

# ルッキズム解消の手助けになるアイテム提案

## ルッキズム(外見至上主義)に悩む人々を救うアイテムの提案

Proposal for Items to help address lookism

古山琴子

指導教員 江南仁美

サレジオ高等専門学校 デザイン学科 視覚伝達デザイン研究室

社会問題となっているルッキズム問題に悩み苦しむ若者女性が自分らしく生きるための手助けになるアイテムの提案。

キーワード：ルッキズム，若者，ポジティブ

### 1. 研究目的

この研究の目的は、ルッキズムに悩む人々が増加する現状に応じて、自己肯定感を高めるための具体的な方法を探ることだ。最近、SNS やメディアを通じて外見が重視される風潮が強まり、多くの人が「自分らしさ」を発揮できずに苦しんでいる様子が見受けられる。このような状況に直面し、ルッキズムの解消が急務であると感じるようになった。

また、私自身も容姿への悩みを抱える一人であり、他の人々も同様の苦悩を抱えていると考えた。これらの経験を踏まえ、ルッキズムを克服し、自己肯定感を向上させるアイテムを開発することを目指す。この研究を通じて、私自身の悩みと向き合いながら、他者が自分らしく生きる手助けをすることが目的だ。

### 2. 調査内容

現代の若者がルッキズムに陥りやすい背景には、外見に対する他者からの評価に対する強い不安が根付いている。特に、採用試験や SNS、職場、学校など、日常的な場面での外見に関する評価が若者の自己評価や心理的安全性に大きく影響を及ぼしている。美の多様化が進んでいるにもかかわらず、外見の優劣が人間関係や自己評価に及ぼす影響は依然として重大な問題である。特に若者や女性の90%以上が外見に関する悩みを抱えており、ソーシャルメディアはその不安をさらに助長し、メンタルヘルスや自尊心に深刻な悪影響を与えている。

また、外見を理由とした差別や就職における不当な評価も問題視されており、これらの課題に対処するための多様性を促進する取り組みが進行中だ。例えば、ノルウェーでは加工された写真に「加工済み」と表示することを義務付ける法令が施行され、ボディポジティブの推進やプラスサイズモデルの起用が行われている。これらの試みは、ルッキズムの影響を軽減し、より包括的で多様性を尊重する社会を実現するための重要な一歩と考えられる。このような背景から、自己を見たときに抱くマイナスの感情を軽減し、自然かつポジティブに自分の容姿を受け入れるためのアイテムを創出したいと考えた。

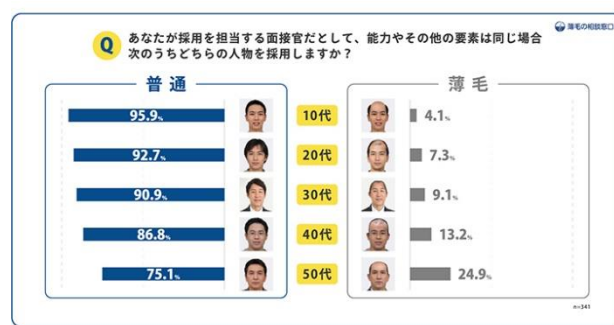


図1 頭髪と採用による調査

さらに、摂食障害の患者数も増加しており、特に若年層においては深刻な問題となっている。日本では、摂食障害の患者数は近年増加傾向にあり、特に10代から20代の女性においては、約7%が何らかの形で摂食障害に苦しんでいるというデータが

ある。これは、外見に対する社会的プレッシャーや理想的な体型に対する過剰な意識が影響していると考えられる。摂食障害は身体的な健康だけでなく、精神的な健康にも大きな影響を及ぼすため、これらの問題に対処するための取り組みが急務である。

### 3. コンセプト

ルッキズムを解消するためには、自分を見るたびに感じる嫌悪感を軽減し、自分自身を褒めることで自己肯定感を高めることが不可欠だ。調査の結果、同世代の10代から20代の女性たちの声が多く集まった。これを踏まえ、自分自身や悩みを抱える同世代の女性向けに、日常的に使えるアイテムを考案したい。毎日の生活の中で自然にポジティブな自己イメージを築き、小さな習慣が積み重なって心のバランスを整える手助けとなるアイテムを提案する。このようなアイテムが多くの人の心に響き、明るい日々を送るサポートになるよう願っている。

具体的なアイデアとして、鏡のデザインに多様なメッセージを盛り込み、誰もが共感できるようにする。たとえば、自分自身を大切にすることの重要性を伝えるメッセージを追加する。これにより、鏡を見ることが楽しい体験となり、自己肯定感の向上が促進されることを目指す。日常的に使えるこのアイテムは、単なる道具ではなく、心のサポーターとしての役割を果たすことを期待している。

### 4. 最終提案物について

ポジティブな褒め言葉をあしらった鏡を提案する。これらの言葉はユーモアを交えたデザインで、鏡を見ることへの抵抗感を和らげる効果がある。例えば、「可愛い！」や「好き！」といったメッセージが、鏡を見るたびに自己肯定感を後押ししてくれる。これにより、日々の自己評価が自然と高まり、心の健康を促進することを目指す。



図2 提案物のイメージ



図3 使用イメージ

### 5. 今後の展開

試作を作成し、実際に使用してもらった後、アンケート調査を実施する予定だ。この調査を通じて、利用者の反応や効果を明らかにし、アイテムの改善点を見つけることが重要である。さらに、フィードバックを基にデザインやメッセージの内容を見直し、より多くの人々に共感してもらえるように工夫を凝らす。

### 6. 参考文献

ルッキズムとは？【前編】SNS世代が「やめたい」と悩む外見至上主義と容姿を巡る問題  
<https://media.lifull.com/crossviews/2023091293/>

【3分解説】ルッキズムとは？その意味をわかりやすく解説！

<https://sports-for-social.com/3minutes/lookism/>