

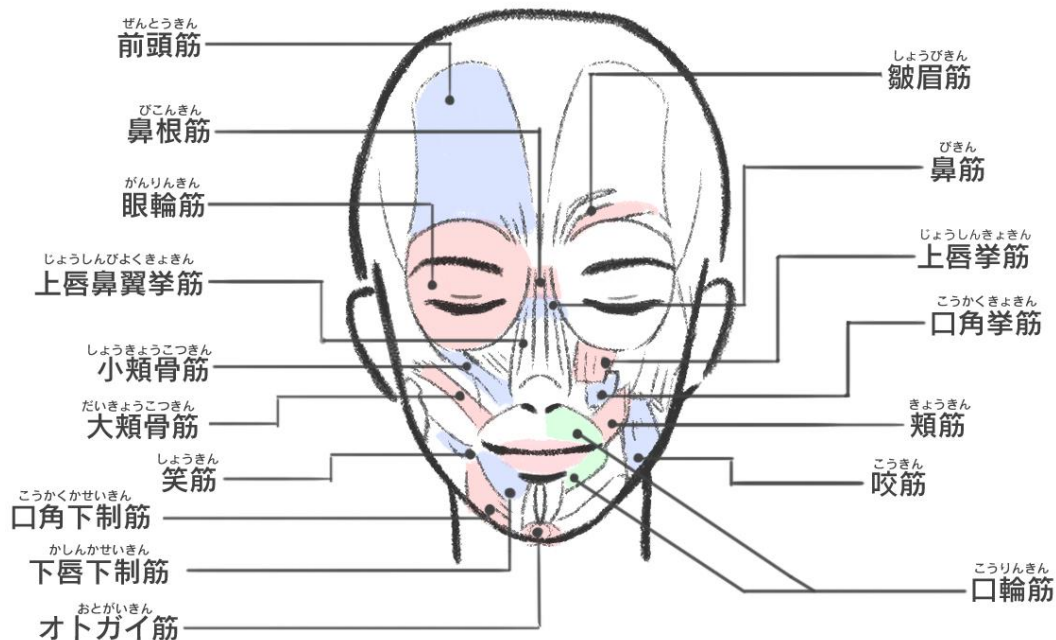
表情筋研究所「表情筋実態調査 2022」

「マスクを外すこと」を恥ずしいと感じる方は 2 人に 1 人

一番鍛えたい表情筋は口周りの口輪筋（こうりんきん）が 2 年連続で 1 位、
引き続き「顔の下半分」のケアに注目。

ヤーマン株式会社（代表取締役社長：山崎貴三代、所在地：東京都江東区）は、専門メーカーとして美容機器を開発する中で培ってきた「表情筋研究」をベースに、2020 年 10 月に『表情筋研究所』を発足、2021 年より磨き上げてきた高次元の「テクノロジー」と先端美容研究によって辿り着いた確かな「サイエンス」の双方をあわせ持った独自の視点で美を深層から科学する研究・開発拠点として『表情筋研究所』ラボを開設し、新しい美のカチをお届けしております。

コロナ禍により長く続いたマスク生活から、今年は少しずつマスクを外すシーンが増えています。一方で、「顔パンツ」という言葉が流行語大賞にノミネートされるなど、若年層を中心に人前でマスクを外して顔を見せることに抵抗を感じる方も少なくないようです。そこで表情筋研究所では、20 代～50 代の男女 400 名を対象に、マスクを外す生活に向けての意識や、その対策方法を調査いたしました。



■ 調査サマリー

✓ マスクを外すのが恥ずかしいと感じる方は 2 人に 1 人！

さまざまな肌悩みやコミュニケーション上の不都合を招いたマスク生活ですが、いざマスクを外すとなると「恥ずかしい」と感じる方は約半数、「何んでもなくてもマスクを着けていたい」と思う方も約半数という結果でした。

✓ 「マスクを外す生活に向けて何か対策をしよう」という意識は若い世代ほど高く、20代女性では約7割多くの方がマスクを外すことに恥ずかしさを感じる中で、「マスクを外す生活に向けて何か対策をしよう」という意識は若い世代ほど高く、20代女性では約7割となっており、高いモチベーションがあるようでした。

✓ 2021年と比較して、表情筋が気になる瞬間が増えた方は40代では約半数
顔のたるみやしわ、ほうれい線に関わる表情筋について、2021年よりも気になると回答した方は約3割。特に40代以上の女性では半数近くが「増えた」と回答していました。マスクを外すことへの抵抗感がここにもみられるようです。

✓ 一番鍛えたい表情筋は2年連続で「口輪筋（こうりんきん）」が1位
鍛えたい表情筋は昨年に引き続き第1位が「口輪筋」26.3%。次いで「頬まわり（大・小頬骨筋）」13.0%。やはりマスクで覆われている「顔の下半分」のケアが重要視されていることが伺えます。

