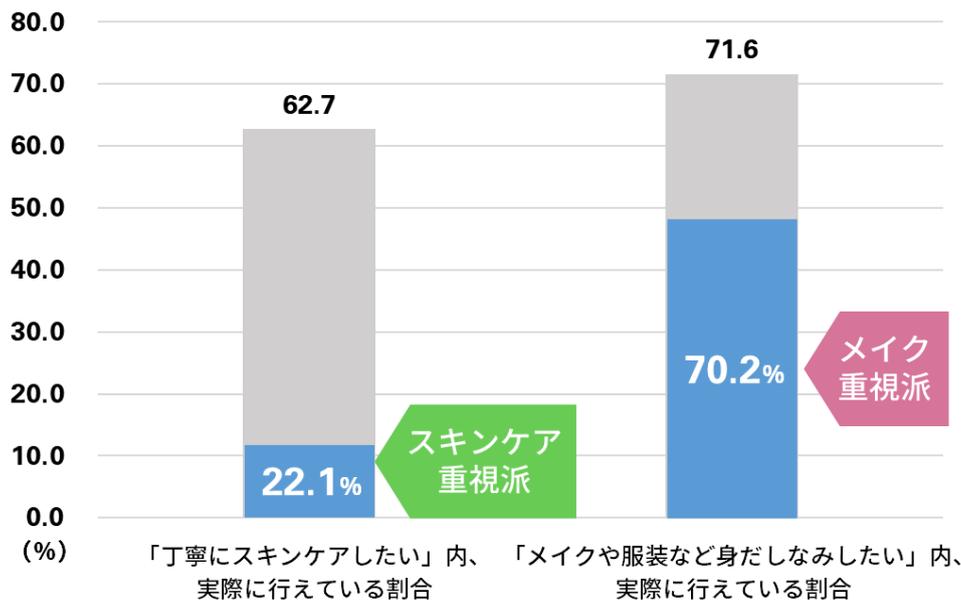


女性7万人に調査！スキンケアVSメイク “したい意欲”と“実際の行動”ギャップが大きいのは…？ 「丁寧なスキンケア」できている女性はわずか2割

株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営する「オフラボ」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同でストレスと心身や肌を調査・研究しています。

早寝早起き、整理整頓や掃除、人によってはダイエットなど「やったほうがいいと思っているけれど、実際には……」。今回のオフラボは、そんな“気持ち”と“行動”のギャップを調査。女性にとって義務と楽しみの狭間にある「スキンケア&メイク」にフォーカスして分析しました。

<スキンケア・メイク別 したい気持ちと実際の行動のギャップ>



※実際に行えている割合は、「～したい」と思っているを100%とした内の割合

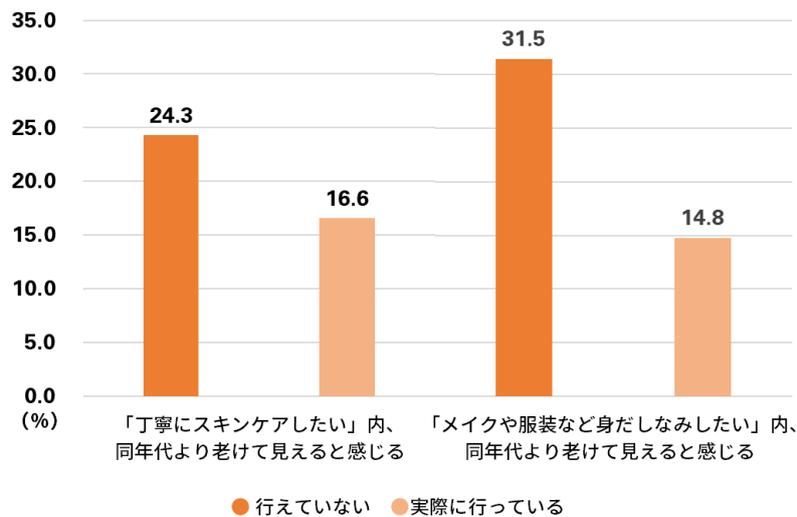
■ スキンケアは面倒？ メイクとの比較ではより気持ちと行動にギャップが

全国の女性7万人（20～69歳）を対象に行っている「ココロの体力測定2019」から、「丁寧にスキンケアしたい」と思っている女性と「メイクや服装など身だしなみしたい」と思っている女性を抽出。「～したい」という意向レベルでは、スキンケア派62.7%、メイク派71.6%とさほど差はありませんでしたが、それぞれを100%とした内の「実際に行っている」割合に大きな違いが。スキンケア重視派がわずか22.1%と4人に1人にも満たなかったのに対し、メイク重視派は70.2%という結果に。気持ちと行動のギャップは、スキンケアの方がより大きいことがわかりました。

