

女性の「ときめき」尺度の作成

浅井 雛代

日本メナード化粧品株式会社 総合研究所

山本 彩子

日本メナード化粧品株式会社 総合研究所

広瀬 統

日本メナード化粧品株式会社 総合研究所

長谷川 靖司

日本メナード化粧品株式会社 総合研究所

中田 悟

日本メナード化粧品株式会社 総合研究所

久世 淳子

日本福祉大学 健康科学部

Construction of the *Tokimeki* Scale for Women

Hinayo Asai

Research Laboratories, Nippon Menard Cosmetic Co., Ltd.

Ayako Yamamoto

Research Laboratories, Nippon Menard Cosmetic Co., Ltd.

Osamu Hirose

Research Laboratories, Nippon Menard Cosmetic Co., Ltd.

Seiji Hasegawa

Research Laboratories, Nippon Menard Cosmetic Co., Ltd.

Satoru Nakata

Research Laboratories, Nippon Menard Cosmetic Co., Ltd.

Junko Kuze

Faculty of Health Sciences, Nihon Fukushi University

Abstract: *Tokimeki* is a very important feeling for women, and it refers to the excitement and elation caused by people, cosmetics, and accessories, among others. However, the features of this feeling are unclear. Therefore, we investigated factors constituting *Tokimeki* to clarify the feeling and developed a new scale to assess *Tokimeki*. Women (N = 122) responded to a questionnaire on the feeling of *Tokimeki*. The result of factor analyzing their responses indicated the following factors: "Discontent", "Uneventful", "Fatigue", "Happiness" and "Aggression". The reliability of the *Tokimeki* scale indicated that the Cronbach's alphas of all the factors of the scale exceeded 0.80. Moreover, 19 women rated the *Tokimeki* Scale twice to determine its test-retest reliability. The validity of the *Tokimeki* scale indicated that these factors correlated with the subscales of the Japanese version of PANAS. These results indicated that the new scale has sufficient reliability and validity for assessing *Tokimeki*.

Keywords: feeling, *Tokimeki*, psychological scale (感情, ときめき, 心理尺度)

1. はじめに

女性にとって「ときめき」は重要な感情の1つである。「ときめく」状態とは、「喜びや期待などのために、胸がどきどきする。」(大辞林第3版)と表現されており、女性の多くが「ときめきたい」と感じている。

働く女性に対する「ときめき」に関する調査では、9割以上の女性が「ときめきを感じることは必要」と回答しており、その理由として「若々しくいられる」「楽しくなる」「キレイになる」といったことが挙げられている¹⁾。実際に、河島らは「ときめき」により女性の表情変化として「口角が上がる」「目が細くなる」といった変化を捉え、「ときめき」によって表情が魅力的になることを示している²⁾。

さらに、長崎らによる「ときめき」に関する報告では、女性が「ときめき」を感じた対象として最も多いのは「男性」であるが、ときめく対象にはヒトやモノ、風景、ペット、ライフイベントなど様々なものが挙げられている³⁾。

例えば、化粧に関する様々な場面において「ときめき」を感じることがある。スキンケアやメイクは日常的に行う動作であるが、塗り心地、香り、肌の質感や見た目の変化など、「ときめき」を感じる場面が多くある。そのため、化粧品は日々の生活において「ときめき」を感じることができる重要なアイテムであり、ときめくかどうか、は化粧品を購入する上で重視する点の1つである。

化粧品による「ときめき」は感動や幸福感が強いのに対して、異性による「ときめき」ではドキドキ感が強いと考えられる。このように、「ときめき」感情は複合的な感情であると考えられ、その対象によって異なる心理状態が生じる可能性がある。しかしながら、これまでの研究において「ときめき」がどのような感情から構成さ

