

グレイヘアにして良かったと思う人、97%

「みっともないのでは？」と不安な移行期も、約75%の人は迷わず乗り切ることができた

主婦の友社「グレイヘア」に関する意識調査結果

～グレイヘアの人気女性有名人は【1位】草笛光子さん【2位】結城アンナさん【3位】に近藤サトさんがランクイン～

株式会社主婦の友社は、「白髪染めをやめた人、これからやめようと思っている人」を対象に「グレイヘアに関する意識調査」を実施し、35～89歳の女性221人(平均年齢64.0歳)から回答を得ました。

当社では、まだ「グレイヘア」という言葉が世間一般には馴染みが薄かった2016年9月に、初めて『白髪(グレイヘア)と白髪染めに関するアンケート』を実施。その後、雑誌等のメディアで特集が組まれるようになってきた2018年3月に2回目のアンケートを行い、1年半の間に白髪に対して「素敵・美しい」とポジティブにイメージする人の割合が約5倍に増えたことなど、女性たちのグレイヘアに対する意識の変化を捉えてきました。最近では50代の近藤サトさんなど、見た目だけでなく、グレイヘアを選択した女性の内面の美しさにも注目が集まり、2018年末には「グレイヘア」が、流行語大賞にノミネートされ市民権を得るまでになりました。

一方で、実際に白髪染めをやめた女性は、まだまだ少数派という状況があります。そこで、今回は一步踏み込み、白髪染めをやめた人と、まさにこれからやめようと思っている人を対象にしたアンケートを実施。グレイヘア体験者による、デメリットとメリットを調査しました。

【サマリー】

- ◆「グレイヘアにする」と決めている人でも、その95%は、何らかのすぐにはやめられない事情があります。
- ◆一方、「みっともない」と懸念されてあきらめてしまう人もいる(グレイヘアへの)移行期も、すでにグレイヘアにしている人の約75%は、迷うことなく乗り切っています。そして現在もグレイヘアにしたことについて、高い満足感を持っていることがわかりました。
- ◆デメリットとしては、実年齢に関わらず「年齢より老けてみえる」(19.2%)、「高齢者と間違われた」(8.6%)など自身の認識と見た目のギャップを感じるという意見が多く、またメリットとしては、「染めストレスからの解放」(63.1%)、「染めの手間と時間が浮く」(48.0%)など、精神的にも物理的にもラクになったという意見が多く見られました。
- ◆まだ今の日本ではグレイヘアの人が少ないので、すでにグレイヘアだと、家族や友人以外にも周囲の人から褒められたり注目され、自分がラクになるだけでなく、嬉しい気持ちになれる機会が増え、生き方も前向きになれる人が多いことがわかりました。

【調査概要】

- 内容: 白髪染めをやめた人、これからやめようと思っている人への「グレイヘア」の意識調査
- 調査期間: 2019年2月22日(金)～3月4日(月) 計11日間
- 調査方法: ①②を対象に、インターネットまたは、郵送でのアンケート
- ①主婦の友社発行「グレイヘア」関連書籍の読者アンケート回答者のうち、白髪染めをやめた人、これからやめようと思っている人
- ②当社募集の「グレイヘアモデル」への応募者
- 回答者: 35～89歳の女性221名 平均年齢64.0歳

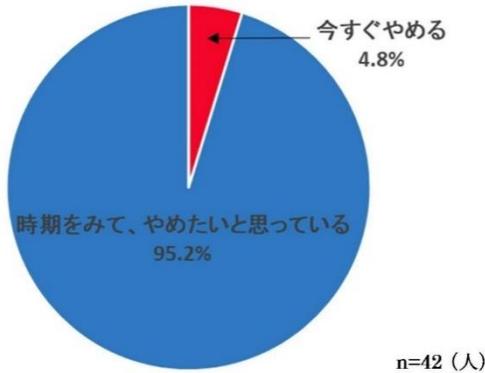
【これから白髪染めをやめようと思っている人】は、Q1～Q5、Q17を回答し、
【すでに白髪染めをやめた人】は、Q6～Q16、Q17を回答しました。

