
「インパクトコミュニケーション」の提案

-身体的特徴をめぐる心理的負担へのデザイン実践-

Proposal of “Impact Communication”

-Design Practices for Reframing Body-Related Psychological Burdens-

■ 平出 怜 HIRADE Satoi

愛知県立芸術大学大学院 本田敬研究室

Aichi University of the Arts

■ キーワード：見た目問題、身体的特徴、心理的負担、装着具、コミュニケーション

はじめに

近年、「多様性」や「ありのままを受け入れる」という価値観が社会的に浸透し、身体的特徴に関するスティグマやコンプレックスを開示することが肯定的に語られるようになった。外見的差異を「個性」として受け入れる姿勢は社会的包摂の観点から重要である一方で、この潮流は「隠す」という行為への意識を相対的に薄れさせてきた。身体的特徴を覆い隠すことはしばしば「自己否定」や「逃避」として理解され、研究や支援の焦点も「開示」や「晒す」ことに偏重してきた。

しかし実際には、当事者の多くが他者の視線や社会的評価のもとで生活しており、「隠すこと」は心の安定を保つための自然で能動的な自己調整行為である。すなわち、隠すことは単なる防衛ではなく、他者との関係性を維持するための積極的な選択でもある。

現代社会においては「隠すこと」「晒すこと」がしばしば対立的に扱われ、そのあいだに存在する中間的なあり方が十分に検討されてこなかった。隠すことは安心感や社会的適応をもたらすが、避けられない場面での露出時に強い不安や自己否定感を引き起こす。反対に、晒すことは共感や理解を得る契機となる一方で、他者の評価や比較の中で新たな心理的負担を生む可能性がある。つまり、両者はいずれも完全な解決策ではなく、どちらか一方に偏ること自体が新たな困難を生み出している。

本研究は、このような「隠す／晒す」の二項対立的構造を問い直し、その中間領域における新たな可能性を探るものである。すなわち、「隠すこと」と「他者とのつながり」を両立させるデザインのアプローチを構築し、心理的負担を軽減しつつも自然な関係性を形成する手法を提案することを目的とする。隠すことを心理的防衛ではなく、安心と関係性を同時に育む創造的で自律的な行為として再定義する試みである。

1. 本研究の理論的枠組み

1.1. 身体コンプレックスの再定義

本研究における「身体コンプレックス」とは、単に外見的特徴に対する主観的な不満や劣等感を指すのではなく、社会的文脈の中で形成・強化される「見た目に関する不均衡な関係性」を含む概念として再定義する。すなわち、身体的特徴そのものが問題なのではなく、それを取り巻く社会的認識や文化的価値づけによって、当事者の自己像や他者との関係性が影響を受ける点に焦点を置く。

1.2. 「社会的身体障害」という概念

研究では、上述の現象を説明する概念として「社会的身体障害」を採用する。これは医学的・機能的な障害概念とは異なり、社会的な認知、相互作用の中で生成される不利益や差別的対応を強調するものだ。したがって対象は、機能上の支障が小さい、あるいは全くないにもかかわらず、社会的に「障害的な扱い」を受けることで生活上の負担を被る人々の経験である。

1.3. 本研究における「隠す／晒す」の操作的扱い

本研究において「隠す／晒す」という行為は、いずれも当事者が社会的環境に適応しようとする心理的・行動的戦略として位置づける。両者のどちらかが優れている、あるいは望ましいという価値判断を前提とするものではなく、状況に応じた相互補完的な行為として捉える。

この立場に立つことで、「隠す」行為を自己否定的な反応ではなく、むしろ主体的な自己調整行動として理解する視座が得られる。

「はじめに」で提示した社会的文脈の問題意識をふまえつつ、本章ではこのような行為をどのように定義し、分析対象として設定するかを明確化する。

1.4. 本研究の対象範囲

本研究の対象は(a)外見的特徴が社会的文脈において不利益を生み、かつ(b)個人の努力や一般的な医療・行動介入によって容易に改善できない性質を有するものとする。よって美容整形医療等の整容的介入、生活習慣の変更などの改善手段によって実現可能な外見上の課題は本研究の主対象から除外する。これは、研究の焦点を「社会的に付与される不利益」へ明確に絞り込み、デザイン介入の対象と介入限界を明らかにするためである

本研究では、被験者の匿名性とプライバシーを最優先し、同意のもとで調査・試作を実施した。身体的特徴や心理的背景の記述は、当事者の尊厳を損なわず、社会的スティグマの再生産を避けるよう配慮する。

