

外見の若さに対する志向性が
心理的健康に及ぼす影響
～外見若さ志向と内面若さ志向～

菅 原 健 介

鈴 木 公 啓

Attitudes toward age-related changes in physical appearance and psychological health. -motivation for maintaining external and internal youthfulness- —————

Abstract —————

This study investigated the effects of having a youthful orientation on the psychological health of women. Data was collected through a survey of 1,123 women aged 20 to 74 years. To measure the strength of motivation for maintaining youthfulness, a scale was developed containing elements of orientation toward both external and internal youthfulness. While all the participants scored high on both elements, it was found that as age increased, external youthfulness orientation declined, while internal youthfulness orientation increased. Further, it was suggested that external youthfulness orientation caused a decline in the feelings of fulfillment in daily life, mediated by anxieties about ageing; while internal youthfulness orientation increased feelings of fulfillment with the acceptance of ageing as inevitable. These trends were remarkable among older women. These findings have implications for understanding self-objectification in women.

問 題

1. 問題の背景

近年、外見の加齢変化を抑制する商品やサービスはアンチエイジング市場の一角を担っており、実際、機能性化粧品やエステ等、外見のアンチエイジングに寄与するツールの開発が進むことで、多くの人々が「若々しい」イメージを獲得してきた。こうした市場を支える要因の一つは、他者から「若く見られたい」という個人々の願望である。菅原ら（2010）によれば、20歳代の女性においても「見られたい年齢」は歴年齢（実年齢）より若い。その差は1.6歳と大きな開きはない。しかし、その後、30代では4.4歳、50代では7.8歳、70代では9.5歳と加齢とともに差は大きくなる。また、実際に自分が感じている主観年齢は、どの世代でも「見られたい年齢」と歴年齢の中間に位置することから、多くが自身で感じている年齢よりも、さらに若く見られたいという願望を持っていることになる。少なくとも女性においては、「若さ」という外見的属性が社会的に重要な意味を持っていることを示している。

しかし、どのようなアンチエイジングも、加齢による外見変化を完全に止めることはできない。こうした宿命の中、人々は外見の加齢変化に対してどのような態度を持ち、どのように対処しているのだろうか。また、それによって、どのような心理的影響があるのだろうか。「若さ」とはやや異なるが、女性において外見的な美への強いこだわりが、心理的、身体的健康に負の影響を与えるとする考え方がある。Fredrickson & Roberts（1997）は自己対象化（self-objectification）理論において、この過程を次のように説明する。社会には女性に外見的な美を期待する性役割観が定着しているが、女性はこれを内在化させており、第三者の視点から自己を観

注）本研究は（株）ワコールと筆者らが共同で行った「女性の身体意識と生活スタイルに関する調査」のデータに基づいている。

察するという心理的状态が生じやすい。これを自己対象化とよぶ。自己対象化が生じると、能力や身体的健康といった側面ではなく、スタイルや容貌といった外見的特徴に特化した基準で自己を厳しく精査ようになる。その結果、身体への羞恥や外見への不安感が生じ、それを介して摂食障害や抑うつ感が生じやすくなるという。

自己対象化の影響は多くの研究で実証されている (Tiggemann,2011)。たとえば、Noll & Fredrickson (1998) は自己対象化尺度を開発し、個々人がどの程度、習慣的に他者視点から自己の外見に関心を持つかを測定した。この得点と摂食障害傾向との関連性について20歳前後の若年女性を対象に検討したところ、予測通り、自己対象化が身体への羞恥感を媒介して、むちゃ食い (bulimia) の傾向を高めることを示している。また、自己対象化の心的状態を実験的に作り出してその影響を検討する方法もしばしば用いられている。たとえば、水着を着た女性はセーターを着た女性に比べ、性役割の視点から自身の身体を強く意識するので自己対象化が生じやすい。それゆえ、身体羞恥が高まり、自己評価を補うために、お菓子を食べる量を抑制し、難しい数学の問題を解かないなど、伝統的性役割期待に添った行動を取りやすくなることが報告されている (Fredrickson, Roberts, Noll, Quinn, & Twenge, 1998)。

また、自己対象化の心理過程を、Quinn,Stephenie,Chadoir,& Rachel (2011) はCaver & Scheier (1981,1998) の自己制御モデルのフレームによって説明している (図1)。状況的あるいは特性的に自己への注意が高まると、内在化した外見の標準 (伝統的性役割に基づく美的基準) が明確化され、現実の自己との比較過程が生じる。実際の外見が基準を満たしていれば、この過程は終了し注意は自己から離れるが、多くの場合ズレが自覚化され、身体羞恥や外見不安などの負の自己意識感情が発生する。これに伴い、ズレを低減しようとする試みが生じる。次に、その努力の成果が検証され、ズレが解消されていなければ、さらに羞恥や不安などの負の感情が高まり、改善が試みられることになる。特に外見的美的基準を強く内在化

した個人は、厳しい基準の下での自己対象化が習慣化し、常に何らかのズレを探し出してしまうことによって、この循環過程を終わらせることができない状態に置かれてしまう。それが摂食障害等の多様な弊害を生じさせるという。

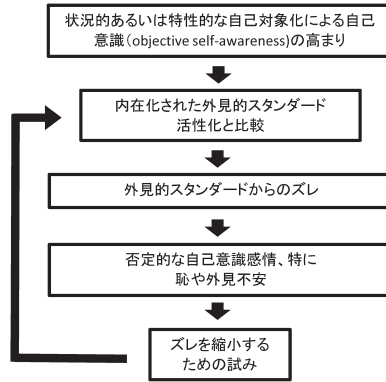


図1 コントロール理論における自己制御の枠組みから見た自己対象化の過程 (Quinn, Chaudoir, & Kallen, 2011より)

