

〈20代の恋愛における「第0印象」に関する調査〉

SNS時代の恋人・パートナー探しは「第0印象」にアリ! 6割以上が会う前にSNSで相手を「事前に確認」 「“第0印象”で会うか会わないかを判断」7割

しかし顔写真が加工されていると男性65.9%、女性56.1%が抵抗感
写真で加工したい箇所第1位は「肌」! 第0印象UPにはスキンケアが有効!

2019年5月から新元号「令和」がスタートし、気持ちを新たに新しい時代の新しい出会いにも期待する人が多いのではないのでしょうか。株式会社マンドム(本社:大阪市、社長執行役員:西村元延)では、20代の独身男女441人を対象に「恋愛における『第0印象』」についての実態調査を行いました。合わせて、第0印象コンサルタントの堀岡桂子さんに、第0印象を意識した恋愛アドバイスをいただきました。

主な調査結果は以下の通りです。

だい ぜろ いん しょう 第0印象

「第0印象」とは、実際に対面する前に他人から持たれる印象を指します。実際に対面する前に、SNSなどの写真や動画でその人を見て、イメージしたり感じたりすることです。

サマリー

■ 恋愛における第0印象の重要性

SNS時代 第0印象が悪いとチャンスを逃す!? 20代独身男女の87.1%が「第0印象は第1印象に影響」

恋人やパートナーを作る際、実際に会う前の写真や動画での第0印象は「以前より重要」89.1%
78.9%が相手と親しくなる前の第0印象を重要視、65.1%が直接会う前にSNSで相手を「事前に確認」
第0印象が悪いと「連絡したくない」(73.9%)し、「会いたくない」(75.1%)

■ 第0印象で注意すべきは第1印象とのギャップ

加工した顔写真はNG!? 第0印象が良くても第1印象が悪いと7割が「好感が持てない」

顔写真の加工は一般的だが、加工された写真に対して男女ともに「抵抗がある」(男性65.9%、女性56.1%)
第0印象と第1印象のマイナスギャップ、20代男女の64.4%が経験

■ 第0印象を効果的に上げるスキンケア

写真で加工したい箇所第1位「肌」 ギャップを生まない第0印象のためにはスキンケアが有効!

第0印象と第1印象で、3人に1人が「肌の印象」(36.6%)のギャップを経験
写真で最も加工したい顔の箇所も「肌」(37.4%)。「目」(16.6%)「髪」(9.4%)より突出して多い
男女ともに「スキンケアは第0印象を上げるのに有効」(男性73.9%、女性85.0%)

〈調査概要〉

●実施時期 2019年3月 ●調査手法 インターネット調査 ●調査対象 全国の20代の未婚男女 441人(男性220人 女性221人)

※本リリース上のスコアの構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合もあります。

第0印象コンサルタント 堀岡桂子さんに聞く、第0印象を活用した恋愛成就への道



この件に関するお問い合わせ先

株式会社マンドム
広報部

●大阪本社 奥田 / 酒井 / 佐藤
●東京オフィス 下川 / 村上 / 萩原 / 奥 / 五嶋
●プレスメール press@mandom.com ●マンドムwebサイト

TEL.06-6767-5021 FAX.06-6767-5045
TEL.03-5766-2485 FAX.03-5766-2486

<https://www.mandom.co.jp/>

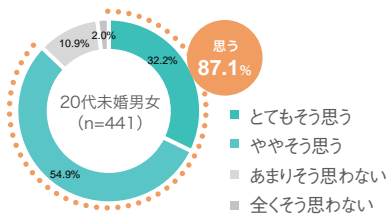


「第0印象は第1印象に影響する」と20代独身男女の87.1%が回答!

