

【女性の時間とストレスに関する調査】

日本人女性の約95%が“時間ストレス”を感じている。 “時間”にこだわった生活が 見た目年齢に最大－3.8歳の影響を及ぼす！？

いまこそ“時間”を味方に、美のリズムを取り戻そう
アテニアが提案する「時計美容」スキンケア、1月20日誕生

株式会社アテニア（所在地：神奈川県横浜市中区 代表取締役社長：須釜 憲一）は、最新の時計遺伝子研究を元にスキンケア効率を最大化させる新たな理論「時計美容」に基づく2つの新スキンケアラインの発売にともない、全国の20～50代の女性800名に対して日本人女性の「時間とストレス」に関する調査を実施いたしました。

現代の日本においては、女性の社会進出が進む一方で、それにとまなう様々な負担やストレスも増加しつつあります。結果、肌の再生にかかせない睡眠の量・質も低下傾向にあり、従来型のスキンケアだけでは本質的な美肌作りのサイクルが保てない状況が生じています。今回アテニアが実施をした調査でも、多くの日本人女性が満足いく自分の時間を持っておらず、それによるストレス、すなわち“時間ストレス”を抱えている実態が浮き彫りになりました。

調査レポートの詳細は以下からご確認ください。

【調査テーマ】女性の時間とストレスに関する調査

PART1：日本人女性の“自分時間”実態

PART2：“自分時間”の不足がもたらすストレス

PART3：“美”の時間実態

PART4：時間を味方にする生活スタイル

【調査対象】 20～50代の女性800名

【調査方法】 インターネット調査（調査会社の登録モニター活用）

【調査期間】 2015年1月

【調査地域】 全国

※調査結果の数値は小数点以下を、適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差が出る場合があります。

= 調査結果ダイジェスト =

■ 自分の時間が「十分にある」30%未満、十分な“自分時間”が持てない女性達

- ・自分の時間が「十分にある」と感じる日本人女性は30%未満。
- ・「結婚・出産」「仕事の変化」などを契機に、30代～40代女性の自分時間は特に減少傾向。
- ・理想の自分時間と、現実の自分時間。平均して1時間の不足。
- ・自分の充足した時間のために払ってもいいと考える対価、最高100万円平均1時間あたり5,000円相当。

■ 女性達の90%以上が“時間ストレス”を実感。

「時間」を味方にできていない日本人女性像が明らかに。

- ・約95%の女性達が自分の時間が十分に持てないことによる“時間ストレス”を感じている。
- ・自分のリズムが保てないことによる、充足感不足を感じたことがある女性は95%以上。

■ 美のための“時間”にも向きあえていない女性達、

8割以上の方は「時間」にあったスキンケアができていない。

- ・化粧水や乳液・美容クリームなどによるスキンケアは、約7割の人にとって「義務的にこなす時間」
- ・8割以上の方は“時間”にあった、適切なスキンケアができていない現状。

■ “時間”へのこだわりで、見た目年齢最大－3.8歳！？

今こそ、“時間”を味方にする「時計美容」を！

- ・スキンケア以外の生活リズム含め、“時間”を意識している人とそうでない人の見た目年齢の差は累積で－3.8歳の差。
- ・美しさへの意識や幸福度も高い傾向、“時間”を味方につけ、スキンケアの効率を最大化することは「美しさ」や「自信」に大きな影響を及ぼす。

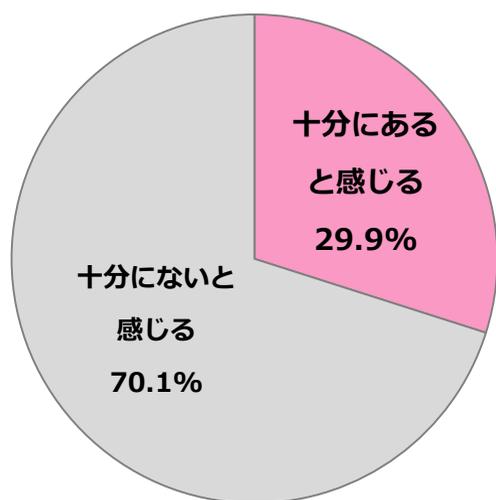
※なお、調査結果をご紹介いただく際にはアテニア調べと注釈を記載いただけますと幸いです。