■ 気持ちだけで行動に移せていない女性は「老け見え」意識が高い傾向

女性がスキンケアやメイクに手をかける理由の一つには、「若々しく見られたい」という女ゴコロがあるでしょう。スキンケアもメイクも、気持ちだけで行動に移せていない女性は「同世代より老けて見える」と答えている割合が多い残念な結果に。実際に鏡に映る顔や姿もそうですが、「手をかけられていない」という後ろめたさや、行動できていないことで日々の変化に気づきにくくなっていることも考えられます。

＜スキンケア・メイク / 実際に行っている・行えていない別 女性の老け見え意識割合＞



■ 35～63歳の現役世代女性はメイクは必須。スキンケアも重視するも実際にする時間が取れず？

年齢別では「丁寧にスキンケアしたい」女性は21歳の71.1%から、70歳では40.8%まで減少。それに対し「メイクや服装など身だしなみしたい」は21歳で73.0%、70歳でも66.2%と大きな変化は見られません。実際にやっている割合で見ると、やはり「メイク」は差がありませんが、「スキンケア」は35～63歳まで行動割合が低い傾向に。マルチタスクないわゆる“現役世代”の女性たちは、社会との接点も多く、メイクは必須でも、スキンケアには手間をかけたくてもかけられないのかもしれない。

＜スキンケア・メイク別 したいと思っている・実際に行っている女性の年齢変化＞

丁寧にスキンケアしたい	21歳	28歳	35歳	42歳	49歳	56歳	63歳	70歳
したいと思っている	71.1	75.0	72.3	65.5	63.1	57.5	51.2	40.8
したいと思っている内、実際に行っている	36.3	25.9	19.5	20.2	19.2	21.4	19.7	28.7

(%)

メイクや服装など身だしなみしたい	21歳	28歳	35歳	42歳	49歳	56歳	63歳	70歳
したいと思っている	73.0	78.3	76.3	72.2	69.6	69.1	66.3	66.2
したいと思っている内、実際に行っている	62.5	62.6	67.0	70.2	73.4	74.2	71.8	77.2

(%)

【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

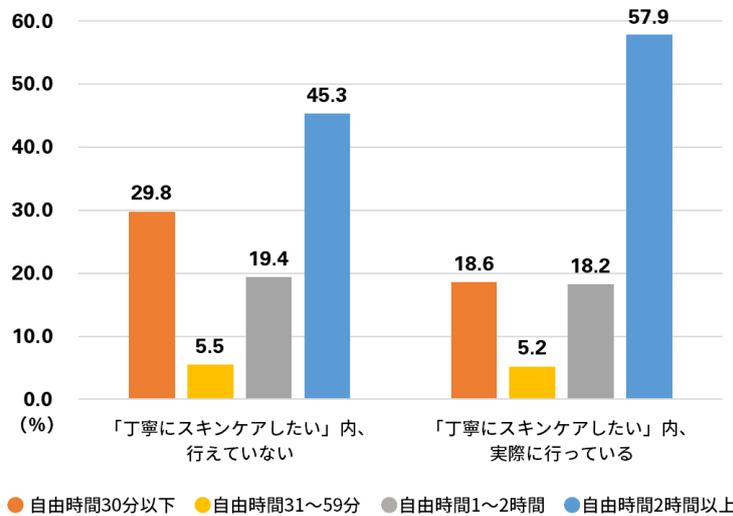
メディアプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
E-mail：pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

■ 毎日のスキンケアは時間割内でも、「丁寧な」スキンケアは自由時間扱い

ここまでの結果で、スキンケアとメイクでは、スキンケアの方が行いたい気持ちと行動のギャップが大きいことがわかりました。

さて、自らの肌と向き合うためには時間を確保しなくてはならないでしょう。そこで「丁寧にスキンケアしたい」女性の自由時間を見てみたところ、「30分以下」は行えていない女性が29.8%と実際に行っている女性の18.6%を上回ったのに対し、「2時間以上」では逆転。行えていない女性45.3%、実際に行っている女性57.8%という結果となりました。

