

## 髪の毛の悩みが仕事 & 恋愛にも影響…

### 働く女性の約 8 割が、髪の毛の悩みで「自分に自信が持てない」

### 心理カウンセラー・塚越 友子氏に聞く、女性の気分と髪との関係性とは

### 新発想のヘアケアシリーズ「ASIENCE MEGURI」発売中

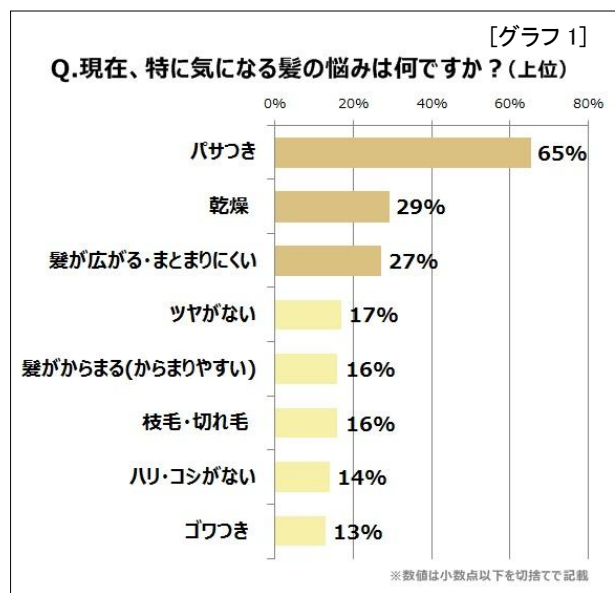
花王株式会社は、2015年10月10日(土)に、ヘアケアブランドの「アジエンス」より、東洋美容発想の新シリーズ「ASIENCE MEGURI」(アジエンス めぐり)を発売いたしました。発売にともない、このたび、髪に悩みを持つ働く女性 104 名を対象として、「髪の毛の悩みと気分の関係性」に関する調査をおこないました。その結果、働く女性の多くが、パサつきや乾燥、まとまりにくいなど、複合的な髪の毛の悩みにより自信が持てず、気分が落ち込んでしまうことがわかりました。また、これをふまえ、女性の髪と気分との関連性について、心理カウンセラーである塚越 友子氏に取材をおこないました。

#### [調査概要]

- ・調査期間:2015年9月2日~9月8日
  - ・調査方法:インターネット調査
  - ・調査対象:28~39歳 有職 女性 104名(現在、何らかの「髪の毛の悩み」がある方)
- ※リリース文中の調査データの数値に関しては小数点以下を切捨てて記載

#### ◆ 複合的な髪の毛の悩み…95%が「十分にケアできていない」ジレンマを抱えていることが判明

今回の調査は、髪をはじめとした美容ケアに関心が高いながらも、仕事などの忙しさから満足いくケアができていないと想定される、28歳~39歳の働く女性を対象としました。



はじめに、現在の髪の毛の悩みについて、特に気になるものを聞いたところ、「パサつき」(65%)が群を抜いており、次いで「乾燥」(29%)、「髪が広がる・まとまりにくい」(27%)などが上位にあがったものの、そのほかの悩みにも一定数回答が集まり、複合的な悩みを持っていることがわかります。[グラフ1]

これらの悩みに対してどのような対策やケアをしているかを聞くと、「トリートメントアイテムを使う」(76%)、「自分の悩みにあわせたヘアケアアイテムを使う」(65%)といった対策をとっている人が多数。また、「ドライヤーで乾かす際に(自分なりに)工夫する」(52%)や、「髪に良い(良さそう)な食生活を心がける」(19%)など、様々な手を尽くしているようですが、これらについて、十分にケアできていると答えたのはわずか 5%で、95%は「できていない」と感じていることが明らかになりました。

大多数の女性が、仕事などの忙しさが理由で、ケアが不十分であることを自覚しているようです。

#### ◆ 髪の毛の悩みが仕事 & 恋愛にも影響!? 理想的ではない髪の毛の状態でも「自分に自信が持てない」…

悩みに対するケアが不十分な状態では、満足いく髪の毛の状態にいつまでもたどり着けない可能性があると考えられ、それによる多方面への影響もあると想定されます。そこで、「自分の理想とする髪の毛の状態でないことで、憂鬱になるなどネガティブな気分・気持ちになることがありますか？」と聞くと、94%もの人が「ある」と回答。

[表 1]

Q.自分の理想とする髪の状態でないことで、  
どのような気分・気持ちになりますか？

1位	気分・テンションがあがらない	… 91%
2位	自分に自信が持てなくなる	… 84%
3位	憂鬱な気持ちになる(気分が沈む)	… 71%
4位	恋愛において消極的な気持ちになる	… 65%
5位	物事に対して消極的な気持ちになる	… 60%