自分の時間が「十分にある」30%未満 十分な“自分時間”が持てない女性達

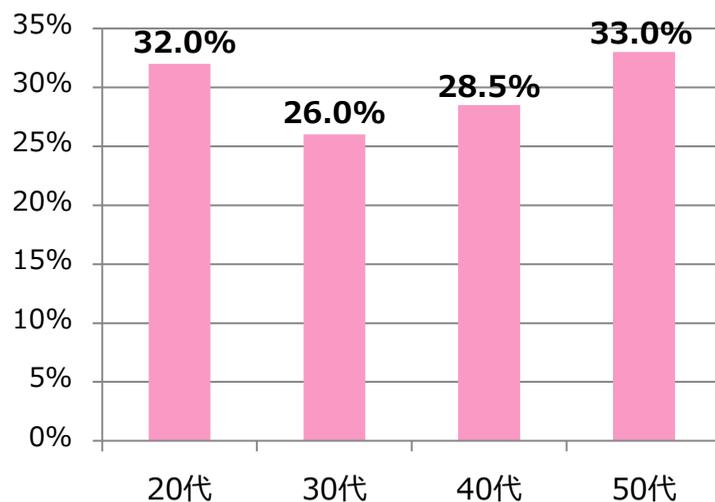
まず、全年代の女性達に日々の生活の中で自分自身の時間が十分にあるかと聞いたところ、「十分にあると感じている人」の割合は、29.9%と3割未満に留まり、特に30代～40代にかけ「十分にあると感じる」人の割合が少ない傾向にありました。過去3年間で自分の時間が「減った」と感じている33.1%の人に、そのきっかけを聞いたところ、「自身の結婚・出産（45.7%）」や「仕事状況の変化（37.0%）」などが主な要因としてあげられ、多くの女性達が家庭と仕事の両面での変化を迎える30代～40代にかけて、特に“自分時間”が減少する傾向が高まる事がわかりました。

■自分の時間が「十分にある」と感じる日本人女性は3割未満。

Q1.あなたは日々の生活の中で、自分自身の時間が十分にあると感じますか？（SA/n=800）



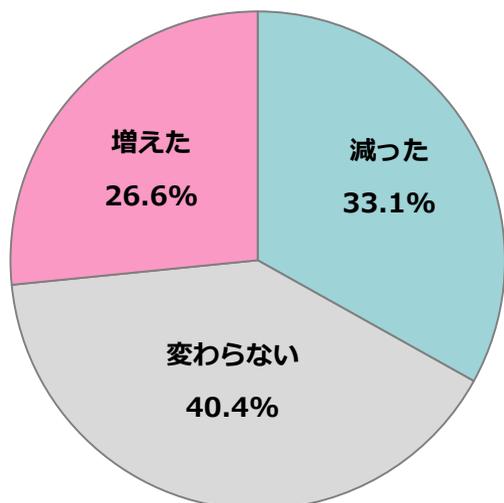
全年代合計の自分時間への満足度
(n=800)



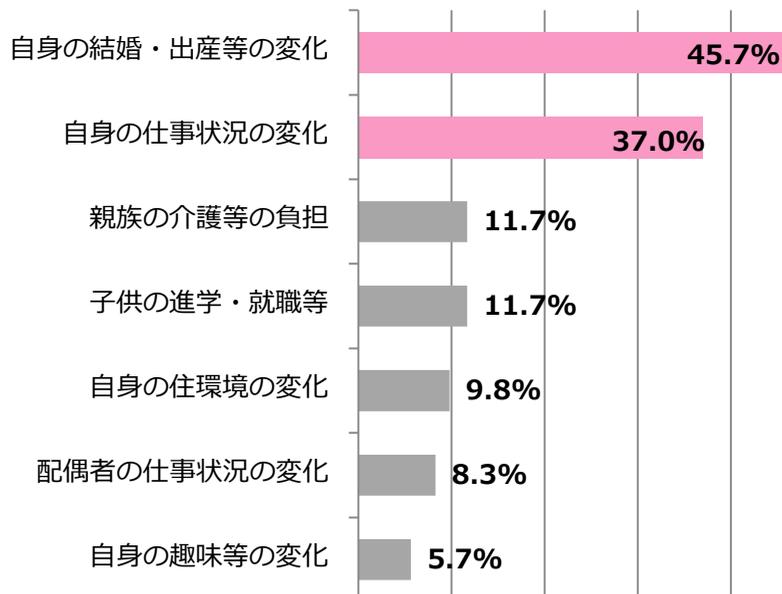
各年代での自分時間への満足度
(各年代 n=200)

