HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	中学生が容姿に関する悩みを持ち始めるきっかけについての検討
Author(s)	仲野, 芳恵
Citation	北海道大学大学院教育学研究院紀要, 145, 147-163
Issue Date	2024-12-25
DOI	https://doi.org/10.14943/b.edu.145.147
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/93862
Type	departmental bulletin paper
File Information	11-1882-1669-145.pdf

Hokkaido University Collection of Scholarly and Academic Papers : HUSCAP

北海道大学大学院教育学研究院紀要
第145号　2024年12月

中学生が容姿に関する悩みを持ち始めるきっかけについての検討

仲　野　芳　恵*

【要旨】　日本では自分の容姿について肯定感を持てず悩む若者の割合が諸外国より高いことが明らかになっている。本研究では悩みを抱える割合が増加する中学2年生を対象とし，容姿について悩み始めるきっかけを検討した。結果，「恋愛感情」「他者との比較」「自己肯定感や自己実現の欲求」「友人関係の構築やいじめなど他者との関係性」「容姿による社会的価値づけ・評価への気づき」が抽出された。また，容姿が人生に与える影響の大きさについて不安を感じるなど，容姿が「生きづらさ」の原因となっている可能性が示唆された。
【キーワード】中学生，容姿，社会的評価

1. 問題と目的

近年，日本の思春期の子どもが容姿に対する悩みを強く抱える傾向が明らかになっている。「21世紀出生児縦断調査第16回調査結果」（文部科学省，2020）では，18歳女子の20％が「自分の容姿に関すること」で悩んでいると回答した。これは全15項目中2番目に多い数値であり，さらに「学校や塾の成績に関すること」の数値を抜いたのは調査開始以降初めてのことであった。男子でも容姿に関する項目は全項目中3番目に多い数値（6.0％）であった。自分の容姿に自信を持てない若者が多い傾向はこの年代以外にも認められ，内閣府（2019）が13〜29歳の男女を対象に行った調査では，自分の容姿に「（どちらかといえば）誇りを持っている」と回答した若者は31.9％であり，調査参加7か国中で最も低かった。もともと日本の若者は他国と比較して自己肯定感や自尊心が低い傾向が指摘されているが（Schmitt, Allik, 2005），容姿についても第1位のアメリカ75.9％，第6位の韓国60.0％と比較して日本は非常に低い。容姿に関する悩みの深さはダイエットや美容整形の分野にも反映されている。栗岩・鈴木・村松・渡辺・大山（2020）の調査では思春期の女子は性成熟とともに痩せた体型を「普通の」体型と捉えだす傾向があり，さらに「普通」と認識するローレル指数と全国平均ローレル指数の差は年齢が上がるにつれて拡大していた。井上（2023）の調査では，2020年代に入って10代の神経性やせ症の患者は急増している。また2020年に東京都の美容クリニックが高校生200名を対象として行った調査では，54.5％の高校生が美容整形に「興味がある」と回答し，その理由としては男女ともに「悩みやコンプレックスを解消できる」がトップであった。

なぜ若者は容姿について悩むのだろうか。日本に限らず，容姿は対人関係，結婚，仕事などの社会活動の上での評価対象であり，容姿の良い人ほど満足度の高い生活を送っているという傾向は先行研究において明らかになってきた。Walster, Aronson, Abrahams, Rottman

* 北海道大学大学院教育学院博士後期課程 臨床心理学講座
DOI：10.14943/b.edu.145.147

（1966）の実験では，容姿の良い人は性格など容姿に関係ない点でも評価が高かった。容姿がよい人ほど生活の満足感や幸福度を感じやすく，仕事上の評価や収入も高い傾向は複数の研究で明らかになっている（Umberson, Hughes, 1987; Hamermesh, Biddle, 1993; 小林・谷本, 2016; Nault, 2020）。さらに容姿評価は心身の健康にも影響をもたらすことが示唆されており，Lee, Son, Yoon, Kim（2017）が韓国の若者を対象として実施したコホート研究では，外見的な差別を受けた経験のある人はそうでない人より自己評価が下がり，健康状態も良くなかった。ただし容姿をより良くしようとする行為は必ずしも社会的評価を意識してなされるものではなく，谷本（2012）は整形を希望する女性は自分自身の心地よさや自己満足のために外見を意識していることを明らかにした。また，栗田（2016）は容姿への意識が高い女子ほど変身願望が強いことを示しており，容姿の悩みは他者評価だけではなく本人の美意識や自己概念とも関係があるといえる。

日本の思春期の若者に関する研究に焦点を絞ると，島（1998）は青年期の女子を対象とした調査で，同年齢の他者よりも自分の方が魅力的であると判断できる方が適応的な日常生活を送ることができることを示した。馬場・菅原（2000）は青年期女子の痩身願望の強さと賞賛獲得欲求の関連から，痩せていることが幸福獲得の手段となっている可能性を示唆している。また早野（2002）の男子大学生を対象とした研究では痩せていることが賞賛の対象となる傾向を認めた。

また近年，容姿に関する悩みを加速させていると考えられるのが，インターネットの存在である。メディアが容姿への意識に与える影響は以前から指摘されており，特に思春期の女子にその傾向が強いことが明らかになっている（Nielson, Reel, Galli, Crookston, Miyairi, 2013; 向井・増田・山宮, 2018など）。近年その影響力は男子にも拡大していることが示唆されており，小林（2021）は2018年以降の脱毛サロンの広告を検討し，近年は男性の脱毛を強さ・美しさの視点から宣伝する広告が増加していることを指摘した。北村（2021）も，2010年以降のドラマや映画において，男性も容姿を評価される存在として客体化する描写が認められるようになっていると考察している。さらにインターネットの使用率上昇とともに，SNSの使用数増加によって思春期の子どもが芸能人やモデル，世界中の同年代の容姿を目にする機会は爆発的に増えていると考えられる。内閣府（2022）の調査によると，日本の中学生のインターネット利用率は98.2%であり，利用内容としては動画視聴（91.3%），音楽鑑賞（79.4%），投稿やメッセージ交換（72.2%）の順に多い。SNSでは整形の施術内容や費用，その結果も写真付きで数多く発信されており，例を挙げるとインスタグラムの検索機能では「#美容整形」で77.7万件，「#整形垢」で8.5万件がヒットする（2024年6月現在）。また肌やスタイルをより美しく見せる写真加工アプリもネットで無料で手に入れることができる。