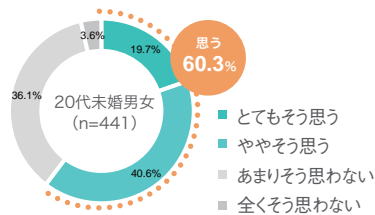
20代の独身男女441人(男性220人、女性221人)に、初対面の相手に対する第0印象(実際に会う前の写真や動画での印象)と第1印象の関係について聞きました。まず、「第0印象は第1印象に影響するか」と聞くと、87.1%が「影響する」と答え[図1]、6割が「第0印象が悪いと第1印象で挽回するのは難しい」(60.3%)と答えています[図2]。

また、現在のようなSNS社会において、「恋人やパートナーを作る際、実際に会う前の写真や動画での第0印象は以前より重要になっていると思うか」と聞くと、89.1%が「重要になっていると思う」と答えています[図3]。SNSが当たり前になっている今、20代の恋愛は、直接会う前の第0印象からすでに始まっていると言えます。

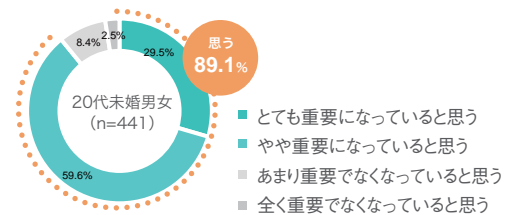
[図1] 第0印象は、第1印象に影響すると思いますか?



[図2] 第0印象が悪いと、第1印象で挽回するのは難しいと思いますか?



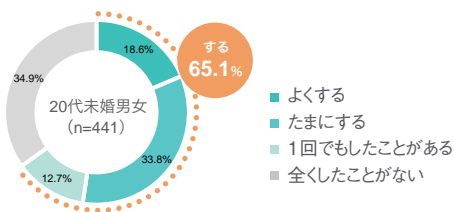
[図3] 恋人やパートナーを作る際、第0印象は以前より重要になっていると思いますか?



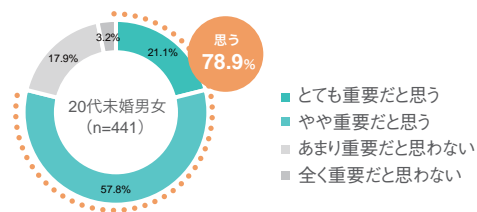
出会いのチャンスは第0印象で決まる!? 65.1%が直接会う前にSNSで相手をチェック

「相手と会う前にSNSで相手のことを事前に確認したことがあるか」と聞くと、65.1%が「確認したことがある」と答え[図4]、「相手と親しくなる前の第0印象の重要性」を聞くと、ほぼ8割が「重要だと思う」(78.9%)と答えています[図5]。重視する理由については、「第0印象によって、実際に会うか会わないかを判断するから」(68.4%)がトップに挙げられました[図6]。20代の6割以上が直接会う前にSNSで相手をチェックしており、第0印象の重要性を実感しています。第0印象が出会いのチャンスを決める重要なポイントになっていると言えます。

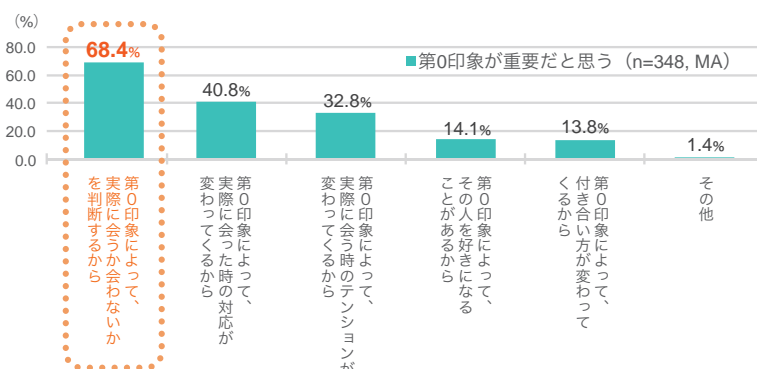
[図4] 初対面の人に会う前にSNSで相手のことを確認しますか?



[図5] 親しくなる前の第0印象は重要だと思いますか?



[図6] 親しくなる前の第0印象が重要だと思う理由は何ですか?