2. 理論的枠組み

2.1. 身体コンプレックスの形成と「隠す」行為の心理構造

身体コンプレックスは、社会的比較と自己客体化の相互作用によって形成される。他者の視線や理想像を内面化することで、当事者は自らの身体を「見られる対象」として捉え、過剰に意識するようになる。こうした想像的な視線の内面化は、実際の他者評価とは無関係に自己否定を強化し、「隠す」行為を防衛的に固定化させる。

しかし、この行為は単なる回避ではなく、心理的負担を軽減しつつ他者との関係を調整する自然な自己調整でもある。したがって、「隠す／晒す」を固定的な二分法として捉えるのではなく、状況に応じて可視性を設計し直す創造的行為として再評価する必要がある。

2.2. 可視性の調整としての「隠す」

本研究では、「隠す」行為を、①心理的安全を確保する内的機能と、②他者との関係性を再構築する外的機能を併せ持つ複合的プロセスとして理論的に位置づける。この二重性に基づき、「隠す」ことを否定的な防衛ではなく、可視性を意識的に調整する創造的戦略として捉える。

装着具というデザイン的媒介を通して、この「可視性の調整」がもたらす心理的効果と社会的機能を検証することを、本研究の目的とする。

3. 先行事例

3.1. The Alternative Limb Project

The Alternative Limb Project は、英国のアーティスト Sophie de Oliveira Barata による、義肢を自己表現の媒体として再構築するプロジェクトである[注1]。代表作『The 20:45 to Lover's Rest』は、肘までの義腕に列車のミニチュアを展示するショールームを内包し、義肢を機能補完の道具ではなく、個性を体現する造形作品として提示している[図1]。

この視点の転換は、「平均的身体への回帰」ではなく、欠損を基点に「新たな魅力を創出する」表現としている点にある。すなわち、他者と同じであることを目指す隠蔽から、他者とは異なる美を生み出す創造的行為への転換である。このように、The Alternative Limb Project は二項対立を超えた中間的立場を体現し、身体コンプレックスをめぐる新たな可能性を示唆する先行事例として位置づけられる。



図1 The 20:45 to Lover's Rest

3.2. 2024 年度学部制作「脈動剛脚」

本研究以前に制作した作品《脈動剛脚》では、研究者自身の右脚に見られる先天的な発達の差異を題材とした。その形態的特徴を造形の中心に据えることで、新たな価値の創出を試みたものである[図2]。

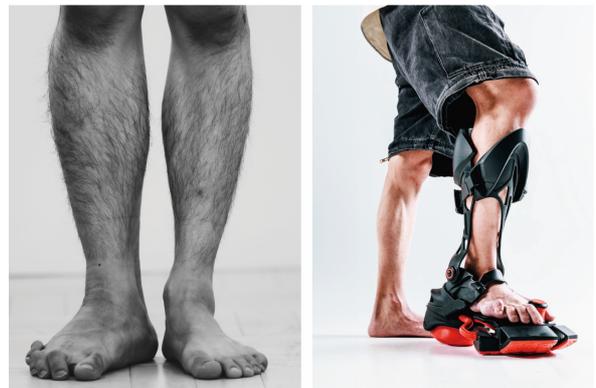


図2 左:筆者の脚 右:脈動剛脚

制作当時、研究者は「隠す」ことで一時的な安心を得ながらも、先述したように長期的な抑制や心理的負担を実感していた。一方で「晒す」選択は取れず、その狭間での葛藤が制作の出発点となった。

身体的特徴を直接開示するのではなく、造形的な要素で覆うことで印象の方向性を転換し、見る者の意識を「特徴そのもの」から「造形物」へと移すことを意図した。結果として、展示時には身体的特徴よりも造形の印象が先行し、鑑賞者との対話の中でポジティブな反応を生じさせることができた。

本作は、第4章で提唱する「インパクトコミュニケーション」の概念的基盤となった。

4. 「インパクトコミュニケーション」の提案

4.1. 「隠す／晒す」ことの課題整理

身体コンプレックスへの対処として、従来の「隠す／晒す」の対立では、「隠す」ことは安心感をもたらす一方で、自己表現や対人関係を抑制し、他者との接点を失わせる側面がある。反対に「晒す」ことは共感や理解を得る契機となるが、他者の評価や比較の中で新たな心理的負担を生じさせる危険性を伴う。

また、開示が必ずしも克服を意味するわけではなく、周囲

も「肯定はするが、どう関わればよいかわからない」「どこまで触れてよいか判断が難しい」と感じる場面が多い。その結果、当事者も周囲も“ちょうどいい距離”を見出せず、コミュニケーション上の逃げ場を失っている。

