

原著

子どもの容姿の悩みと醜形恐怖心性

— ルッキズムの内面化に焦点を当てて —

大 村 美菜子¹⁾

Appearance-Related Concerns and Dysmorphic Tendency in Children: Assessing the Internalization of Lookism

Minako Ohmura

要 約

本研究は、小学生における醜形恐怖心性が、日常の経験や認知、家庭要因とどのように結びつくかを検討した。小学校高学年518名の児童を対象とした調査により、醜形恐怖心性と①見た目をどれくらい気にしているか、②見た目に関する嫌な経験の有無、③美容医療への関心、④外見で他人を判断している自覚、⑤保護者の美容医療への賛否をたずね、醜形恐怖心性との関係を概観した。その結果、子どもの醜形恐怖心性は、容姿への主観的な関心、容姿に関する否定的経験の有無、美容医療への志向、外見による他者判断の自覚といった複数の要因と関連していることが示された。一方で、親の美容医療に対する賛否は、子どもの醜形恐怖心性の強さと直接的な関連は見られなかった。

キーワード：醜形恐怖心性、身体醜形症、ルッキズム、SNS、美容医療

小学生に広がる容姿への悩み

近年、容姿に関する悩みが増加していることが指摘されており、その低年齢化も顕著である。小学生の段階でも、外見に関する悩みや不安が増加しており（大村，2025b）、適応や自己肯定感との関連は以前より報告されている（島，1988；高坂，2009）。さらに、幼児期から小学校低学年にかけて、友人やメディアが外見に対する満足感や自尊感情に影響を及ぼすことも示されており、小学校などの早期からの介入の必要性が示唆される（Dohnt & Tiggemann, 2006）。

こうした悩みの背景には、幼い頃からの様々な経

験が積み重なっていると考えられる。周囲からの心ないからかいなどの言葉がけや、保護者が日常的に示すネガティブな容姿への指摘は、子どもが容姿に悩むきっかけとなりやすい（大村，2025）。家族からの外見に関するからかいが、思春期女子の身体不満や摂食関連の問題と関連することは古くから示され（Keery et al., 2005）、鏡ばかり見たり、人前を避けたりといった行動は、嫌な経験を何度も思い出してしまうことで、その悩みをさらに長引かせてしまう可能性もある。このことは、一度の経験であっても、その後もずっと自分の見た目を気にし続けるようになり、長い間心に影響を残す可能性があることを示

1) 大村美菜子 東京未来大学こども心理学部（Tokyo Future University） sato-ryotaro@tokyomirai.jp

唆している。

容姿の悩みとSNS

SNSも大きな影響力を持っている。とくにInstagramのような画像中心のSNSでは、理想化された外見を何度も見る機会が生じ、アルゴリズムによって似たようなコンテンツが表示されるため、他人と自分を比べる機会や度合いが高まる。SNSを利用することが、自分の身体に対する不満や、食べることに関する悩みにどう関係しているかについて、Holland & Tiggemann (2016) は、Instagramのような写真を見たり、それについてコメントのタイプが、自分の身体への不満を変化させることを報告している。大村 (2025a) もSNSの利用時間が長いほど、あるいは利用するSNSのツール数が多いほど容姿へのこだわりが強くなることを明らかにしている。美容医療に関する投稿も多く見られ、ビフォー／アフターは成功例が選抜されやすく、こうした情報環境の偏りが美容医療への期待を強くする一つの原因になりうる。一方で、美容医療が自信を取り戻すきっかけになる場合もあるため、全てを否定することはできない。成長期の子どもには、美容医療を受けるメリットとリスク（元に戻せるか、費用、再施術の可能性など）を、多角的に考えるためのサポートが求められる。

容姿の悩みとルッキズム

社会全体としては、見た目で人を評価し差別する「ルッキズム」も指摘されている (大村, 2025b)。このような価値観は学校や友人関係にも広がりやすく、子どもたちは大人の社会から発せられるメッセージを敏感に受け取っている可能性がある。子どもたちの間でのルッキズムの内在化は、「人の価値＝見た目」という図式を強め、心理的な健康や学習意欲に悪影響を及ぼす可能性もある。外見ばかり気にしてしまうこうした状況は、SNSや周りの人との経験が影響し合って、その傾向をさらに強める可能性がある。だからこそ、学校で外見に関する自分の気持ちを言

