

40代以上女性の 外見の悩みと行動に関する意識調査

有効回答 2,090人 / 調査期間 2026年7月17日～7月24日

実施主体 一般社団法人オーラ美人コーディネーター協会

97.9%

外見の悩みが増えた

78.8%

行動力がなくなった

54.3%

写真に写ることを控える

98.9%

自分磨きを楽しみたい

報道・記事制作を目的とする場合、本レポートの調査結果・グラフ・図表は事前の許可なく転載・引用いただけます。

回答者の**81.0%**が50～64歳。ハルメク・素敵なあの人など50～60代女性誌の読者層と重なる構成です。

2,090件

有効回答数（40歳以上）

1,959件

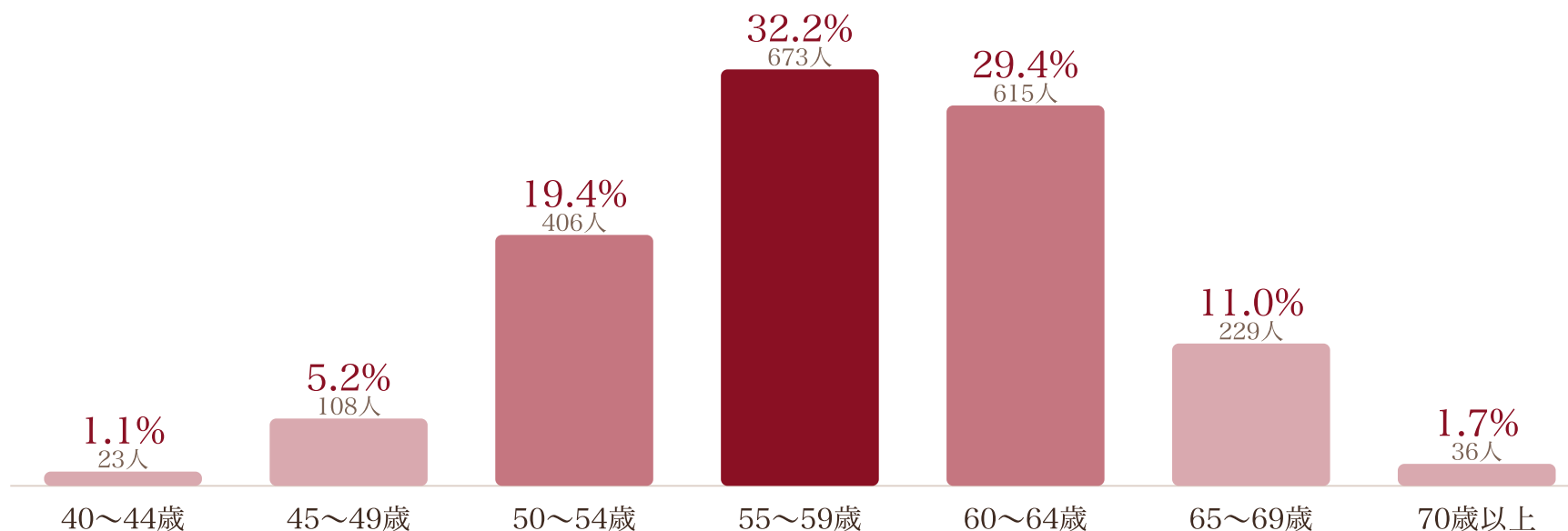
うち50歳以上

1,554件

自由回答

8日間

調査期間



調査対象：当協会の女性限定コミュニティに参加する40歳以上の女性／調査方法：インターネット調査（YouTube・LINE・Instagramで募集）／元データ2,092件のうち年代が「39歳以下」の2件を除外し、40歳以上2,090件を集計。

Q1 外見の悩みは増えたか

WORRIES

年齢を重ねる中で、外見の悩みは**ほぼ全員**が増えたと感じています。



外見の悩みが増えた (2,047人)

68.9%

とても増えた (1,441人)

29.0%

少し増えた (606人)

2.1%

増えていない

設問「年齢を重ねる中で、外見について悩みを感じることは増えましたか？」単一回答／n=2,090。「とても増えた」1,441人＋「少し増えた」606人の合計。残る2.1%は「あまり増えていない」「増えていない」。