こうした状況において求められるのは、完全に隠すことでも無防備に晒すことでもなく、両者の間で心理的安心と他者との関係性を両立できる手法である。そこで本研究が提案するのが「インパクトコミュニケーション」である。

4.2. 「インパクトコミュニケーション」の構造

「インパクトコミュニケーション」とは、身体的特徴そのものを覆い隠すのではなく、印象の方向性を意図的に転換する造形(=インパクト)を介して、他者の意識の焦点を再構成する手法である。

それは「完全に隠さず」「無防備に晒さない」状態を創出することで、心理的防衛と社会的交流を両立させる中間的な実践として機能する。

この理論構造は次の3段階で説明できる。

1. 印象変換

身体的特徴をデザイン的手法により造形的印象へと変換し、注目の意味を再編集する。

2. 意識転移:

他者の注視が特徴から造形へと移ることで、当事者は見られている状況においても心理的安全を確保できる。

3. 安心感の再構築:

「一人の安心感(隠すことによる防衛)」から「他者と交わる安心感(関係性を伴う安全)」へと転換する。

さらに、「インパクトコミュニケーション」は、実際の他者との関係だけでなく、自己客体化によって生まれる“架空の他者”——被害的想像や過剰な自意識——の影響をも緩和する[図4]。

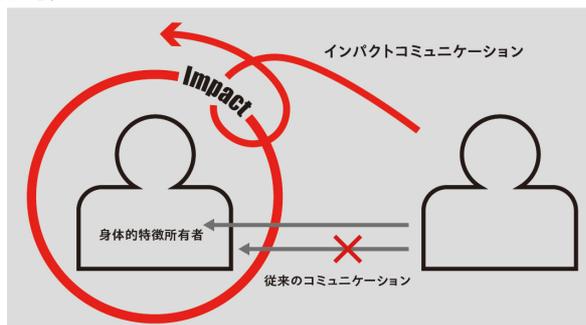


図4 インパクトコミュニケーション図解

印象の主導権を「当事者自身が設計した造形」に委ねることで、自己像を自らの手に取り戻し、心理的安心の再獲得を促す点に特徴がある。

4.3. 「インパクトコミュニケーション」の効果

インパクトコミュニケーションがもたらす効果は、主に次の三点に整理できる。

1. 心理的防衛の緩和:

注視の方向が当事者の意図する造形に移ることで、身体的特徴に対する不安や防衛反応が和らぐ。

2. 対人関係の円滑化:

特徴そのものが話題化されにくくなり、周囲の人も過度に配慮することなく自然に接することができる。これにより、当事者・周囲双方のコミュニケーション上の「逃げ場」が生まれる。

3. 自己像の再統合:

自らの特徴を造形を通じて積極的に再解釈することで、自己受容と他者受容が同時に促される。

5. インパクトコミュニケーションの実践

5.1. 制作に向けた方針

本検証では、インクルーシブデザイン手法を採用した。これは、特定の課題を抱える当事者を排除することなく、むしろその多様な経験や感性を出発点としてデザインを発想する方法である。本研究における装着具も、身体的特徴を「均す」ための補正具ではなく、当事者それぞれの感覚や価値観に基づいて心理的安心と自己表現の両立を目指す点で、この手法と親和性が高い。

また、検証にあたっては、複数の演出方向(=インパクトの現れ方)を想定した。具体的には、特徴を積極的に造形へ転換して印象を導くタイプ、控えめに印象を調整し安心感を優先するタイプなど、「どのような演出が当事者の安心と関係性の両立に寄与しうるか」を中心に検討する。これらの方向性はあくまで初期的な仮説段階にとどまり、今期ではスケッチベースでその可能性を探った。

5.2. 被験者概要と選定経緯

本研究における被験者の選定は、NPO 法人マイフェイス・マイスタイルの協力のもと実施した。見た目に関する多様な課題を抱える人々を対象に、集団説明会およびウェブアンケートを行い、研究の趣旨説明とともに、日常生活での経験や身体的特徴への意識、また隠す・晒すに関する考え方などを聴取した。

その上で、社会的スティグマの再生産につながらないように配慮し、自身の特徴と折り合いをつけながら一般的な社会生活を送ることができている当事者を中心に被験者を選定した。

