

猫背の人が抱える「猫背損失」の実態を調査 猫背で見た目年齢が+7歳？ 印象やメンタルへの影響も明らかに

株式会社リクルート（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：北村 吉弘、以下リクルート）が運営する国内最大級のヘアサロン・リラク&ビューティーサロンの検索・予約サービス『ホットペッパービューティー』は、全国20歳～49歳男女1,000人を対象に「姿勢」に関する調査を実施しましたので、その結果をご報告いたします。

調査の結果、約7割の人が自身を猫背だと認識、さらに猫背を気にしている人のうち85.9%の人が「1年以上気にしている」と回答しました。また、猫背の人の方が年齢が7歳上に見えるだけでなく、ネガティブな印象を持たれているなど、多くの点で「猫背損失」が存在する実態が明らかになりました。

調査結果を受けて、神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授で一般社団法人 日本疲労学会理事長を務める渡辺 恭良教授（以下、渡辺教授）は、『「猫背」姿勢の固定化は、あるレベルを超えると自己の対策のみでは簡単には元に戻らない。どの部分をどのように治療すれば良いのか、専門家の施術が必須の領域に陥ります』とコメントし、根本治療にはプロの施術が有効であると指摘しました。



<トピックス>

【猫背の実態】

- 70.1%が猫背だと指摘されたことがある、あるいは自覚があると回答。
さらに、猫背を気にしている人のうち85.9%が1年以上気にしている。

【猫背の影響】

- 猫背の人は平均7歳上に見える!? 猫背は見た目の印象に大きな影響を与えることが判明。
- 3人に2人が、気分が落ち込んでいる時に姿勢も悪くなると感じると回答。
猫背はメンタルに影響している可能性も。

【猫背の改善】

- セルフケアで猫背が解決できなかった人は4割以上。悪化すると改善はより困難に。

本件に関する

お問い合わせ先

<https://www.recruit.co.jp/support/form/>

調査結果

■70.1%が猫背だと指摘されたことがある、あるいは自覚があると回答。

さらに、猫背を気にしている人のうち85.9%が1年以上気にしている

渡辺教授によると「スマホやパソコンの使用で前傾姿勢になることは猫背につながる一つの要因」とのことです。調査の中で、直近5年でスマホやパソコン、タブレットの使用時間が増えたと思うか聞いたところ、「非常に増加傾向にある」「増加傾向にある」と回答した人は84.0%という結果となり、社会環境の変化によって、デジタルデバイスの使用時間が増加し、ここ数年は猫背になりやすい環境になっていると考えられます。

実際、70.1%が猫背だと指摘されたことがある、あるいは猫背の自覚があると回答しています。そのうち、猫背を気にしている人は74.0%と4人に3人は自身の猫背を気にしていることが分かりました。さらに、猫背を気にしている人のうち1年以上気にしている人は85.9%に上り、5年以上気にしている人も62.0%と多数を占め、長年気にしているものの、改善につながっていないという実態が分かりました。

