

報道関係各位

働く女性の「自分らしさ」に関する意識調査

株式会社ナガセビューティケア

長瀬産業株式会社(本社:東京都中央区/代表取締役社長:朝倉 研二)の100%子会社である、株式会社ナガセビューティケア(東京都中央区日本橋本町1-2-8/代表取締役社長:吉野 公啓)では、このたび、全国の20歳代~60歳代の働く女性を対象とした‘働く女性の「自分らしさ」に関する意識調査’と題したアンケート調査を実施いたしました(調査期間:2019年6月26日~28日、有効回答数500人)。ここに調査結果がまとまりましたのでご報告いたします。

現代の働く女性の“自分らしさ”とは — 約7割が回答

自分らしさとは、「自然体でいること」

自分らしくあるためには心身の健康が大切！

しかし、なかなか実行できないのが現実



トピックス

- 普段の「自分らしさ」度合いは、職場で53%、プライベートで75%
職場ではつい「空気を読み」「話を合わせて」しまい、自分らしくいられない
- 自分らしくあるために実行しているのは「おいしいものを食べること」69%、
「1人の時間を大切にすること」58%
- 自分らしくあるために大切にしたいが、実行できていないことは
「健康のために運動をすること」48%、「悩みや不安を抱えないこと」43%
- 自分らしいときの肌は「肌ツヤがいい」「血色がいい」と実感。
自分らしくイキイキとした印象は肌に左右される!?
- 最も自分らしく生きていると思う女性タレントは「ローラ」さん、「渡辺直美」さん。
「樹木希林」さんも上位に

【この件に関するお問い合わせ先】

株式会社ナガセビューティケア 広報担当 桑田・小谷内 TEL: 03-3665-3620

E-mail: pr@nagase.co.jp ※調査結果はウェブサイト(<https://nbc.jp>)からもご覧になれます。

働く女性の「自分らしさ」に関する意識調査

【調査概要】

アンケート対象：全国の有職女性500名

年齢：20歳代～60歳代(20代100人、30代100人、40代100人、50代100人、60代100人)

地域：全国

調査方法：インターネットによるアンケート記入式

調査時期：2019年6月26日～28日

【調査項目一覧】

- | | |
|------------------------------------------------------|--------|
| 【1】あなたは自分らしく過ごせていると思いますか | ……P.5 |
| 【2】あなたは普段、どのくらい「自分らしく」過ごせていると思いますか。パーセンテージで教えてください | ……P.6 |
| 【3】あなたにとって“自分らしさ”とは何ですか | ……P.7 |
| 【4】自分らしくあるために大切に、実行していること、大切にしたいが、実践できていないことを教えてください | ……P.8 |
| 【5】つい他人と比べてしまうことはありますか | ……P.10 |
| 【6】「自分らしくいること」と比較してどちらを重視していますか | ……P.11 |
| 【7】職場で自分らしくないと感じるときはどんな時ですか | ……P.12 |
| 【8】「自分らしく過ごせている」と感じる時の肌の状態を教えてください | ……P.14 |
| 【9】あなたが自分らしさを保つためのリセット方法があれば教えてください | ……P.15 |
| 【10】自分らしい生き方をしていると思う女性タレントを教えてください | ……P.16 |

株式会社ナガセビューティケア

働く女性の「自分らしさ」に関する意識調査の目的

他人との違いを前向きに受け入れ“個性”としてとらえる時代を迎えている今、ナガセビューティケアでは、働く女性に向けて“自分らしさ”に関する考え方を調査。

自分らしさとは何なのか、世代間による価値観の違い等を浮き彫りにするとともに、心が満たされ“自分らしく”いられる状態と、肌や健康との関連性についても探ってまいります。

働く女性の「自分らしさ」に関する意識調査の総括

■全体の6割が「まあ自分らしく過ごせていると思う」と実感

年代別で、最も高いのは60代で8割

「あなたは自分らしく過ごせていると思いますか」と質問したところ、「過ごせていると思う」「まあ過ごせていると思う」と答えた方が全体の7割にのびりました。

年代別では、60代で8割と最も高くなり、40代が約半数で最も低くなりました。40代は、自分らしさについて悩みやすい世代といえるかもしれません。

(→調査結果の詳細はP. 5)

■職場ではガマンしてしまう…

プライベートでの「自分らしさ」の程度は74.5%、仕事では53.2%に

『あなたは普段、どのくらい「自分らしく」過ごせていると思いますか』を職場とプライベートでそれぞれ質問したところ、職場での平均値は53.2%、プライベートでの平均値は74.5%、となりました。

プライベート時に比べ、仕事の方が自分らしく振舞えない傾向があることがわかりました。

(→調査結果の詳細はP. 6)

■自分らしさとは、「自然体でいること」が約7割

「あなたにとって“自分らしさ”とは何ですか。」と質問したところ、最も多い回答は「自然体でいること」(65.6%)、次いで「毎日をイキイキと過ごすこと」(52.0%)、「ストレスフリーでいること」(39.2%)という結果になりました。

(→調査結果の詳細はP. 7)

■大切にしていることは、「おいしいものを食べること」がトップ

一方、大切にしたいが、実行できていないことは「健康のために運動をすること」

「自分らしくあるために大切に、実行していること」「大切にしたいが、実践できていないことを教えてください」とそれぞれ質問したところ、「大切に、実行していること」の最も多い回答は「おいしいものを食べること」(69.0%)、次いで「1人の時間を大切にすること」(58.4%)、「好きなファッションをすること」(49.2%)と続きました。

一方、「大切にしたいが、実践できていないこと」は、「健康のために運動をすること」(48.2%)が最も多く、「不安や悩みを抱えないこと」(43.0%)「良質な睡眠をとること」(37.6%)と続き、健康維持のための運動や、不安を持たないことを意識しながらも、実行が難しいことが浮き彫りになりました。

(→調査結果の詳細はP. 8)

■他人と自分をつい比べてしまう…全体の4割に

年代別では20代が最多、60代の2倍以上に

「つい他人と比べてしまうことはありますか」と質問したところ、全体の44.2%が「ある」と回答しました。

年代別で比較すると、20代が64.0%と最も高く、次いで30代が59.0%と、平均から大きく上回るものの、40代以降では反対に平均を大きく下回りました。若い世代ほど、他人を気にしているという結果が浮き彫りになりました。

