

資料) 「生きるほどに美しく」あることが体現できる社会づくり

大西典子

要旨

目的: 本資料は、山野美容芸術短期大学が構築してきた、超高齢社会の美容をめざすあり方を学際的な実践学である美容福祉学と、南カリフォルニア大学のジェロントロジー教育を導入し、美容福祉をさらに発展させた美齢学の概要を紹介するための教育用教材として提示しているものである。

内容: 美容福祉学と美齢学が長寿社会の社会課題解決を目的としたジェロントロジーの一領域であること。また社会課題に対応した美容に関連する研究や新しい社会還元の形をまとめ紹介している。

超高齢社会は、齢を重ねるごとに様々な社会課題に直面することになる。医療は進歩したが、すべての人が、心身と社会関係などの様々な障害に直面し、やがて人生の最終段階を迎える。しかし、どのような状況になっても「人として美しく生きたい」「生きるほどに美しくありたい」と望むことは、その人の人生に価値を与えてくれるものとなる。その為美容は、人の生き方に関わってくることを学ぶ。

結果: 美容に関わる職業をめざす学生には領域の拡大を、また他大学の学生にとっては美容事業との新しい連携による社会貢献の形を考えるきっかけとなっている。

キーワード: 超高齢社会 社会課題 ジェロントロジー 美容福祉学 美齢学

I. はじめに

美容福祉は、山野学苑総長山野正義により提唱された美容と福祉を融合した、学際的な実践学である。この美容福祉教育は1999年から始まったが、常に時代のニーズに対応しながら、教育内容を整理し現在は専門性の高い美容事業者のための教育と実践につながっている。

美容福祉研究を推進するために教育と同時に山野は日本美容福祉学会も開設し、美容福祉に関わる研究を推進するとともに、「美容福祉師」の認定機関となった。また美容福祉師の質の向上に努めるために、2002年にはNPO全国介護美容福祉協会を設立した。

美容福祉師は、理美容サロンだけでなく訪問理美容という事業スタイルで、施設や病院、在宅の高齢者や障がい者にもかかわっている。つまり認知症の人やがん、障がいのある人など様々な状態の方に専門的に美容を提供する専門職となっている。(図1)

ジェロントロジーは長寿化、高齢化に伴う社会課題(社会保障費財政、高齢者医療や介護、高齢者の引きこもりや孤立など)に対して生き方や社会のあり方をよりよくするための学際的・実践学である。そしてこの学問によって得られた知見は広く社会に還元されることを目的にしている。

ところで、人口の28.7%(2020年 総務省統計)を占めるわが国の高齢者の8割は介護を必要としておらず、2015年の内閣府の発表では世帯主が60歳以上の世帯は、他の年齢階級に比べて大きな純貯蓄を有しているとし、60歳以上の47.5%が「万一の備えのため」に貯蓄していると答えている。これをいきいきと生活するための資金にすることで、生活の質を高める価値のある事業が継続する力となり、社会経済循環の活性化につながる。今特にこの社会事業に向かう取り組みにつなげることが望まれている。

未来医療研究機構の長谷川氏は、「人生100年時代になり、医療も命を救うという目標から、病気があってもまた最期は亡くなるとしても生活の質(QOL)、死の質(QOD)をいかに高めていくかという目標転換が必要であり、そこに化粧の意義が浮かび上がる」¹⁾と述べている。特に新型コロナ禍の感染予防対策は、引きこもりや孤立を多くの人に強いる結果となった。超高齢社会において既に、高齢者の引きこもりや孤立は大きな社会問題であったこともあり、高齢者にとってはますます問題が深刻となっている。

高齢者の命を守ることは重要であるが、人としての



図1) 山野学苑の教育・研究・実践

尊厳を守ること重要である。そこで感染予防策を講じながら個別に対応する訪問理美容の需要が高まっている。ただ、外見を整えるのは、社会参加や社会交流があってこそ意味がある。その為、これから先の展開が今後必要である。

