

【HALMEK up×生きかた上手研究所 共同調査】

ミドルエイジ女性の「梅雨の髪の悩み」に関する意識・実態調査

9割以上が梅雨の髪に悩みあり、悩み上位は「うねり・広がり・クセ」

約7割が「髪型の状態は外出意欲に影響する」と実感

株式会社ハルメク（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：宮澤 孝夫、株式会社ハルメクホールディングス100%子会社）が運営する、ミドルエイジ女性向けWEBメディア「HALMEK up（ハルメクアップ）」と、販売部数 No.1 雑誌「ハルメク」<sup>(※1)</sup>などのマーケティングやリサーチのコンサルティングを通じてインサイトを日々探求する、ハルメク生きかた上手研究所は、40～65歳のHALMEK up会員の女性418名を対象に「梅雨の髪の悩みに関する意識・実態調査」をWEBアンケートにて実施しました。

(※1) 日本ABC協会発行社レポート(2025年1月～6月)

調査結果のポイント

- ミドルエイジ女性の9割以上が「梅雨の髪に悩みあり」  
お悩み1位は「うねり」。「広がり」や「クセが強く出る」も上位に
- 年齢を重ね、髪型は“ロング寄り”から“短めヘア”へとシフト  
髪質は「細く・少なく・やわらかく」へ変化
- 梅雨の雨の日、40～54歳の73.0%が「髪型の状態は外出意欲に影響する」と実感
- 対策1位は「ヘアオイル・スタイリング剤」39.2%、2位は「まとめ髪」24.0%  
梅雨を乗り切るカギは“日常ケアとお手軽アレンジ”

【調査背景】

HALMEK up とハルメク生きかた上手研究所では、ミドルエイジ女性のインサイトを継続的に調査・分析しています。梅雨は、湿気や雨の影響で日常生活にさまざまな変化が生じる季節です。中でも髪は湿度の影響を受けやすく、見た目に分かりやすい変化が起こるため以前から悩む声が多く聞かれます。一方で、40歳以上の女性にとっては、加齢による髪質の変化も重なり、若い頃とは異なる悩みとして実感されている可能性があります。

そこで今回は、全国の40～65歳を対象に、梅雨時期における髪の悩みの実態や、若い頃との感じ方の違い、さらに髪のコンディションによる外出意欲への影響、そしてそれらに対する工夫について調査しました。