れ、対象の違いによりどのような心理状態の違いが生じるのかは明らかではない。

そこで、本研究では対象が大きく異なる2つの「ときめき」感情に着目し、女性の「ときめき」を構成する因子や、化粧品による「ときめき」の心理状態を明らかにすることを試みた。調査に用いた「ときめき」は、女性の「ときめき」の対象として最も多いことが知られている「異性によるときめき」と「化粧品によるときめき」とした。そのため、調査は化粧品に対する意識が高く、化粧品による「ときめき」を容易に想像できると考えられる化粧品会社に勤務する女性を対象とした。さらに、解析により作成した女性の「ときめき」尺度を用いて、「ときめき」の対象の違いによる心理状態の違いについても調査した。

2. 方法

2.1 調査対象者

A化粧品会社に勤務する、日常的に化粧品を使用している女性122名(20代19名, 30代39名, 40代45名, 50代17名, 60代2名)を対象に、1名につき2回調査を依頼した。

回答に不備があったものや、文章による想像によって「ときめき」が感じられなかったものを除いた221データを分析に用いた。

2.2 調査内容

2.2.1 項目の選定

化粧行動など、様々な要因によって変化する心理状態の日本語版の測定尺度として、POMS(感情プロフィール検査)日本語版⁴⁾や不安感情 特性尺度(STAI)⁵⁾、多面的感情状態尺度⁶⁾、日本語版

表1 調査に用いた感情語

いらいらした	冷静な	機敏な
心がからっぽな	心配した	のんびりした
好きな	びくりとした	いとおいしい
きれいな	むっとした	ゆううつな
がっかりした	陽気な	憎らしい
ふわふわした	うるおった	はっとした
くよくよした	恥じた	活気のある
すてきな	胸が高鳴る	ぴりぴりした
心躍る	わくわくした	新鮮な
苦悩した	感動的な	動揺した
すっきりした	びくびくした	たいくつな
気がかりな	いらだった	生き生きした
無気力な	きっぱりとした	熱狂した
平凡な	誇らしい	自信がない
くすんだ	愛らしい	不安な
落ち着いた	おびえた	疲れた
キラキラした	強気な	うろたえた
うっとりした	気力に満ちた	ぼんやりした
気合いの入った	どんよりした	のどかな
幸せな	おっとりした	躍動した
はつらつとした		

PANAS⁷⁾などが知られている。「ときめき」といった感情状態の1つを分析するため、短期的に変化が生じる感情因子を網羅的に調査する必要があると考えた。そこで、感情の基本的な2次元（肯定的感情、否定的感情）を測定する日本語版 PANAS と、多面的感情状態尺度（短縮版）⁸⁾ に使用されている感情語を用いることにした。さらに、「ときめき」には特有の感情変化があることが考えられたため、事前調査として、21名の女性（20～50代）に「ときめいている」状態と「ときめいていない」状態について、感情を表現する言葉を自由に記述してもらい、126語を収集した。これらの感情語を化粧品の開発

や心理学研究に従事する4名で選定した。収集した感情語は16カテゴリーに分けられ、各カテゴリーより感情語を選定し、合計61語の感情語を調査に用いた（表1）。

2.2.2 手続きと調査項目

調査は google フォームを用いたアンケートにて実施した。

同一被験者に対して2016年10月に2回調査を行い、「憧れの化粧品を手に入れた時のときめき」と「憧れの身近な異性に偶然遭遇した時のときめき」を文章にて想像させ（図1）、その時の心理状態に

【化粧品によるときめき】
 あなたには、以前からずっと欲しくてたまらない憧れの化粧品（スキンケア）があります。その化粧品は非常に高価ですが、あなたの肌悩みを改善してくれるような魅力的な化粧品です。お肌に対する悩みが深まり、ついにその化粧品を購入することを決めます。ずっと憧れていた化粧品が届き、箱から取り出し、今まさに手にしています。

【異性によるときめき】
 あなたは1日の業務を終え、帰宅しようとしています。道を歩いていると、偶然反対側から、あなたの憧れの人がこちらへ向かって歩いてくるのを見つけました。あなたの憧れの人もあなたに気づき、あなたに向かって微笑んでいます。