(→調査結果の詳細はP. 10)

■**“モテたり”“流行に乗ったり”するよりも自分らしくいることを重視したい**

「自分らしくいること」と比較してどちらを重視していますかと質問したところ、自分らしくいることを重視、もしくはどちらかといえば重視していると答えた方が最も多かったのは、対「流行に乗ること」で91.4%となりました。最も回答が割れたのは、対「まわりのやり方に合わせること」で、59.4%となり、自分らしくいることを重視する一方、まわりに合わせる必要性を感じている方も多い方がわかりました。

(→調査結果の詳細はP. 11)

■**「職場で自分らしくいられないのは**

「空気を読んでしまう」「まわりの人に合わせてしまう」時

職場で自分らしくないと感じるときについて質問したところ、最も多い回答は「空気を読み、自分の意見や考えを言えず飲み込んでしまうとき」(41.0%)、次いで「まわりの人に話を合わせてしまうとき」(39.0%)、「いい人と思われたくて無理してしまうとき」(33.4%)と続きました。周りとの調和を図るために自分を抑えてしまうという傾向があるのかもしれない。

(→調査結果の詳細はP. 12)

■**自分らしい時の肌は、「肌ツヤがいい」**

若い世代は、自分らしさと肌の状態は影響していると実感

自分らしく過ごせていると感じる時の肌の状態について質問したところ、「特に変わらない/わからない」(37.6%)が最も多い回答でしたが、次いで「肌ツヤがいい」(34.2%)、「血色がいい」(25.6%)、「化粧ノリがいい」(25.0%)と続きました。肌ツヤをよく見せたり、血色を良くすることで、自分らしくイキイキとした印象を与えることが出来るといえるかもしれません。

(→調査結果の詳細はP. 14)

■**自分らしさを保つためのリセット方法は「休む」「好きな○○をする」「1人で過ごす」**

自分らしさを保つためのリセット方法について質問したところ、「寝る/休む」といった回答が最も多く、次いで「好きな○○をする」、「1人で過ごす」と続きました。

体や心をリラックスさせたり、好きなことをしてリセットする方が多いようです。

(→調査結果の詳細はP. 15)

■**最も自分らしく生きていると思う女性タレントは**

「ローラ」さん、「渡辺直美」さん

自分らしい生き方をしていると思う女性タレントを質問したところ、「ローラ」さんと「渡辺直美」さん(19人)と回答した方が最も多く、次いで「天海祐希」さん、「木下優樹菜」さん(14人)、「樹木希林」さん、「米倉涼子」さん(13人)と続きました。自分をしっかり持ち、周りに影響されない生き方を貫いている女性が、一般的に「自分らしい」と受け入れられているようです。

(→調査結果の詳細はP. 16)

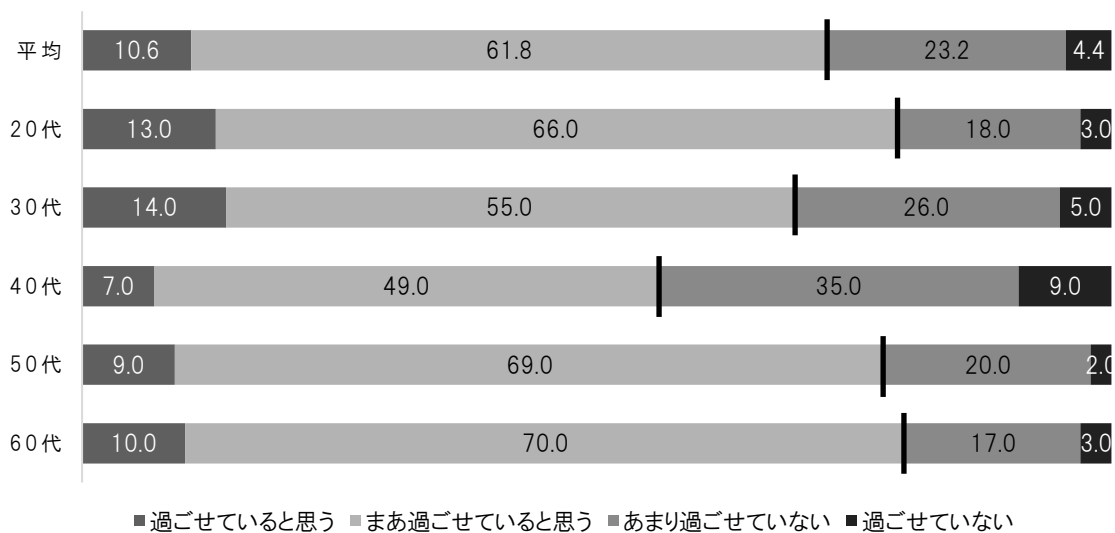
【1】あなたは自分らしく過ごせていると思いますか(単一回答・%)

全体の6割が「まあ自分らしく過ごせていると思う」と実感 年代別で、最も高いのは60代で8割

「あなたは自分らしく過ごせていると思いますか」と質問したところ、「過ごせていると思う」「まあ過ごせていると思う」と答えた方が全体の7割にのぼりました。

年代別では、60代で8割と最も高くなり、40代が約半数で最も低くなりました。40代は、自分らしさについて悩みやすい世代といえるかもしれません。

【全体(%)】



【2】あなたは普段、どのくらい「自分らしく」過ごせていると思いますか。パーセンテージで教えてください(自由回答)

職場ではガマンしてしまう・・・ プライベートでの「自分らしさ」の程度は74.5%、 仕事では53.2%に

『あなたは普段、どのくらい「自分らしく」過ごせていると思いますか』を職場とプライベートでそれぞれ質問したところ、職場での平均値は53.2%、プライベートでの平均値は74.5%、となりました。プライベート時に比べ、仕事の方が自分らしく振舞えない傾向があることがわかりました。

【全体・世代別(%)】

■職場 (平均)		■プライベート (平均)	
全体	53.1	全体	74.5
20代	48.8	20代	76.7
30代	50.0	30代	73.7
40代	48.3	40代	72.4
50代	55.9	50代	74.4
60代	62.7	60代	75.1