■「結婚・出産」「仕事の変化」をきっかけに 女性の自分時間は特に減少傾向。

Q2. 過去3年間で自分の時間は増えましたか？
減りましたか？（SA/n=800）



Q3.過去3年間で自分自身の時間が変化したきっかけは、何だと思えますか。（MA/n=800）

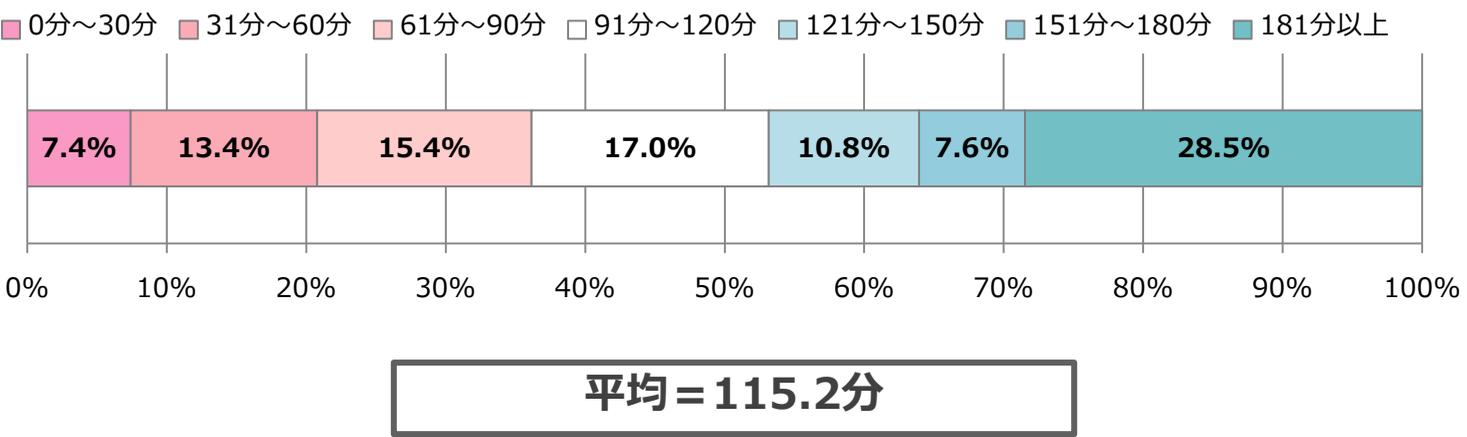


女性達は実態としてどれくらいの「自分時間」を持っているかを調べたところ平均すると115.2分。半数以上の女性は一日の自分時間が2時間にみえない状況にあります。理想の自分時間とのギャップは69.6分と約1時間が不足している結果となりました。

では、現在不足している完全に自分のための時間が手に入るとしたら、その対価としてどの程度の金額を支払っても良いと考えるのでしょうか？この質問に対して最高額はなんと100万円。平均金額は5551円となり、一定以上の金額を支払ってでも満足していく時間を手に入れたいと考える女性達の姿が明らかになりました。