Q2 悩みは行動力を奪ったか

BEHAVIOR

その悩みは気持ちの問題にとどまらず、**行動そのもの**を止めていました。



行動力がなくなった経験がある（1,647人）

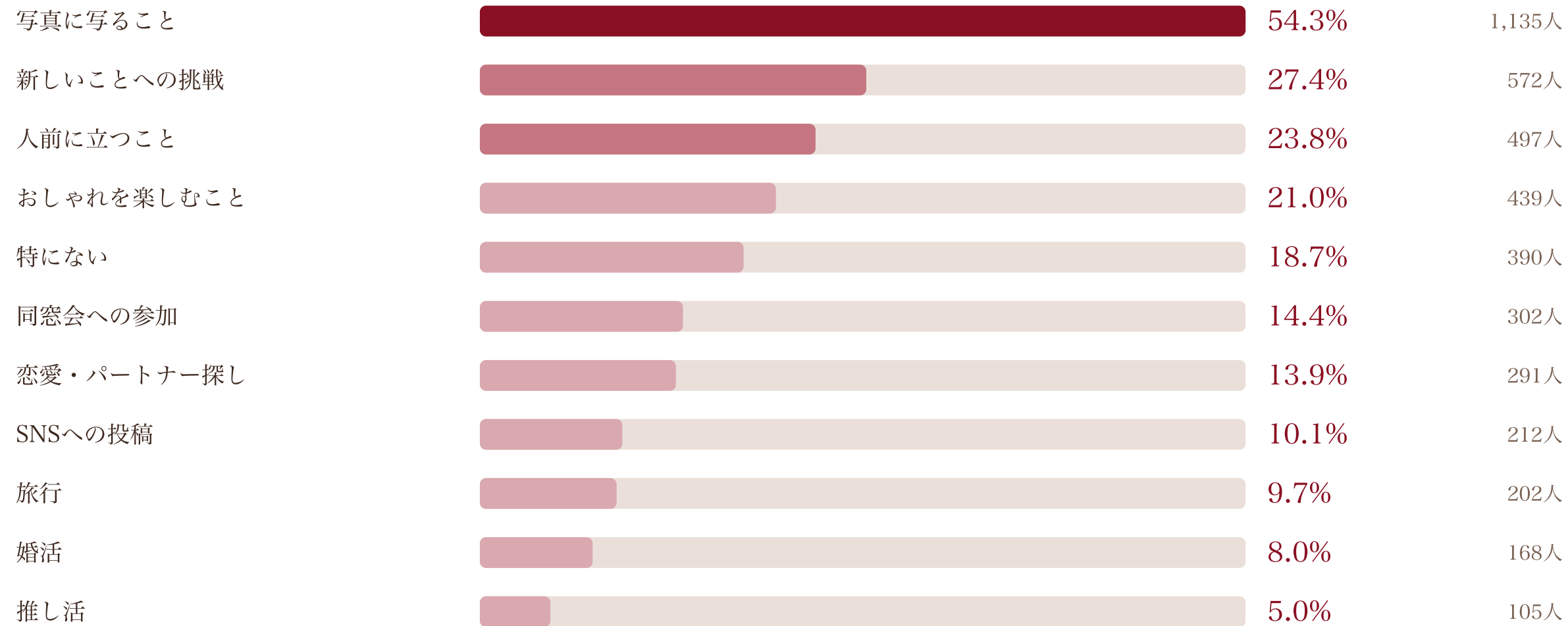


設問「その悩みによって、若い頃のような行動力がなくなったと感じた経験はありますか？」単一回答／n=2,090。「よくある」620人+「ときどきある」1,027人の合計。無回答4件を含む。

Q3 昔より控えるようになったこと

AVOIDANCE

最も多いのは「写真に写ること」。2人に1人以上が、カメラの前から退いています。



設問「昔より控えるようになったことはありますか？」複数回答／n=2,090。割合は全回答者2,090人を分母として算出。固定選択肢のみ掲載（自由記述は含まない）。

