

化粧は高齢女性を元気にする － A 町化粧教室の実践 －

中幡 美絵 吉田 寿美子

キーワード：高齢女性、コミュニケーション、主観的幸福感、化粧教室、短期効果、長期効果、心身への効果

Cosmetic Habit Improves Elderly Women's Quality of Life

Mie Nakahata Sumiko Yoshida

Abstract

Cosmetic therapy was believed to improve the quality of life (QOL) in women including senile dementia patients. However, the mechanisms of cosmetic therapy are not clear. Previously, we reported that cosmetic therapy improved psychosomatic status for short-term effects and improve psychological status only in high public self-consciousness persons for long-term effects on senile dementia women.

In this study, we examined the psychosomatic effects induced by the cosmetic learning class in healthy elderly women.

Twenty-six healthy elderly women (mean MMSE: 26.6, mean age: 70.1) took cosmetic learning class to master cosmetic habit, every week for 1.5 months (total 5 sessions). Each week, healthy elderly women were evaluated their psychosomatic status for the short-term effects (STE) of cosmetic leaning class. We also evaluated their psychosomatic status and comment by the questionnaire of healthy elderly women before and after the series of cosmetic leaning class to examine its long-term effects (LTE).

For STE, 1) the moods assessed by face scale or NRS were significantly improved, 2) blood pressures (both of diastolic and systolic), pulse rates significantly decreased, and the temperature of palm, cheeks and forehead significantly increased. For LTE, 1) the moods assessed by face scale or NRS significantly improved, 2) feeling of well-being showed significantly increased. The effect on well-being was not influenced by character, employment or commencing time of skin-care. The results of questionnaire showed these LTEs were mainly derived from the communication in cosmetic leaning classes. On the contrary, no physical effect was observed as LTE

Our study showed cosmetic habit had psychosomatic relaxation effects as STE and psychological relaxation effects as LTE in healthy elderly women. LTES in healthy elderly women exceeded that in senile dementia women because they were not influenced by character.

Key words : healthy elderly woman, communication, felling of well-being, cosmetic learning class, short-term effects, long-term effects, psychosomatic effects

1. はじめに

1: 化粧療法の歴史と現状

「化粧」に関する心理学的研究は20世紀の半ばにその兆しが現れ、後半に目覚ましい発展を遂げた。化粧に種々の心理作用があることを示し、注目を集めたのは1985年にGrahamらが化粧の臨床的効用についての書籍を発行したことから始まり、「化粧療法」という新たな領域を生むに至った(阿部, 2001)。日本では近年、「化粧療法」は代替療法の一つとして老人保健施設やデイサービス等の福祉の現場や病院などの医療の現場で取り入れられ始めた。宇山、阿部(1998)によると「化粧療法」とは「化粧を用いた治療法であり、化粧が心理学的な過程を介して心理・生理的な治療効果をもたらすことを期待して行われるものである」という定義を提案している。化粧療法には容貌に障害を受けるような病気・怪我の患者に対してメイクアップを中心とした容貌改善の効果を期待して行われる「外見修正プログラム」と呼ばれるもの(余語, 1997)と、統合失調症患者、うつ病患者、認知症患者に対して症状の改善を期待して化粧を用いる「情動活性プログラム」(余語, 1997)または「情動活性化粧療法」(伊波ら, 1998)と呼ばれるものがある。また、女性がん患者に対する鎮痛効果に関する研究も進められている(厚生労働省がん研究助成金事業による研究報告集「がん患者に対する支援療法及び緩和技術の向上に関する研究」下山ら, 2002)。社会心理学の立場からの研究としては化粧に精神的ストレス緩和効果がある可能性があるとの報告がある(阿部, 1993)。現在、化粧の臨床的効用に対する期待は高まっており、化粧を用いたハンセン氏病患者の社会復帰リハビリテーションの取り組み(重松ら, 1982)、作業療法の一環として化粧療法を取り入れようとする試み(塚田, 2001)が始められている。

海外ではアメリカ合衆国において“Look Good... Feel Better”という化粧の無料支援プログラムが展開されている。この活動はがん患者などの容貌、容姿に配慮することによって症状が改善することを目的として全米化粧品工業界、アメリカ癌学会、全米コスメトロジー協会の3者が共催して行っており、医療の現場においてがん患者のリハビリテーションの一環として定着し、高い評価を得ている(高橋, 2003)。

以上のように福祉、医療及び社会心理学的に「化粧療法」に関する関心は高まっている。しかし、化粧ボランティアによる活動報告程度の研究が多く、学術的な研究は未だ少ないのが現状である。今後は化粧の心身への影響についての科学的な分析の蓄積が期待されている。