※数値は小数点以下を切捨てて記載

具体的な内容として最も多かったのが、「気分・テンションがあがらない」(91%)で、次いで「自分に自信が持てなくなる」(84%)人も8割に上っています。また、「恋愛において消極的な気持ちになる(異性からの視線が気になることを含む)」(65%)や、「物事に対して消極的な気持ちになる」(60%)と、行動にも影響が及んでいる人が過半数を超えました。[表 1]

約3人に1人は「1日中気になって仕事が手につかない・集中できなくなる」(28%)とまで感じており、髪の状態が理想的でない＝「髪がきまらないとき」と、「仕事が普段よりも忙しいとき」のどちらがより気分が落ち込んだり憂鬱になったり

するかを調べると、「髪がきまらないとき」(43%)が「仕事が普段よりも忙しいとき」(35%)を上回りました。

実際に、「メイクやファッションで努力しても髪コンディションが悪いだけで気分が落ち込み、老け込む」(33歳、営業・販売)や、「髪の毛が納得いかないときは、通勤中に誰にも会わなければいいなと思うし、用事があっても他部署のところに行きたくない」(39歳、一般事務・営業事務)などの声も集まりました。女性たちにとって、髪の状態は気分のみならず行動も左右するものであり、仕事やプライベートにも影響を与える重要な要素であると言えるでしょう。

## ◆【取材】心理カウンセラー・塚越 友子氏に聞く、女性たちの「髪」と「気持ち」の関係性

調査結果をうけて、女性心理に詳しい、心理カウンセラーの塚越 友子氏に、女性の髪と気持ちの関係性などについて、お話をうかがいました。

### ◇ 切っても切り離せない、髪の状態と女性の気分の関係性。きれいな髪で「ポジティブなサイクル」を作る

髪と女性の心理との関係性は、2つのポイントが影響していると考えられます。ひとつは「自己意識」、もうひとつは「ハロー効果」です。

まず、自己意識には、社会、他者などまわりから見られる自分に対する意識である「公的自己意識」と、自分の感情や考え方など、自分自身に対する意識である「私的自己意識」の2種類があります。これらのバランスが保たれることがポイントで、「髪がきれい」と言われて公的自己意識が充足されても、自分で「今日の髪はだめだ」と思ってしまうと偏りがあるので、どうしても気分は下がってしまうでしょう。

2つ目の「ハロー効果」は、自分の心理として、1つの良い点、あるいは欠点によって関係ないものまで評価が歪められてしまうこと。「デートだけど髪がきまらないから、うまくいかなさそう」と、ネガティブになってしまうのはその一例です。ただ、逆のパターンで、「髪がきれいだからこの服も似合うはず」と自信がつくポジティブな側面もあります。

「髪がきれいだから普段できないこともやってみよう」と、髪の状態が良いことで気分が明るくなる、ポジティブな変化が訪れるのは、自分が自信を持てる髪の状態であることで、私的自己意識が充足し、まわりの人から褒められると公的自己意識、承認欲求も満たされ、さらには明るい気持ちでより良い自分を目指すための行動を続けるという、ポジティブなサイクルが出来上がるからだと言えます。

### ◇ メイクで「飾る」ばかりでは満たされない!? ヘアケアで自分を「慈しむ」… 心を「癒やす」ケアタイムとは

もうひとつ、髪が気分にも与える影響としては、ヘアケアによる効果があります。女性にとって、化粧やヘアスタイル、ファッションなどの装いは、アイデンティティの一部。例えば、化粧をしっかりしたり、手が込んだヘアスタイルにすることで自信がつくといった影響は、外面を「飾る」ことで生まれるものです。これはいわば、鎧をまとっているような感覚で、外に向かってエネルギーを発揮します。

「飾る」ことと対をなすのが、スキンケアやヘアケアなどの「ケア」を通じて自分を「慈しむ」こと。「慈しむ」ことは、自分の内面に目を向けている状態で、自分自身をいたわり、「癒やし」を与えていることです。例えば、毎日のヘアケアを丁寧にすることは、自分を慈しんでいることですので、それによって心がほぐされ、癒やされます。外面を「飾る」装いは女性の大きな力になりますが、それだけでは鎧がどんどん厚くなるばかりで、心が満たされないまま残されてしまいます。常に外に向けて気を張っている状態で心が休まらず、「きれいに着飾っているのになんだか疲れてしまった」という負のサイクルに陥りかねません。

