

## 【働く女性の外見とキャリアに関する意識調査】

## 髪の悩みが、働く女性のキャリアに影響？

## 髪の悩みを抱える人の 6 割が「自信が持てない」

さらに、20～30代は 40～50代の 2 倍以上、発言や挑戦を控える傾向に

クレージュ総院長浜中聡子医師がコメント

女性の発毛治療を中心に行うクレージュ エイジングケアクリニック(東京・大阪・名古屋・福岡・札幌 院長:浜中聡子 以下「クレージュ」)では、女性の社会進出が進み、人前に立ち、意思決定を担う女性が増えている背景をうけ、全国の20～59歳の働く女性300名を対象に「働く女性の外見とキャリアに関する意識調査」を実施しました。

## 働く女性の外見とキャリアに関する意識調査

髪の悩みが、  
働く女性のキャリアに影響？

6割

髪の悩みを抱える人の6割が  
「自信が持てない」

2倍

20～30代は、40～50代の2倍以上  
発言や挑戦を控える傾向に

CREAGE

クレージュ

調査の結果、働く女性の半数以上が仕事をするうえで髪に気を配っており、人前に立つ機会が多い人ほどその傾向が強いことがわかりました。また、髪の悩みを抱える女性の6割が「自信が持てない」と感じ、職場で発言や役割を控えた経験がある人も少なくありません。特に20～30代の若い世代で、その傾向が顕著に表れました。一方で、働く女性の4割以上が、女性の薄毛や抜け毛を医療機関で診察・治療できることを知らず、実際に受診したことがある人はわずか2.3%にとどまりました。調査結果を踏まえ、精神科での臨床経験も持つクレージュ総院長・浜中聡子医師がコメント解説いたします。

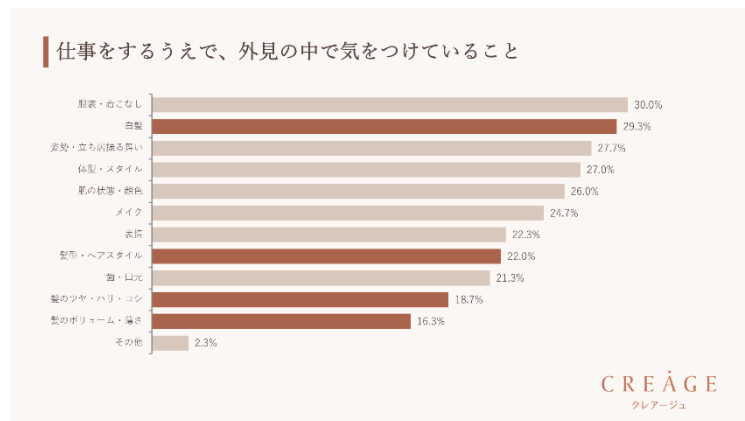
## ■調査サマリ

- ①働く女性の56.0%が仕事で「髪」に気を配っている、人前に立つ機会が多い人では77.6%
- ②髪に悩む働く女性の60.2%が「自信が持てない」
- ③髪に悩む女性の47.2%が、職場での行動を控えた経験あり。20～30代では64.3%と、より顕著に
- ④働く女性の44.7%が、薄毛は医療機関で治療を受けられることを「知らなかった」

## ■働く女性の56.0%が仕事で「髪」に気をつけている、人前に立つ機会が多い人では77.6%

仕事をするうえで、自分の外見の中で気をつけていることを尋ねたところ、最も多かったのは「服装・着こなし」(30.0%)で、次に「白髪」(29.3%)と続きました。「髪型・ヘアスタイル」「髪のツヤ・ハリ・コシ」「髪のボリューム・薄さ」を含め、髪に関する項目を1つ以上選んだ人は56.0%と、半数を超えています。

髪に関する項目を1つ以上選んだ人の割合を年代別に見ると、20代は48.0%、30代は46.7%でしたが、40代では56.0%、50代では73.3%と、年齢が上がるにつれて髪への意識が高まっていました。さらに、会議での発言やプレゼン、商談など人前に立つ機会が「ほぼ毎日」「週に数回」ある人では、この割合が77.6%と、そうした機会が少ない人(48.7%)を大きく上回りました。人前に立ち、意思決定の場で発言する機会が増えるほど、“見られる自分”への意識が強まり、その中でも髪が意識されやすいことがうかがえます。