2: 我々の先行研究

認知症高齢者を対象とし、他者から受ける受動的な化粧の効果を明らかにした。週1回3ヶ月間に学生のボランティアが老人施設において化粧を施した。短期効果を表す尺度としてFace Scale、表面温度(前額部、左右頬部、左右掌部)、血圧(収縮期・拡張期)、脈拍数の測定を、長期効果を表す尺度としてGDS短縮版、新版STAI、PGCモラル尺度、Face Scale、自意識尺度(公的自意識)、血圧(収縮期・拡張期)、脈拍数、血液検査(血液一般、生化学検査、免疫機能検査)を実施した。その結果、短期的にはFace Scale得点が低下し、「気分の改善」効果が認められた。また、拡張期血圧、脈拍数の低下、手掌部の表面温度の上昇がみられ、副交感神経を優位にする効果があることが明らかになった。これらは受動的な化粧の短期効果として心身両面のリラクゼーション効果があることを示している。長期的には公的自意識の高い人たちのみにGDS、特性不安の得点の改善がみられ、抑うつ改善効果や不安が減少することが明らかになった。

3: 研究目的

先行研究で明らかになった「受動的な化粧の効果」と自分で化粧を行う「能動的な化粧の効果」の差について比較検討する。先行研究の対象者は認知症のために自ら化粧を行うことが困難であった。今回は自ら化粧を行うことができる健康な高齢女性を対象として、週1回全5回を1つのプログラムとする「化粧教室」を実施した。化粧教室の効果として高齢女性のこころと身体を「元氣」にし、社会との関わりが希薄になる傾向にある高齢者の閉じこもり防止やコミュニケーションの拡大に効果があるのではないかと仮定した。

本研究では(1)「化粧教室」が先行研究と同様の結果が得られるか。(2)「化粧教室」の効果と性格特性、デモグラフィック要因との関連。(3)化粧教室における効果の要因、を明らかにすることを目的としている。

II. 研究方法

1: 研究協力者

仙台大学近郊のA町の広報誌で公募し、65歳~75歳の高齢女性を募った。研究説明会を実施し、本研究に同意する者を協力者とした。協力者はMini-Mental State Examination (MMSE)の得点がいずれも22点以上であり、認知症の症状はなく自ら化粧ができる者であった。MMSE検査の平均得点は26.6点、平均年齢は70.1 ± 2.9歳(26名)であった。

2: 研究実施期間

平成17年11月30日から平成18年3月8日までの約3ヶ月間に化粧教室を実施した。

3: 研究実施場所

A 町温泉健康センターにて実施した。

4: 手続き

a) ベースラインの測定

同意の得られた協力者に化粧教室全プログラム開始前に Table.1-1 に示した各尺度と検査を実施した。

b) 化粧教室の実施

本研究では「化粧教室」として週1回1セッション1.5時間、下記の内容のプログラムを実施した。

- 第1回 スキンケア・洗顔・顔のマッサージ・下地
- 第2回 ファンデーション・影・フェイスパウダー
- 第3回 眉・アイシャドウ・アイライン
- 第4回 マスカラ・チーク・リップ
- 第5回 復習

化粧教室ではセッションごとにデモンストレーションを行い、協力者にはセッションごとの資料を配布し、個別指導を行った。化粧教室は全5回のセッションを一つのプログラムとし、最終的には一人で化粧できることを目標に指導を行った。研究協力者が多かった為、協力者を前半群と後半群に分けて化粧教室を実施した。

c) セッション前後の測定

協力者に対して毎回のセッション前後に以下の Table1-2 に示した尺度を実施した。

d) プログラム終了後の測定

協力者に対して化粧教室全プログラム終了後、Table.1-3 に示した尺度を実施した。

Table.1 本研究で実施した尺度・検査項目

1	Face Scale, NRS, 新版 STAI (特性不安), PGC モラル尺度, 自意識尺度 (公的自意識), WHO-5, SF-8 (スタンダード版), NEO-FFI (成人用), ピッツバーグ睡眠調査, 生活暦, 化粧に関するアンケート, 血圧 (収縮期・拡張期), 脈拍数
2	Face Scale, NRS, 血圧 (収縮期・拡張期), 脈拍数, 表面温度 (前額部, 左右頬部, 左右掌部)
3	Table.1-1 の項目+化粧教室に対する総合評価表, インタビュー