この理論的枠組みは外見的な“美”の基準に関するものであるが、外見的な“若さ”という基準に関しても当てはまるだろうか。冒頭で述べたように、容姿の加齢変化は止められない。外見的美の基準として「若さ」を重視すれば、短期的には満足できても、長期的には自己制御の過程から抜け出すことができず、慢性的な自己対象化の状態に置かれることになる。加齢変化に対する不安や不満が高まることで、アンチエイジングへの過度な取り組みや、生活全般における充足感の低下が推測される。さらに、Fredrickson (1998) の感情の拡張—形成理論によれば、ポジティブな感情は関心や活動の範囲を拡げ、それによって新たな生活の資源を獲得することにつながる。逆に負の感情はそれを惹起した課題にとらわれ、他の活動が抑制されるために生活全般の幸福感は低下することになる。特

に、外見の加齢変化が明瞭化する中高年期においては、若さへのこだわりが不快な自己意識感情を慢性化させ、その改善にのみ資源を費やすことで人生後半の生きがいを見出すことができなくなる恐れがある。このように、外見的「美」の基準だけではなく、外見的「若さ」の基準も、女性たちの日常行動に負荷をかけ、心理的健康を損なうケースに発展する可能性を指摘できる。今後、超高齢化が避けられない日本社会において、加齢による外見的若さの喪失に女性がどう対応しているかという問題はアンチエイジングの適正なあり方を考える上でも重要な意味があると考えられる。

2. 研究の目的

以上のような観点から、本研究では外見の「若さ」という基準に焦点を当て、自己対象化理論を援用しながら、若さへのこだわりが心理的健康に及ぼす影響について検討していきたい。第一に、そのためのツールとして、外見の若さに対する志向性を測定する尺度を作成する。尚、尺度作成に当たっては、内面的な若さへの志向性を測る尺度も含めることとしたい。これまで中高年女性を対象に行ってきた予備調査や面接では、しばしば外見の持つ心理的効果として「内面の若さ」に関連する記述を目にすることがあった。「外見は失っても内面の若さは失いたくない」といったフレーズとして示されることが多く、一般に、外面的な若さとは対比的な概念として位置付けられていると思われる。Noll & Fredrickson (1998) は自己対象化の個人差を測定する上で、外見への重視度とともに、健康や体力など身体能力に対する重視度を測定し、身体に関するこれら2つの基準を対比させる形で自己対象化の得点を算出している。外見の若さに関しても、この発想に倣い、外見若さ志向性の影響を内面的若さ志向性と比較する形で検討していきたい。

尚、尺度の妥当性については、他者から見られたい年齢や自分で実感する年齢（主観年齢）を指標として検討を行う。外見若さ志向が高いほど、他者から見られたい年齢も若いはずである。一方、内面若さ志向について

て、そうした関連は見られないと考えられる。さらに、外見若さ志向が高いほど、そのための自己コントロール（アンチエイジング）を行っているので、主観年齢も若いと感じていると考えられる。一方、内面若さ志向については、これに関しても無関係と考えられる。さらに、外見若さ志向が高ければ自己対象化が習慣化し、自己の加齢変化を敏感に察知すると考えられる。そこで、妥当性のもう一つの基準として、身体に加齢自覚との関連を検討する。尺度が妥当であれば、外見若さの得点が高いほど、特に美的側面における加齢変化を強く自覚しているが、内面若さ志向の得点とはそうした関連が見られないはずである。

本研究では、第二の目的として、若さへの志向性と心理的健康に関連する諸変数との関連性を検討する。自己対象化理論は外見へのこだわりが、身体への羞恥や不安など否定的な意識を高め、これを媒介に摂食障害等が生じるとしている（Fredrickson & Roberts,1997）。同様の心理的プロセスが、外見的「美」だけでなく、外見的「若さ」の基準にも当てはまるとすれば、外見若さ志向性は、心理的健康の指標と負の関連を持つと考えられる。ここでは、外見的若さ志向性と心理的健康とを媒介する変数として、「加齢による外見変化への態度」を想定する。先に示した自己制御の枠組みに沿って考えると、外見若さ志向の高さは、自己の加齢変化への感受性を高め、若さの基準とのズレを自覚させる。これが加齢不安を喚起し、ズレを解消するためのアンチエイジングへの動機づけを高揚させ、個人を外見や体型のコントロールにのめり込ませていく。さらに、外見若さ志向の高さは、加齢変化への諦めや自己受容といった態度を採用させにくくし、たとえば、修復が困難でも、制御ループから抜け出すチャンスを失わせると考えられる。一方で、内面若さへの志向性は、外見的若さから注意をそらせ、加齢変化への不安や抵抗を減少させ、受容や諦めといった脱循環の過程を促すと推測できる。

こうした心理モデルを検証するため、本研究では媒介変数として「不安」「抵抗」「諦め」「受容」といった加齢変化への態度を測定するが、従属変

数となる心理的健康の指標として「瘦身願望」「容姿満足」「充実感」に注目する。外見を厳密に精査すれば、欠点に気づきやすくなる。それゆえ、自己の容姿に不満が生じ、スタイル補整のために瘦身願望が高まると考えられる。そして、こうした日常的な外見操作は心的資源を消耗させ（田中、2002）、心身の疲弊を招くと考えられる。こうした心理的負荷は最終的に、生活満足や心の充足といった「充実感」の低下に反映されるであろう。

