

[論考]

化粧文化からみたウェルビーイング試論

富澤 洋子 / ポーラ文化研究所

はじめに

現在、化粧や美容の領域が拡大し、「生きる・生活する」と「よそおう」ことが近接、重なり合うようになってきている。美しさと健康を横断した商品やサービスには、化粧・美容の業界でも注目が集まっている¹。明治期に西洋式の化粧・美容法が導入され、健康美が美しさの基準の一つに加わった。しかし現代における「美」と「健康」は、情報技術や科学の発展により可能になった、詳細で入念な身体検査ではじき出された数値に基づき、かつてのような身体から滲み出るはつらつとした美しさといった雰囲気論だけでは語れなくなっているように感じる。そして、日進月歩で進化する技術は、まだ顕在化していない将来の美・健康に関わる数値までもはじき出し、リスクの予防策の提案までを可能にしつつある。

不透明で不確かな時代といわれる現代、価値観がこれまで以上に多様化するなか、人びとが化粧や美容で求める「美」は、外見だけでは語りきれなくなっている。心身の健やかさや社会的な充足感に満たされた状態がより大切にされるようになっていく 2026 年、設立 50 周年を迎えるにあたり、ポーラ文化研究所では“「美」とは何か”を問い直すテーマとして「化粧文化×ウェルビーイング」を定め、探索を行った。

本稿ではまず、近年の健康意識の高まりの源流を江戸時代に求め、「養生」を取り上げた。江戸後期に成立した、佐山半七丸著の『都風俗化粧伝』にも触れてみたい。次に、現代にも脈々と息づく化粧における「ナチュラル」志向の形成の過程を整理した。そして最後に、社会のあらゆる領域で注目を集める「ウェルビーイング」を、化粧文化の視点で論じることを試みている。

1. ウェルビーイングはいつから

1.1 はじめに

健康維持はいつでも、人びとの最大の関心事といってよいだろう。特に近年の健康意識の高まりには、いくつかの要因が指摘されている。第一に 2019 年 12 月に報告された新型コロナウイルスのパンデミックが挙げられる。マスクの常時着用、手洗いやアルコール消毒の徹底、ソーシャルディスタンス（社会的距離確保）、不要不急の外出の制限のためのリモートワーク・ステイホームの徹底、密集・密接回避による公共交通利用回避・分散化、接触記録アプリも登場し、健康を守るために行動変容も厭わないといった強い外的要因だった。外出制限や、ステイホームによる運動不足も精神的なストレスになっている。今回のコロナ禍は、自分の健康を守るのは自分である

¹ 美しさと健康が一体となったビューティーウェルネス。週刊粧業。第 3433 号, 2025-4-14, 週刊粧業, p.1.

ということを、改めて意識させることとなった。歴史を振り返ると、18世紀を通じておもにアジア、ヨーロッパ、北米を襲ったコレラの世界的な流行では、その影響は日本にまで及び、開国間もない日本の公衆衛生意識の向上に寄与することとなった。

次に、高齢化と「健康寿命」への注目の高まりが挙げられる。日本は世界有数の長寿国であり、平均寿命と健康寿命の差が課題となってきた。厚生労働省の「簡易生命表（令和6年）」によると、2024年（令和6）の日本人の平均寿命は男性が81.09歳、女性が87.13歳²。2000年（平成12）にWHO（世界保健機関）が健康寿命を提唱し³、高齢化社会が進む中で医療費や介護負担の増加を背景に、国や企業が「健康寿命の延伸」を政策・経営の重要課題となっている⁴。寿命を伸ばすだけでなくいかに健康に生活できる期間を伸ばすかは、人びとの身近な関心事になっている。実際、「ロンジェビティ（Longevity）」をキーワードに、目先の変化ではなく、人生というトータルでどうだったか、という価値観がZ世代に広がっているという報告もある⁵。

このほかにも、ライフワークバランスの重視やZ世代以降の若い世代を中心とした心の健康（メンタルヘルス）を重視する考え方の広がりや、スマート機器やウェアラブル端末の普及によって、健康状態の見える化が個人レベルで進み、食生活改善や運動習慣、睡眠の質向上といった生活変容の動機づけともなっている。実際、今や生活必需品ともなっているスマートフォンには歩数計などのヘルスケア系のアプリケーションが標準搭載されており、身体に関する「数値」に触れる機会は格段に増えている。

ここで、改めて「健康」ということについて考えてみたい。1948年に採択されたWHO憲章の前文では、次のように定義されている。「健康とは、完全な肉体的、精神的および社会的福祉の状態であり、単に疾病または病弱の存在しないことではない⁶」。健康という言葉は、辞書によれば、明治初年以降に登場したと考えられる⁷。その後、第二次世界大戦後に平和と安全保障の基盤として提唱され、人種、宗教、政治的信念、経済的・社会的条件に関係なく、すべての人が享有すべき基本的権利とされている。一方、ウェルビーイングは時代や地域あるいは、分野によって定義が変化する概念である。20世紀後半以降、寿命延伸・慢性疾患の増加・生活の質への関心などから、病気がないだけでは健康とは言えず、身体的・精神的・社会的な側面がすべて満たされている

² “ひと目でわかる生活設計情報 リスクに備えるための生活設計「日本人の平均寿命はどれくらい？」”. 公益財団法人生命保険文化センター. <https://www.jili.or.jp/lifeplan/lifesecurity/1043.html>, (2025-12-9 アクセス)

³ “栄養政策等の社会保障費抑制効果の評価に向けた医療経済学的な基礎研究「健康寿命」”. 栄養政策等の社会保障費抑制効果の評価に関する医療経済学的な基礎研究.

https://www.nibn.go.jp/eiken/kouroukaken_health_economics/yougo_kenkojumyou.html “Healthy life expectancy (HALE) at birth (years)”. World Health Organization. <https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicator-details/GHO/gho-ghe-hale-healthy-life-expectancy-at-birth> (いずれも 2025-12-17 アクセス)

⁴ “令和2年版厚生労働白書「令和時代の社会保障と働き方を考える」” 厚生労働省.

<https://www.mhlw.go.jp/stf/wp/hakusyo/kousei/19/> (2025-12-17 アクセス)

⁵ “WWD BEAUTY「健康長寿に投資する消費者が増加 研究開発のキーワードは“ロンジェビティ””. INFAS パブリケーションズ. <https://www.wwdjapan.com/articles/2106044> (2025-12-17 アクセス)

⁶ 英語原文：Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

⁷ “けん - こう [..カウ]【健康】”. 日本国語大辞典. JapanKnowledge.

<https://japanknowledge.com/psnl/display/?lid=20020162c5310K42wEX2> (2026-3-11 アクセス)

状態が望まれるようになり、まさに心身の健康はウェルビーイングとイコールであるといえるのではないだろうか。そして、健康は人種、宗教、政治的信念、経済的・社会的条件に関係なく、すべての人が享有すべき基本的権利とされている。

健康を守ろうとすると、自ずから予防へと意識が向く。医学的な方法では、ワクチン接種や生活習慣の改善によって病気の発症を防ぐ一次予防、健康診断・がん検診などで病気の早期発見・早期治療を目指す二次予防、リハビリや生活指導により再発防止・重症化予防を目指す三次予防が挙げられる⁸。では、日本で体系だった予防が庶民に広がるのは、いつなのだろうか。本稿では、江戸時代に刊行された『養生訓』を起点として考えてみたい。

1.2 『養生訓』と健康志向、養生訓が広まった背景

正徳2年(1712)、『養生訓』が刊行された⁹。著者は江戸時代前期～中期の儒者、本草家、教育家として知られる貝原益軒(1630-1714)。心身の養生法を説いた江戸時代の著作としては、最も著名とされる。現在「～の養生訓」「養生訓に学ぶ～」といった情報は、出版物をはじめインターネットなどにあふれており、耳なじみのある言葉となっている。