5: 測定

1) 精神・心理学的検査

a) Face Scale (Lorish and Maisaku, 1986) : 1 から 20 までの一連の表情変化のイラストから自分の気分に近いものを選択する気分に関する尺度。数字が低いほど気分が良いことを表す。

b) NRS (Numerical Rating scale: 数値的評価スケール) : 100 点を最大とした場合、自分の現在の気分は何点

かを回答させる。数値が高いほど気分が良いことを表す。

c) 新版 STAI (State-trait Anxiety Inventory-Form JYZ; 肥田野ほか, 2000) : 状態不安 (状態に対する一過性の不安反応) と特性不安 (個人の持つ不安傾向による不安) を測定する尺度。得点が高いほど不安が高いことを表す。

d) PGC モラル尺度改訂版 (The Philadelphia Geriatric Center Morale Scale; Lawton, M. powell, 1975) : 主観的幸福感を測定する尺度。幸福感をモラルという言葉で表現している。得点が高いほど、幸福感が高いことを表す。

e) 自意識尺度日本語版 (Self-consciousness Scale Japanese Version; 菅原, 1984) : 自分自身にどの程度注意を向けやすいかの個人差 (自意識特性) を測定する。自己に向けられる意識には、私的自意識と公的自意識がある。私的自意識とは自分の内面・気分など、外からは見えない自己の側面に注意を向ける程度の個人差を示すもの。公的自意識は、自分の外見や他者に対する行動など外から見える自己の側面に注意を向ける程度の個人差を示すもの。得点が高いほど自意識が高いことを表す。

f) WHO-5 精神的健康状態表 (1998 年度版) (WHO-Five Well-Being Index; Awata S, et al, 2006) : 5 つの回答の数字を合計して計算する。粗点の範囲は 0 ~ 25 点で、0 点は QOL (Quality of Life) が最も不良であることを示しており、25 点は QOL が最も良好であることを示している。

g) SF-8 日本語版 (The MOS 8-Item Short-Form Health Survey Japanese Version; Fukuhara S and Suzukamo Y, 2004) : PF (身体機能), RP (日常役割機能-身体-), BP (体の痛み), GH (全体的健康感), VT (活力), SF (社会生活機能), RE (日常役割機能-精神-), MH (心の健康) の 8 つの健康状態を示す得点を数値化する調査票。一定の測定基準によってスコアリングし、得点を決定する。各項目の得点を重み付けして加算し、定数を加え、公式に当てはめると PCS (身体的サマリースコア), MCS (精神的サマリースコア) を求めることができる。

h) 日本版 NEO-FFI (NEO Five Factor Inventory Japanese Version; 下仲ら, 2002) : 合計 60 項目から成っている。大学生用と、成人用の 2 種類がある。神経症傾向、外向性、開放性、調和性、誠実性の人格の 5 つの次元における個人の特性を明らかにする。

i) ピッツバーグ睡眠調査 (Pittsburgh sleep quality index; PSQI) : 睡眠とその質を評価する自記式質問

票、18の質問項目から成り、睡眠の質、睡眠時間、入眠時間、睡眠効率、睡眠困難、眠剤使用、日中の眠気などによる日常生活への支障といった7つの要素から構成されている。得点が高いほど睡眠が障害されていると判定する。

2) 生理的項目

a) 血圧、脈拍数：家庭用簡易血圧計を用いて、収縮期血圧、拡張期血圧と脈拍数を手首で測定した。

b) 表面温度：非接触放射温度計を用いて、皮膚表面から5cmの距離で測定した。

3) 化粧教室・化粧に関するアンケートの項目

a) 化粧に関するアンケート：現在のスキンケア、ファンデーション、口紅、アイシャドーの項目について4段階（1：ほぼ毎日 2：外出のときはだいたい 3：特別な行事・外出時だけ 4：しない）の選択式で回答を得た。また、普段の化粧について実施している化粧品目について16項目（複数回答可）で回答を得た。

b) 化粧教室に関する総合評価：化粧教室に参加しての評価を4段階（1：良かった 2：どちらかといえば良かった 3：どちらかといえば良くなかった 4：良くなかった）の選択式で回答を得た。その理由について7項目（1：化粧をしたこと 2：化粧を教してもらったこと 3：スタッフと話ができたこと 4：他の参加者と話ができたこと 5：外出するきっかけになったこと 6：温泉に入れたこと 7：その他）

（複数回答可）で回答を得た。化粧教室への再参加について4段階（1：ぜひ参加したい 2：どちらかといえば参加したい 3：どちらかといえば参加したくない 4：参加したくない）の選択式で回答を得た。

c) インタビュー：化粧教室終了後1対1でインタビューを実施した。面接内容は半構造化面接とした。化粧教室について、普段の生活についての2点を共通の質問項目とし、その他はフリートークを重視して実施した。時間は一人15分程度とし、協力者の同意を得た上でICレコーダーに録音した。その後内容について逐語録を作成した。

6：用語の説明

短期効果・・・セッション前後の比較とする。
長期効果・・・全プログラム前後の比較とする。

7：倫理的配慮

本研究は仙台大学倫理委員会の下、研究協力者に研究の趣旨を口頭と文書にて十分説明し、文書による同意を得て行った。データは全て数値化し、個人を特定できないように配慮した。

8：統計

統計ソフトSPSS (Windows, version 11.5j) を用い、Wilcoxon の符号付順位和検定、符号検定、カイ 2 乗検定で比較を行い、 $p < .05$ を有意とした。