以上のような背景をふまえ，本研究では若者が悩みを抱え始める際，どのような要因が作用しているのかを探ることとした。冒頭に挙げた文部科学省の調査では「自分の容姿に関すること」に悩む割合の増加は，女子では中1から中2（9.9%→13.5%），男子では中2から中3（3.6%→4.7%）で最も増加幅が大きい。この時期に焦点を当てて容姿に関する悩みを持ち始めるきっかけを検討し，容姿に悩む思春期の子どもに対する理解を深めることが本研究の目的である。

2. 方法

(1) 研究協力者・研究者との関係

A市の公立中学校に在籍する2年生44名（男子22名・女子22名）である。事前調査では「容姿について悩むことがある」と答えた生徒は25%（男子2名，女子9名）であり，「容姿について悩むことはあまりないが気持ちはわかる」と答えた生徒は63.6%（男子16名，女子12名）であった。ここから研究協力者のうち89%は容姿に関する悩みについて一定程度理解していると判断した。また「容姿について悩むことはないし，気持ちもわからない」と答えた生徒も11.3%（男子4名，女子1名）おり，容姿に対する価値観の多様性も認めた。

また，研究者はこの中学校に常勤の教職員として勤務していた。生徒とは日常的に接し，生徒から学習や友人関係などについて悩み相談を受けるなど良好な関係を築いていた。

(2) 分析データとデータ収集の方法

データ収集は202X年1月に行われた。使われた時間は研究協力者への説明を含めて授業時間4単位分（50分×4）の計200分であった。詳細なデータ収集のため，研究協力者は男女比の偏りのない2グループに分け，1グループ22名でデータを収集した。進行および記録は研究者が行なった。分析データは時間内で得られた発言・記述および研究者の作成したフィールドメモである。以下，データ収集の方法を記述する。

1) テーマの設定

話し合いのテーマとして，まず以下3つを設定した。

①容姿の悩みにおいて想定される「容姿」とは具体的に何を指すか

先行研究では，議論の中で使われる「容姿」という言葉が具体的に何を指すかを明らかにする必要性が指摘されているため（天谷，2009），これについて尋ねた。

②容姿について悩み始めるきっかけは何か

容姿の悩みは中学生で増加する傾向が明らかになっていることから，きっかけについて尋ねた。

③容姿の悩みを喚起させるような事物が身の回りにあるか

中学生では行動範囲の拡大やスマホ所持率の上昇など環境の変化が起こると考えられるため，容姿の悩みに影響を与えている可能性を考慮して尋ねた。

2) データ収集の過程

データ収集の過程は以下の通りであった。

①テーマに対しての個人的考えの抽出

3つのテーマについて各個人に考えを記入してもらった。1意見につき1枚の付箋を使用するよう指示した。

②グループでの話し合い

3〜4名で構成される任意のグループに分かれ，①で記入した付箋を出し合い，類似点や相違点について話し合ってもらった。新たに出た意見は付箋に書き込み追加するよう指示した。研究者は各グループを回り，フィールドメモを作成した。また付箋を回収して研究

協力者に提示するための一覧を作成した。

③全体での話し合い

研究者が作成した一覧表をもとに研究協力者たちがさらに意見を追加したいと感じた部分について話し合いを行なった。話し合いの間，研究者はフィールドノーツを作成した。

④シートの記入

③終了後，各個人の意見や感想をシートに記入した。

(3) データの分析方法

データの分析の方法はグラウンデッド・セオリー・アプローチ（以下GTA・Charmaz, 2008）を用いた。GTAではデータ収集と分析を同時並行で行い（理論的サンプリング），テーマに対して十分なデータ収集と概念化が行われたと判断できる状態（飽和状態）となるまで理論的サンプリングを行うのが望ましいとされている。しかし本研究で使用したデータは授業の話し合いの場で収集したものであるため，追加インタビューなどで飽和状態に至るまでデータを収集することは難しかった。そこで限られたデータを詳細に分析した坂口（2013）の研究などを参考に，以下4ステップでデータの分析を行った。なお，テーマ1についてのデータは言葉の定義にのみ使用した。

①ステップ1

研究協力者が記入した付箋を内容ごとにまとめ，名前をつけた（サブカテゴリー化）。さらにこれらを大きなまとまりに統合して名前をつけた（カテゴリー化）。

②ステップ2

グループでの話し合い内容を記録したフィールドノーツから重要と思われる箇所を抜き出し（切片化），ステップ1で生成されたサブカテゴリーに追加した。追加するにあたり適切なサブカテゴリーがなかった場合は新たに生成し，さらに全てのサブカテゴリーを見直して新たなカテゴリーを生成した。

③ステップ3

全体での話し合いを記録したフィールドノーツから切片化を行い，ステップ2と同様の手順でサブカテゴリーおよびカテゴリーを生成した。

④ステップ4

研究協力者が記入したシートから切片化を行い，ステップ2と同様の手順でサブカテゴリーおよびカテゴリーを生成した。生成後，収集された全データと分析結果を改めて見直し，カテゴリーを確定した。