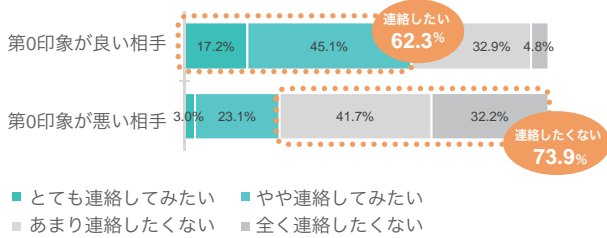
第0印象が悪いと4人に3人は「会いたくない」

SNSで写真を事前にチェックすることが20代では一般的となっている現代、SNSの写真による第0印象が実際の行動にどう影響するのか聞いてみました。

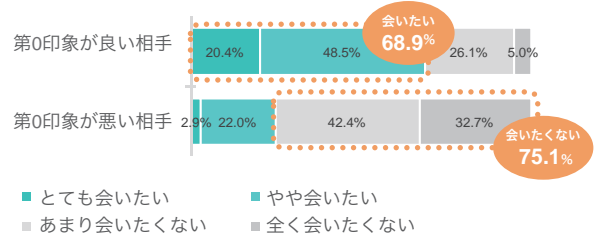
第0印象が良い相手については、62.3%が「連絡してみたい」と答えているのに対し、第0印象が悪い相手には73.9%が「連絡したくない」と答えています[図7-1]。また、第0印象が良い相手については、68.9%が「会いたい」と答えているのに対し、第0印象が悪い相手には75.1%が「会いたくない」と答えています[図7-2]。

どちらも、第0印象が良い相手へのポジティブな気持ちに加えて、第0印象が悪い相手へのネガティブな気持ちも強くなっています。現代の20代は第0印象によって相手に対してとる行動が左右される傾向が高く、新しい出会いや人間関係を求めている人は、まずは第0印象から意識する必要がありそうです。

[図7-1] 第0印象が良い相手と悪い相手、
連絡したいと思いますか? 20代の未婚の男女 (n=441)



[図7-2] 第0印象が良い相手と悪い相手、
会いたいと思いますか? 20代の未婚の男女 (n=441)

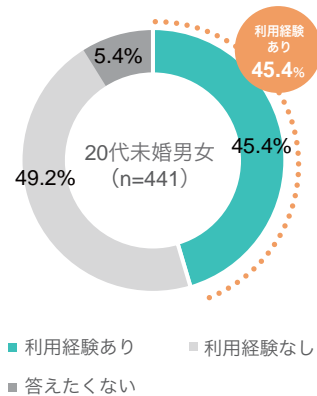


マッチングアプリの利用経験は、約半数! 利用経験者は、第0印象の重要性をより強く認識

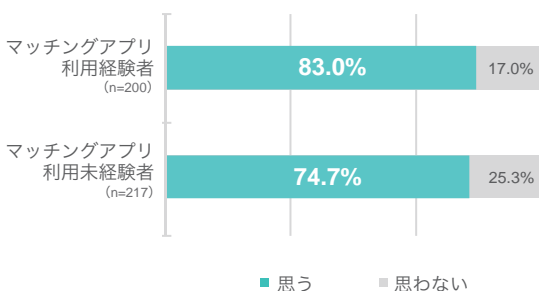
新しい出会いのツールとして広まっているマッチングアプリの利用経験者の第0印象に対する意識についても見てみました。マッチングアプリの利用経験を聞くと、20代男女の45.4%と約半数が利用経験があると回答しており[図8]、今の20代の間では出会いのツールとして定着してきているといえそうです。

前述[図5]で「相手と親しくなる前の第0印象の重要性」について聞いたところ、全体の78.9%が「重要だと思う」と答えています。マッチングアプリ利用経験者では「重要だと思う」と答えた人が83.0%となり、利用未経験者(74.7%)と比べると10ポイント近く高くなっています[図9]。また、前述[図2]では、「第0印象が悪いと第1印象で挽回するのは難しい」と全体の60.3%が答えています。マッチングアプリ利用経験者では71.0%が「難しいと思う」と答え、利用未経験者(49.8%)と比べると20ポイント以上も高くなっています[図10]。マッチングアプリ利用経験者は、第0印象の重要性をより実感していると言えます。