世代別では、60代が仕事において 最も自分らしく過ごせている プライベートと仕事の差が最も大きいのは20代

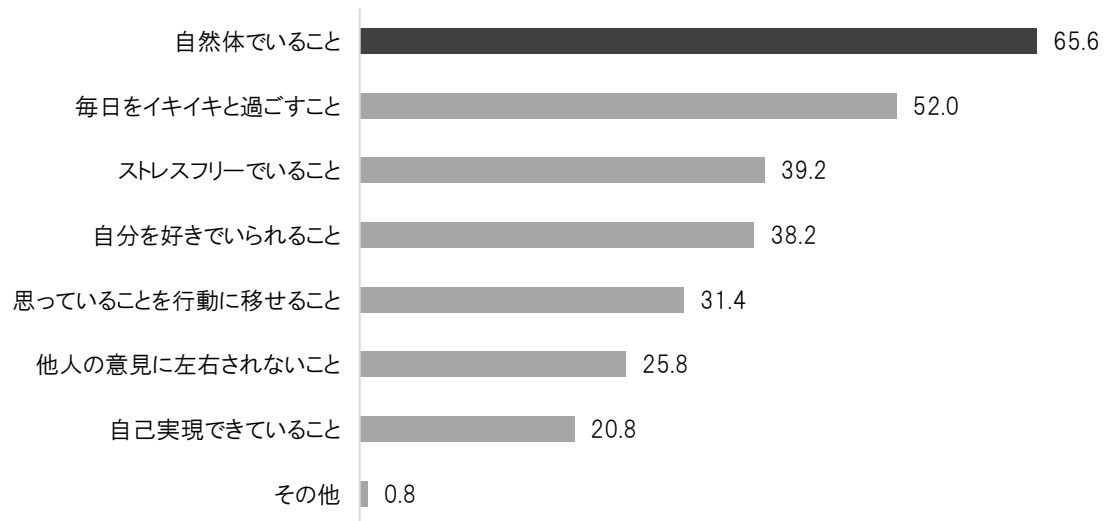
世代別で比較すると、プライベートの数値は世代でさほど差はないものの、仕事では60代で62.7%となり、平均値よりも9.6%高い結果となりました。

【3】あなたにとって“自分らしさ”とは何ですか(複数回答・%)

自分らしさとは、「自然体でいること」が約7割

「あなたにとって“自分らしさ”とは何ですか。」と質問したところ、最も多い回答は「自然体でいること」(65.6%)、次いで「毎日をイキイキと過ごすこと」(52.0%)、「ストレスフリーでいること」(39.2%)という結果になりました。

【全体(%)】



年代別で比較したところ、どの年代でも「自然体でいること」がトップとなりました。

【年代別(%)】

<20代>			<30代>			<40代>		
1	自然体でいること	76.0	1	自然体でいること	66.0	1	自然体でいること	62.0
2	ストレスフリーでいること	54.0	2	毎日をイキイキと過ごすこと	48.0	2	ストレスフリーでいること	41.0
3	毎日をイキイキと過ごすこと	53.0	3	自分を好きでいられること	47.0	3	自己実現できていること	20.0
4	自分を好きでいられること	48.0	4	ストレスフリーでいること	42.0	4	思っていることを行動に移せること	34.0
5	思っていることを行動に移せること	43.0	5	思っていることを行動に移せること	28.0	5	毎日をイキイキと過ごすこと	45.0
6	自己実現できていること	26.0	6	自己実現できていること	22.0	6	自分を好きでいられること	37.0
7	他人の意見に左右されないこと	22.0	6	他人の意見に左右されないこと	22.0	7	他人の意見に左右されないこと	27.0
<50代>			<60代>					
1	自然体でいること	61.0	1	自然体でいること	63.0			
2	毎日をイキイキと過ごすこと	61.0	2	毎日をイキイキと過ごすこと	53.0			
3	ストレスフリーでいること	37.0	3	他人の意見に左右されないこと	29.0			
4	自分を好きでいられること	35.0	4	自分を好きでいられること	24.0			
5	思っていることを行動に移せること	29.0	5	思っていることを行動に移せること	23.0			
5	他人の意見に左右されないこと	29.0	6	ストレスフリーでいること	22.0			
6	自己実現できていること	23.0	7	自己実現できていること	13.0			

【4】 自分らしくあるために大切にし、実行していること、大切にしたいが、実践できていないことを教えてください(複数回答・%)

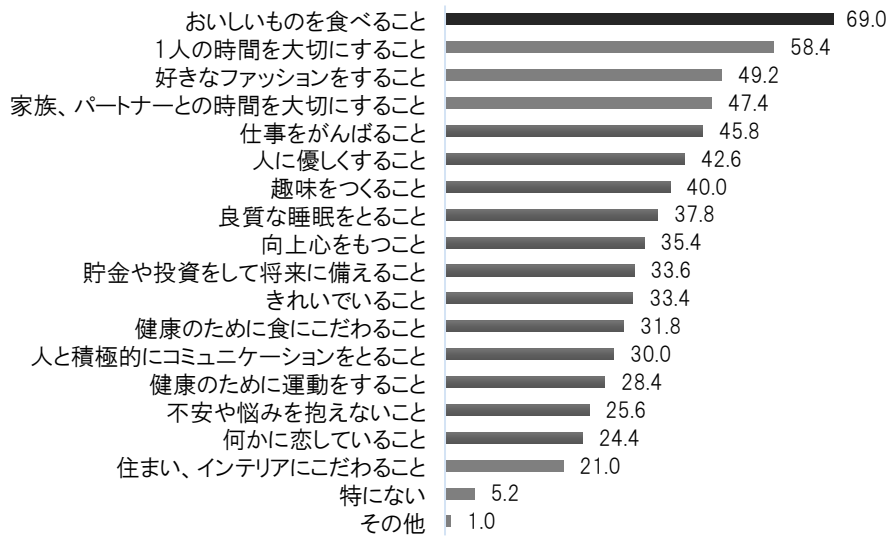
**大切にしていることは、「おいしいものを食べること」がトップ
一方、大切にしたいが、実行できていないことは
「健康のために運動をすること」**

「自分らしくあるために大切にし、実行していること」「大切にしたいが、実践できていないことを教えてください」とそれぞれ質問したところ、「大切にし、実行していること」の最も多い回答は「おいしいものを食べること」(69.0%)、次いで「1人の時間を大切にすること」(58.4%)、「好きなファッションをすること」(49.2%)と続きました。