【調査概要】 調査方法：インターネット、調査期間：2022年11月実施、調査対象：400人（20～50代男女、各50サンプル）

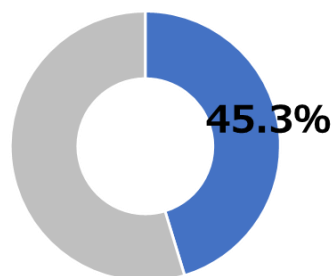
※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、【ヤーマン株式会社 表情筋研究所調べ】とご明記ください。

■ 調査結果

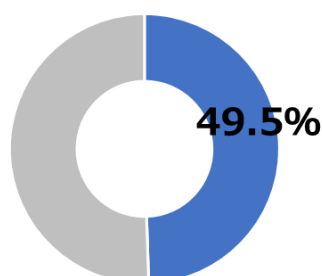
● マスクに対する意識

「最近マスクを外すのが恥ずかしい」と回答した方は45.3%、「何もなくてもマスクをつけていたい」と回答した方は49.5%という結果に。約半数の方が人前でマスクを取るのが恥ずかしいと感じているようです。最初は仕方なく着けていたマスクでしたが、長引くコロナ禍により、マスクを着けていないと不安な状態になっている様子が見えられます。

Q. あなたは最近、マスクを外すのが恥ずかしいと感じることがありますか？ [SA]



Q. あなたは何もなくてもマスクをつけていたいと思うようになりましたか？ [SA]



●マスクを外す生活に向けての対策意向

そんな中で「マスクを外す生活に向けて何か対策をしようと思っている」方は、すでに対策をしている方も含め 35%。男女とも若年層ほど高い傾向があり、20代女性では66%と最も高いスコアでした。マスクを外すのは恥ずかしいと感じる分、新しい生活のスタートに向けて、ケア意向が高まっているようです。

マスクを外す生活に向けての対策方法としては「スキンケアを変える」がトップ、次いで「ハンドマッサージをする」「メイクの仕方を変える」と続いていました。

Q.マスクは「顔パンツ」とも言われていますが、マスクを外す生活に向けて何か対策をしていますか（もしくはしようと思いませんか）？ [MA]

何らかの対策をしている・合計

35.8%

<性年代別対策意向>

Total		35.8%
男性	男性計	26.0%
	20代	56.0%
	30代	24.0%
	40代	16.0%
	50代	8.0%
女性	女性計	45.5%
	20代	66.0%
	30代	64.0%
	40代	24.0%
	50代	28.0%

マスクを外す生活に向けての対策TOP3 (N=89)

- 第1位 スキンケアを変える：11.0%
- 第2位 ハンドマッサージをする：8.8%
- 第3位 メイクの仕方を変える：8.5%

●急にマスクを外すことになった際の、恥ずかしかったエピソード

マスクをした生活は窮屈な反面、楽だと感じるシーンも多いですが、困るのは急にマスクを外さなければならなくなったとき。外すのにためらいを感じた経験は誰でもあるのではないのでしょうか。急にマスクを外すことになった際の恥ずかしかったエピソードとして多かったのは「急に写真を撮ることになったとき」。お出かけのときならともかく、集合写真は意外と不意打ちが多いもの。他に「顔の産毛処理やメイクのし忘れ」などの声も多く挙がっていました。長期にわたるマスク生活からくる油断が、恥ずかしい場面を生む一因のようです。

急にマスクを外すことになった際の、恥ずかしかったエピソード（抜粋）

- ・写真を撮るときに「マスクを外しましょう！」と言われると自然とためらってしまい、時間がかかってしまう。（20代男性）
- ・リップを塗るのを忘れていた（30代女性）
- ・マスクを付けるようになってから知り合った人とマスクを外すとイメージ違うといわれた。（40代女性）
- ・顔の産毛を剃っていなかったため、まじまじと顔を見られるのが恥ずかしかった。（40代女性）

●表情筋やご自身の表情についての意識

顔のたるみやしわ、ほうれい線の大きな要因にもなる表情筋についても質問したところ、約 3 割の方が「表情筋やご自身の表情について気になる瞬間が増えた」と回答、女性では 4 割を超えました。中でも 40～50 代女性のスコアが高く、半数近くの方が「増えた」と回答しています。

Q.あなたは、2021年と比較すると、表情筋やご自身の表情について気になる瞬間は増えましたか。[SA]

<性年代別対策意向>

表情筋や表情が
気になる瞬間が増えた
(かなり増えた+増えた)

