

## 宝島社のプロジェクト Mood Booster が調査！ -vol. 4-

## 女性は大人数になるほど、感覚が若くなっていく！

## 20代は-3歳、40代は-8歳・・・

## 「感覚年齢」を実年齢より信じて生きていきたい！

株式会社宝島社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：蓮見清一）と株式会社I&S BBDO（本社：東京都中央区、代表取締役社長：永井祥裕）の共同プロジェクト「Mood Booster（ムードブースター）」は、女性の年齢についての意識を調査しました。

今年4月から、成年年齢が18歳に引き下げられます。成人式は来年からも20歳で開催する自治体が多いようですが、今「大人」の基準が新しくなろうとしています。「大人」の客観的なものさしである「年齢」を、女性の皆さんはどう捉えているのでしょうか。Mood Boosterは、宝島社の女性読者モニタ（20～60代各100名＋70代50名）を対象にアンケート調査を実施。結果、女性のほとんどが年齢を重ねるほど実際の年齢に対して若い感覚で過ごしていることがわかりました。

Mood  
Booster

次のムードを見つけよう。

<https://tjad.takarajimasha.tki.jp/mb/>

## 調査結果：大人女性は実年齢よりも若い「感覚年齢」で生きている

1. 女性の8割が普段から年齢を意識しているにもかかわらず、同じく8割は実年齢に感覚が追いついていない
2. 「感覚年齢」は実年齢よりも平均8.8歳若く、実年齢が高いほど「感覚年齢」との差が大きくなる
3. 一方で、外見の「若見え」を自ら望む女性は全体で3割程度と少なく、多数派の考え方は「実年齢はうまく重ねながらもとらわれたくない」

## 1. 女性の8割が普段から年齢を意識。けれど実年齢よりも若い感覚で生きている

回答者の約8割が、普段から年齢を意識して行動しているようです。ですが、回答者の同じく8割が、生活するなかで実年齢よりも「感覚」は若いと感じていました。その割合は年代とともに上がり、特に50代以上ではほぼ9割とより顕著。一方、20代では「感覚」の方が実年齢よりも上だと思える人が2割程度存在しました。

Q. あなたは普段の生活で、どのくらい自分の年齢を意識して行動していますか？

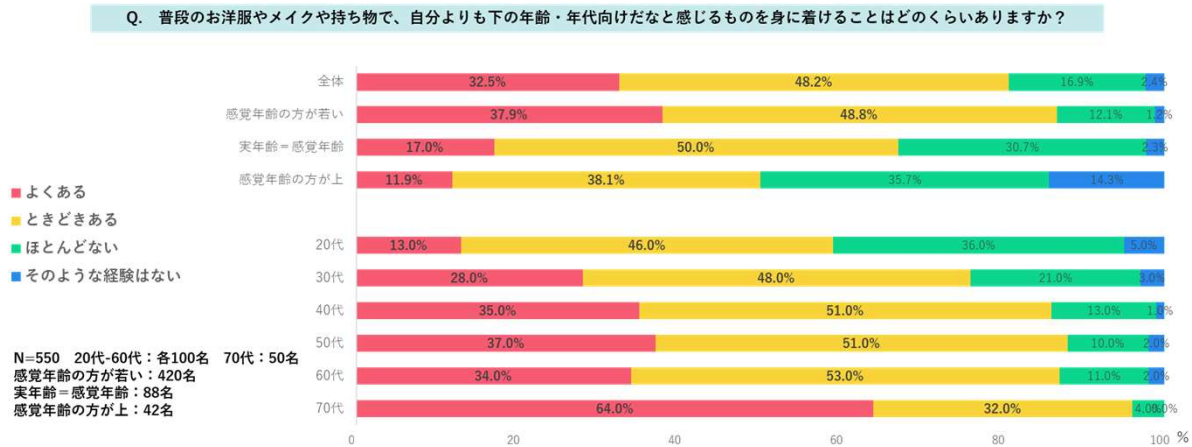


Q. 実際の年齢に、あなたの「感覚」はどのくらい追いついていると感じますか？



## お洋服や持ち物が、ご自身の年齢よりも年下向けなこと、ありませんか？

実際よりも若い感覚で生活していると、身に着けるものが自然と若くなるようです。実年齢より感覚が若い人のほぼ9割が、そのようなことがあると回答。30代になっても20代の頃に買った服を違和感なく着ていたり、50代になっても選ぶ雑誌は40代向けとされているものだったり、身に覚えのある人も多いのではないのでしょうか。



## 2. 実年齢と「感覚年齢」の差は平均8.8歳！年代が上がるにつれ差は大きく！

実年齢よりも感覚が若い人に、具体的には何歳くらいの感覚で普段過ごしているかを聞いてみたところ、全年代間平均で「実年齢-8.8歳」であることがわかりました。年代ごとに見ると、20代では3.1歳、40代では8.3歳、70代では15歳と、年代が上がるにつれてその差は大きくなっていました。年齢を重ねるほどに、実年齢に対して感覚は若返るといえます。

