

8. 美の創造を科学する「数字に表れる「見えない」パワー

この第8節では、私が放送大学北海道学習センター教養学部卒業論文として2019年3月に発表した研究の概要をご紹介します。

この論文のテーマは、「美容室の隠れた効用―美容室利用による気分の肯定的変化と積極性の向上―」というもので、私の美容室でのどういう取組みがお客様のメンタルヘルスに効果的であったのかを明らかにすべく、お客様へのアンケート調査に加え、体温や脈拍、血圧、頭皮の活性化なども可能な限りデータを収集、数値化し、生理的な側面にも影響するかについても検討したのとなっています。

「見えない」パワーをできる限り数字に表そうとしたもので、我ながら力作だと感じております（笑）。論文ということもあり、やや固い文体となっていますが、ぜひお読みいただければ幸いです。

美容室の隠れた効用

— 美容室利用による気分の肯定的変化と積極性の向上 —

2019年3月 小原 木聖

筆者は美容業に20年以上従事してきたなかで、美容室での施術が顧客の身だしなみだけではなく、心の状態にも良い影響を与えていることを実感していた。そこで卒業研究では、美容室を利用することで顧客の日頃のストレスや緊張状態が緩和され、更に対人関係での積極性が向上するのではないかと考え、これについて検証することを目的とした。

第1研究では、著者が運営する美容室の顧客82名を対象に、来店時と退店前にアンケート調査を実施し、施術による気分と心身の状態に関する変化を分析した。その結果、その場での気分を測定するTMS（Temporary Mood Scale、一時的気分尺度）の6下位尺度全てにおいて0.1%水準での有意差がみられた。

Table1-1 施術前後のTMS得点の変化

TMS	施術前		施術後		t 値
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
緊張	7.74	2.50	6.58	2.35	5.93***
抑うつ	6.08	2.20	5.11	2.04	5.96***
怒り	5.80	2.65	4.80	2.29	5.03***
混乱	7.63	2.50	6.69	2.20	4.09***
疲労	9.27	3.10	7.60	2.85	6.23***
活気	8.76	2.30	9.64	2.55	-4.45***