「養生・養性」という言葉は、『日本国語大辞典』(小学館)によれば、

- ① 生命を養うこと。健康を維持し、その増進に努めること。摂生(せつせい)。
- ② 病気の手当てをすること。保養。
- ③ 土木・建築用語

とあり、「漢語の『養性』は本性を立派に育てあげる、自然のままの本性を養うなどの意味を持つ別語であるが、日本では両者が混用された」と補注されている。日本では①、②いずれも平安時代末、12世紀の古典に登場しており、語源は中国の荘子『養生主篇』「文恵君曰、善哉、吾聞庖丁之言、得養生焉」とされている¹⁰。現代私たちが考える健康維持法といった意味で「養生」が最初に用いられたのは、嵇康(けいこう・223～262年)の「養生論」(『文選』巻五十三)とされている¹¹。ここで語られる「精神の混乱は、肉体を損なう」という心の平安あってこそその健康という考え方は、益軒の「心を平(たいらか)にして気を和(なごやか)にする。これ身を養い徳を養う工夫なり」に通じる。

江戸時代中頃には健康や医療に関する書籍が複数刊行されているが、『養生訓』が特に知名度を得

⁸ 谷本奈穂, 飯塚理恵. きれいはいまもゆれている. 晃洋書房, 2025, p.69. 原文はカツとアリによる以下の論文を参照のこと
https://www.researchgate.net/profile/Ather-Ali/publication/237429179_Preventive_medicine_integrative_medicine_and_the_health_of_the_public/links/5460d69a0cf295b561637cd2/Preventive-medicine-integrative-medicine-and-the-health-of-the-public.pdf (2026-1-30 アクセス)

⁹ 正徳2年(1712)に初版が刊行された後、翌正徳3年に再版されている。これが広く流布したため、普及年をもって刊行とする説もあるが、本稿では初版の刊行年を公刊年として採用した。

¹⁰ "よう - じょう [ヤウジャウ] 【養生・養性】". 日本国語大辞典. JapanKnowledge.
<https://japanknowledge.com/psnl/display/?lid=2002044ecfddCAx2imh6> (2026-1-30 アクセス)

¹¹ 布目潮風. 中国茶と養生. is. 70. 1995-12, ポーラ文化研究所, p.36-39.

た理由がいくつか指摘されている。一つは85歳と長寿だった益軒¹²の日々の実践に基づく内容の啓蒙書であったこと、当時の類書が食事や服薬、生活態度などを中心に構成されていたことに比べ¹³、心と身体一体の「養生」を説いたこと、そしてそれが平易な漢字仮名交じり文であったこと、これらのことで多くの読者層を得たとされている。江戸時代が戦のない、いわゆる太平の世であったことも要素の一つと考えられ、生きることにゆとりが出ることで、健康が「気になる」人が増えていった（健康な人が増えたのではない）ことも指摘されている¹⁴。

1.3 江戸時代の女子の教養

ところで、江戸時代の化粧について話をする際に「庶民に広がった」「一般化した」という言葉を使うことが多い。この「庶民」や「一般」は、いったい誰を指しているのだろうか。近世日本の識字率は、同時代の海外と比べ高いとされるが、統計的な数字はないというのが実際のところのようだ¹⁵。国文学の専門家によるアドバイスでは、購読（書物を買ひ、読書する）層は長屋の大家の内儀あたりを「庶民」とするとよいのではとのことだった。ただし、長屋の店子たちは大家宅から本を借りて目にする、読む機会があったことは大いに推測され、もちろん都市部や農村など地域差がありつつも、結果下々まで「普及」することとなったのが、江戸時代であった¹⁶。

平安時代から明治初期まで使われた初歩的な教科書に、往来物（おうらいもの）がある。もとは往復一対の手紙の例文集だったことに由来し、江戸時代には寺子屋でも用いられていた。手紙の書き方をはじめ、道徳や戒めなどの教訓書、習字の手本など多様な使い方をしてきた。四季折々の挨拶や催事への招待、見舞いなどのほか、髪置きや歯黒染めなど女性の通過儀礼のための例文も多く収録している。女性向けに書かれた女子往来には、よそおいに関する内容も含まれている。また、家事のヒントや暮らしの知恵を集めた生活百科といった女性向けの実用書の刊行も江戸時代後期にかけて盛んになる¹⁷。たとえば、文政11年（1828）成立の『日用珍術万宝智恵海（ばんぼうちえのうみ）』は、日常起こるであろう事柄への対策がいろは順に掲載されており、健康に関すること、よそおいに関することも含んでいる。「三、色黒き人を白くす術」、「六、瘰癧（いぼ）黒點（ほくろ）くすりの妙法」など、『都風俗化粧伝』に通じる対処法が紹介されている。このほか、『養生訓』の流れを汲む内容を盛り込んだ指南書も多く、美容に縁遠く『都風俗化粧伝』を手

¹² 当時の平均寿命は30～40歳代とする説が多い。これは乳幼児の死亡率が非常に高かったことで、平均寿命（＝出生時平均余命）が大きく押し下げられていたことに由来し、成人してしまえば、60～70歳代まで生きる例もあったとされている

¹³ 小泉吉永解題。「江戸庶民」の生活を知る。江戸時代庶民文庫 別巻「解題・索引」。大空社、2016、を参照。養生書は『江戸時代庶民文庫』17、18巻に収録

¹⁴ 澤田節子。貝原益軒の『養生訓』にみる健康術 セルフケアをめぐる。東邦学誌。第40巻第1号、2011-6、愛知東邦大学、p.87-100.

¹⁵ 齊藤泰雄。識字能力・識字率の歴史的推移—日本の経験。国際教育協力論集、第15巻第1号、2012、広島大学教育開発国際協力研究センター、p.52.

¹⁶ 庶民の読書環境については、今田洋三。貸本屋の成り立ち。江戸の本屋さん 近世文化史の側面。平凡社、2009、p.189。も参照。

¹⁷ 大空社から1994年から1998年にかけて刊行された『江戸時代女性文庫』参照

にすることが出来なかった層にも、養生も含む総合的な生活の知恵と一緒によそおいの知識が浸透していったと考えられる。

1.4 『養生訓』と『都風俗化粧伝』、ケアとキュア

佐山半七丸による『都風俗化粧伝』が刊行されたのは、文化10年(1813)。貝原益軒の『養生訓』のほぼ100年後にあたる。繰り返しになるが、益軒は健康を維持するために日々の生活習慣を整え、健康を損ねないように予防することの重要性を説いた。食事、運動、休養、呼吸、精神まで、日常生活に心を配り、健康を損なわないよう未然に防ぐことを重視している。夜更かしを避け早寝早起きの奨励など、現代に生きるわれわれが励行すべき健康法は、使う道具や方法こそ違えど、その精神はほぼ合致、それが今日でも読み継がれる理由なのだろう。『都風俗化粧伝』はおもに上巻「顔面の部」で顔に関するケアを説くが、予防というよりは起きてしまったトラブルの対処に重点を置いている。現代の化粧品は「医薬品、医療機器等の品質、有効性及び安全性の確保等に関する法律(薬機法)」によって、製造販売、製造、販売などが厳しく規制されているが、江戸時代の化粧(とくにスキンケア)がキュア(治療)に近い考え方だったことには、注目しておきたい。一方、『養生訓』に追従して刊行された江戸後期以降の養生書では、健康に良いことを時に応じてあえて行うのではなく、日常生活のルーチンとして行うことを推奨している¹⁸。