図1 「ときめき」を想像させる文章

ついて回答させた。

まず、回答者の年代を聞き、文章を読んだ後の「ときめき」の度合い（ときめき度）を1~7までの7段階にて調査した。さらに、選定した61語の感情語について、「全く当てはまらない」から「非常によく当てはまる」までの6件法の回答を求めた。尚、データの欠損が無いよう、アンケートの全ての項目を回答しない限り送信不可能に設定した。

2.3 倫理的配慮

調査は無記名であり回答は任意であることを文面に明記し、試験への協力に同意した者にアンケートへの回答を依頼した。

3. 結果

3.1 「ときめき」心理尺度の作成

3.1.1 因子分析

61語の感情語に対する回答を「全く当てはまらない」を1点、「非常によく当てはまる」を6点としてスコア化し、5因子で因子分析（主因子法、バ

リマックス回転）を行った。因子負荷量が0.35以上の因子が2つ以上ある15項目と、共通性が0.4以下の6項目を除外し、残りの40項目について再度分析を行った。この作業を2回繰り返し、感情語を36項目に選抜した。ここで、「ときめき」といった一時的な感情変化を捉える心理尺度を作成するには短時間で簡便に回答を行うことが望まれ、項目を少数にすることが必要であることから、因子分析より因子負荷量の高かったものから各因子4項目ずつ選抜した。類似の項目が含まれる因子に関しては、次に因子負荷量が高い項目と入れ替え、それぞれの因子に対して妥当な項目であることを確認した。これらの20項目のスコアを用いて再度因子分析を行い、5因子構造をとることを確認した。それぞれの因子は、第1因子を「不満」、第2因子を「平穩」、第3因子を「動揺」、第4因子を「幸福」、第5因子を「強気」と命名することができ（表2）、各因子に含まれる感情語のスコアを加算したものを因子得点とした。

表2 構成因子と因子負荷量

	第1因子 不満	第2因子 平穩	第3因子 動揺	第4因子 幸福	第5因子 強気
いらいらした	- 0.866	- 0.081	0.125	0.204	- 0.056
むっとした	- 0.778	- 0.071	0.126	0.204	- 0.046
どんよりした	- 0.743	- 0.141	0.164	0.227	- 0.036
たいくつな	- 0.656	- 0.243	0.205	0.122	- 0.089
のんびりした	- 0.195	- 0.912	- 0.005	- 0.044	- 0.129
おっとりした	- 0.132	- 0.841	0.057	- 0.013	- 0.147
落ち着いた	- 0.134	- 0.608	- 0.121	0.065	- 0.244
のどかな	- 0.025	- 0.572	- 0.065	- 0.076	- 0.255
うろたえた	- 0.116	0.088	0.863	0.04	- 0.001
動揺した	- 0.042	0.004	0.829	- 0.019	- 0.096
自信がない	- 0.231	0.047	0.726	0.12	- 0.037
びくりとした	- 0.156	- 0.013	0.699	- 0.08	- 0.074
すてきな	0.128	- 0.056	- 0.057	- 0.817	- 0.124
キラキラした	0.17	- 0.053	0.029	- 0.802	- 0.221
心躍る	0.258	0.111	0.016	- 0.778	- 0.163
幸せな	0.194	- 0.07	- 0.017	- 0.774	- 0.117
きっぱりとした	- 0.104	- 0.238	0.058	- 0.084	- 0.786
気合の入った	0.03	- 0.133	0.054	- 0.191	- 0.67
強気な	- 0.128	- 0.188	- 0.025	- 0.203	- 0.659
機敏な	- 0.011	- 0.27	0.26	- 0.133	- 0.521
因子寄与率	0.211	0.199	0.208	0.220	0.162

(主因子法, バリマックス回転)

3.1.2 因子間の独立性

各因子得点の相関を調べると、「強気」と「平穩」については、 $r=0.44$ であり、正の相関が見られた。「不満」と「幸福」では $r=0.37$ であり、弱い負の相関が見られた。その他の因子得点については、相関が見られなかった(表3)。