著者らは、この美容福祉の教育・研究・実践の形を、高齢者だけではなく人生 100 年時代を生きるすべての年代の人たちにさらに発展させるために、美齢学ジェロントロジーを構築している。

II. 美容の領域と研究

美容福祉のように、医療や福祉領域に美容がケアとして認知されるようになったのは、1993 年の鳴門山上病院で、認知症の高齢者（66 歳から 93 歳）40 名に行われた化粧の介入研究がよく知られている。²⁾ この結果は、40 名のうち 11 名のオムツがとれたというものであった。病院で化粧をするなどということはまず考えられなかった時代に、美容部員が化粧をしてくれ、そのうえ周りのスタッフも笑顔で声をかけてくることで、和やかな雰囲気となり活動性が上がったことも要因として十分考えられることである。高齢者の表情がよくなり（36 名）、せっかくだから身だしなみを整えて散歩でもとスタッフが声をかけ、活動したとすれば、リハビリ効果が上がること（11 名）やオムツまで取れる人までいたのも想像は難くない。化粧はこういった対人交流を生み出すきっかけになったということであろう。（図 2）

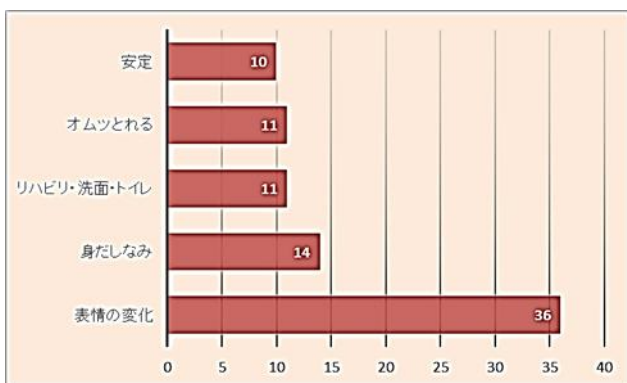


図 2) 鳴門山上病院 (n=40) 66 歳～93 歳の認知症高齢者複数回答 (1993 年)

この試みにより病院や施設など的高齢者に化粧をすることが、意味のあることという認識が医療や福祉関係者に広がった。本学の取り組みも、時間はかかったが次第に受け入れられるようになっていった。そして、本学以外でも化粧だけでなく、ハンドマッサージやマニキュア、エステ、装いなどの美容を使った介入

研究がすすめられるようになり、高齢者施設や病院が華やかになっていった。

認知症の人に対する化粧の介入研究は（図 3）他にも、美容の専門家が行う化粧が、情動の活性化につながったという心理学的研究（伊波ら 1993）³⁾、脳波や FIM（機能的自立度評価法）を使った効果の計測（池山ら 2013）⁴⁾ や、TMT-A（注意障害検査）、GDS-5（高齢者抑うつ尺度）（大杉ら 2015）⁵⁾ といった介護やリハビリに関わる研究もおこなわれるようになった。このように脳機能や自立度、認知・精神機能の改善といった効果も示されたことで、リハビリテーション病院や介護施設などとの連携事業も考えられるようになっていく。



図 3) 認知症高齢者への化粧療法の介入研究

また、がんサバイバーに対する美容は特別な領域となり、国立がん研究センター中央病院アピランス支援センターでは、美容を手段にした社会とつなげる支援が確立している。

III. 人生 100 年時代の健康寿命延伸と美容

健康寿命とは、WHO が提唱した新しい指標で、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間を言う。（2018 年の日本人の平均寿命は女性が 87.32 歳、男性が 81.25 歳で、健康寿命は女性は 74.79 歳、男性は 72.14 歳）

この健康寿命を損なう、年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をフレイル（虚弱）という。フレイルは健康と要介護（寝たきり）の間の状態で、兆候を早期に発見し、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、進行を抑制したり健康な状態に戻すことも可能である。