『養生訓』成立の3年前の宝永7年(1710)、益軒は『楽訓』を著している。「楽」は楽しみをあらわし、心の楽しみ、精神の豊かさを説いた教訓書として知られている。「楽」を人の心にもともとある(感性)(内の楽)と、自然の景物や四季の変化といった外界からの刺激(外の楽)に分け、外の楽が内を刺激して、楽しみを増幅させると考えていた。この思想の根底には、益軒の多くの旅行体験の中での自然の触れ合いが指摘されているが¹⁹、現代よりもはるかに自然が身近にあった江戸時代は、より心の豊かさを増幅しやすかったということになるのだろうか。

以上のように、心身の調和を基盤とする養生の思想は、現代のウェルビーイングにも通じる長い歴史をもっている。そして人びとは、その価値観を、日々のよそおいにも反映させてきた。なかでも「自然」や「ナチュラル」を求める感覚は、美容や化粧の領域に脈々とも受け継がれている。次章では、化粧文化におけるナチュラル志向の広がりとその背景について、おもに第二次世界大戦後に的を絞って考察する。

2. ナチュラルな化粧

2.1 はじめに

「ナチュラル、自然」という言葉から、何を連想するだろうか。統計的な数字を調べたことはないが、人は「ナチュラル」「自然」あるいは「ナチュラル」という言葉が好き、少なくとも嫌いではないだろうという意見には、多くの賛成が得られるのではないだろうか。近年は地球温暖化に

¹⁸ 小野芳朗, 2 養生書の時代. 〈清潔〉の近代「衛生唱歌」から「抗菌グッズ」へ. 講談社, 1997, p.13-22.

¹⁹ 八木清治. 江戸の養生『養生訓』の思想. is. 70. 1995-12, ポーラ文化研究所, p.48-51.

よる夏の猛暑や豪雨などの激甚災害が増加しているが²⁰、これまでは概ね比較的温暖な気候、豊かな自然と変化に富む四季など、日本における自然は生存のために対峙するものではなく、生活に寄り添うものであったといえるだろう。「自然＝安全、そして安心、健康」という図式や「自然は優しい＝ソフト、マイルド」といったイメージは、生活者に受け入れられやすいとメーカーでも「ナチュラル、自然」を訴求した商品が1970年代以降次々と発売されている²¹。本稿では、「ナチュラル (natural)」という単語が本来形容詞であり、「自然」が名詞であるという違いを踏まえつつ、化粧文化について議論を進めるうえでのわかりやすさを優先し、両者をまとめて「ナチュラル／自然」として扱う。

文学の領域で自然というリアリズム文学を指し、近年ではライフスタイルの領域で「ロハス」や「スローライフ」と紐付いて語られることが多いようだが、化粧文化で「ナチュラル、自然」は何を指し示しているのだろうか。ポーラ文化研究所で行った調査では、昭和時代化粧におけるナチュラルの変遷を概略するとは以下のものであった²²。

- ・1970年代後半：自然素材を訴求した化粧品が登場。
 - ・1970年代後半：ポイントメイクは、誇張しないで自然な形に行く。
 - ・1980年代前半：肌が本来持っている自然な働きを引き出すスキンケアを行い、ベースメイクで素肌感を作り込む。
 - ・1980年代後半：化粧しているようには見えないように技巧を凝らしたナチュラルメイクを行う
- 時代によって、ナチュラルを訴求する対象が異なっている。本稿ではとくに、素材へのこだわりとメイクの2点について論を進めたい。

2.2 ナチュラル／自然な素材

「ナチュラル」や「自然・自然派」は、化粧品のキャッチコピーとして人気である。日本の化粧文化史を振り返ってみると、明治期に欧米式の化粧品が輸入されるまで、日本の化粧品は自然から手に入れる素材をそのまま、あるいは熱を加えるとか熟成といった、若干の加工を加える方法で作られていた。動植物や鉱物が主原料である。この流れが変化するのが、近代以降と考えられる。18世紀後半から欧米で発展した、合成や精製といった高度な化学技術が化粧品製造にも導入されたことにより、ナチュラル／自然ではない化学的な原料が使われることになった。植物は加工無しで安全という初期のナチュラル信仰としては、鉱物系のクリームは顔につける化粧品としては不適當、砂塵の多い日本ではクリームは無脂肪性であるべきとして明治42年(1909)に平

²⁰ “令和4年版情報通信白書「第1部 特集 情報通信白書刊行から50年～ICTとデジタル経済の変遷～第1節 今後の日本社会におけるICTの役割に関する展望、(3) 災害の頻発化・激甚化」”。内閣府。

<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r04/html/nd121130.html> (2026-1-20 アクセス)

²¹ 岡部慎也, 星崎貞夫. 基礎化粧品: 最近10年の進歩と発展. *Fragrance Journal* 10周年特集号. 第11巻第4号通巻61号, 1983-7, フレグランスジャーナル社, p.50-55.

²² 昭和時代のナチュラル化粧の発達 (未公表資料). 調査はおもに新聞・雑誌、およびマーケティング調査など印刷媒体を中心に行った

尾賛平商店から発売されたクレームレートをはじめ、鉱物油（ミネラルオイル）不使用をうたった香油の宣伝がすでに大正期頃からみられる²³。

2.3 自然化粧品

昭和 54 年（1979）、化粧品研究開発の専門誌『Fragrance Journal』が植物成分を特集した²⁴。

『Fragrance Journal』では、1970 年代後半から 80 年代にかけて何度か自然化粧品（自然派化粧品）や植物原料を特集している。化粧品業界のこの潮流の背景の一つには、都市化や工業化に伴う公害や環境破壊から、自然由来の原料を使うことで化粧品に安全性を求める意識の高まりがある。日本政府は、昭和 46 年（1971）7 月 1 日に環境庁を発足し、公害防止に加えて自然環境保全まで射程を広げた統合的環境行政を開始した²⁵。環境保全に関して、社会の企業に対する責任の目も厳しくなる。ここでいう「自然」は植物を示している²⁶。この潮流を受けて、1970 年頃から、ヨーロッパの植物由来原料に関する情報増加が増えたことにより、化粧品業界内では「自然化粧品」の再分類が試みられるようになった。

先に挙げた『Fragrance Journal』1975 年 7 月号で、ポーラ化成工業の堀溶生は、「商品の打ち出しが成分そのものなのか雰囲気や理念といったイメージ重視なのか」、「訴求内容の中心が食品か薬草か化粧品か」という 2 つの観点で、自然化粧品の分類を試みている²⁷。以下は堀の分類をまとめたもので、「～型」の名称は堀による。

① 天然物型（食品型）

にんにく、米ぬか、へちま、麦芽糖、蜂蜜、オリーブ油、椿油など自然栽培の野菜・果物、またはその抽出物そのものを化粧品として販売。食品のイメージを強く打ち出し、食品売り場で販売されることも多い。

② 疑似天然物型（食物型）

野菜や植物から抽出した成分を使用。色、香り、時には味まで似せて天然物らしさを強く演出。

③ 天然成分イメージ型（薬草型）

効能が期待される薬草・植物エッセンスを前面に打ち出して販売。「天然成分が入っていること」を商品名やパッケージデザイン、広告などで訴求し、配合成分や期待される効果をパンフレットなどで細かく説明。配合成分を統一などでシリーズ化しやすい。

④ 自然イメージ型（化粧品型）

成分だけでなく、香り・パッケージ・安全性・使用感などすべてを「自然」という抽象的・理念

²³ 平尾太郎、クレームレート。平尾賛平商店五十年史。平尾賛平商店、1929、p.121.、デジタル年表：近・現代化粧文化史」。ポーラ文化研究所、2016。に収録の発売事項等を参照

²⁴ 特集（1）自然化粧品とその原料添加剤について。Fragrance Journal：research & development for cosmetics, toiletries & allied industries（以下 Fragrance Journal）。第 3 巻第 4 号通巻 13 号。1975-7、フレグランスジャーナル社、p.4-51。