3.1.3 妥当性の検討

「ときめき」心理尺度の妥当性については、既に信頼性・妥当性が検討されている日本語版 PANAS から算出されるポジティブ情動 (PA) スコアとネ

ガティブ情動 (NA) スコアと、本調査より抽出した5因子の各因子得点との関連性を検証した。その結果、NA スコアについては、「不満」及び「動揺」因子得点に正の関連性がみられた(図2)。相関係数 r は、NA スコアと「不満」では $r=0.86$ 、NA スコアと「動揺」では $r=0.83$ であった。また、PA スコアについては、「平穩」、「幸福」、「強気」因子得点に正の関連性がみられ(図3)、PA スコアと「平穩」では $r=0.48$ 、PA スコアと「幸福」では $r=0.49$ 、PA スコアと「強気」では $r=0.90$ であった。さらに、妥当性の検証として「ときめき」度と各

表3 各因子得点の相関係数

	不満	平穩	動揺	幸福	強気
不満	-	0.27	0.30	-0.37	0.13
平穩	0.27	-	-0.03	0.05	0.44
動揺	0.30	-0.03	-	-0.04	0.15
幸福	-0.37	0.05	-0.04	-	0.32
強気	0.13	0.44	0.15	0.32	-

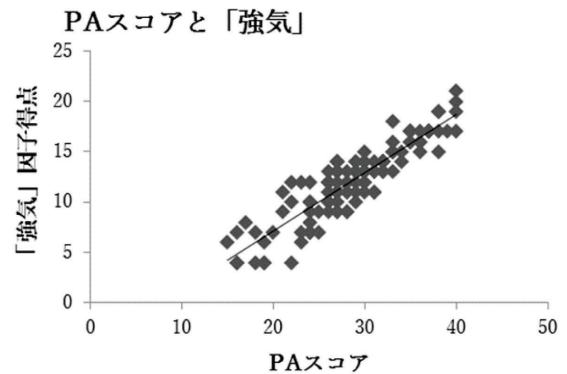
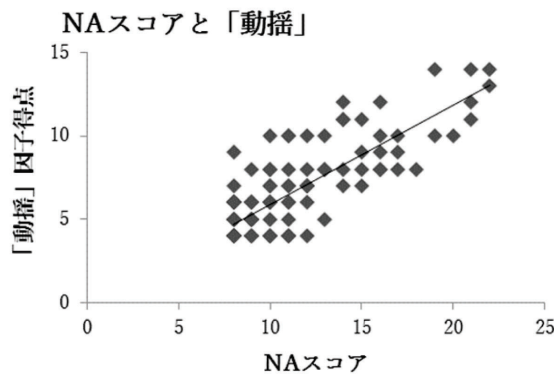
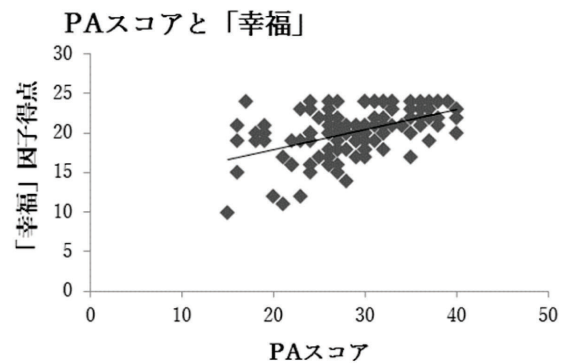
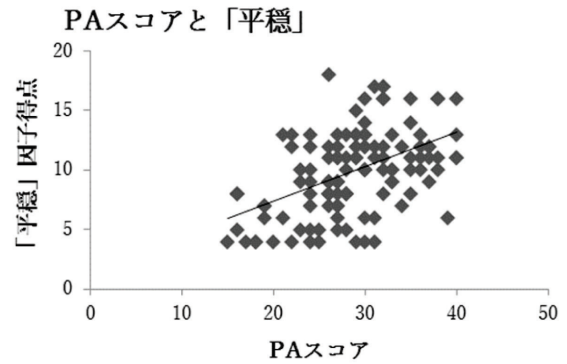
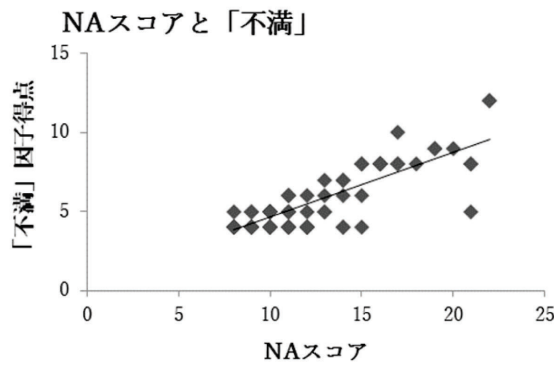