Q4 行動を控え始めた年齢

AGE

行動を控え始めるピークは**50～54歳**。45～54歳の10年間に集中しています。

45.9%

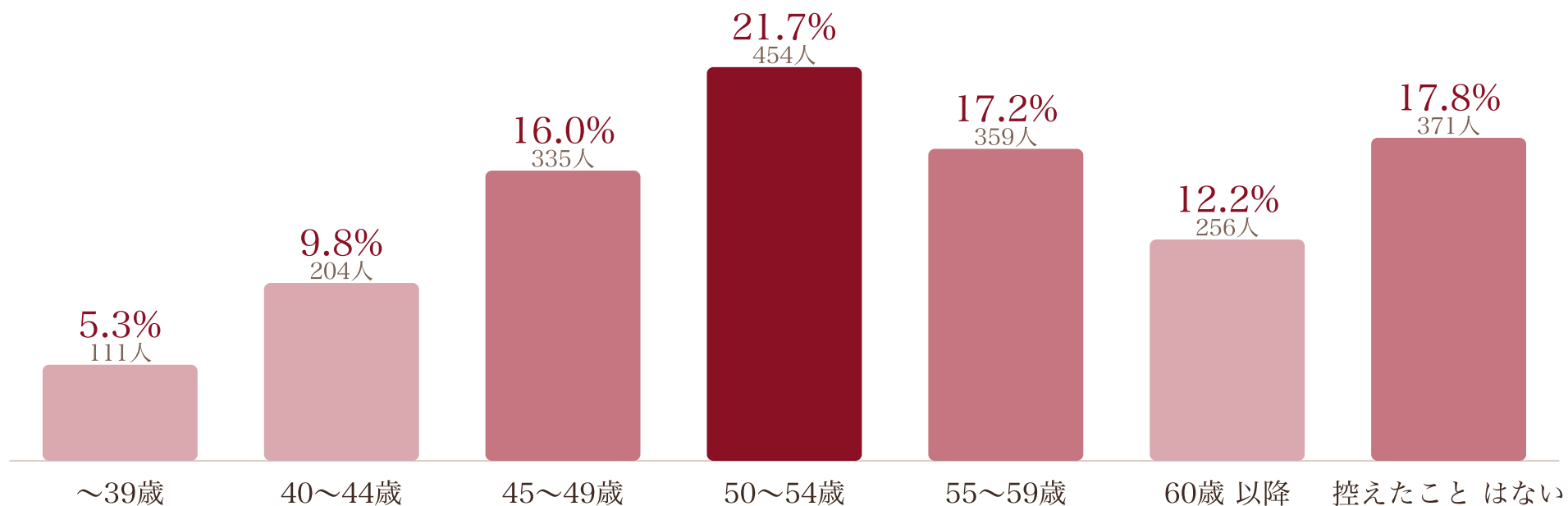
45～54歳で控え始めた（40歳以上ベース）

47.4%

同・50歳以上ベース

21.7%

最多は50～54歳（454人）



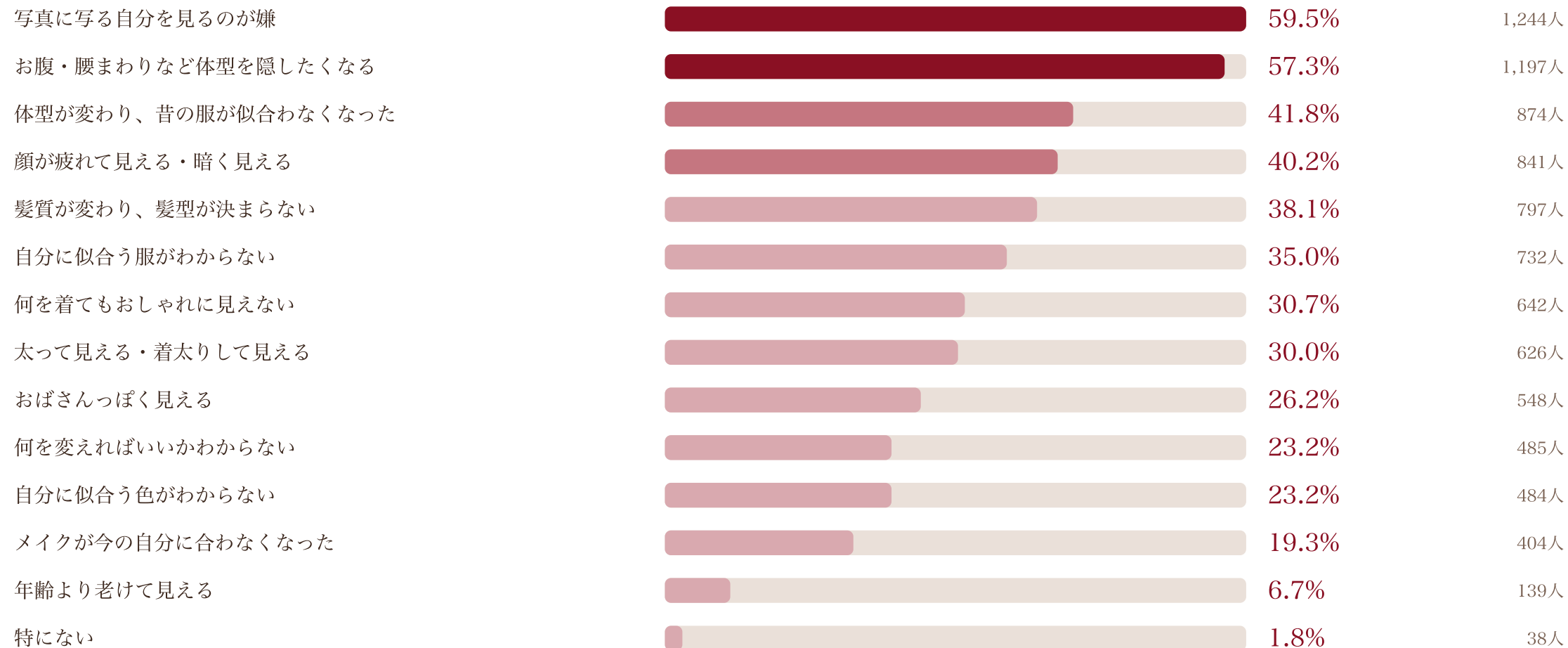
設問「行動を控えるようになったと感じる年齢はいつ頃ですか？」単一回答／n=2,090。45.9%は「控えるようになったことはない」を除いた1,719人を分母として算出（789人）。