【これから白髪染めをやめようと思っている人が回答】(42人)

「グレイヘアにしよう」と決めている人でも、すぐにやめるという行動に移れるのは少数。自分の仕事の退職や子どもが大きくなってからなど、他者の目が気にならなくなるタイミングなら「やめられる」

Q1: いつやめようと思っていますか？

いつやめようと思っていますか？



白髪染めをやめようと思ったものの、95%以上が今すぐはやめないという結果に。

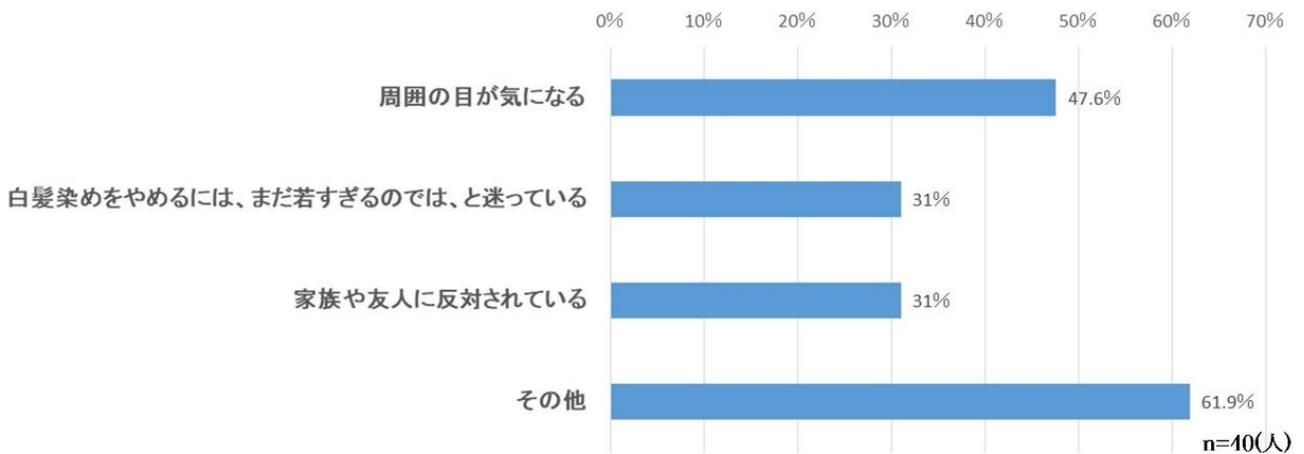
Q2: なぜその時期にやめたいのですか？※自由回答

- 1位: 定年退職など仕事をやめる時
- 2位: 子どもが大きくなって、PTAなどで学校に行かなくなったら
- 3位: 白髪の量や見た目など「いい感じのグレイヘアになれる!」と思えたら

その他、夫が許可を出してくれたら、白髪の量の見極めて決める、80歳になったら、など。

Q3: 今すぐやめられない理由は何ですか？※複数回答

今すぐやめられない理由は何ですか？(複数回答)

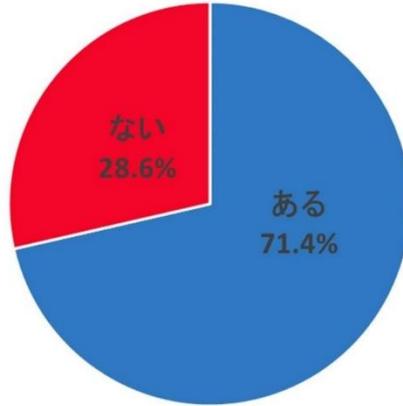


白髪染めをやめようと思っているものの、今すぐやめられない理由は、周囲の目や家族の反対だけでなく、染めるのをやめた自分の見た目に対する漠然とした怖れや不安があるようです。