Ⅲ. 結果

1：短期効果

a) 心理的項目

毎回のセッション前後に実施した Face Scale, NRS における人数の偏りを比較した (A 群と B 群合わせた化粧教室参加者 26 名)。検定の結果、Face Scale は低下する人が有意に多かった ($p < .00$)。NRS は上昇する人が有意に多かった ($p < .00$, Fig.1)。つまり、気分が改善する人が有意に多かった。

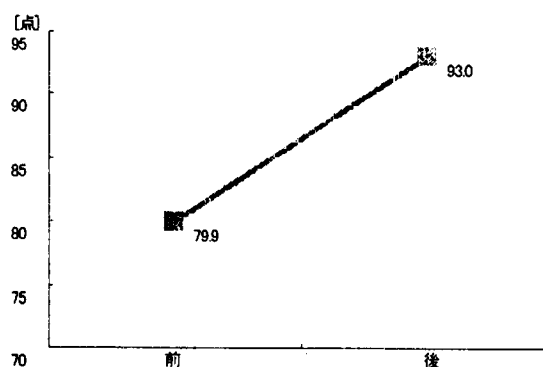


Fig.1 セッション前後のNRSの変化

b) 生理的項目

毎回のセッション前後に実施した血圧、脈拍数、表面温度における人数の偏りを比較した。検定の結果、収縮期血圧、拡張期血圧が低下する人が有意に多かった ($p < .01$, $p < .00$)。脈拍数が低下する人が有意に多かった ($p < .00$)。表面温度 (前額部、頬部、手掌部) の温度は上昇する人が有意に多かった ($p < .00$, $p < .00$, $p < .00$, Fig.2)。

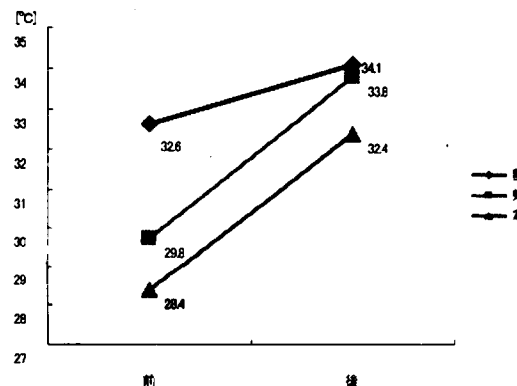


Fig.2 セッション前後の表面温度の変化

2：長期効果

2-1 心理的効果

化粧品教室プログラム前後に Table.1-1.1-3 で示した心理的尺度、検査における人数の偏りを比較検討した。検定の結果、Face Scale の得点が低下する人が有意に多かった ($p < .00$)。モラル尺度の得点が上昇する人が有意に多かった ($p < .00$)。NRS、WHO-5 の得点が上昇する人が増加傾向であった ($p < .06$, $p < .07$, Fig.3)。その他の項目については変化が見られなかった。

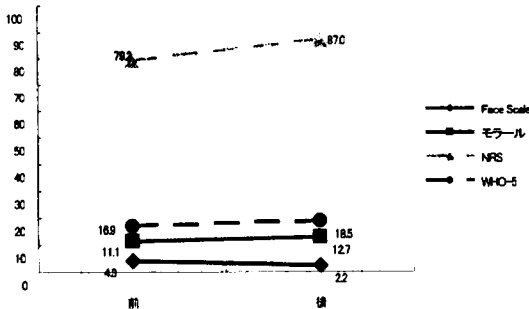


Fig. 3 AB 群プログラム前後のFace Scale、モラル尺度、NRS、WHO-5の平均値の変化(各々:n=21, 23, 23, 23)

2-2 生理的項目

化粧品教室プログラム前後に Table.1-1.1-3 で示した生理的尺度、検査における人数の偏りを比較検討した。全ての変数に有意な結果は認められなかった。

2-3 化粧品に関する項目

化粧品教室プログラム前後に化粧品に関するアンケートにおける各質問項目(スキンケア、ファンデーション、口紅、アイシャドー)の人数の偏りと、普段の使用している化粧品目について人数の偏りを比較検討した。

検定の結果、スキンケアの得点が上昇する人が増加傾向であった ($p < .07$)。値が大きいくほど頻度が高いことを示す。その他の項目については変化が見られなかった。

2-4 心理尺度の違いにおける比較

NEO-FFIにおいて検査した結果、神経症傾向、外向性、開放性、調和性、誠実性の5つの尺度について一般的な得点の平均値を基準とし、協力者を高群と低群に分け比較分析を行った。その結果主観的幸福感ほぼ性格の特性に関係することなく上昇することが分かった。公的自意識についてはグループ平均点(36.7)が一般の平均点(56.4)よりも低かった為、解析しなかった。