図2 ネガティブ情動スコアと各因子得点の散布図

図3 ポジティブ情動スコアと各因子得点の散布図

因子得点の関連性を解析した。ときめき度の分布は図4に示すように、3~7に分布しており、5が最も多かった。そこで、「ときめき」度が3あるいは4と回答した群（ときめき低群）の因子得点と、「ときめき」度が6あるいは7と回答した群（ときめき高群）の因子得点について群間のt検定を行ったところ、「不満」、「平穏」の因子得点は群間差が認められなかったが、その他の因子得点については差が認められた ($p < 0.05$) (図5)。

3.1.4 信頼性の検討

信頼性の検討には内的整合性と安定性を用いた。内的整合性については、各下位尺度におけるクロンバック係数を算出した。その結果、係数は「不

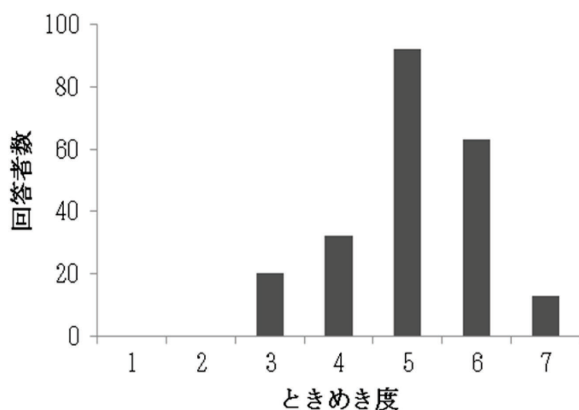


図4 ときめき度の回答数

満」は0.88, 「平穏」は0.84, 「動揺」は0.86, 「幸福」は0.90, 「強気」は0.80であり、いずれも高い値を示した。

安定性については、再調査法を用いた。調査対象者のうちの19名を対象として、4週間の期間において再度憧れの化粧品による「ときめき」を文章にて想像させ、心理状態を記入させる調査を実施した。その結果、1回目と2回目の各因子得点は正の相関を示し(図6), 「不満」は $r = 0.39$, 「平穏」は $r = 0.85$, 「動揺」は $r = 0.81$, 「幸福」は $r = 0.84$, 「強気」は $r = 0.79$ であった。

3.2 対象の異なる「ときめき」の比較

さらに、「化粧品によるときめき」と「異性によるときめき」の違いを検証するため、それぞれの調査より算出した各因子の因子得点について比較した。その結果、「化粧品によるときめき」は「異性によるときめき」よりも「動揺」因子得点が有意に低く、「強気」因子得点が有意に高かった ($p < 0.05$) (図7)。また、「平穏」因子得点については、「化粧品によるときめき」の方が高い傾向がみられた ($p < 0.10$)。