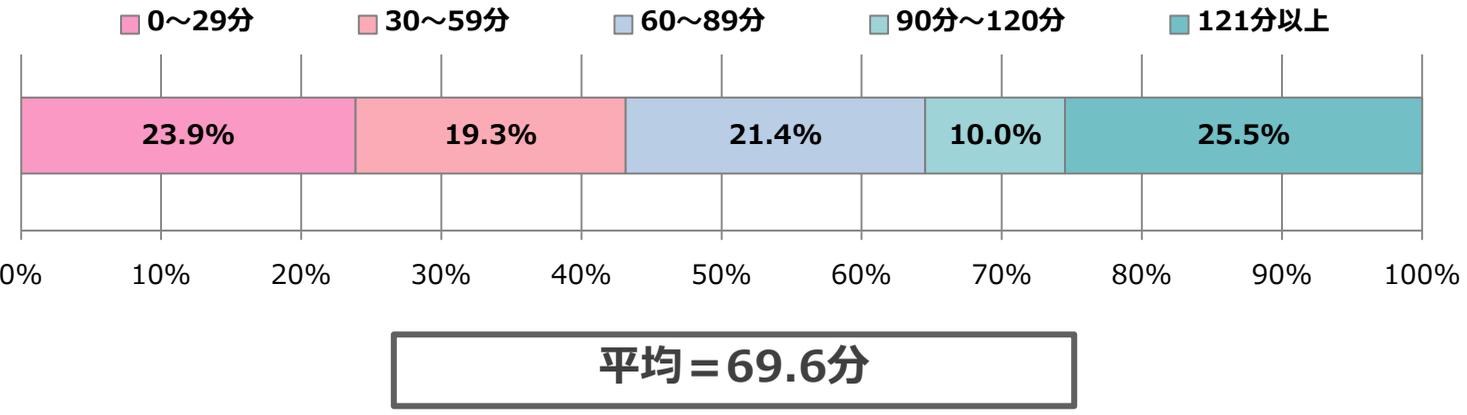
■理想の自分時間と、現実の自分時間。平均して約70分の不足。

Q4.自分自身の時間は、1日あたり平均どれくらいですか？ (SA/n=800)



Q5.自分自身の時間があとどれくらい増えると満足だと感じますか？

※自分自身の時間が「十分ではない」と感じている人 (SA/n=561)



■自分の充足した時間のために払っても良いと考える対価、最高100万円！平均1時間あたり5,000円以上。

Q6.もし完全に自分のための充足した時間が手に入るとすれば、あなたは一時間あたりいくらの対価をつけますか。(FA/n=800)

最小金額	¥0	平均金額	¥5,551
最大金額	¥1,000,000		

調査

PART2 “自分時間”の不足がもたらすストレス

結果

約9割以上が“時間ストレス”を実感

「時間」を味方にできていない日本人女性像が明らかに。

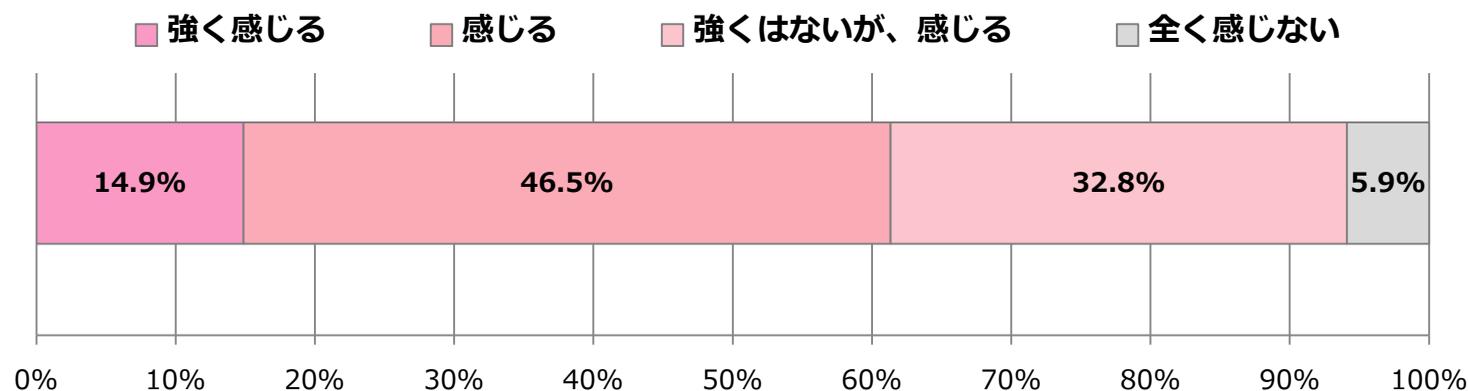
では、十分に満足する「時間」を得られていないことで女性達には何が起きているのでしょうか？
調査の結果94.1%と約95%の女性達が、自分の満足する時間がないことによる“時間ストレス”を感じていることが明らかになっています。

