

はじめに「見た目」を考えることの難しさ

私たちの厄介な身体

オシャレを楽しむこと、美容やダイエットに励むこと、そういったことが好きですか？——この問いかけに、あなたはどうか答えるだろうか。この本を手にとった方であれば、YESと答えるかもしれない。だが一方で、こういった自分磨きと括られるようなものを意識しながら、自分の容姿に向き合わなければならぬことに違和感や窮屈さを感じている人も少なくないだろう。

著者である私自身はというと、ずるい答えになってしまいが「どちらともいえない」、YESの日もあればNOの日もあると感じている。私は買いたくても好きであるし、ショーウィンドウに並ぶブランドのイチオシの服、ECサイトにアップロードされた最新のコスメ、こういった数々の商品を眺めて心躍らせている。一方で、早朝に起きて見支度のために鏡に向かう時は、「ああ、もうめんどくさい」と呟く自分もいる。本当は少しでも長く寝られるように寝癖もそのままにノーメイクで出かけていきたいくても、なかなかそうはいかないのが現

実だ。たとえファッションや美容が好きな人でも、メイクや服装の選択に時間をかけることを煩わしく思う日だってある。ファッションや美容に関心がない人にとってはとくに、「身だしなみ」、「TPO」、「マナー」といった言葉と共に、見た目を整えるという行為に日々、向き合うことを強いられるのは億劫なはず。それでも家族や友人から「今日の服、素敵だね」だとか、「新しい髪型、似合っているよ」などと褒められると、翌日の服選びやヘアセットを少しは楽しく感じるのだってあるだろう。

ファッションや美容といった見た目を整える行為が好きでも嫌いでも、大して興味がなくとも、私たちはみな自分の身体をもつて、この世界を生きていることに変わりはない。日々の生活のなかでは、自分の身体は絶えず他者からの目線に晒されている。そして自分が望むとも望まざるとも、容姿に何らかの評価が下される場面に遭遇する。それは家族や友人から自分自身に投げかけられる「最近オシャレの手を抜いているよね」といった直接的な言葉もあれば、テレビ番組でのコメンテーターの「この女優さんは本当にきれいだ」といった発言であったり、CMの「健康的な身体を目指しましょう」といったキャッチフレーズであったりと、必ずしも自分に直接的に向けられたものとは限らない。それでも、こうした言葉はすべて、自身の「見た目」をめぐる違和感や苦しさの源となり得る。そして、他人からの評価や世間一般の価値観を内面化した先には、自分が最も厳しく自分自身のことを評価するよう

になることだろう。身体をもつて日々を生きるということは、他者や社会から提示される価値観を無意識でも受け止め、悲喜こもごもの体験の積み重ねに耐えることでもある。私たちは日々、自らの身体とはどうあるべきかと問われ、自ら問いつづけていく。自身の身体をどのように捉えて、どのように、そしてどれくらい整えて飾るか——そんな身体との付き合い方は、個人的なものであると同時に社会的なものであるわけだ。

なにより、身体とはとても不思議なもの。食べるものの選択から身体に塗りたい美容クリームの購入まで、様々な手段で多少なりともコントロールできる——と、少なくとも私たちは思い込まされている。だが実際には、身体の隅々までコントロールすることは不可能に近い。体重のコントロールは難しいものであるし、予期せぬ病のように自分の身体が制御不可能となることは、誰にだって起こり得る。身だしなみを整えて、身体を労って、健康を保つ努力をする——そんな風に、自らの「身体」は自身で責任を負っているものでありつつ、完全にいうことを聞くわけでもない厄介な存在だ。そして私たちは、そんな厄介な身体を決して取り去ることができない。この社会で——少なくとも物理的な世界で生きていくうえで、私たちは自らの身体をもつて他者の前に立ち、自らの身体を使って活動することになる。身体というものは、逃れられないインターフェースであるのだ。

社会のなかで生き、他者と交流するうえで身体の役割は大きいため、私たちはしばしば身

体の姿形の問題に悩まされる。見た目のコンプレックスや困りごとは誰しもが大なり小なり抱いているもので、体型や顔つきから始まり、その身体を彩る服のコーディネート、肌の良し悪しにメイクの濃さ、時には訪れる場所にふさわしいタイトの厚さやらネクタイの種類、靴のヒールの高さといった細かなところまで考えねばならない。世間には多種多様な見た目に對する基準やルールが存在していて、自分は当てはまるのか、ふさわしい振る舞いができているのかを、直接的にも間接的にでも問われつつづける。

