2026 年 11 月 16 日

＜報道関係各位＞

アデランス
Everything for a smile

＜抜け毛と『見た目印象・自己肯定感』調査＞
髪の調子で“自信”は 2.5 点下がる
調子が悪い日に自信・外出意欲の低下を感じる女性は約 6 割
～髪を理由に写真や再会を避けた女性の半数以上がウィッグに前向き～

毛髪・美容・健康・医療のウェルネス事業をグローバル展開する株式会社アデランス（本社：東京都品川区、代表取締役社長 鈴木 洋昌）では、全国の 30 歳～79 歳の女性 1,030 名を対象に、「抜け毛と『見た目印象・自己肯定感』調査」を実施しました。

秋は抜け毛が多い季節といわれています。頭髪は日本人の平均でおよそ 10～12 万本あり、個人差はあるものの、1 日に 80～100 本程度が抜けるとされています。髪の成長周期「ヘアサイクル」は、「成長期」「退行期」「休止期」の 3 つのステージに分かれており、「休止期」の毛の量がピークとなるのは 7 月といわれ、「休止期」は約 3 か月かけて終了するため、10 月ぐらいまでは自然脱毛が増加するとされています。今回は、抜け毛が多くなるといわれる秋に、抜け毛が見た目年齢や自己肯定感、外出などに与える影響を調査しました。

主な調査結果トピックス

◆髪のボリュームによる見た目の印象変化

1 位「老けて見える」2 位「疲れて見える」3 位「苦労して見える」

◆髪の調子が悪い日は約 6 割の女性が「自信や外出意欲が下がる」

／調子が良い日と比べ平均 2.5 点ダウン

◆約半数が人知れず「抜け毛・薄毛の対処」を行っている

／多いのは帽子や分け目、前髪での手軽なカバー

◆髪の悩みで「写真撮影」「外出」を避ける女性は約 4 人に 1 人

／髪を理由に写真や再会を避けた女性の半数以上がウィッグに前向き

＜調査概要＞
○調　査　名：抜け毛と『見た目印象・自己肯定感』調査
○調 査 対 象：全国の 30 歳～79 歳の女性 1,030 名（有効回答数）
※各世代（30 代・40 代・50 代・60 代・70 代）均等割付、各 n=206
○調 査 期 間：2026 年 9 月 16 日（水）～9 月 17 日（木）
○調 査 方 法：インターネットアンケート
○調 査 委 託 先：株式会社マクロミル
*本調査結果では、小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計しても 100%にならない場合があります

◆髪のボリュームによる見た目の印象変化

1位「老けて見える」2位「疲れて見える」3位「苦労して見える」

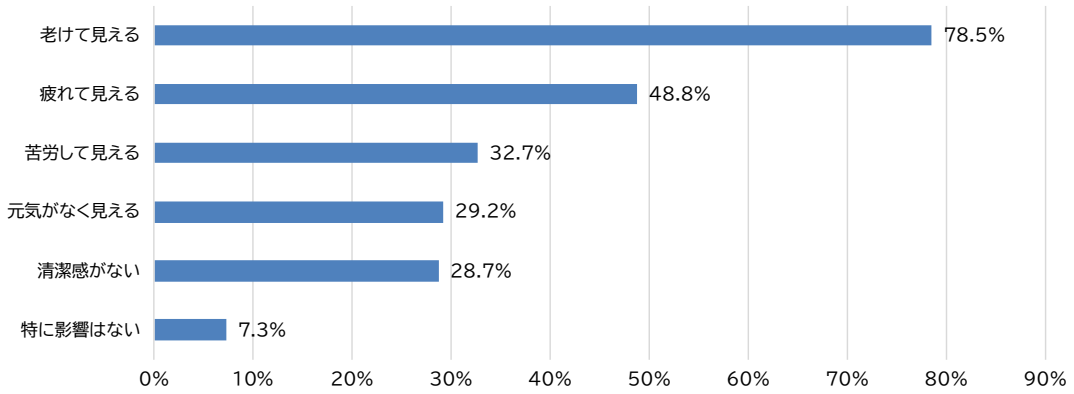
抜け毛や髪のボリューム低下が自身の見た目の印象に与える影響に関して尋ねたところ、約9割の人が何らかの影響があると回答しました。