また、約90%以上の女性は自分自身のリズムを十分に保てていないと感じており、そのことによる達成感や充足感の不足を感じている実態も明らかになりました。

“時間”の不足は、女性達に心理的な影響を大きく及ぼしているようです。

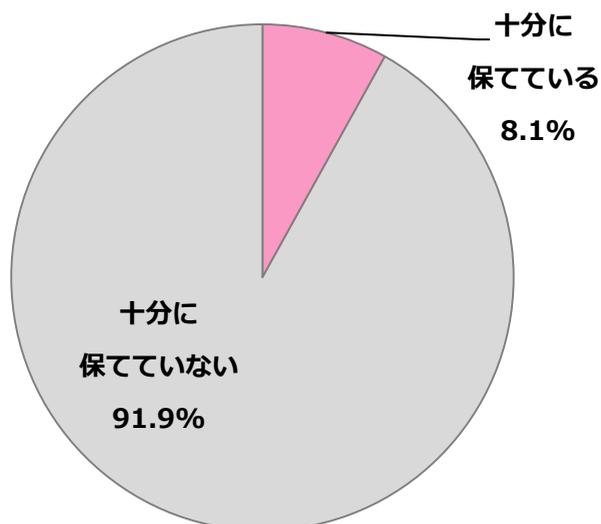
■約95%の女性達は、自分時間の不足による“時間ストレス”を感じている。

Q7.あなたは日々の生活の中で、自分の満足する時間がないことによるストレスを感じますか？ (SA/n=800)

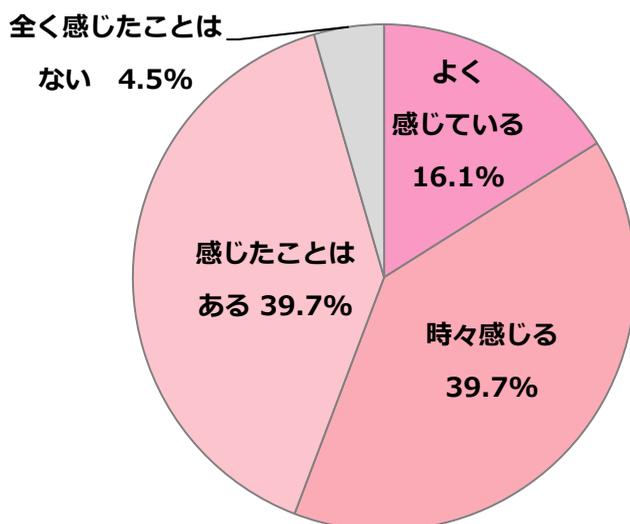


■自分のリズムが保てないと感じる女性達。うち95%以上が達成感・充足感の不足を感じている。

Q8.あなたは毎日の生活の中で、自分自身のリズムを保てていると感じていますか？ (SA/n=800)



Q9.自分自身のリズムが保てないことで、達成感や充足感の不足を感じたことはありますか？ (SA/n=735)