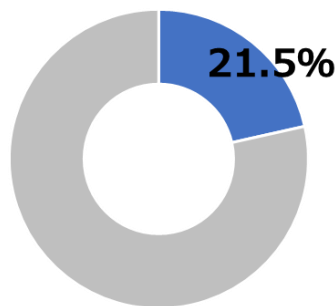
26.8%

Total		26.8%
男性	Total	13.0%
	20代	16.0%
	30代	10.0%
	40代	12.0%
	50代	14.0%
女性	Total	40.5%
	20代	32.0%
	30代	34.0%
	40代	48.0%
	50代	48.0%

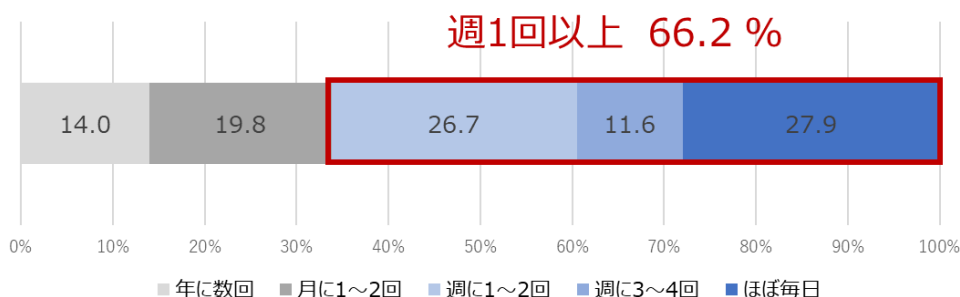
●表情筋のケアについて

表情筋を鍛える・ケアをしている方は全体の 2 割程度。ただ、ケアの頻度は約 3 割が毎日、6 割以上が週 1 以上と回答。表情筋をケアしている方は、やはりこまめに行っているようです。

Q.あなたは、表情筋を鍛えている、もしくはケアをしていますか。



Q.「表情筋を鍛えている、もしくはケアをしている」と回答した方にお伺いします。
あなたが表情筋を鍛える・ケアをする頻度を教えてください。[SA]



●一番鍛えたい表情筋 TOP3

一番鍛えたい表情筋については、第1位「口回り（口輪筋）」、第2位「お顔の頬まわり（大・小頬骨筋）」。昨年引き続き、コロナ禍でマスクの下に覆われている「顔の下半分」の表情筋が注目されている結果となりました。

Q.あなたが、気になる筋肉や部分、鍛えたい表情筋はどれですか。鍛えたい部分としてあてはまるもの全てお選びいただき、一番鍛えたい部分として一つお選びください。 [MA]

2022年		2021年	
第1位 口回り（口輪筋）	26.3%	第1位 口回り（口輪筋）	22.8%
第2位 頬まわり（大・小頬骨筋）	13.0%	第2位 頬まわり（大・小頬骨筋）	18.5%
第3位 目もと（眼輪筋）	11.5%	第3位 目もと（眼輪筋）	14.3%

■まとめ

長引くコロナ禍により「マスクを着けている方が安心、顔が隠せて楽」という意識が広まり、もはやマスクを外すことが恥ずかしいと感じられるようになった「顔パンツ」現象。その意識はやはり若い世代ほど強く気にする傾向にあり、対策意向も強いようです。

表情筋という視点では、40～50代女性はマスク生活の影響とエイジングなど元々のお悩みとの相乗効果で、顔の下半分が気になる瞬間が多くなっているのかもしれません。

マスクを着けているとどこか守られている感覚がありますが、どうしても顔の下半分は気を抜きがちに。また、他人からは表情を読み取りにくく、コミュニケーションに支障をきたすこともあります。そして写真撮影や食事のシーンなど、不意にマスクを外さなければならない場面は必ずやってきます。そんな時でも戸惑うことがないように、その時に素敵な笑顔を見せられるように。こまめな表情筋のエクササイズで、自信の持てる豊かな表情を育てていきましょう。

『表情筋研究所』サイトでは、手軽に始められる簡単な表情筋エクササイズの方法もご紹介しています。ぜひ日ごろのトレーニングの参考にしてみてください。

✓ 表情筋トレーニング、なにからはじめればいいのかという方に。「表情筋トレーナーが伝授！「自然で美しい笑顔」をつくる表情筋エクササイズ」：<https://www.hyojo-science.com/knowledge/03/>

■『表情筋研究所』とは

磨き上げてきた高次元の「テクノロジー」と、先端美容研究によって辿り着いた確かな「サイエンス」。その双方をあわせ持った独自の視点で、美を深層から科学する、ヤーマンの「表情筋研究所」。ここから、新しい美のカタチをお届けします。

『表情筋研究所』公式サイト：<https://www.hyojo-science.com/>



表情筋研究所

※発表日現在の情報となります。最新の情報と異なる場合がございますのでご了承ください。