尚、本研究では、試みに、拡張—形成理論の視点からも外見若さ志向と心理的健康との関連を検討する。ここでは日常生活における関心領域の広さを取り上げることにする。外見修正に心的、金銭的資源を奪われると、活動範囲は狭げにくくなると想定される。それゆえ、関心領域は外見若さ志向が高いほど狭く、内面若さ志向が高いほど広いと考えられる。

本研究の第三の目的は、外見の若さへの志向性と心理的健康との関連の強さが、歴年齢によってどう影響されるかという問題を検討することである。自己対象化理論に従えば、自己対象化の影響は、どの程度、社会的な女性的理想像の内在化が持続するかによって決まると考えられる。GrippeとHill（2008）は加齢に伴い、女性たちは美的基準から解放されていくので、自己対象化が生じて、その負の影響は緩和されていくはずだと考えた。そこで、40歳から81歳の138名の女性を対象に、身体への満足感と習慣的自己監視の尺度を実施し、両者の関係が年齢によって調整されるかを検討した。習慣的自己監視とは、「1日の中で自分がどう見えるかを何度も考える」など第三者の視点から外見を評価する態度で、自己対象化の程度を示すものと考えられる。結果は予想通り年齢の調整効果が認められ、自己監視と身体満足感の相関係数は51歳以下では-0.43に対し、それ以上では-0.27に低下するなど、年齢が高まるほど自己監視は不満感につながらなくなることが報告されている。

本研究で扱う外見若さが、性役割に基づく美の基準の一部であるとすれば、歴年齢の要因はGrippeら（2008）と同様の効果を持つはずである。すなわち、第二の目的として掲げたように、外見若さ志向は一般に外見への

不満感や加齢不安を引き起こすと想定されるが、その関連性の程度は年齢とともに低下していくことになる。本研究ではこの歴年齢による調整効果の有無についても検討を行う。

以上を踏まえ、本研究では20歳から74歳までの女性を対象に調査を行い、外見的若さへの志向性を測定する尺度を作成するとともに、心理的健康に及ぼす影響を検討する。また、その影響の大きさが年齢によって調整されるか否かを検討していくこととする。

方 法

1. 調査協力者

本研究は質問紙調査にて実施された。首都圏（東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県）に居住する20歳から74歳の女性の計1123人。20代から60代まではそれぞれ約200人ずつ、70代のみ約100人を割り付けて実施した。

2. 実施時期および方法

2010年8月23日～24日の2日間。調査会社を介し、登録されたサンプルを協力者としてインターネット調査をおこなった。

3. 調査項目

本研究で用いた項目は基本属性の他、年齢、身長、体重、理想の体重などの身体に関する設問の他、下記の通りであった。

①外見若さ志向性と内面的若さ志向性

自己の容姿、外見に対して「若さ」を求める程度、および、自己の内面や気持ちに対して「若さ」を求める程度を測定するため、予備調査等を参考に8項目を作成し、「当てはまる」から「当てはまらない」までの4件法で回答を求めた。

②見られたい年齢、主観年齢、身体に加齢自覚

尺度の妥当性を検証するため、「あなたは、他人には何歳くらいに見てもらいたいと思いますか」という設問にて見られたい年齢の回答を求めた。さらに、「あなたは、自分で自分を何歳くらいに感じていますか」との設問で主観年齢についても尋ねた。また、20歳の時に比べ身体に加齢変化をどの程度自覚しているかを、「ウェストが太くなった」「疲れやすくなった」「自分の体は美しさを失った」など、30項目について、「非常に強く感じる」から「感じない」までの4件法で回答を求めた。

③外見の加齢変化に対する態度

加齢による外見の変化に対してどのような意識を持ち、どのように対応しようとしているのかなどに関する15項目を作成し、「当てはまる」から「当てはまらない」までの4件法で回答を求めた。

④心理的健康の指標

最終的な心理的健康度の指標として充実感を測定した。生活全般に関する充実感については、「現在の生活に満足している」「精神的に充実している」の2項目に関して「当てはまる」から「当てはまらない」までの4件法で回答を求めた。さらに、瘦身願望、容姿満足度についても同様の方法で尋ねた。前者は「体重を量ったときに減っているとうれしい」「体重が増えるのが怖い」「何が何でも体重を減らしたい」、後者は「自分の容姿に満足している」「スタイルに自信がある」「目鼻立ちが整っている方だ」のそれぞれ3項目であった。

⑤日常生活での関心領域

関心のある活動について、文化的活動、レジャー、交友関係等に関する27項目を作成し、当てはまるものを複数回答形式で選択してもらった。

結 果

1. 外見若さ志向尺度の作成

①若さ志向尺度の構造と歴年齢との関連

外見に対する態度に関する8項目について、因子分析等（最尤法、プロマックス回転）を行い、主要な2因子を抽出した（表1）。第1因子は「若い頃の体型をできるだけ維持したい」「見た目を気にしなくなったら女性は終わりだ」などの負荷が高く、“外見若さ志向”の因子と解釈した。第2因子は「外見はともかく考え方はいつまでも若くありたい」「年をとるのは仕方がないが内面的には輝いていたい」など情熱や前向きな姿勢を重視する“内面若さ志向”の因子と解釈できた。各因子に負荷の高い項目の合成得点を算出して、各因子の尺度得点とした。 α 係数は外見若さ志向で.923、内面若さ志向で.844と十分高く、内的整合性が確認できた。また、両尺度の相関係数は弱い正の値（ $r=.247, p<.001$ ）を示した。