【調査概要】

調査方法：WEB アンケート

調査対象・有効回答者数：40～65歳の全国のHALMEK up会員の女性・418名

調査実施日：2026年4月10日（金）～4月14日（火）

調査主体：HALMEK up、ハルメク 生きかた上手研究所

※ 調査結果のパーセンテージは、小数点以下第2位を四捨五入したため、総数と内訳の合計が一致しないことがあります。

※ 本リリースの内容を掲載いただく際は、出典として「HALMEK up×ハルメク 生きかた上手研究所 調べ」と明記をお願いいたします。

※ 調査主体の「HALMEK up」マーケティングリサーチャー、「ハルメク 生きかた上手研究所」所長への取材、コメント提供も可能です。

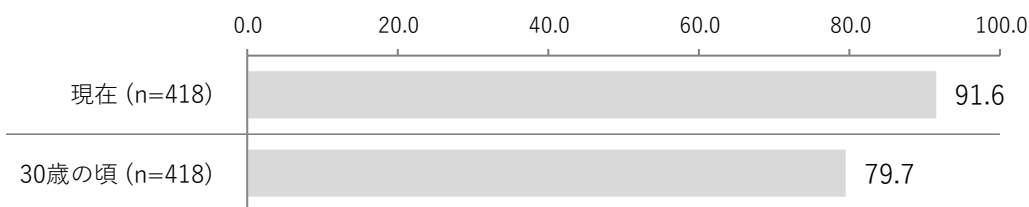
## ミドルエイジ女性の9割以上が「梅雨の髪に悩みあり」

### お悩み1位は「うねり」。「広がり」や「クセが強くなる」も上位に

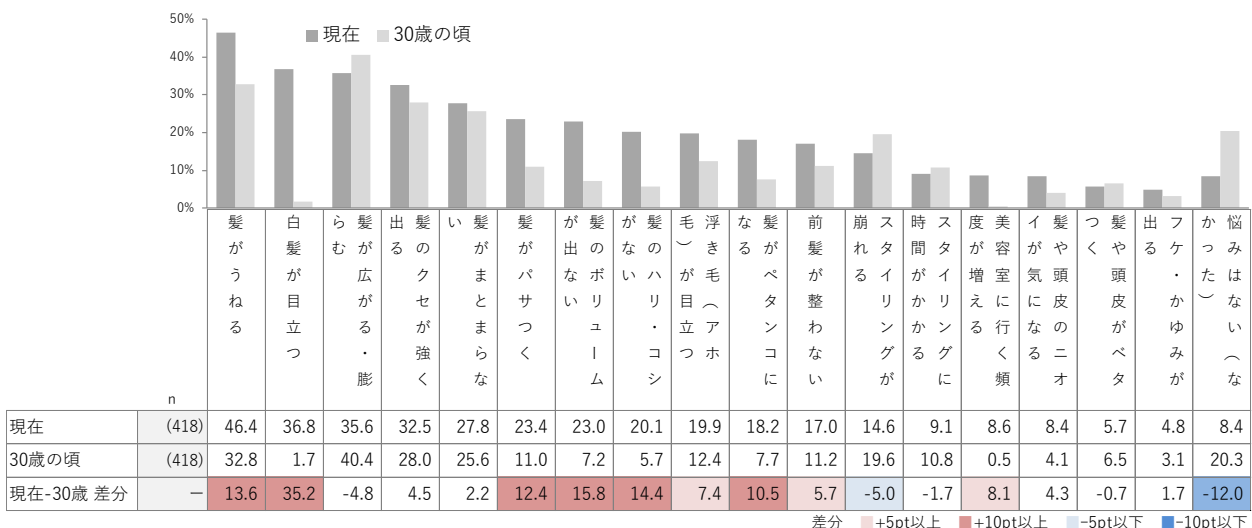
- ・ 全国の40～65歳の女性に、「梅雨の髪の悩み」の有無について尋ねたところ、「現在、何らかの梅雨時の髪の悩みがある」の回答が91.6%にもものぼった。30歳の頃と比べて「悩みがある」と回答した割合は12ポイント増加している（79.7%から91.6%）。
- ・ 現在の「梅雨の髪の悩み」1位は「髪がうねる（46.4%）」。続いて「白髪が目立つ（36.8%）」「髪が広がる・膨らむ（35.6%）」「髪のクセが強くなる（32.5%）」が上位に。特に「髪がうねる」は30歳の頃に比べ13.6ポイント増加し、加齢とともに梅雨の湿気によるうねりの悩みを実感するミドルエイジ女性が増加していることが明らかに。

### ■30歳の頃と現在の「梅雨時の髪の悩み」の有無（%・単一回答）

■ 何らかの梅雨時の髪の悩みがある



### ■30歳の頃と現在の「梅雨時の髪の悩み」 (%・複数回答)



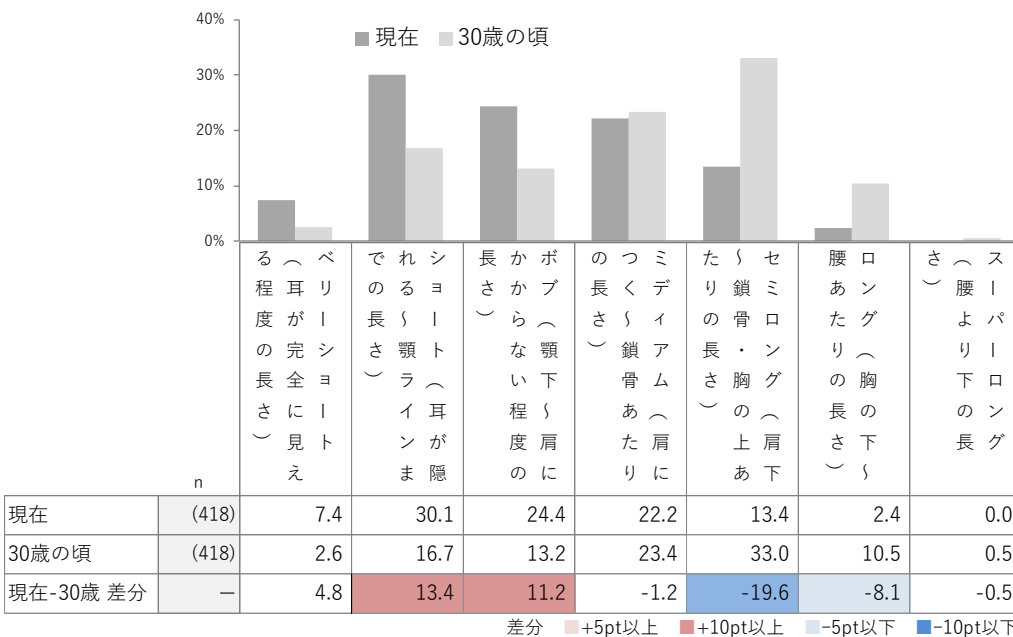
■自由回答：現在最も悩んでいる「梅雨時の髪の毛の悩み」（具体的な内容・理由） ※一部抜粋

