

日本色彩学会第 57 回全国大会 2026 in 大阪

「肌の色と似合う色の関係性について」

研究発表のご報告（要旨）

研究者

真田めぐみ 1・沼上恵里 1・佐藤敬子 1・山内陽子 1・Tomomi 1・若田忠之 2

1: 日本パーソナルカラー協会（JPCA）／2: 湘南工科大学（現：東海学園大学）

2026 年 8 月 25 日作成

日本パーソナルカラー協会（JPCA）

こちらは、まとめ記事です。発表論文は日本色彩学会の正会員のみ、ご覧いただけます。

（詳しい実験方法、実験結果データ、グラフ等については、日本色彩学会正会員向けに公開されているので、ここでは省略します）

結論の要点

肌色と同じベースカラーが必ず似合うという単純な 1 対 1 対応は確認されなかった。全 30 条件のうち、肌色と同じベースカラーが統計的に明確に選択されたのは 5 条件であり、「似合う」という判断には顔色の補整効果、色による印象形成、被験者の嗜好や美容トレンドなど、複数の要因が関与する可能性が示された。

1. 研究背景

近年、SNS や美容系メディアでは、「黄み肌、いわゆるイエベ肌の人イエローベースが似合う」「色白肌、ピンク肌、青み肌、いわゆるブルベ肌の人ブルーベースが似合う」という記事が広く流布されている。（「青み肌」は、「非黄み肌」を示す）

この通説は、肌の色相傾向と似合う色の色相傾向が一致するという考え方である。しかし、その妥当性を直接検証した実証研究は十分ではない。パーソナルカラーが米国から日本に紹介された当時の理論として広まった一方で、その理論を明確に支持または否定する検証が少ないことから、肌色と似合う色の関係を実証的に確認する必要があると考えられた。

JPCA は 2014 年 5 月の日本色彩学会福岡大会において、顔の見え方は色相だけでなく、明度・彩度・清濁など複数の属性の影響を受けることを報告している。

そのため、JPCA では従来から「似合う」はベースカラーや色相だけで決まるものではないと捉えてきた。本研究は、特定の団体を批判するものではなく、実証的裏付けがないまま定説化している SNS 投稿や美容記事に対して、検証結果を示すことを目的としている。

2. 研究目的

本研究の主目的は、モデルの肌色に対する視感評価と、「似合う」と判断されるベースカラー、すなわちイエローベースとブルーベースとの関連を実証的に検討することである。

3. 実験概要

3-1. 実施日と被験者

実験	日時	被験者	本文中の呼称
第 1 回実験	2026 年 1 月 21 日 9:00～10:50	美容専門学校生・男女 35 名	学生群
第 2 回実験	2026 年 2 月 22 日 10:00～13:30	JPCA 認定パーソナルカラーアナリストおよび JPCA 認定講師・男女 22 名	プロ群

第 2 回実験は、第 1 回実験で見られた傾向確認の目的で追加実施された。

美容専門学校生を被験者とした理由は、プロではない一般層でありながら、ヘアカラーやメイクアップなど日常的に色に触れ、美的関心が一定以上ある集団と考えられたためである。

3-2. モデルと観察条件

各実験日に、肌の色相傾向と明度が異なる女性モデル 5 名を設定した。

項目	条件
照明	北窓昼光と一般的な白色光の室内照明を併用。モデル顔面付近の照度は概ね 1000～1200 lx
観察距離	約 2.0～3.6 m
ドレープ	横約 50 cm×縦約 30 cm。モデルの顔の下、首元に配置
視角	横方向 約 7.9～14.3°、縦方向 約 9～17°
測色	コニカミノルタ製 CM-600d を使用し、実験と同一照明条件下で肌色を測定

本実験は、厳密な色差弁別実験ではなく、実際のパーソナルカラー診断に近い感性的評価条件を重視したため、CIE 標準観察者条件の厳密な統制は行っていない。

3-3. テストカラーと実験の概略

テストカラーには、JPCA 公式パーソナルカラー・ドレープ 116 色と、パーソナルカラー属性スケールドレープ 24 色の計 140 色から選定したドレープを使用した。