7割が不安！年齢に関わらず、不安の理由で最も多いのは「老けてみえること」

Q4: 白髪染めをやめることに、不安がありますか？

白髪染めをやめることに、不安がありますか？

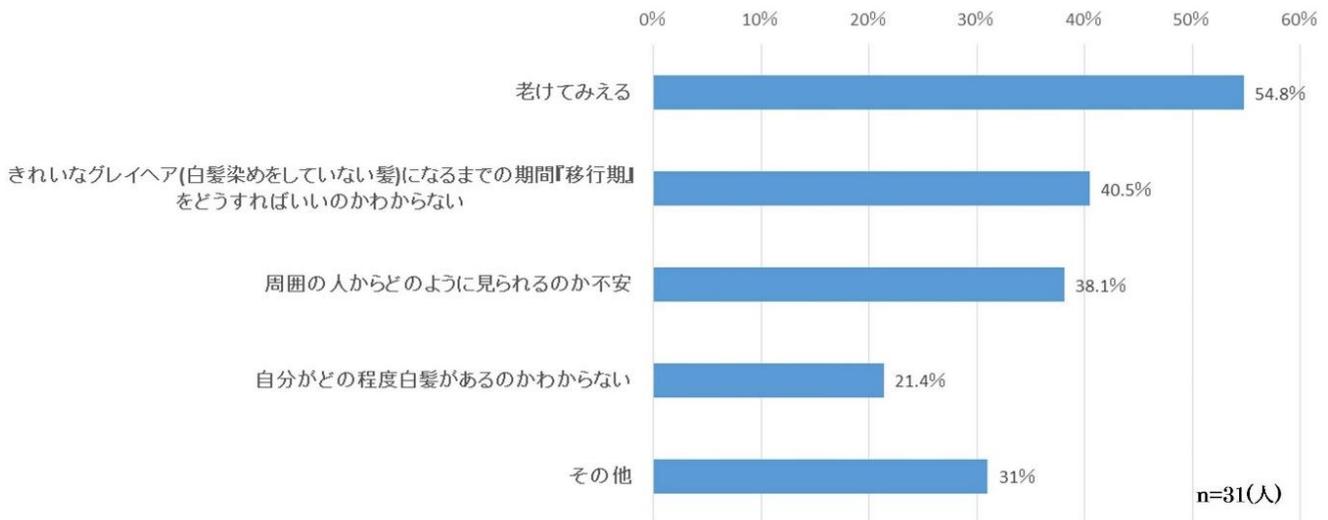


n=42(人)

Q5: 「不安がある人」は、白髪染めをやめることにどんな不安がありますか？※複数回答

1位:老けてみえる、2位:移行期が心配、3位:周囲の目。他には、「グレイヘアは結構ハデに見える、インパクトありすぎ?」(66歳)、「美容師に反対される」(60歳)、という意見も。

白髪染めをやめることにどんな不安がありますか？(複数回答)



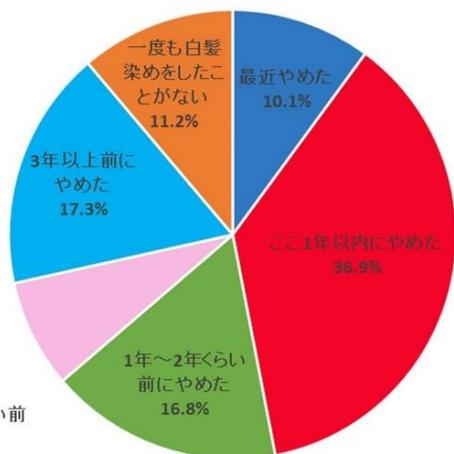
n=31(人)

【すでに白髪染めをやめた人が回答】(179人)