そんなもの、無視してしまえば良いと思う人もいるかもしれない。そうできることが理想的なのかもしれないが、実際には対人関係や社会生活のなかで見た目の及ぼす影響は小さくはなく、思考を切り替えることは容易ではない。少なくとも、ここまで述べてきたようなことに思い悩む人はそう感じているはずだ。ナンシー・エトコフの『なぜ美人ばかりが得をするのか』や小林盾の『美容資本』のように、見た目の良し悪しが生きるうえでの損得に大きく関係することを、詳らかにした研究も存在している。^①とくに小林の日本を対象にした調査では、容姿が優れていることで世帯年収が平均して一四七・六万円も多くなり、幸福度も高い傾向にあるという結果が示されていた。^②また、このような具体的な指標を知らなくとも、就職活動における「顔採用」という言葉があるように、容姿の良し悪しが当人のキャリアにも影響を及ぼしかねないという認識は、大っぴらにはできずとも漠然と共有されている。た

とえば資本主義下での競争が一段と加速する韓国において、容姿すらも社会的な成功のための一要素となつていく状況を、フリージャーナリストの金敬哲が『朝日新聞』のインタビューにて以下のように述べている。

「ありのままで生きる」なんて、のんきなことは言つてられない。これが老若男女を問わない、今の韓国人の考え方です。韓国社会では、就職や出世の激しい競争を生き抜くために、学歴だけではなく、ルックスも有力な武器となっているからです。^③

このような状況は、日本にも共通することだろう。美容に関する情報や製品が巷に溢れ、美容整形やジムでのトレーニングも身近なものへと普及している現在、身体に無頓着でいることは難しい。ましてや、それが対人関係の円滑さ、さらには仕事上の評価や昇進から生活の快適さにも関係してくるとなれば、見た目の問題から目を背けるわけにはいかない。その場のドレスコードにあった衣服を着ることから清潔感のある見た目に整えることなど、より良い容姿となるように努力を重ねることを絶えず促され、程度の差はあれど、身体をほったらかしにはできない社会を私たちは生きている。

こういった社会に存在する見た目への重圧に対して、どう感じているだろうか。「めんどくさい」、「煩わしい」といった程度の受け取り方もあるだろうし、いじめや差別を助長するものとして深刻に受け止めている人もいるだろう。見た目が原因で傷つけられることや損をする経験は男女共に共通して生じ得るものだが、とくに女性は麗しい姿で場に華を添える役回りを求められ、容姿に対して言及されることが日常的に多い。そのため、こういった見た目をめぐる規範の問題は、主にフェミニズムとの関わりのなかで問題化されてきた。一九六〇年代からの第二波フェミニズムでは、男性中心的な社会のなかで設定された美の規範が、女性の身体を抑圧したことに對する批判として展開された一方で、以降の第三波フェミニズムでは「美しさ」を押しつけられたものではなく、女性の主体的な選択によるものだと捉える視点も登場し、今もなお双方の視点から議論が積み重ねられている。

他方で、近年では「ルッキズム」という言葉が広まり、新聞やテレビのようなマスメディアでもたびたび特集が組まれるようになった。外見至上主義とも訳される「ルッキズム」であるが、実のところ包含する問題は実に多様だ。ルッキズムをテーマに掲げた『現代思想』（二〇二二年十一月号 特集Ⅱルッキズムを考える）での西倉実季と堀田義太郎の討議「外見に

基づく差別とは何か」においても、ルッキズムの議論はレイシズムやセクシズムに包摂されるところもある一方で、「ジェンダー化された美醜の枠組み」を超えた問題系を含んでいることが指摘されている³。実際にこの特集では、障害、人種からジェンダー、美容と多岐に渡る論点が展開されている。

こうしたルッキズムの枠組みで議論される様々な問題は当然ながら、いずれも解決されるべきものである。どの問題が深刻か、当事者にとつての痛みの度合いはどれほどか、それは決して比べられるものではない。だが、社会の側が問題を受け止める深刻さの度合いという点では、グラデーションがあるだろう。ひとつ事例を取り上げるならば、二〇二一年三月に東京オリンピック・パラリンピックの式典統括者が、豊満な体型の女性芸人をブタに見立てる演出を提案していたことが発覚し、容姿を嘲笑の対象とする悪辣な案だと大きな批判の声が上がった。この一件は日本でもルッキズムの問題に社会的な関心を向けるきっかけとなり、オリンピックという国際的なイベントに関わる出来事であったことも関係してか、すぐに当事者が謝罪して辞任する事態となった。だがネット上の反応をみると過剰に反応しすぎだといった匿名のコメントも少なからず見受けられた。実際のところ容姿を「イジる」という行為は、今もバラエティ番組やお笑いコンテンツ、さらにはワイドショーのような番組のなかですら、しばしば目にするものである。エンタメコンテンツをめぐるフェミニズムやジェン