葉にしてみるワークや、メディア・リテラシーを学ぶことが大切である。

容姿の悩みと醜形恐怖心性

容姿へこだわる心理特性として「醜形恐怖心性」がある。醜形恐怖心性は、健常者における自己の容姿に対する強いこだわりを指し、強迫症関連障害の一つである身体醜形症 (Body Dysmorphic Disorder: BDD) と連続性をもつものの、日常生活へ支障をきたす程度で区別される (大村, 2015)。BDD自体はDSM-5以降、強迫症および関連症群に再分類され、外見上の欠点へのとらわれである強迫観念と、とらわれた部位への何らかの処置 (美容医療など) としての強迫行為が診断の中核とされる (APA, 2022 高橋・大野 2023)。専門的な治療が必要なレベルでなくても、自分の見た目への過度な心配は、毎日の生活の質を下げることも予測される。特に思春期青年期の子どもたちにこうした傾向が強く見られることは、これまでも指摘されてきた (大村, 2024)。最近の状況を考えると、小学生にも同じような傾向があると考えられ、できるだけ早い段階で子どもの心の状態を把握し、サポートしていくことの大切さが増している。

目 的

本研究では、小学生における醜形恐怖心性がいかなる経験・認知・家庭環境と結びついて現れるかを把握することを目的とする。具体的には、児童本人の容姿に対する主観的関心に焦点を当てるとともに、これまでに容姿をめぐる否定的経験の有無を把握する。あわせて、美意識の変容を目的とする美容医療についての志向を確認し、日常場面における外見にもとづく他者判断の自覚の有無も検討する。さらに、保護者が子どもの美容医療に賛成か反対かという家庭の態度にも着目し、児童側の傾向との関連を記述的に検討する。

上記のように、否定的経験を有する児童や美容医療に関心が高い児童、また他者を外見で判断してい

ると自覚する児童、さらに保護者が美容医療に賛成寄りの家庭の児童では、醜形恐怖心性が高くなると予想される。なお、本研究においては因果を目的とせず、平均の比較から実態を整理し、探索的に検討する。これによって、学校現場や家庭において予防的介入の提供を目指すものである。

方 法

調査対象者および手続き

本調査は、株式会社マクロミルのオンライン・モニターパネルを用いて実施した。実施時期は2024年6月である。対象は小学生4～6年生の男女518名（男児261名、女児257名）であった。募集にあたっては、保護者を通じて研究趣旨と倫理的配慮を説明し、保護者同意のもとで児童が無記名で回答した。あわせて、保護者向け設問（Q5）については同一世帯の保護者に回答を依頼し、児童の回答と対応づけた（未回収の場合は欠測として扱った）。調査はウェブ上で実施し、PC・タブレット・スマートフォンからの回答を許容した。調査は所属機関の倫理審査承認を得て実施した。

調査内容

- ・ 醜形恐怖心性尺度（9項目）

大村ほか（2014）により作成された醜形恐怖心性尺度を準用した。5段階評定（1＝全くあてはまらない～5＝非常にあてはまる）で回答を求め、9項目の平均得点を算出して用いた。同尺度については原著で再検査信頼性および収束的・弁別的・併存的妥当性が報告されている。

