

うちの変わり方ガイド

マトメージュ
matomage

OUR CHANGING GUIDE

変化を味方に。

本当に変わるかな？何度も失敗してるけど……。
周りが気になるんだけど？何も言われなかな……。
そもそも、今のままじゃダメなのかな…

「変化」との付き合い方を、
私たちはまだまだ知りません。

だから、このレポートでは、
等身大の声を力に、
変化の実態や、変化の方法を明らかに。
誰もが変化を自分のものにできる未来を目指します。

変わろうと踏み出す勇気も、それを阻む社会のいびつさも、
そもそも、変わらずありのままを生きる尊さも。
マトメージュが、その全てをまるっと届けていきます。

CONTENTS

PART 1. 変化の欲求 …………… p5

- やっぱりみんな変わりたい。

PART 2. 変化の不自由 …………… p8

- ① 束縛社会(社会規範)
- ② 自己表現コスト(お金)
- ③ 変化の迷子(情報不足)
変わっていくためのヒント「CHANGER's VOICE」

PART 3. 変化の方法 …………… p18

- 難所1：継続の峠
変わっていくのを楽しむ
自分のペースで変わっていこう
- 難所2：一歩目の崖
「わたしなんて」から解放されよう
人は髪から変わりはじめる
変わループのすすめ

「変わる」をテーマにみなさんの声を集めました。

- 調査テーマ

「変化」をテーマにした意識調査

- 実施時期

2023年3月4日～3月5日

- 調査手法

インターネット調査

- スクリーニング被験者情報

全国在住の15-29歳女性5000人

- 本調査被験者情報

今の自分を「変えたい」と思っている全国15-29歳女性600人

- 調査会社

株式会社マーケティングアンドアソシエイツ

-
- ◀利用条件▶
- 1 情報の出典元として「株式会社ウテナ マトメージュ」の名前を明記してください。
 - 2 ウェブサイトで使用する場合は、出典元として、下記リンクを設置してください。
<https://matomage-freedom.co.jp/magazine/report>

※ 本レポートでは本調査で聴取したデータだけでなく、スクリーニングで聴取したデータも利用しています。

やっぱり、
みんな変わりたい。

外見を変えたい

83.6%

- | | | |
|----|--------------|-------|
| 1位 | 髪を変えたい | 89.4% |
| 2位 | 肌を綺麗にしたい | 86.6% |
| 3位 | 新しいメイクに挑戦したい | 73.7% |

内面を変えたい

79.0%

- | | | |
|----|---------------|-------|
| 1位 | 自分に自信を持ちたい | 86.4% |
| 2位 | 思いやりのある人になりたい | 85.6% |
| 3位 | 前向きな性格になりたい | 85.3% |

みんな、変わりたい。 自分から、そして、自分らしく。

常に笑顔でいれる人になりたい。
人を笑顔にするにはまずは自分が常に笑顔でいることが大切だと思うから。 (18歳女性)

自分受け最強の見た目になって
何処へ行くにも自信を持ちたい。 (19歳女性)

性別や物に囚われないで生きていきたいと思った。
自分の好きなように生きていきたいから、
髪の毛を染めて、ピアスを開けた。 (16歳女性)

今まで人に流されてばかりで、自分に全く自信が持てなかった。
これからはもっと色々なことに挑戦して、自分を大切にしていきたい。
理想の自分は特にはないけれど、常に今の自分に満足している状態でありたい。 (23歳女性)

自分の思いを恥ずかしがらずに
相手に伝えられるようになりたい。 (15歳女性)

ボーイッシュな外見になって、
好きなファッション楽しみたい。 (20歳女性)

変わりたいけど...

でも、調査の過程で、見えてきたのは

変化のジレンマ

変わらない

みんな、
変化に不自由さを感じている。

「変化に不自由さを感じている」
と答えた人の割合

58.9%

(外見 51.7% 内面 57.3%)