2-5 デモグラフィックの違いにおける比較

デモグラフィックの調査から、過去の就労経験の有無や化粧の開始時期の相違において比較検討した。その結果、就労や化粧開始時期に関係なく有意に主観的幸福感が上昇する事が明らかになった。就労の経験者や開始時期が遅い者はより多くの項目で効果が認められた。

3：総合評価

3-1 化粧品教室の評価について

化粧品教室に参加しての評価を4段階の選択式アンケートで回答を得た(21名)。21人中21人が良かったと回答した(100%)。なぜ良かったと評価したのかその理由について7項目から選択式の複数回答可で回答を得た。21人中20人が化粧品を教えてもらった事が参加して良かった理由であると回答した(95.2%)。次いでスタッフと話ができた事と回答した人が11人(52.4%)であった。

3-2 化粧品教室への再参加について

再度化粧品教室が行われた際の参加意思について4段階の選択式アンケートで回答を得た。ぜひ参加したいと回答した人が15人(71.0%)、どちらかといえば参加したいと回答した人が5人(24.0%)であった。再度化粧品教室が開催された際に参加したいと考えている人が95%であることが分かった。どちらかといえば参加したくないと回答した人は1人(5.0%)であった。

3-3 化粧品教室参加後の変化について

化粧品教室に参加した前後の変化について、自由記述で回答を得た。その結果を3項目に大別した。「生活の変化」があったと回答した人が最も多かった。次いで、「気持ちの変化」があったと回答した人が多かった。その他には「顔・肌の変化」があったと回答した人が多かった。

3-4 化粧品教室に参加しての感想について

「楽しかった」という感想が最も多く、他には「気持ち良かった」「化粧品を覚えることができて良かった」との感想が多かった。今後の希望として、「また教えてほしい」「習慣にしたい」「いつまでも女でありたい」の感想があった。また、スタッフとの関わりとしては「若いエネルギーをもらって元気になった」との感想が聞かれた。

4：インタビュー

カテゴリーは「化粧品教室の感想」「生活の変化」「心理的項目」「顔・肌の変化」「周囲とのコミュニケーション」「今後の期待」の6つに分類された。「生活の変化」では「化粧品をする機会が増えた。化粧品をしている人を見ることが増えた。外出する機会が増えた。生活のリズムができた。鏡を見る機会が多くなった。頭の働きが良くなった。活動的になった。食事にも気を配るようになった」との感想が聞かれた。「心理的項目」では「気持ちが若くなった・明るくなった」との感想が聞かれた。「顔・肌の変化」では「肌にハリ・つやがでた。肌の調子が良くなった」「周囲とのコミュニケーション」では「孫に化粧を教えた。夫や娘や嫁にほめられた」の感想が聞かれた。「今後への期待」では「もっと綺麗になりたい」との感想が聞かれた。

Ⅳ. 考察

1: 能動的な化粧の短期効果

a) 心理的效果

Face Scale, NRS にみられるように気分の改善が認められた。これは、化粧には「くつろぐ」、「穏やかになる」といった心理的な効果がみられるという報告（宇山ら、1990）、化粧をする人自身には主観的な感情として満足感や気分の高揚が得られるという報告（松井ら、1983）、顔面マッサージには緊張度を低下させる効果と同時にさっぱりした気分を高める効果があるという報告（浅井ら、1991）を支持するものである。協力者は化粧の指導内容に関係なく、化粧を行い始めると顔の緊張がほぐれ、周囲との会話が増加する様子が観察された。このことから1時間半の化粧の実施によっても「気分の改善」の効果があると考えられる。

b) 生理的效果

拡張期血圧、収縮期血圧の低下、脈拍数の低下や表面温度の上昇が認められた。これは化粧療法の短期効果として副交感神経を優位にする効果があることを示すものである。これは、エステティックマッサージを始めとした化粧行為によるリラクゼーション効果が見られるという報告（阿部、2002）、スキンケア時の心拍率はいったん低下して再度上昇するというマッサージに似た変化があり、安らぎ感が上昇するという報告（阿部、2001）、セルフマッサージは行う前の状態によってその効果が異なり、マッサージ前に主観的に緊張していた人はマッサージによって弛緩方向へ、マッサージ前に弛緩していた人は緊張方向へ変化するという報告（互ら、1991）を一部支持するものである。

以上のようにこれらの心身のリラクゼーション効果は、リラクゼーション効果やストレス軽減効果に関してはエステティックなどのスキンケア的化粧が中心となる（阿部、2001）ことから、最初に行う顔のマッサージを含めたスキンケアが大きな要因となっていると考えられた。

