



人は爪先の手入れで HAPPYになれるか

2020/2/6

北海学園大学
工学部 生命工学科
4716126 山本南

研究背景

・自身の今までの経験から…

ネイルアート



HAPPY になる

しかし…

- 職場によってネイルアート不可
- 男性でもできる方法は？
- 時間・金銭コストが大きい

女子学生

既存研究

POMS

「緊張-不安」
「抑うつ-
落ち込み」
「怒り-敵意」
「活気」
「疲労」
「混乱」
6つの尺度から
被験者の気分や
感情を測定

全項目

改善

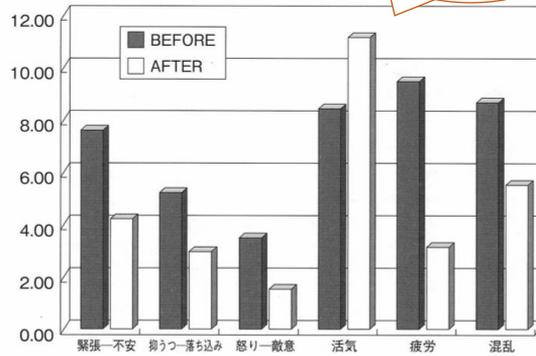


Figure 1 マニキュア使用前後のPOMS下位尺度得点の変化

引用：平松 隆円,POMSを用いたマニキュアによる化粧行動の感情調整作用に関する研究, 佛教大学教育学部学会紀要(8),107-112,(2009)

3

男子学生

既存研究

1項目のみ

改善

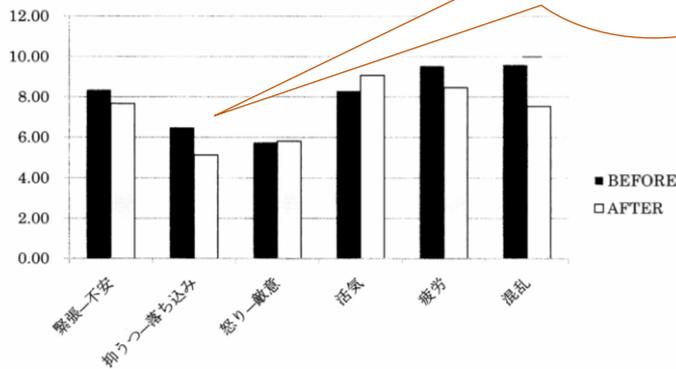


Figure1 マニキュア使用前後のPOMS下位尺度得点の変化

引用：平松隆円,男性による化粧行動としてのマニキュア塗布がもたらす感情状態の変化に関する研究, 佛教大学教育学部学会紀要(10),175-181, (2011)

4

既存研究-まとめ



研究目的

日常生活に影響しづらい・低コスト・性差に影響されにくい

“爪先の手入れ(爪磨き)”って

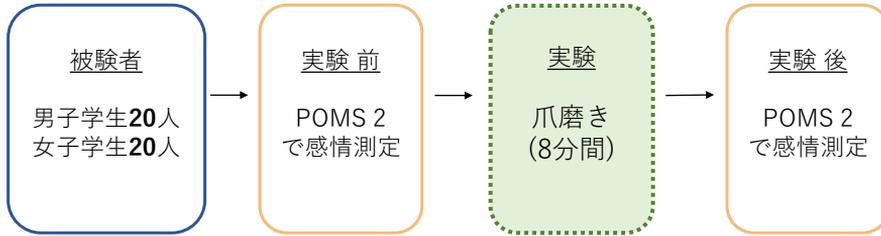
HAPPYになれそう!!