変化を妨げる3つの「壁」

変わりたいけど自由に変わっていない。
そんな彼女たちが変わりづらい理由を「社会」視点で探ってみました。

社会規範



<内面>

周囲のルールや社会的慣習により、
自分らしさが制限されているから

56.0%

<外見>

髪色、メイク、ファッションなど、
容姿や風貌が制限されるルールが
あるから

56.0%

お金



<内面>

変化するためのお金が足りないから

62.1%

<外見>

変化するためのお金が足りないから

72.1%

情報不足



<内面>

そもそも自分を変える方法が
わからないから

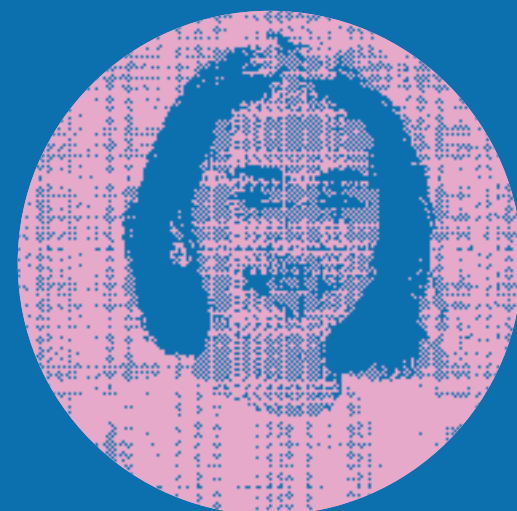
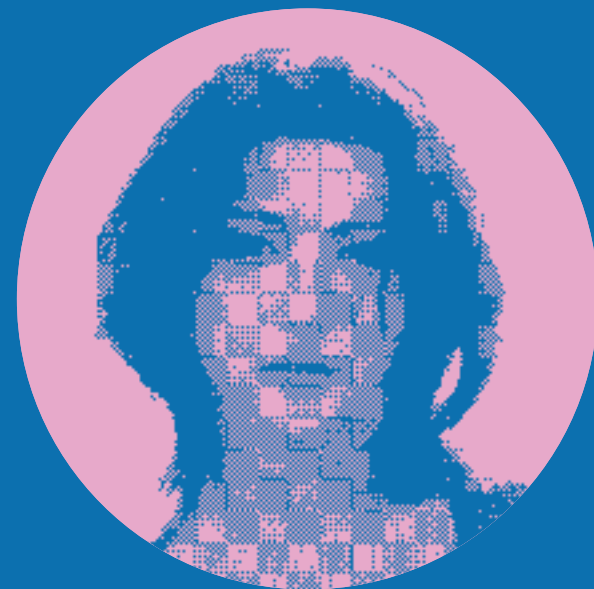
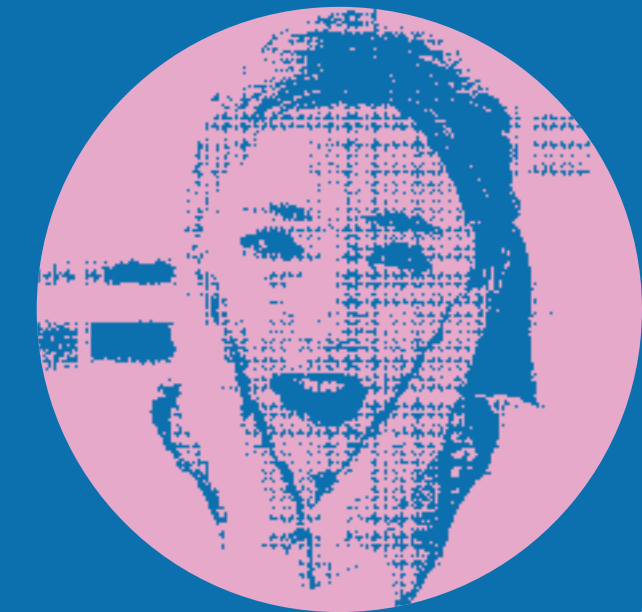
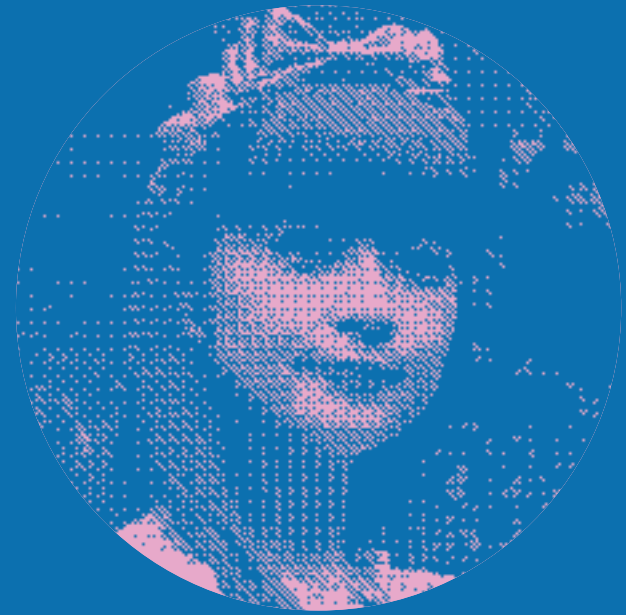
66.4%

