

## 男性援助の視点からみたハゲの一考察

---

坊隆史 松本健輔

成人男性なら頭髪を意識しないことは少ないだろう。「(髪が) 薄くなった？」と指摘されることもあれば入浴時に自ら気づくなどきっかけは様々である。一度意識してしまえば常に頭髪を失うことの不安に悩まされる。生理的特徴上、頭髪は男性にとっては非常に重要なテーマといえよう。そこで今回は成人男性の頭髪問題、いわゆるハゲから男性の特徴を考えることにする。なお本論は成人男性の加齢現象としての頭髪薄毛状態を対象とする。身体疾患や心身症等による脱毛状態、怪我や頭部手術等による剃毛状態、種々の心理的課題による抜毛状態については考察の対象外としている。

### ハゲと男性

毛髪とは、汗腺、皮脂腺などと並ぶ皮膚組織の付属器のひとつである。外的な力から身体を保護し、日光を照射されても体温が上昇しないように、逆に寒さにより体温が奪われないようにするはたらきがある(坏、2008)。こうした生理的機能とは別に社会的機能も果たしている。髪型はその一例である。頭髪は常に他者の目に映るパーツであり、髪型はその人らしさを表現する個性としての機能を果たす。髪型は若者への影響は大きく美容師を志す若者も多い。13歳のハローワーク公式サイトによる最新の人気職業ランキング(2014年1月)では、就労前の若者が希望する職業の中で美容師が15位という結果であった。他にもファッション雑誌で髪型が特集され、社会的影響の大きい人物の髪型が流行することが日常的になっていることなど、毛髪とくに頭髪の社会的機能は大きいといえる。

このように若者を中心に人々の頭髪への関心は高い。ところが頭髪は加齢に従って細くなり量も減り、薄毛状態となることがある。いわゆるハゲである。

誰もがハゲを避けられるに越したことはないと思うだろう。ではいったいどこからがハゲなのだろうか。ハゲを明確に定義づけることは難しい。須永（1999）は『『その人がハゲだと認識しているものをハゲと呼ぶ』という規定に行き着く』と述べている。ハゲといっても額の広さ、毛髪の太さ、毛髪の少なさの基準など個人差は幅広い。無駄に厳密な定義を規定するよりも個人（あるいは周囲）がハゲと意識した時点でハゲ問題が始まると考えた方が生産的（須永、1999）である。そう考えるとハゲは身体性のアイデンティティ問題ともいえる。つまりハゲも男性ジェンダーに関する重要な心理学的テーマであるといえよう。

ハゲは男らしさの典型のような現象である。ハゲは男性ホルモンであるテストステロンが加齢によってバランス悪く過剰に分泌された状態になることで進行していくといわれている。つまり生理的には「男らしさ」の極致ともいえる。それなのにハゲはポジティブに受け取られることは少なく、悲観的な現象として受け止められる。また頭髪はふさふさと生えていることが望まれるのに対し、胸毛等の体毛は多いほどネガティブな印象をもたれる。頭部は生えて欲しいがそれ以外は否定的。現代日本の男性の毛を巡る価値観はとても不可思議といえよう。この連載では男らしさの揺らぎが男性の生き方の迷いの一つになっていると述べてきたが、毛髪も同様なのかもかもしれない。

一方で一般的な価値観に反して、頭髪が薄いことを自覚しながらもさほど問題視していない男性もいる。いわゆる明るいハゲである。筆者の知人にハゲを長所にしてしている人がいる。初めて会う人に「黒のコートとグレーのマフラーをした頭の薄い人が自分です」と自らの身体的特徴を伝えて待ち合わせに利用している。彼は「いくら帽子をかぶっても蒸れない」、「かぶらないと寒い」ということで帽子の愛好家でもある。彼は自らのハゲをユーモアあふれる個性の一つにしている。ハゲを受容しているからこそできる勇気ある自己表現である。

一度ハゲになってしまえば、その解決法はカツラや増毛などの外見の対処療法か、気にしない・居直るなど自らのハゲに対する捉え方を再構成していく心理療法に二分される。筆者としてはハゲを受け入れ、個性とした方が心理的に楽に生活できるのではと考えるが、その方略を受け入れられない男性たちもいるだろう。筆者自身も著しい頭髪減退状況に直面した時に本当にポジティブな意味づけをできるだろうか自信がないことも事実である。成人男性にとってハ

ゲは生き方を左右する非常に重要なテーマである。これまでハゲは心理臨床のテーマとして語られる機会が少なかったが、これからは成人男性のQOLを向上させるためにハゲの援助法についても模索する作業が必要であろう。

模索のヒントとして、前述で引用した須永史生氏の「ハゲを生きる―外見と男らしさの社会学」がある。男性ジェンダーに視点をおいたハゲの社会学的考察が展開されている画期的な良書である。筆者のハゲに対する考え方や援助観に大きな影響を与えてくれている。男性のハゲに対する学術的な考察に興味をもたれた方は本書を参考して頂きたい。