⑤ステップ5

ステップ4までで得られたカテゴリーおよびサブカテゴリーを概観し，カテゴリーをまとめてカテゴリーグループを生成した

(4) 倫理的配慮

研究協力校の学校長に紙面および口頭で説明を行い，承認を得た。また研究協力者には発言内容は評価の対象とならないこと，データは匿名性を確保することを伝え，協力を了承した生徒の言葉のみをデータとして採用した。

3. 結果

(1)「容姿」という言葉の定義

計94枚の付箋を記述内容によって分類した結果,「身長」「体型」「顔立ち（目の大きさ，鼻の高さなど)」「肌（肌色，ムダ毛など)」「毛髪（髪質，髪型)」という4つのカテゴリーが生成された。なお,「体臭・口臭」というカテゴリーも抽出されたが，一般的な意味として「容姿」に含まれるかには疑問が残ったため除外した。ここから研究協力者の使用する「容姿」という言葉は「視覚で認知できる自他の身体的特徴」と定義した。

(2) ステップ1の分析

計97枚の付箋を記述内容によって分類した結果，5つのカテゴリーと23のサブカテゴリーが生成された。以下，カテゴリーを【　】で，発言例を下線で示す。

【誰かを好きだという気持ちが高まり始める】恋愛感情が容姿を意識するきっかけとなる。

【人との比較によって自分の容姿を意識し始める】中学生になると他者と自分の容姿を比較する意識が強くなる。

【容姿による自己肯定感や自己実現への欲求が高まり始める】容姿を良くすることによって自信を持ち，自己実現や自己充足をしたいという気持ちが強くなる。

【容姿がいじめや悪口の原因となることに気づき始める】容姿についてのからかいやいじり，陰での悪口に対する不安が増加する。

【容姿の持つ社会的な価値を意識し始める】第一印象の大切さなど社会常識的な整容の意識の他，社会における容姿の価値を意識し始める。

まず，恋愛感情から容姿を気にするようになるという意見が挙げられた。好意の対象としては同級生や先輩の他,『推し』の存在が上がった。『推し』にはテレビに出演するアイドルなどの他，SNSを使って個人で発信する歌い手やゲーム実況者なども含まれていた。現実・メディアを問わず好きな人ができたとき「好きな人にふさわしい人になりたい」という気持ちが生まれ，自分の容姿に意識が向く傾向が示された。また,「かわいく・かっこよくなることで自分に自信を持ちたくなるから」など容姿を整えることで自尊心や自己肯定感を向上させたくなったり，おしゃれによって個性を発揮したいという気持ちを持つという意見も認めた。一方で，自分の容姿を他者と比較して焦燥感・嫉妬心・劣等感を感じ始める傾向も認めた。比較対象は身近にいる人だけでなく,「モデルと自分の違いを感じてしまうから」「SNSで見るかわいい人の存在」など，大手メディアやSNSで目にする人も対象となっていた。さらに「ブス，デブだといじめの対象になりやすいから」など容姿がいじめの原因になることや，容姿が社会的評価の重要な要素であると意識し始めるという意見も挙げられた。

(3) ステップ2の分析

11のサブカテゴリーが新たに生成された。またステップ1で生成されたカテゴリー【人との比較によって自分の容姿を意識し始める】は比較対象が『身近な人』と『芸能人やインフルエンサー』の二種類に分類されることが明確になったため，より詳細なカテゴリーを以下の通り生成し直した。

【身近な人との比較によって自分の容姿を意識し始める】同級生など自分の生活圏内にいる他者と自分の容姿を比較する意識が強くなる。
【芸能人やインフルエンサーとの比較によって自分の容姿を意識し始める】モデルや歌手などの芸能人，またSNSのフォロワー数が多いインフルエンサーと自分の容姿を比較する。

他者との比較においては，『身近な人』『芸能人やインフルエンサー』ともに「自分とおんなじくらいの年齢とか同じ中学生」が重要な比較対象であるという意見を認めた。具体例として挙げられたのは「TikTok#07，08など年齢や境遇が近い人」である。#07，08はSNS中で使われるハッシュタグであり，動画をアップした本人や映っている人物が2007年，2008年生まれであることを示す。身近にいる容姿のよい同級生や，自分と同年代の普通の中学生の動画や写真を目にすることで自分の容姿を意識し始めるようになることが示唆された。また新たに追加されたサブカテゴリーでは，『推し』に関連して「推しの目の中に入る私がブスなのが嫌なんです」「推しの輝きにふさわしい自分でいたい」という意見が挙げられたり，私生活が充実した人（リア充）になりたいという願望が表出されるなど，容姿を意識する理由は自己実現や自己充足のためであることが強調された。しかし一方で社会的評価において容姿が重要な要素であるという意見も認めた。異性・同性から容姿評価の言葉を聞くことによる傷つき，容姿を評価する言葉を聞いた際の「過剰になる，こうしなきゃああしなきゃって」などといった焦燥感の高まり，「せめて普通じゃないと価値がないみたいな」など不安感の高まりがあることが示された。

(4) ステップ3の分析

1つのカテゴリーが新たに生成され，さらに既存のカテゴリーに新たな10のサブカテゴリーが追加された。
【容姿に対する意識や社会的評価の比重は男性より女性の方が高いと感じ始める】男性よりも女性の方が容姿に対する意識は高く，社会的評価においても男性より女性の方が容姿による評価の比重が重いと感じる。

社会的評価において，女子は男子よりも容姿が占める割合が高いと感じていることが示された。人気アーティストの例を挙げながら「男子は雰囲気イケメンでいけるけど，女子はガチで顔がかわいくないと無理（中略）男子の方が中身評価されやすいよ絶対」という意見が聞かれ，また部活などの方が大事だという男子からの意見に対し，「でもそれは男子だからなんだよ。男子だし，そっちに価値置いてるからだよ」と反論するなど，女子は男子よりも中身を評価されにくく，容姿以外の良い要素が男子ほど価値を持たないと感じている女子の意見を多く認めた。またそれと関連して「（容姿に関する）ネタは女子の方が通じない人多い。女子は笑ってても本気で気にする人多い」など女子は男子よりも他者からの容姿評価に敏感であるという指摘を認めた。SNSに写真をアップする際にも加工した写真を使うことは男子よりも女子の方が多く，「一緒に写真撮られてノーマルカメラはキレる」など，自分がどのように人に見られるかに対してセンシティブになっている様子を認めた。しかし女子も他者からの目だけを気にして容姿を意識しているわけではなく，「自分がなりたいかどうか」「自分が納得できるかわいさ」