最も多くの人が感じる影響は「老けて見える」で、8割近くが回答しています。2位には「疲れて見える」（約50%）、3位には「苦労して見える」（約33%）がランクインしました。

上位に挙がった項目はいずれも年齢や気力にまつわる印象となりました。髪のボリュームの変化は、実年齢や実際の体調以上に“老けた印象”“元気のない印象”に関係すると捉えている方が多いことがうかがえます。

Q1 抜け毛や薄毛が増えると、自身の見た目の印象にどのような影響があると感じますか？

（複数回答／n=1030）



◆髪の調子が悪い日は約6割の女性が「自信や外出意欲が下がる」／調子が良い日と比べ平均2.5点ダウン

髪の調子が悪い日は、良い日と比べて自信や外出意欲にどの程度影響を与えるか尋ねたところ、約6割の女性が「自信や外出意欲が下がる」と回答しました。

自信や外出意欲が最も高い状態を10点とすると、平均では約2.5点ダウンする計算となり※1、髪の調子によって自信や外出意欲が変わると感じている人が多いことが分かりました。

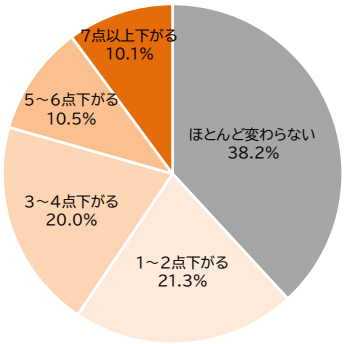
※1 本設問は「1～2点下がる」のように幅で回答いただく形式です。平均値は、各回答をその中間の点数（例：「1～2点下がる」＝1.5点）として計算した目安の数値です。「7点以上下がる」の場合は7～10点下がるとし、中間の点数を8.5点と設定しています。

Q2 髪の調子が「悪い日」は「良い日」と比べて自信や外出意欲はどれくらい変わりますか？

（単一回答／n=1030）

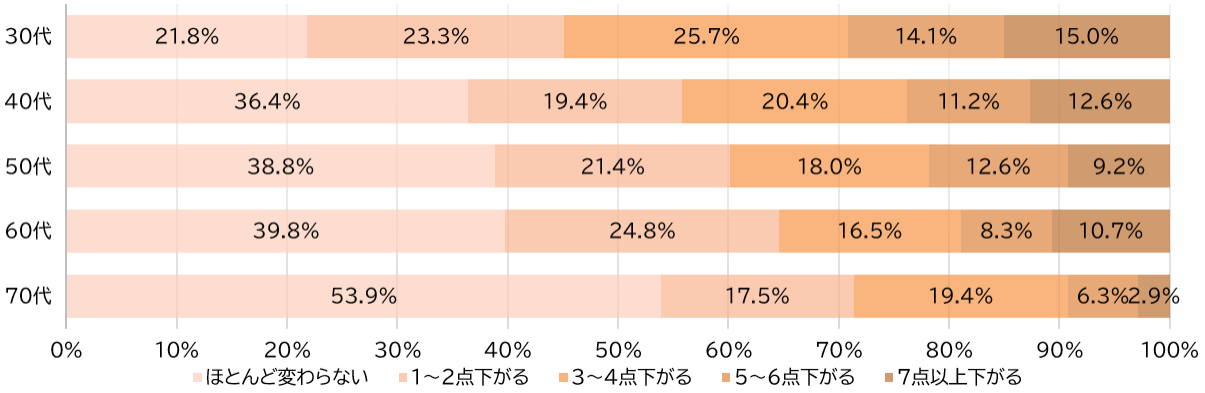
＊自信や外出意欲が最も高い状態を10点として回答

＊「髪の調子が悪い日」とは、「普段より髪の状態やまとまりが良くない日」を指す



年代別に見ると、30 代で髪の調子が悪い日に自信・外出意欲が下がると答えた人は約 8 割で 70 代の約 1.7 倍となり、若い世代ほど髪の調子に気分が左右される傾向にあることが分かります。