- ・ 容姿に対する経験・態度に関する設問

Q1「自分の容姿が気になりますか?」：2択（ある／ない）。

Q2「容姿のことで嫌な経験をしたことはありますか?」：2択（ある／ない）。

Q3「美容医療はしてみたいですか?」：3択（したくない／してみたい／したこと

がある）。

Q4「あなたが他者を外見で判断していると思うタイミングはありますか?」：2択（ある／ない）。

Q5（保護者向け）「お子様が美容医療をしたいと仰った場合に賛成されますか?／されましたか?」：2択（賛成／反対）。

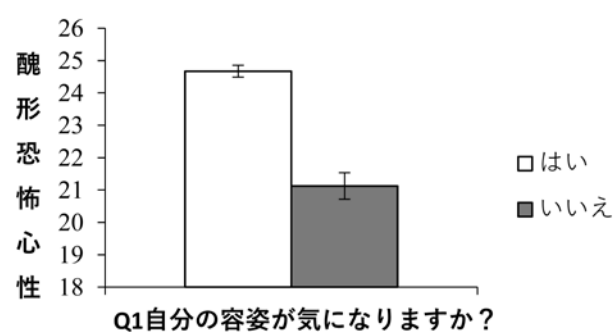
児童向け設問はすべてふりがなをつけ、小学校高学年が自力で回答可能となるよう配慮した。Q5は保護者にのみ提示した。

結 果

醜形恐怖心性と容姿への懸念

容姿が気になるか否かにおける醜形恐怖心性について平均値と標準偏差を検討した（Table 1）。その結果、醜形恐怖心性において容姿が気になる人の平均が24.67であったのに対し、容姿が気にならない人の平均は21.13と低かった（ $t = 8.90$, $df = 516$, $p < .01$ ）。すなわち見た目を気にするほど、醜形恐怖心性の得点も高くなる傾向が明らかになった。

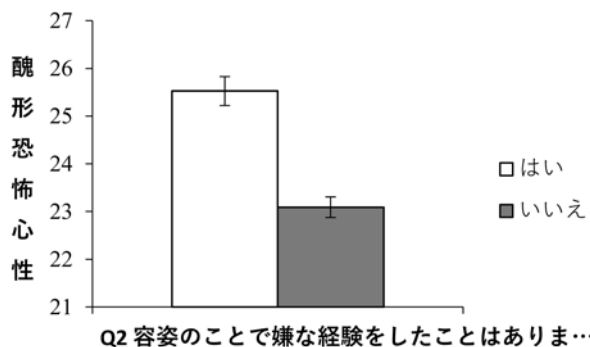
Table 1 醜形恐怖心性と容姿への懸念との記述統計量



容姿に関する否定的経験における醜形恐怖心性について平均値と標準偏差を検討した（Table 2）。その結果、醜形恐怖心性において容姿に関して否定的な経験をしたことがある人の平均が25.52であったのに対し、容姿に関して否定的な経験をしたことがない人の平均は23.09と低かった（ $t = 6.27$, $df = 516$, $p < .01$ ）。すなわち、過去に容姿に関するからかいや

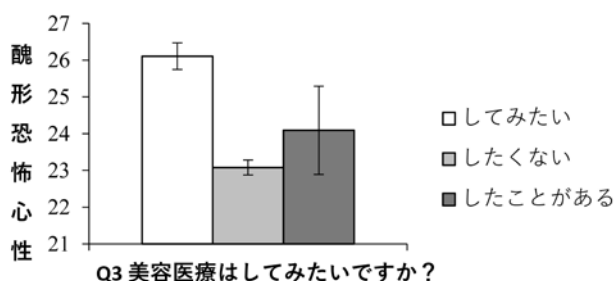
嫌な経験をしたことが、醜形恐怖心性を強めることが明らかになった。

Table 2 醜形恐怖心性と容姿に関する否定的経験との記述統計量



美容医療志向における醜形恐怖心性について平均値と標準偏差を検討した (Table 3)。その結果、醜形恐怖心性において美容医療をしたい人の平均が26.11である一方で、美容医療をしたくない人の平均は23.10であった ($t=8.90$, $df=515$, $p<.01$)。また、美容医療をしたことがある人の平均は24.10であり、美容医療をしたい人および美容医療をしたくない人との差はそれぞれ認められなかった ($t=1.61$, $df=515$, ns ; $t=-0.83$, $df=515$, ns)。このことから「美容医療をしたい」と答えた人は、「したくない」と答えた人より見た醜形恐怖心性が強いことが明らかになった。