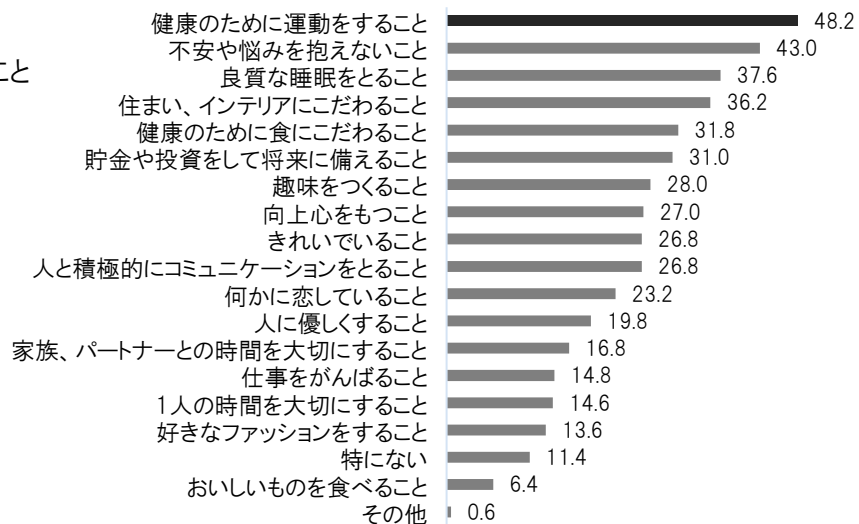
一方、「大切にしたいが、実践できていないこと」は、「健康のために運動をすること」(48.2%)が最も多く、「不安や悩みを抱えないこと」(43.0%)「良質な睡眠をとること」(37.6%)と続き、健康維持のための運動や、不安を持たないことを意識しながらも、実行が難しいことが浮き彫りになりました。