を求めるなど，容姿を良くすることは自己実現や自己表現の手段であるという意見をここでも認めた。社会的評価の側面としては，「同じことしても外見が良かったら許される世界なんだってわかるもん」「顔面が一番の武器」などの意見が表出される一方で，「本当は中身を知られたいけど，でもそういう世界じゃないじゃん」など，本当は外見ではなく中身を評価されたいという意見を認めた。

(5) ステップ4の分析

1つのカテゴリーが新たに生成された。その他，9つのサブカテゴリーが新たに生成された。さらにここまでで生成されたサブカテゴリーおよびカテゴリーを行き来し，63のサブカテゴリーと9つのカテゴリーを確定した。

【容姿が友だち関係の構築・維持の大切な要素であると感じ始める】 容姿が良いと友だちが作りやすかったり，友だちに置いていかれないよう同程度に容姿を整え始めたりする。

容姿は友だち作りや関係維持の要素であり，容姿が良いと周りから興味を持ってもらいやすく話しかけられやすいという意見が挙げられた。また「友だちが変わっていくと，自分も変わらなきゃと思います」など周囲に合わせなくてはならないという焦燥感，「中学生は浮くことが怖いんですよ」など仲間外れになることへの恐れが示された。さらに「容姿は自分だけの問題ではなくなってしまったのだと思います。一緒にいる人を嫌な気持ちにさせたり巻き込んでしまうことがあったり」など，自分の容姿が良くないことで友だちに迷惑をかけたり，いじめやいじりに巻き込んでしまうかもしれないという恐れを抱いていることが推察される意見も認めた。サブカテゴリーとしては，容姿による『生きにくさ』に言及された。「『自分の容姿が良くないと暮らしにくい』ということがあって，バッシングのされ方が違うとか，男子が女子に悪口を言ったりもする」など，生活する上で容姿が良くないと不当に傷つけられることがあるという意見が表出された。SNSの影響としては「SNSで世界中の人と会話できるようになることは，自分に自信を与えることもあれば，その逆も大いにあります」「SNSで容姿の美しさのイメージが作り上げられてしまい，その世間の美しさと自分を比べてしまい，コンプレックスを抱いてしまう」など，手軽に大量の情報をシェアできるツールを手に入れたことが自信喪失やコンプレックスの増大につながっていることが示唆された。

(5) ステップ5

ステップ4までで得られたカテゴリーとサブカテゴリーを概観し，本研究の研究協力者が容姿について悩み始める要因として「恋愛感情」「他者との比較」「自己肯定感や自己実現の欲求」「友人関係の構築やいじめなど他者との関係性」「容姿による社会的価値づけ・評価への気づき」の5つのカテゴリーグループを生成した。全カテゴリーグループ，カテゴリー，サブカテゴリー，および発言例は表1の通りとなった。

4. 考察

本研究の目的は「容姿の悩み」を持つ割合が中学2年生頃から高くなることに着目し，容姿に関する悩みを持ち始める要因を検討することであった。結果をもとに，以下詳細を記述する。

(1) 関係性における比較と評価

結果から，容姿に関する悩みには『個人の美意識や嗜好などから発生する問題』と『他者との関係性の中で発生する問題』があることが示唆されたが，特に他者との関係性の中で発生する感情に起因するものに深い悩みが表出された。「容姿は自分だけの問題ではなくなってしまったのだと思います。一緒にいる人を嫌な気持ちにさせたり巻き込んでしまうことがあったり」という語りにある通り，研究協力者たちは容姿が他者との関係性を決定する重要な要素の一つであるという感覚を持っているようであった。具体的には容姿の比較と評価である。容姿を気にする研究協力者たちは，学校という現実あるいはSNSというネット上の世界において，その容姿を比較・評価する/される者として自己を認識していることが推察された。例を挙げると「みんな周りの目が気になる年だと思う。1回言われてしまったらそれがコンプレックスになるのはどうしようもない」という言葉からうかがわれるのは，他者の言葉によって否応なしに自分の容姿に意識を向けなくてはならなくなった苦しみであった。また「友だちが変わっていくと自分も変わらなきゃと思います」「周りがキレイになっていく中一人だけ変わらないと，周りにいやな目で見られたり仲間外れにされるかもしれないと思ってしまいます」という言葉からは，周囲と同じ程度でなくては不利益を被るかもしれないという予想，それを回避するために容姿を整えなくてはと考える強迫性であった。ある研究協力者が口にした「（友だちには）一緒にいて恥ずかしくないくらいにはいてほしい」という言葉について「恥ずかしくないくらい」とは一体どのくらいであるのかという明確な基準は示されなかった。このような曖昧さの中，自己と他者あるいは他者同士の容姿について比較・評価が進んでいき，それがいじめやいじりに発展する現実を目の当たりにするからこそ，「それなりにならないとだめなんだろうなって」という意識が切実になっていくのであろうことが推察された。