出典：一般社団法人オーラ美人コーディネーター協会調べ（2026年7月／n=2,090）

Q5 見た目で気になっていること

CONCERNS

上位2つは「写真の自分」と「体型」。似合うものが分からない層は**53.9%**にのびります。

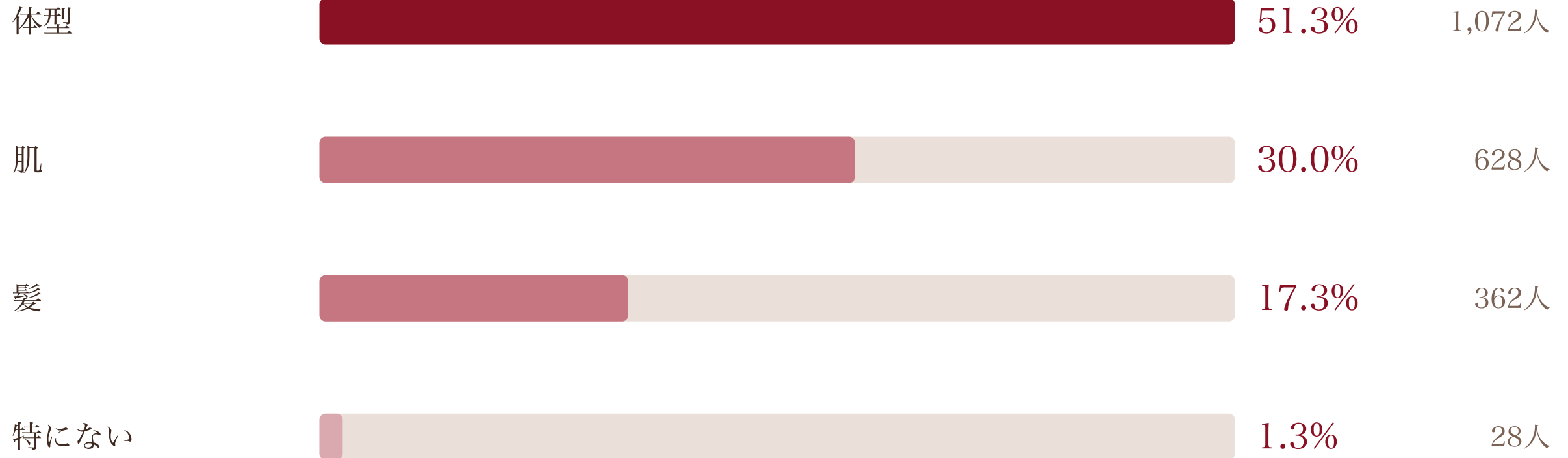


設問「見た目に気になっていることは？」複数回答／n=2,090。53.9%（1,126人）は「似合う服が分からない」「似合う色が分からない」「何を着てもおしゃれに見えない」「何を換えればよいか分からない」のいずれかを選択した回答者（重複を除く）。