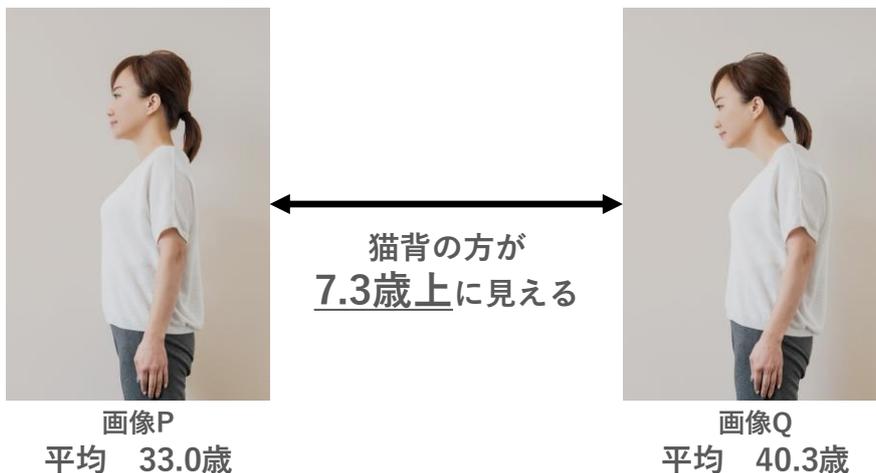


■猫背の人は平均7歳上に見える！？猫背は見た目の印象に大きな影響を与えることが判明

多くの人が気にしている猫背ですが、他人から見た時の印象にも大きな影響を及ぼすことが明らかになりました。猫背の人と猫背ではない人の写真を見せ、それぞれの年齢はいくつに見えるか聞いたところ、猫背の人の方が平均約7.3歳上に見える結果になりました。

画像P・Qの人物はそれぞれ何歳くらいだと感じますか。

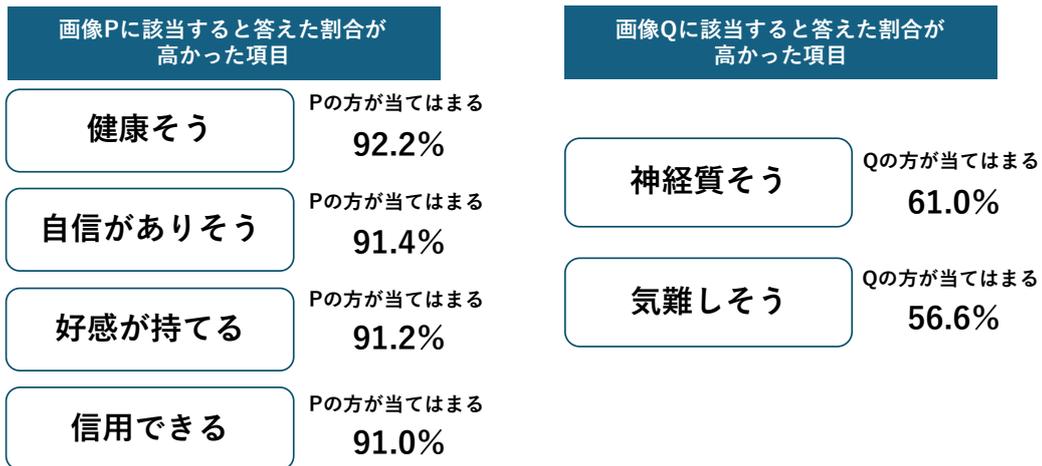
整数回答 n=1,000



また、印象に関する項目について画像Pと画像Qのどちらの方が当てはまるか聞いたところ、画像Pが90%を超えた項目は「健康そう」「自信がありそう」「好感が持てる」「信用できる」の4項目となっており、比較した時にポジティブな印象を持たれやすいことが明らかになりました。一方で、画像Qが画像Pより高い割合となった項目は「神経質そう」「気難しそう」の2項目になりました。猫背の人はネガティブな印象を持たれやすいことが明らかになり、猫背か否かだけでも印象が大きく変わることが分かりました。

印象に関する項目について、画像P・Qのどちらの方が当てはまると思いますか。

各単一回答 n=1,000



■3人に2人が気分が落ち込んでいる時に姿勢も悪くなると感じると回答。

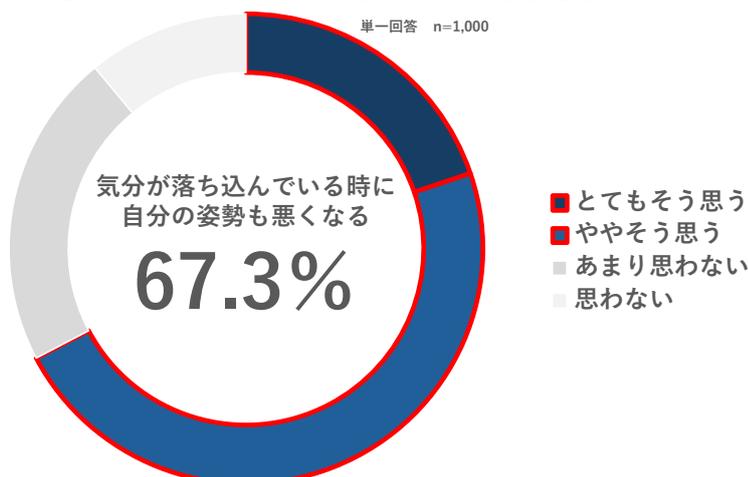
猫背はメンタルに影響している可能性も

調査によると、気分が落ち込んでいる時に自分の姿勢も悪くなると感じている人が67.3%と、3人に2人はメンタルが悪化している時に姿勢も悪くなっていると実感していることが分かりました。