【全体(%)】

**■大切にし、
実行していること**



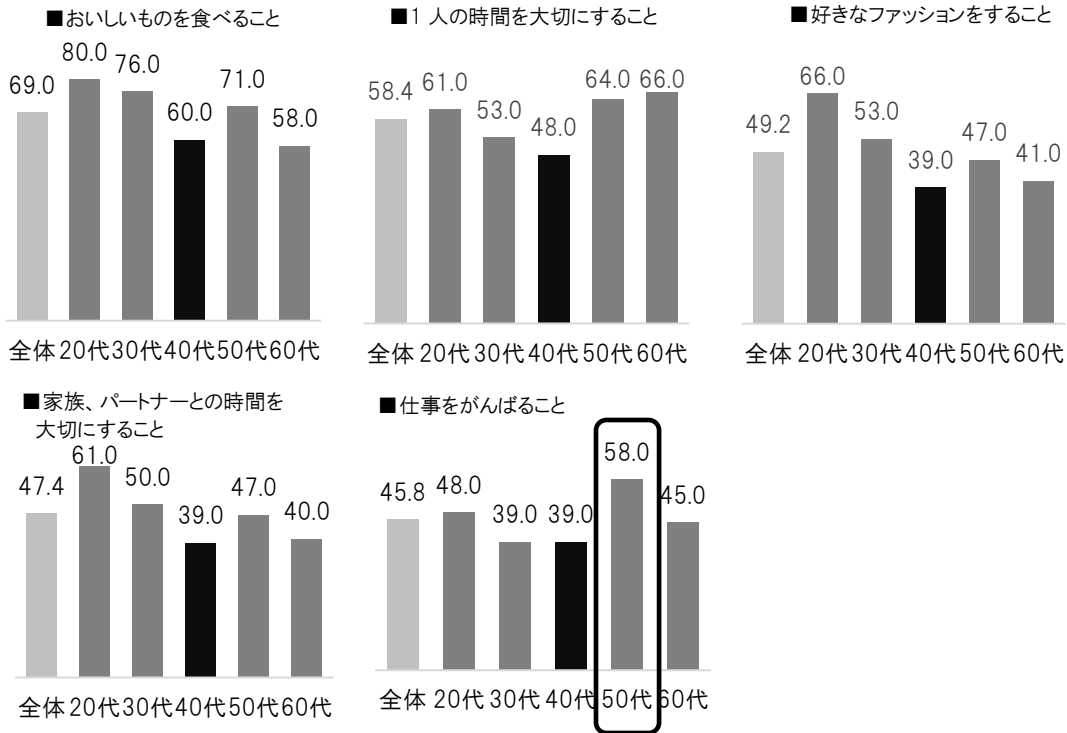
**■大切にしたいが、
実践できていないこと**



【年代別(%)】

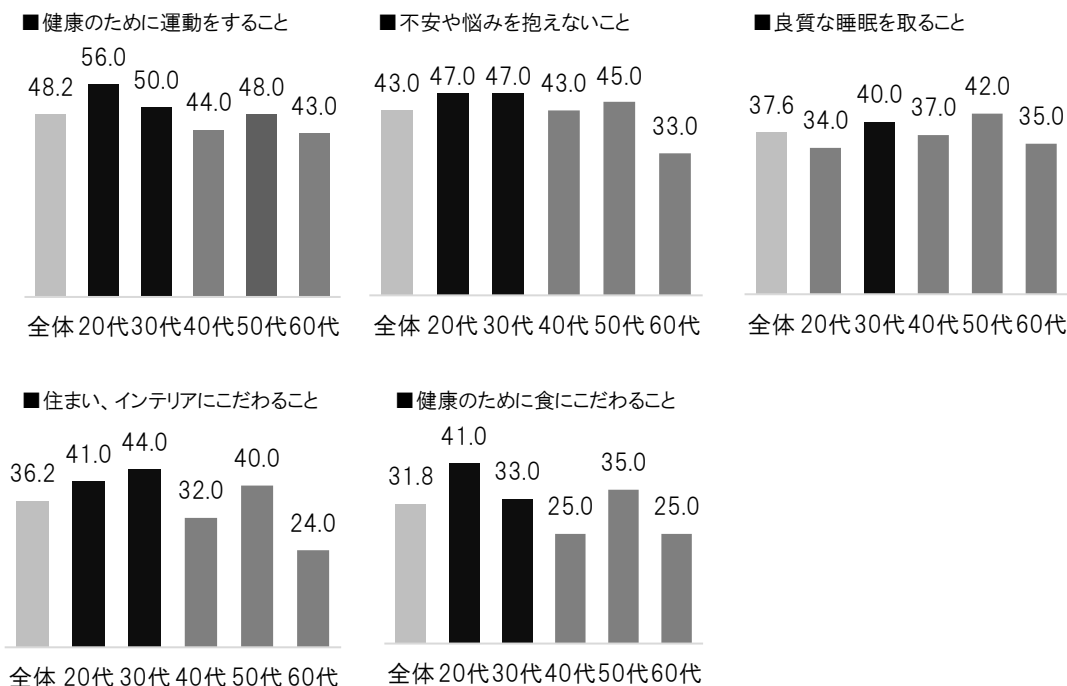
■自分らしくあるために大切に、実行していること

「自分らしくあるために大切に、実行していること」の上位5つの項目を年代別に比較したところ、「仕事をがんばること」では、50代が突出して高い回答率となりました。男女雇用機会均等法を受け社会に出た世代であることが影響しているかもしれません。また、Q1の「自分らしく過ごせていますか」同様に、全体的に40代の回答率が低くなりました。



■自分らしくあるために大切にしたいが、実践できていないこと

「自分らしくあるために大切にしたいが、実践できていないこと」では、20代、30代が全体平均よりも比較的高い回答率となり、若い世代ほどジレンマを抱えている可能性が高いことがわかりました。



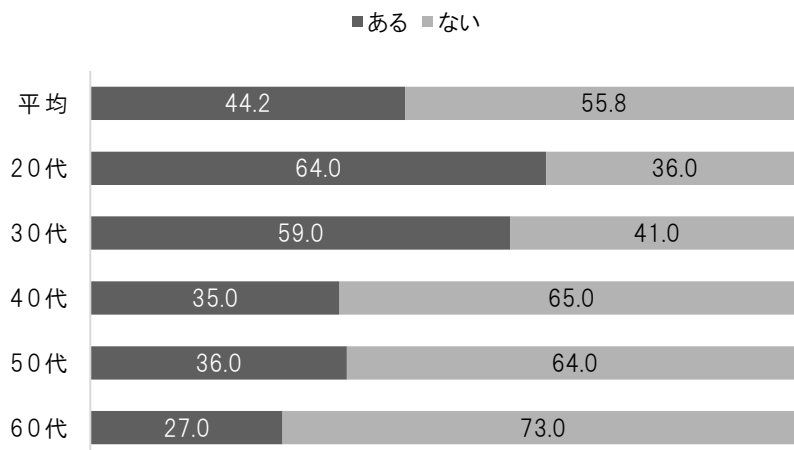
【5】 つい他人と比べてしまうことはありますか(単一回答・%)

他人と自分をつい比べてしまう・・・全体の4割に 年代別では20代が最多、60代の2倍以上に

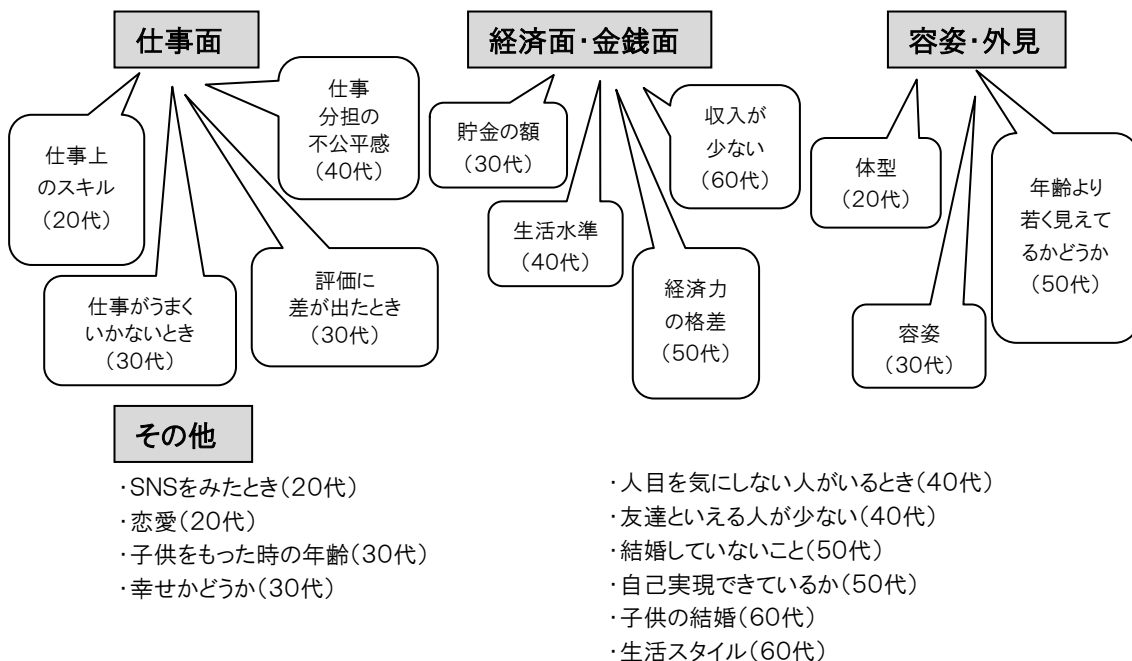
「つい他人と比べてしまうことはありますか」と質問したところ、全体の44.2%が「ある」と回答しました。

年代別で比較すると、20代が64.0%と最も高く、次いで30代が59.0%と、平均から大きく上回るものの、40代以降では反対に平均を大きく下回りました。若い世代ほど、他人を気にしているという結果が浮き彫りになりました。