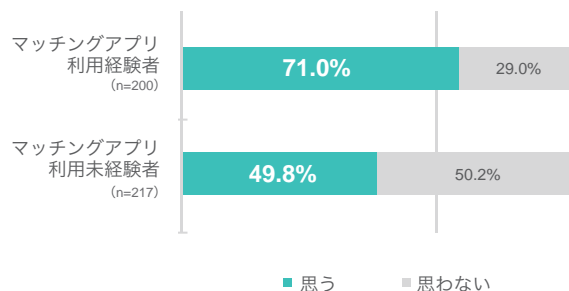
[図8] マッチングアプリを利用したことがありますか?



[図9] 親しくなる前の第0印象は重要だと思いますか?



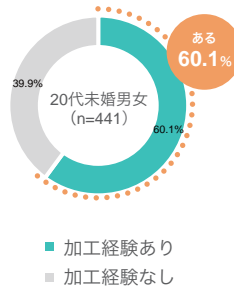
[図10] 第0印象が悪いと、第1印象で挽回するのは難しいと思いますか?



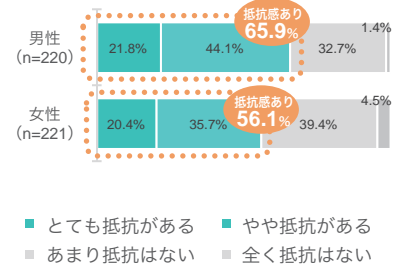
第0印象を左右する顔写真 加工されていると、6割が抵抗感アリ!

新しい出会いに影響を与えるSNSでの第0印象ですが、自分の顔写真の加工経験を聞くと、60.1%が「加工経験あり」と答えています【図11】。しかし、顔写真を加工している相手に対しては、男性は65.9%、女性は56.1%が「抵抗がある」と答えています【図12】。加工した顔写真は一般的にもネガティブな印象を与えてしまうことの方が多いようです。

【図11】自分の顔写真を加工したことがありますか？



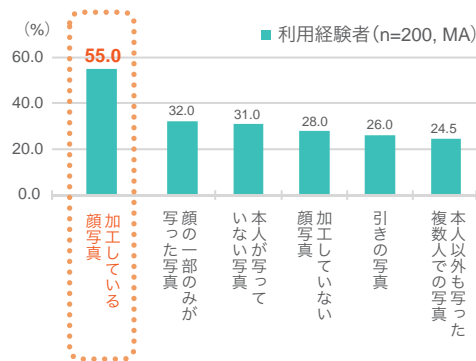
【図12】顔写真を加工している相手への抵抗感がありますか？



55.0%が「加工されたプロフィール写真」は印象が悪いと回答!

またマッチングアプリにおいて、会う・会わないを判断する要素として大きいと考えられるプロフィール写真ですが、前述【図8】のマッチングアプリ利用経験者にプロフィール写真で印象が悪いものを聞くと、「加工している顔写真」(55.0%)がワースト1となっています【図13】。マッチングアプリで新しい出会いを望む場合でも、加工に頼らない第0印象の上げ方が重要だと言えます。

【図13】マッチングアプリのプロフィール写真で印象が悪いのはどんな写真ですか？



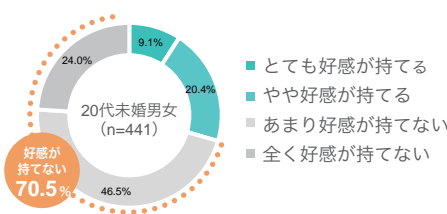
第0印象と第1印象のギャップに注意!! 第0印象は良くても第1印象が悪いと「好感が持てない」と感じる人が7割