2: 能動的な化粧の長期効果

2-1 心理的效果

気分の改善と心の健康度や主観的幸福感が上昇することが認められた。気分が改善して、幸福感が高まった事から心の健康度も高まったものと考えられる。これらは、成人女性を対象とし化粧自体がもつ満足感としてのストレス解消、心の健康として自身や自己充実感の効用が見られるという報告（松井ら、1983）や生活環境と自意識とを具体的に協調させるような機会を、極めて容易に、目に見える分かりやすいかたちで実現させられるのが化粧であるという報告（大坊、2001）を支持していると考えられる。この効果は回想法（黒川、1995）やアロマセラピー（吉田ら、1997）とほぼ同等である。これ

は能動的な化粧が一種の療法として貢献できる可能性を示唆している。

2-2 生理的效果

高齢者の能動的な化粧における長期効果としては有意な結果が認められなかった。エステティックマッサージにおける心拍の連続測定を行い、施行の進行に伴う心拍の低下、終了直前の小さな増大を観察したという報告（互・岡崎、1993）や、本研究の短期効果では副交感神経を優位にさせるリラクゼーション効果が認められたことから長期効果においても何らかの生理的效果が認められると予想したが、認知症高齢者を対象とした化粧療法に長期的な生理的效果がなかったという報告（吉田ら、2005）と同じであった。しかし、インタビューでは普段の生活において「外出する機会が増えた」「生活のリズムができた」という感想が聞かれたことから、自律神経系以外の何らかの生理的な影響があると考えられる。今後は長期的な化粧の生理的效果について更なる検討が必要であると考えられる。

2-3 化粧習慣への効果

スキンケアの頻度が高くなる傾向が認められた。スキンケア以外の「飾る」ことを目的とする化粧項目には有意な変化は認められなかった。大別すると化粧には「飾る」化粧と「慈しむ」化粧がある（阿部、2002）が、インタビュー結果からも、スキンケア以外の「飾る」ことを目的とする化粧項目にも変化は認められなかった。「慈しむ」化粧は自分で実行しやすく、インタビュー結果のように「肌にハリがでた・つやがでた」と自覚することができて満足感を得られる事からスキンケアの頻度が高くなったものと考えられる。又、「化粧をする機会が増えた」「化粧をしている人を見る機会が増えた」とのインタビュー結果から今後化粧行為全般に関して関心が高くなり、「飾る」化粧も増える可能性が示唆される。

2-4 心理尺度の違いにおける長期効果

心理尺度の違いによる効果をまとめると、主観的幸福感性格の特性に関係することなく上昇すると考えられる。尚、本研究では公的自意識の解析ができなかったが、受動的な化粧が公的自意識の高い人のみに効果があった（吉田ら、2005）ことを考えると、能動的な化粧は高齢女性誰にでも効果を及ぼす点で優れていると考えられる。

2-5 デモグラフィックの違いにおける長期効果

過去の就労経験の有無に余り関係なく主観的幸福感が上昇する事が示唆された。また、化粧習慣の獲得の時期に関係なく主観的幸福感が高まる事が分かった。

3: 総合評価

プログラムを開催しこれ程の好評を得ることは殆どないことから、その要因が注目されたが、化粧をしたこと自体ではなく、スタッフに教えてもらうこと、関わり合

うことに満足感を感じており、化粧行為を通じた他者とのコミュニケーションにその要因があることが分かった。化粧療法の効果は報告者によって差異がある（浜ら、1990；宇野ら、1997；伊波ら、2000；柳ら、2002；原2004）が、その要因の1つに対象者とのコミュニケーションの違いが考えられた。化粧教室に参加した協力者は化粧教室後の生活について「活動的になった」「気持ちが若くなった・明るくなった」「肌の調子が良くなった」と回答した。これらは化粧教室に参加した後に気持ちが前向きになったことを示し、化粧する、されることによって自分への関心を強め、行動の積極性を生み、化粧による集中的な自分に向けられる注目や化粧した姿に向けられる家族や他人からの注目と言語的フィードバックが内発的な社会性を促していくという報告（大坊、2001）を支持していると考えられる。

4：インタビュー

化粧、化粧教室に対して肯定的な感想が多く聞かれた。これらの内容は化粧教室の心理的効果を補完するものが殆どであった。記述式では見られなかった「孫に化粧を教えた」「夫や娘や嫁にほめられた」「頭の動きが良くなった」「食事にも気を配るようになった」等の感想も聞かれ、化粧教室が単に「化粧」だけではなく生活全体にも影響を及ぼしていることが窺えた。化粧教室でのスタッフや他の参加者との会話に加え、自宅での夫や娘、孫との化粧を介した会話の増加は化粧を通じて多世代との交流のきっかけとなる可能性がある。「鏡を見る機会が多くなった」「もっと綺麗になりたい」という感想は、化粧を継続することは覚醒度が高まり、整容行為時間が多くなり、自分の容姿の変化により関心が高くなっていくという報告（大坊、2001）を支持している。