髪の調子が悪い日の自信・外出意欲を「ほとんど変わらない」と回答した人の割合は年代が高くなるにつれて高くなっており、70 代では約半数が「ほとんど変わらない」と回答しました。



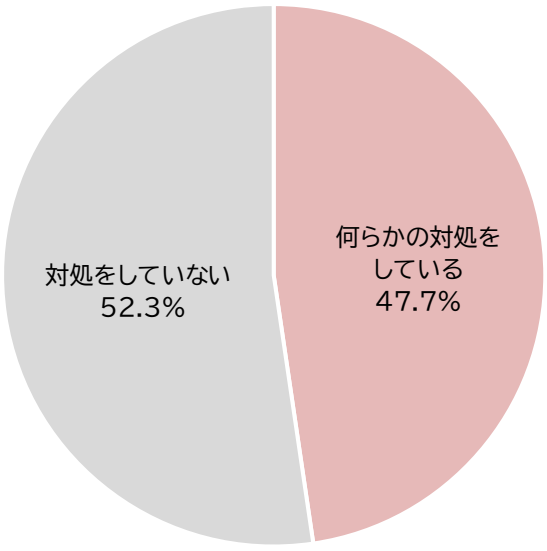
◆約半数が人知れず「抜け毛・薄毛の対処」を行っている ／多いのは帽子や分け目、前髪での手軽なカバー

周囲に分からないように行っている抜け毛・薄毛の対処法について尋ねたところ、約半数の人が何らかの対処を行っていることが分かりました。何らかの対処を行っている人のうち、最も多かった回答は「帽子で隠す」（39.1%）でした。

また、「分け目や前髪で隠す」「分け目を頻繁に変える」を合算すると、対処している人の過半数（58.4%）となり、スタイリングで見せ方を工夫している人が多いことも分かります。

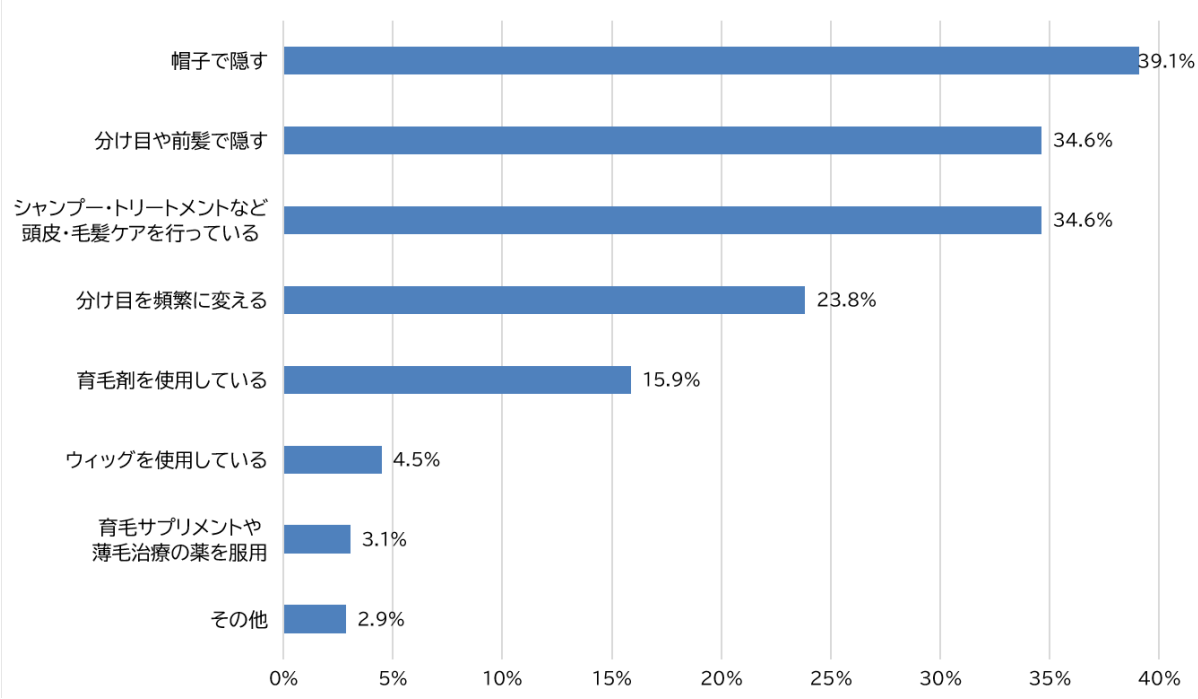
一方で「育毛剤」「ウィッグ」といった本格的な対処に取り組んでいる人はまだ一部にとどまっており、多くの女性が日常の中で手軽な工夫によって抜け毛・薄毛をカバーしているようです。