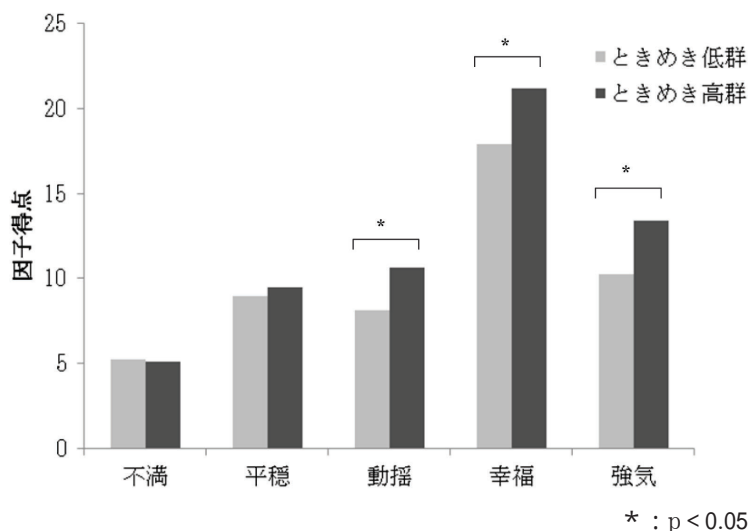


図5 「ときめき」度の違いによる因子得点の比較

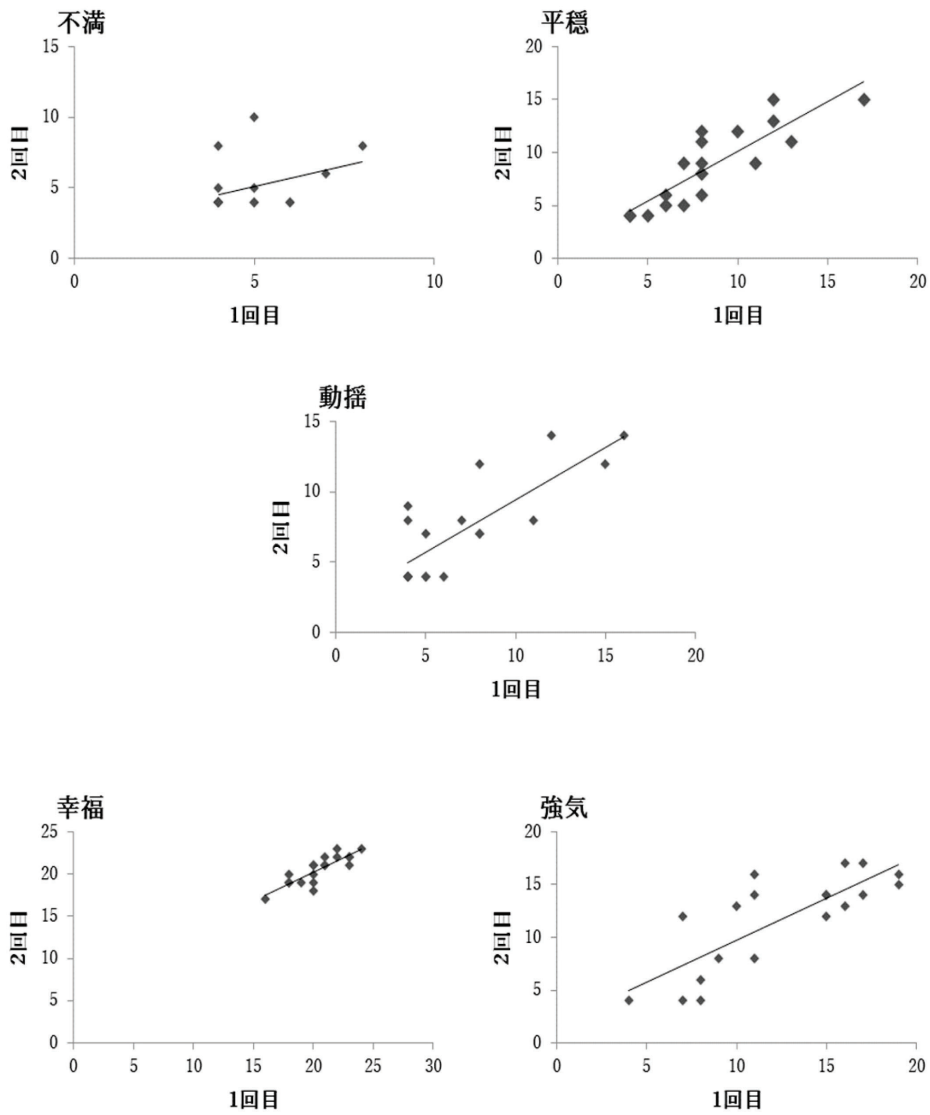
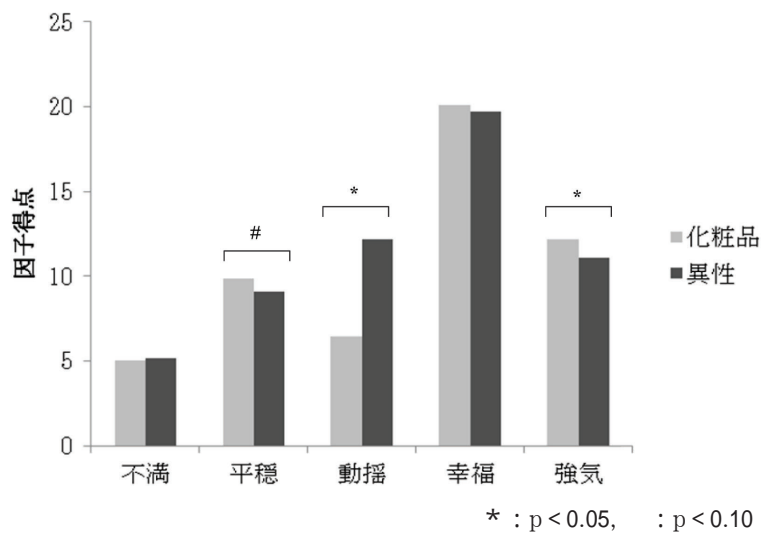