第0印象を良くしようと顔写真を加工することは、どうやら逆効果のようですが、「第0印象が良くても第1印象が悪いと思うか」聞いてみました。すると、7割が「好感が持てない」(70.5%)と答えており【図14】、第0印象と第1印象でのマイナスのギャップを感じた経験者が6割以上(64.4%)もいます【図15】。

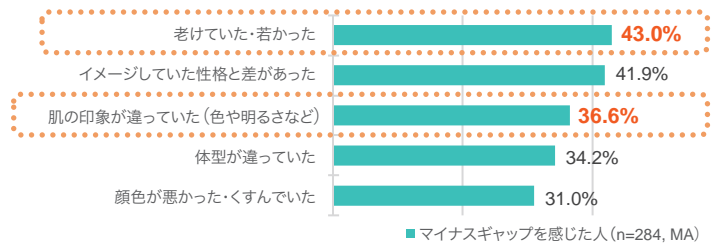
マイナスのギャップを感じたと答えた284人にその内容を聞くと、「老けていた・若かった」(43.0%)、「肌の印象が違っていった(色や明るさなど)」(36.6%)と答えた人が多くなっています【図16】。第0印象で自分をよく見せようとしてしまうあまり、実際に会ったときに外見の印象が違っていると感じられてしまっていることが多く起きているようです。

また全員に「第0印象が良いが第1印象が悪いマイナスのギャップがある人についてどう思うか」と聞くと「次回は会いたくない」(54.6%)、「早く帰りたくなる」(49.2%)などの厳しい意見が多くなっています【図17】。恋愛においても重要な第0印象ですが、第1印象でマイナスのギャップが生じてしまうと、逆効果になってしまうと言えます。

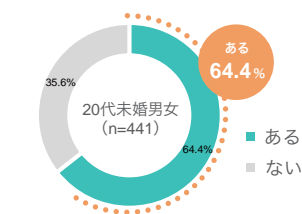
【図14】第0印象が良いが第1印象が悪い人に好感が持てますか？



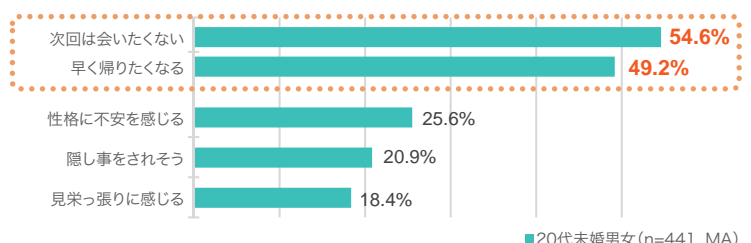
【図16】第0印象と第1印象のマイナスギャップの内容は何ですか？



【図15】第0印象と第1印象でマイナスのギャップを感じた経験はありますか？



【図17】第0印象と第1印象にマイナスギャップがある相手に対してどう思いますか？

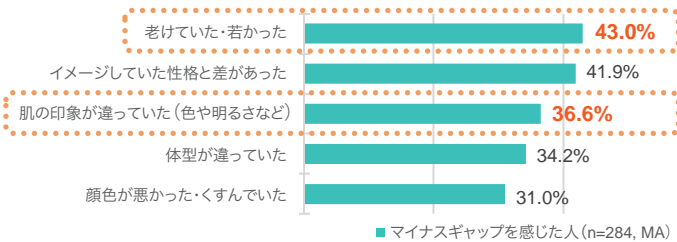


第0印象と第1印象でマイナスギャップを感じる「肌」は、顔写真で最も加工したいと思う箇所でも第1位!!