7割の人が、ここ数年の間にグレイヘアに。理由の1位は「おしゃれだと思った」であることから、最近のグレイヘアブームがきっかけとなっている人も多いようだ

Q6:いつから白髪染めをやめましたか？

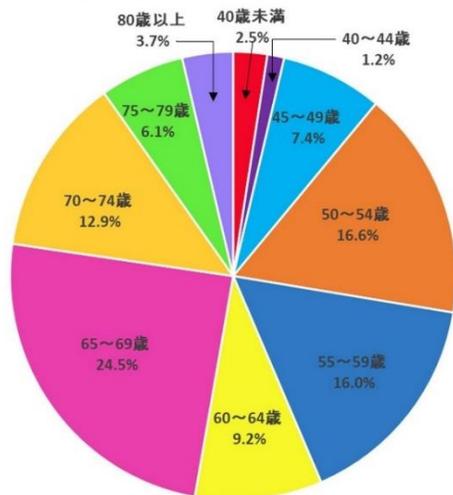
いつから白髪染めをやめましたか？



n=179(人)

Q7:何歳の時に白髪染めをやめましたか？

何歳の時に白髪染めをやめましたか？



n=179(人)

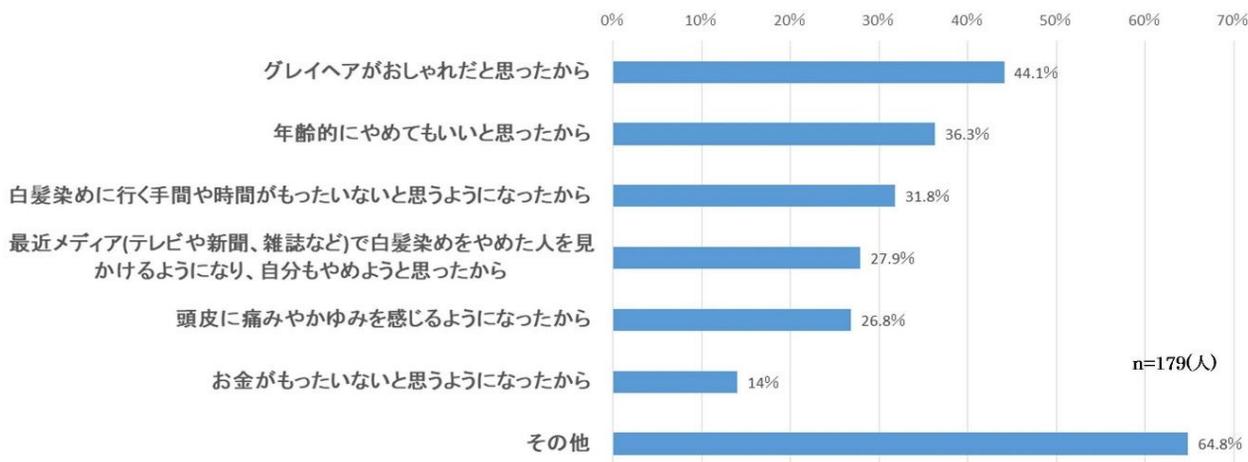
「最近やめた」(10.1%)、「ここ1年以内にやめた」(36.9%)、「1～2年くらい前にやめた」(16.8%)、「2～3年くらい前にやめた」(7.8%)という結果から、3年以内にやめた人が7割を超す。

白髪染めをやめた時期は、50代と60代とそれぞれ約1/3ずつという結果に。

Q8: やめた理由は何ですか？※複数回答

1位:グレイヘアがおしゃれだと思った 2位:年齢的にやめてもいいと思った 3位:メディアの影響
他には、「白髪を気にする自分がいやになった」(52歳)、「元気なうちに白髪染めを卒業して颯爽と過ごしたかった」(56歳)、「実年齢に抗わない時期かなと思った」(69歳)、「ありのままに生きたくなった」(52歳)など、様々な理由が。

やめた理由は何ですか？(複数回答)



n=179(人)

