

メディア関係者各位

2022年1月5日

株式会社アートネイチャー

～全国の30～40代ママ500人に聞く「髪の悩みに関する調査」～
**ママの髪・頭皮の悩みは「白髪」、「抜け毛」、「くせやうねり」がTOP3
コロナ禍のストレスが原因！？白髪、ツヤなど様々な悩みが増加傾向に**

毛髪に関する総合サービスを提供する株式会社アートネイチャー（本社：東京都渋谷区 代表取締役会長兼社長：五十嵐祥剛）は、2021年9月28日（火）～9月29日（水）に、全国の小学生以下のお子さまがいる30歳～49歳の女性500名を対象に「髪と頭皮に関する悩み」をテーマにした調査を実施いたしました。その結果、出産や育児で「白髪」や「抜け毛」に悩むママが多いようですが、ケアにかけられる時間が少ないことがわかりました。主な調査結果は下記です。

「髪と頭皮に関する悩み」調査トピックス

- ◆30～40代ママの髪や頭皮の悩み第1位は「白髪が増えた」56.4%と半数以上が回答。
・30代、40代ママの髪や頭皮の悩み第1位は「白髪」。次いで、「抜け毛」、「くせやうねり」と続く結果に。
- ◆出産や育児で髪や頭皮の悩みが「増えた」と半数以上が回答。
- ◆しかし、ケアにかける時間に関しては「変わらない」と回答した方が約6割。
- ◆白髪のケアは「美容室でカラーリング」、「自宅でのカラーリング」が8割超。30代ママの4人に1人は「抜く」と回答。
・白髪のケアは「美容室でカラーリング」が最も多く50.7%。次いで「自宅」37.6%。
・白髪を「抜く」と回答したのは18.4%。30代に限ると24.8%となった。4人に1人が白髪を抜いていることが判明。
- ◆コロナ禍のストレスで髪の悩みも増加中！？白髪、ツヤがない、抜け毛など様々な悩みが増加傾向に。
・コロナ禍でストレスが「増えた」と回答したのは計67.6%。
・コロナ禍で「白髪が増えた」ママは50.2%。「ツヤがなくなった」43.8%、「抜け毛が増えた」43.4%と悩みが増加。美容室に行く頻度が減り、ケアできなくなったといった声も。
- ◆まだまだ外出がためらわれる今、ストレス発散は「一人でゆっくり過ごす時間」と「バスタイム」。
・ストレス発散方法は第1位「一人でゆっくり過ごすとき」56.6%！第2位「お風呂に入るとき」26.6%、第3位「ご飯を食べるとき」24.2%に。

【調査概要】

- 1.調査の方法：インターネット調査
- 2.調査の対象：全国30歳～49歳の小学生以下のお子さまがいらっしゃる母親
- 3.有効回答数：500名（30代250名、40代250名ずつ）
- 4.調査実施日：2021年9月28日（火）～9月29日（水）