²⁵ “昭和 46 年版公害白書「第 1 節 環境庁の設置」” 環境省。 <https://www.env.go.jp/policy/hakusyo/s46/11992.html>（2026-3-12 アクセス）

²⁶ 時評 自然化粧品の安全性について。Fragrance Journal。第 10 巻 3 号通巻第 54 号。1982-5、フレグランスジャーナル社、p.1。

²⁷ 堀溶生。自然化粧品の将来。フレグランスジャーナル。第 3 巻第 4 号通巻 13 号。1975-7、フレグランスジャーナル社、p.9-13。

的なコンセプトで統一。

第一に天然物型（食品型）を挙げているのは、食品として体内に取り込むものは、肌に塗っても安全という一般のイメージに基づくものと考えられる²⁸。1980年代には黒皮症など化粧品と皮膚障害の関係が注目されるなど、化粧品の原料についての消費者の関心も高まり、1990年代にはより原料の有機栽培などにもこだわったオーガニック化粧品の流行など、一ジャンルを形成している。

2.4 ナチュラルメイク前史

日本人の素肌美信仰は強いということがよく言われる²⁹。歴史的に見ると、べったり白塗りと考えられことが多い白粉を使った江戸時代のベースメイクも、江戸時代後期の総合美容書『都風俗化粧伝』では、「いかにも細やかに、濃き淡（うす）きは、我が顔に似合うように施し、耳の根、はえ際に、むらなくおとなしくつくりなすは、誠に自然の風流と見ゆるこそ、好もしものなり」³⁰と、「ナチュラル／自然」なメイクが求められていたことがわかる。

現代行われているメイクは、明治期以降欧米から輸入された西洋由来の化粧法である。明治40年代を過ぎると、白一色の白粉で行うベースメイクに対して、雑誌記事などで疑問の声が複数上がり「兎にも角にも、此やうな不自然な化粧法は晩かれ早かれ廃れる時期が来るに違ひはありません」³¹と確信する意見も出ている。色付き白粉の日本での販売が始まったのも、ちょうどこの頃だった³²。明治41年(1908)『婦人世界』5月号(実業之日本社)では、小説家柳川春葉の美人観「女は如何にしすれば美しく見えるか」掲載。白粉の厚塗りは人形の美しさであり、最近流行りつつある肉色白粉の活き活きとした美しさについて、これからは「ますます複雑した化粧法」が行われるだろうとコメントしている³³。

2.5 ナチュラルとすっぴん 第二次世界大戦後のナチュラルメイク

本格的な現代メイクが導入されるのは、ファンデーションなど油性のベースメイクが普及する第二次世界大戦後と考えてよいだろう。油性ベースメイクは戦前から販売店の広告や雑誌広告などで商品の存在を確認できるが、化粧法が広まるのは昭和20年代半ばと考えられる³⁴。ポーラ文化

²⁸ 実際には植物、動物の原料は成分として不安定なものも多く、またアレルギーになるなど決して安全とは言えないが、「自然」の持つイメージが先行している

²⁹ 10年後のライフインダストリー 18年の業界調査からの大胆な予測. Fuji M.R マーケティング・レポート. 医薬化粧品シリーズ. 通巻500号. 1981-11-20, 富士経済, p.17.等参照

³⁰ 佐山半七丸[著], 速水春暁齋画図. 都風俗化粧. 河南喜兵衛他. 1813, 中ノ十八. (化粧之部 頭書. 都風俗化粧伝. 平凡社, 1982, p154.-155)

³¹ 婦人世界編輯局編纂, 村井弦齋校閲. (一) 婦人は何の為に化粧すべきか. 婦人世界臨時増刊 化粧かじみ. 第2巻第5号. 1907-4-10, 実業之日本社, p.1-4.

³² 色白粉の導入については、以下にまとめている 富澤洋子. 色白粉-近代のナチュラルベースメイク. ビューティサイエンス. 第5号. 2017, ビューティサイエンス学会, p.99-102.

³³ 柳川春葉. 女は如何にすれば美しく見えるか. 婦人世界. 第3巻第5号. 1908-05-01, 実業之日本社, p.55-66.

³⁴ 「バンケーキ化粧法」は『現代用語の基礎知識』(自由国民社)に1950年版から収録されている。

研究所では、2022年に化粧品メーカーの社史や新聞広告、新聞記事などを中心に昭和戦後の化粧の変遷を調査したが、その際に浮かび上がってきたのが「ナチュラル／自然」というキーワードだった。ベースメイクを中心にまとめると以下のようなになる³⁵。

① 昭和 20 年代：ナチュラルメイクの萌芽

戦前から使われていたバニシングクリームに変わって、油性のコールドクリームに粉白粉というベースメイクに移行。ファンデーション・クリームを化粧下地に使うなど、新しいアイテムも登場する³⁶。当時の剤型ではかなり厚塗りのベースメイクだったと考えられるが、「素肌」「透明」「自然」「皮ふとマッチ」というワードが新聞や雑誌の美容記事に登場するようになる。パリ・モードや映画女優のファッション情報が増え、若者から洋装が日常着として定着しはじめる。薄化粧が指向される兆しが見られるも、まだ、ナチュラルメイクへの直接的な言及はないものの、活動的な洋装に合った化粧が提唱されるようになる。

② 昭和 30 年代前半：ナチュラルメイクがスタート

メイクの表現として「薄化粧」や「自然」といった言葉が出現。「薄化粧」「肌の色」「仕上がり感」への意識が持たれ「自然に見える」という志向にまとまりつつあった。一方で、黒い目張り（アイライン）に、こげ茶の眉墨で唇の輪郭を縁取る「カリプソメイク」といった、個性的なメイクも話題になるといった、メイク多様化の時代に入る。

③ 昭和 30 年代後半：ナチュラルメイクの習得・普及期

薄化粧意識（厚化粧にならない）は、自然に見えるという指向へ進む。ファンデーションの機能発展で、仕上がり感が選べるようになり、「ナチュラル／自然」な仕上がりも提唱されるようになる。欧米人をまねたメイクから、日本人の顔に合った、メイクが志向されるようになった。また個性の表現としてポイントメイク、とくにアイメイクが社会的に認められていった。

④ 昭和 40 年代前半：ナチュラルメイクの進展

「すき透る」「化粧を感じさせない」「軽やか」など、薄づき化粧の質感を目指す、一見ノーメイクのよう見える「作り込んだ」ナチュラルメイクの概念が形成され始める。ファンデーションの剤形が多様になり、質感が向上。化粧の厚みを感じさせない「透明感のある仕上がり」が肌作りのトレンドになっていく。昭和 42 年（1967）に来日したモデルのツイッギーの、つけまつ毛やアイラインで目元を強調したメイクで注目を集めたが、世代を超えて一世を風靡したのがミニスカート・ファッションだった。続くパンタロンやジーンズといったカジュアルファッションの流行、『anan』や『non-no』といった女性雑誌の登場で、若者が流行の中心に躍り出た。

⑤ 昭和 40 年代後半：「ナチュラルメイク」という仕上がり

薄づきでつやのあるナチュラルメイクというコンセプトが浸透。きめ細かく柔らかな「日本女性の肌質を生かした」というナチュラルメイクイメージが具体化。欧米メイクの単なる模倣から、日本人に合った、日本人らしいメイクへ分岐。

³⁵ 注 22 参照

³⁶ 富澤洋子. 油性メイク料 ファンデーション. Maquiller. No.34. 2014, ポーラ文化研究所, p.8-9.