また，比較・評価はネットの世界にも延長されていた。現在中学生であることを示すハッシュタグをタップすることによって，同年代の子どもたちの容姿を見ることができるのが現代の中学生である。千葉・小渕・中島・玄（2018）の女子中高生を対象にした調査によると，痩身願望とSNSの利用時間には有意な相関が見られ，SNSの利用時間が長いほど痩身願望が強いことが示された。この調査結果だけを見てSNSを使用するから痩身願望が強くなるとは言い切れないが，「（TIkTok見てると）なんであの子は同じ人間なのにかわいくて，私はかわいくないんだろうって思うんですよ」などの意見からは，SNSによって劣等感が強まり，自分の容姿を満足いくものにすることで自信を回復したいと感じ始める切実な思いを汲み取ることができた。

(2) 容姿の持つ社会的価値への疑問

「同じことしても外見が良かったら許される世界なんだってわかるもん」などの意見からは，努力によって身につけた知識やスキルが容姿の持つ価値には敵わないかもしれないという不安，それなら学習などに対する努力をどう自分の中に価値づければよいのかという戸惑いや虚しさを汲み取ることができる。ある研究協力者は「顔面が一番の武器」と言ったが，思春期前期に容姿のよい人は得をしやすい・幸福になりやすいと感じたために出てきたのがこの言葉であるなら，十代への調査において容姿の悩みが学業の悩みを抜くことの背景にあるものは，『どんなに努力しても容姿が良くなければ幸福になれないのではないか』という

表1　生成されたカテゴリーグループ，カテゴリー，サブカテゴリー，発言・記述例

カテゴリーグループ	カテゴリー	サブカテゴリー	発言・記述例
恋愛感情	誰かを好きだという気持ちが高まり始める	恋愛感情を持つ	恋をするから
			好きな人に興味を持ってもらいたい
			（好きな人が自分を）かわいくなったら見てくれるかもしれないって…
		恋愛に興味を持つ	モテたくなるから
		恋愛要素として容姿が大切だと気付く	好きになる人を顔で決める人が多いと気付くから
		「推し」ができる	憧れの歌い手の存在
		好きな人にふさわしい容姿になりたいと願う	好きな人にふさわしい人になりたい
			自分の好きな人やものを「好き」だと言ってもいい外見になりたいから
		失恋した人が選んだ相手と自分を比較する	自分の好きな人がかわいい子（カッコイイ子）にとられちゃうと自分の顔と相手の顔を比べる。
		好きな人の前で納得のいく姿でいたいと思う	好きな子がいたとき，その子の前を通る自分が一番納得のいく姿でいたいと思う。
他者との比較	身近な人との比較によって自分の容姿を意識し始める	周囲の容姿に対する意識の高まりに気づく	周りの子がかわいくなるから
		容姿を褒められる人にうらやましさを感じる	「あの人イケメン」と言われているのを見るとうらやましくて自分も言われたいと思うようになるから
		容姿のよい人に嫉妬心を持つ	かわいい人に嫉妬してしまうから
		人と自分の容姿を比べて自信を失う	人と比べて自分に自信がなくなっていくから
		容姿のよい人を見てまねをしたくなる	かわいい子のまねをしたいという気持ちが出てくるから
		自分の容姿を恥ずかしいと感じる	プール授業や宿泊研修で恥ずかしいと思ってしまうから
		自分と似た立場・年齢の人に嫉妬心を持つ	自分とおんなじくらいの年齢とか同じ中学生とかだと嫉妬の対象になるんです。
		容姿のよい人に劣等感を感じる	周りが自分より(容姿が)良かったら自分が劣ってるって…
	芸能人やインフルエンサーとの比較によって自分の容姿を意識し始める	芸能人と自分の容姿の違いを意識する	モデルと自分の違いを感じてしまうから
		SNSで人気の同年代の人と自分の容姿の違いを意識する	SNSで見るかわいい人の存在。芸能人じゃなく普通の中学生でも。

カテゴリーグループ	カテゴリー	サブカテゴリー	発言・記述例
他者との比較	芸能人やインフルエンサーとの比較によって自分の容姿を意識し始める	SNSの人気者と自分の容姿を比較して劣等感を持つ	（TikTokを見てると）なんであの子は同じ人間なのにかわいくて，私はかわいくないんだろうって思うんですよ。
			モチベ下がるから見ない方がいい。見すぎて自分が…自分があんまりって，みじめな感じして。え，頑張ってるのに何でだろうみたいな。
			自分にも良いところが一つはあるはずなのに，SNSで見た加工ガチガチのかわいい人と自分を比べ，勝手に病んでしまって負のスパイラルに陥ります。
			自分と他人を比べてネガティブな気持ちになることがよくあります。「この子はこんなに目が大きくてキラキラしてるのになんで私はそうじゃないんだろう…」とか
		SNSで同年代が評価されているのを見て焦りを感じる	TikTokとかであの子かわいいよねって，誰々かわいいよねってなったら自分もそうならなきゃって思う。
		SNSの同年代の人のおしゃれさに刺激を受ける	雰囲気なんですよ，同じ中学生でも，雰囲気大人っぽかったり。顔とかだけじゃなく，飲み物とかカフェラテとか食器おしゃれ，うわー大人っぽいって。
		写真撮影の際に容姿の補正を行う	だってインスタとかで絶対言われるじゃん。この人かわいいとかブスとか。とりあえず現実はいいんだよ。
			一緒に写真撮られてノーマルカメラはキレる。
		SNSを見ることによって自信をなくす	SNSで世界中の人と会話ができるようになることは，自分に自信を与えることもあれば，その逆も大いにあります。
		SNSによる「美しさのイメージ」と自分の容姿を比較する	SNSで容姿の美しさのイメージが作り上げられてしまい，その世間の美しさと自分を比べてしまい，コンプレックスを抱いてしまう。
自己肯定感や自己実現の欲求	容姿による自己肯定感や自己実現への欲求が高まり始める	おしゃれへの興味が高まる	おしゃれに目覚め，お化粧やアクセサリーが似合うようになりたくなるから
		おしゃれな自分を人に見せたいという欲求を持つ	人にアピールしたい気持ちが生まれてくるから
		容姿を良くして自信を持とうとする	かわいく・かっこよくなることで自分に自信を持ちたくなるから
		目標となる容姿を持つ人を見つける	目標となるようなYouTuberやインスタグラマーの存在