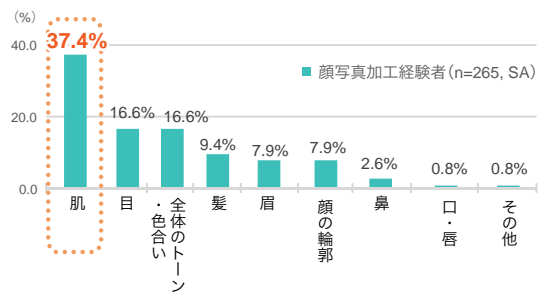
前述[図16]の通り、第0印象と第1印象のマイナスのギャップの第3位が「肌の印象が違っていった」(36.6%)で、3人に1人が「肌」に違和感を感じています。一方、前述[図11]で顔写真の加工経験があると答えた265人に、1箇所だけ加工するならどこかと聞くと、「肌」(37.4%)と答えた人が最も多く、他の部位と比べて突出して多いことがわかりました[図18]。肌を加工したい理由を聞くと、「肌がキレイだと印象が良いから」といった意見が数多く見受けられました[図19]。加工されることが多い「肌」だからこそ、マイナスのギャップを感じさせてしまっている機会も多いのかもしれませんが。

加工をせず、第1印象とのギャップのない第0印象を作り上げるためには、「肌」の印象が鍵となりそうです。

再掲 [図16] 第0印象と第1印象のマイナスギャップの内容は何ですか？



[図18] 自分の顔写真で最も加工したい箇所はどこですか？



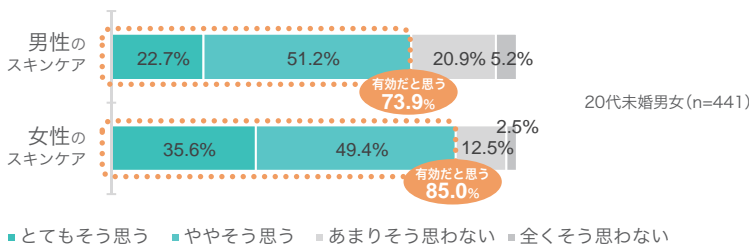
[図19] 自分の顔写真で「肌」を加工したい理由は何ですか？

- 顔のパーツだと実際に会った時に違和感を感じさせられるかもしれないが、肌だけなら違和感がないと思うから
- 肌の色がキレイだと、それだけで可愛く見える
- 肌がキレイだと、全体の印象もよくなるから
- 肌をきれいに見せるだけで、顔全体の印象が良くなるから
- 肌荒れが気になっているので
- 肌が汚いから
- 肌の色が黒いのがコンプレックスだから
- 肌がきれいとは言えないから。印象をなるべく良くしたいから

「スキンケアは第0印象を上げるのに有効」 男性73.9%、女性85.0%が賛同

顔写真の加工箇所でも最も多く、印象に影響を与えていると思われる「肌」。そこで、スキンケアを行うことで第0印象が良くなると思うか聞いてみると、男性(73.9%)も、女性(85.0%)も「スキンケアは第0印象を上げるのに有効」という意見が大多数となっています[図20]。第0印象を効果的に上げるためには、男女ともにスキンケアが重要であると認識されていると言えます。

[図20] スキンケアは第0印象を上げるのに有効だと思いますか？

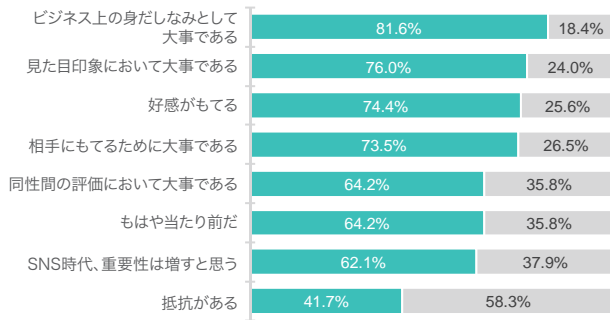


第0印象を効果的に上げるスキンケア

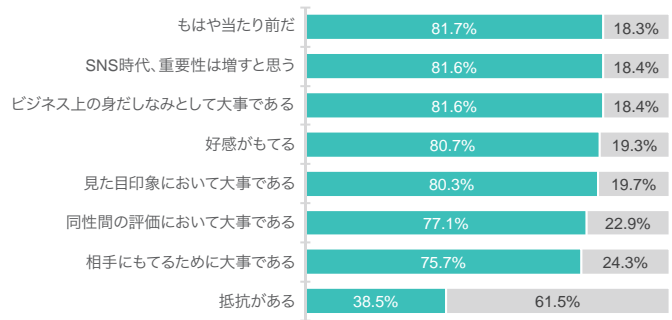
スキンケア 男性は「ビジネス上の身だしなみとして大事」81.6% 女性は「もはや当たり前」81.7%