- ・ 湿度が高くなるほど髪の毛のうねりがひどくなり、まとまらない。手触りもゴワゴワになり、一日中ストレスを感じる。外出した時に鏡で見るだけでもイライラしているほどです。【52歳・香川県】
- ・ 一番の悩みは髪が膨らんでモサっとし、老けて見えてしまうこと。それに加えて、アホ毛やうねった毛が増える。しかも、そういった毛は白髪であることが多く、見るたび余計に気が滅入る。【54歳・東京都】
- ・ 人と会う時になるべくきちんとしたいが、髪がはねてセットがうまくいかない。時間が経つと、また髪がはねて、ブローしても戻らない。【58歳・東京都】
- ・ 梅雨または汗をかく季節は、朝、ブローして髪を整えても、すぐにうねってしまう。特に前髪がウネウネして困っています。以前は縮毛矯正を全体的にかけていましたが、50歳を過ぎた頃から髪の毛のダメージが気になり、現在は毎年4月頃に前髪矯正をしています。【61歳・東京都】

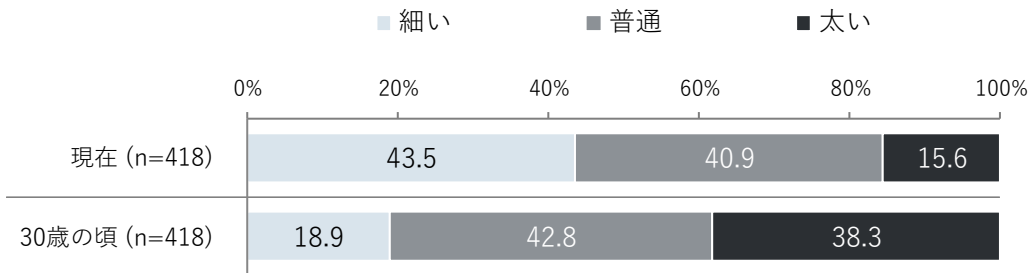
年齢を重ね、髪型は“ロング寄り”から“短めヘア”へシフト  
髪質は「細く・少なく・やわらかく」へ変化

- ・ 30歳の頃と現在の「髪型」について尋ねると、30歳はセミロング（33.0%）・ミディアム（23.4%）の割合が多いのに対し、現在はショート（30.1%）・ボブ（24.4%）の割合が多くなり、髪の毛の長さが短くなっている傾向がみられた。
- ・ 「髪の毛の太さ」は「細い」が18.9%から43.5%（+24.6ポイント）、「髪の毛の量」が「少ない」が7.9%から30.6%（+22.7ポイント）、「髪の毛の硬さ」は「やわらかい」が23.2%から37.1%（+13.9ポイント）とそれぞれ回答割合が増加しており、髪質が「細く・少なく・やわらかく」変化していることが分かる。