Q6 最も改善したいこと

PRIORITY

改善したいことの1位は**体型**。肌・髪を大きく上回りました。



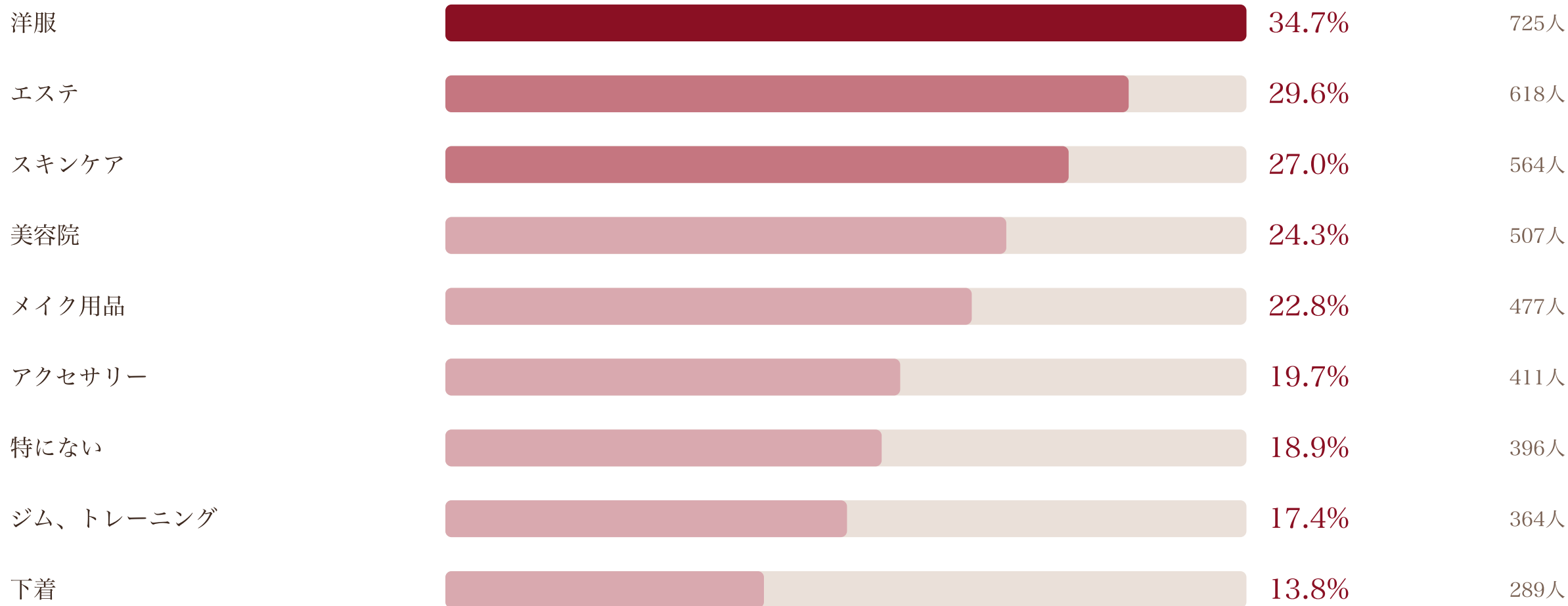
設問「現在、最も改善したいことは何ですか？」単一回答／n=2,090。

出典：一般社団法人オーラ美人コーディネーター協会調べ（2026年7月／n=2,090）

Q7 物価高で控えている自己投資

SPENDING

物価高で最初に削られるのは**洋服**。改善したい1位が体型でありながら、装いへの投資が抑えられています。



設問「物価高の影響で控えている美容・ファッションへの自己投資は？」複数回答／n=2,090。合計は100%を超える。

出典：一般社団法人オーラ美人コーディネーター協会調べ（2026年7月／n=2,090）

Q8 外見の満足度

SATISFACTION

10点満点の平均は**4.25点**。7割超が5点以下に沈んでいます。

4.25点

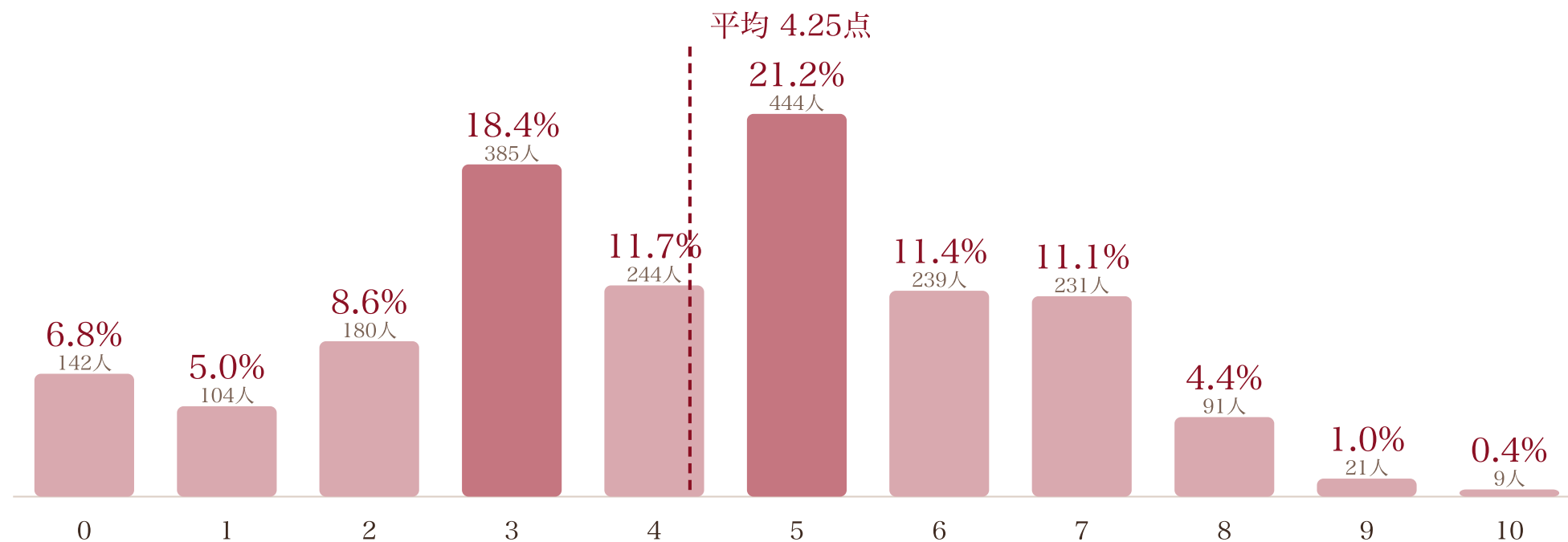