<外見>

外見を変化させる方法が
わからないから

58.1%

変化を阻む3つの壁。それぞれの正体を探りながら、
自分らしく生きるあの人たちに、向き合い方を聞いてみました。



CHANGER'S VOICE

変わっていくためのヒントを探っていきましょう。

世間の目、周りの人の評価

いろいろな規則や世の中に縛られている

校則で化粧ができない

周りの人からの固定されたキャラクター

壁1 変わることを認めない。

「束縛社会」



性別や年齢、規則、周囲から思われるキャラなどを理由に
“こうなりなさい” “これはダメ”と束縛されたことはありませんか？

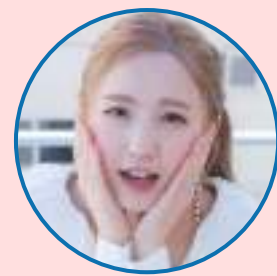
薬局＝クリーンなイメージ。派手に出来ない

自分の中の凝り固まった固定概念に囚われがちだから

あの人たちに聞いた、「束縛社会」との向き合い方。

CHANGER'S VOICE

マトメージュでインタビューした人たちもそれぞれの視点で「束縛社会」に違和感を感じていました。いくつか抜粋しながら、彼女たちなりの問題提起や束縛社会への対処法を見ていきましょう。



本田仁美 AKB48

確かに日本に戻ってきてから「どうして髪色を暗くしないの?」と言われたこともあります。ただ、自分の“好き”を貫くことは悪いことじゃないなって思ったんです。もちろん、ファンの方をはじめ、周りの方々からの意見はとても貴重です。そういう声を吸収し挑戦しながら、自分の貫きたいところは貫く。そのバランスが、自分にとって新しい学びや気づきに繋がると思っています。



益若つばさ モデル・プロデューサー

—「ママ」になったことで、世間的な見方が変わって困ることなどはありませんでしたか?

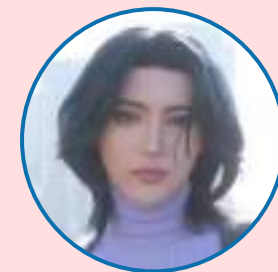
私も最初は、俗に言う「ママ像」に自分からハマりにいきましたね。世間に怒られたくないから髪の毛の色を暗くしたり、ネイルを取ってメイクも大人しくしてみたり。実際「なんで親なのに金髪なんだ」とかって叩かれることあったし、いいママでいたかったです。家族が楽しくて幸せならそれでいいはずなのに、「いいママ像」ってなんなんでしょうかね。



青木美沙子 ロリータモデル・看護師

— そうした偏見や価値観の違いをぶつけられたとき、どう受け止めていますか。

人の意見に左右されないことを大切にしています。自分の意思を潰して人の意見に流されてしまうと、人生もったいないので。そうは言っても、私も悩むことはあります。今38歳なのですが、「ロリータファッションを着ているから結婚できないんだよ」とか言われたり、SNSで結婚して幸せそうな人を見ると、結婚がすべてではないと思いつつ、「自分ってこのままでいいのかな」と考えてしまったり。そんなときには、SNSを閉じて、自分のやりたいことをメモに書き出すようにしています。自分と向き合う時間を意識的に作るんです。



GYUTAE 美容クリエイター

万人受けするファッションとか、モテるメイクとか、そこから抜けられなくなると自分が本当にやりたかったことが分からなくなるんです。自分だけの素晴らしい個性が、「普通」に従うことによって失われてしまう。僕はそれが一番怖いと思っています。



そわんわん YouTuber

私は「意見は人それぞれ違う」という前提を持っています。人の目を気にするのは、ある意味、「みんな」に肯定されることを望んでいるからだと思うんですね。でも、みんな違った価値観を持っているから意見が合わないことは当たり前。もし誰かから「そのメイク微妙だね」と否定されても、それは「たまたま好み合わなかった」だけのこと。決して「自分がかわいくない」ことにはつながりません。