図6 再調査による各因子得点の散布図



* : $p < 0.05$, # : $p < 0.10$

図7 対象の異なる「ときめき」感情の因子得点の比較

4. 考察

4.1 「ときめき」心理尺度の作成

4.1.1 「ときめき」の因子分析

対象の異なる「ときめき」を表す回答の因子分析より5因子構造が確認されたため、「ときめき」はこれらの5因子で構成されることが分かった。また、見出した5因子を「不満」、「平穩」、「動揺」、「幸福」、「強気」と命名し、これらの因子を構成する感情語20語からなる心理尺度を作成した。これらの因子について、因子得点の相関関係を確認したところ、強い相関関係は見られなかったが、「強気」と「平穩」に正の相関が見られ、「不満」と「幸福」に弱い負の相関が見られたため、因子間の独立性については、一部の因子においては関連がある可能性が考えられた。

4.1.2 「ときめき」心理尺度の妥当性と信頼性

妥当性については、評価に用いた項目に関しては化粧品や心理評価に関する研究に従事する4名により選定を行った。さらに、否定的感情であると考えられる「不満」及び「動揺」と、肯定的感情であると考えられる「平穩」、「幸福」、「強気」について、既に妥当性及び信頼性が検証されている日本語版PANASのスコアとの関連性がみられたため、妥当性は検証されたと考えられた。

また、ときめき度の違いにより「動揺」、「幸福」、「強気」の因子得点に差が認められ、これらの因子は「ときめき」度が測定できていると考えられた。「不満」及び「平穩」については、因子得点に差が認められなかったが、この点については、「ときめき」の対象を変えるなどして確認する必要があると考えられる。

信頼性については、クロンバックの係数がすべて0.80以上であったため、内的整合性は検証されたといえる。安定性については、どの因子得点も再調査による因子得点と正の相関が確認された。しかしながら、「不満」因子得点については相関係数が0.39と他の因子よりも低かった。そのため、「不満」因子は記入時の気分などに影響を受けやすく、他の因子と異なる側面を測定する因子と考えられた。