平均（10点満点）

71.7%

5点以下が占める（1,499人）

5点

最頻値（444人）



設問「現在の自分の外見に対する満足度は？」 0～10点の11段階評価／n=2,090。0点＝低い、10点＝高い。平均は全回答値の算術平均。

出典：一般社団法人オーラ美人コーディネーター協会調べ（2026年7月／n=2,090）

Q9 自分磨きへの意向

WILLINGNESS

悩みを抱えながらも、**ほぼ全員**が「まだ楽しみたい」と答えています。



自分磨きを楽しみたい (2,066人)

57.8%

とても思う (1,207人)

41.1%

思う (859人)

1.1%

あまり思わない (23人)

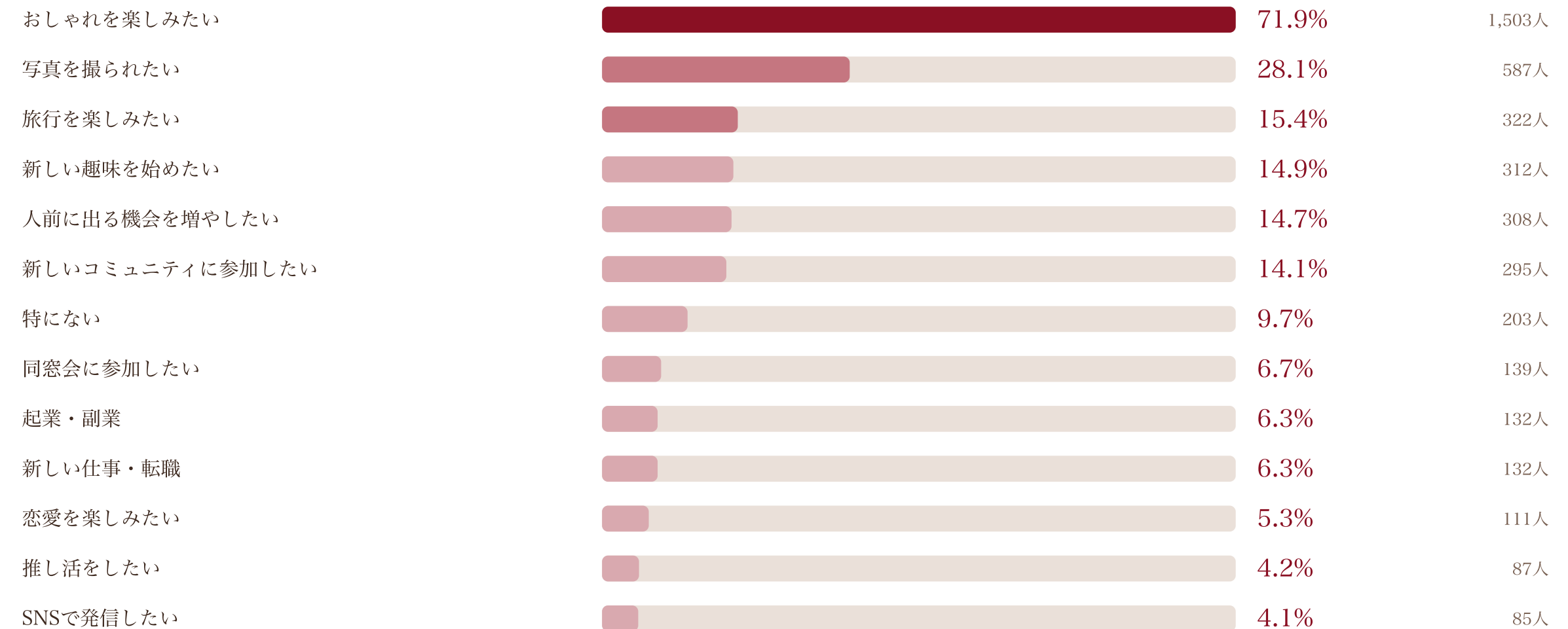
設問「これからも自分磨きを楽しみたいと思いますか？」単一回答／n=2,090。「とても思う」1,207人＋「思う」859人。「あまり思わない」23人、「全く思わない」1人。