自分自身のリズムが保てず、充足感・達成感不足を感じる女性
全体の87.8%

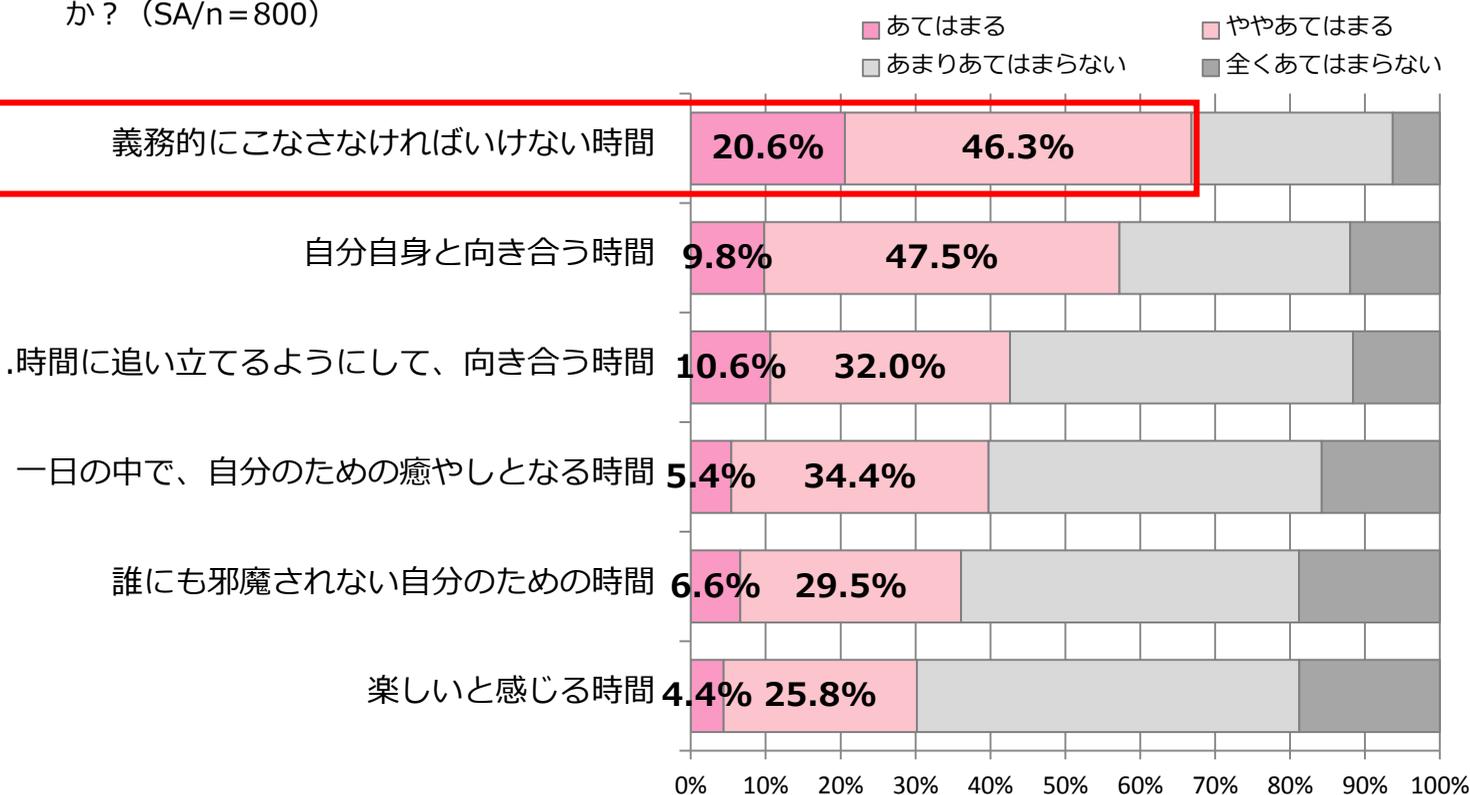
美のための“時間”にも向きあえていない女性、
8割以上の人は“時間”に適したスキンケアができていない

本来、女性達にとって自分のための充足する時間になり得るスキンケアの時間は、現代の女性にとってどのような“時間”なのでしょう？この質問に対して、もっとも「あてはまる」と回答した人が多かったのはなんと「義務的にこなさなければいけない時間」という回答でした。

また、朝と夜それぞれの“時間”にあわせた適切なスキンケアができていないと回答した人は、2割に留まり、8割の人が「時間」を意識したスキンケアができていない現状が明らかになりました。