⑥ 昭和 50 年代前半：メイクの高度化

ベース・ポイントメイク全体に自然感が提唱され、自然さを表現するテクニックを駆使する。「健康的」という概念が、自然な美しさに加わる。

⑦ 昭和 50 年代後半：安全なメイク

この時代、女性のライフスタイルは細分化され、その中で意識は、自分の生き方や価値観、センスを表現したファッションが大きな流れとなった。見せる服から着たい服を着る意識への変化でもあった。メイクも自分の肌にあった質感、自分の素顔になじんだ色味で素肌感を目指すナチュラルメイクが大きなトレンドになっていった。ナチュラルメイクの基本要素は、素肌感と健康的という認識が定着。さらに「皮膚の本来の機能を妨げない」安全性という思想が新たにプラスされた。

⑧ 昭和 60 年代：ナチュラルメイクを自己プロデュース

素肌感覚・自然の肌感・健康感に仕上げるナチュラルメイクが基本のメイクに。ベースメイク、ポイントメイクのテクニックで素肌感・健康感を演出し、きちんとメイクして、化粧を感じさせない「ナチュラルメイク」という概念が完成した。

2.6 「ナチュラル」であること

令和 7 年（2025）は、昭和が始まってから 100 年であると同時に、第二次世界大戦終戦から 80 年の節目の年だった。戦後、化粧における「ナチュラル／自然」は素材や化粧品、テクニックといった複数の側面で、時代ごとの価値観を映し出しながら変容してきた。環境問題に起因する自然素材をめぐる安全性への期待、日本人の美意識から生まれた素肌感を演出する商品やテクニック、これらはいずれも社会情勢を背景に持ちつつも、単なる流行を超えて「どのように見られたいか」「どのようにありたいか」という、「自分らしさ」の形成と密接に結びついて、戦後の化粧文化を形成してきた。言い換えれば、「ナチュラル」は外面的な化粧技術にとどまらず、社会の価値観や個人の生き方の指標ともいえるのではないだろうか。次章では、この「自分らしさ」と化粧文化の関係に焦点を当て、化粧文化が現代のウェルビーイングにどのような意味を持ちうるのかを検討していきたい。

3. 化粧文化とウェルビーイング

3.1 はじめに「化粧文化」という領域

令和 8 年（2026）5 月 15 日、ポーラ文化研究所は設立 50 周年を迎えた。研究所の設立メンバーの一人だった故村澤博人は、昭和 51 年（1976）に「化粧文化」研究の開始にあたり、アカデミックな世界からずいぶん非難されたと回想している³⁷。しかし論文や雑誌記事のタイトルなど、現

³⁷ 村澤博人, 美術館と化粧道具, フレグランスジャーナル, 第 36 巻第 2 号通巻 331 号, 2008-2, フレグランスジャーナル社, p.80-81.

在「化粧文化」は研究の一領域としてかなり認知されてきているように感じる。ポーラ文化研究所では、令和2年(2020)に平成時代30年間の化粧・美容をまとめ、『平成美容開花』として上梓した³⁸。意味や役割を変化させながら、化粧が生活者に寄り添ってきた、その変遷を女性雑誌から採取したが、その編集作業では「化粧文化」に対する関心の高まりや領域の拡張が、年々加速度的に高まっていることを改めて実感した。

ポーラ文化研究所では化粧文化を考える上で、化粧の目的や意味を以下の4つに分類している³⁹。

- ① 本能 (快感本能や美的本能)、性的欲求の表出
- ② 実用保温・保湿など皮膚、毛髪のプロテクト
- ③ 信仰祈りや呪術といった祭祀儀礼の表現
- ④ 表示所属する集団やアイデンティティの表示

これらの目的や意味を1つ、あるいは複数もちながら、人は古くから化粧を行ってきたと考えている。化粧行為はおもに、

- ① 塗布 顔や身体への塗布
- ② 着装 衣服や装身具類の着装
- ③ 身体変工 瘡痕、入墨、抜歯、ピアッシングなど身体への加工
- ④ 施術 美容を目的とした顔・身体への施術
- ⑤ ウェルネス 健康維持や回復のために身体をケアする行為

以上5つに分けられると考えており、とくに⑤に関する医療衛生分野との近接、融合が顕著になってきていることは、本稿の冒頭にも書いた通りである。

では、化粧・美容行為などで変えることができる外見は、人の自己認識にどのように作用するのだろうか。

3.2 外見と自己認識

村澤は2000年代に見た目に対する社会の意識の変化を指摘して、「日本においては外見については軽視されてきたために、(中略)欧米のように社会性を持って社会の表面に見えるようになったのは、ごく最近である。それに対して、欧米では外見すなわち肌の色を中心とした人種差別、『女らしさの神話』(1963)『フェイスヴァリュエー、美の政治学』(1984)『美の神話』(1991)などに代表される性や美醜による差別など、以前から外見と差別という社会的な問題は存在し、議論されてきている。」と記している⁴⁰。そして近年、社会学の視点での論考が増えていることを考えると、コミュニケーションに関わるツールとして見た目に関わる化粧・美容の重要性が増している

³⁸ 西原妙子他. 平成美容開花 平成から令和へ、美容の軌跡30年. ポーラ文化研究所, 2020.

³⁹ 化粧の意味や目的には、諸説がある。一例として、深作光貞. 化粧の文化的・社会的役割. *Fragrance Journal*. 第12巻第1号通巻64号. 1984-1, フレグランスジャーナル社, p.10-14. 等も参照

⁴⁰ 村澤博人. 外見に対する意識の変化がもたらめるこれからの社会 2. 外見も大事に、そして外見と社会性. *Fragrance Journal*. 第31巻第1号通巻267号. 2003-3, フレグランスジャーナル社, p. 50.

といえるのではないだろうか。廣田君美は、「心理学からみた化粧品品の有用性について」の中で、人は自己について、①自分で考えていえる自己、②人が自分をどう思っているかという自己、③人が自分をどう思っているかに一喜一憂している自己という、3つの眼を持っていると指摘する⁴¹。①と②の乖離が大きいほど、③の「憂」が大きくなるという構図が、自己肯定感を下げる要因の一つといえるのではないだろうか。

先日、ある化粧文化の研究会で講師から「無人島に一人きりで生活する。そのときあなたは化粧をしますか?」という問いが寄せられた。他者の目を気にしなくてよい状態のときに、あなたはあなたの見た目をどうしたいかという質問である。鷺田清一は『顔の百科事典』に収録されているコラム「ひとはなぜ顔を気にするのか—〈顔〉の現象学」の中で、顔はいわば個人のともいべきもので、他人はその看板(=顔)をみて個人を認知するが、その顔の持ち主である本人だけが顔を見ることができず、「これはあらためて考えれば怖ろしい事実である。」と述べている⁴²。外見=他者から与えられる情報は、鏡像や写真・映像で確認できるという意見もあるかもしれないが、鏡像は実態とは左右反転しており、写真や映像はレンズを通した像であり生の像ではない。外見が他者の眼を通して形づくられる一方で、社会の側から規範として求められる「らしさ」も、見た目を規定する大きな要因となってきた。

3.3 社会的規範 性別・校則と「らしさ」

ジェンダーは、もとは語学の領域で、文法で名詞や活用語の男性・女性・中性といった単語の分類を指す言葉を指していたが、1970年代以降文化や経済の視点で議論が続いているテーマといえよう。ここでは、職業と教育現場での状況を例に挙げる。

家庭の外に職業を持つ女性、「職業婦人」が日本で注目されるようになるのは、大正時代後半以降とされている。外出の機会が増えた忙しい女性に向けてコンパクトなどの携帯用の化粧道具や、現代でいうところのタイパを意識したメイクのハウツー「スピード化粧」などが登場している。この時期、進学案内と職業案内、その両方の役割を持った職業に就くためのハウツー本が出版され、高等女学校などの高等教育への進学から就職への道しるべとなった。各就職先が求める学歴などの資格、就職試験の選考方法や基準待遇などが公表されているが、職務遂行に必要なスキルのほかに「容貌は美しくなくとも、心からあらはれた品のよい人」「容貌の美(うる)はしいのを歓迎」など服装や容姿といった、現代であれば問題視されるような項目も明示していたようだ⁴³。日本の女子教養書の歴史は鎌倉時代の「乳母のふみ」に始まり、室町時代に女訓書が徐々に増加した。これらは中世特有の情緒的な騷や生活作法を重視する内容であったという。江戸時代に入ると、家父長制の確立を背景に、中国の儒教的な女訓書の影響が加わり、主婦⁴⁴としての徳目を重視

⁴¹ 廣田君美. 心理学からみた化粧品品の有用性について. *Fragrance Journal*. 第12巻第1号通巻64号. 1984-1, フレグランスジャーナル社, p.28.