ダー論の観点からの議論においても、テレビ番組のなかでの女性蔑視の問題が指摘されており^③、近年では改善傾向にあるものの、男性中心的な構造にあるお笑いの領域のなかで女性芸人の役回りは固定的だ。先にも述べたようにルッキズムの議論では幅広い事例が取り扱われるが、人種や障害に基づく外見に対する差別的な言動は、現実には世間から完全に取り払われているわけではなくとも禁忌であり、厳粛に向き合うべき問題としての認識が進んでいるといえるだろう。それに比べて体型や年齢は、今もなお「イジリ」として軽んじられ、根深く、しぶとく残りつづけている。

未だに私たちの周囲に存在する見た目に起因した重圧や偏見の問題は、たとえ容姿が原因でいじめや差別にあった、過剰に美容整形やダイエットに依存しているというような具体的で明確な経験がなかったとしても、個々人に少なからず影響を与えている。容姿をめぐる多様な規範——痩せているのがいい、目はぱっちりとし二重で鼻は高く、肌は色白、胸は大きくウエストは細く、脚は長い方がいいといった価値観は、容姿に対する自信のなさや自己否定の感情をつくりだす。とりわけ日本では、容姿を起因とした自己肯定感の低さが問題となっている。ユニリーバ社の保有するケア製品ブランド「ダヴ (Dove)」が、二〇一七年に行った「少女たちの美と自己肯定感に関する世界調査」^④によると、日本の十代女性の九三%が容姿に自信がないと回答しており、調査対象となった世界一四カ国のなかで最も高い割合で

あった。容姿を整えることへのプレッシャーを感じていたり、容姿が理由で何かを諦めたり、そこまですぐとも自分の外見に自信が持てずいたり、それぞれに何かしら見た目をめぐる悩みや葛藤を抱えているわけだ。

こういった社会的状況があるからこそ、ルッキズムは多くの人にとって非常に身近でリアルティのある問題として理解され、見た目や体型に対する差別や偏見に抗う流れも広まりつつある。とくにその潮流を身近に感じる事象として、多様な体型を肯定する「ボディポジティブ (Body Positive)」のムーブメントがある。これは従来のファッションや美容といったマーケティングが共有してきた、広告イメージのなかの身体像が画一的であることに、人種的マイノリティの女性たちが声を上げることで始まった抗議であり、広く「自分の身体を愛そう」という啓蒙的な運動へと拡大したものである。とりわけSNSで活躍するプラスサイズのインフルエンサーたちの活躍により、豊満な体型をポジティブに受け止めて肯定していくという体型の問題を中心に、企業の商品展開や広告活動にも影響を与えるものとなった。このムーブメントが広まる以前には、豊満な体型は多くの地域で嘲笑の対象となり、自己管理のできない怠惰な人間だという先入観によって批判される対象でしかなく、表舞台から排除されていた。だが、ボディポジティブのムーブメントが広がることで価値観の更新が図られ、昨今のファッションECサイトや広告のなかでは、従来では目にする事のなかったふくよかな

体型のモデルの起用が増えている。プラスサイズのカテゴリ以外にも、グレイヘアのような年齢を重ねた姿、ヒジャブを纏ったストリートファッションなど、体毛、肌の色、ジェンダーといった多様な観点から新たな身体像が提示されている。多様性の重要さが叫ばれるなかで示される極めてポジティブな方向性として、このような画一的な美の「呪いを解く」エンパワメントが展開されている。

本書について

社会は着実に身体や見た目をめぐるスタンダードや「こうでなくてはいけない」といった規範を取り払い、「正しい」価値観に切り替える方向へと進んでいる。これは社会にとって確かに「良い」ことではあるのだが、私たちひとりひとりの視点から見たときに、真に健全で「良い」状況へと向かっているといえるのだろうか。それは本当に、誰しもにとって心地よい状況を導いているのだろうか。社会の大きな理念の変化として動向を注視していくことは必要であるが、それと同時に、見た目をめぐる問題は誰しもに関わる身近なものであるからこそ、自分たちにとって手触りのあるところから考えていくことも重要であるだろう。明

らかに「良い」方向に進んでいること自体を否定するわけではないが、だからこそ、そこで取り残されているものや零れ落ちてしまったものはないのか、丁寧に考えていくべきだと思うのだ。