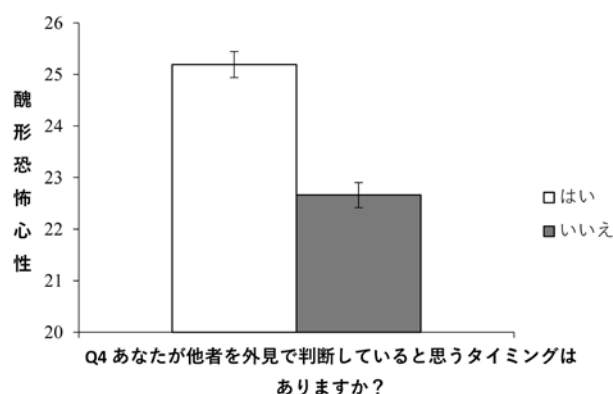
Table 3 醜形恐怖心性と美容医療志向との記述統計量



外見による他者判断の自覚における醜形恐怖心性について平均値と標準偏差を検討した (Table 4)。その結果、醜形恐怖心性において外見で他者を判断

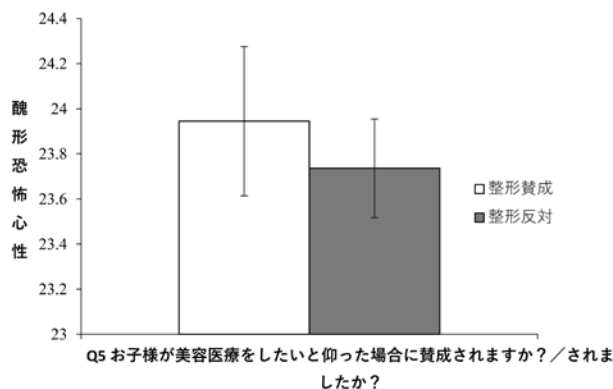
していると自覚している人の平均が25.19であったのに対し、外見で他者を判断していないと自覚している人の平均は22.66と低かった ($t=7.20$, $df=516$, $p<.01$)。このことから、外見で他者判断をしていると自覚している人の方が醜形恐怖心性が強いことが明らかになった。

Table 4 醜形恐怖心性と外見他者判断自覚との記述統計量



一方で保護者の態度においては、美容医療することに賛成の平均が23.94であったのに対し、美容医療することに反対の平均は23.74と有意な差は見られなかった ($t=0.54$, $df=516$, ns)。すなわち、子どもの醜形恐怖心性は、親の美容医療への賛否だけではあまり変わらないことが明らかになった。

Table 5 醜形恐怖心性と保護者の態度との記述統計量



考 察

容姿への関心と醜形恐怖心性

自分の外見に対する意識が高い子どもほど、醜形恐怖心性が強い傾向にあることが明らかになった。これは、外見への過度な懸念や関心という醜形恐怖心性の中心的な要素が、臨床的な問題としては表れない健常域の子どもにおいても、外見へのこだわりや自己評価の不安定さとして程度の差をもって現れる示唆している。このことから、学校や家庭といった教育・養育の場で、子どもの外見に対する意識を日常的に把握することが、本格的な臨床的問題に発展する前の早期発見の第一歩となりうると考えられる。例えば、保護者との面談や個別支援の場面において、この簡便な質問を投げかけることで、その後の対話の深さを変えることができるであろう。

容姿に関する否定的経験の影響

容姿に関するからかいなどの否定的な経験をした子どもは、そうでない子どもよりも一貫して醜形恐怖心性が強かった。この結果は、外見に関するネガティブな出来事が、子どもの心理状態に深く、そして長期的に影響を及ぼすという先行研究の知見(Keery et al., 2005)と一致する。一度の経験であっても、それが反すうや回避行動を通じて、その後の自己注視を強めていくという悪循環が推測される。このことから、学校や家庭におけるいじめ防止教育では、容姿をめぐる言葉が他者の自己肯定感をいかに深く傷つけるかについて、具体的な事例を交えながら話し合う機会を設けることが不可欠である。さらに、子どもが安心して悩みを話せる、心理的安全性の高い環境を整備することが、こうしたネガティブな経験の心理的影響を和らげる上で非常に重要であると考察される。