■引用・転載時のクレジット表記のお願い

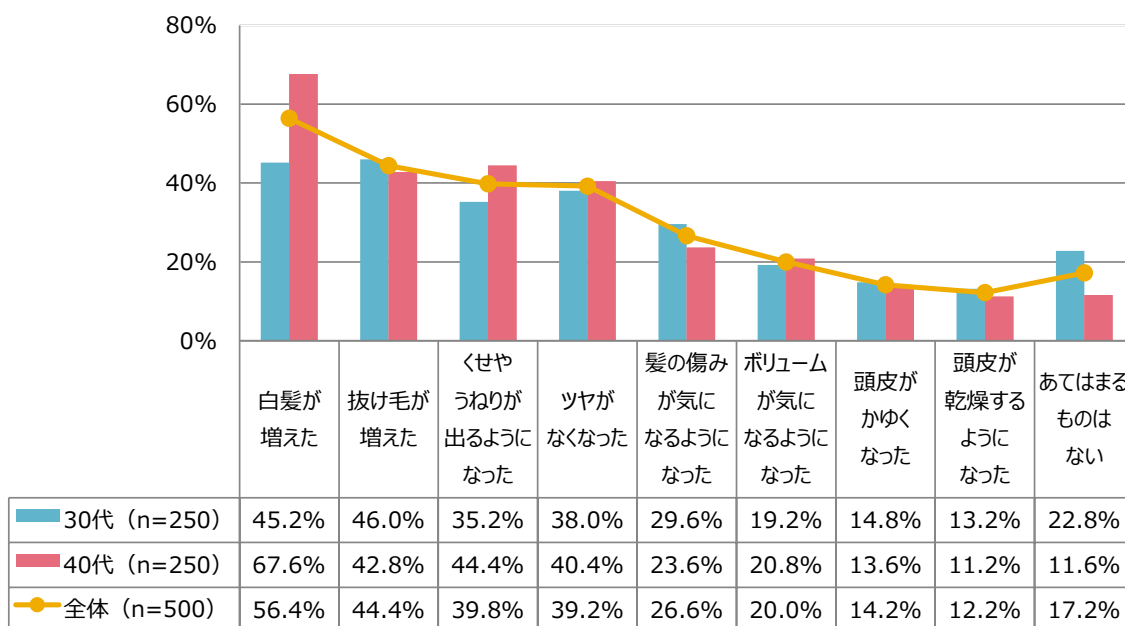
※本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。
株式会社アートネイチャー実施「ママ500人に聞く～髪悩みに関する調査～」

◆30～40代ママの髪や頭皮の悩み第一位は「白髪が増えた」56.4%。
次いで「抜け毛」が44.4%。

●ママの髪や頭皮の悩み

小学生以下のお子さまがいる30代から40代のママに対し、髪や頭皮の悩みをお聞きました。その結果、最も多い回答は「白髪が増えた」となり56.4%と半数以上が回答しました。次いで、「抜け毛が増えた」、「くせやうねりが出るようになった」と続く結果となっています。「白髪が増えた」という回答は30代が45.2%に対し、40代は67.6%と22.4ポイントの差となりました。40代になると、白髪に悩むママが増えるようです。(Q1)

Q1.あなたの現在の髪や頭皮の悩みをお答えください。(複数回答)【n=500】



●出産や育児での髪の悩みとケアの変化

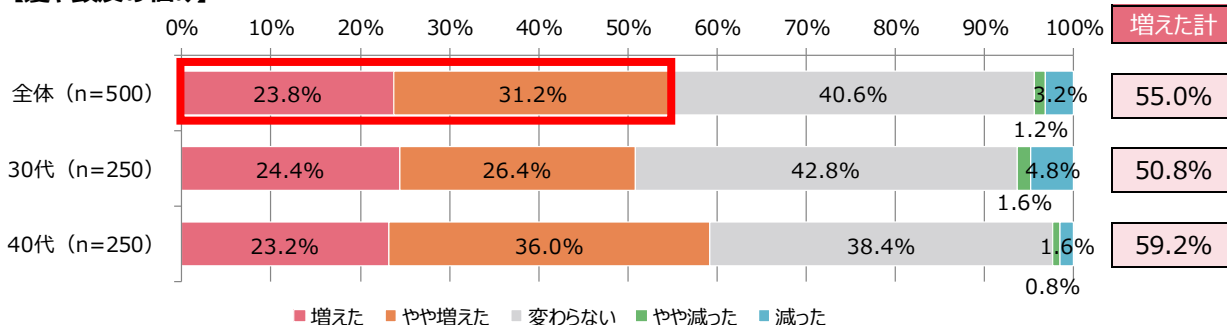
次いで、出産や育児に伴い髪や頭皮の悩み、ケアの時間はどのように変化したかをお聞きました。全体では頭皮や髪の悩みは「増えた」、「やや増えた」との回答が計55.0%となりました。40代では計59.2%となっています。しかし、ケアにかける時間に関しては「変わらない」との回答が約6割となっています。出産や育児で髪や頭皮の悩みは増えたものの、ケアにかけられる時間は変わらず、髪や頭皮の悩みを抱え続けているというママは多いのではないのでしょうか。(Q2)