また、男女それぞれのスキンケアに対する意見を聞くと、男性のスキンケアは「ビジネス上の身だしなみとして大事」(81.6%)、「見た目印象において大事」(76.0%)、「好感がもてる」(74.4%)といった意見が上位に挙げられ[図21-1]、女性のスキンケアは「もはや当たり前」(81.7%)、「SNS時代、重要性は増す」「ビジネス上の身だしなみとして大事」(同率81.6%)が上位に挙げられました[図21-2]。恋愛の現場でも仕事でも、男女ともにスキンケアが重要視されている時代と言えます。

【図21-1】男性のスキンケアについてどう思いますか？



【図21-2】女性のスキンケアについてどう思いますか？



20代の未婚の男女 (n=441)
 ■ 思う ■ 思わない
 スコアはそれぞれ「とてもそう思う」+「ややそう思う」、「あまりそう思わない」+「全くそう思わない」の合計値

SNSの利用が一般化した昨今、簡単に相手の画像を検索することができるため、恋人・パートナー探しにおいて「第0印象」の重要性は高まっています。そんな「第0印象」は実際に対面する前だけでなく、その後の「第1印象」にも影響を与えるため、相手と仲良くなるため、さらには恋人関係になるためには外せない要素と言えます。ただ「第0印象」を単純に高めればいいのか？と言うとそうではなく、「第1印象」とのギャップがあったり、画像加工により「第0印象」を高めることに関してはネガティブな意見が目立ちます。そんな加工が当たり前になりつつある状況下で、最も加工されがちなのは「肌」。そのためスキンケアをすることで、加工することなく、またギャップを作ることなく、「第0印象」を高めることができます。「令和」に元号が変わった2019年、「第0印象」を高めるスキンケアを通して、新しい時代の出会いにつなげましょう！

第0印象コンサルタント 堀岡桂子さんに聞く、第0印象を活用した恋愛成就への道

今回の調査では、20代の独身男女の8割近くが、恋人・パートナー探しに「第0印象が重要」と答えています。その理由として68.4%の人が「第0印象によって、実際に会うか会わないかを判断するから」と述べています。

マッチングアプリやSNSを通じて、日本中のみならずグローバルでパートナー探しができる時代になりました。選択肢が増えたということは、即ち競争が激しくなったとも言えます。リアルで出会うスタート地点に立つには、まずは「第0印象」でチャンスを掴む必要があります。

あるマッチングアプリでは、条件に合致して出てきた複数の候補者に対し、写真をみて「これはなし」と思うと左にスワイプしてスキップします。ではスキップされないためには一体どうしたらよいでしょう？

恋愛成就の必須条件は男女ともまずは清潔感です。そしてその清潔感をイメージさせるのが肌のきれいさです。整った肌はきちんとした生活も連想させます。

しかし「第0印象」で肌をきれいに加工し出会いのチャンスを掴んでも、リアルでは誤魔化せません。あなたは未来の恋人やパートナーに真実の自分を好きになって欲しくありませんか？理想の相手に巡り会うため、自信をもって素の自分で勝負できるスキンケアを明日からはじめてみてはいかがでしょうか？



堀岡桂子(ほりおか・けいこ)さん 第0印象コンサルタント

1965年東京生まれ、関西育ち。大阪外国語大学英語学科卒業。P&G、アクサ生命保険、BNPパリバ・カーディフなど大手外資系企業の役員秘書、社長秘書、広報を経て、現在は株式会社K&H(Executive Style)代表取締役社長。第0印象イメージコンサルティングと法人向けの身だしなみ・マナー研修講師として活動。訪日外国人対応研修等を行う一般社団法人インバウンドおもてなし協会の代表理事も務めている。