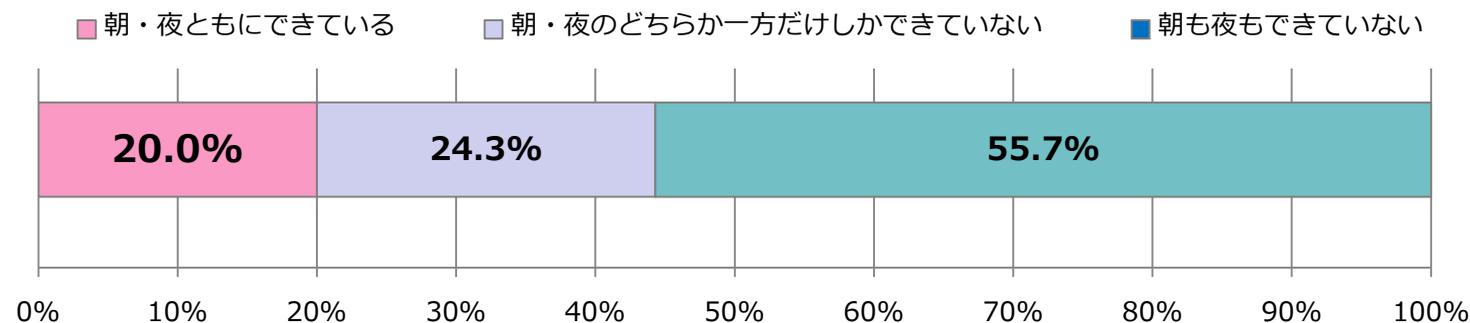
■化粧水や乳液・美容クリームなどによるスキンケアの時間は、
約7割の人にとって「義務的にこなす時間」。

Q10.化粧水や美容クリームなどで、自分のスキンケアをしている時間は、あなたにとってどのような時間ですか？ (SA/n=800)



■8割の女性が、朝と夜の“時間”にあった適切なスキンケアができていない
現状が明らかに。

Q11.日々の生活の中で、朝と夜それぞれの時間に適したスキンケアができていますか？ (SA/n=800)



調査

PART4 “時間”が“美”にもたらす影響

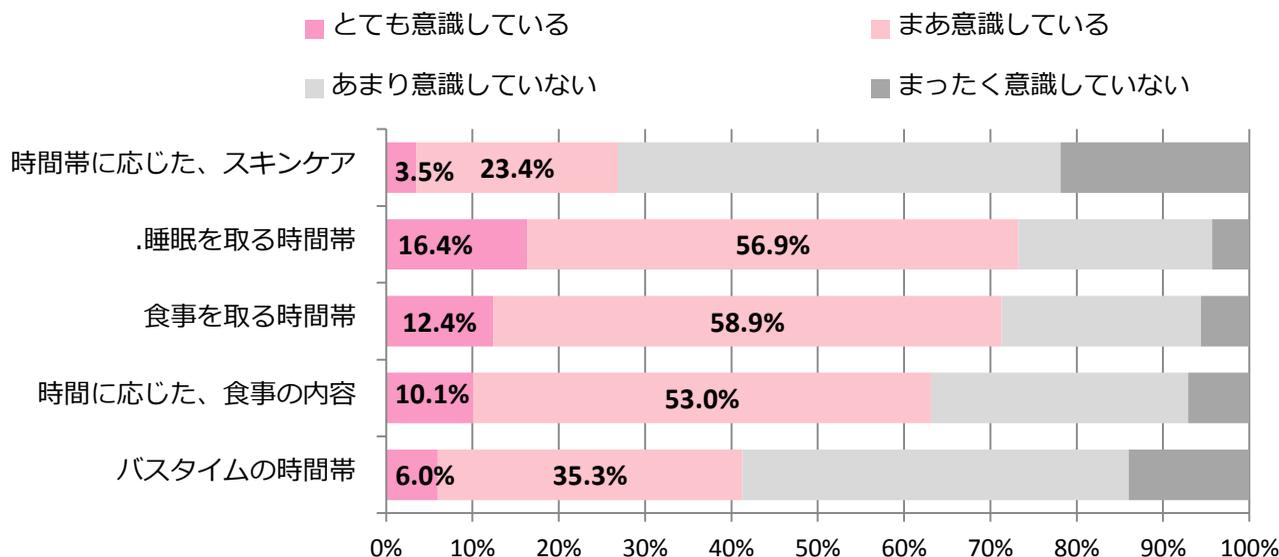
結果

**“時間”へのこだわりで、見た目年齢最大 - 3.8歳！？
今こそ、“時間”を味方にする「時計美容」を！**

ではスキンケア以外の行動も含めて、“時間”へのこだわりは女性達の“美”にどのような影響を及ぼすのでしょうか？スキンケアに加え、睡眠や食事などの様々な生活項目について、“時間”を意識した生活習慣をおくる人とそうでない人の心理的・美的な差を比較。結果“時間”を意識した生活を送る女性は、そうでない女性と比較して「美しさへの意識」や「幸福感」が高い傾向にあり、見た目年齢で最大 - 3.8歳の差が生まれることがわかりました。