*** $p < .001$

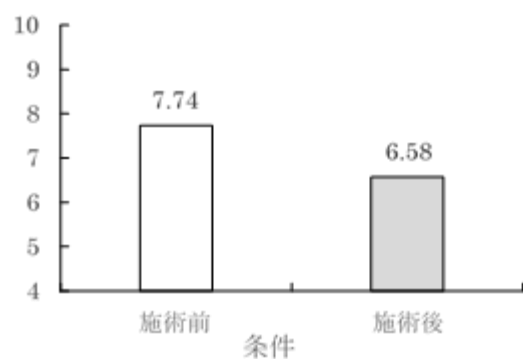


Fig.1-1 緊張

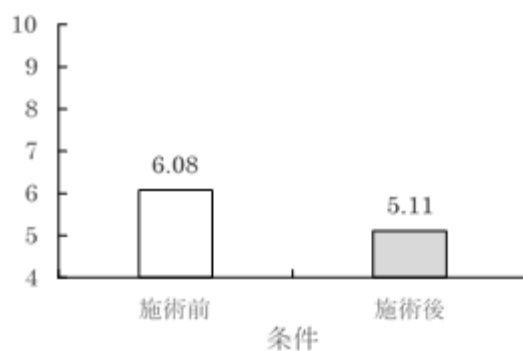


Fig.1-2 抑うつ

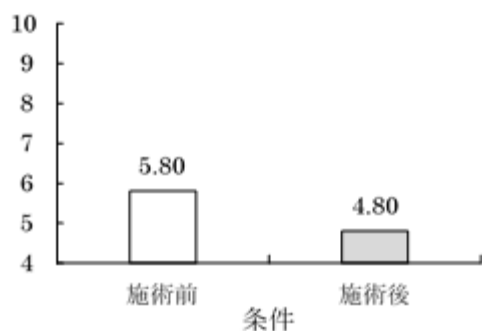


Fig.1-3 怒り

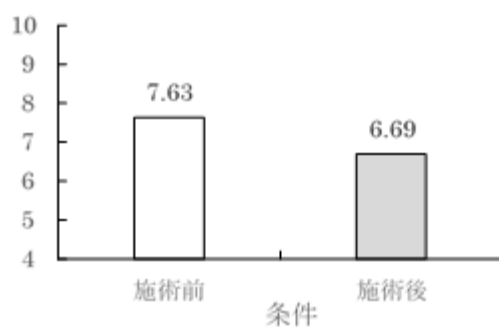


Fig.1-4 混乱

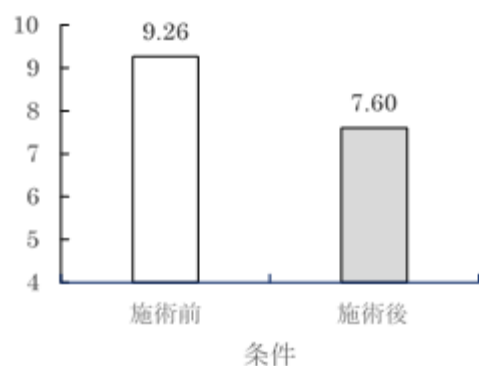


Fig.1-5 疲労

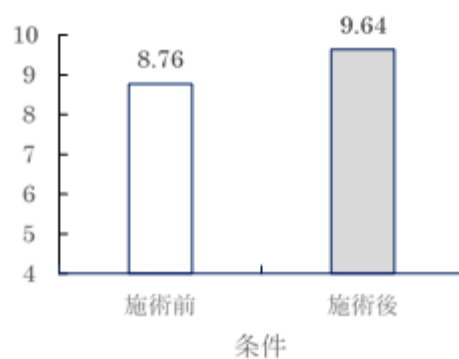


Fig.1-6 活気

美容室利用での施術により「緊張」や「抑うつ」など5つのネガティブ気分は有意に下がり、ポジティブ気分である「活気」は有意に上昇していた。

次に、美容室利用後の対人積極性と心身の変化を測る10項目の質問をしたところ、9項目で有意差が見られた。心身の状態については10項目中8項目に有意な改善が見られた。(次項参照)

その内容から、美容室には「身体の改善」「前向きな気持ちの涵養」「ネガティブな気持ちの緩和」の3つの効用があると考えられた。美容室では様々な施術が複合して行われており、美容師とのコミュニケーションの効果も加わって身だしなみだけでなく顧客のメンタルヘルスにも貢献しているといえるだろう。

Table1-2 美容室利用における心身の変化

	平均値	<i>S D</i>	<i>t</i> 値
1.ストレスが解消された	4.09	0.71	13.76 ***
2.嫌な事が気にならなくなった	3.52	0.82	5.67 ***
3.細かい事が気にならなくなった	3.35	0.87	3.58 ***
4.元気になった	4.05	0.74	12.76 ***
5.やる気がでてきた	3.72	0.76	8.46 ***
6.体が楽になった	4.19	0.78	13.73 ***
7.疎遠になっていた人に連絡したくなってきた	2.42	0.97	-5.29 ***
8.旅行に行きたくなってきた	3.22	1.08	1.85
9.前向きな気持ちになってきた	3.81	0.71	10.34 ***
10.明るい気持ちになってきた	3.93	0.69	12.16 ***