【全体(%)】



【つい比べてしまうとき・自由回答から主な抜粋】

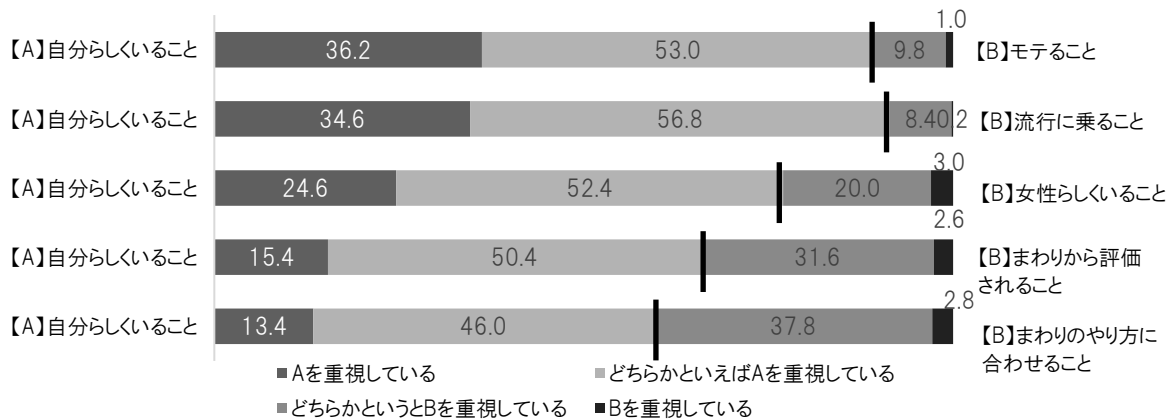


【6】「自分らしくいること」と比較してどちらを重視していますか(単一回答・%)

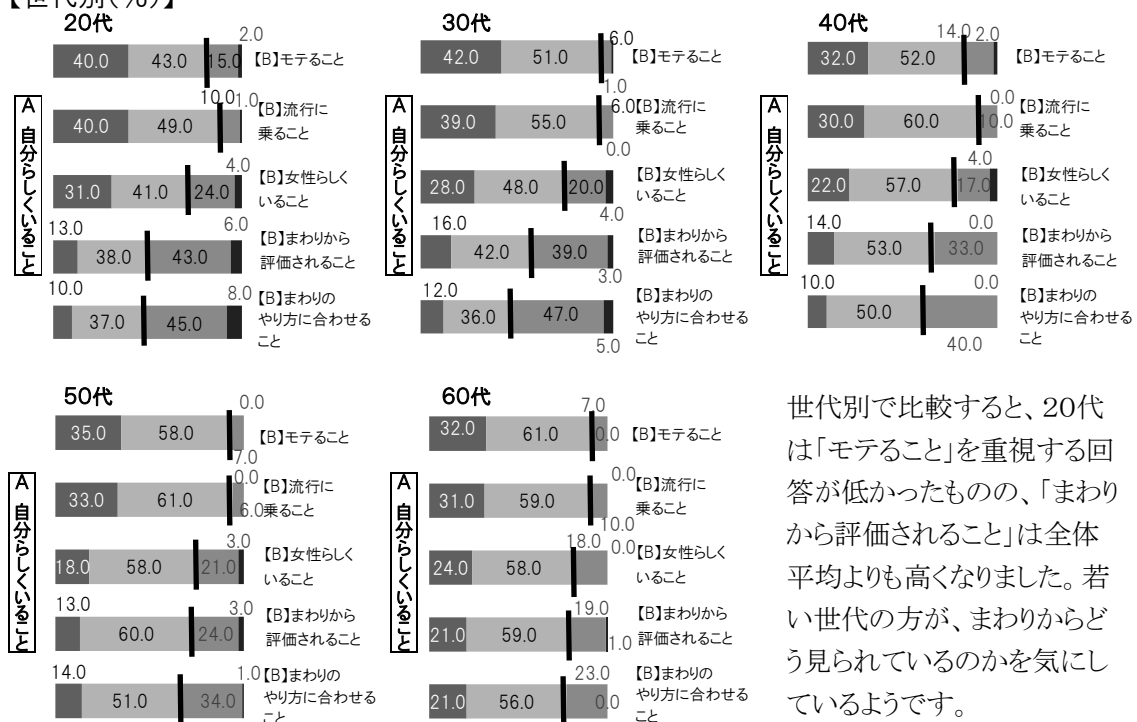
“モテたり” “流行に乗ったり”するよりも
自分らしくいることを重視したい

「自分らしくいること」と比較してどちらを重視していますかと質問したところ、自分らしくいることを重視、もしくはどちらかといえば重視していると答えた方が最も多かったのは、対「流行に乗ること」で91.4%となりました。最も回答が割れたのは、対「まわりのやり方に合わせること」で、59.4%となり、自分らしくいることを重視する一方、まわりに合わせる必要性を感じている方も多い方がわかりました。

【全体(%)】



【世代別(%)】



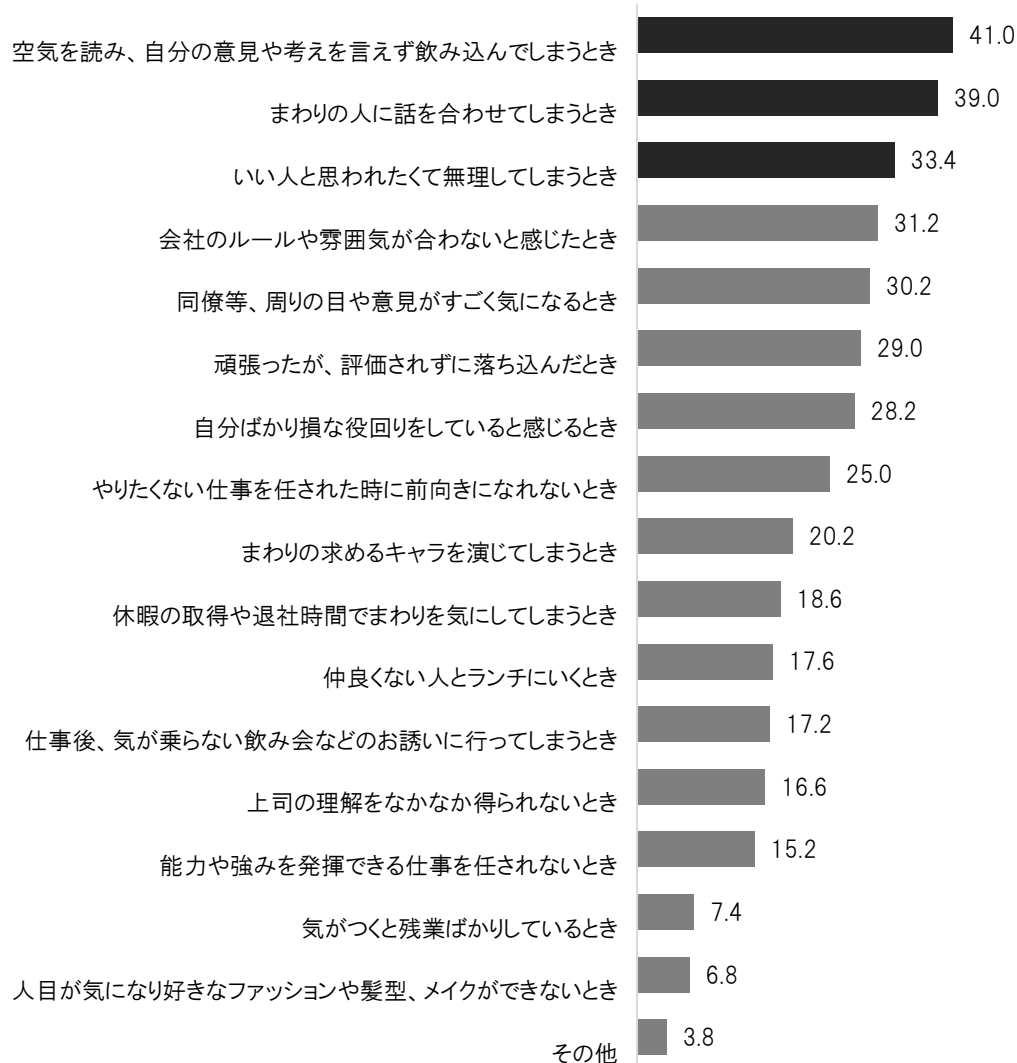
世代別で比較すると、20代は「モテること」を重視する回答が低かったものの、「まわりから評価されること」は全体平均よりも高くなりました。若い世代の方が、まわりからどう見られているのかを気にしているようです。