**■ “時間”へのこだわりによる、見た目年齢への影響は最大 - 3.8歳にも？
“時間”を意識した生活が、美と幸福に影響を与える傾向が明らかに。**

Q12.あなたはスキンケアを行う時間に加え、日々の食事や睡眠などの時間について意識していますか？ (SA/n=800)



Q13.あなたの実年齢と人から見られる年齢の差はどのくらいですか？ (SA/n=800)

生活項目		n	実年齢と見た目年齢の差の平均値	意識している人とそうでない人の差
バスタイムの時間帯	意識する	330	-3.1	マイナス0.6歳
	意識しない	470	-2.5	
時間に応じた、食事の内容	意識する	505	-3.1	マイナス0.9歳
	意識しない	295	-2.2	
食事を取る時間帯	意識する	570	-2.9	マイナス0.6歳
	意識しない	230	-2.3	
睡眠を取る時間帯	意識する	586	-2.9	マイナス0.5歳
	意識しない	214	-2.4	
時間帯に応じた、スキンケア	意識する	215	-3.6	マイナス1.2歳
	意識しない	585	-2.4	

**合計
マイナス3.8歳**

■“時間”を味方につけて、夜の肌再生力を最大化する新たな美容理論 「時計美容」が誕生！

◆最先端の時計遺伝子研究を元に生まれたアテニアの美容理論「時計美容」とは

女性の社会進出に伴い、女性達を取り囲むストレスは形を変え、結果として美肌に欠かせない睡眠の質が低下傾向にあります。こうした現在の女性の生き方と美しさに密接な関係があることを発見したアテニアは、時計遺伝子の観点から、睡眠中の肌の再生力を最大限に高めるために必要な、24時間の体や肌の変化に着目。全く新しい美容理論「時計美容」を制定し、この理論に基づいた新たなスキンケアラインを開発いたしました。

「時計美容」とは、人の体と肌が時計遺伝子によって24時間変化していることに着目し、その変化にあわせて最適なスキンケアをすることで、睡眠中の肌再生力を最大限に引き上げるスキンケア理論です。時間で変化する肌状態に応じた「最先端成分」と、精油の力で自律神経をサポートし美肌のための睡眠の質を向上させる「機能性アロマ」、最先端成分の浸透や働きを高め脳を癒してくれる独自の「タッチングメソッド」によって、24時間体制で相乗的に、美肌作りをサポートします。

【商品概要】

発売日 : 2015年1月20日(火)より

販売場所 : アテニアオンラインショップ (www.attenir.co.jp)等での通信販売および、アテニア直営店舗

『ドレスリフト』(エイジングケアライン) …エイジングサインに揺らがない、弾むハリ肌を育むライン (2,743円~4,320円) <税込>

年齢とともに下降・平坦化する肌構造の研究を追求し、若々しい印象を保つための新アプローチ“3D美肌美容”を構築しました。

立体的で若々しい表情を保つためには『乳頭層』(若々しさのカギをにぎる)を平坦化させず肌のタテ・ヨコの立体テンション(3D美肌)をキープすることが重要です。今回ドレスリフトに配合した「クインスシードエキス」と「発酵コラーゲン」で肌にハリ・弾力を与え若々しさを印象つける立体的な表情を保つことができます。



『プリマモイスト』(本格保湿ケアライン) …渇きから解き放たれ、うるおいがめぐる肌を育むライン (1,512円~3,240円) <税込>

コラーゲンやヒアルロン酸につぐ第三の美容成分と呼ばれる最先端保湿成分「プロテオグリカン」が、体内の水分と結合してうるおいの弾力を育成。

さらに浸透を高める独自成分(ハイドロパワーカプセル、海洋性ヒドロセラミド)が、乾きを知らない「うるおいスパイラル」をつくり出します。



I さっぱりタイプ

II しっとりタイプ

<一般のお客様からのお問合せ先>

アテニア美容相談室

☎ 0120-165-333

受付時間 9:00-21:00(平日・土) 9:00-17:00(日・祝日)

インターネット

www.attenir.co.jp