Q. 実際の年齢と比べて、あなたは「感覚的」には何歳くらいで生活していると思いますか？  
 Q. 実年齢に「感覚」が追いつかなくなってきたのは、何歳ごろでしたか？

	感覚年齢の平均	実年齢-感覚年齢の差の平均	差が開きだした年齢の平均
全体	—	8.8歳	—
20代	22.1歳	3.1歳	22.5歳
30代	28.3歳	6.2歳	28.3歳
40代	36.1歳	8.3歳	36.5歳
50代	43.8歳	10.9歳	42.5歳
60代	53.6歳	10.2歳	49.1歳
70代	57.1歳	15.0歳	55.4歳

N=420 20代：62名 30代：68名 40代：71名 50代：89名 60代：86名 70代：44名

## 「感覚年齢」が若い人が多いのは、実年齢を自覚することが少なかったり、そもそも若々しい人が増えていたりするから

「感覚年齢」が実年齢よりも若いと感じる要因の多くは無意識的なものでした。

- 年齢を聞かれると思い出す年が若い（実年齢31歳 / 感覚年齢25歳）
- 42歳だけど30代後半から自分が何歳かわからなくなってきた（実年齢42歳 / 感覚年齢38歳）
- 29歳だけど子どももないので特に生活に変わりはなく、年齢も25歳で止まっている感じがする（実年齢29歳 / 感覚年齢25歳）
- 仕事をしており、周りに同世代も多いが皆若々しい。若い職員も多く、若い世代の感覚にも常に触れている（実年齢62歳 / 感覚年齢45歳）

冒頭で触れたように、普段年齢を意識する女性は8割でしたが、実年齢を正確に自覚する機会は少なく、「なんとなく〇歳くらい」程度に考えている人が多いのかもしれない。

また他には、「55歳だが、大抵若く見られる（数年前は息子の彼女に間違えられたことがある）（実年齢55歳 / 感覚年齢45歳）」といった他人からの評価や、「美容に気を使っている。美顔器やヘッドマッサージをしたり、美容院にもこまめに行くようにしている（実年齢39歳 / 感覚年齢35歳）」と意識的に心掛けも。健康寿命が延び、美容やアンチエイジングに取り組む人も多いため、若々しい人が増えていること自体も要因といえます。

