。Dは醜形恐怖心性尺度に関するどの得点も平均以上の値を示した(図4-4)。Eは醜形恐怖心性尺度に関するどの得点も低下し、その後平均以下レベルで維持された(図4-5)。以上のことから、身だしなみ日誌をつけることによって、醜形恐怖心性が低下する、あるいは平均以下のレベルで維持されることが示唆された。しかし、その効果には個人差があり、人によっては醜形恐怖心性が平均以上のレベルで維持されることがあることも示唆された。

#### 本研究の意義と今後の課題

本プログラム実践の結果、各プログラム実施直後のインタビューや質問紙に対する回答内容から、A) 認知症カフェにおける「日常的な美容活動」に関するワークショップ、B) 不登校児童通所施設における美容教育プログラムともに自分に対する“慈しみ”を育む効果を確認できた。また、本美容教育プログラムは、子ども本人の自分に対する“慈しみ”を育むだけでなく、施設全体の自分に対する“慈しみ”の活性化に繋がることが明らかとなった。さらには、本研究において得られた実証的データや考察から、美的教育として「美意識」や「(自身への)慈しみ」を育むことへ導く手段改良の道筋が示唆された。

一方で、これらの効果を持続させるためには、個々のニーズに合った美容教育プログラムによって日常生活における身だしなみに対する意識を高めることが必要であることが示唆された。たとえば、B) 不登校児童通所施設における美容教育プログラムにおいて、「この子こそ受けて欲しい」とスタッフが感じている子どもが不参加であったことや身だしなみ日誌の提出率が必ずしも高くなかったこと、さらには半年後の振り返りインタビューにおいて、チェック項目が多く、毎日つけるのが面倒だということが語られたことから、美容や身だしなみを日々の活動として定着させるには、「定期的なセミナーの実施」とそのための「環境作り」を進めることが重要であることが示唆された。

また、本研究において、身だしなみ日誌をつけることで、醜形恐怖心性が低下、あるいは平均以下のレベルに維持されることが示唆された。しかし、この知見に関しては、根拠が十分であるとは言いがたい。今後さらに身だしなみ日誌の実践例に関するデータを集め、検討を積み重ねることが求められる。また、身だしなみ日誌を継続的につけて、提出してくれたのは、いずれも成人であった。身だしなみ日誌を、多くの人の「自分に対する“慈しみ”を育むための美容・化粧行為」の習慣化につながるツールとするためには、思春期・青年期の子ども、特に不登校の子どもが、身だしなみ日誌を継続的につけることに積極的になるような工夫が求められる。その工夫に向けて有益なアイデアが、身だしなみ日誌の実践者へのインタビューとそれを踏まえた事後ミーティングによって得られた。たとえば、本調査により、老若男女に共通して毎日「鏡を見る」の回答がほぼ100%であったことや、日誌の存在によって運動の時間を意識するようになった人が多かったということから、鏡付近に設置することによって、記録の簡易性を高める工夫が考えられる。こうしたアイデアを適用して身だしなみ日誌を工夫し、試験的につけてもらい、その実践を調査し、そこから得られたアイデアによってさらなる工夫をこらすということを繰り返すことが求められる。

本研究において実践したもの以外にも自分に対する“慈しみ”を育む美容教育プログラムは考えられる。たとえば、自身の感情を上手く表現できないことが、他者からの共感やポジティブなフィードバックを受けにくいなど対人関係にネガティブな影響を与えていることが考えられる人に対しては、自分の顔の筋肉を触ったり表情を作ったりする表情セミナーの導入が考えられる。また、プログラムが自分に対する“慈しみ”を育むかについて、本研究においては、参加者のプログラムに対する感想や醜形恐怖心性の推移から検討したが、より直接的、あるいは多角的に検討することも必要である。その意味で、自分に対する“慈しみ”を育む美容教育プログラムの開発ははじまったばかりであると言える。今後も、個々のニーズに合った美容教育プログラムを開発するとともに、美容教育の意義について実践を通じて明らかにしていく予定である。