表1 若さ志向性の因子構造

項目	第1因子	第2因子
同年代のなかでは若い方でいたい	.940	-.017
できるだけ実年齢よりも若く見られたい	.917	-.044
年をとっても見た目は老げたくない	.823	.013
年を重ねても、若々しい外見を保ちたい	.775	.055
外見はともかく、考え方はいつまでも若くありたい	-.041	.822
たとえ容姿は衰えても、若い情熱は失いたくない	.062	.786
外見の若さよりも、心の若さの方が重要だと思う	-.120	.777
年をとるのは仕方がないが、内面的には輝いていたい	.143	.646

2つの若さ志向性と暦年齢との関連を図2に示した。両尺度とも尺度得点は理論上、4点から16点の幅で変動する。全般的に平均値は高く、全体の平均は外見若さ志向が13.46（SD:2.87）、内面若さ志向が12.25（SD:2.35）であった。どの年齢層でも高い水準であるが、外見若さ志向は年齢とともに低下し、内面若さ志向は逆に高まる様子も見て取れる。両尺度得点と暦年齢との相関係数を算出したところ、外見若さ志向については負の相関（ $r=-.254, p<.001$ ）、他方、内面若さ志向についてはごく弱い正の相関（ $r=.186, p<.001$ ）が示されたが、双方の尺度得点を統制して偏相関を算出すると相関の値はやや高まった（順に $r=-.285, p<.001$ / $r=.280, p<.001$ ）。尚、

年齢の効果を統制して子どもの有無、結婚の有無との関連を見たところ、いずれの志向性についても差は認められなかった。

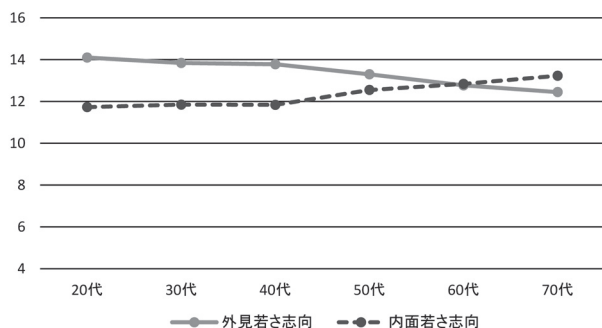


図2 若さ志向の年齢変化

②妥当性の検討

尺度の妥当性を確認するため、見られたい年齢、および、主観年齢との関連性を検討した。外見若さ志向が高いほど見られたい年齢や主観年齢が若いのが、内面若さ志向との間にそのような関連は認められないという仮説に基づくものである。

まず、歴年齢と内面若さ志向を統制し、見られたい年齢と外見若さ志向との偏相関を算出したところ有意な負の相関が認められた ($r=-.306, p<.001$)。また、同様の方法で、外見若さ志向と主観年齢との偏相関を算出すると、弱い負の相関が認められた ($r=-.160, p<.001$)。次に内面若さ志向と見られたい年齢、および、主観年齢との偏相関を見たところ、いずれも無相関であった ($r=.071/r=.008$)。この結果は仮説通りであり、外見若さ志向が高いほど、見られたい年齢が若く、また、主観年齢も若い傾向が見られたが、内面若さ志向はこれらの変数と無関係であった。

次に、身体に加齢自覚との関連を検討した。20歳時点と比べてどの程度加齢変化を自覚にしているかを30項目で尋ねた。上記と同様の因子分析の結果、「肥満」「体調不良」「バスタのたるみ」「身体の脆弱性」「美的喪失」

の4つの因子が抽出され、それぞれの合成得点を算出して、若さ志向尺度との関連を見た。尚、 α 係数はいずれも.70を超えて高かった。これらと、外見若さ志向、内面若さ志向との関連を検討した。その際、外見若さ志向との関連を見る場合は歴年齢とともに、内面若さ志向を統制し、また、内面若さ志向との関連では外見若さ志向を統制して偏相関を算出した。その結果、外見若さ志向と美的喪失との間で弱い正の相関 ($r=.208, p<.001$) が認められ、外見の若さを求めるほど、自身の身体に若さや美しさ、セクシーさが失われたと自覚する傾向が見られた。一方、内面若さ志向との間には有意な相関は認められなかった。以上のことから両尺度の妥当性が認められた。

2. 若さ志向と心理的健康

①外見の加齢変化への態度との関連

外見の加齢に対する態度の15項目について、因子分析（最尤法、プロマックス回転）を行ったところ5つの因子を抽出することができた。第1因子に.40以上の負荷を示した項目は「老化に抗うのは無駄なことだ」「所詮、外見や活力は年とともに衰えてゆくものだ」「若さなどにこだわるのは無意味だ」「若さを保つために様々な施術をするのは無駄だ」の4項目であり加齢変化に対する“諦め”を示すものであった。以下、同様に、第2因子は「自分が老いてゆく姿は見たくない」「若さを失うのが怖い」「いくつになったとか、年齢のことは考えたくない」など加齢への“不安”，第3因子は「若い姿を保てるならば何でもする」「容姿の衰えを放置する人は信じられない」「若さを取り戻すためなら、お金は惜しまない」で加齢変化への“抵抗”，第4因子は「外見も内面もありのままの自然体でありたい」「年相応な年のとり方をしたい」「年齢を重ねたからこそ出せる美しさもある」であり加齢変化の“受容”，そして第5因子は「若作りをするのは痛々しい」「若作りはしたくない」で加齢変化への抵抗（若作り）に対するアンチな姿勢，すなわち，“反抵抗”と解釈した。