*** $p < .001$

←

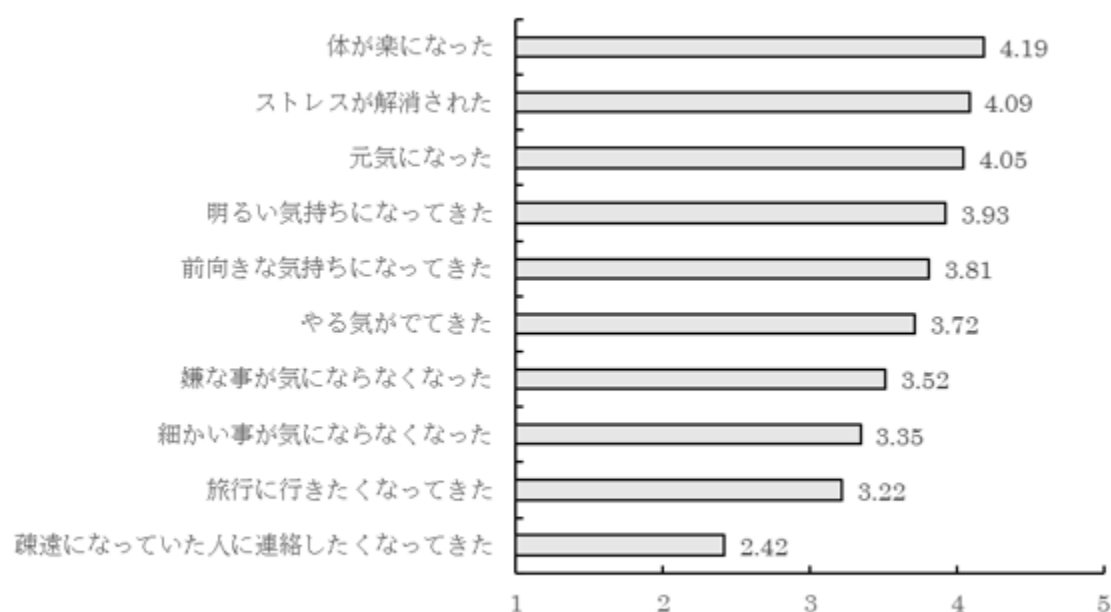


Fig.1-7 美容室利用における心身の変化

第2研究では、美容室での施術により、実際に対人関係での積極性が向上するか、またその効果が1週間後にも持続しているかについて検討するために、6名の顧客を対象に追跡調査を行った。同時に、美容室での施術が体温や脈拍、血圧、頭皮の活性化など生理的な側面にも影響するかどうかについても検討した。

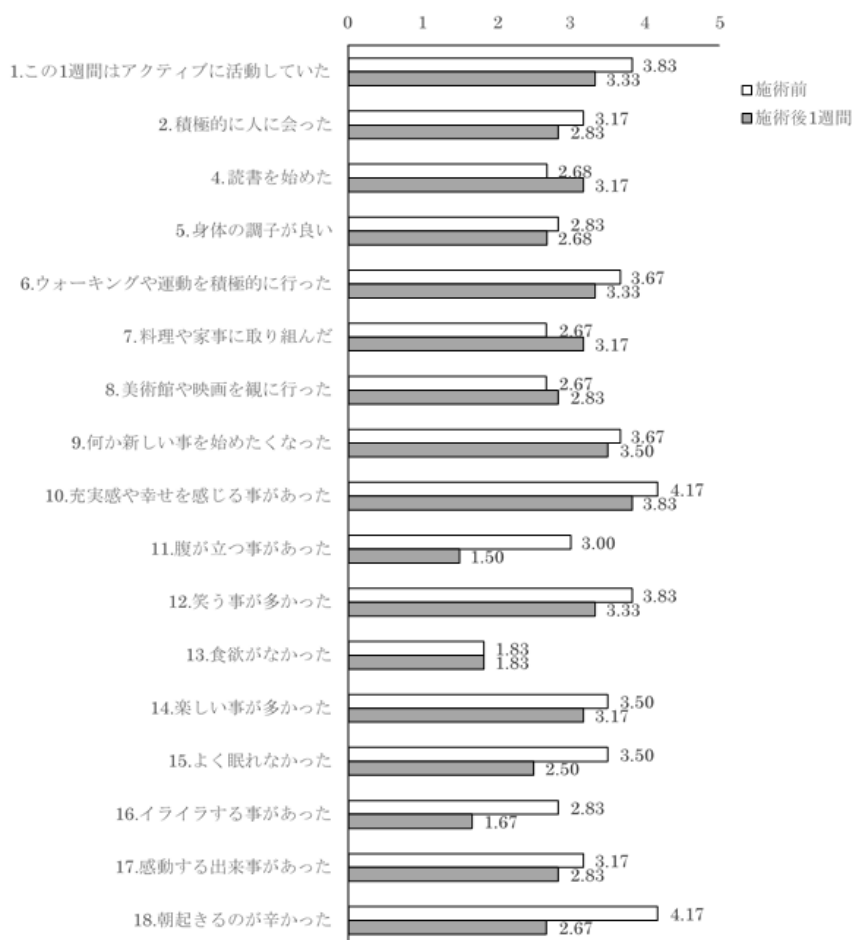


Fig.2-8 施術前と施術後1週間の日常生活での積極性に関わる行動経験の比較

施術前と施術後1週間の日常生活での積極性に関わる行動経験を比較したところ、美容室での施術は積極性を高めるといふより、ネガティブな気持ちや体調を改善する効果の方が大きいものと考えられた。