また、渡辺教授によると『猫背』姿勢が固定化され、元に戻る弾力性を失ったカラダは、周りからは『自分の中への閉じこもり』に見えますし、無意識に自分の小さい世界に閉じこもる感覚に慣れ、他人とのコミュニケーションが欠けていきます」と話し、猫背からメンタルへ悪影響が及ぶこともあるとのことでした。これらから、猫背とメンタルは互いに影響し合い、悪循環を生む可能性があると考えられます。

あなたは、気分が落ち込んでいる時に自分の姿勢も悪くなると感じますか。

単一回答 n=1,000



■セルフケアで猫背が解決できなかった人は4割以上。悪化すると改善はより困難に

多くのマイナスにつながっている猫背ですが、改善のために何らかのセルフケアを実践した人のうち、41.5%の人がいずれの方法でも「あまり改善されなかった」「改善されなかった」と回答（※）。理由として「継続できなかったから」が40.6%、「正しいやり方が分からなかったから」が33.7%と、セルフケアの難しさを示す結果となりました。

渡辺教授も「猫背の改善に普段から意識して行動する必要があります。また、猫背姿勢が固定化し、あるレベルを超えるとセルフケアのみでは元に戻らない状態となります。悪化する前にリラクゼーションサロンの利用など専門家による施術で予防や改善を心がけると良いでしょう」と話しています。

※以下のセルフケアのいずれかを行ったが、いずれにおいても「あまり改善されなかった」「改善されなかった」と回答した人
セルフケアの内訳：ストレッチをする、マッサージをする、お風呂やサウナに入る、ヨガ・ピラティスをする、筋トレをする、上を向く頻度を増やすように意識する、座る時に背筋を伸ばすように意識する、鏡やアプリで姿勢を確認する

■監修 渡辺 恭良氏（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授）



私たちは仕事や学業などでさまざまな作業をする際、スマホやPC画面を見るためにうつむき加減の姿勢を取り続けることが以前にも増して多くなっています。意識して時々上を向いて大きくカラダを動かすことやストレッチをしないと、姿勢の固定が起こります。

両肩がすぼみ、首から背中にかけてのいわゆる「猫背」姿勢が固定化され、元に戻る弾力性を失ったカラダは、周りからは「自分の中への閉じこもり」に見えますし、また、無意識に自分の小さい世界に閉じこもる感覚に慣れ、他人とのコミュニケーションが欠けていきます。

「猫背」姿勢の固定化は、あるレベルを超えると自己の対策のみでは簡単には元に戻らない状態になります。筋肉を引っ張り伸ばすじん帯なのか、もっと奥の椎間板（椎骨間のクッション）のゆがみなのか、どの部分をどのように治療すれば良いのか、専門家の施術が必須の領域に陥ります。