フレイルの悪循環とは、例えば加齢に伴う何らかのきっかけで外出して人に会う機会が減ると、体力や認知機能が低下し、より外出がおっくうになる。するとお腹もすかないので食生活のバランスも低下し、ますます体力や筋力なども低下して、要介護の状態になっていくという悪循環が完成する。（図 4）

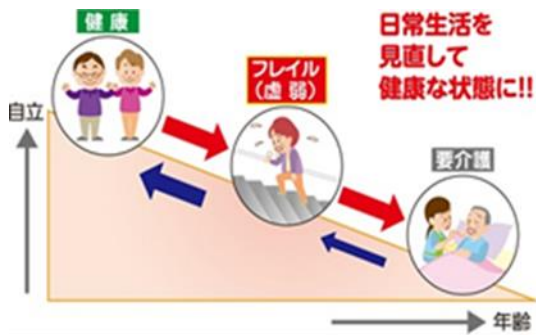


図4-①) フレイル (出典：東京大学 高齢社会総合研究機構)



図4-②) フレイルの悪循環

(出典：東京大学 高齢社会総合研究機構)

このような悪循環を断ち切るために「運動」「栄養」「社会交流」が推奨されている。特に生きがいにもつながる、この社会交流の機会を継続的に創るために、厚生労働省が推奨しているのは、地域介護予防活動支援事業としての「通いの場」の創出である。令和元年の一般介護予防事業等の推進方策に関する検討会(第3回)資料2_1「通いの場」の定義等についてとして、「年齢や心身の状況等によって高齢者を分け隔てることなく、誰でも一緒に参加することのできる介護予防活動の地域展開を目指して、市町村が介護予防に資すると判断する住民主体の通いの場等の活動を地域の実情に応じて効果的かつ効率的に支援すること」としている。

著者らは、定期的に通え、おしゃべりや交流の場となる理美容サロンは、個別対応の可能な「通いの場」にふさわしいと考えている。地域の身近な理美容サロンがこの役割を果たせるようになれば、住民主体のフレイルの予防や認知症者の地域共生に貢献できるとも考えている。

コミュニティの関係を築くポイントは「信頼」「お互い様の規範」「ネットワーク」(2015 稲葉)⁶⁾と言われ、地域に根差した理美容サロンはこの3点が備わっているところが多い。高齢者は、なじみの理美容師を「信頼」して会話を楽しみ、理美容師にとっては、いつもごひいきにしてくれているという「お互い

様」の関係で相手の話を受け止め、そのうえ様々な地域の人たちとのネットワークを持っていて、関係をつなげることもできる。その為理美容サロンに行くことに「通いの場」としての意義や価値を持たせられれば新たなコミュニティも形成できることが期待できる。

また八王子市内の理美容室 323 店舗のアンケート調査結果でも、お客様の半数以上がシニアになっており、(図5)理美容サロンにとっても、高齢のお客様に継続的に利用される工夫をすることは重要となっている。

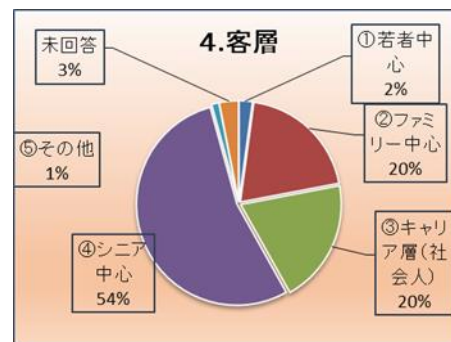


図5) 八王子市内の理美容室客層 n=323

令和元年度八王子市理美容所衛生管理講習会アンケートより

また、お客様も図6に示しているように、認知症と思われる人、麻痺などのある人、車いすの人、がんサバイバー(がん治療を受けている人)、など様々な人が来店している。このように、地域に根差した理美容サロンは、お客様となじみの関係になっており、高齢になっても、また認知症になっても、通い続けている人がいる。