4/8

本件に関する報道関係者のお問い合わせ先

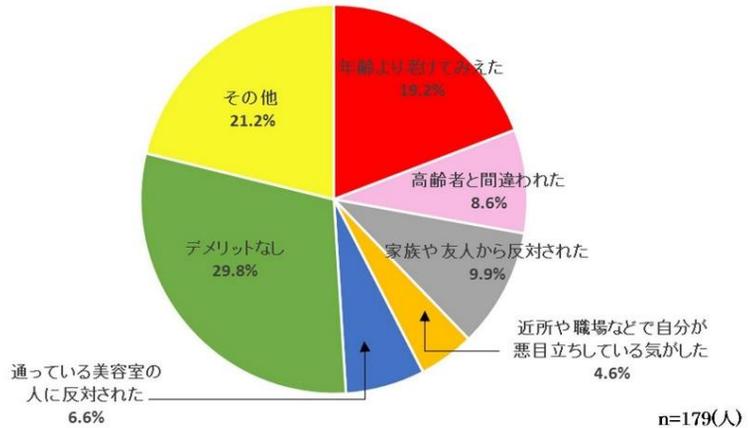
株式会社主婦の友社 広報・プロモーションユニット TEL:03-5280-7577 メール: pr@shufutomo.com

3割はデメリットを感じないものの、やはり7割は何かしらデメリットを実感。グレイヘアにすると、実年齢に関わらず「年齢より老けてみえる」と感じる人多数

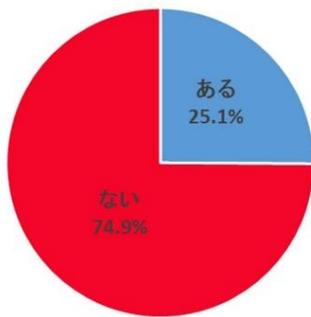
Q9: 白髪染めをやめて、何かデメリットを感じたことはありますか？

実年齢に関わらず、「年齢より老けてみえる」、「高齢者と間違われること」や、「家族や友人に反対される」など、デメリットを感じることは多いようです。他に、同窓会に行くのに勇気がいった(77歳)など、オケージョンでのデメリットをあげる声も。一方、デメリットなしと回答する人も29.8%いました。

髪染めをやめて、何かデメリットを感じたことはありますか？



グレイヘアへの移行途中で「また染めてしまおう」と挫折しそうになったことはありますか？



一度グレイヘアにすると決めたら、もう迷わない！が多数に

Q10: グレイヘアへの移行途中で「また染めてしまおう」と挫折しそうになったことはありますか？

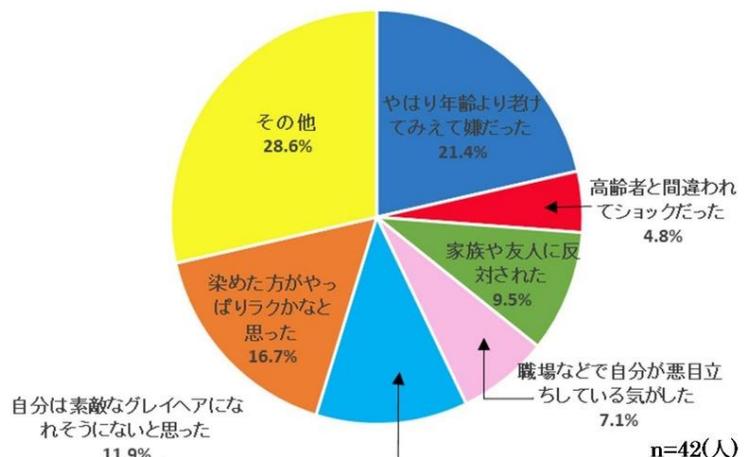
なんと約75%もの人が、挫折しなかったと回答。一度染めるのをやめる決心をした人は、決して後戻りしないことがわかりました。

挫折しそうになる理由の1位は、人間関係！

Q11: 「挫折しそうになった人」へ、その理由は？

染めるのをやめた人のうち、途中で挫折しそうになるのは、たったの1/4程度。「老け見え問題」とともに、家族や友人、職場、通っている美容室など、長年つきあっている人たちとの人間関係に悩む声がありました。