被験者の選定にあたっては、以下の点を重視した。

1. 研究への協力意欲(着用や検討に対して前向きであること)
2. 特徴の性質(隠せる特徴/隠せない特徴の両タイプを含むこと)
3. 性別バランス(研究者自身が男性であることから、女性を対象とすることでデザイン実践の中立性を確保)
4. 表現タイプの多様性(インパクト・コミュニケーションにおける異なる方向性を検証できること)

これらの観点から、最終的に2名の女性被験者を選定した。いずれも見た目に関する特徴を持ちながらも、日常生活において自立的に行動し、社会的活動を行っている点で共通している。

5.3. 被験者紹介

1. 脱毛症の女性(被験者 A)

高校時代までは帽子、大学以降はウィッグを常用し、日常的には特徴を隠すことが可能である。一方で、入浴施設など隠すことが困難な場面では不安を抱え、ウィッグの不自然さによる他者の視線を強く意識している自己客体化の影響が見られる。海外留学を通しスキンヘッド文化への理解を持ちながらも、日本社会での受容の難しさを感じており、本研究の中間的実践との親和性が見られる。

2. 裂手裂足症の女性(被験者 B)

手足の指の欠損や変形を持ちながらも、生活動作を自立的に行っており、支援デザインが「できる／できない」という生産性の軸に依存しているのに対し、その枠組みを超えた存在であり、本研究のデザイン実践にふさわしい対象であると考えた。

今回は特に、日常的に他者の視線にさらされやすい「手」を対象部位とし、隠すことが困難な特徴に対して「晒さざるをえない」状況下で、インパクト・コミュニケーションがどのように中間的な選択肢を提示できるかを検証することとした。

5.4. リサーチ

本検証では、選定した 2 名の被験者に対し、オンラインで複数案の装具スケッチを提示し、意見交換を行った。各案は被験者の特徴に基づいて個別に設計したものであり、評価の目的は「隠蔽率」や「機能性」ではなく、「つけてみたいと思えるか」という感覚的な魅力度に置いた。

これは、日常生活における装具の受容を考える上で、感情的な「つけたい」という動機を重視したものであり、被験者には研究意図を意識させず、服やアクセサリを選ぶような感覚で自由にイメージしてもらう方針とした。

5.5. リサーチ結果:被験者 A

主に透過性素材を活かしたスケッチを提示した。これらは頭部のシルエットを部分的に見せる構成をとり、「もみあげ／うなじ」といった領域を意図的に露出させることで、完全な隠蔽ではなく、自然な存在感を残すことを目指したものである。そして、リサーチの結果④⑤⑧⑨に関心を示した[図 5]。

④透明なウィッグ。明らかにウィッグとして伝わりつつ、微かに透ける素肌と光の美しさを目指している。

⑤オーロラフィルムを用いたニット型帽子。色鮮やかに透過することのインパクトと、ニット帽をかぶっていた過去への意識的なリンクを意図した。

⑧半透明素材を用いた大きなツバ付き帽子。頭全体を覆うだけでなく、視界を狭める効果を持ちつつ、微かに透ける頭のシルエットに美しさを見出すことを意図した。

5.4. リサーチ:被験者 B

指輪やネイルといった一般的な装飾が困難であること、また手袋など既存の装具では見栄えや操作性に制約があることを踏まえ、手の機能性を損なわずに造形的表現を付与するスケッチを提示した。

スケッチでは欠損率の高い右手をベースとしたもので、両手ともを覆い隠すのではなく片方を演出することで全体的な演出に繋げる意図を持っている。

そしてリサーチの結果①に関心を示した。①はネイルや指輪といった装飾が困難であるという話から着想を得たものである。手の機能性を損なわないように甲側から装着した装具に、欠損している指の付け根から自由な装飾指を作成し取り付けることができるというものである。形状なども自由に作成でき、季節や気分に合わせてものをつけることができるというものである。



図 5 脱毛症女性へ向けたアイデアスケッチ



図 6 裂手症女性へ向けたアイデアスケッチ

おわりに (来期研究指針)

今年度ではスケッチベースでのリサーチを行った。

現在、被験者に関心を示したスケッチを元に、実際に装着可能なプロトタイプを制作中である。今後、機能性の検証や心理的評価のフィードバックをもとに、最終的な装具の形状や機能を決定していく方針である。

引用

- ・ The Alternative Limb Project
< <https://thealternativelimbproject.com/> >
(2025/10/21 最終アクセス)

謝辞

本研究を進めるにあたり、NPO 法人マイフェイスマイスタイルから丁寧かつ熱心なご指導ご協力を賜りました。ここに感謝の意を表します。