以上のように化粧の長期効果として、心理的效果には気分の改善、主観的幸福感の高まり、精神的な健康状態が良好になり、化粧は内面の心理性と深く結びついている事、その効果は心理面に止まらず生活全般を活性化させる可能性がある事が示唆された。これは、化粧がもたらすはっきりとした心理的效果は当人の自信度、満足度の上昇であるという報告（大坊、2001）を支持している。高齢女性にとって身だしなみに配慮することは情動を活性化させる効果を目的としての行動であり、化粧は自己表現のための行動であるということが明らかにされており（猪下ら、1997）、自らの身だしなみを意識することは今後重要であると考えられる。

V. 今後の課題

本研究では研究協力者が町の広報誌をみて「化粧教室」への参加を自主的に決定していることから、他にも習い事等に参加しており、社会との接点がある人たちである

と予想される。今後は社会参加が少ない高齢者に対してどのような方法でアプローチし、化粧療法の対象者の拡大を図っていくのか検討する必要がある。それに加え、現在の「化粧教室」の対象者は女性に限定されていることからどのように男性に応用していくのかについて考案することが課題であると思われる。

化粧を介したコミュニケーションが高齢者の心身に好影響を及ぼしたことが明らかになったが、そのあり方については曖昧である。今後はコミュニケーションの質に着目し、化粧に変わる別な手段においても同様の成果が現れるのかを明らかにする必要がある。

心身ともに健康な老いを受容していく為のプログラムの構築が重要であると考えられる。

VI. まとめ

「化粧教室」の短期効果として気分の改善が認められ、副交感神経を優位にすることが分かった。これは受動的な化粧と同様に心身両面のリラクゼーション効果があることを示し、顔のマッサージを含めたスキンケアのリラクゼーション効果が要因として考えられた。

「化粧教室」の長期効果として不安の軽減効果、心の健康度、主観的幸福感の向上やスキンケアの頻度が高くなったことが認められた。特に主観的幸福感には性格の特性に関係なく認められた。受動的な化粧の心理的效果が限定的であったことを考慮すると、能動的な化粧は高齢女性誰にでも効果を及ぼす点で優れていると考えられた。

また、総合評価からこれらの心理的效果は化粧そのものより化粧を通じたコミュニケーションに要因があることを明らかにした。インタビューからは「化粧教室」は化粧だけでなく、日常生活全般を活性化させる可能性も示唆された。特に夫や娘または孫との交流が増えたことから、化粧を通じて多世代との交流のきっかけとなる可能性がある事が注目された。