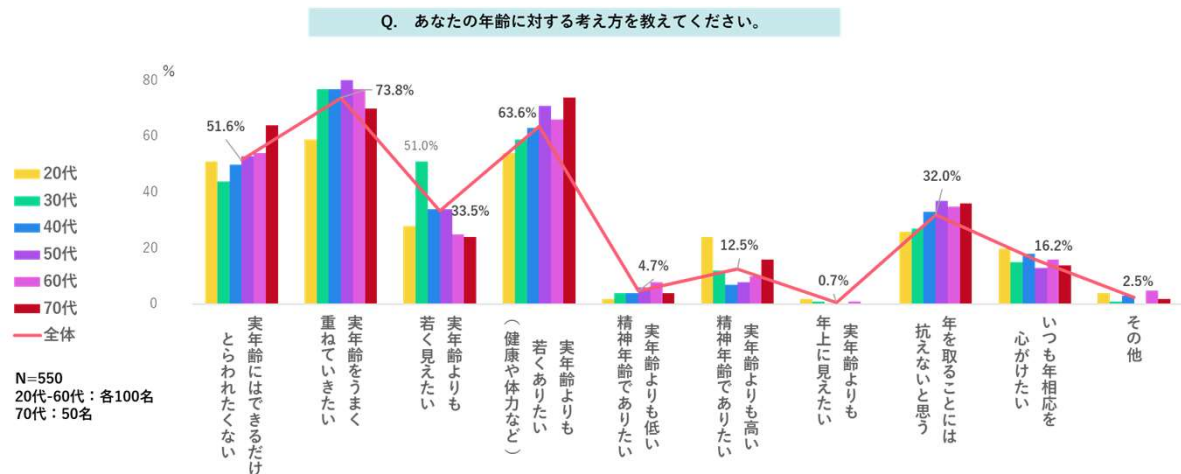
## 「感覚年齢」が若いゆえのアクシデントや良かったことのエピソード

- 後輩から告白され、嬉しくて付き合ってますが、よくよく話していたら、その子のお姉ちゃんより自分の方が年上で少し気まずかったです（実年齢34歳 / 感覚年齢25歳）
- 「若い人はいいけど〜」という会話に、若者のつもりで参加したら「あなたは若者じゃない」と言われてハッとした（実年齢34歳 / 感覚年齢27歳）
- ワーキングホリデーについて調べたとき、すでにできないことに気がついてショックでした（実年齢35歳 / 感覚年齢27歳）
- 自分の年齢が曖昧になり、同級生の誕生日に実際より上の年齢でおめでとうメールを送り、「同じ歳だよ！」と突っ込まれたこと。（実年齢53歳 / 感覚年齢50歳）
- 自分は若いと思っていたが、コロナワクチン高齢者枠で接種券が届いた。良いのか悪いのか？（実年齢66歳 / 感覚年齢60歳）
- 年齢を意識せず暮らしていたため、年金受給を忘れていた冗談のような真面目な話。パートナーに指摘されて自分は年金受給資格があったのだ！と65歳で気がついたww（実年齢66歳 / 感覚年齢42歳）
- 人とのコミュニケーションで、それぞれの世代の方と話ができる気がします。51歳ですが、同世代はもちろん、感覚が若いのか、若い世代の方とも楽しく話せています（実年齢51歳 / 感覚年齢40歳）
- 60代だが、スカイダイビングに挑戦しようと思いましたが（予約はしたものの、天候不順で中止になり、未だ実行には至っていませんが）（実年齢61歳 / 感覚年齢40歳）

## 3. 実年齢は「うまく重ねて、とらわれずに」付き合いたい人が多数派

実年齢よりも若い「感覚年齢」で過ごしている人は8割でしたが、「実年齢よりも若く見たい」と自ら望む女性は回答者全体で3割程度しかいませんでした。ただ、「実年齢よりも（健康や体力面で）若くありたい」人は6割超。「若さ」の価値は、見た目よりも中身にあるということでしょう（ちなみに、30代は「実年齢よりも若く見たい」が半数と高く、「年齢にはできるだけとらわれたくない」を上回った唯一の年代でした）。

実年齢に対する考え方で7割と最も多かったのは、「実年齢をうまく重ねていきたい」でした。「実年齢にはできるだけとらわれたくない」も5割と、実年齢を受け入れつつも気には病まないように付き合っていくことが主流であるようです。



## 「感覚年齢」を信じることで解放される選択肢があるなら、堂々と基準にしよう！

「実年齢にとらわれたくない」という思いは、「〇歳だからもうXXできない」と行動を縛るような年齢の上限を指すものがほとんどだと思います。年齢だけでなく、性別、国籍など従来の区分にはまらない自由な生き方の時代になっている今、すでに実年齢にとらわれていない人も多いということでしょう。一方で、例えば、「膝丈のスカートや、レースの服は25を過ぎて、ちょっといたいかんと思わなくなりました（実年齢30歳 / 感覚年齢24歳）」「48歳なので、何か新しいことを始めようと思うのには抵抗がある。イラストを勉強して自分のイラストでお金を稼ぐ仕事をしてみたいと思うが、さすがに年齢的に厳しいかなと思っている（実年齢48歳 / 感覚年齢38歳）」のように何かの選択が実年齢に阻まれることも、実際にはまだ少なくないようです。

そんなとき、実年齢よりも「感覚年齢」に従ってみると、自分に素直な選択ができるかもしれません。ほとんどの女性が実年齢よりも若い感覚で生きていくとわかった以上、「感覚年齢」は行動に迷ったときの新しいよりどころであるとMood Boosterは考えます。人生に、今より少し自由が増えるような考え方ではないでしょうか。

Mood Boosterは、企業・団体様のマーケティング/コミュニケーション活動を、Mood Boosterだからこそ発見できる女性のインサイトを提供することでサポートさせていただきます。本調査の詳細およびプロジェクトへのお問い合わせは、下記の窓口までお願いいたします。

Mood Boosterお問い合わせ窓口：[tjad@takarajimasha.co.jp](mailto:tjad@takarajimasha.co.jp)

Mood Boosterサイト：<https://tjad.takarajimasha.tkj.jp/mb/>

宝島社公式WEBサイト「宝島チャンネル」：<https://tkj.jp>

宝島社WEBメディア「FASHION BOX」：<https://fashionbox.tkj.jp>

#### 調査概要

調査目的：年齢についての意識調査

調査手法：インターネット調査（メールマガジンで配信）

調査期間：2021年11月19日～11月20日

調査対象：全国の宝島社雑誌の女性読者モニタ

回答者数：20-60代：各100名 70代：50名 計550名 ※70代のみサンプル数が異なるが、今回は全体傾向に加重

#### Mood Boosterについて

Mood Boosterは、株式会社宝島社の広告局の社員が、株式会社I&S BBDOのクリエイター・調査チームと共に立ち上げたプロジェクトです。雑誌出版のリーディングカンパニーである宝島社の常に新しいライフスタイルや価値観を提案してきた感度の高さを活かし、女性の隠れた価値観を独自の切り口で掘り起こすことで、企業・団体様のマーケティング/コミュニケーション戦略・施策策定や、商品開発・改良のサポートをさせていただきます。