相川結 女優・モデル

思い返せば、学生の頃から「こうあるべき」という抑圧があったんじゃないかなと。たとえば、女の子の制服は絶対にスカートだったり、できる髪型が制限されていたり……。長年、抑圧された自分らしさが解放されて、「こうあるべき」というのが全部なくなったらいいですね。

壁2 無課金じゃ楽しめない？

「自己表現コスト」



SNSによって様々な美容法や自己表現の方法が見える化され、
ついつい比較してしまう現代。

好きな自分になるためのハードルが高く感じたことはありませんか？

変われない理由

<内面>

変化するためのお金が足りない…… **62.1%**

<外見>

変化するためのお金が足りない…… **72.1%**

【自己表現コスト】

無課金じゃ楽しめないなんて幻想だ。

CHANGER'S
VOICE

ブームで振り返る「おしゃれと課金」

アンケートに答えた約6~7割の人の『お金がないから変化できない』、『時間がないから変化できない』という生活実感。ファッション&ビューティの歴史は、この普遍的なジレンマへの挑戦史ともいえる。70年代、良質なベーシックを長く愛する「チープ・シック」が提案された。バブル崩壊を経て景気が低迷した90年代は古着がブームになり、2000年代前後からファストファッションが浸透。2010年以降は、大量消費に疲れた人々を「断捨離」や「ミニマリズム」が癒した。そして現在、環境や

人権への配慮から、古着がまた見直されている。美容業界では、アーティストやインフルエンサーがプロデュースしたプチプラブランドが増え、韓国コスメという選択肢も広がった。シンプルケアは、「時短」や「手抜き」ではなく、自分時間を大切にする「マインドフルネス」と認識されるようになった。ただし、時間やお金に余裕がない問題を、個人の工夫だけで乗り切るには限界がある。背景に社会の問題があるからだ。それでも、小さな工夫を積み重ねた「じっくりくる自己表現」は、私たちに

自信や心地よさをもたらす。いつか大きな変化に踏み出すためにも、身の回りの小さな変化はぜひお気軽に。そのための選択肢は、目を凝らせば無数に用意されているはずだ。



長田杏奈 美容ライター

ネット企業を経て週刊誌の契約編集に。フリーランス転身後は美容を軸に、インタビューも手がける。著書に『美容は自尊心の筋トレ』(Pヴァイン)、責任編集に『エトセトラ VOL.3 私の私による私のための身体』。

壁3

自分に合った変わり方がわからない？

「変化の迷子」



“好き”よりも“似合う”が大事？
検索で答えが見つかる現代だからこそ、
自分にぴったりの指針を探して彷徨うことも。

変われない理由

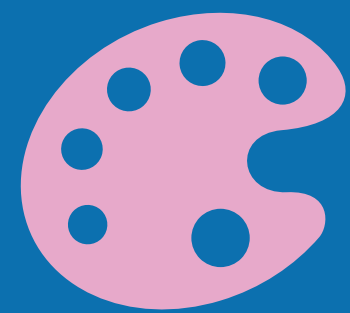
<内面>

そもそも自分を変える方法がわからないから… **66.4%**

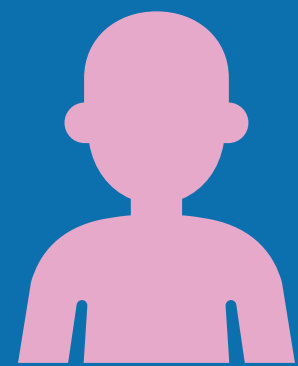
<外見>

外見を変化させる方法がわからないから…… **58.1%**

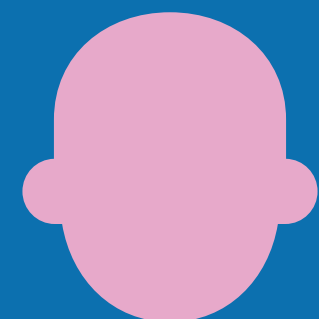
診断コンテンツへの関心が高まっています。



パーソナル
カラー診断



骨格診断



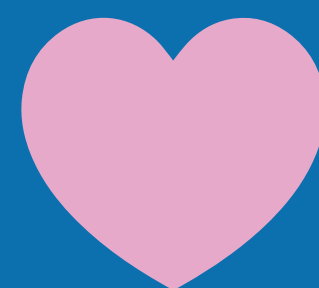
顔タイプ診断



髪質診断



肌質診断



性格診断

診断結果は絶対的な正解ではなく、
ひとつの選択肢。

失敗したくないという消費意識とコロナ禍で自分に向き合う時間の増加が相まって、若者の診断コンテンツへの注目は高まっています。診断で判断軸を持つことは、決して悪いことではありません。しかし、囚われ過ぎてしまうようだったら、すこし距離を置いてみてください。診断結果は絶対的な正解ではなく、ひとつの選択肢。あなたの変わりたい気持ちを後押ししてくれる「お守り」くらいに捉えて、楽しむ余白を持てると良いですね。