以上、外見の加齢変化に関しては、加齢諦め、加齢不安、加齢抵抗、加齢受容、加齢反抵抗の5つの態度を区別し、それぞれ負荷の高い項目の合成得点を算出して各尺度得点とした。 a 係数はいずれも高い値を示した(順に $a = .763/.803/.747/.759/.848$)。

次に、これらと外見若さ志向と内面若さ志向との関連を検討した。その際、歴年齢を統制するとともに、外見若さ志向との関連を見る場合は内面若さ志向を統制し、また、内面若さ志向との関連では外見若さ志向を統制して偏相関を算出した。その結果が表2である。外見若さ志向が高いほど加齢変化への「抵抗」「不安」が高く、「受容」「諦め」が低いことが示された。他方、内面若さ志向については、得点が高いほど「受容」が高いことが示された。

表2 加齢による外見変化への態度と若さ志向

	外見若さ	内面若さ
抵抗	.442 ***	.040
受容	-.234 ***	.443 ***
反抵抗	-.181 ***	.128 ***
諦め	-.215 ***	.126 ***
不安	.416 ***	.002

*数値は年齢と一方の若さ志向を統制した偏相関係数

***: $p < .001$, **: $p < .01$, *: $p < .01$

②充実感、容姿満足、瘦身願望との関連

「現在の生活に満足している」「精神的に充実している」などの充実感と若さ志向性との相関を見ると、内面若さ志向とはごく弱い正の相関 ($r = .17, p < .001$) が見られるが、外見若さ志向とは無相関であった ($r = .026$)。また、歴年齢を統制するとともに、外見若さ志向との関連を見る場合は内面若さ志向を統制し、また、内面若さ志向との関連では外見若さ志向を統制して偏相関を算出したが、同様の結果であった。

若さ志向と充実感の間には明瞭な関係が見られなかったことから、若さ志向は加齢変化に対する意識を媒介し、充実感に作用すると考えられた。

そこで、若さ志向を独立変数、外見の加齢への態度を媒介変数、充実感、瘦身願望、容姿満足度をそれぞれ従属変数として、その関連性を構造方程式モデリングによって検討した。その際、まず重回帰分析を行い、モデルを構成する変数の候補を絞り、外見若さ志向と内面若さ志向がこれらの変数に影響し、充実感を規定するというパスを想定した。さらに、本研究では測定されなかった他の媒介変数の存在も想定されるため、外見的若さ、内面的若さから充実感への直接のパスも設定した。また、有意でないパスを削除するなど探索的な検討も加えて最終的なモデルを確定した。尚、すべての変数に対して年齢を統制した。

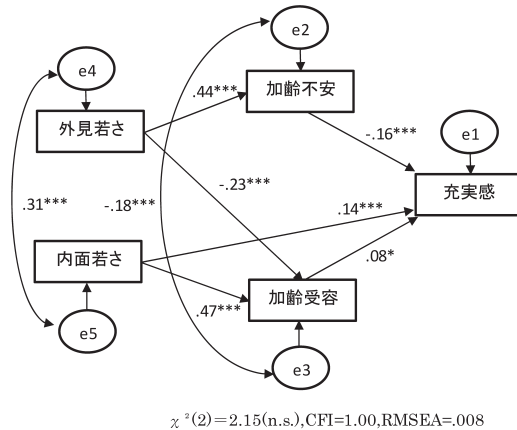
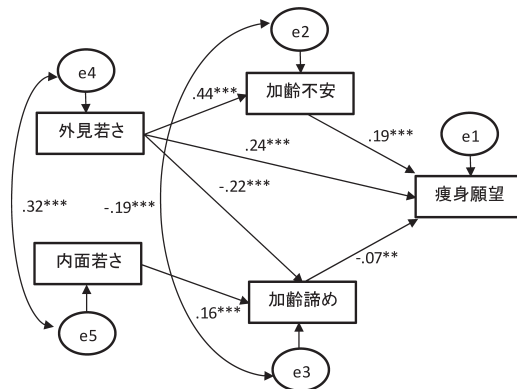


図3 充実感への若さ志向性の影響（年齢を統制済み）

その結果、充実感に対して「加齢不安」は負の影響を、「加齢受容」は正の影響を与えていた。また、「加齢不安」は「外見若さ志向」によって高まることが示された。一方、「加齢受容」の方は「内面若さ志向」によって高まり、「外見若さ志向」によって抑制されていた。さらに、外面的若さから充実感への負のパスも有意であった ($\chi^2(2) = 2.15$ (n.s.), CFI = 1.00, RMSEA = .008)。総じていえば、外見若さ志向は加齢不安

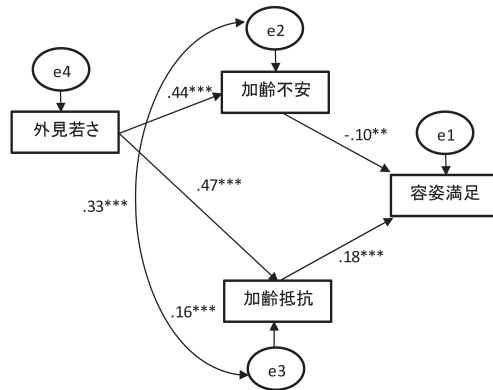
を高め、加齢変化の受容を阻害することで充実感を低下させ、内面若さ志向は加齢変化の受容を促すことで充実感を高める効果が認められた（図3）。