具体的な髪や頭皮の悩みをお聞きすると、様々な悩みが集まりました。特に、出産を機に抜け毛が気になるようになったママが多いようです。また、お子さまと一緒に風呂に入ることが多く、ケアに時間をかけられないママもいらっしゃいました。(Q3)

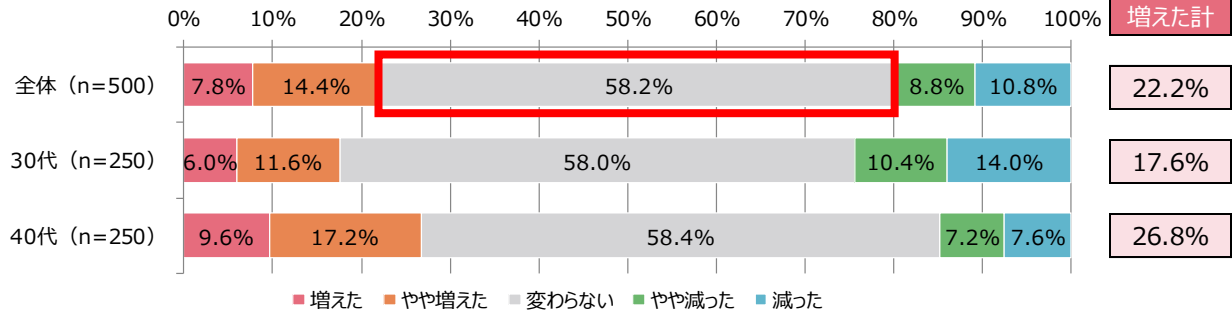
Q2.あなたの出産や育児で髪や頭皮の悩み、ケアにかかる時間はどのように変化しましたか。

(単一回答)【n=500】

【髪や頭皮の悩み】



【ケアにかける時間】



Q3.あなたの出産や育児で変化した髪や頭皮の悩みについて具体的にお答えください。(自由回答)【n=500】



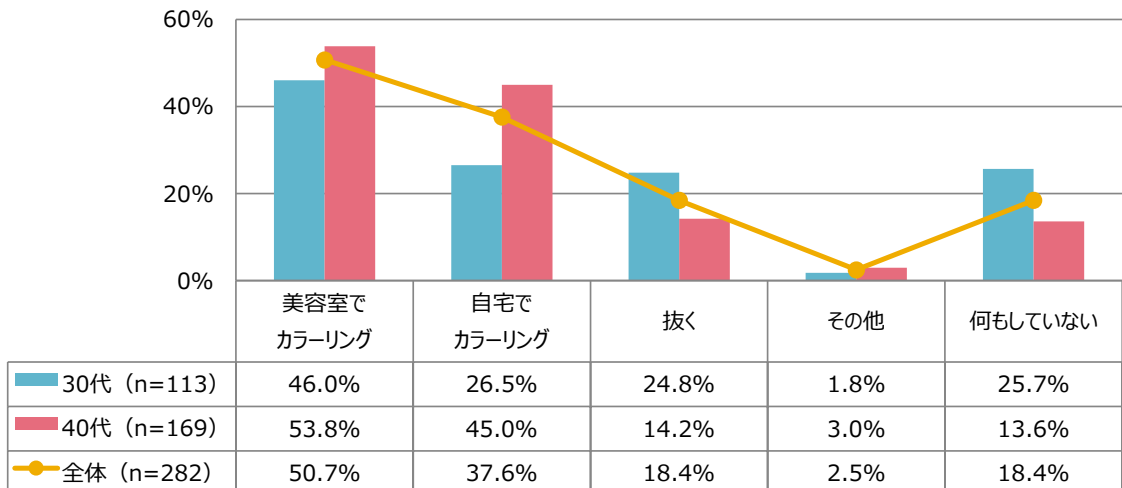
- ・出産後から白髪が目立つようになってきた。(49歳/茨城県)
- ・出産後、抜け毛や傷みが気になる様になり、トリートメントなどいろいろ試すようになった。(44歳/北海道)
- ・出産後、年齢もあり、抜け毛、白髪、うねりが気になるようになった。乾燥もしてきて、フケも出だした。(44歳/広島県)
- ・とにかく抜ける。でも、ケアする時間がない。(38歳/大阪府)
- ・妊娠中から、髪の艶がなくなり、まとまりにくく、抜け毛が増えました。育児や家事で忙しくなりケアする時間も十分ではないし、疲れてケアできないことも多かったです。(44歳/神奈川県)
- ・出産をしてから髪質が変わり、クセやうねりが酷くなった。ケアをしたいが、子どもと一緒に風呂に入るので、なかなか時間をかけられない。(33歳/千葉県)