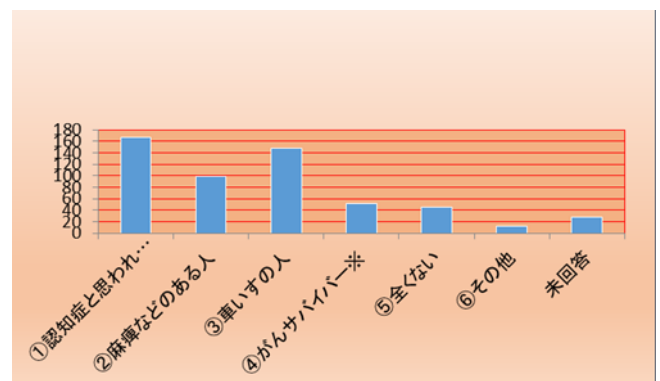


図6) 障害のある来店者数 (n=323)

令和元年度八王子市理美容所衛生管理講習会アンケートより

ところで「通いの場」だが、新型コロナウイルス感染症拡大前の平成29年でさえ、高齢者人口の4.9%しか利用できていないという調査結果もある。(図7)そのため、今後はもっと身近にあり、それまで通いながれていて、なじみの関係のできている理美容サロンが「通いの

場」となり、医療や介護の専門領域と連携したしくみをつくれば、より効果的なケアシステムができると考えられる。



図7) 平成29年度 介護予防・日常生活支援総合事業（地域支援事業）の実施状況に関する調査結果（概要）参考に作成

特に厚生労働省は、団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を目指しているとしている。つまりこの地域包括ケアシステムの、地域住民側の拠点として、地域に根差した理美容サロンを「通いの場」として活用するということが可能と考えている。（図8）

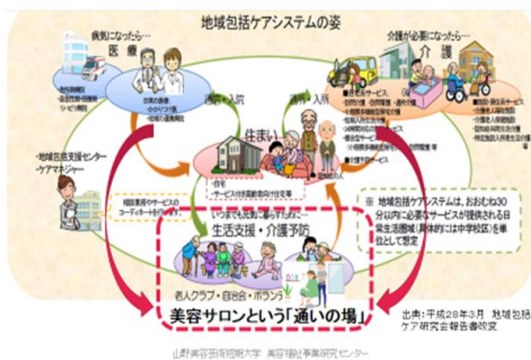


図8) 平成28年3月 地域包括ケア研究会報告書の図を改変

IV. 美容福祉の効果とは

ところで、普段身だしなみを整えたり、おしゃれをするのはなぜだろう？学生のみなさんもコロナ禍で、オンライン授業となり外出の機会が減ると、身だしなみやおしゃれに気を使う機会は減っていないだろうか？

平成26年に東京都健康長寿医療センターなどが行った化粧療法の介入研究（河合ら2016）⁷⁾では、化粧ケアの地域在住高齢者の主観的健康観および、外出頻度、抑うつ傾向への効果を測定している。化粧ケアは月2回3か月間の化粧プログラムの介入群と不参加

の人を対照群として比較している。結果は、化粧ケアに参加した人たちは、主観的健康観と抑うつ傾向を維持改善する効果が見られ、また外出頻度は対照群が有意に下がっていた。また、この研究結果から「美容的ヘルスケアサービス」は介護費用の削減効果につながることも示された。

ところで、身だしなみを整えたり、おしゃれをする機会の減少は外出頻度に関係しているようだが、外出しようという気持ちになるにはもう一つ重要な要素がある。この研究に関わった東京都健康長寿医療センター研究所の大淵氏が、介入群の参加者に話を聞くと、みんな異口同音に「きれいになった」「ちょっと違うね」と周りから声をかけられたということであった。主観的健康観や抑うつ傾向が改善したり、外出してみようと思う気持ちが続いた理由は、単に「化粧をしたことの効果」ではなく、化粧によって周りから声をかけられるようになるという、社会的な交流と承認欲求を満たされたことによるのでは、としている。