＜「スキンケアは丁寧にしたい」女性 実際に行っている・行えていない別自由時間割合＞



■ 肌状態とストレスには関連が。時間をかけられなくても、満足できる工夫を

最後にストレスレベル別で、セルフケア行動で「行えていないこと」、すなわちワースト5を見てみましょう（9項目内で6～9位は同順位）。厚生労働省のストレスチェック基準の高ストレス女性（77点以上）と、低ストレス女性（39点以下）で比較すると、全般的に低ストレス者のほうが行えている割合が高い傾向に。「丁寧にスキンケア」では13.2ポイントと他の項目と比較しても大きな差は見られませんでした。

しかしながら、オフラボの研究では、肌状態とストレスの関連が示唆される結果を得ています。「時間をかけて丁寧に」でなくても、楽しめるよう自分の好きな香りやテクスチャーを選ぶ、時短アイテムを利用するなど、限られた時間の中でスキンケアに取り組める工夫により、肌と向き合っている満足を得てみては？

＜女性のストレスレベル別・セルフケア行動の実施割合ワースト5 左：高ストレス者 右：低ストレス者＞

ワースト 第1位	20分以上の運動	18.6%
ワースト 第2位	時間をかけた丁寧なスキンケア	20.3%
ワースト 第3位	平均7～8時間の睡眠	24.1%
ワースト 第4位	寝る前TVなどをだらだらみない	25.1%
ワースト 第5位	20分以上の入浴	28.4%

ワースト 第1位	時間をかけた丁寧なスキンケア	33.5%
ワースト 第2位	20分以上の運動	49.9%
ワースト 第3位	20分以上の入浴	53.2%
ワースト 第4位	寝る前TVなどをだらだらみない	57.1%
ワースト 第5位	平均7～8時間の睡眠	58.4%

※「～したい」と思っているを100%とした内、実際に行っている割合

▼9項目内の高ストレス者・低ストレス者共通順位項目（高ストレス者/低ストレス者）：
6位 毎日の掃除・洗濯（45.8%/72.7%）、7位 自分を含めた家族の健康・体重管理（46.6%/79.1%）、8位 メイクや服装など身だしなみ（57.0%/84.6%）、9位 家族との対話（68.4%/90.8%）

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディアプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）
E-mail: pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

【調査概要】

「ココロの体力測定2019」

方法 | インターネット調査

期間 | SCR調査 2019年3月16日～3月18日

(SCR調査)

対象 | 全国、20～69歳、14万人（男女各7万人）

項目 | 15問

分析データについて | 厚生労働省の「ストレスチェック制度の健康状態項目」を基に独自加工して、点数化

集計データについて | 集計したデータを、県・年齢を実際の人口でウェイト修正を行い活用

(本調査)

期間 | 2018年5月7日～10日

サンプル数 | 2060人（男女各1030人）

今回抽出対象者 | すべて女性

(SCR調査より) 7万人（サンプル数値WB集計後の誤差）高ストレス者：10939人 低ストレス者：6181人

21歳：883人、28歳：5416人、35歳：4022人、42歳：4860人、49歳：4859人、56歳：3728人、63歳：5259人、70歳：1059人 ※各年齢は前後1歳を含み抽出 (ex.28歳=27・28・29歳を抽出)

■ オフラボとは

オフラボ（ストレスオフラボ）は、「ココロの体力低下」をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究する（株）メディプラス研究所を中心としたプロジェクトです。

可視化しにくいストレスを顕在化するだけでなく、心のバランスが取れていて、身体も肌も健やかな状態、「ストレスオフ」を提唱。ウェアラブルセンサでメンタルコンディションを測定するサービスを展開するWINフロンティア（株）と共同で研究し、ストレスオフな状態へと導くさまざまなセルフケアを検証しています。

ミッションは“ストレスオフを日本の文化に”。ストレスオフな社会の定着を目指し、活動しています。

>>> Facebookページ「株式会社メディプラス研究所」で最新の調査やオフラボ記事情報を公開中！

■ ココロの体力測定

東邦大学名誉教授・脳生理学者 有田秀穂氏の監修のもと、全国の20～69歳の男女各7万人（合計14万人）を対象に「ココロの体力測定」（ストレス指数チェック）を実施。

2015年12月より厚生労働省から義務付けられている、「ストレスチェック制度」の対象となる従業員規模50人以上の企業だけでなく、義務化の対象にならない有職者や専業主婦まで含めて、広くストレス状態を計測・数値化しています。

■ オフラボ運営会社

社名 : 株式会社メディプラス研究所

代表取締役 : 恒吉明美

所在地 : 〒150 - 0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2F（株式会社メディプラス内）

設立 : 2013年12月

URL : <https://mediplus-lab.jp>

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）

E-mail : pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788