長田麻衣 SHIBUYA109 lab. 所長

SHIBUYA109 マーケティング担当としてマーケティング部の立ち上げを行い、2018年5月に若者研究機関「SHIBUYA109 lab.」を設立。現在は毎月200人のaround 20(15歳~24歳の男女)と接する毎日過ごしている。

著書『若者の「生の声」から創る SHIBUYA109式 Z世代マーケティング(プレジデント社)』
(<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000206.000033586.html>)

よし、壁との向き合い方はわかった。
いざ変わっていくぞ！

でも…変わる道のりにはついついつまづいてしまう
「変化の難所」があったりするものです。
その乗り越え方を「変わった人たちの声」から
マトメージュなりに探ってみました。



失敗を繰り返すことが多く、成長できてないように思えるから。

なかなか続かないから。

こうしようと思っけていても、いざ、人と会うといつもの通りの行動になってしまう。

みんなが変化につまづく理由。それは…

Q. 変化の不自由さを感じる理由はなんですか？

“変化を習慣づけていくことが難しいから”

(内面72.0% / 外見65.9%)

自分が努力を続けられないこと。

何回も諦めてしまっているから。

日々の生活に追われてあとまわしになっている。

変化の難所 1

継続の峠

誰にだって、気合を入れて取り組んだはずの挑戦が
三日坊主で終わってしまった経験があると思います。

この調査では、そんな習慣づけの難しさによって
変化がくじかれてしまう局面のことを「継続の峠」と呼びます。



実際に、変わった人 たちはどうやって
この難所を乗り越えてきたのか、聞いてみました。

継続するために、いちばん大事なのは、
変わっていくのを楽しむこと。

Q. 変化の成功体験を持つ人たちに聞きました。
あなたは一体なぜ変わったのですか？

変化するのが楽しく感じられたから	72.9%
自分を変えるための明確な目標があったから	67.3%
変化の最初の一步目に成功したから	62.1%

ゆるく楽しめると、変化を継続できる。

高校生1年生の春休みに太っていた自分を痩せることができた。痩せることで自信を持ってチアリーディング部のユニフォームを着られるようになっていったし、洋服選びが楽しくなっていった。

(22歳女性)

中学生の時に太ってたから運動して中学生のときにコスメを買ってからだんだん興味が湧いてきてそれから沢山コスメを集めてメイクの研究をするようになり、痩せられた。続けるうちに運動がたのしくなって今では趣味になった。

(17歳女性)

髪の毛を切るときにいつもと違うデザインにしてもらったらそれがしっくり来て、ヘアアレンジも楽しむようになった。

(19歳女性)

人見知りで自分に自信がなく、内向的だったので、メイクの練習をして外に出る機会を増やすと、喋るのが好きな明るい自分になっていた。

(26歳女性)

20歳の時に引っ込み思案でネガティブな自分だったが、コンタクトに変えてから視界がクリアになったおかげか、徐々に自分の意見を言えるようになり、今まで興味すらなかった、ヘアカラーを始めおしゃれに興味を持ち自信がつき、今ではアパレルで働いている。

(29歳女性)

自分のペースで変わっていきこう。

なーんだ、この髪型似合うんじゃない。

メイクって研究しがいあるかも。

痩せるとか以前に、体を動かすって楽しいんだ。

そんな風に変化の道のりそのものを楽しめると

人は自然と変わっていくものなのかもしれません。

周りを気にせず、自分ウケ。

結果に焦らず、気ままに楽しんで。

一歩ずつじっくり進んでいくのが

変わる近道だったりするものです。

マトメージュ
matomage

自分のペースで楽しめばいいのか！

でも...そもそももっと手前で挫折してしまっている人もいました。

頑張っても結果が
出なかったら怖くて
勇気が出ない

自分の勇気と努力が足りない

変わりたいと思っても、
失敗したらとか周りに
どう思われるんだろうとか
ネガティブになってしまって
結局何もできない
ところがある。

みんなが変化につまづく理由。それは…

Q. 変化の不自由さを感じる理由はなんですか？

“変化するための、
最初の一歩を踏み出す勇気がでないから”