同系色相の範囲内で、黄み寄りのイエローベースの色と青み寄りのブルーベースの色を 1 組とし、顔の見え方を比較した。

色相要因に焦点を当てるため、明度・彩度・清濁は可能な範囲で近似するよう組み合わせた。

- 被験者には、イエローベースとブルーベースを比較していることを知らせなかった。
- 回答は 4 件法とし、分析時には A 側・B 側の 2 群にまとめた。
- 全モデルの実験終了後、各モデルの肌について、黄み肌、色白肌、ピンク肌、青み肌などの視感評価アンケートを行った。

3-4. 「似合う」の定義

学生群：「多くの人から好印象を得られそうなもの」を「似合う」と定義した。一般的な認知傾向を把握するため、主観が含まれる可能性があるが、感じたままの評価を求めた。

プロ群：パーソナルカラー診断では、通常、クライアントの顔の見え方を理想的に補整できた場合を「似合う」とする考え方にに基づき、特別な定義は指定しなかった。プロ群は嗜好色への偏りを避ける訓練を受けているため、学生群より客観性の高い評価が予想された。

4. 肌色の視感評価と測色結果

モデル 1・4・5 は、学生群とプロ群の双方で黄み肌と評価した人が多数となった。一方、モデル 2・3 は、色白肌・ピンク肌・青み肌と評価した人が多数となった。

測色値との関係では、黄み肌と判断されたモデルは b^* 値が 16 以上、色白肌・ピンク肌・青み肌と判断されたモデルは b^* 値が 13 以下となる傾向が見られた。ただし、いわゆるイエベ肌とブルベ肌を分ける境界値を特定できる結果ではなかった。また、肌の明るさを示す L^* 値や、赤みの程度を示す a^* 値と、黄み肌・青み肌の評価との間に目立った対応関係は確認されなかった。

5. 結果

5-1. 肌色評価と似合う色の選択

詳しい実験データ、グラフ等については、日本色彩学会正会員に公開されているので、ここでは省略するが、学生群とプロ群を合わせて、5 モデル×3 組×2 群の計 30 条件を検定した。このうち 20 条件、すなわち 3 分の 2 では、イエローベースとブルーベースの選択に統計的に有意な偏りは認められなかった ($p > 0.05$)。有意な偏りが認められた 10 条件にも、肌色と同じベースカラーが選ばれた場合と、異なるベースカラーが選ばれた場合の両方が含まれた。肌色と同じベースカラーが有意に選択されたのは 30 条件中 5 条件であった。

5-2. モデル別結果の整理 以下に、結果を簡易的にまとめた表を示す

モデル	肌の色評価 (学生群とプロ群共通)	学生群		プロ群	
		似合う色	肌の色と似合う色の合致	似合う色	肌の色と似合う色の合致
1	Y 肌	Y 優勢※	△	Y	○
2	B 肌	B	○	Y	×
3	B 肌	B 優勢	○	やや B 優勢	△
4-①②	Y 肌	B 優勢	×	B	×
5	Y 肌	B	×	B	×

モデルの肌の色に対する多数派の評価は、学生群とプロ群で共通である。

(似合う色の選択は、一部で違いが生じた)

モデル 1 は黄み肌と評価され、プロ群では 3 組すべてでイエローベースが選択された。モデル 1 は、学生群も 2 組はイエローベースであったが、1 組は 90%がブルーベースを選択した。この条件には色の嗜好が影響した可能性があると考えられた。(※)

モデル 2 は青みの色白肌と評価された。学生群はブルーベースを選んだが、プロ群はイエローベースを選び、両群の結果が大きく分かれた。モデル 3 は青み肌と評価され、学生群ではブル

ーベース優勢、プロ群では一部に異なる判断や同率が見られた。モデル 4・5 はいずれも黄み肌と評価されたが、学生群・プロ群ともブルーベースを選ぶ傾向を示した。

5-3. 被験者属性による全体傾向

被験者	15 条件の整理	傾向	検定結果
学生群	15 条件中、B ベース 11・Y ベース 4	B ベース選択に有意な偏り	$\chi^2(1)=17.19, p < 0.001$
プロ群	15 条件中、B ベース 7・Y ベース 6・同率 2	全体的な偏りなし	$\chi^2(1)=0.51, n.s.$

学生群では全体としてブルーベースを選ぶ傾向が確認された。一方、プロ群ではモデルごとの差に応じた選択が見られ、イエローベースとブルーベースの全体的な偏りは認められなかった。