【7】 職場で自分らしくないと感じるときはどんな時ですか(複数回答・%)

職場で自分らしくいられないのは 「空気を読んでしまう」「まわりの人に合わせてしまう」時

職場で自分らしくないと感じるときについて質問したところ、最も多い回答は「空気を読み、自分の意見や考えを言えず飲み込んでしまうとき」(41.0%)、次いで「まわりの人に話を合わせてしまうとき」(39.0%)、「いい人と思われたくて無理してしまうとき」(33.4%)と続きました。周りとの調和を図るために自分を抑えてしまうという傾向があるのかもしれません。

【全体(%)】



【世代別(%)】

20代

1	空気を読み、自分の意見や考えを言えず飲み込んでしまうとき	56.0
1	まわりの人に話を合わせてしまうとき	50.0
2	いい人と思われたくて無理してしまうとき	49.0
3	同僚等、周りの目や意見がすぐ気になるとき	45.0
4	会社のルールや雰囲気合わないと感じたとき	38.0
5	頑張ったが、評価されずに落ち込んだとき	37.0
6	まわりの求めるキャラを演じてしまうとき	33.0
7	やりたくない仕事を任された時に前向きになれないとき	32.0
8	能力や強みを発揮できる仕事を任されないとき	31.0
8	自分ばかり損な役回りをしていると感じるとき	31.0

40代

1	空気を読み、自分の意見や考えを言えず飲み込んでしまうとき	37.0
1	まわりの人に話を合わせてしまうとき	37.0
3	会社のルールや雰囲気合わないと感じたとき	32.0
3	いい人と思われたくて無理してしまうとき	32.0
5	自分ばかり損な役回りをしていると感じるとき	30.0
6	頑張ったが、評価されずに落ち込んだとき	29.0
7	やりたくない仕事を任された時に前向きになれないとき	28.0
8	同僚等、周りの目や意見がすぐ気になるとき	26.0
9	まわりの求めるキャラを演じてしまうとき	18.0
10	仲良くない人とランチにいくとき	16.0

60代

1	空気を読み、自分の意見や考えを言えず飲み込んでしまうとき	38.0
2	まわりの人に話を合わせてしまうとき	30.0
3	会社のルールや雰囲気合わないと感じたとき	24.0
4	いい人と思われたくて無理してしまうとき	23.0
5	やりたくない仕事を任された時に前向きになれないとき	21.0
5	頑張ったが、評価されずに落ち込んだとき	21.0
5	自分ばかり損な役回りをしていると感じるとき	21.0
8	同僚等、周りの目や意見がすぐ気になるとき	20.0
9	仲良くない人とランチにいくとき	13.0
10	まわりの求めるキャラを演じてしまうとき	12.0

30代

1	空気を読み、自分の意見や考えを言えず飲み込んでしまうとき	41.0
2	まわりの人に話を合わせてしまうとき	40.0
3	いい人と思われたくて無理してしまうとき	34.0
3	会社のルールや雰囲気合わないと感じたとき	34.0
4	自分ばかり損な役回りをしていると感じるとき	33.0
5	同僚等、周りの目や意見がすぐ気になるとき	32.0
6	まわりの求めるキャラを演じてしまうとき	27.0
6	頑張ったが、評価されずに落ち込んだとき	27.0
7	上司の理解をなかなか得られないとき	26.0
8	やりたくない仕事を任された時に前向きになれないとき	23.0

50代

1	まわりの人に話を合わせてしまうとき	38.0
2	空気を読み、自分の意見や考えを言えず飲み込んでしまうとき	33.0
3	頑張ったが、評価されずに落ち込んだとき	31.0
4	いい人と思われたくて無理してしまうとき	29.0
5	同僚等、周りの目や意見がすぐ気になるとき	28.0
5	会社のルールや雰囲気合わないと感じたとき	28.0
6	自分ばかり損な役回りをしていると感じるとき	26.0
7	仕事後、気が乗らない飲み会などのお誘いに行ってしまうとき	22.0
8	やりたくない仕事を任された時に前向きになれないとき	21.0
9	休暇の取得や退社時間でまわりを気にしてしまうとき	16.0

世代別で比較すると、順位はあまり違いがないものの、若い世代では全体的に数値が高くなりました。職場では、自分らしさを思うように出し切れていない現状があらわれています。

また、20代は、Q5でまわりに評価されることを重視している回答が多かったこと、この質問で空気を読んだり、まわりの人に話を合わせてしまう回答が高かったことから、周囲を常に気にする傾向があるようです。