## ■髪の悩みがある働く女性の60.2%が「自信が持てない」

髪に悩む働く女性のうち、60.2%が「髪のこと、自分に自信が持てないと感じることがある」と回答しました。仕事の場面でも、「髪が気になって、仕事に集中できないことがある」という人が約3割（29.6%）にのびりました。抜け毛や分け目など薄毛の悩みがある人では、「自信が持てない」が65.0%に高まります。髪の悩みは見た目の問題にとどまらず、働く女性の自信や仕事への向き合い方にまで影響している様子がうかがえます。

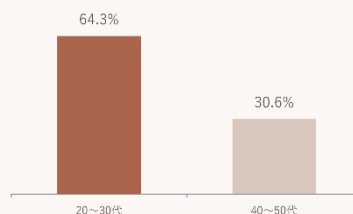
## ■髪に悩む女性の47.2%が、職場での行動を抑えた経験あり。20～30代では64.3%と、より顕著に

髪に悩む働く女性のうち、髪が理由で会議での発言やプレゼン、新しい仕事への挑戦などを控えた経験がある人は47.2%と、半数近くにのびました。こうした経験がある人の割合を年代別に見ると、20～30代は64.3%と、40～50代（30.6%）の2倍以上でした。髪に悩む人は年齢とともに増えますが、悩みが仕事での行動にまで現れやすいのは、むしろ

若い世代のようです。キャリアを築く大切な時期に、髪の悩みが挑戦の機会を狭めている可能性があります。

また、昇進・昇格や責任ある役割を打診された経験がある人のうち、16.8%が、髪の悩みを理由の一つとして打診を断ったことがあると回答しました。髪の悩みが、日々の仕事ぶりだけでなく、キャリアの選択を左右する場面もあるようです。

髪が理由で、職場での行動を抑えた経験がある人



CREÂGE  
クレアージュ

## ■働く女性の44.7%が、薄毛は医療機関で治療を受けられることを「知らなかった」

女性の薄毛や抜け毛を医療機関で治療できることを「知らなかった」人は44.7%にのび、実際に受診したことがある人はわずか2.3%でした。

また、髪に悩む人のうち42.6%が「年齢的に仕方がないとあきらめている」と回答しました。ただし、そのうち約8割（78.3%）は「本当はもっときちんと対処したい」とも答えていま

女性の薄毛を医療機関で治療できることを知っていたか



CREÂGE  
クレアージュ

す。あきらめているように見えても、本当は何とかしたいと考えている人が多いようです。

薄毛に悩みながら受診したことがない人に、女性が医療機関に相談しにくい理由を尋ねると、「費用が高そうだから」(38.4%)に次いで、「どこに相談すればよいかわからないから」(33.9%)が多く挙がりました。治療を受けられることや相談先が十分に知られていないことが、受診をためらわせる一因になっていると考えられます。

## ■調査概要

調査名 : 働く女性の外見とキャリアに関する意識調査

調査期間 : 2026 年 10 月実施

調査方法 : インターネット調査

調査対象 : 全国の 20～59 歳の働く女性(会社員・会社経営者・役員)300 名

## ■クレンジュ総院長 浜中聡子医師よりコメント

「診療の現場でも、人前に立つ場面などに、髪の毛が気になってしまうというお話をうかがうことは少なくありません。髪の毛の悩みは見た目だけの問題ではなく、自信や行動、ひいてはキャリアにも影響するものだと感じています。女性の薄毛や抜け毛は、加齢だけでなく、ホルモンバランスの変化やストレス、睡眠不足、無理なダイエットなど、さまざまな要因が重なって起こります。



年齢に関係なく誰にでも起こりうるもので、「仕方がない」とあきらめる必要はありません。気になることがあれば一人で悩まず、まずは専門の医療機関に相談してみてください。」

## **クレージュ エイジングケアクリニック概要**

クレージュは発毛治療を中心とした女性の悩みに寄り添うクリニックです。

1999年より業界で先駆けて女性専門の発毛治療を開始し、開院から26年間で65万人※もの治療を行ってきました。クリニックには、頭髮(女性薄毛外来・産後抜け毛外来・美髪外来・後遺症抜け毛外来)・美容皮膚・アートメイクの診療科目を設置し、特に頭髮治療は、Dクリニック 東京ウィメンズ時代から16年以上の臨床実績で培った治療内容をご提供しています。女性のライフステージによって変化する、髪・肌などのエイジングに関する悩みを、患者様お一人おひとりのライフステージに寄り添った複合的な治療をご提供できることがクレージュの特徴です。

※1999年7月～2024年12月 クレージュグループ延べ患者数

クレージュ エイジングケアクリニック公式HP: <https://www.womenshealth-tokyo.com/>