理由はなんですか？

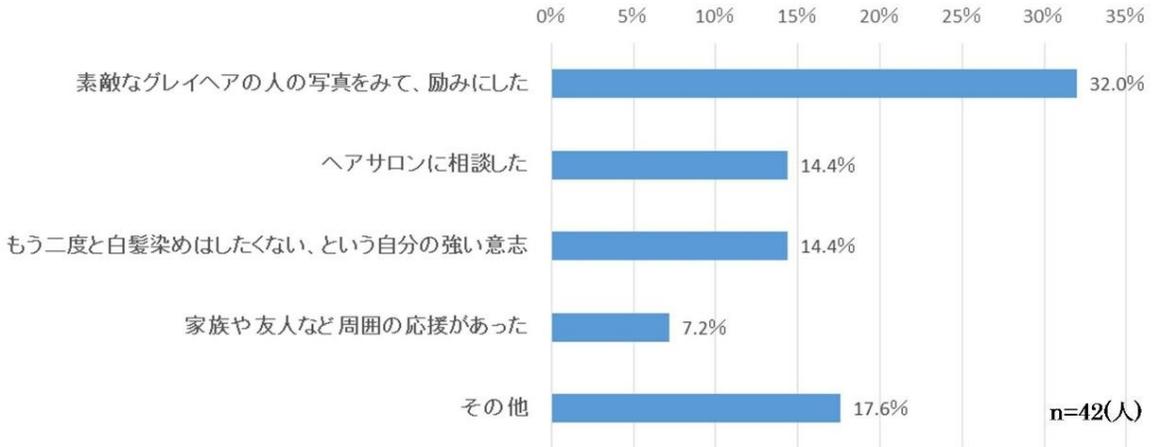


素敵にグレイヘアの写真を励みに、つらい時期を乗り越える

Q12: どうやって挫折を乗り越えましたか？ ※複数回答

挫折を乗り切るアイテムとして、素敵にグレイヘアの人の写真が紹介されている本やSNSが有効に。他には、協力的なヘアサロンの支援やひたすら自分が強い意志を持つ、という意見も。

どうやって挫折を乗り越えましたか？ (複数回答)