⁴² 鷺田清一. ひとはなぜ顔を気にするのか—〈顔〉の現象学. 日本顔学会編. 顔の百科事典. 丸善, 2015-9, p.332.

⁴³ 表2-3「女性事務職の採用と待遇」. 金森美奈子. OLの創造 意味世界としてのジェンダー. 勁草書房. 2000, p.66-69. (原典は 諸官署・会社・銀行・商店婦人事務員の詮衡採用ぶり. 婦人世界. 20巻第3号. 1925-3-1, 実業之日本社, p.33-39.)

⁴⁴ ここでの主婦は家事従事者としての現代の専業主婦ではなく、家業や家政を采配する女主人を指す。

する教育が発展する。17世紀前期には中世的内容と儒教思想が混在した長大な女訓書が出版され、18世紀以降は識字層の広がりに伴い「女大学」など簡潔な形式が普及した⁴⁵。江戸時代前期の仮名草子『女訓抄』は、中世的要素を残しつつ女子の徳を体系化したことで、女訓書の代表作とされる。身だしなみにも言及している⁴⁶。

「らしさ」とは、辞書の解説を借りれば、接尾語「らしい」の語幹に接尾語「さ」の付いた語で、名詞や形容動詞の語幹に付いて、そのものの特徴がよく出ていることを表す。「自分―」「子供―」など、人間に対して使う場合、年齢、立場や身分にふさわしいという観点でも使われるだろう。ここで教育現場の例について、ニュースなどでも話題に上る「校則とらしさ」について触れてみたい。

文部科学省が2025年2-3月に全国の公立中高800校を対象に行った調査では、9割の学校が2019年以降に校則を見直し、特に見直しが多かったのが「服装」(89.7%)、「頭髪・化粧」(62.5%)などよそおいに関する項目だったという⁴⁷。1980年代から1990年代にかけて、頭髪の規定(丸刈りやおかつぱなど)が「教育・管理の名目で個人の自由や尊厳が侵害されているのではないか」という視点が校則を問い直す大きな転換期になった。校則とは、服装、髪型、持ち物、登下校の方法、近年ではスマートフォンの使用など、生徒の日常生活を細かく規定したもので、学校の基本的な運営方針や制度を定め、学校教育法施行規則に基づき、必ず作成し文部科学省や教育委員会に届け出る必要がある「学則」と違い、法的な拘束力はない。生徒指導のための実務的なルールで比較的可変が容易であり、地域や時代の影響を受けてきた。

日本で小中学校に向けて学校生活における規則、「校則」が作られたのは、明治5年(1872)の「学制」発布直後のこととされている。明治時代中頃までは県の行政規則として発令され制定手続きに生徒はもちろんのこと教師も関与していなかったという。学校独自の校則が定められていくのは、明治30年代頃とされている⁴⁸。明治時代後半以降学校独自の校則が制定されるようになるが、学校生活のみならず、校外、家庭生活全般にわたって生徒の行動を規制する内容で、見た目と内面のつながりに言及するものもあったという⁴⁹。第二次世界大戦後、校則は戦前の権力的・威圧的な表現をあらためるにとどまり、内容は従来の行動規範の中から必要最低限の項目を、踏襲したものが多かったとされている。

昭和50年代前後、青少年の非行が社会問題となる。生徒の行動規制のために校則が強化された。生徒の反抗や非行化防止を目的に、規則から逸脱した服装や髪型といった外見を「学業に専念す

⁴⁵ 天野晴子。第一章 江戸時代における女子教育の概観 一節 江戸時代における女子教育. 女子消息型往来に関する研究 江戸時代における女子教育史の一環として. 風間書房, 1998-3. p.15-22、白倉一由. 仮名草子女訓物について. 近世文藝. 10 巻. 1964, 日本近世文学会. p.1-10. 他

⁴⁶ “女訓抄「巻中(中巻)・第五『しんたい(身体)をたもつべき事』”. 奈良女子大学学術情報センター. <https://www.nara-wu.ac.jp/aic/gdb/nwugdb/josei/edo-j/html/j015/> (2026-3-12 アクセス)

⁴⁷ “公立中学校・高等学校における「校則等の見直し状況調査」の結果”. 文部科学省. https://www.mext.go.jp/content/20250702-mxt_jidou01-000043523_1.pdf (2026-01-07 アクセス)

⁴⁸ 校則の歴史概観. 栃木県弁護士会人権公害委員会編. 校則と子どもの権利. 栃木県弁護士会, 1996, p.24.

⁴⁹ たとえば山形県の小学校の内規では、「髪を長く伸ばすことは怠けた精神を表し、活発な気風を失わせ、だらしない習慣をつくる。また、坊主頭は身だしなみを損なう」といった内容の記載もあったとされている。注 48, p.24.

べき生徒らしくない」として厳しく取り締まったのである。昭和時代の終わりになると、校則違反の髪型や服装をした生徒の授業参加を認めない、卒業アルバムに写真を掲載しないなどの事例⁵⁰が報道されるようになると、校則の見直しを求める世論が沸き上がってきた。とくに注目を集めたのが男子生徒の丸刈りである。頭髮については、髪の毛は生徒の身体の一部であり、どのような髪型にするか、頭髮の自由は人格的自立権の内容として憲法 13 条の保証の範囲であるという。さらに、頭髮が伸びる速さは 1 か月に 1~2cm 程度といわれており、生徒は一定期間、かなり長期にわたって、その髪型と付き合うことになる。

教育の場で外見の「生徒らしさ」を求めた結果、本来自由であると教えるはずの個人の自由や人権がないがしろにされるという実態に、校則見直しの声が高まった。そして、文部科学省は 2022 年 12 月に改訂・公表した「生徒指導提要（改訂版）」の中で、「校則の運用に当たっては、児童生徒がその意義を理解し、主体的に遵守することができるよう、学校のホームページ等で校則を公開することが望ましい。」としている⁵¹。

こうした社会規範による外見の枠組みは、現代のコミュニケーション環境の変化とともに、その意味を大きく変えつつある。

3.4 つながりの変化

多田道太郎は「居眠り」というエッセイの中で、日本人が車中で居眠りする理由について「一私に思うに、日本人は大衆（公衆）の中で安心しきっているのである。知り合いと一しょだと決して居眠りしない。面識集団の中でこそ私たちは緊張する。それに反し、見知らぬ人びとにかこまれると、つい緊張がゆるむ。」と記している⁵²。現代に生きる私たちは、知り合いよりも他人との接触が多い状況で生活している。例えば通勤電車の中で、ちょっと目に留まる、気になるということがあっても、自分との関わりを持つことのないその他大勢の中で生活している。もともと関わりのない人なのだから、他人という鏡に自分がどのように映ろうかそれほど気にすることはのではないだろうか。他人の中では「私」に求められるのは、米山俊直の論を借りれば、「ミニマムのエチケット」であったり、「それさえ守っていれば、かなりドライにふるまってゆける。しかし、仲間との人間関係のほうは、いろいろなわずらわしさがつきまとう⁵³」ことになり、ときにはコミュニケーションによる疲弊も発生するかもしれない。