こうした問題意識から、この本では今日のボディポジティブの動向やそれに対応した見た目をめぐる産業の取り組みについて、とくに日本を中心として紐解いていく。そして、そこに内包されるジレンマや課題について検討を行い、個々人の身体を取り巻く環境への理解を深めることを目的としている。実際のところ、問題を指摘したところで即座に状況が変わるわけではないだろう。だけれども、「正しさ」のなかで生まれる問題の背景にあるものを理解することは、逃れられない状況を生きる私たちに必要なことだと思うのだ。まず簡単に、本書の構成を述べておこう。

まず第1章「自分を愛する」というムーブメント」では、ボディポジティブや「ありのまま」の姿を大切にするというムーブメントが広まった過程をみていき、その肯定的な側面と同時に新たな課題として生じていることを、著者である私自身の体験や論争となった事例、学術的な議論を交えながら描き出していく。それにより、この本の出発点にある問題意識をまず明らかにしたい。

つづく第2章「ファッションを楽しむ「ぼちゃタイプ」」では、日本におけるボディポジ

タイプの展開を整理していく。日本におけるムーブメントの展開は固有の文脈があり、こうした状況のなかで付与された傾向やその課題について、ボディポジティブに準ずる思想を広め、プラスサイズファッションの領域開拓を主導した雑誌の誌面から議論している。

第3章「「美しさ」が必要なマーケティングのなかで、「美しさ」からは逃れられない」では、ボディポジティブの考えが広まるなかでも「美しさ」を訴求しなければならない、ファッションや美容の領域はいかなる動向にあるのかを捉えていく。見た目を良くしたいという欲望に応えることで成立してきた産業の現時点を、広告を通じて考えていく。

第4章「ボディポジティブの「ポジティブさ」とは何か？」では、ここまで中心的に検討してきたメディアや企業の牽引するボディポジティブの動向のなかで、そのロールモデルとなる個々人はどのような状況にあるのか、分析を試みている。「ポジティブ」な姿勢の体現者となる女性たちがいかに振る舞い、何を語っているのか。また「ポジティブ」であるということは、具体的にはどのような姿勢や振る舞いとして表現され、それが当事者たちになくなる影響をもたらしているのかを議論している。

最後に第5章「私と身体の現在地」では、ここまで議論してきたことがプラスサイズの領域の問題だけではなく、広く私たちの身体をめぐる状況全般へと通じるものであることを、事例と共に示している。そのうえで今日、見た目をめぐる消費がどのように展開されている

のかを検討しながら、私たちにとって喜びとも苦しみともなる、ファッションや美容というものを改めて考える章となっている。

また本書の最後には、ここで議論した状況は、私たちの日常生活のなかで様々な現象として立ち現れていることに着目し、断片集として収めている。こうした多様な議論を通じて今日の社会環境における私たちの身体と消費の関わりについて考え、倫理的な「正しさ」のもとでも容易に折り合いをつけることのできない、自分自身の見た目をめぐる楽しさ、心地よさ、苦しさ、しんどさといったものを、読み手のみなさんと共に考えていきたい。

(1) こうした研究のなかでは容姿が優れていることで得をすることだけではなく、その反面で生じる苦勞も存在することが述べられており、たとえばエトコフの研究では期待やプレッシャーの大きさといった要素が挙げられている。詳しくは、ナンシー・エトコフ『なぜ美人ばかりが得をするのか』（木村博江訳、草思社、二〇〇〇年）を参照。

(2) 小林盾『美容資本——なぜ人は見た目に投資するのか』勁草書房、二〇二〇年

(3) 「（論の芽）「ありのままの姿」って 藤嶋陽子さん、眞子桂子さん、金敬哲さん」『朝日新聞デジタル』二〇二一年一月二三日 (<https://www.asahi.com/articles/DA3S14760997.html>) 二〇二五年

四月一〇日取得

(4) 西倉実季・堀田義太郎「外見に基づく差別とは何か」『現代思想』二〇二一年一月号、八一―一八頁

(5) 青弓社編集部編『「キレイは見なり」というけれど——エンタメコンテンツをフェミニズム・シェンダーから読む』青弓社、二〇二一年

(9) Girls on Beauty: New Dove Research Finds Low Beauty Confidence Driving 8 in 10 Girls to Opt Out of Future Opportunities, *PR Newswire* 2017/10/5 (<https://www.prnewswire.com/news-releases/girls-on-beauty-new-dove-research-finds-low-beauty-confidence-driving-8-in-10-girls-to-opt-out-of-future-opportunities-649549253.html>) 二〇二五年四月一〇日取得