

# 若年層における顔を介したセルフイメージの形成と 化粧によるセルフイメージの拡張について

西村 リサ

服飾芸術科

## 1. はじめに

若い世代において、特定のいくつかの顔が「可愛い」と認識される傾向がある。特にその対象は、憧れの存在としてメディアに登場する人物となりやすく、服装や髪型、化粧法のみならず、顔そのものが持つ特徴にまで及んでいる。自分自身が可愛いと認識した対象を自分の理想とし、鏡に映る自分を見ることで理想との差異を客観的に理解する。つまり、客観視の基準が一時の可愛いという価値基準をベースとしているのではないかと考える。

世界に目を向ければ、人類の歴史上にある美しさとは、一つの様式に捉われず、土地や文化に根ざしたものであることは明白であるが、身近な世界で自己形成の発展途上である若年層においては狭義な美の中で偏った自己認識をしている可能性を感じている。

これは筆者が美容専門教育の道を志したきっかけとも言えるものであり、若年層においては、自分自身が理想としている対象とかけ離れた身体的特徴であった場合、自己否定の感情を抱く傾向を感じるものがあつたからである。

人が美を求めることは長い人生を豊かに生きるために必要な術だと考えるが、この欲求の根底にあるものが自己否定ではなく、ありのままの自己を事象として受け入れ、いずれ自己肯定に繋がる道筋であることを願ってやまない。私たちは常に固定観念でものを見ている自覚を持って本来の自分の在り方向に向き合うことで、健全なセルフイメージの形成が実現するのではないだろうか。ここでは、過度な自己否定・自己肯定をベースとしない、容姿も含めた内面的、外面的自己認識に基づき、自分で考え、判断し行動する力の軸となる価値観を形成するための素養を「健全なセルフイメージ」と定義したい。

また、結果を求められるスポーツの世界でイメージトレーニングが重要視されていることから、人間のイメージネーションが当人の持つパフォーマンスの発揮に大きく影響を与えると理解できる。多様な美の基準、価値観を伝え、メイクアップという手段をもって健全なセルフイメージの形成と拡張にチャレンジしたいという想いで、非常勤講師としての2年間、専任講師として1年間の取組みをここに記す。

## 2. セルフイメージとは

セルフイメージとは、自己像、自己概念などを意味し、社会学や心理学、自己啓発の分野で用いられ、一般的に下記のような解釈がなされている。

- ・自分について抱いているイメージ
- ・自分自身の価値をどのように感じているか
- ・自分がどのように自分を観ているか
- ・自分が自分に与えた自分のイメージ
- ・自分に対しての思い込み
- ・自分のことをどのような人だと思っているか
- ・自分の無意識が認識している自分像

## 3. 授業実施概要

科目名「メイクアップ演習C」は、人にとっての顔や化粧の持つ意味や役割について、化粧の活用例を学びながら、視野を広くもち、視点を変えることを演習の中で取り入れている。自分自身にメイクをするセルフメイク実習では、一般的に女性が装うための化粧法ではなく、肌にシワやシミを描きおけてみせたり、生物学上の男性的な特徴を再現するため眉を濃く描き、骨格を強調したりするなどの技法を用いた扮装メイクを行っている。

修了課題として、「メイクアップの可能性について

て」プレゼンテーションを実施しているが、2022年度はアバターの作成を必須としメタバースにおける顔の役割についての考察を課した。この背景には、少子高齢化や大規模自然災害をはじめとする日本が抱える課題解決に向けた政策として内閣府が掲げる「ムーンショット型研究開発制度・ムーンショット目標1」にある「誰もが多様な社会活動に参画できるサイバネティック・アバター基盤」が挙げられる。「従来技術の延長にない、より大胆な発想に基づく挑戦的な研究開発が必要」とされる現在、学生たちが社会で活躍しているであろう2030年には、「望む人は誰でも特定のタスクに対し、身体的能力、認知能力及び知覚能力を強化できる技術を開発し、社会通念を踏まえた新しい生活様式を提案する。」とある。<sup>1)</sup> 個人的な見解ではあるが、次代を担う若い感性を解放する手段の一つとして仮想空間であるメタバース上で、アバターを通じて自由に自分を表現することが有効であると感じている。

「メイクアップ演習C」は令和6年度より「フェイスクンダクト演習」へ科目名が変更となる。フェイスクンダクトとは、メイクアップが人生に及ぼす影響を示唆し、生涯を通じ自身の顔をどのように扱うのかを問い、「顔を起点とした善い美容習慣の定着」を提唱する取り組みを表した、筆者の造語である。

#### 4-1. 健全なセルフイメージ形成方法の具体例

- ・社会における顔や化粧の役割、意味について考える
- ・自分自身の顔や化粧の目的、意味について考える
- ・多様な化粧の活用例を知る
- ・各自の経験や考えをグループワークで共有する