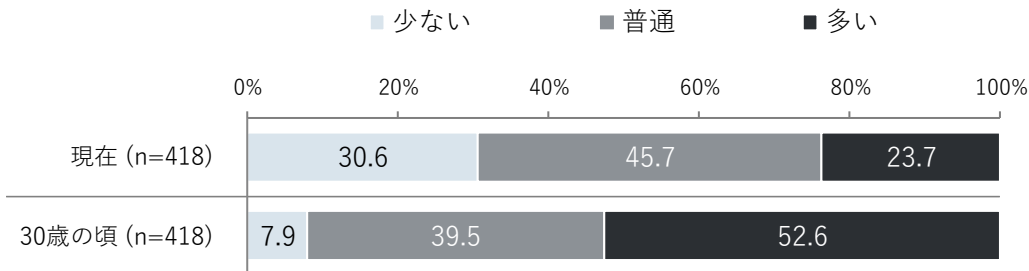
■30歳の頃と現在の「髪型」（%・単一回答）



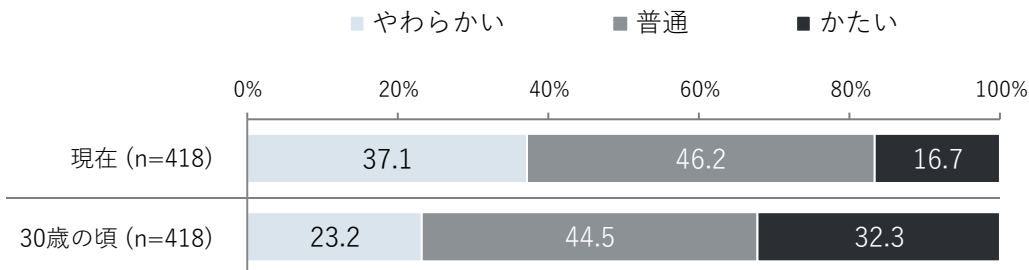
### ■30歳の頃と現在の「髪の毛の太さ」 (%・単一回答)



### ■30歳の頃と現在の「毛量」 (%・単一回答)



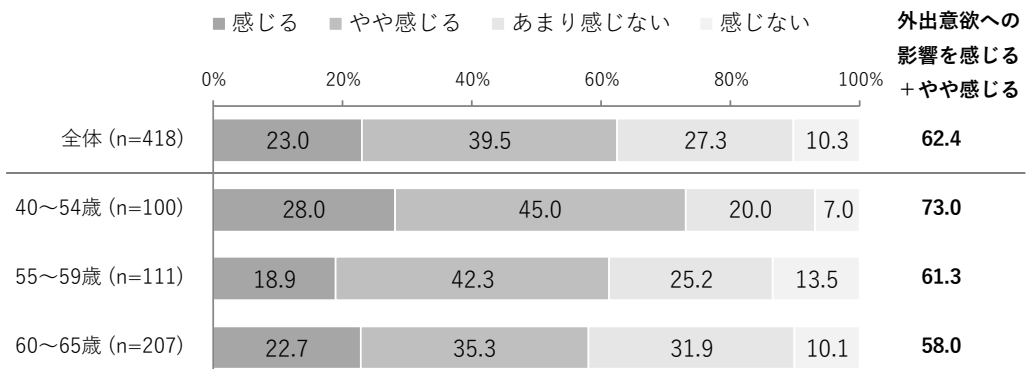
### ■30歳の頃と現在の「硬さ」 (%・単一回答)



## 梅雨の雨の日、40～54歳の73.0%が「髪型の状態は外出意欲に影響する」と実感

- 「梅雨の雨の日、髪型の状態が外出意欲に影響すると感じますか？」という問いでは、62.4%が「外出意欲に影響がある（「感じる」と「やや感じる」の合計）」と回答。
- 年代別で見ると、「外出意欲に影響がある」と回答した人は「40～54歳」で73.0%、「55～59歳」で61.3%、「60～65歳」で58.0%という結果に。「外出意欲に影響がある」と回答した人の割合が、若年層では特に高かった。