Q3 抜け毛・薄毛の悩みを、周囲にわからないように対処していることはありますか？
（複数回答／n=1030）



Q3 抜け毛・薄毛の悩みを、周囲にわからないように対処していることはありますか？（複数回答／n=491）

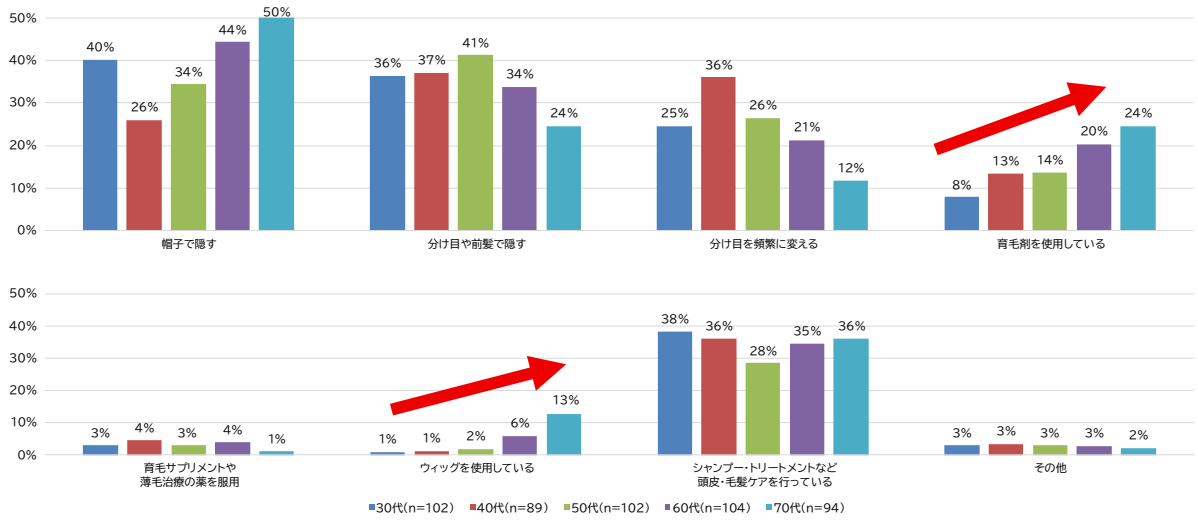
*何らかの対処をしている 491 名を 100%として比率を再算出



年代別に見ると、対処の方法が大きく入れ替わっていました。30 代、40 代は「分け目や前髪で隠す」など、髪型の工夫で対処することが多いのに対し、「育毛剤」「ウィッグ」といった本格的なアイテムを取り入れる人の割合は、年代が上がるほど高くなる結果となりました。