#### 4-2. セルフイメージの拡張方法の具体例

##### 扮装メイク [男性]

男性になったかのような自分を見ることで、違う自分、望む方向以外の変化を体験、自分の違う側面、魅力を感じる（変化の幅を広げる）

##### 扮装メイク [老人]

老化したかのような自分を見ることで、若々しく健康的に見える現在の自分への肯定感、今の自分を広く外的視点から感じる（比較年代を広げる）

##### アバター作成

自己実現、理想の自分への挑戦、達成感（精神的な充足感）

#### 4-3. メイクアップによる変容の実例

女子学生の一般的な化粧法として、目元を丸く大きく見せることが好まれる傾向にある（図1）。近年では、涙袋と呼ばれる目の下のふくらみを強調する方法が一般化され、「涙袋ライナー」と称する化粧品も数多く販売されている。このように、涙袋がなければ描くことで、実際にふくらんでいないが、目の錯覚によりふくらんでいるかのように見せることができる。なお、涙袋メイクと二重まぶたによる目の大きさ錯視について、「アイメイクにより目の大きさが変わって見える減少は幾何学的錯視の応用である」と、森川和則が論じている。<sup>2)</sup>

また、このような効果を実現するためには、肌の色を基準に明るい色と暗い色を用い、凹凸を表現する。一般的に明るい色をハイライト、暗い色をシャドーと呼ぶことがある。授業内で実践している学生自身によるセルフメイクにおいても、このハイライト、シャドーを用いる。



図1. 女子学生の日常的な化粧法

扮装メイク [男性] は、生物学・解剖学的性差としての特徴を整理し、形態の男性性を強調したメイクアップを施す（図2）。性差による顔の特徴の違いについては、「男性の方が大きくて造作がゴツゴツしている。男性は鼻や顎がしっかりして、眉が濃くヒゲがある。逆に、女性は鼻や顎が華奢で、眉は薄

くヒゲはほとんどない。」、男性の頭骨は「大きく頑丈で、筋肉の付着部が広くゴツゴツしている。眼下の周辺が厚く、眉上弓や鼻が強く隆起する。オトガイは幅広い」「鼻骨と上顎骨前頭突起が幅広く高く隆起して、横から見た稜線は凸に湾曲し、鼻翼が広い鼻は、男性的なパワーと意志を表している」と鼻や顎の骨格の違いを顔の百科事典<sup>3)</sup>で説明している。

男性的に仕上げるためのポイントは、眉を太く上昇させて描き、女性的な顎の細さが目立たないように、顔の両サイドに影を入れ、顔型を長方形に近づけることだ。この時、眉頭を寄せて太めに描き鼻筋を太く、高く見えるように鼻の脇に影を入れると効果的である。元の顔立ちが幼く愛らしい印象の場合には、もみあげやヒゲを加えることも有効だ。

「可愛い」仕上がりを目指す学生にとっては、非常に違和感を感じるテクニックではあるが、鼻が高く見え、引き締まった印象への変化が得られるため、日常的なメイクアップにも応用しやすい内容である。



図2. 扮装メイク [男性]

扮装メイク [老人] は、顔の加齢変化の特徴を理解し、加齢後の形態に近づくことを目指してメイクアップを施す (図3)。加齢による形態の変化は皮膚による所が大きい。皮膚のハリや弾力を司るコラーゲンやエラスチンの変化・減少や、皮脂の分泌・質の低下による乾燥により、シワやたるみ、しみ、くすみが徐々に現れる。<sup>4)</sup> このメイクを成功させるには、学生の若々しくハリのある肌をいかに萎ませて見せるかが、鍵となる。

ポイントは、はっきりとシワを描くこと、シワが

馴染んで見えるように肌のハリを抑えることである。シワの位置は、表情筋を動かした時に現れる表情ジワを頼りに、その延長で長めに描く。透明感があり明るい肌には、やや暗い色のファンデーションを部分的に使い、くすみや目の下にクマを模した影を作り、イキイキとした印象を削ぐ。血色の良い唇には、あらかじめファンデーションを馴染ませ赤みを抑える。年齢を重ねると、髪、眉、まつ毛なども細く減少する傾向があるため、まつ毛や眉毛にハリつやがあれば、ファンデーションを馴染ませることで存在感を和らげる。頬には、アイシャドーのブラウンを指先でポンとつけばうっすらとしたシミができる。あえて事前の保湿はせず、潤いを感じない仕上がりが望ましい。

これらのテクニックは、若々しい印象を構築している要素を打ち消すために施される。いわば、一般的なメイクアップの目的とは正反対の方向性であると言える。



図3. 扮装メイク [老人]

## 5. 指導上の配慮

ジェンダーに関する表現や、個々に有するセルフイメージの在りどころ、一人一人の顔立ちの違いを十分に配慮し、齟齬のない表現を心がけ、明瞭な技術解説は必須であるが、特徴の違う顔に対して、どの程度のメイクアップが必要であるかの判断などが重要である。そのため、各自で行うセルフメイク実習の際には個別アドバイスを徹底している。一定以上の効果を生まずして、セルフイメージの拡張の目的は達成できない。