## 事例

筆者は成人男性のための相談活動を行なっているが、ハゲを主訴とする相談に出会ったことはない。筆者と同じ現場で活動を行なっている援助者たちに尋ねても同様であった。しかし、他の主訴の中でハゲのエピソードが語られることは度々あった。下記に本質を損なわない程度に改編を加えた事例を紹介する。

### 照夫さん 40歳代 主訴:同性とのコミュニケーションが苦手

「同性とコミュニケーションがとれない。成人してから特にそう感じるようになった。女性とは仕事の話や日常のことなど自然に話せる。男性とは仕事の話は割り切って話しているが、仕事以外の話題は広がらない。男性だけで飲みに行くことがしんどい。男性と何かをする時、『飲む・打つ・買う』ばかり。いずれも苦手。」

「そういえば自分に自信がない。チビでハゲだから。スポーツもできないし、女性にもあまりもてたことはない。女性の友人はいる。しかし異性としてみられていない気がする。マスコットキャラが可愛がられるような感じ。」

「男性同士で飲みに行くと頭のことをからかわれる。『お前、マジやばいなー』みたいに。女性は気を遣ってか自分の頭のことには一切触れない。だから心地よい。」

男性とのコミュニケーションに自信がなく男性の友人も少ない照夫さん。話を聴くにつれ、自信のなさの例として頭髪についても語りだした。チビとハゲ。

いずれも男性の身体的劣等感を引き出す要素だ。さらに飲む・打つ・買うといった伝統的な男性ジェンダーが色濃く現れる遊びも苦手なことで男性としての劣等感を抱き、同性と親交を深めることを遠ざけてきたことが見受けられた。

照夫さんの語りを傾聴し続けるうちに、ハゲていることの劣等感が多く語られるようになった。そこで筆者は照夫さんの悩みについて男性ジェンダーの視点から絵解きを行った。そして照夫氏が適応的に過ごせるようになる一例として、頭髪の劣等感を打開するための認知の再構成を試みた。その結果、「(頭髪が) やばいというのは、同性だからこそ率直に言えるのである」、「発言者自身の自戒を込めての発言かもしれない」、「頭髪を話題にすることで各人の工夫や知恵を学べる」という考え方を共有した。さらには自らの頭髪について話すことで男性同士の連帯感を高めるリソースになれることまで見出すに至った。「思いきって話して良かった」、「まさかハゲの話になるとは」と感想を述べてくれた照夫さんの笑顔が印象深い事例であった。

男性の心理的援助場面では、照夫さんのように自身のパーソナリティを語る一つの例としてハゲのエピソードが出現することが多い。ハゲは生理的要因によるものであり、相談してもハゲそのものは改善しないことがわかっているため、諦めも混じえて半ば自嘲気味に語られる。こうして遠慮気味に語られるハゲエピソードは自身の弱み、傷つき、願望などが込められおり、根底にある男性の気持ちを理解することで心理相談を深めていくことができる。ハゲの語りを単なるエピソードとして処理するのではなく、男としての傷つき全てが包含されていると読み解くことで男性の理解につながっていくだろう。こうした視点こそ男性ジェンダーに注目した援助といえよう。

### **ハゲを男性の援助に活かす**

ここまで男性の心理的援助とハゲについて考えてきた。ハゲは成人男性にとって重要なテーマである一方、相談援助場面ではそれをメインとして語られることは少ない。しかしハゲに対する現代日本の価値観によって潜在的に傷ついている男性は多いことが見受けられる。生理的要因がベースにあるのに自由に語りにくいという状況はまさに男性ジェンダーにセンシティブな課題ともいえよう。

伝統的な男性ジェンダー観では、男性はマッチョでタフであることが望ましいため、「細かいことを気にしないのが男らしい」とみなされる傾向がある。しかし男性も繊細さを有している。例えば自動車の給油が顕著である。1円でも安いガソリンスタンドを探して数十円のためにわざわざ遠くまで給油に行き、給油直後に安いガソリンスタンドを見つけると非常に悔しい気持ちになることは多くの男性に思い当たるのではないだろうか。こうしたエピソードは人情深くもあり微笑ましくもある。頭髪に対する強迫観念も男性ならではの繊細さの一種である。援助者はこうした男性の脆さや繊細さを知っておくことも男性を援助する一助となるはずである。

頭髪問題は男性性が強く反映されている課題である。ところが実際にハゲに直面した場合、カツラや増毛といった見た目のケアを重視する場合がほとんどではなかろうか。周囲の関係者もまた笑いの対象とみなしたり、触れてはいけない問題として抑圧したりするなど適切な関わりができずに二次被害を生み出してしまっている場合もあろう。ハゲの男性たちは自らの頭髪について相談をする機会は少ない。だからこそ一旦ハゲが話題になれば、その背景にある男性としての辛さにも耳を傾けることで、男性ジェンダーに沿った援助に活かしていくことができると思われる。

## 文献

坏信子 2008 ストレスと疾患—皮膚 二木鋭雄（編） ストレスの科学と健康 共立出版

須永史生 1999 ハゲを生きる—外見と男らしさの社会学 勁草書房

13歳のハローワーク公式サイト URL <http://www.13hw.com/home/index.html>