近年では、職場・地方・友人グループなどの地域コミュニティを次々と移動する「コミュニティ・

⁵⁰ 事例は注 47 栃木県弁護士会の書籍に依った。なお、卒業アルバムに関する国会答弁は「第 112 回国会 参議院 法務委員会 第 2 号 昭和 63 年 3 月 31 日」で確認。<https://kokkai.ndl.go.jp/#/detail?minId=111215206X00219880331> (2026-03012 アクセス)

⁵¹ “生徒指導提要（改訂版）「第 I 部 第 1 章『生徒指導の基礎』”。文部科学省。2022-12。

https://www.mext.go.jp/content/20230220-mxt_jidou01-000024699-201-1.pdf (2026-3-12 アクセス)

⁵² 多田道太郎。居眠り。日本人の美意識 多田道太郎著作集 4。筑摩書房、1994、p.335-336。（初出：カートピア。1976-11。後に『物くさ太郎の空想力』に収録）

⁵³ 米山俊直。“仲間”のマキシマムな掟。日本人の仲間意識。講談社、1976、p.30。

ホッパー」というライフスタイルも生まれている。細いながらもたくさんのつながりを、自発的に持つことができる。20世紀末からのITの発達により、対面が前提だったかつてのコミュニケーションとは大きく様変わりし、コミュニティの形成されかた、ありかたが激変し続けている。インターネット上では、いつでもどこで誰とでもつながりを持つことが可能になった。文字、画像、音、映像で、さらにはVR（仮想現実）やAR（拡張現実）の技術により、臨場感のあるコミュニケーションが可能になっている。そして誰ともわからない、もしかしたら、実態のないAIかもしれない相手と交流を持っている。インターネット・サービスプロバイダーのニフティが行った調査では、生まれた時からスマートフォンやタブレット、高速ネットワークが当たり前の小中学生は、完全なデジタルネイティブ、α世代だが、彼らの約75%はネットワーク上の友だち「ネット友」がいるという調査結果が示された⁵⁴。サンプルはニフティユーザーに限られるが、ネット友がいる小中学生の89%は、実際にネット友と会ったことはなく、実際には「会いたくない」「会いたいけど怖い」という回答が合わせて約60%、「会いたいけどおうちの人に禁止されている」という選択肢が用意されていることを考えると、「見た目」という属性情報の提供を避けていることも考えられる。このようにデジタル化によって他者とのつながり方が多様化するなか、「自分らしさ」をどう形成しどう保つかという問題は、より複雑さを増している。

3.5 自分らしさとウェルビーイング

では、自分らしさとはあるがままの状態なのだろうか、それとも社会からの要請に応じて意識的、無意識的に作って（演じて）いるものなのだろうか。近年、ステレオタイプや自己が求める「らしさ」と社会的期待との乖離による「らしさ疲れ」も指摘されている。

「私らしさ」という言葉を商用データベースで雑誌記事検索をすると、約3000の記事がヒットする⁵⁵。「私」という一人称で検索したためか、おおよそだが8割ほどが女性によるあるいは、女性に関する言説であった⁵⁶。検索語を「自分らしさ、自分らしい、私らしさ、私らしい」などいくつか試すと、記事の内容はおおよそ以下のような変遷があり、社会状況によって「自分らしさ」も変化してきたことがわかる。

1999年頃、「ジェンダー＝文化的な性差」という概念の浸透と、ジェンダーフリー教育

2000年頃、自分らしくあることを社会から「迫られる」

2010年頃、介護における自分らしさ

2013年頃から、「自分らしさ」を認め合う

2010年代半ば、働き方、美術などの創作で自分らしさを出す

2010年代終わり頃、医療（がんサバイブ）と自分らしさ

⁵⁴ “ニフティキッズ 子どものホンネ 調査レポート「ネット友がいる小中学生は過去最多の74.8%。年上との交流が増える一方、対面には抵抗感も」”。ニフティ. https://kids.nifty.com/parent/research/nettomo_20251102/ (2026-3-12 アクセス)

⁵⁵ “大宅壮一文庫雑誌記事検索” 大宅壮一文庫. <https://www.oya-bunko.com/> (2025-10-31 アクセス)

⁵⁶ 複数の一人称を使い分ける日本語と「らしさ」へのこだわりの関係も興味深い。日本語と性格については、宮岡真央子他編、日本で学ぶ文化人類学、昭和堂、2021、金水敏、ヴァーチャル日本語 役割語の謎、岩波書店、2023、などを参照

2010年代終わり頃、LGBT

櫻井龍彦は、自分らしさをテーマとした一般向けに刊行された書籍を、「自分らしさ本」と名付けその刊行数の推移とタイトル、サブタイトルの分析を通して、ファッションやジェンダー、老病死といった観点から膨大な数にのぼる自分らしさ本の内容分析を行っている⁵⁷。また、石田かおりが1992年に行った調査では、約半数が素顔もメイクをした顔もいずれも自分らしいと回答し、大切な人には素顔もメイクをした顔も自分だと認識してほしいと回答したという⁵⁸。さらに、ポーラ文化研究所が行った、令和の時代にメイクはどのようなものであってほしいかを聞いた調査では、25歳以上で「自然」「ナチュラル」のワードが目立ち、トップ5にランクインしている。自由回答の内容をみると、“厚化粧にならない、つくりこみすぎないメイク”“自分らしく、自然でいたい”という思いが強いことがみてとれる⁵⁹。

近年、自己肯定感について取り上げた書籍は、ライトノベルから医療・看護に関する学術論文、教育、モラハラや死生観まで幅広く刊行されている。自己啓発、部下マネジメントなどビジネス分野での取り上げも多い。女性雑誌でも特集が組まれるなど⁶⁰、近年自己肯定感を高めることへ意識が向いているようだ。承認欲求や自己肯定感が低いと感じている人の多いことの裏返しなのだろうが、「自己肯定」とは、自己批判や自己否定を重ねて到達する自分自身で認める自己のあり方であるから、そうそう簡単には手に入れることはできないのではないだろうか。そのため、他者から認められること（承認欲求）に依存する潮流も生まれている。

2023年に策定された第4期教育振興基本計画では、日本社会に根ざしたウェルビーイングの向上では、日本社会における教育の目標として、ウェルビーイング（心身の健康や幸福感）を高め、個人と社会の両面での幸福を追求する方向性をコンセプトに、個人の自己実現と、社会とのつながりを両立させる教育を推進することが示された⁶¹。人の価値観に左右されないために、自分の行動・考え方・性格などを別の立場から見て認識するメタ認知への意識も高まっている。一例として、ポーラ文化研究所が行った近年の髪に関する調査でも、ありのままを受け入れることをよしとする層が一定数あることがわかった⁶²。

⁵⁷ 櫻井龍彦。「自分らしさ本」の社会学的研究に向けて 刊行数の推移とタイトル/サブタイトルの分析にもとづく論点整理。名城大学人文紀要。56巻2号第125集。2020-12、名城大学人文研究会、p.1-15。

⁵⁸ 高野ルリ子。メーキャップの心理・生理効果 “自分らしさ”の考察を軸として。Cosmetic Stage. Vol.5 No.6. 2011-6、技術情報協会、p.6-12。（初出は 石田かおり。おしゃれの哲学 現象学的化粧論。理想社、1995-12、p.26、249-250。）

⁵⁹ “平成から令和へスキンケア・メイクの行動と意識のうつりかわり「サマリー④ 現在と令和のメイクへの考えの変化」” ポーラ文化研究所。2020-11-30。p5。 <https://www.cosmetic-culture.po-holdings.co.jp/report/pdf/201130heiseireiwa.pdf>

⁶⁰ 特集 自己肯定感の高め方。an an. No.2399 増刊。2024-6-5。、特集：自己肯定感も運氣もあげてこ！。andGIRL。2025年冬号。2024-12-6、主婦の友社など