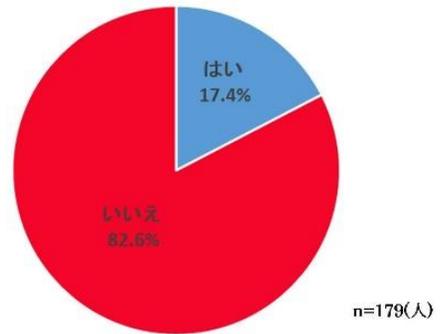


グレイヘア成功への道のりには、並走してくれる美容室の存在がある

Q13: 通っている美容室で『白髪染めをやめること』を反対されましたか？

グレイヘアに踏み切れない人の中には、行きつけの美容院で反対されるという声が多い中、グレイヘアに成功した人の8割は、美容室の協力が得られていることがわかりました。

通っている美容室で『白髪染めをやめること』を反対されましたか？

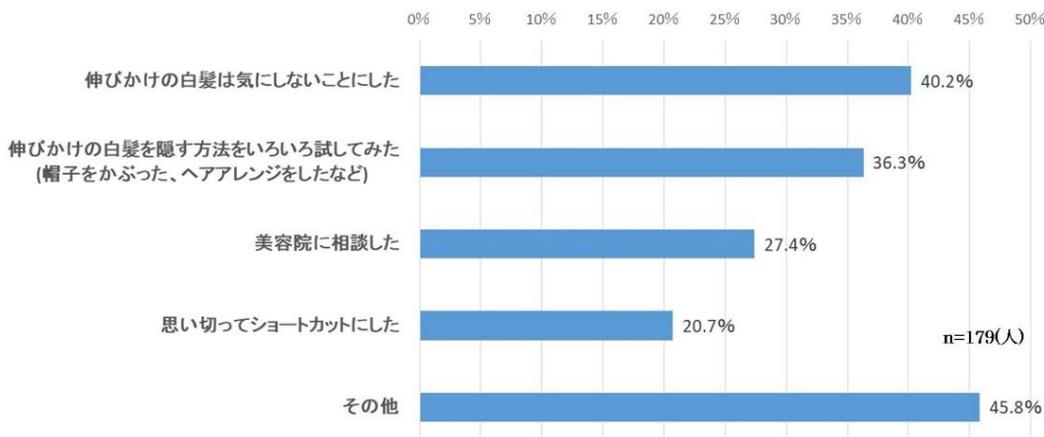


移行期の白髪は気にしない！は、4割も

Q14: 「移行期」の乗り切り方をおしえてください ※複数回答

グレイヘアにすると決めたら、伸びかけの白髪は気にしない！という意見が4割に。積極的に美容師などプロに相談をして、髪型や色をアレンジ。他にも、帽子やウィッグ、アクセサリなど、様々な方法で乗り切ったようです。

「移行期」の乗り切り方をおしえてください。(複数回答)



本件に関する報道関係者のお問い合わせ先

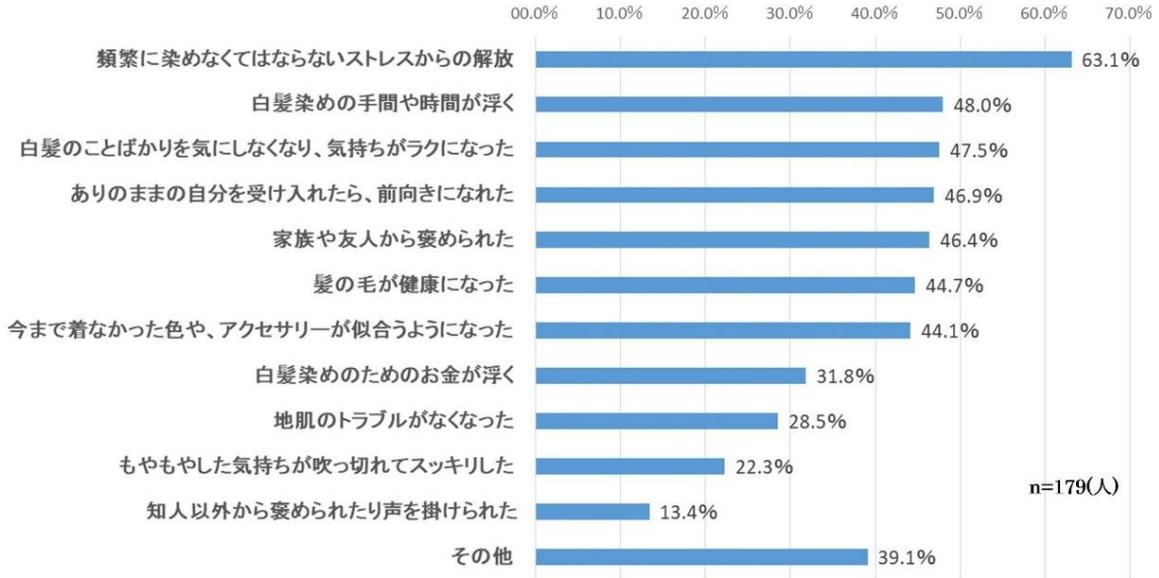
株式会社主婦の友社 広報・プロモーションユニット TEL:03-5280-7577 メール: pr@shufutomo.com

グレイヘアにすると、精神的にも物理的にもラクに。褒められた！と喜びの声が続々

Q15: 白髪染めをやめてよかったと思うメリットを教えてください。※複数回答

1位: 頻繁に染めるストレスからの解放(63.1%)、2位: 染めの手間や時間が浮く(48.0%)。また、家族や友人、周囲から褒められたという声も多く、白髪染めをやめると精神的にも物理的にもラクになり、しかも褒められる！と多くのメリットを感じる事がわかりました。