◆白髪のケアは「美容室でカラーリング」、「自宅でのカラーリング」が8割超。
30代ママの4人に1人は「抜く」と回答。

●白髪のケア方法

出産後の悩みとして最も多い「白髪」。30代40代はどのようにケアしているのでしょうか。白髪に悩むママ282名にお聞きしたところ、最も多い回答は「美容室でカラーリング」となり50.7%が回答しました。次いで「自宅でカラーリング」37.6%と続く結果となっています。

Q4.白髪に対しどのようなケアをしていますか。(単一回答)【n=282】

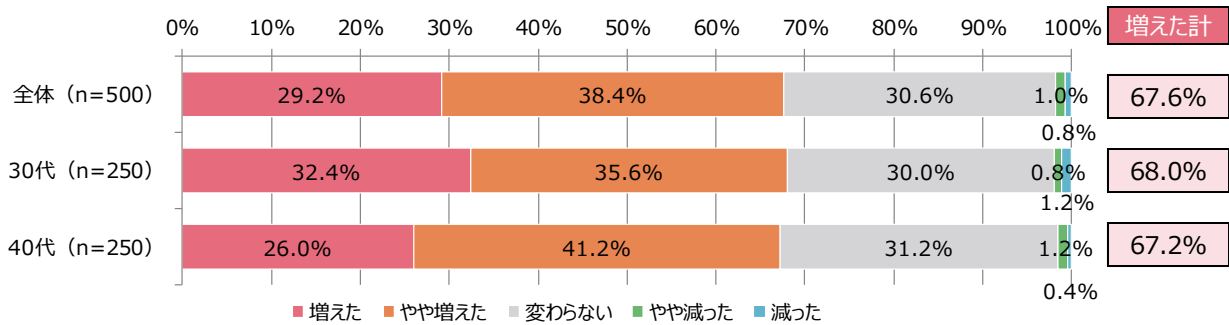


◆コロナ禍のストレスで髪の毛の悩みも増加中！？
白髪、ツヤがない、抜け毛など様々な悩みが増加傾向に。

●コロナ禍のストレス

コロナ禍でストレスが「増えた」と回答したママは計67.6%となりました。年代で比較をすると、30代では68.0%、40代では67.2%と差がない結果となっています。年代に関わらず、コロナ禍にストレスを感じていたママは多いようです。(Q4)