まさに著者らも、美容福祉のめざす効果には、美容だけではなく、この対人交流の効果が大きいと考えている。そこで、美容を含めたケアの提供には、言葉のかけ方に気を使うとともに、こうした対人交流が創られる配慮をすること、そしてそのための多職種連携を含めて構成することが重要と考えている。

V. 美容をすすめるうえで注意すべき点

1) がん治療に関わる美容

がんは今や日本人の生涯発症率は2人に1人となった。この抗がん剤などによる治療の副作用の中で、脱毛などの外見上の変化が苦痛だという人たちがいる。そしてそのような人たちが、がんの治療を行いながら社会とつながるためには、外見のケア（アピランスケア）も必要ということから、国立がん研究センター中央病院アピランス支援センターが設立された。

アピランスケアとは、「医学的・整容的・心理社会的支援を用いて、外見の変化を補完し、外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア」と定義されている。そのめざすところは、ビューティ（Beauty）ではなくサバイブ（Survive）であり、その人がその人らしく生きること、社会とつながることをサポートすることにあるとしている。

つまり、脱毛などの外見の変化により自分らしさが損なわれたと感じ、人や社会と関われなくなっている人を、美容（ウィッグや化粧など）でサポートする。ただし、外見の変化はその人らしさを損なうわけでは

なく、人や社会につながるときに大切にしていたことを思い出すために美容が提供されている。がんに囚われているうちは、対人関係を苦痛としか感じられないが、対人関係が喜びに感じられれば、がんの不安より生きている喜びに気づける。これをめざして美容は提供されている。ウィッグや化粧などで隠すという発想ではなく、むしろウィッグや化粧にも囚われなくなることをめざしているともいえる。

参照) がん患者の外見ケアを考える - 国立がん研究センター

<https://www.ncc.go.jp/jp/cis/divisions/05survivor/pdf/12OS.pdf>

2) 化粧行為は気晴らしかやっかい事か

阿部は、『ストレスと化粧の社会生理心理学』⁸⁾の中で、化粧行為は、「個人特性や置かれた社会的文脈や前後の状況により、やっかい事にも気晴らしにもなる両義的行為」としている。つまり他者や社会との関係によって、化粧がやっかいなものともなりうるということである。

これは、様々な美容の介入研究を行うとき注意しなければならない点でもある。例えば、美容福祉の効果のところでも述べたように、個人特性や人との関係により、化粧の効果も左右されるからだ。化粧後に「きれいになった」と言われてポジティブな反応になる人もいる反面、例えば顔に何らかのコンプレックスがあり、化粧後に「きれいになった」といわれるとコンプレックスのある部分を隠せたことばかりに気持ちが集中してしまい、人との交流を楽しむことに気持ちが向かわないという人もいる。そうすると化粧して人と交流することにつかれてしまい、化粧がやっかい事になってしまうということもありうる。また、ある対人恐怖のあった人は「化粧をしなくても人に会えるようになったとき、私はありのままの自分を好きになれ、人との交流も楽しめ、病気を克服したと感じました」と言っていた。つまり、美容は個人特性とその前後にある社会的文脈で意味が変化するものでもあることを、特にケアに関わる人たちは知っておくことが必要である。

VI. ジェロントロジー共同研究

2020年、コロナ禍において接触が必要な美容福祉事業が適切な感染予防対策を取りつつ継続されることが望まれた。とくに美容福祉事業では、接触と発話を伴い、また対象者によってはマスクなどの个人防护具(PPE)ができない人もいた。その為飛沫や空気感染をどのように防ぐかが課題となった。