次に、「瘦身願望」「容姿満足」を従属変数として同様の分析を行った。瘦身願望については、図4に示す。外見若さは3つのパスを通して瘦身願望に関与していた。一つは加齢不安を高めることで、二つめに直接の効果として、3番目に加齢変化への諦めを抑制することで、いずれも瘦身願望を高めている（ $\chi^2(2)=2.98$ (n.s.),CFI=.999,RMSEA=.021）。また、内面若さ志向は加齢への諦めを促すことで、瘦身願望を低めていた。容姿満足については、外見若さだけが影響していた（図5）。外見若さ志向が高いと加齢不安を通して容姿満足度を下げることが、これとは逆に、加齢抵抗、すなわち、外見のアンチエイジングを通して容姿満足度を高めていた（ $\chi^2(1)=3.44$ (n.s.),CFI=.997,RMSEA=.047）。



$$\chi^2(2)=2.98(n.s.),CFI=.999,RMSEA=.021$$

図4 瘦身願望への若さ志向性の影響（BMI，年齢を統制済み）



$\chi^2(1)=3.44(\text{n.s.}), \text{CFI}=.997, \text{RMSEA}=.047$

図5 容姿満足への若さ志向性の影響 (BMI, 年齢を統制済み)

③関心のある活動との関連

関心のある活動を尋ねた27項目について上記と同様の因子分析を行ったところ、7つの関心領域を見出すことができた。すなわち、「友人との会食」「国内旅行」「ときめき」などの“対人関係”，「ごみの分別」「節水」「地球環境」などの“エコ”，「争いの無い生活」「プライベートな生活」などの“スローライフ”，「美術館」「映画、観劇」「陶芸などの教室」など“文化・教養”，「地域活動、ボランティア」「社会、地域のための活動」など“地域貢献”，「仕事」「キャリア」などの“キャリア活動”，「安心な食品」「食材の産地」といった“食の安全”であった。それぞれの因子得点を算出し、若さ志向との関連を見た。その際、歴年齢を統制するとともに、外見若さ志向との関連を見る場合は内面若さ志向を統制し、また、内面若さ志向との関連では外見若さ志向を統制して偏相関を算出した。

全体として外見若さ志向は“対人関係 ($r=.274, p<.001$)”と正の相関が、内面若さ志向は“地域貢献 ($r=.205, p<.001$)”や“教養・文化 ($r=.192, p<.001$)”と弱い相関が示された。次に、歴年齢によって関連性に違いがあるかどうかを検討するため、対象者を20代～30代、40代～50代、60代～70代の3つ

の年齢層に分割し関連を見たところ、60歳以上の高齢層では両志向性間で関心領域との関連の違いが際立っていた。外見若さ志向の高さは、“対人関係”とのみ正の相関 ($r=.338, p<.001$) を示したが、内面若さ志向は、“対人関係 ($r=.332$)”とともに、“教養・文化 ($r=.246$)”、“地域貢献 ($r=.220$)”、“エコ ($r=.202$)”と正の相関があり、外見若さ志向に比べ、多様な領域への関心につながることを示された。

3. 年齢の調整効果

外見若さ志向と内面若さ志向が心理的健康に与える影響が、歴年齢によって異なるかどうかを検討するため、20歳～49歳までの若年齢層と、50歳～74歳までの高年齢層に関して、生活への充実感を従属変数、「加齢不安」と「加齢受容」の2変数を媒介変数、外見若さ志向、内面若さ志向を独立変数とする多母集団同時分析を行った。

フルパスモデルを基本として、はじめに、すべてのパスに制約が無いモデル（配置不変）、そして、すべてのパスに等値制約をおこなったモデル（測定不変）について分析をおこなった。その結果、配置不変のモデルに対して測定不変のモデルが成り立たないことが示された ($\chi^2(8)=21.733, p<.01$)。そのため、両群ですべてのパスが等価とみなすことができないと判断された。そこで、配置不変モデルにおいて、両群のパス係数に有意差が認められた「内面若さ→加齢受容」、「外見若さ→充実感」、「内面若さ→充実感」の3つのパスのみ制約を外し、他のパスには等値制約をかけたモデルを作成し分析をおこなったところ、配置不変モデルに対してこのモデルが成り立つことが確認された ($\chi^2(3)=1.36, ns$)。そこで、この一部にのみ制約をおこなったモデルが妥当であると判断した。

係数を比較すると、両層に共通した次のような特徴が求められた。すなわち、外見若さ志向は加齢不安を促す効果を介して、また、加齢受容を抑制する効果を媒介して充実感を低下させていた。一方、異なる点としては、若年齢層でのみ外見若さ志向が直接、充実感を高めるパスが認められた。ま

た、内面若さ志向から充実感を高める直接のパスや加齢受容を媒介して充実感を高めるパスが高齢層で示されたが、若年層では認められなかった。このように、高齢層に比べ若年層では、若さ志向の影響が全体にやや不明瞭であった。

瘦身願望と容姿満足を従属変数とした場合についても、上記と同様の方法で多母集団分析を行ったが、これについては年齢差が認められず、若さ志向の効果が歴年齢によって調整される様子は認められなかった。

考 察

1. 若さ志向性の尺度とその性質

本研究は女性の外見へのこだわりが心理的健康に負の影響を与えるという自己対象化理論を参考にしつつ、外見的な若さを希求する傾向が、どのような心理的影響を持つかを検討した。そのために、外見的な若さを志向する程度を測定する尺度を作成することとしたが、その際、しばしば外見の若さと対比で語られる「内面の若さ」についても、測定の対象とすることにした。構造分析の結果、外見若さ志向と内面若さ志向は異なる因子として抽出された。合成得点の α 係数は高い値をとり、また、理論的な予測通り、外見若さ志向が高いほど、他者から見られたい年齢が若い、内面若さ志向との関連は見られなかった。また、外見若さ志向が高いほど、外見的魅力の年齢変化を強く自覚していたが、内面若さ志向との関連は認められなかった。この結果は尺度の妥当性を支持するものであった。