以上から「化粧教室」は高齢女性の心身のQOLの維持・向上に貢献できる可能性があり、介護予防にも効果があると推測された。

VII. 文献

- 1) 阿部恒之(1993) リラクゼーション法としての化粧. 現代エスプリ 311「リラクゼーション」, 123-132.
- 2) 阿部恒之(2001) 化粧の心理学・概観と展望. Fragrance journal, 29(1): 41-44.
- 3) 阿部恒之(2001) スキンケアへの期待の返還と心理学的効果—容貌の演出・肌の健康・リラクゼーション大坊郁夫(編) シリーズ: 21世紀の社会心理学9 化粧行動の社会心理学. 北大路書房: 148-157.
- 4) 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：東京。
- 5) 浅井泉・浜治世 (1991) 顔面マッサージの心理学的効果に関する実験的研究。日本心理学会大会発表論文集, 55 : 422.
 - 6) Awata S, Bech P, Koizumi Y, Seki T, Kuriyama S, Hozawa A, Ohmori K, Nakaya N, Matsuoka H and Tsuji I (2006) Validity and utility of the Japanese version of the WHO-Five Well-Being Index in the context of detecting suicidal ideation in elderly community residents. *International Psychogeriatrics*: 1-12.
 - 7) Awata S, Bech P, Yoshida S, Hirai M, Suzuki S, Yamashita M, Ohara A, Hinokio Y, Matsuoka H and Oka Y (2007) Reliability and validity of the World Health Organization-Five Well-Being Index in the context of detecting depression in diabetic patients. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 61:111-118.
 - 8) 大坊郁夫 (2001) 化粧心理学の社会心理学。北大路書房：京都。
 - 9) 土井由利子・簀輪眞澄・内山真・大川匡子 (1998) ピッツバーグ睡眠質問票日本語版の作成。精神科資料学, 13(6) : 755-763.
 - 10) Folstein M.F, Folstein S.E, McHugh P.R (1975) "Mini-Mental State" ; a practical method for grading the cognitive state for clinician. *J Psychiatr Res*, 12:189-198.
 - 11) Fukuhara S, Suzukamo Y (2004) Manual of the SF-8 Japanese version: Institute for Health Outcomes & Process Evaluation Research, Kyoto.
 - 12) 浜治世・日比野英子・藤田祐子 (1990) 化粧による情動活性化の試み。日本心理学会第 54 回大会論文集 : 714.
 - 13) 原千恵子 (2004) 痴呆性高齢者のための包括的心理療法-化粧療法を中心として-。心理臨床学研究, 22(5) : 511-519.
 - 14) 肥田野直・福原眞知子・岩脇三良・曾我祥子・Charles D Spielberg (2000) 新版 STAI マニュアル。実務教育出版：東京。
 - 15) 伊波和恵・浜治世 (2000) 高齢女性と化粧-化粧の臨床心理学適用の方法および実践-。繊維工学, 53(6) : 222-228.
 - 16) 伊波和恵・浜治世・西田真弓 (1998) 高齢女性における化粧を用いた情動活性化の試み-過去の化粧習慣と化粧プログラムにみられる参加継続性との関連-。文京女子大学紀要 (人間学部), 2 : 81-92.
 - 17) 猪下光・池田敏子・中西代志子・渡辺久美・太田いわ・近藤益子 (1997) 高齢者の「おしゃれと身だしなみ」の意識と行動および諸要因との関係。老人看護学会集録, 28 : 166-168.
 - 18) 黒川由紀子 (1995) 痴呆老人に対する心理的アプローチ。心理臨床学研究, 13(2) : 169-179.
 - 19) Lorish CD and Maisiak R (1986) The face Scale: A Brief, Nonverbal Method for Assessing Patient Mood. *Arthritis and Rheumatism*, 29: 906-909.
 - 20) 前田大作・浅野仁・谷口和江 (1979) 老人の主観的幸福感の研究-モラル・スケールによる測定の試み-。社会老年学, 11 : 15-31.
 - 21) 松井豊・山本真理子・岩男寿美子 (1983) 化粧の心理的効用。マーケティングリサーチ, 21 : 30-41.
 - 22) 重松剛・宮原幹夫・片岡俊紀・昆幸一・堀恵二・伊崎正勝・横田篤三 (1982) らい患者のリハビリテーションにおける化粧品心理学的効果。香粧会誌, 6(3) : 181-187.
 - 23) 織田弥生・阿部恒之 (2002) 化粧行為の生理心理学的効果。心理学評論, 45(1) : 61-73.
 - 24) 下中順子・中里克治・権藤郷之・高山緑 (2002) 日本版 NEO-PI-R, NEO-FFI 使用マニュアル。東京心理株式会社：東京。
 - 25) 下山直人 (2003) がん患者に対する支持療法および緩和療法の技術に関する研究。平成 15 年度厚生労働省がん研究助成金による研究報告書 : 378-384.
 - 26) 菅原健介 (1984) 自意識尺度 (self-consciousness scale) 日本語版作成の試み。心理学研究, 55 : 84-188.
 - 27) 互惠子・岡崎晴子 (1993) エスティックシステムの生理心理学的効果-事例研究-。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 : 24-32.
 - 28) 互惠子・両角亮子・吉田倫幸 (1991) セルフマッサージによる心理・生理的効果。日本化粧品技術者会誌, 25 : 9-14.
 - 29) 高橋都 (2003) がん患者への「化粧」支援プログラムの日本への適用可能性に関する研究。コスメトロジー研究報告, 11.
 - 30) 塚田徹 (2001) 化粧療法を推進する為に-看護婦の意識調査から-。武田総合病院医学雑誌 リハビリテーション科内学会抄録集, 27 : 74-76.
 - 31) 宇野賀津子・河合すみれ・大西尚之・谷都美子・西幹栄美・吉本美和・沢田学・青地脩・岸田綱太郎 (1997) 高齢者に対する化粧療法の効果。メンタルヘルス岡本記念財団研究助成報告集, 9 : 21-24.
 - 32) 宇山兎男・阿部恒之 (1998) 化粧療法の概観と展望。

Fragrance journal, 26(1) : 97-106.

- 43) 宇山侑男・鈴木ゆかり・互惠子 (1990) メーキャップの心理的有用性, 14(3) : 163-168.
- 44) 氏原寛・亀口憲治・成田善弘・東山紘久・山中康裕 (2005) 心理臨床大辞典. 培風館:東京, pp.492-499.
- 45) 柳美紀・谷口加代・浜野亜由美・大久保まさ子 (2002) 老人保健施設での化粧療法の試み. 日本リハビリテーション看護学術大会収録, 14 : 73-75.
- 46) 余語真夫 (1997) 臨床心理学的技法としての化粧療法の考察. Creabeaux, 11 : 33-38.
- 47) 吉田寿美子・荒川冴子・作山美智子 (2005) 化粧療法による被介護者と介護ボランティアの精神活性化. コスメトロジー研究振興財団研究業績中間報告集, 15 : 134-144.
- 48) 吉田倫幸・岡崎善郎 (1997) 日本味と匂い学会第31回大会プログラム予稿集, 37.