そこで熱流体制御の研究を専門にされていた青山学院ジェロントロジー研究所の石井先生により「接触と発話に伴う呼気(エアロゾル)を可視化する」ことが可能となった。まさにジェロントロジーのめざす学際性と実践的研究であった。

この研究により、呼気の流れの傾向に、物理的な法則性があることが示された。

著者らはすぐに、これを美容福祉事業者に向けて、発信し、感染予防対策の徹底を周知した。

特に石井先生による、美容での接客を想定した、呼気の流動拡散を実験的に可視化した研究は他になく、アメリカ物理学会がAIP publishingから出版している論文誌「Physics of Fluids」のFeatured Articleにも選ばれ、他国の同様のケアを行う職種にも関心を持たれた。

現在この論文は、AIP PublishingからPubMed Centralに寄託されており、以下から検索できる。

「接触・発話を伴う対面時の呼気の可視化」

PMCID : PMC7976045

PubMed Central サイト

<http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC7976045>

VII. おわりに

20年以上の実績を持つ美容福祉学の一端を、紹介した。特に加齢や障がいにより社会的な孤立が危惧される人たちが、きれいになりたいという気持ちをとりもどすことは、同時に人との交流が促進され生きることを楽しめる社会になることでもある。つまり「生きるほど美しくありたい」と思える生き方がいつまでも体現できる社会であることは、人生100年時代にあり、with コロナ社会にこそ重要になっていると考える。

美容福祉事業者は、人生の最終段階にある人たちにも、人との交流を楽しむ機会をと考えて取り組んでいる。最近では、余命いくばくもない高齢女性の家族の希望で、家族写真を撮るという事業を展開された例もあった。短時間で行うヘアメイクと着付けにより、素敵な雰囲気と思い出の写真を撮れ遺された家族の思い出にもなった。

また、リハビリテーションに意欲的になれなかった高齢女性が、きちんと身だしなみを整えるとやる気になれたということや、入院中笑顔もなかった男性が、おしゃれなヘアスタイルになって周りの人が注目するようになり、笑顔がみられるようになった、などの話もあった。

これらは一つの例ではあるが、医療や介護はもちろんだが美容もその人の人生の一端に関わっていることに変わりない。今まではこれらのかかわりは、別々の方向で関わっていたが、今後はめざすところを一つにして、それぞれの領域から関わるという連携したプログラムを創ることが望まれているのではないだろうか。特にこれからは、経済価値も高められ持続可能な開発目標となることは重要である。これこそジェロントロジーの社会還元の形であり、著者らはこれを美齢学として構築したいと考えている。

文献

- 1) 長谷川敏彦 「日本そして世界の高齢化に向け化粧医学の新たな歴史的転換を構想する」 日本化粧療法医学会国際 WEB 学術総会特別講演 2020
- 2) 速水満子 化粧すれば生活の自立が活性化する鳴門山上病院の試み 月刊総合ケア4 (11) 1994
- 3) 伊波和恵ら 老年期痴呆症者における情動活性化の試み 健康心理学研究 6 1993
- 4) 池山和幸ら 認知症予防としての化粧行為 第3回日本認知症予防学会抄録集 2013
- 5) 大杉紘徳ら要介護高齢女性に対する化粧による介入効果の検討 身体・認知・精神機能の視点から 第16回日本早期認知症認知症学会抄録集 2015
- 6) 稲葉陽二 ソーシャルキャピタル入門 孤立から絆へ 中公新書 2015
- 7) 河合恒ら 化粧ケアが地域在住高齢者の主観的健康感へ及ぼす効果—傾向スコア法による検証— 日本老年医学会雑誌 53 (2) 2016
- 8) 阿部恒之著 ストレスと化粧の社会生理心理学 フレグランスジャーナル社 2006

Creating a society that embodies "Beautiful Aging"

提出日：2021/08/31

ONISHI Noriko

山野美容芸術短期大学

連絡先:〒192-0396 東京都八王子市鎌水 530