

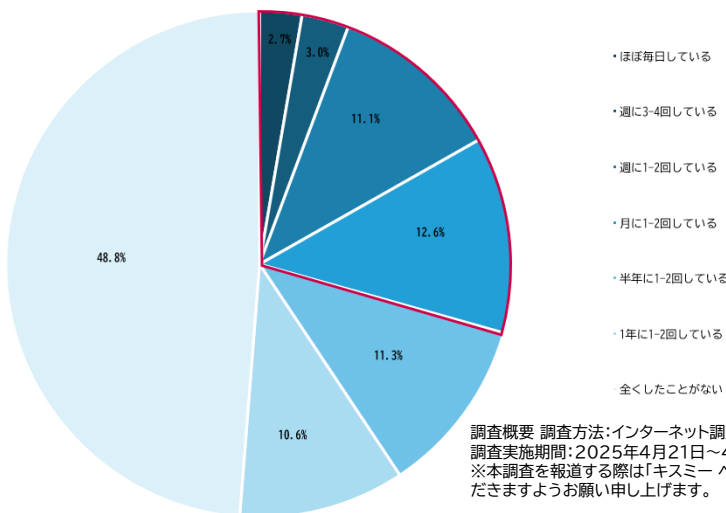
メイクが勉強やスポーツに役立つ？ メイクがもたらす心理的効果を専門家が解説

株式会社伊勢半(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:澤田晴子)では、メイクが学業やスポーツにどのような好影響をもたらし得るのか、共立女子大学家政学部准教授(ビューティ・ウェルネス研究室)の菅原徹氏に、先行研究を踏まえて解説いただきました。

近年、メイクの低年齢化が進んでいます。子どものメイクについては、自由に楽しんでほしいという声がある一方、「勉強への集中を妨げないか」「メイクに依存してしまわないか」と心配する声もあります。

大学生を対象とした先行研究では、メイクと気分や自己評価、学習課題の成績との関係が検討されています。こうした知見をもとに、メイクが学習やスポーツに向かう気持ちを支える可能性をご紹介します。

Q. これまでにメイクをしたことがありますか。(女子小学生 N=406 | SA)



**小学生女子の約3人に1人が
月に1回以上メイクをしている**

調査概要 調査方法:インターネット調査 調査対象者:全国の小学生の子どもを持つ親子400組 800名(男女)
調査実施期間:2025年4月21日~4月22日 調査機関:株式会社ネオマーケティング
※本調査を報道する際は「キスマーヘビーローテーション 小学生のメイクとコミュニケーションに関する意識調査」と記載いただきますようお願い申し上げます。



■メイクが学習場面の気持ちを整える可能性

メイクが学習場面に及ぼす影響を調べた実験があります。Palumboら(2017)は、女子大学生186名を各62名の3群に分けました。参加者は心理学の教材を30分間学習した後、15分間、「普段どおりのメイクをする」「前向きな気分を促す音楽を聴く」「顔のイラストに色を塗る」のいずれかを行い、30問の模擬試験に取り組みました。

平均得点は、メイク群24.21点、音楽群22.16点、塗り絵群19.98点で、メイク群は他の2群より有意に高い成績を示しました。気分はメイク群と音楽群で前向きに変化し、自分の外見を魅力的と感じる評価はメイク群でのみ高まりました。

この結果からは、気分の変化に加え、自分の外見を肯定的に捉えることが、学んだ内容を発揮する際の心理状態に関わる可能性が考えられます。メイクを通じて「自分らしく取り組みよう」と感じることは、課題に前向きに向き合うための「心のスイッチ」の一つになり得るのです。



■メイクがスポーツ場面の心理状態を支える可能性

メイクで自分の望む姿に整えることは、自分を肯定的に捉え、競技に向かう気持ちを高めるきっかけになり得ます。

箱井(2014)が大学生196名を対象に行った調査では、競技時の化粧に期待される働きとして、やる気や元気を引き出すこと、気分を高揚させることなどが挙げられました。外見を通して周囲に与える印象だけでなく、選手自身の内面への働きにも目が向けられています。また、前述のPalumboらの実験では、メイク後に気分と自分の外見に対する評価が高まりました。

これらの知見を踏まえると、自分に合ったメイクで「今日の自分はいい」と感じることで自信や高揚感につながり、競技に前向きに挑戦する意欲を支える可能性があります。そのような心理状態が、練習で培った力を発揮する後押しになると考えられます。メイクは、自分らしさと自信を引き出し、練習で培った力を発揮するための心理的な準備として、スポーツに取り組む人を後押しすることが期待されます。



■メイクが学びやスポーツに向かう気持ちを支える可能性

メイクは、外見を整えるだけでなく、自信や前向きな気持ちを引き出し、学習や競技へ気持ちを切り替える「心のスイッチ」になり得ます。メイクを通じて生まれる自信や適度な高揚感は、課題に取り組む意欲を支え、勉強やスポーツで培った力を発揮しやすい心理状態につながると考えられます。メイクは、自分らしく課題に向き合うための心理的コンディショニングの一つとして、学業とスポーツの双方を後押しする可能性があります。メイクをする・しないを自分で選び、自分らしく活用することも大切です。

■監修者 プロフィール



菅原 徹(すがはら・とおる)

共立女子大学家政学部(ビューティ・ウェルネス研究室)准教授、博士(工学)。専門は感性工学、人間工学、印象科学、心身健康科学。笑顔や表情、メイク、服装などの外見的要素が、人の感情、自己評価、印象形成、行動に及ぼす影響を、生体計測や感性評価を用いて研究している。スマイルサイエンス学会代表理事、日本感性工学会評議員。テレビ、雑誌、講演、商品開発など幅広い分野で活動している。共著書に「アスリートの心の強さを手に入れる メンタルタフネス実践法」(日本法令)など。

【参考文献】

- [1]Palumbo, R., Fairfield, B., Mammarella, N., & Di Domenico, A.(2017)Does make-up make you feel smarter? The “lipstick effect” extended to academic achievement. Cogent Psychology, 4(1), 1327635.
- [2]箱井英寿(2014)「競技スポーツ種目と競技ウェア・化粧の効果内容との関連」『繊維製品消費科学』55(12), 913-919.

■伊勢半の取り組み

伊勢半では、メイクの楽しさを伝え、KISSMEのメイクに対する想い「メイクはマナーではなく、自己表現のツールであり自由なものである」を伝えるため、メイクに興味を持ち始める年代として多い中高生を主な対象としたメイク講座「KISSMEメイク部」を行っています。

2022年に始動し、これまでに約1,000名が参加。日本全国の中学校・高校を中心に、2026年8月28日(金)には東京都小平市の花小金井南公民館にて、小学校5,6年生を対象に、夏休みにちなんだ親子メイク講座を実施。当日は9組の親子が楽しみながらメイクに挑戦しました。

そのほかにも、複数の学校においてKISSMEメイク部の実施を予定しており、学校現場との取り組みを継続してまいります。

伊勢半では今後も、KISSME のブランドメッセージ「私らしさを、愛せるひとへ。」にちなみ、「自己表現のツールであり自由なものとしてのメイク」を楽しんでいただけるきっかけとなるような活動を行ってまいります。



本件に関するお問い合わせ

伊勢半グループ広報担当

株式会社伊勢半 コミュニケーション本部 広報宣伝部 広報課 (担当:野本・日下部)

電話:03-3262-3163 メール:pr-senden@isehan.co.jp