5-4. 美容と色彩の嗜好に関する補足調査

学生群とプロ群の選択差を検討するため、美容への関心や色の嗜好に関するアンケート調査を実施した。回答者は合計 221 名であった。

被験者	アンケート傾向	嗜好の整理	似合う色の選択
学生群	好きな色はブルーベース嗜好。 メイクは色白嗜好	ブルーベース嗜好が目立つ	ブルーベース傾向
プロ群	好きな色は Y・B が均衡。メイクは Y・B 均衡だがややヘルシー嗜好	嗜好の偏りが小さい	Y・B の偏りが小さい

学生群の判断には、若年層の色白志向、ブルーベース嗜好、美容トレンドなどが影響した可能性がある。プロ群では嗜好の偏りが小さく、嗜好やトレンドよりも顔色補整や印象変化を含む総合的判断が行われた可能性が示唆された。

6. 考察

6-1. 顔色の補整効果

プロ群では、肌色との単純な一致よりも、ドレープによる顔色の補整効果を重視した可能性がある。たとえば、青みの色白肌と評価されたモデル 2 にイエローベースを合わせることで、血色感を補う見え方を多く選択している。

一方、黄み肌と評価されたモデル 4・5 では、ブルーベースによって色白感を与える方向の補整が評価された可能性がある。

6-2. 単純一致仮説の検証

肌色の視感評価と似合うベースカラーとの関係には、一部で一致傾向が見られたものの、全体として単純な対応関係は確認されなかった。

すなわち、「イエベ肌にはイエローベース」「ブルベ肌にはブルーベース」という 1 対 1 の判断だけでは、本実験の結果を説明できない。

- 顔色の補整効果を良しとした判断が行われた可能性

→つまり、肌色とは異なるベースカラーが選択された傾向が、30 条件のうち多数見られ、肌と同系のベースカラーが選択された例は、全体数からみると少なかった。

肌と同じベースカラーが似合うという回答で有意性があったのは、5 条件のみであった。

- 色が持つイメージによる印象形成による判断
- 被験者の色の嗜好による判断
- 美容トレンドや色白志向

これらの要因が複合的に関与して「似合う」という判断が形成された可能性がある。実験結果から、学生群でも補正効果を加え判断した可能性が考えられるが、特にプロ群で顔色の補整効果が重視されたと考えられる。

しかし、本実験だけで断定することはできず、さらなる検証が必要である。

7. まとめ

研究から得られた示唆

肌色と同じベースカラーが似合う場合もあれば、肌色と異なるベースカラーが似合う場合もある。（実験では、むしろ肌色と異なるベースカラーが選択された数が多かったが、これはさらなる検証が必要である）

「似合う」は、肌色との色相一致だけではなく、顔の見え方の補整、印象形成、被験者の嗜好やトレンドを含む複合的な判断である。

< 追記 >

被験者への負荷を考慮して各実験日のモデル数は5名としたが、黄み肌の明るめ・暗め、青み肌、ピンク肌、色白肌など、被験者による肌色の視感評価が分散するように選定した。その結果、限られたモデル数ではあるものの、肌色と似合う色の関係について一定の傾向を確認することができた。

8. JPCA が研究活動を行う意義

SNS や美容業界で「パーソナルカラー理論」として扱われているものの中には、実証されないまま定説化しているものがある。個人が異論を述べても社会に届きにくいことから、協会が実証研究を行い、JPCA の理論に裏付けを加えることには大きな意味がある。

JPCA は、研究によって団体の信頼性を高め、JPCA 認定資格者と JPCA 協会員の社会的地位向上に貢献することを目指している。

本研究の今後の課題などは、論文にまとめているが、ここでは省略する。

謝辞

本研究に当たり、次の皆様からご協力をいただきました。どうもありがとうございました。

- 学校法人岩崎学園 横浜fカレッジ様
- パナソニック株式会社 岩井彌様
- ミス・パリ・ビューティ専門学校大宮校様
- 被験者：JPCA 認定パーソナルカラーアナリスト／JPCA 認定講師の方々
- モデル：JPCA 認定資格者の以下の方々

ナリシマアキエ氏、武内春香氏、Tomomi氏、佐々木未悠氏、杉渕奈津子氏、船橋千佳氏