4.2 対象の異なる「ときめき」の比較

化粧品による「ときめき」と異性による「ときめき」を想像した際の因子得点を比較すると、「平穩」、「動揺」、「強気」に差がみられた。どちらの対象においても、「不満」因子得点が低く「幸福」因子得点が高かったため、「ときめき」は不満感が少なく、幸福感や強気、平穩感といったポジティブな感情が多いことが考えられた。しかしながら、ネガティブな状態を表す「動揺」については、異性による「ときめき」では因子得点が高かった。そのため、憧れの異性による「ときめき」はポジティブな感情だけでなく動揺感といったネガティブな感情も含まれるのに対して、憧れの化粧品による「ときめき」感情は平穩で強気な感情が強い、といった違いがあることが考えられた。

4.3 結論

本研究では、女性を対象として、憧れの化粧品と憧れの異性といった対象の異なる2つの「ときめき」を用いて、「ときめき」感情を構成する因子を分析した。その結果、「不満」、「平穩」、「動揺」、「幸福」、「強気」の5因子が見出され、これらを用いた心理尺度の信頼性と妥当性を確認した。「不満」については「ときめき」度との関連性が低いことや再調査による安定性が低いことが明らかとなった。しかしながら、「ときめき」を感じると考えられるメイクアップによる心理変化として、怒りや混乱などの数多くのネガティブな感情が減少することが知られており⁹⁾、ネガティブな感情を表す「不満」因子も「ときめき」を解析するために必要である可能性が考えられるため、「不満」因子も含めた5因子を構成する感情語20語からなる心理尺度を作成した(図8)。

作成した心理尺度は項目数が20語と少なく被験者に与える負担が少ないため、「ときめき」感情による気分変化を捉えるのに適した尺度であることが考えられる。さらに、この尺度を用いることで、化粧品と異性といった対象の異なる2つの「ときめき」の違いが数値化されたため、本調査より作成した心理尺度は女性の「ときめき」の詳細な研究に有用であることが考えられた。今後は、化粧品や異性以外を対象とした「ときめき」についての検討が必要である。

現在のあなたの気分をよく表すように、最も適当なものをそれぞれ選択してください。

	1. 全く当てはまらない	2. 当てはまらない	3. どちらかといえば当てはまらない	4. どちらかといえば当てはまる	5. 当てはまる	6. 非常によく当てはまる
心躍る						
むっとした						
落ち着いた						
自信がない						
のどかな						
びくりとした						
すてきな						
いらいらした						
うろたえた						
たいくつな						
動揺した						
機敏な						
気合の入った						
強気な						
のんびりした						
きっぱりとした						
キラキラした						
おっとりした						
幸せな						
どんよりした						

図8 「ときめき」尺度

引用文献

- 河島三幸・設楽茉莉絵・阿部恒之：ときめきによる女性の表情と魅力の変化。日本顔学会誌，11（1），pp. 107-115（2011）
- 株式会社ナガセ ビューティーケア：働く女性の「感情と脳の疲れ」に関する意識調査。
<https://nbc.jp/beauty/report/pdf/20090302.pdf>,
(2018年8月17日参照)
- 長崎英美・河島三幸・野村美佳・阿部恒之：「ときめき」という心理現象の実態把握。日本心理学会第73回大会発表論文集，pp. 535（2009）
- 横山和仁・荒記俊一・川上憲人：POMS（感情プロフィール検査）日本語版の作成と信頼性および妥当性の検討。日本公衆衛生雑誌，37（11），pp. 913-918（1990）
- 遠山尚孝・千葉良雄・末広晃二：不安感情 特性尺度（STAI）に関する研究。日本心理学会第40回発表論文集，pp. 891-892（1976）
- 寺崎正治・岸本陽一・古賀愛人：多面的感情状態尺度の作成。心理学研究，62，pp. 350-356（1992）
- 佐藤徳・安田朝子：日本語版 PANAS の作成。性格心理学研究，9（2），pp. 138-139（2001）
- 寺崎正治・古賀愛人・岸本陽一：多面的感情状態尺度・短縮版の作成。日本心理学会第55回大会発表論文集，pp. 435（1991）
- 森地恵理子・広瀬統・中田悟・久世淳子：メイクアップの心理効果と生体防御機能に及ぼす影響。日本福祉大学情報社会科学論集，9，pp. 112-116（2006）