爪先の手入れの効果
を明らかにする

実験・分析の流れ

実験期間
10月下旬～11月下旬



実験前後のスコアを比較
↓
平均値の差の検定
↓
爪磨きの効果を検証



／100均でゲット♪＼

7

仮説

女子学生

・**HAPPY効果アリ**
しかし、マニキュア程の効果
は無さそう…

男子学生

・**HAPPY効果かなりアリ**

〔性差・社会的慣習に
影響されにくい〕

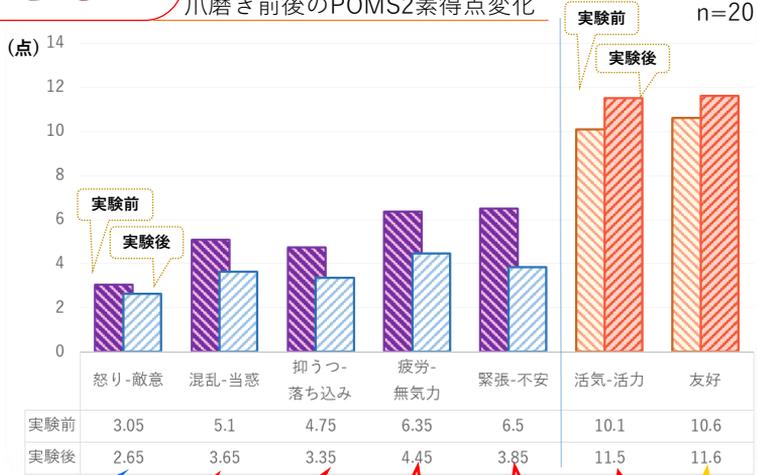
日常的にネイルをする人は、
爪先の手入れのみだと
満足感を得にくいのでは？



8

女子学生

爪磨き前後のPOMS2素得点変化



有意無

1%有意

1%有意

1%有意

1%有意

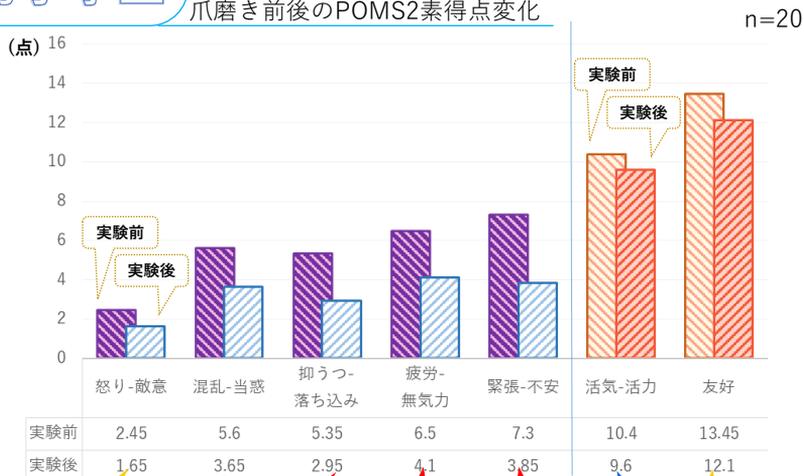
1%有意

5%有意

9

男子学生

爪磨き前後のPOMS2素得点変化



5%有意

1%有意

1%有意

1%有意

1%有意

有意無

5%有意