(内面72.0% / 外見65.9%)

行動に移せて
いないから

勇気がない

変化の難所 2

一歩目の崖

最初にうまくいけば、変わることを楽しめる。逆にうまくいかないと苦手意識が芽生えてしまう。変化に成功するためにはどうやら「一歩目」が大事ならしい。このレポートでは、変化の挑戦が軌道に乗るかを左右するその局面を「一歩目の崖」と呼びます。まず何から始めたらいいのか、どんな成功体験を積みれば変化は加速するのか。調査で得た声から検証していきます。



劣等感が大きい

なんでも前向きに
考えられない思考

性格は変わらないし、
顔も変わらないから

「わたしなんて」から解放されよう。

わたしなんて、変われない。

あのリップもあの服も、わたしなんかには似合わない。

そうやって、「わたしなんて」と変化に踏み出すことをためらう声がたくさん寄せられました。

でも、変わっちゃいけない人なんて絶対にいない。

ほんの少しの勇気から、あなたはきっと変わり始める。

自分を信じてあげさえすれば、なりたい自分との距離は、そんなに遠くないはずだから。

「わたしなんて」。頭によぎるその言葉をちょっとしまってみて、

このレポートから一歩を踏み出してみませんか。

マトメージュ
matomage

自分の容姿に
自信がないことが
根底にある

自分にはその髪型や
服装が似合わないと
思いすぎているから。

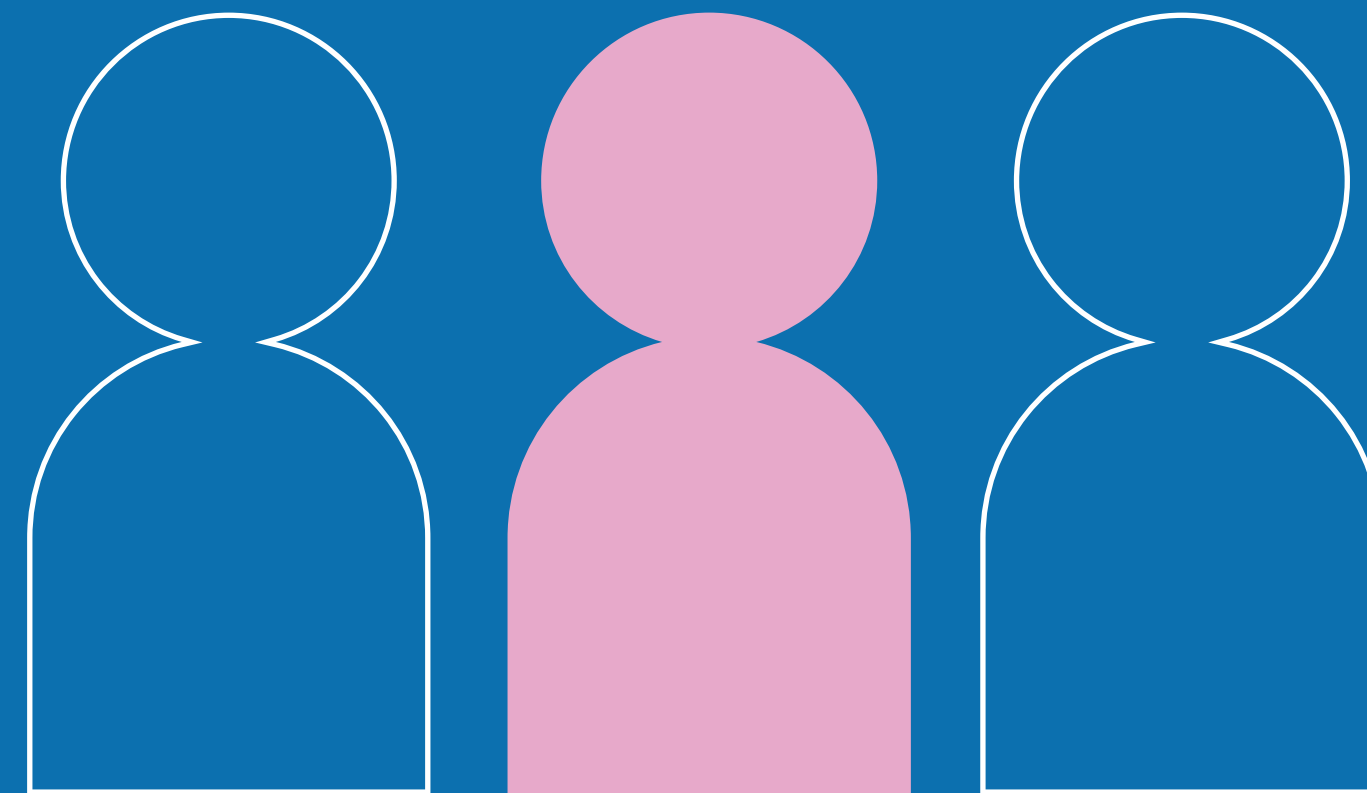
頭の中では変えようと
思って努力してるけど、
有限実行がすぐにできなくて、
自分に自信がなくなり、
ネガティブに考えてしまう