授業内で練習を行い、後日課題提出となるため、マニュアルを参考にしながら課題に取り組む。セルフメイクを施した顔を写真撮影し、振り返りを行う。客観的に扮装メイクを施し、別人かのような自分を見ることで、其々に感じることもあると期待する。そのためには、日常の自分と切り離せるほどの大きな変化が必要であり、中途半端な「好みではないメイク」ではない事が重要である。大幅な変化であるため、遊び感覚やチャレンジ精神で楽しみながら実習に参加する学生が大半ではあるが、望まない方向への変化に対する許容範囲は人それぞれであるため、過度な変化を無理強いしないことも大切にしている。

## 6. 考察

講義、実習を通じ、顔やメイクアップ技術に対する理解を深めることで、改めて自分がなぜ化粧をするのか、それが心にどう影響しているのか考え、自己理解が深まり、そこから自分がどうしたいのか、何ができるのか見出すきっかけとなる。

扮装メイクをすることで、まるで違う顔になり、メイクアップという簡易的な方法ながらも、いわば変身により、新たな自分を発見することができる。これまで体験したことがないような自分自身の容貌の変化に、大きな可能性を感じ、視点が変わり、セルフイメージの拡張に繋がると考える。

若年層にとっては、良くも悪くも「現状」はすでに存在している。その中で抱える葛藤や窮屈さ、閉塞感を打破するきっかけとして、メタバースやアバターを活用することに大きな可能性を感じている。一方でメタバースにおいても、現実社会のそれとは異なるとしても「顔」のもつ意味について考える必要がある。他者へ与える影響や自分自身の目的に合致するもう一つの顔（アバターの顔）の役割や在り方について検討し、アバターのフェイスリテラシーとして規範となるものを提唱し社会に寄与したい。

## 7. おわりに

憧れの存在を目指すことは、一概に悪いものではないが、特定の価値観に頼ってセルフイメージが形成され、本来の自分とかけ離れることは、多様性を理解し、どんな自分であっても受け入れられる価値

観の醸成とは真逆に位置すると考える。自分自身を客観視しながらも、理想の対象との差異をどう認識するかが、本研究の本質である。メイクアップという外見に変化をもたらすいくつかの方法で、本来の自分の持つ可能性を感じ、一人一人が持つ能力の解放こそがこの取り組みの一つのゴールと言える。

これらの取り組みの効果測定、検証のため、実習前後のアンケート調査・集計の実施を今後の研究課題とする。

また、何らかの原因によって「見えづらさ」を感じているロービジョンと呼ばれる方が、レーザ網膜投影技術を活用したデバイスを手にすることによって「見える」が実現できる世の中になった。今まで見えづらかった「人の顔」が見えるものとなり、コミュニケーションにどのように影響を及ぼすのだろうか。「見える」を手に入れ、「自分の顔」に対する意識やセルフイメージがどのように変化するのだろうか。これらの問いと共生社会政策（内閣府）で掲げる「国民一人一人が豊かな人間性を育み生きる力を身に付けていくとともに、国民皆で子供や若者を育成・支援し、年齢や障害の有無等にかかわらず安全に安心して暮らせる「共生社会」を実現することが必要です。」<sup>5)</sup>や、共生社会の形成に向けて（文部科学省）にある「「共生社会」とは、これまで必ずしも十分に社会参加できるような環境になかった障害者等が、積極的に参加・貢献していくことができる社会である。それは、誰もが相互に人格と個性を尊重し支え合い、人々の多様な在り方を相互に認め合える全員参加型の社会である。このような社会を目指すことは、我が国において最も積極的に取り組むべき重要な課題である。」<sup>6)</sup>という課題に対し、教育の現場からも積極的に価値提供を試みたい。

## 引用文献

- 1) 「ムーンショット目標1・2050年までに、人が身体、脳、空間、時間の制約から解放された社会を実現」内閣府ホームページより（2020）  
<<https://www8.cao.go.jp/cstp/moonshot/sub1.html>>
- 2) 森川和則「化粧による顔の心理効果～顔錯視研究の観点から～」映像情報メディア学会誌 Vol.69, No.8, pp.842-847（2015）

3) 馬場悠男「顔の性差と魅力」日本顔学会『顔の百科事典』丸善出版, pp.122-123 (2015)

4) 島田和幸「顔の加齢変化」日本顔学会『顔の百科事典』丸善出版, pp.187-190 (2015)

5) 「共生社会政策」内閣府ホームページより  
<<https://www8.cao.go.jp/souki/index.html>>

6) 「共生社会の形成に向けて」文部科学省ホームページより (2012)  
<[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo3/siryu/attach/1325884.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo3/siryu/attach/1325884.htm)>