⁶¹ 走井洋一。シンポジウム総括。道徳と教育 日本道徳教育学会第103回（令和6年度春季）大会（大会テーマ：ウェルビーイングと道徳教）大会報告。70巻通号344。2025-3-31、日本道徳教育学会。p.133。

⁶² 「白髪染めを続けてきた人が白髪染めをやめること」に対する考えで、「ありのままの髪色でいることは素敵」と回答した割合は、女性10代後半から70代後半では24.1%、白髪があり、グレイヘアを楽しみたいと思う女性では、「ありのままの髪色でいることは素敵」と回答41.3%」"グレイヘアに関する調査"。ポーラ文化研究所。2023-12-22、<https://www.cosmetic-culture.po-holdings.co.jp/report/pdf/231222grayhair.pdf> p6,7

内閣府が行っている「国民生活に関する世論調査」⁶³では、今後の生活の仕方についての考えを調査している。令和7年度8月調査では、「物質的にある程度豊かになったので、これからは心の豊かさやゆとりのある生活をするに重きをおきたい」とする者の割合は52.2%、「まだまだ物質的な面で生活を豊かにすることに重きをおきたい」46.6%だった⁶⁴。「物の豊かさ」は1970年代後半をピークに減少の傾向にあり、「心の豊かさ」は漸増して昭和54年(1979)の調査以降「物の豊かさ」を上回っている⁶⁵。

近年の研究では、社会的つながりが健康寿命を延ばす重要な要因であることが示されており、「令和7年版 高齢社会白書」でも、地域での社会活動といった各自治体の取り組みが紹介されている⁶⁶。

ウェルビーイングは、1章に記したように、昭和23年(1948)に採択されたWHO憲章の前文で健康を定義した文章中に登場するが、本質的に何を指すのかは未だ定まっていない状況のようである⁶⁷。具体的な生活の質をあらわすクオリティ・オブ・ライフに比べて、個々の人びとが感じる幸福感、生きがい、心の豊かさなど、哲学や心理学、社会の仕組みなど、さまざまな要素を含むため、抽象度が高いからだろう。人間は集団を形成することで、進化を遂げてきた。人は誰しも何らかのコミュニティに参加し(関わりを持って)生活している。集団からの孤立や孤独は命の危険もはらみ、集団の中での立場を確かなものにするために、何らかの役割(役回りを)を、好むと好まざるとに関わらず、演じることになる。アスレティックウェアブランドのルルレモンが令和6年(2024)9月に公開したレポートでは、ウェルビーイングを追求するあまり、かえって健康を感じられなくなるという悪循環の発生も指摘されている。ウェルビーイングへの関心の高まりの一方で、ウェルビーイングを向上させるべきという社会的な圧力を感じ、ウェルビーイング・バーンアウト(ウェルビーイングに対する燃えつき症候群)を経験している人の増加を報告している⁶⁸。

本章では、化粧文化をめぐる外見観、歴史的に形成されてきた「らしさ」や規範、そして現代における自分らしさや人とのつながり方、かかわり方の変化を通して、化粧とウェルビーイングの関係を見てきた。化粧の意味や役割は時代とともに大きく広がり続けている。見た目は単なる装いではなく、対人関係の基礎となる重要な要素として、本人のセルフイメージや他者からの評価

⁶³ 2000年までは総理府

⁶⁴ 国民生活に関する世論調査 令和7年版. 内閣府. <https://survey.gov-online.go.jp/living/202509/r07/r07-life/> (2026-3-12 アクセス)

⁶⁵ 国民生活に関する世論調査 昭和63年5月調査(世論調査報告書). 総理府内閣総理大臣官房広報室. 1988, p.70-72.

⁶⁶ “令和7年版高齢社会白書(全体版)(PDF版)” 内閣府. https://www8.cao.go.jp/kourei/whitepaper/w-2025/zenbun/07pdf_index.html (2026-3-12 アクセス)

⁶⁷ 金子迪大. 対人関係におけるウェルビーイングの低下が摂食行動につながる心理的メカニズムの検討. 京都大学博士論文. 2023-9-25. 京都大学機関リポジトリ. <https://repository.kulib.kyoto-u.ac.jp/dspace/bitstream/2433/285796/1/gkyok00296.pdf> (2025-12-24 アクセス)

⁶⁸ “ルルレモン、世界のウェルビーイングの状態と推進要因を探る 年次の「グローバル・ウェルビーイング・レポート」2024年版を発表” ルルレモン. 2024-9-24, 原典は、<https://corporate.lululemon.com/~media/Files/L/Lululemon/our-impact/lululemon-2024-global-wellbeing-report.pdf> (2025-12-24 アクセス)

と密接に結びついているといえるだろう。一方で、女性に求められてきた身だしなみや、学校・職場での服装規定に代表される「ふさわしい外見」は、長い時間をかけて形成されてきた社会的規範でもある。これらは人との関係性を構築し、社会生活を営む上で一定の役割を果たしてきたものの、個人の自由や尊厳を損なう側面も有する。「生徒らしさ」「女性らしさ」を例に、価値観の押しつけとして作用してきた歴史をみてきた。近年は「自分らしさ」を尊重する言説が広がる一方で、それがかえって「らしさ」を演じる負担を生み、「らしさ疲れ」につながるという、二律背反の状況も生まれている。さらに、コミュニティのあり方が大きく変容し、他者とのつながりが対面中心から、オンラインや SNS を介した非対面へと広がったことで、見た目の意味そのものも変わりつつある。外見を意識しながらも、多くの他者とは一度として顔を合わせることもないままつながることが当たり前になった現在、見た目は「身体の属性」であると同時に、「データとして加工・提示される／できる情報」という側面も持つようになった。こうした環境の変化は、他者からの評価を避ける自由を広げると同時に、新しい不安や負担を生む可能性もはらんでいる。また、社会全体が「心の豊かさ」やウェルビーイングを重視する方向へと移行する中で、「幸福であるべき」「心身を整えるべき」という意識が強まり、それ自体が新たなプレッシャーとなってウェルビーイング・バーンアウトを引き起こしているという報告もある⁶⁹。化粧や外見のケアは、自己を整える行為として有効な一方で、社会的な“期待”としての側面を帯びると、負担として働くこともある。

おわりに

本稿では、江戸期の養生思想、近現代のナチュラル志向、そして外見・規範・つながり・自分らしさをめぐる現代の問題を通して、化粧文化とウェルビーイングの関係を考察してきた。養生にみられる心身一体の健康観は、現代のウェルビーイングとの親和性が高く、今日的な考え方として関心が高いこともうなずける。近代以降の化粧・美容における「ナチュラル」志向は、素材・技法・価値観の変化とともに意味を変え、外見を整える以上に「生き方」や「自分らしさ」を象徴する化粧・美容実践となってきた。まさに今現在、社会的規範やオンライン化によって外見の意味が揺らぎ、「らしさ疲れ」やウェルビーイング・バーンアウトといった新たな負担も生じている。こうした状況のなかで、化粧・美容は外見と内面、個人と社会の間のバランスの一つとして、安心して自分を保つための機能を果たしているといえるのではないだろうか。

ここまでの3つの章それぞれの論拠にはまだ整理段階の資料や、研究所内で行ったディスカッションの記録も含んでいる⁷⁰。今回文章としてまとめたことで、さらに探求を深めるべき課題も見えてきた。化粧文化は、これからも生活者に寄り添いながら、豊かなウェルビーイングの気づきとなるような研究であり続けたい。

⁶⁹ 注 68 参照

⁷⁰ 本稿はポーラ文化研究所が TOPPAN 株式会社、未来予報株式会社の協力を得て 2025 年に行った「化粧文化における未来予測研究プロジェクト」の知見もふまえて執筆した。3 者による意見交換や議論は、筆者がこれまで行ってきた文献歴史学的手法を超えて新しい気づきとなったことを、謝意をもって記しておく。