カテゴリーグループ	カテゴリー	サブカテゴリー	発言・記述例
自己肯定感や自己実現の欲求	容姿による自己肯定感や自己実現への欲求が高まり始める	好きな人にふさわしい容姿を持つことに満足感を感じる	でもライブとか行くじゃないですか，そのとき推しの目の中に入る私がブスなのが嫌なんです。 (目にとめてもらいたいっていうこと？) うーん，まあそれは，ね。そりゃちょっとはありますよ。でもそれよりは，推しの輝きにふさわしい自分でいたい。自己満でいいんですよ。
		「リア充願望」を持つ	リア充になるには外見が大事です。
		自分自身が納得できる容姿になりたいと思う	反抗っていうか…自分がなりたいかどうか。 (自分が納得できる自分になりたい？) そう，それです。自分が納得できるかわいさ。
友人関係の構築やいじめなど他者との関係性	容姿がいじめや悪口の原因となることに気づき始める	容姿を理由に悪口を言われる	容姿のことで何か言われることが増えるから，
			バカにされる，いじめられるから
		容姿を理由に人前でいじられる	人前でいじられるから
		容姿がいじめの原因になると気づく	ブス，デブだといじめの対象になりやすいから
		他者への悪口を聞いて焦りを感じる	あいつブスだねーとか聞くと基準がどんどん高くなるんですよ。過剰になる。こうしなきゃああしなきゃって。
		同性からの言葉に傷つく	男同士でも，お前ナントカだなーって。めっちゃニキビあるなとかお前ちょっと太ってね？とか。言われたら傷つきません？
		異性からの言葉に傷つく	男子に「ブス」と言われるから
		一度でも指摘されることでコンプレックスを持つ	みんな周りの目が気になる年だと思う。1回言われてしまったらそれがコンプレックスになるのはどうしようもない。
		周囲に対して疑心暗鬼になる	周りの人が陰で自分の容姿について話をしているかもしれないという恐怖や，周りが自分を見てどんなことを思っているかが気になることがあります。
		冗談やネタだと理解しつつも傷つく	ネタだったとしても友だちに言われて傷ついたことがあるし，誰々が悪口言ってたよと言われたら傷つくこともあります。
			他の人に冗談でもブスとか言われたら，それが頭から離れなくなったりする

カテゴリーグループ	カテゴリー	サブカテゴリー	発言・記述例
友人関係の構築やいじめなど他者との関係性	容姿が友だち関係の構築・維持のあると感じ始める大切な要素である	容姿が良いと友だちを作りやすいと感じる	中学校に上がると（小学校が違う）新しい人との交流もあるので，話をしたくてまず外見を気にします。
			容姿が良いだけで周りから話しかけてもらえるので，たくさん友だちを作りたいと思って容姿を気にするんだと思います。
		友だちの変化についていこうと焦る	友だちが変わっていくと，自分も変わらなきゃと思います。
		周りと同じようにしないと仲間外れになるのではないかと感じる	周りがキレイになっていく中一人だけ変わらないと，周りにいやな目で見られたり仲間外れにされるかもしれないと思ってしまいます。
		容姿が悪いことで友だちに迷惑をかけるのではないかと感じる	容姿は自分だけの問題だけではなくなってしまったのだと思います。一緒にいる人を嫌な気持ちにさせたり巻き込んでしまうことがあったり。
		友だちグループから浮くことを恐れる	中学生は浮くことが怖いんですよ。なんであのグループにこいついるの，みたいな
		容姿に関して同調圧力を感じる	「～もしてる」など周りと同じことを求められるような言葉
			友だちが髪巻いたりしたら…別に強制とかされるわけじゃないけど，感じる。あれ？置いてかれる？みたいな。
容姿による社会的価値づけ・評価への気づき	容姿の持つ社会的な価値を意識し始める	容姿が社会的評価の対象であると知る	第一印象が大事だと言われるから
		美容に関する商品を目にする	肌ケア商品（洗顔料など）を売っていること
		容姿が良くない場合のデメリットの大きさを感じる	（容姿が）いい方がいいっていうかさ，悪いときのデメリットがでかすぎない？
		ある一定基準の容姿でないと社会的に認められないと感じる	せめて普通じゃないと価値がないみたいな。
			別になりたいみたいのないけど漠然と…かわいいっていうか，それなりにならないとだめなんだろうなって。
		容姿によってSNSの評価の数が違うと感じる	いいやつはRTする，チャンネル登録とか。そういうやつはやっぱさあ，なんか，押されてる数とかに容姿関係してるよね。
		容姿が良いことで許されることがあると感じる	同じことしても外見が良かったら許される世界なんだってわかるもん。
		容姿は武器だと感じる	顔面が一番の武器。
		容姿が良い人は容姿について悩むことが少ないと感じる	（気にしなければいいという意見に対して）だってそれはかっこいいからだよ。イケメンだから悩まなくて済んでるんじゃん。