### ■髪の状態による「外出意欲」への影響 (%・単一回答)



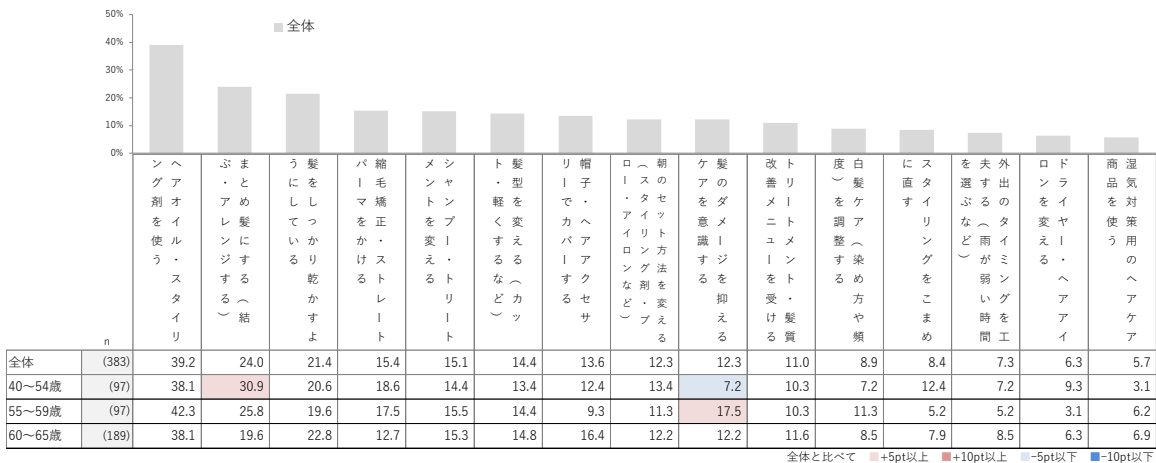
## 対策1位は「ヘアオイル・スタイリング剤」39.2%、2位は「まとめ髪」24.0%

### 梅雨を乗り切るカギは“日常ケアとお手軽アレンジ”

・「現在、何らかの梅雨時の髪の悩みがある」と回答した人に、「梅雨時の髪の悩みに対し、行っている対策や工夫」について尋ねたところ、「ヘアオイル・スタイリング剤を使う（39.2%）」、「まとめ髪にする（結ぶ・アレンジする）（24.0%）」、「髪をしっかりと乾かすようにしている（21.4%）」が上位に。日頃のケアと手軽なヘアアレンジ”で梅雨の髪の悩みを乗り越えている様子が伺える。

#### ■梅雨時の髪の悩み対策や工夫（%・複数回答・上位15位を抜粋）

※「現在、何らかの梅雨時の髪の悩みがある」と回答した人ベース



#### 専門家の見解

HALMEK up マーケティングリサーチャー

白石 美咲（しらいし みさき）

2025年4月より現職。サイトアクセスデータの集計・分析を通じてユーザーの行動傾向を読み解き、メールマガジンやLINEを活用したメディア配信、広告運用、クリエイティブ制作など、デジタルマーケティングを幅広く担当。



今回の調査では、梅雨時の髪の悩みが見た目だけでなく、その日の気分や外出への前向きさにも影響している実態が明らかとなりました。湿度の高い日が続くこれからのシーズンは、手軽なヘアケアや工夫といった情報がミドルエイジ女性の注目を大きく集めるテーマとなりそうです。

---

## ハルメク 生きかた上手研究所 所長

### 梅津 順江（うめづ ゆきえ）

2016年3月から現職。年間約900人のシニアへの取材やワークショップを通じて、誌面づくりや商品開発、広告制作に役立てている。時代や世代も捉えて、半歩先の未来を予測・創造している。著書に『消費の主役は60代シニア市場最前線』（同文館出版）などがある。



---

ミドルエイジ女性は、「白髪」「うねり・広がり」「細毛化」など複数の髪悩みを抱え、「アホ毛」という言葉にさえユーモアをにじませていました。梅雨は湿気や汗、気圧変動など不快感が重なる季節ですが、今回の調査では、髪型が外出意欲まで左右する実態も明らかに。だからこそ、髪を整えることは、気分や行動を前向きにする“小さなスイッチ”になるのかもしれません。

---

### ■今回のミドルエイジ女性のリサーチ結果も含めたコンテンツを、「[50's ノート](#)」で掲載しています。

HALMEK up は、“UPDATE MY 50s.”をコンセプトに、オトナ女性の毎日をより豊かに彩る情報を届けるWEBメディアです。50代からの“新しい日常の気づき”や、“はじめての挑戦”のヒントになる記事や動画を発信しています。直近では、忙しくてもおしゃれを楽しみたい、オトナ女性のためのセレクトショップ「Up select（アップセレクト）」を新たにオープンし、上質で品のあるファッション提案を強化。日々の装いを楽しみながら、自分らしさをアップデートできるコンテンツを続々と展開しています。

### ■ Up select（アップセレクト）はこちら

<https://select.halmek.co.jp/>