Q4.コロナ禍であなたのストレスは増えましたか。(単一回答)【n=500】

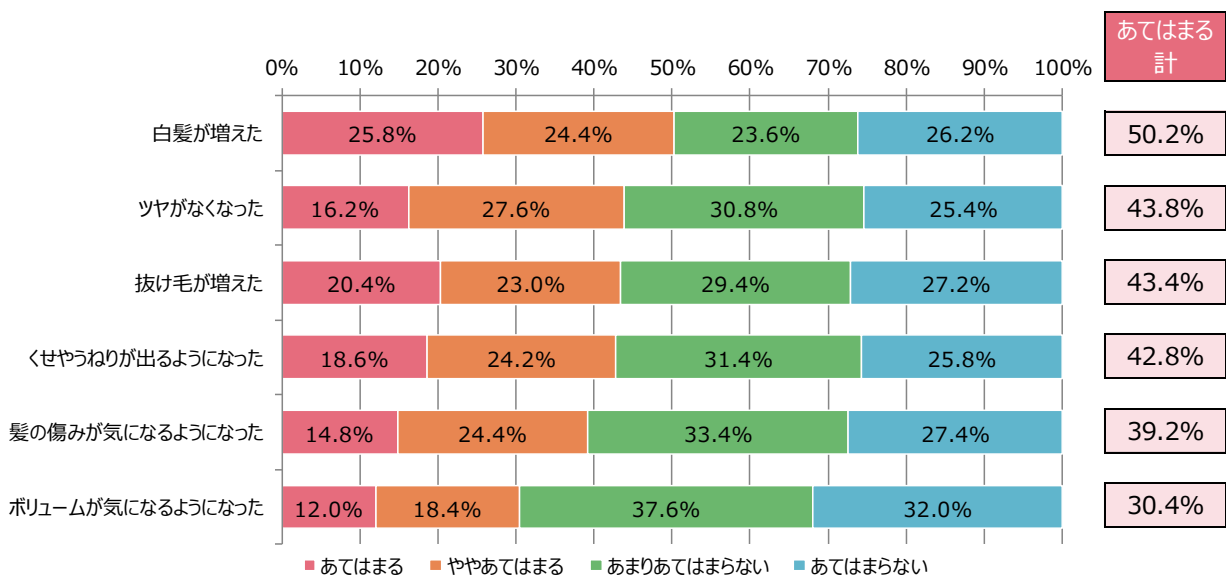


●コロナ禍の髪の毛の悩み

また、ストレスが原因なのか、コロナ禍で「白髪が増えた」ママは計50.2%となりました。次いで、髪の毛の「ツヤがなくなった」計43.8%、「抜け毛が増えた」計43.4%という悩みが多く集まっています。出産、育児による「白髪」などのママの悩みはコロナ禍でさらに深刻化しているようです。(Q5)

具体的な悩みをお聞きすると、「美容室に行く頻度が減り、ケアができなくなった」、「ストレスがたまり、白髪が増えた」など、コロナ禍ならではの様々な悩みが集まりました。(Q6)

Q5.あなたのコロナ禍での髪や頭皮の悩みについてそれぞれお答えください。(単一回答)【n=500】



Q6.あなたのコロナ禍で発生した髪や頭皮の悩みについて具体的にお答えください。(自由回答)【n=500】



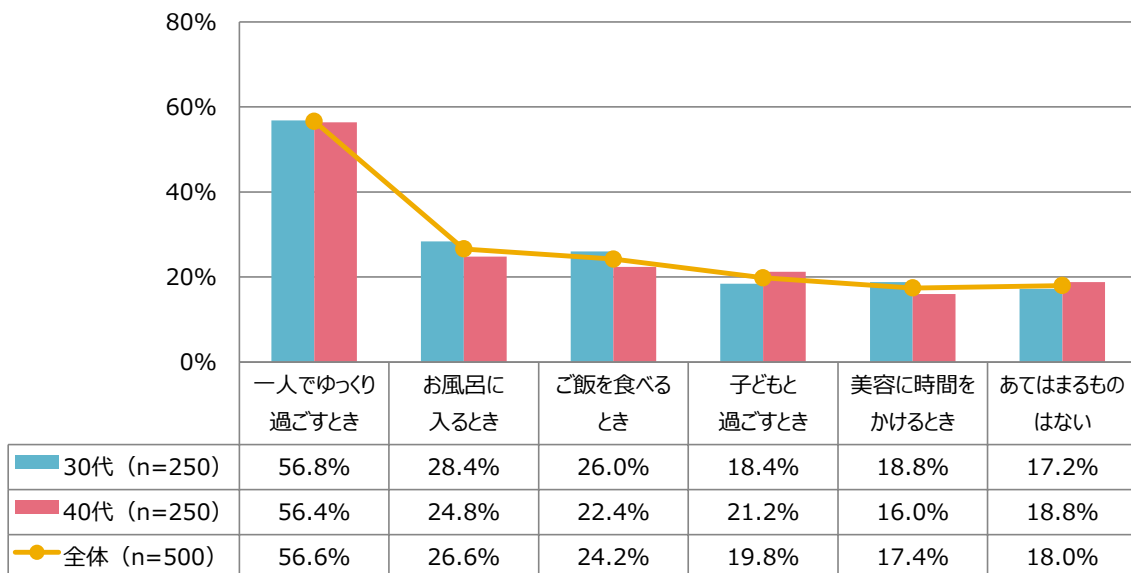
- ・美容室にあまり行けなくなり、自宅でケアしないといけなくなったので、傷みがひどくなった。(44歳/北海道)
- ・マスクをするので、もみあげに生えてきた白髪が目立つようになった。(44歳/広島県)
- ・汗ばんで頭がかゆくなる。マスクで熱がこもるせいか汗の量も多い。(43歳/神奈川県)
- ・ストレスが溜まるせいか、白髪が増えた。(34歳/千葉県)
- ・自粛生活などで、ストレスが増えたように感じ、白髪や抜け毛、パサつきが多くなりました。(44歳/神奈川県)
- ・マスクで髪の毛の皮膚がひっぱられ痛い。(46歳/埼玉県)
- ・まめに美容室に行かれないので、ケアができない。(49歳/静岡県)
- ・顔が半分隠れている分、髪の毛の重要度が増したため、ボリュームの少なさが以前より気になるようになった。(38歳/宮城県)