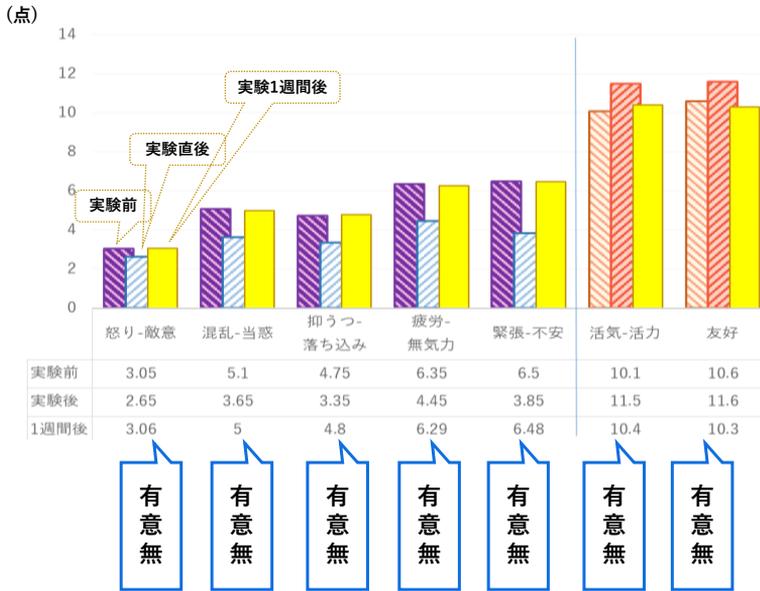
10

実験1週間後

女子学生

POMS2素得点変化

n=7

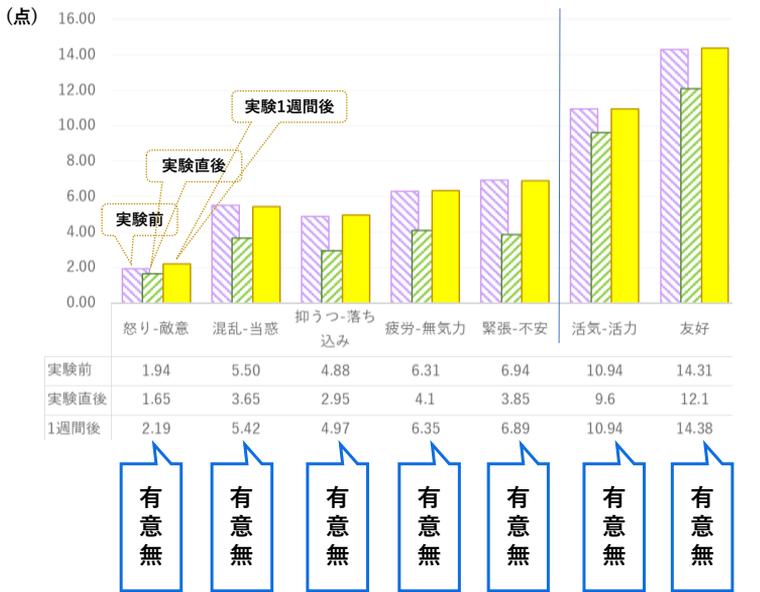


実験1週間後

男子学生

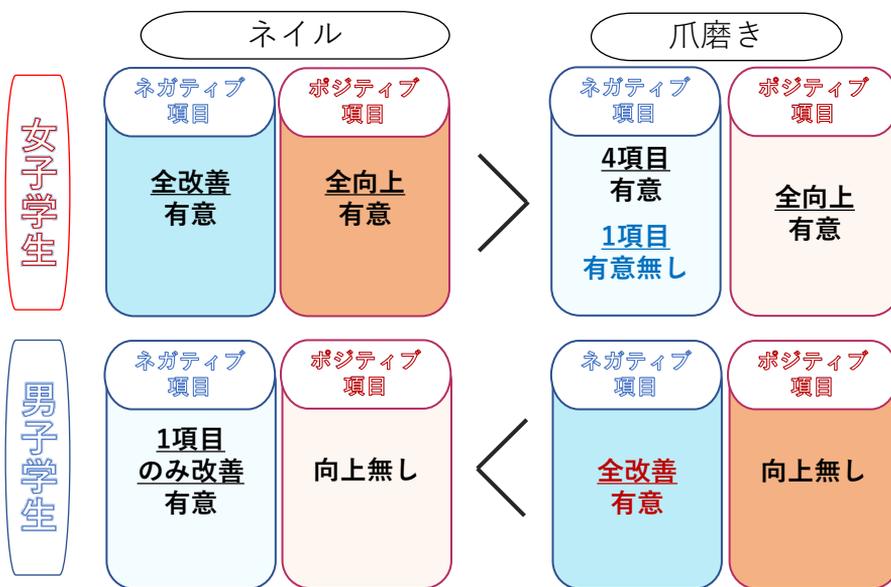
POMS2素得点変化

n=16



結果まとめ

有意水準 5%



13

考察

女子学生

- ・HAPPY効果アリ
マニキュアとほぼ同程度

男子学生

- ・HAPPY効果かなりアリ
特にネガティブを改善できる!
- ⇒ 性差・社会的慣習に影響されにくい

マニキュア超えできなかった理由

マニキュア文化がある女性にとっては
爪磨きだけだとチョット物足りないから？



14

爪磨きは…

低コスト♪

HAPPY

コストが良し♪

になれる

ポイント

- ・ 周囲の目が気になる**男性**、
様々な事情で**ネイルができない人**
⇒ **超おすすめしたい**
- ・ **こまめに爪磨き** ⇒ **効果が持続**