#### 付記

美容教育プログラムに参加してくださった皆様、プログラムを実施する許可と環境の準備をいただいた永

寿福社会の中谷友紀氏、阪本病院の鈴木志乃氏、支援スタッフの皆様、プログラムの実施と研究に協力してくれた大阪樟蔭女子大学大学院の高木大輔氏・中川栄美氏に感謝申し上げます。

\* 本研究は、平成 28 年度くすのき研究助成プログラム地域貢献研究の助成で実施された。

## 引用文献

- 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
- 阿部恒之 (2008). 化粧心理学の芽生えから今日まで  
フレグランスジャーナル, 36, 108-110.
- 天野怜美・齊藤 勇 (2015). 女子大生の化粧行動と意識の関連性について 立正大学心理学研究年報, 6, 101-110.
- American Psychological Association. "10 ways to build resilience" in The road to resilience. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx> (August 24, 2017)
- 有光興記 (2014). セルフ・コンパッション尺度日本語版の作成と信頼性, 妥当性の検討 心理学研究, 85, 50-59.
- 浜治世・浅井 泉 (1993). メイクアップの臨床心理学への適用 資生堂ビューティサイエンス研究所 (編) 化粧心理学 (pp. 364-358) フレグランスジャーナル社
- 平野真理 (2013). 生得性・後天性の観点からみたレジリエンスの展望 東京大学大学院教育学研究科紀要, 52, 411-417.
- 宮川裕基・谷口淳一 (2016). 日本語版セルフコンパッション反応尺度 (SCRI-J) の作成 心理学研究, 87, 70-78.
- 武藤祐子・富田知子・西村伸大・難波礼治 (2013). 美容室におけるリラクセス効果の研究 —— アミラーゼ測定, アンケート調査による検討 —— 日本公衆衛生学会第 72 回総会抄録集, 610.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2, 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2, 223-250.
- 野沢桂子 (2005). 青年期ひきこもり女性に対する化粧を用いた心理的援助の検討 —— フリースクールにおけるコスメプログラムの効果 —— 日本心理学会第 69 回大会発表論文集, 295.
- 野澤桂子・小越明美・齊藤善子・青木理美 (2005). Cosmetic Program による入院がん患者の QOL 改善の試み 健康心理学研究, 18, 35-44.
- 野澤桂子・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 目白心理学研究, 3, 95-108.
- 大村美菜子・小島弥生・中田洋二郎・沢宮容子 (2015). 女性の醜形恐怖心性尺度の作成. 応用心理学研究, 40, 186-193.
- 余語真夫・浜 治世・津田兼六・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.

## **Development of Cosmetic Education Programs for Fostering Self-compassion**

Faculty of Liberal Arts, Department of Psychology  
Hiroyuki SAKATA  
Faculty of Liberal Arts, Department of Beauty and Fashion Studies  
Yuko MUTOU

### **Abstract**

In this study, We didn't focus on "cosmetic" activities (e.g. makeup, skin and hair care, hygiene) and their interpersonal effects rather, we focused on "cosmetic" activities and their intrapersonal effects, especially to fostering "self-compassion". We attempted to develop cosmetic education programs to encourage habituation of "self-compassion". The points of our program development were: (1) to have participants experience "compassion" for their own body through taking one or more cosmetic seminars, (2) to develop and introduce a "beauty diary" that participants themselves can record everyday cosmetic activities. We introduced a workshop on "daily cosmetic activities" in a cafeteria for people with dementia (Dementia Café), and a "cosmetic education program" at a day care facility for students not attending school because of a wide range of reasons. Also, in the "students" program, we proposed that they record a "beauty diary". The effect of our cosmetic education programs was examined from the self-reporting of the program participants and their beauty diaries. The effects suggested that our cosmetic education programs have the effect of fostering "self-compassion".

Keywords: self-compassion, cosmetic activities, cosmetic education programs, beauty