自己肯定感が低いところ

今まで何も変わって
おらず、友達も少ないし
スタイルも良くないから

変わった人たちに聞いてみた、「変化の1歩目」

「髪」と答えた人が最多。



その数、3人に1人

1位	髪	28.8%
2位	マインド	20.2%
3位	メイク	10.9%
4位	ダイエット	10.6%
5位	振る舞い	6.0%

人は「髪」から変わりはじめる。

変化の一步目に「髪」が適している理由がいくつかありました。

Q. 髪を変えていきたい理由

手っ取り早く自分の印象を大きく変えられるから	77.0 %
ファッションやメイクにもよい刺激になりやすいから	76.6 %
髪を変えるのは、すぐにできる挑戦だから	76.3 %
自分の個性を表現しやすくなるから	71.1 %

髪が変わると、変化が動き出す。

前々から前髪に憧れていたけど、ずっと上に上げていた私があることをきっかけに前髪を切る決心が着いて、伸ばしていた前髪を切った。周りからも褒めて貰えたし、自分でも気に入っていて、ずっと考えてた時間は無駄にならないことを失敗しても成功しても、無駄にならないことを知った。自分に自信を持てるようになった。

(17歳女性)

16歳の時、長期休みで髪色を変えた。
変えたことで周りから印象が変わった、など言われて
性格が明るくなれた気がします。

(16歳女性)

数年前、インナーカラーで初めて髪を染めた。
鏡を見る度にテンションが上がり、
毎日が少し楽しくなった。

(27歳女性)

小学生の時ロングだった髪をボブにし、中学生でショートカットに挑戦した。少し伸ばしてウルフカットにしたあとメンズカットや襟足だけを伸ばすウルフカットにも挑戦し周りから人が変わってるみたいと言われるくらい変化がつけれた。

(19歳女性)

大学に入学したタイミングで、髪を明るく染めて、メイクデビューをした。おしゃれにも気を使うようになった。それによって徐々に自分に自信が持てるようになって、大学生活が勉強だけでなく他の観点からも充実したものとなった。

(20歳女性)