美容医療への志向と心理的背景

「美容医療をしたい」という気持ちが、醜形恐怖心性に関連していることが明らかになった。この背

景には、SNSの影響もあると考えられる。思春期は、自己と他者、そして「理想の自分」と「現実の自分」の差に意識が集中しやすい時期である。Instagramのような画像中心のSNSでは、理想化された外見が日常的に提示されるため、子どもたちは無意識のうちに自分を他者と比べ、自分の外見に対する不満を募らせてしまうことが広く報告されている(Holland & Tiggemann, 2016)。すなわち、SNSに触れている時間が長いほど美容医療に関する投稿等に接する機会が増え、その結果として比較が強まり、醜形恐怖心性が高まりやすいと考えられる(大村, 2025a)。

美容医療に関する投稿は、成功例が意図的に選ばれる傾向にあり、こうした情報環境の偏りが子どもの過剰な期待を煽る一因となりうる。このことから、美容医療を検討する子どもや家庭に対しては、まず期待しすぎを整えるための説明を行うことが重要である。美容医療がもたらす効果には限界があり、全ての悩みが解決するわけではないことを丁寧に伝える必要がある。

一方で、すでに美容医療をしたことがある子どもは、したいと考えている子どもよりも醜形恐怖心性が強くないという結果は、美容医療が一時的にでも外見への悩みを軽減し、醜形恐怖心性をある程度緩和する可能性があることを示唆している。

ルッキズムの内面化と自己意識

自分が他者の外見を評価する傾向が強い子どもほど、そうでない子どもに比べて醜形恐怖心性が強かった。この結果は、ルッキズムの価値観を内面化している子どもほど、自分自身もその価値観によって評価されているという自己意識が高まり、結果として外見へのこだわりを強めるという心理的な連鎖を示唆している。子どもたちは、学校やSNSといった社会的な文脈の中で、無意識のうちにルッキズムを学習し、その評価基準を自己に適用していると考えられる。

この連鎖を断ち切るためには、他者を外見で判断することの無意味さや、多様な価値観を学ぶメディ

ア・リテラシー教育が非常に有効であると考察される。具体的には、SNSで見る画像の加工や、おすすめ表示のアルゴリズムの仕組みを学ぶことで、現実とバーチャルの区別をつけ、過剰な社会的比較から自分を守る力を育むことができる。さらに、通知をオフにする、閲覧時間を決める、フォローするアカウントを厳選するといった具体的な行動を促すことで、子どもたちはSNSを受動的に消費するのではなく、主体的に利用することができるようになる。これは、自己の評価基準を内側から見直すことにつながり、ルッキズムからの脱却を促す第一歩となる。

親の態度と子どもの心理

保護者の態度においては、美容医療に賛成の親を持つ子どもと反対の親を持つ子どもで、醜形恐怖心性の強さに大きな差は見られなかった。これは、子どもの醜形恐怖心性が、親の美容医療への賛否といった単純な二者択一の態度だけでは、大きく変わらないことを示している。しかし、これは「親の影響がない」ということではない。親の美容医療への態度は、日々の何気ない言葉や行動に反映され、より複雑な形で子どもの心に影響を与えていると考えられる。

醜形恐怖心性自体は、外見への関心の強さを示すものであり、それが必ずしもネガティブな結果につながるとは限らない。ポジティブな自己改善のモチベーションになることもある。問題は、その関心が過度になり、自己否定や生活の質の低下につながることである。このネガティブな方向への進展を防ぐためには、親が子どもの容姿の悩みにいかに寄り添えるかが鍵となる。子どもが外見について悩みを打ち明けたとき、親が頭ごなしに否定するのではなく、まず子どもの気持ちをしっかりと聞くことが重要である。美容医療に反対する場合でも、その理由を丁寧に説明し、子どもが納得できるような対話を行うことが、子どもの心の健康を保つ上で不可欠であると指摘されている。親のこの共感的かつ建設的な対話姿勢こそが、子どもの容姿に関するメンタルヘル