カテゴリーグループ	カテゴリー	サブカテゴリー	発言・記述例
容姿による社会的価値づけ・評価づけへの気づき	容姿の持つ社会的な価値を意識し始める	大人は他者を中身よりまず容姿で判断していると感じる	本当は中身を知られたいけど，でもそういう世界じゃないじゃん。大人がそうだからそうするしかない。
		容姿が良くないと生きにくいと感じる	「自分の容姿が良くないと暮らしにくい」ということがあって，バッシングのされ方が違うとか，男子が女子に悪口を言ったりもする。
		容姿によって相手の対応が変わることがあると感じる	かわいい女の子が何か失敗してしまったときに怒るどころか励ましの言葉をかけ，あまりかわいくない女の子にはものすごい剣幕で起こる，そんな人がこの世にはたくさんいると思っています。そう思い始めるのが中学生ということです。
	容姿に対する意識や社会的評価の比重は男性より女性の方が高いと感じ始める	友だち関係維持のために容姿について悪口を言う	女子は自分のグループ確立させるために悪口使うから，そこであいつブスとか出てくることはあるよね。
		女子は男子よりも容姿で評価されやすく中身を見てもらいにくいと感じる	F:男子は雰囲気イケメンでいけるけど，女子はガチで顔がかわいくないと無理。[芸能人名]みたいな，顔はわかんないけど才能があって歌うまくて雰囲気イケメンで男子はモテるじゃん。男子の方が中身評価されやすいよ絶対。 M:それ逆に言ったら女子は整形すればイージーモードってことじゃん。イージーっていうか，かわいかったら何とかなる率高くなるみたいな。 F:そうだよ！だからつらいんじゃん！
		女子は容姿以外の要素が評価に結びつきにくいと感じる	M:いやそれでもさ，高校生になっても嫉妬とかする気しない。部活とかの方が大事 F:いやまあ，それはね。わかるよ。でもそれは男子だからなんだよ。男子だし，そっちに価値観置いてるからだよ。
		女子の容姿に対する切実さは男子には理解されにくいと感じる	M:（容姿を）気にしすぎたらそうやって自信なくすし，病むじゃん。比べて。 F:だってそうなりたいんだもん。男子にはわかんないよ。
		女子は容姿に関する言葉を男子よりも真剣に捉えやすいと感じる	（容姿に関する）ネタは女子の方が通じない人多い。女子は笑ってても本気で気にする人多い。
		うまく加工できた写真をSNSに投稿するのは女子が多いと感じる	自分なんて全然ブスーとか言いながら自分が盛れてる写真あげるの，圧倒的に女子。男子のそういうのはめっちゃレア。

※表中のMは男子，Fは女子を示す。

不安や焦燥感である可能性がある。「本当は中身を知られたいけど，でもそういう世界じゃないじゃん。大人がそうだからそうするしかない」という意見には，社会において評価されるためには容姿を磨くことが必要であり，そのような社会を作っているのは大人であるという批判的な気持ちが内包されていた。また「外見がいいだけでちやほやされるのってやっぱりおかしくない？」「そういう世界（容姿で判断される世界）は本当はさあ…」など，容姿への評価を重視する価値観に違和感を持つ研究協力者の意見も話し合いの中で賛同を得ていた。このような意見と「顔面が一番の武器」という言葉の狭間で，研究協力者たちは，自分たちは一体何を大切にして生きればいいのかという疑問や迷いを抱いているようであった。

思春期の子どもが容姿について悩むのは，それが単なる美醜の問題を越え，他者との相互作用の中に存在する『社会』において，自立した一個の自分自身であろうとすることに深く関わっているからであるとも考えられる。他者から認められ自信を持ちたい，周囲から浮かない自分でありたい，好きな人に好かれたい，自分が納得できる自分でありたい，でもどんな容姿であろうと“私は私である”と社会から認められ，尊重されたい。そのような安心感や他者からの肯定を求める心情が，容姿の悩みの中には内包されているようであった。

(3)「生きづらさ」としての容姿の悩み

容姿を評価対象にする現象の議論において，日本では「ルッキズム」という言葉が使われることがある。その場合この言葉は「外見至上主義」という意味で使われることが多い（藤野・とある，2023など）。西倉（2021）は“lookism”が本来「外見にもとづく差別または偏見」と定義される言葉であることを明確にし，「現に自分の外見が原因で不利な扱いを受けたに違いないと当人が認識しうる現象が存在していて，かつ，その問題には性別や人種の問題には回収できないところがあると感受されているからこそ『ルッキズム』という言葉が求められているのではないでしょうか」「そこには社会問題にはなりえないという意味での曖昧な生きづらさが表現されている気がします」と述べている。研究協力者たちが語ったのは容姿という対象に代表される自分たちの生きづらさであった。「せめて普通じゃないと価値がないみたいな」「それなりにならないとだめなんだろうなって」という言葉の「普通」「それなり」とは何なのかは研究協力者自身にも明確ではなかった。現実とネット上，現在と未来，それらの中で進行する他者と自分の関係性において，評価対象となりやすいにも関わらず明確な基準の存在しない「容姿」が人生に与える影響への不安や恐れが，容姿に悩み始める中学生の背景にあることが推察された。容姿を巡る多様な思いの中で悩む研究協力者たちの中から最終的に記述されたのは，例えば以下のような言葉であった。

「しかし，逆に言えば，今の大人は話が通じません。私が『かわいい』と思う人の写真を見せても『加工してる』『整形してる』という所を疑い，つついてきます。（中略）そもそも両者の間ではものさしの『0』をおく場所が異なるのだと思います。だから容姿に対しての価値観が違い，悩みの重大さがわからないのだと思います。私は，この大きな差は少しでも埋めなければ危険だと思います。なぜなら今子供の自殺は増えていて，自殺する原因が容姿についての悩みであれば，理解から始めないと対策のしようがないと思うからです。誰に言われなくても一人で勝手に周りと比べて自分の容姿に悩んで学校に来られなくなる人も出てくるかもしれません。その時大人は『容姿』という大きな分野を真剣にとらえなければ，その子によりそえないと思います。」

このような思いを心の中に抱えながらもそれを開示し，同級生が何を考えているのかを知る機会がほとんどないことは，「容姿の問題はすごく微妙で言葉にしにくい」という意見が記述されたことからも推察される。容姿の悩みは中学生にとって簡単に口に出せないデリケートな問題であり，表出できないまま個人の中に抱え込まれているケースもあることが推察された。

（4）今後の課題

以上から中学生が容姿に関して悩み始める背景には多様な要因があり，その悩みが生きづらさに繋がっている可能性が示唆された。ただし，本研究の研究対象者はある一学校の一集団であるため，本研究で得られた結果を一般化することには疑問が残る。今後はこの結果を元に，思春期の容姿に関する悩みの背景についてより深く研究・考察を進め，思春期の子どもへの心理的サポートの具体策を探るものである。

引用文献

天谷祐子（2009）髙坂康雅論文「青年期における容姿・容貌に対する劣性を認知したときに生じる感情の発達的変化」へのコメント　青年心理学研究，21(0), 99-103.