ただし、尺度の平均値は全年齢層を通して非常に高く、女性全般における若さへの志向性の高さを物語っているが、測定論的な観点からは、その精度に関して天井効果的な制約を受ける懸念もある。両尺度とも1項目あたりの平均値に換算すると、4点満点中3点、すなわち「やや当てはまる」のあたりにあることから、今後、尺度の弁別力を高めるためには、今回のように「当てはまる」から「当てはまらない」までの4件法ではなく、「非

常によく当てはまる」などの選択肢を付加した6件法や7件法による測定を行うなど、実施上の工夫が必要と考えられる。

2. 外見の加齢変化への態度

外見若さ志向と内面若さ志向とでは、加齢変化の受け止め方にどのような違いがあるのだろうか。本研究では外見の加齢変化への態度を、諦め、不安、抵抗、受容、反抵抗の5つの側面からとらえ、若さ志向との関連を検討した。外見若さ志向が高いほど加齢変化への「抵抗」「不安」が高く、「受容」「諦め」が低いことが示された。一方、内面若さ志向が高いほど、加齢変化を「受容」しやすいことが示された。

Quinnら(2011)が提唱した自己対象化の制御モデルによれば、自己の外見が美しさの基準を満たさない限り、自己監視やコントロールが持続され、否定的な自己意識感情や外見への不安が高まるとされている。本研究で扱ったのは美の基準ではなく若さの基準であったが、外見若さ志向は同様の過程を促進していると考えられる。外見若さ志向が高いほど、外見の加齢変化を強く自覚するとともに、外見の変化への不安感が高く、加齢した自己の姿を受容したり、諦めたりすることができないことが確認された。外見の“若さ”を保つことを自己制御の目的とした場合、一時的、短期的にはその改善が可能であるとしても、長期的なスパンで見た場合、基準と現実のズレが拡大していくことは避けられない。そうした状況で外見的若さにこだわることは、極端に言えば、自分自身を、自己改善の無限ループに閉じ込めてしまうことにつながると言えよう。これに対して、内面的若さへの志向性は加齢変化を受容する方向に影響していた。「年相応な年のとり方をしたい」「年齢を重ねたからこそ出せる美しさもある」といった態度を取ることで、外見的若さの基準とは別な視点から自己を見直すきっかけを与えているように思われる。

3. 心理的健康との関連性

①自己対象化理論の視点

本研究では心理的健康の最終的な指標として、日常生活全般における充実感を測定し、若さ志向性との関連を検討した。外見若さ志向は加齢不安を介して充実感を低下させる一方、内面若さ志向は加齢受容を介して充実感を高めていた。さらに、瘦身願望との関連を見ると、外見若さ志向は加齢不安を高めることで、また、加齢変化への諦めを抑制することで瘦身願望を高めていた。一方、内面若さ志向は加齢への諦めを促す形で瘦身願望を抑えていた。これらから、外見若さ志向性は心理的健康に負の影響を、内面若さ志向性は正の影響を与えることが示唆された。自己対象化理論では外見的美へのこだわりの強さが、身体羞恥を媒介し心理的健康に影響するとしている。本研究では、外見的「美」ではなく、外見的「若さ」を扱ったが、この基準においても同様の過程が認められたと考えられる。これは、自己対象化理論が「若さ」の問題にも適用可能であることを示すものと言える。また、本研究では、20歳の頃に比べて変化を自覚する外見の特徴を尋ねているが、その中でも外見若さ志向と関連が見られたのは、「自分の体は美しさを失ってきた」「自分の体はセクシーさを失ってきた」などの美あるいは性的な魅力に関する基準であった。こうした点から、外見的な「若さ」の中にも、自己対象化理論が問題とするような、社会的に期待された女性役割としての美の基準が色濃く含まれていると考えられる。同理論の予測が本研究においても当てはまったのは、こうした理由からだと考えられる。

一方、内面若さ志向は外見の加齢変化を受容させ、心理的健康を促す効果を示した。同じ若さ志向であっても、外見とは異なる側面に目を向けることで、性役割期待の呪縛から逃れることができることを示している。内面の若さが実際に何を意味するか、本研究では掘り下げることはできなかったが、少なくとも、「若さ」への意味づけを変えて加齢変化を無害化する一種の認知的対処方略であり、認知療法でいうリフレーミング的な機

能を担っているとも考えられる。歴年齢との関係を見ると外見若さ志向は低下傾向、内面若さ志向は上昇傾向にあることが示された。すなわち、全体としてみると、加齢にともない外見の若さから、内面の若さへと態度がシフトしていくが、女性たちはこのような認知的対応によって加齢変化に適応していくのかもしれない。

尚、容姿満足度に関しては興味深い結果が得られた。外見若さ志向が加齢不安に結びつけば満足感を下げるが、アンチエイジングの動機づけにつながれば満足感を高めるといったアンビバレンツな影響を示していた。別な見方をすれば、自己の外見に加齢変化を見つけて不安になると満足度は下がるが、それを何とか修復しようとするメカニズムが働きだす。それが若返りの効果を生させ、満足度が上がるといったプロセスを行きつ戻りつしているとも解釈できる。外見若さ志向の高い人が、自己制御のループに縛られていることを示しているのかもしれない。