＊「何らかの対処をしている」と回答した方を対象に集計。年代ごとのサンプル数は以下の通り。

30 代：102 名　40 代：89 名　50 代：102 名　60 代：104 名　70 代：94 名

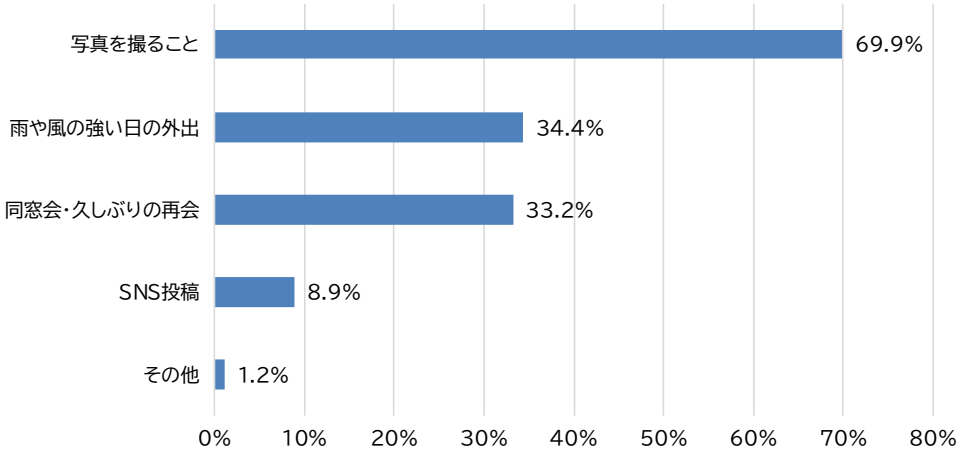


◆髪の悩みで「写真撮影」「外出」を避ける女性は約 4 人に 1 人 ／髪を理由に写真や再会を避けた女性の半数以上がウィッグに前向き

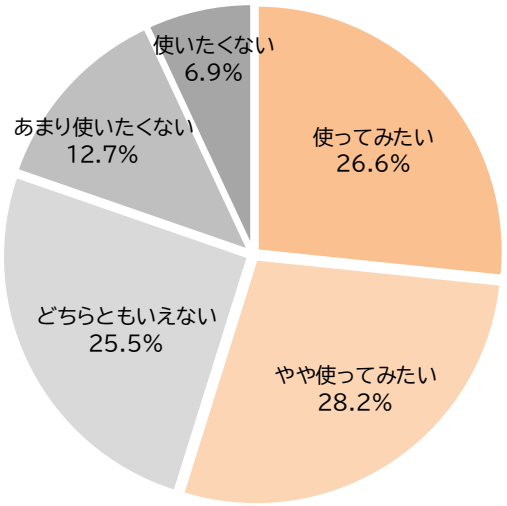
髪やトップのボリュームを気にして、何らかの行動や機会を避けた経験があるか尋ねたところ、約 4 人に 1 人（25.1%）が、避けたり、やめたりしたことがあると回答しました。避けたことで最も多かったのは「写真を撮ること」でした。また、髪が気になって写真や再会、外出を避けた人の 54.8%がウィッグの使用に前向きであることが分かりました。

髪に対する悩みは、見た目への意識にとどまらず、写真撮影や再会、外出といった日常の行動にも影響を及ぼしていることがうかがえます。また、そうした行動を避けた経験のある人の半数以上がウィッグの使用に前向きであることから、髪の悩みによって行動を制限している人にとって、ウィッグがその悩みを解消するための選択肢の一つとなり得ることが示唆されています。

Q4 髪（分け目・トップのボリューム）が気になって、避けたりやめたことはありますか？
（複数回答／n=259）
＊「特にない」以外の回答を選んだ 259 名を 100%として比率を再算出



Q5 手軽に分け目・トップのボリュームを補え、印象を前向きに変えられる女性用ウィッグがあれば使ってみたいと思いますか？（単一回答／n=259）
*Q4 で「特にない」以外を選んだ 259 名を 100%として比率を再算出



アデランス
Everything for a smile

株式会社アデランスは、「Everything for a smile（すべては笑顔のために）」をコーポレートスローガンに制定しています。海外を含むグループ会社共通の理念とし、グローバルウェルネスカンパニーとして、これからも社会に笑顔の輪を広げ、夢と感動を提供し続けていきます。