◆まだまだ外出がためらわれる今、ストレス発散は「一人でゆっくり過ごす時間」と「バスタイム」。

●ママのストレス解消方法

ストレスが癒えるタイミングは「一人でゆっくり過ごすとき」が56.6%で最も多い結果となりました。30代、40代ともに半数を超える結果となっています。また、第2位は「お風呂に入るとき」となっています。まだまだ外出をすることがためらわれる今、お子さまと一緒に入ることもあり、バタバタと過ごすバスタイムもママにとっては重要な癒やしの存在のようです。(Q6)

Q6.コロナ禍であなたがストレスが癒えると思うタイミングをお答えください。(複数回答)【n=500】



アートネイチャー毛髪診断士からのアドバイス

白髪や抜け毛には、土台となる頭皮環境を整えることが大切です。外出する際は冬でも日焼け止めスプレー等を使用し、紫外線からの頭皮ダメージを防ぎましょう。そして、全身の血行をよくして新陳代謝を促し、頭皮の血流 up を図りましょう。バスタイムにちょっとしたストレッチやシャンプーマッサージを取り入れると、日ごろの習慣を大きく変えないので続けやすくなると思います。お好みの入浴剤や香りをプラスしリラックスすることもおすすめです。

また、頭皮も肌なので加齢とともに老化が始まり、髪質も変化してきます。30代から育毛剤を取り入れて、頭皮のエイジングケアを始めることで、白髪や抜け毛予防にもなります。



株式会社アートネイチャー
営業企画部 次長
毛髪診断士 矢島 和子

思うように美容室に行けない方には、自宅でも簡単にケアできるヘアカラートリートメントやボリュームアップも同時にできる白髪隠し用パウダーなどを上手に取り入れてみてください。

商品を選ぶには、髪質や状態に合わせるだけでなく、無理なく続けられるような使用感のものがおすすめです。

<白髪は抜いたらダメ！>

白髪を抜くと毛根にダメージを与え、うねりや髪の毛が細くなる原因に。将来的には髪の毛が生えてこなくなる可能性もあるので、絶対に抜かないようにしてください。

<HOW TO シャンプーマッサージ>

Step1：襟足から後頭部、頭頂部に向けて、指の腹をくるくるとらせん状やジグザグに動かして頭皮を動かすようにマッサージする

Step2：側頭部は耳上から頭頂部に向かって、同じように頭皮を上げるイメージでマッサージする

Step3：おでこの上の生え際から前頭部、頭部の真ん中に向かって頭皮を上を動かすように、指の腹でマッサージする

この件に関する報道関係お問い合わせ

株式会社アートネイチャー 広報部

〒151-0053 東京都渋谷区代々木 3-40-7

TEL 03-3379-3688 / E-mail an_pr@artnature.co.jp

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

(証券コード：7823)