馬場安希・菅原健介（2000）．女子青年における痩身願望についての研究　教育心理学研究，48, 267-274.

Charmaz, K.（2008）．Constructing grounded theory: A practical guide through qualitative analysis London: Sage.（抱井尚子・末田清子（訳）2008　グラウンデッド・セオリーの構築　社会構成主義からの挑戦　ナカニシヤ出版）

千葉汐莉・小渕夏海・中島美津子・玄順烈（2018）．女子中高生の痩身願望とSNSとの関連　日本看護研究学会雑誌，41,410.

Hamermesh, Daniel S. & Biddle, Jeff E.（1993）．Beauty and the Labor Market. American Economic Review, 84, 1174-1194.

藤野可織・とあるアラ子（2023）．ルッキズムが溶け込んだ「まあまあ最悪なこの世界」を考える　群像2023年3月号，276-287

早野洋美（2002）．男子大学生の摂食障害傾向に関する心理学的研究　心理臨床学研究，20, 44-51.

井上建（2023）．COVID-19流行下における神経性やせ症と回避・制限性食物摂食症の新規外来患者および入院患者数の全国調査　日本摂食障害学会雑誌，3(1), 3-12.

医療法人社団心紲会東京イセアクリニック（2022）．現役高校生に聞く「美容整形」への意識調査　https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000026.000026711.html

Nault, K. A（2020）．The attractiveness advantage at work: A cross-discliplinary integrative review, Academy of Management Annals, 14(2), 1103-1139.

北山忍（1994）．文化的自己感と心理的プロセス 社会心理学研究，10(3), 153-167.

小林盾・谷本茉穂（2016）．容姿と社会的不平等―キャリア形成，家族形成，心理にどう影響するのか　成蹊大学文学部紀要，51, 99-113.

小林美香（2021）．脱毛広告観察　脱毛・美容広告から読み解くジェンダー，人種，身体規範　現代思想，49(13), 90-106.

栗岩瑞生・鈴木里美・村松愛子・渡辺タミ子・大山建司（2020）．思春期女性のボディ・イメージと体型に関する縦断的研究　小児保健研究，59(5), 596-601.

栗田宣義(2016)．ルックス至上主義社会における生きづらさ―ハイティーン女子の「リア充」の行方と「変身願望」の出自　社会学評論，66(4), 516-533.

Lee, H., Son, I., Yoon, J., Kim, S.（2017）. Lookism hurts: appearance discrimination and self-rated health in South Korea. International Journal for Equity in Health, 16.

文部科学省（2020）. 第18回21世紀出生児縦断調査（平成13年出生児）の結果概要 https://www.mext.go.jp/index.htm

向井隆代・増田めぐみ・山宮裕子（2018）. 女子におけるダイエット行動とメディアの影響―小・中・高・大学生を対象とした横断的調査より　青年心理学研究, 30, 41-51.

内閣府（2019）. 我が国と諸外国の若者の意識に関する調査（平成30年度） https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/13024511/www8.cao.go.jp/youth/kenkyu/ishiki/h30/pdf-index.html

内閣府（2022）. 令和三年度青少年のインターネット利用環境実態調査（概要） https://www.soumu.go.jp/main_content/000821204.pdf

Nielson, H.E., Reel, J.J., Galli, N.A., Crookston, B.T. & Miyairi, M.（2013）. Body image and Westernization trends among Japanese adolescents. The Health Educator, 45, 4-16.

西倉実季（2021）. 外見に基づく差別とは何か―「ルッキズム」概念の再検討　現代思想, 49(13),8-18.

坂口由佳（2013）. 自傷行為をする生徒たちに対して学校はどのような対応をしているのか―自傷行為経験者のブログから　教育心理学研究, 61,290-310.

Schmitt, D. P., Allik, J.（2005）. Simultaneous Administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 Nations: Exploring the Universal and Culture-Specific Features of Global Self-Esteem. Journal of Personality and Social Psychology, 89(4), 623–642.

島久洋（1998）. 青年期の容姿と適応感　青年心理学研究, 2, 12-25.

谷本奈穂（2017）. 美容整形というコミュニケーション：外見に関わりあう女性同士　フォーラム現代社会学

Umberson, D., Hughes, M.（1987）. The Impact of Physical Attractiveness on Achievement and Psychological Well-Being. Social Psychology Quarterly, 50(3), 227-236.

Walster, E., Aronson, V., Abrahams, D., & Rottman, L.（1966）. Importance of physical attractiveness in dating behavior. Journal of Personality and Social Psychology, 16, 508-516.

An Examination of What Triggers Middle School Students to Begin to Have Concerns About Their Appearance

Yoshie NAKANO

Key Words

Middle school students, appearance, social evaluation

Abstract

It is clear that the percentage of young people in Japan who suffer from a lack of positive feelings about their appearance is higher than in other countries. In this study, we targeted eighth graders, whose rate of worrying increases, and examined what triggers them to start worrying about their appearance. As a result, "romantic feelings," "comparison with others," "desire for self-affirmation and self-actualization," "relationships with others such as building friendships and bullying," and "awareness of the social value of appearance" were extracted as factors. The results also suggest that appearance may be a factor in "difficulty in living," such as feeling anxious about the impact of one's appearance on one's life.