出典：一般社団法人オーラ美人コーディネーター協会調べ（2026年7月／n=2,090）

Q10 悩みが解決したらしたいこと

IF SOLVED

悩みが解決したら、7割が「おしゃれを楽しみたい」。2位には「写真を撮られたい」が入りました。



設問「見た目の悩みが解決したらしてみたいことは？」3つまでの複数回答／n=2,090。

出典：一般社団法人オーラ美人コーディネーター協会調べ（2026年7月／n=2,090）

Q11 見た目の変化と人生への意識

MINDSET

外見の変化は、**人生そのもの**に及ぶと受け止められています。



見た目が変わると人生も
明るく楽しくなると思う (2,049人)

55.6%

とても思う (1,161人)

42.5%

思う (888人)

1.9%

あまり思わない (39人)

設問「見た目が変わることによって人生も明るく楽しくなると感じますか？」単一回答／n=2,090。「とても思う」1,161人＋「思う」888人。

出典：一般社団法人オーラ美人コーディネーター協会調べ（2026年7月／n=2,090）

CROSS 1 行動力の低下 × 外見満足度

CROSS TAB

行動が止まっている人ほど、外見への満足度が低い。3.06点の開きがあります。

3.03点

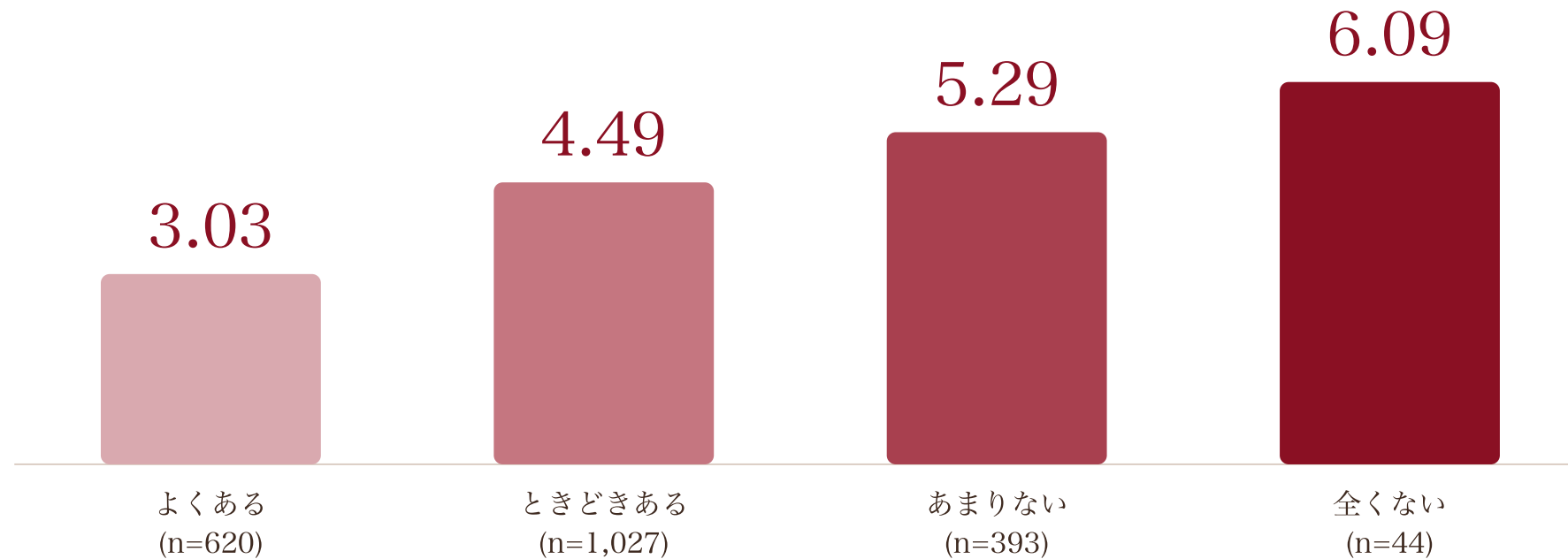
「よくある」層の満足度

6.09点

「全くない」層の満足度

3.06点

両者の差



行動力の低下を感じた頻度別に、外見満足度（0～10点）の平均を集計。縦軸は10点満点のうち0～7点の範囲を表示。

出典：一般社団法人オーラ美人コーディネーター協会調べ（2026年7月／n=2,090）

CROSS 2 「似合うものが分からない」層

CROSS TAB

「何が似合うか分からない」——それだけで満足度は**1.37点**下がります。

53.9%

「似合うものが分からない」層
(1,126人)