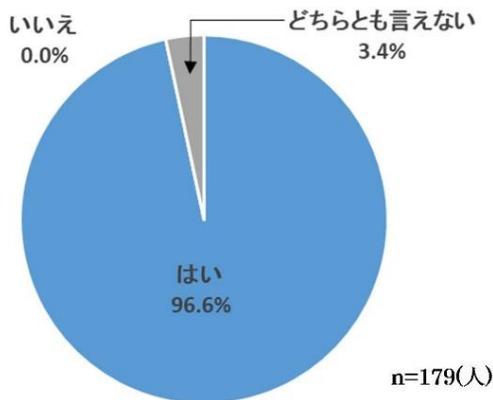
白髪染めをやめてよかったと思うメリットを教えてください(複数回答)



Q16: グレイヘアにして良かったと思えますか

97%の人がグレイヘアにして良かったと回答。後悔はないようです。

グレイヘアにして良かったと思えますか



Q17: 素敵だと思うグレイヘアの女性有名人は？

- | | |
|-----|---------|
| 1位 | 草笛光子さん |
| 2位 | 結城アンナさん |
| 3位 | 近藤サトさん |
| 4位 | 中尾ミエさん |
| 5位 | 加藤タキさん |
| 6位 | 皇后美智子様 |
| 同6位 | 島田順子さん |
| 8位 | 堀越希実子さん |
| 9位 | 樹木希林さん |

■主婦の友社のグレイヘア関連書籍について■

2016年9月、パリに暮らすグレイヘアの女性たちの写真集『パリマダム グレイヘア スタイル』を出版。様々な年代のパリマダムの白髪を染めないスタイルが反響を呼びました。この時、従来の「白髪」のイメージでない、自らが選択して、前向きに白髪染めをやめた「グレイヘア」という新しい言葉が誕生。2018年4月に日本人版『グレイヘアという選択』を発売、続いて同年10月、『グレイヘアの美しい人』、そして2019年4月18日、グレイヘアの人たちの生き方を紹介する『グレイヘアという生き方』を出版いたしました。

【新刊】

2019年4月18日発売 『グレイヘアという生き方』 本体1,200円+税

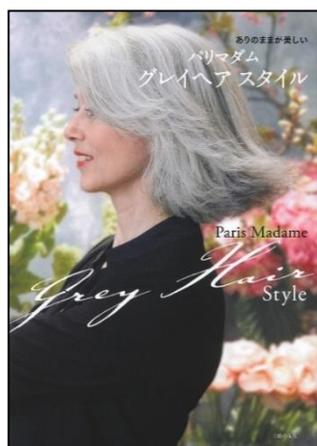


「グレイヘア」のトレンド発信源となった『グレイヘアという選択』と『グレイヘアの美しい人』。それらに続く、シリーズ期待の第3弾。

白髪を染めずに、ありのままの髪色を受け入れる「グレイヘア」は、歳を重ねることを否定せずに、白髪もおしゃれの一部として楽しもうとする前向きな選択。自分の人生を主体的に生きようとする「生き方」の現れでもあります。

本書では、近藤サト、堀越希実子、池畑慎之介（ピーター）といった注目のグレイヘア有名人をはじめとする多彩な人々がグレイヘアへの想いや、生き方を語ります。

また、グレイヘアが映えるメイク、ヘアスタイル、ファッション等の実用情報も豊富に掲載。齋藤薫、光野桃による心に響くエッセイも読み応えあり。グレイヘアに関心のある人、白髪染めをやめたいけれどやめ方がわからない人、やめる決意をしてグレイヘアへの道を歩み始めた人、完成したグレイヘアをさらにブラッシュアップしたい人、すべてに応える充実の1冊。



【既刊】2016年9月刊
『パリマダム グレイヘア スタイル』
本体1500円+税



【既刊】2018年4月刊
『グレイヘアという選択』
本体1500円+税



【既刊】2018年10月刊
『グレイヘアの美しい人』
本体1200円+税