スを保つ要となると考えられる。

本研究の限界と今後の課題

本研究は、小学生における醜形恐怖心性と関連要因との関係を探索的に検討した点に意義があるが、限界も存在する。本研究は横断的な質問紙調査であり、対象の発達段階に応じた変化や、親の肯定的な態度が与える影響についても、より深く検討していく必要がある。醜形恐怖心性は、発達段階によってその現れ方が変化する可能性があり、小学生の時期における特徴を長期的な視点から捉えることが重要となる。また、本研究では親の美容医療への賛否という限定的な側面しか見ていないが、親が子どもの容姿の悩みにどのように寄り添い、肯定的な言葉をかけるかといった、より複雑な養育態度が子どもの醜形恐怖心性にどのように影響するのかを、縦断的に追跡していくことが今後の課題である。

今後は、質的研究手法を併用し、子どもたちが抱える容姿の悩みの背景にある感情や思考を深く掘り下げることで、量的データだけでは捉えきれない複雑な心理のプロセスを明らかにしていきたい。

まとめ

本研究は、小学生の醜形恐怖心性が、個人的な容姿への関心に加え、容姿に関する否定的経験、美容医療への志向、外見で他者を判断する傾向といった複数の要因と関連していることを明らかにした。

これらの知見は、子どもたちの容姿に関するメンタルヘルスを保護するための予防の必要性を示している。具体的には、学校でのいじめ防止教育やメディア・リテラシー教育を通じて、外見に関するネガティブな経験やルッキズムの内面化を防ぐ一次予防が重要である。また、簡便なスクリーニング手法によって、早期に介入が必要な子どもを特定し、専門家へつなぐ二次予防の体制を整えることも求められる。さらに、美容医療を検討する子どもや保護者に対しては、単なる賛否を超えた建設的な対話と意思決定支援を行う三次予防の役割も重要である。

今後は、より詳細な分析によって各要因の因果関係を解明し、効果的な介入プログラムの開発につなげていくことが期待される。本研究が、子どもたちの健やかな成長を支えるための、教育・医療・家庭における連携の重要性を改めて提起する一助となれば幸いである。

利益相反

本研究は所属機関の倫理審査承認を得て実施し、任意参加・途中離脱の自由、匿名性の保証、集計結果のみの公表を明記した。申告すべき利益相反はない。

引用文献

- American Psychiatric Association (2022). *The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR*. Washington, DC and London, England: American Psychiatric Association. (アメリカ精神医学会 高橋三郎・大野 裕(監訳) (2023). DSM-5-TR 精神疾患の診断・統計マニュアル 日本精神神経学会)
- Dohnt, H., & Tiggemann, M. (2006). The contribution of peer and media influences to the development of body satisfaction and self-esteem in young girls: A prospective study. *Developmental Psychology*, 42(5), 929-936. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.929>
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Keery, H., Boutelle, K., van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2005). The impact of appearance-related teasing by family members. *Journal of Adolescent Health*, 37(2), 120-127. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2004.08.015>
- 高坂康雅 (2009). 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と反応行動との関連 教育心理学研究, 57(1), 1-12. <https://doi.org/10.5926/jjep.57.1>
- 大村美菜子・小島弥生・中田洋二郎・沢宮容子 (2014). 女性の醜形恐怖心性尺度の作成 日本応用心理学研究, 40, 186-193. https://doi.org/10.24603/tfu.19.0_139
- 大村美菜子・沢宮容子 (2024). 青年期における醜形恐怖心性と自己受容感および賞賛獲得欲求・拒否回避欲求との関連 容姿心理学研究, 3(1), 46-49. https://doi.org/10.57331/aaps.3.1_46
- 大村美菜子 (2025a). 青年期における醜形恐怖心性と SNS との関連 東京未来大学研究紀要, 19, 139-144. https://doi.org/10.24603/tfu.19.0_139
- 大村美菜子 (2025b). きれいになりたい病 風鳴舎
- 島 久洋 (1988). 青年期の容姿と適応感 青年心理学研究, 2, 12-25. https://doi.org/10.20688/jsyap.2.0_12
- (おおむら みなこ)

【受理日 2025年11月19日】