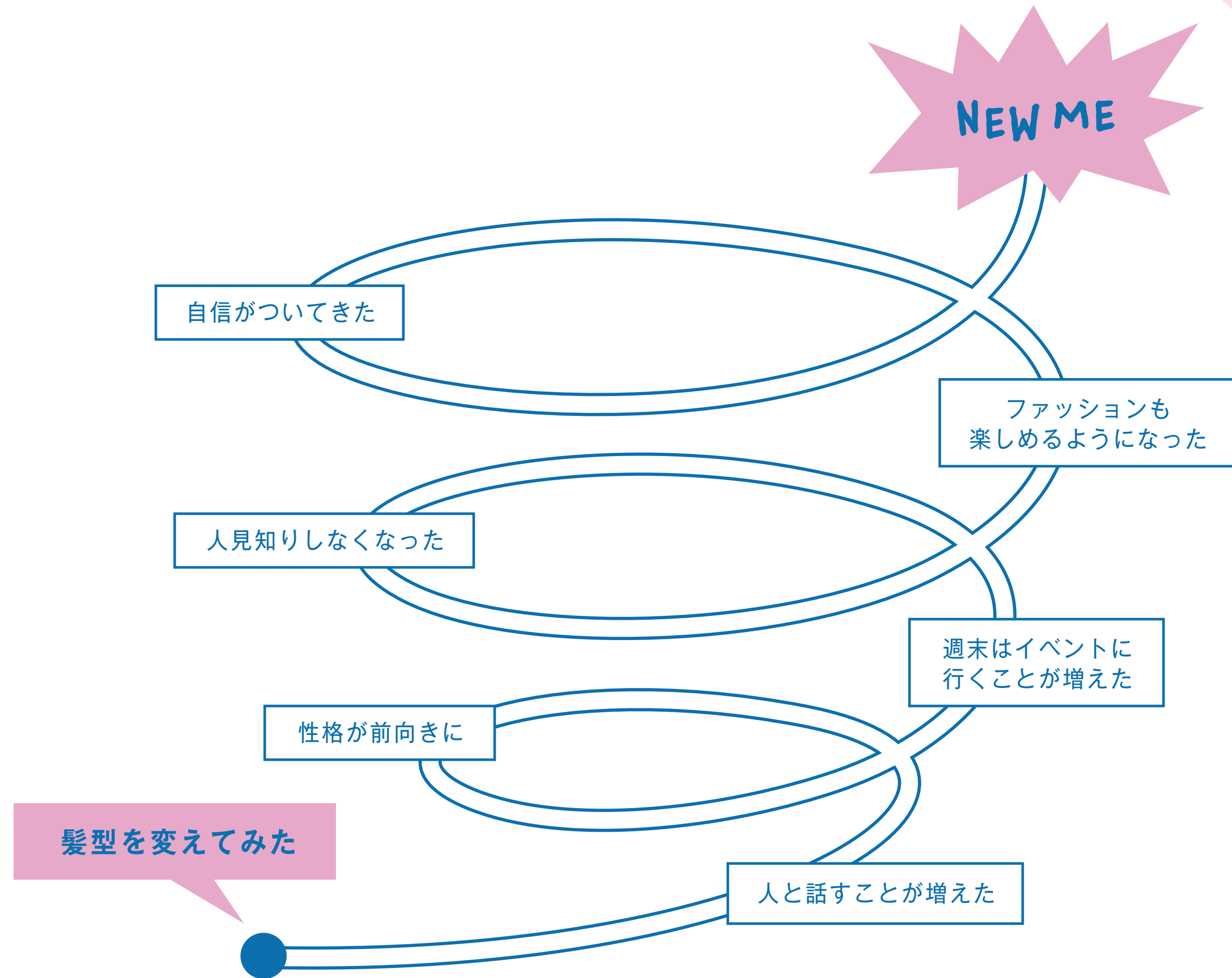
ひどいくせ毛に悩んでいて縮毛矯正をかけていたが、
自分のくせ毛を生かせるスタイリング方法を見つけて
縮毛矯正をやめてクルクルヘアにした。

(19歳女性)

変化は連鎖する。

「変わるループ」

たとえ小さな変化に思えても、
その一歩を踏み出すと、
気分が変わって、
コミュニケーションが変わって、
ファッションが変わって
人間関係が変わって
性格が変わって、
環境が変わって、
どんどん好きな自分になっていく。



わたしたちは変われる。
自分から、そして、自分らしく。



調査後記

－ マトメージュの想い －

「かわいいを、解放せよ。」マトメージュはこの言葉を大切にしています。どんな時でも、自分の願いや思いを信じて自由に自分を謳歌して欲しい。そんな想いで、皆さんの自己表現を応援する商品を27年間、お届けし続けてきました。そして、今年はそのから派生して「わたしは、変わることを恐れない。」というメッセージをブランドミューズの本田仁美さんと共に掲げています。年齢や性別、周りの目など、世の中にはびこる様々な抑圧や偏見が目の前に立ちはだかった時、マトメージュはそれを振り払う力になりたい。抑圧に負けず好きな自分に向かって進んでいく、その一歩を応援したい。そんな願いを込めて、この調査を実施しました。

変わることが必ずしも正義だとは思いません。そのままの自分を愛することも素敵です。「変われ変われ」と扇動したいわけでもありません。ただ、「変わりたい」と思った時に、その衝動や勇気がくじかれない社会であってほしいとマトメージュは願っています。自分らしく、自分のために変わること。その先で、自分のかわいいが解放されること。その一助に、このレポートがなれたなら。そして、願わくば「変化の一歩目」に、マトメージュが選ばれたなら。これほどうれしいことはありません。これからも、マトメージュは全ての人の「自由な自己表現」を応援していきます。ここまでレポートを読んでいただいて、本当にありがとうございました。

マトメージュ matomage



<https://matomage-freedom.co.jp/>

本田仁美さんのヘアアレンジを公開中！