3.61点

該当者の外見満足度

4.98点

非該当者の外見満足度

1.37点

差

「似合うものが分からない」層 n=1,126



3.61点

非該当者 n=964



4.98点

4項目（「自分に似合う服が分からない」「自分に似合う色が分からない」「何を着てもおしゃれに見えない」「何を变えればよいか分からない」）のいずれかを選択した回答者を該当者として集計（重複を除く）。

CROSS 3 写真を控える層 × 撮られたい願望

CROSS TAB

写真を避けている人の**40.5%**は、悩みが解決したら「写真を撮られたい」と答えました。

40.5%

控える層が「撮られたい」

13.3%

控えない層が「撮られたい」

3.71点

控える層の満足度

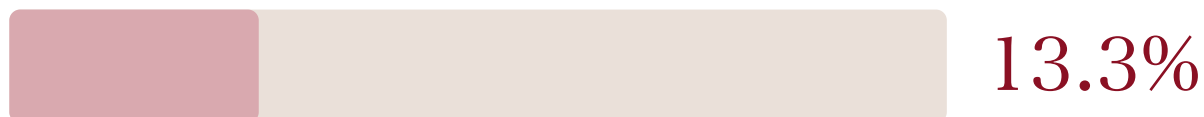
4.88点

控えない層の満足度

写真に写ることを控える層 n=1,135



控えない層 n=955



「昔より控えるようになったこと」で「写真に写ること」を選択した1,135人と、選択しなかった955人を比較。「写真を撮られたい」は設問「悩みが解決したらしてみたいこと」での選択率。なお「控えていること」は「したいこと」に挙がりやすいため、他項目でも同様の差が生じる。

50歳以上だけで再集計しても傾向は変わらず、むしろ強まります。

項目	40歳以上 n=2,090	50歳以上 n=1,959
外見の悩みが増えた	97.9%	97.9%
行動力がなくなった経験がある	78.8%	79.3%
写真に写ることを控える	54.3%	54.4%
新しいことへの挑戦を控える	27.4%	27.7%
45～54歳で控え始めた	45.9%	47.4%
外見満足度の平均	4.25点	4.24点
外見満足度5点以下	71.7%	72.1%
自分磨きを楽しみたい	98.9%	98.8%

年代回答が「50～54歳」以上の回答者1,959人を抽出し、同一項目を再集計。割合は小数第2位を四捨五入。

出典：一般社団法人オーラ美人コーディネーター協会調べ（2026年7月／n=2,090）

自由回答には**1,554件**（回答率74.4%）が寄せられました。

「何も気にせず、孫と一緒に写真を撮りたい」

60～64歳

「おしゃれをして、夫とデートをしたいです」

55～59歳

設問「あなたが『こんな女性になりたい』と思う姿を自由に教えてください。」への回答から、匿名で2件を掲載。一部、意味を変えない範囲で表記を整えている。個人を特定できる情報は掲載していない。

報道・記事制作を目的とする場合、本レポートの調査結果・グラフ・図表は**事前の許可なく転載・引用いただけます。**

必須クレジット表記

一般社団法人
オーラ美人コーディネーター協会調べ

掲載時に併記いただく基礎情報

調査期間：2026年7月17日～7月24日

調査方法：インターネット調査

有効回答数：2,090件

実施主体：一般社団法人オーラ美人コーディネーター協会

推奨する出典表記

出典：一般社団法人オーラ美人コーディネーター協会
「40代以上女性の外見の悩みと行動に関する意識調査」
(2026年)

取材・お問い合わせ窓口

株式会社グラヴィティPR 山田佳奈恵
090-4433-9489／kana@gravity-g.com

本調査は当協会の女性コミュニティを通じた募集であり、日本の40代以上女性全体を人口構成に沿って無作為抽出した調査ではありません。引用時はその旨の併記をお願いいたします。本レポート掲載値は、提供された回答データを2026年8月4日時点で集計したものです。

出典：一般社団法人オーラ美人コーディネーター協会調べ（2026年7月／n=2,090）