渡辺教授プロフィール

京都大学大学院医学研究科修了。医学博士。

一般社団法人 日本疲労学会 理事長、神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、

国立研究開発法人 理化学研究所 名誉研究員、Integrated Health Science 株式会社 代表取締役 CEO。

ベルツ賞、文部科学大臣表彰科学技術賞など受賞

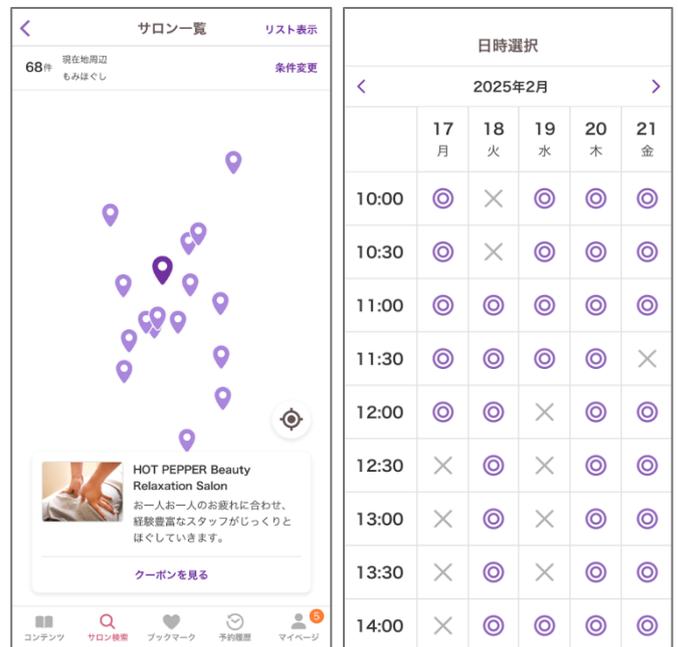
■ 調査概要

調査目的	➤ 姿勢に関する実態や意識の把握							
調査方法	➤ インターネット調査							
対象者条件	➤ 全国 20 歳～49 歳男女、労働者							
回収数	➤ 1,000 人	男性			女性			計
		20代	30代	40代	20代	30代	40代	
	回収数	166	167	167	166	167	167	1,000 (人)
実査期間	➤ 2025 年 2 月 14 日 (金) ～17 日 (月)							

■ 『ホットペッパービューティー』とは

『ホットペッパービューティー』は、年間予約件数 1 億 8388 万件※1 の国内最大級のヘアサロン・リラク&ビューティーサロンの検索・予約サービスです。多様な切り口の特集、行きたい日時での検索、ヘア・ネイルカタログ、口コミ、お得なクーポン、サロンスタッフなどから、自分の行きたいサロンを検索できます。ウェブサイト・アプリから 24 時間いつでも・どこでも予約でき、予約後に来店するとポイントが 2%たまり、次回の利用時などに使えます。ジャンルは、ヘア、リラクゼーション、エステ、ネイル、アイビューティーまで幅広く提供しています。30 分ごとの空き状況が確認できるため自分の予定に合わせた予約ができ、エリア検索機能で通いやすいサロンを見つけることができます。

※1：2023 年 4 月～2024 年 3 月までの予約件数



The image shows two parts of the Hot Pepper Beauty app interface. On the left is a map view of salons in the 'Tokyo' area, with a highlighted salon 'HOT PEPPER Beauty Relaxation Salon'. On the right is a booking calendar for February 2025, showing availability for various time slots from 10:00 to 14:00 on days 17 (Friday) through 21 (Sunday). Availability is indicated by purple circles (available) and grey crosses (unavailable).

日時選択					
2025年2月					
	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金
10:00	◎	×	◎	◎	◎
10:30	◎	×	◎	◎	◎
11:00	◎	◎	◎	◎	◎
11:30	◎	◎	◎	◎	×
12:00	◎	◎	×	◎	◎
12:30	×	◎	×	◎	◎
13:00	×	◎	×	◎	◎
13:30	×	◎	×	◎	◎
14:00	×	◎	◎	◎	◎

(画面はイメージです。一部店舗では予約形式が異なる場合があります。)

『ホットペッパービューティー』 HP：<https://beauty.hotpepper.jp>

リクルートグループについて

1960年の創業以来、リクルートグループは、就職・結婚・進学・住宅・自動車・旅行・飲食・美容などの領域において、一人ひとりのライフスタイルに応じたより最適な選択肢を提供してきました。現在、HRテクノロジー、マッチング&ソリューション、人材派遣の3事業を軸に、60を超える国・地域で事業を展開しています。リクルートグループは、新しい価値の創造を通じ、社会からの期待に応え、一人ひとりが輝く豊かな世界の実現に向けて、より多くの『まだ、ここにはない、出会い。』を提供していきます。

詳しくはこちらをご覧ください。

リクルートグループ：<https://recruit-holdings.com/ja/>