現代の女性たちは日々、様々なストレスに囲まれています。が、「なんだか疲れたな」と思ってしまったときは、まず「慈しむ」方から始めましょう。ヘアケア、スキンケアは、「ケアしている」という実感が得られやすいものですので、毎日お風呂の際に数分だけでも、「今日もがんばったな」、「こうすればもっと髪がきれいになるかも」など、自分を「慈しむ」ことを少し意識してケアしてみてください。それだけでも、無意識のうちに心が癒やされて、考え方が前向きになるきっかけになります。「ケア」することで考え方が前向きになれば、「明日はもっときれいになろう」といった意欲が出てきたり、いつもより少し大胆な行動をとれる気持ちになったりするなど、さらにポジティブなサイクルを作ることができます。また、こうした状態でい続けることで、「飾る」ことへのモチベーションも上がるので、きれいの相乗効果があると言えるでしょう。

一方で、ケアすることを面倒や手間に感じながらやるのは逆効果です。「嫌なことを仕方なくやっている」という心理状態になってしまうので、せっかく「ケア」をしているつもりでも、実際は心が満たされていない状態が続いてしまいます。嫌なくらいなら、やらない方が良いでしょう。ケアをするのが好き、ケアをする時間が楽しいと思えるようなケア方法を見つけることから始めてみてください。



塚越 友子(つかこし・ともこ) 心理カウンセラー/東京中央カウンセリング 代表

東京女子大学大学院 社会学修士号取得。その後、広告代理店、報道機関、メーカーなどの各社で広報・PR 業務に従事。2008 年に「東京中央カウンセリング」を起業し、心理カウンセラーとして本格的に活動を開始。自らの経験と科学的なエビデンスに基づいた患者の問題状況分析と、具体的な行動指針を助言する独自のカウンセリング技法が多くの支持を集める。TV レギュラー出演・新聞・雑誌など幅広いメディアで活躍、著書多数。

## ◆ 髪から、新しい世界へ。新シリーズ「ASIENCE MEGURI」の「巡りケア\*1」



このたび新発売した「ASIENCE MEGURI」は、「いらないものを捨て、必要なもので満たす」という、東洋美容思想をヒントに生まれました。髪に不要なカルシウムを「洗い出し」、こわばった髪内部を「ときほぐし」て、美容成分\*2でたっぷりと「満たす」という3ステップの『巡りケア\*1』を提案。髪に美しさを目覚めさせる独自のフローで、女性の生き生きとした美しさを引き出します。

発売を記念して、2015年10月10日(土)からは、「ASIENCE MEGURI」を無料で体験できる完全予約制のシャンプーサロン「ASIENCE MEGURI SALON」を期間限定で表参道にオープンいたしました。

サロンでは、ヘアカウンセリング後に新発想の『ASIENCE MEGURI 「巡りケア\*1」体験』をお楽しみいただき、その後、「ASIENCE MEGURI」の広告の世界観を再現した特別なフォトスタジオで、フォトグラファーが撮影をおこなう『MEGURI フォトシューティング』を実施。「巡りケア\*1」によって美しく仕上がった姿は、ポスター加工してプレゼントするほか、スペシャルギフトとして「ASIENCE MEGURI セット」をお持ち帰りいただけます。女性が髪からもっと美しく、も

**っとポジティブに生まれ変わるような場**になっています。

髪も、気分もゆったりほぐされて、新しい自分の美しさが目覚めていく、驚きの美髪体験ができる特別な時間と空間をお楽しみいただけます。サロンは完全予約制です。ご予約方法などの詳細は、ブランドサイトにてご確認ください。

\*1 髪に不要なものを洗い出し、髪により成分を与える、というお手入れ

\*2 乳酸(毛髪補修成分)

#### <ASIENCE MEGURI SALON 概要>

【期間】 2015年10月10日(土)～2016年2月29日(月)

【時間】 平日 11:00～21:00 / 土日祝日 10:00～20:00

毎週火曜定休日(年末年始休業:12月26日～1月5日)

【場所】 東京都渋谷区神宮前 5-46-16 イル・チエントロ・セレーノ 1F

【料金】 無料 ※女性限定・予約応募多数の場合は選考となります

【予約】 「ASIENCE MEGURI SALON」ブランドサイトにて受付中 <http://www.kao.co.jp/asience-meguri/salon/>

#### ▼「ASIENCE MEGURI」ブランドサイト

<http://www.kao.co.jp/asience-meguri/>

■本内容に関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください■

##### ▼消費者の方のお問い合わせ

花王株式会社

生活者コミュニケーションセンター 消費者相談室

電話 0120-165-691

##### ▼調査結果・本リリースに関するお問い合わせ

トレンドーズ株式会社

担当:福田 電話 03-5774-8871 / メール [press@trenders.co.jp](mailto:press@trenders.co.jp)