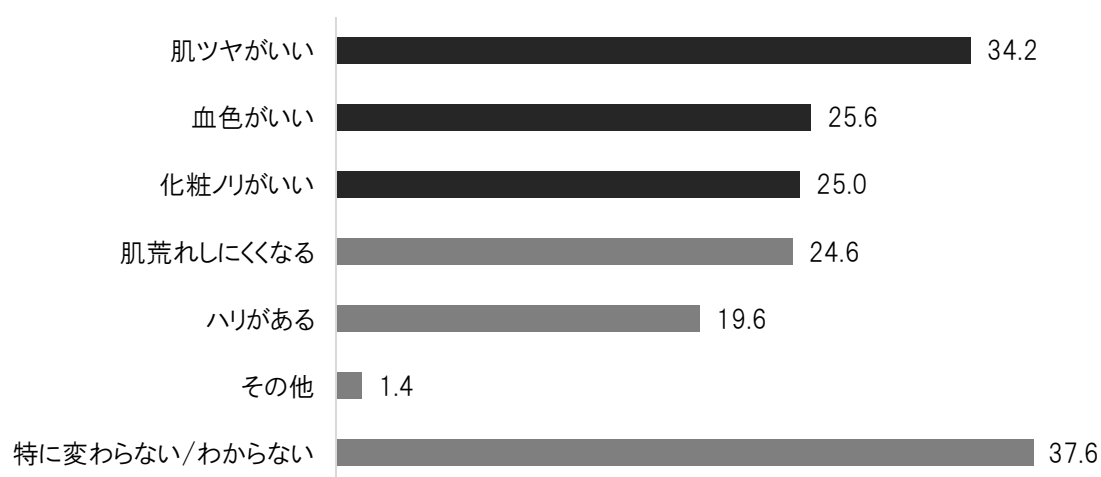
【8】「自分らしく過ごせている」と感じる時の肌の状態を教えてください(複数回答・%)

自分らしい時の肌は、「肌ツヤがいい」 若い世代は、自分らしさと肌の状態は影響していると実感

自分らしく過ごせていると感じる時の肌の状態について質問したところ、「特に変わらない/わからない」(37.6%)が最も多い回答でしたが、次いで「肌ツヤがいい」(34.2%)、「血色がいい」(25.6%)、「化粧ノリがいい」(25.0%)と続きました。

肌ツヤをよく見せたり、血色を良くすることで、自分らしくイキイキとした印象を与えることが出来るといえるかもしれません。

【全体(%)】



【世代別(%)】

世代別では、最も回答が多かったのは、20代で「化粧ノリがいい」、30代と40代では「肌ツヤがいい」、50代と60代では「特に変わらない/わからない」という結果になりました。若い世代は気分が流されやすく、40代と50代を境に意識が大きく変わることがいえそうです。

	肌ツヤがいい	血色がいい	化粧ノリがいい	肌荒れしにくくなる	ハリがある	その他	特に変わらない/わからない
全体	34.2	25.6	25.0	24.6	19.6	1.4	37.6
20代	32.0	34.0	36.0	34.0	18.0	2.0	33.0
30代	41.0	26.0	30.0	33.0	16.0	0.0	32.0
40代	36.0	23.0	28.0	17.0	23.0	3.0	34.0
50代	28.0	23.0	17.0	23.0	19.0	2.0	45.0
60代	34.0	22.0	14.0	16.0	22.0	0.0	44.0

【9】あなたが自分らしさを保つためのリセット方法があれば教えてください(自由回答)

自分らしさを保つためのリセット方法は 「休む」「好きな○○をする」「1人で過ごす」

自分らしさを保つためのリセット方法について質問したところ、「寝る／休む」といった回答が最も多く、次いで「好きな○○をする」、「1人で過ごす」と続きました。

体や心をリラックスさせたり、好きなことをしてリセットする方が多いようです。

【全体（人）】

1	寝る／休む	85
2	好きな○○をする	32
3	1人で過ごす	23
4	旅行へ行く	22
5	ジムへ行く／運動する	14
6	おいしいものを食べる	12

【自由回答から一部回答抜粋】

<20代>

- アーティストのライブに行く
- 漫画を読む

<30代>

- なんでも本音でしゃべる
- 米ぬか酵素風呂

<40代>

- 子供と遊んで沢山笑う
- 瞑想する、セルフワークをする、自然の中に身を置く、1日引きこもる

<50代>

- 完璧を求めない。思い詰め過ぎず、まあいいか!!と考えられる心のゆとりを持つ
- お風呂上がりのビール

<60代>

- 人に干渉されない。人それぞれと理解する。
- 綺麗にしてお洒落してちょっとリッチな所(レストラン、ホテル等)に時々行く

【10】 自分らしい生き方をしていると思う女性タレントを教えてください(自由回答)

最も自分らしく生きていると思う女性タレントは 「ローラ」さん、「渡辺直美」さん

自分らしい生き方をしていると思う女性タレントを質問したところ、「ローラ」と「渡辺直美」さん(19人)と回答した方が最も多く、次いで「天海祐希」さん、「木下優樹菜」さん(14人)、「樹木希林」さん、「米倉涼子」さん(13人)と続きました。

自分をしっかり持ち、周りに影響されない生き方を貫いている女性が、一般的に「自分らしい」と受け入れられているようです。

【全体(人)・有効回答数159】

1	ローラ 渡辺直美	19
3	天海祐希 木下優樹菜	14
5	樹木希林 米倉涼子	13
7	山口智子	9
8	綾瀬はるか	8
9	北川景子 蒼井優 安室奈美恵 沢尻エリカ	5

【世代別(人)】

世代別で見ると、全体でトップのローラさんは20～30代の回答に集中し、渡辺直美さんは、50代を除いた全ての世代で上位にのびりました。

回答が数人に集中することなく、多く分かれたことから、一人ひとりが考える自分らしさというのは、それぞれ違うといえるかもしれません。

20代

1	ローラ	10
2	木下優樹菜	8
3	渡辺直美	6

30代

1	ローラ	5
2	渡辺直美	4
3	木下優樹菜 天海祐希 土屋アンナ 米倉涼子	3

40代

1	渡辺直美	4
2	蒼井優	4
3	樹木希林	3

50代

1	天海祐希	5
2	米倉涼子	4
3	綾瀬はるか 山口智子 樹木希林	3

60代

1	樹木希林	6
2	渡辺直美	3
3	デヴィ夫人	2