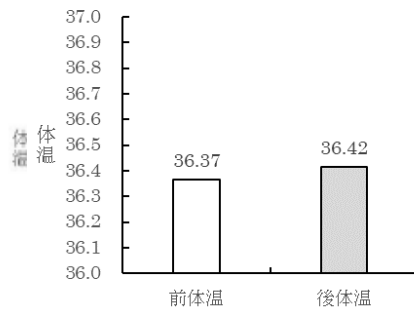


Fig.2-9 体温

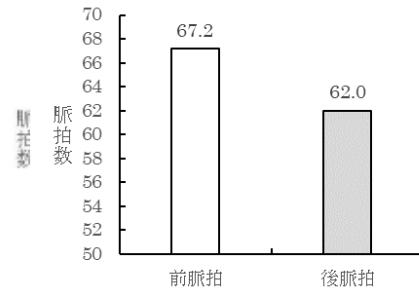


Fig.2-10 脈拍

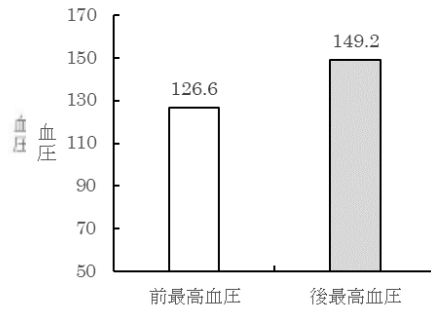


Fig.2-11 最高血圧

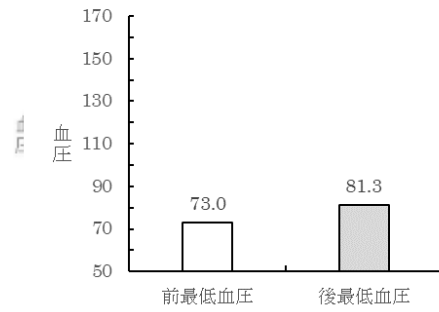


Fig.2-12.最低血圧

生理的な変化に関しては、体温は変わらず、脈拍は減少していた。

一方、血圧は拡張期血圧・収縮期血圧ともに上昇しており、足部マッサージに関する先行研究と同様の結果が得られた。

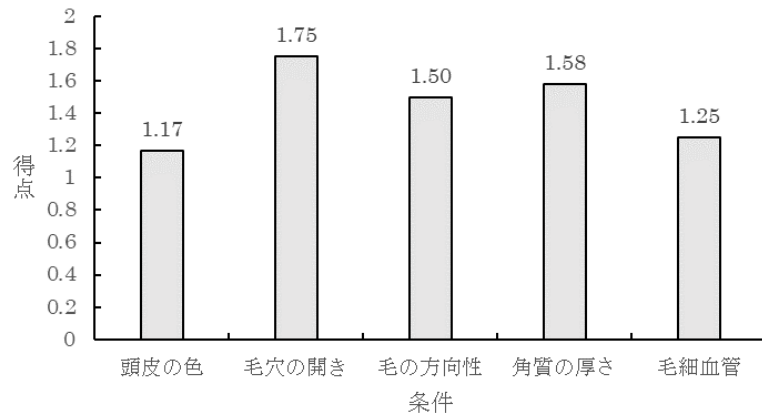


Fig.2-14 頭皮の変化量

このことから、美容室での施術にはリラックス効果の他に自律神経活動を促進する効果もあることがうかがわれた。また、頭皮の分析からも頭皮の血行が良くなり毛穴が開き、髪の毛の働きが高まるなどの効果が認められた。

今後の課題としては、筆者の美容室でのどういう取り組みが顧客のメンタルヘルスに効果的であったのかを明らかにするために、美容室でのメニューの組み合わせによる効果の違いや、他の美容室との施術の比較検討を行う必要がある。また、生理的变化については、今回は市販の体温計や血圧計を使用せざるを得なかったが、今後はより精密な機器を用いて、かつサンプル数を増やして検討することで、結果の再現性を確認する必要がある。

以上の課題が残っているにせよ、今回の研究結果は筆者の経験知を実証的に検証したものであり、美容室の現場でおいに役立つものとなった。