②拡張—形成理論の視点

拡張—形成理論 (Fredrickson, 1998) によれば、ネガティブな感情は関心の領域を狭め、生活を潤すために必要な資源の獲得を阻むことを指摘している。本研究では、こうした視点からも心理的健康への影響を検討するため、対人関係や文化教養、地域貢献など7つの領域への関心度と若さ志向との関連を検討した。外見若さ志向と正の相関が認められたのは「対人関係」の領域に留まったが、内面若さ志向の高さは対人関係も含めた多様な領域への関心につながっており、特に、60歳以上の層ではその対比が顕著であった。外見若さ志向が高い人は加齢変化に対する不安が高いことから、その対応のために、心的、経済的、時間的資源を費やすことで他の活動が抑制されるという解釈も成り立つ。

しかし、内面若さを志向することは、外見の若さを志向する場合に比べると、確かに活動領域の幅を広げやすいとは言えるが、外見若さ志向と関心領域との相関は負の値を取ることはなく、その意味では、拡張—形成理

論が指摘するように関心を“狭める”までには至らない。関心領域の狭さにつながるのは、むしろ、外見若さ志向や内面若さ志向の低さである。内面若さ志向、外見若さ志向の低さは、対人関係をはじめ、諸活動の関心の低さにつながっており、若さを求めることが活動へのモチベーションとして機能していることを示唆している。活動量が低ければ、生活を楽しむための新たな糧を獲得するチャンスが減ると予想されることから、そうした意味では、外見若さを追及することよりも、若さそのものを求めなくなることの方がデメリットは大きいと考えられる。

4. 歴年齢の調整効果

GrippeとHill（2008）によれば、外見的「美」へのこだわりが示す負の効果は、若年層で顕著であり、女性に美を求める文化的価値の刷り込みが薄れる中高年世代ではその効力が低下するとしている。外見的「若さ」の基準に関しても同様のことが言えるかどうかを検討することも、本研究の目的であった。本研究では充実感への影響過程について、49歳以下の若年層と50歳以上の高齢層に分け、多母集団同時分析によって違いを検討した。その結果、49歳以下の層では外見若さが充実感に正の影響を持ち、また、内面若さ志向の影響が認められないなど、関連性にやや不明瞭な点が見られた。

上記の結果に基づけば、外見的「若さ」への志向性は高年齢において明確化する様子が示された。歴年齢とともに、平均的に外見若さ志向は低下し内面若さ志向は高まるが、高齢になっても外見若さ志向を持ち続けければ、心理的健康に一定の負の影響を与えと言え。自己対象化理論では若年女性が外見的美という性役割期待に縛られていると強調するが、中高年期にそれが薄まっても、外見的若さという新たな基準が台頭してきて再び呪縛される危機を迎えることになるのかもしれない。それがゆえに、先に述べたように、内面若さという新たな基準が年齢とともに採用されやすくなり、認知的対処方略として機能するようになることができる。

5. まとめ

加齢による外見の変化をどう意識しどう対処するかについて、自己対象化という視点からデータに基づき検討してきた。若い外見を保とうとする動機はすべての年齢層において高く、それがゆえに、外見に関する巨大なアンチエイジング市場が成立していると考えられる。ただし、本研究からは、外見的な若さにこだわることによる心理的リスクの存在も見えてきた。今後、高齢化が進む中、この発達課題にどう対処し、人生後半の健やかな時間を楽しむかという問題は、生活者だけでなく、アンチエイジング市場の関係者全体にとっての課題でもある。本研究から得られた知見はまだわずかであるが、上記で見てきたように幾つかの新しい示唆も得られた。これらを更に確認、精査し、外見の加齢変化への適切な対処に資する知見を探っていくことが期待される。

引用文献

- Caver,C.S., & Scheier,M.F. (1981) Attention and self-regulation: A control-theory approach to human behavior. New York: Springer-Verlag.
- Caver,C.S., & Scheier,M.F. (1981) On the self-regulation of behavior. New York: Cambridge University Press.
- Fredrickson, B. L. (1998) What good are positive emotions? Review of General Psychology, 2, 300-319.
- Fredrickson,B.L.,&Roberts,T.A. (1997) Objectification theory: Toward understanding women's lived experience and mental health risks. Psychology of Women Quarterly,21,173-206.
- Fredrickson, B.L.,Roberts,T.A.,Noll,S.M.,Quinn,D.M.,& Twenge,J.M. (1998) That swimsuit becomes you: Sex differences in self-objectification,restrained eating and math performance. Journal of Personality and Social

Psychology,75,269-284.

Grippio, K. P., & Hill, M. S. (2008) Self-objectification, habitual body monitoring, and body dissatisfaction in older European American women : Exploring age and feminism as moderators. *Body Image*, 5, 173-182.

Noll, S. M., & Fredrickson, B. L. (1998) A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 22, 623-636.

Quinn, D. M., Chaudoir, S. R., & Kallen, R. W. (2011) Performance and flow: A review and integration of self-objectification research. In Calogero, R. M., Tantleff-Dunn, S., Thompson, J. K. (Eds.), *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions* (pp.119-138). Washington, DC: American Psychological Association.

菅原健介, ココロス研究会 (2010) 下着の社会心理学 朝日新聞出版

田中久美子 (2002) 被服が身体意識に及ぼす影響 : 自己対象化に基づいて京都大学大学院教育学研究科紀要, 48: 418-428

Tiggemann M. (2011) Mental health risks of self-objectification: A review of the empirical evidence for disordered eating, depressed mood, and sexual dysfunction (pp.23-49). In Calogero, R. M., Tantleff-Dunn, S., Thompson, J. K. (Eds.), *Self-objectification in women: Causes, consequences, and counteractions* (pp.139-160). Washington, DC: American Psychological Association.

