



幸福度が高い男性はセルフケア意識・行動が高く、 自分自身の記録を取ることが多い ポーラ幸せ研究所の調査で判明

株式会社ポーラ（本社：東京都品川区、代表取締役社長：及川美紀）内の『ポーラ幸せ研究所』は、今回、男性の幸福度について調査したところ、男性のルーティンと幸福度の関係性・様々な特長を見出しました。

【男性のルーティンと幸福度の関係性・特長】

- ・男性も女性同様に、実施ルーティンが多いほど、幸福度が高い。
- ・幸福度が高い男性は、セルフケア意識・行動が高い。
- ・幸福度が高い男性は、記録を取っている。
- ・男性は女性よりも幸福度が低い。
- ・男性は女性よりもルーティンが少ない。調査した男性の約55%が、ルーティンは3個以下。

※調査概要・詳細は次ページ以降に記載

ポーラは2021年4月より、幸福学の専門家である慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授の前野隆司氏、慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科附属SDM研究所の前野マドカ氏の協力を得て『ポーラ幸せ研究所』を創設し、従業員やビジネスパートナーとその家族、お客さま、ステークホルダー、地域・社会における美しく幸せな生き方、Well-being実現に向けた仕組み作りと社内外への啓発のため、様々な研究を続けています。

これまでの調査で、男女共に美容ルーティンがある人は、ない人に比べて幸福度が高いこと、ルーティンの取り組み方に特徴があることが既に判明しています。

▶ポーラ、幸せ研究の調査により幸せにつながる「美容ルーティン5か条」を解明（2022年1月19日リリース）

<https://www.pola.co.jp/company/news/po20220119/un1llu00000fosi-att/po20220119.pdf>



【前野隆司氏コメント】

男性の幸福度向上は日本社会全体の課題であるといえます。日本人男性の幸福度が低い要因は、勤務時間が長く余裕がない傾向にあることの影響などが考えられます。

そのような状況の中、今回の「日常の小さなルーティンを増やすことで男性の幸福度が向上する可能性がある」というポーラ幸せ研究所の発見は大変面白いニュースであるといえます。

簡単で気楽にできる小さなルーティンを日々の生活に組み込むことで、小さな達成感や成功体験を自然と積み上げることが可能になります。さらに没頭できるルーティンであればフロー状態となり創造性や生産性が高まり、仕事にも良い影響が期待できます。

今回の男性の幸福度に関する調査結果や特長について、ポーラ幸せ研究所の男性研究員のルーティン事例や、幸福学専門家・前野隆司氏の解説をまとめた動画を、2022年5月18日より公開しています。

動画タイトル：ポーラ、幸せ研究の調査により、日常の小さなルーティンを増やすことで男性の幸福度が向上する可能性を発見！

動画URL：<https://youtu.be/JjmoO6EWFH8>



QRコードからも動画にアクセス可能です

男性の幸福度とルーティンの関係性調査

【調査目的】 男性のルーティンと幸福度の関係性や特長を明らかにし、男性の幸福度を高め、より豊かな時間を過ごす可能性を見出していただくため。

【調査概要】

調査期間：スクリーニング調査 2021年10月1日～4日、本調査10月22日～26日

調査方法：インターネット定量調査

<スクリーニング調査>

20～69歳の男女65000名を対象に、①日本の人口分布に合わせ、男性10,000名、女性10,000名を抽出。

②ルーティンと幸福度の関係性を検証する15問の質問で、ルーティンが有る20～49歳男女1,050名を抽出。

調査における「ルーティン」は、①月2～3回以上やること ②動作を伴う ③自分でやる（他人にやってもらうものではない）④気軽にお金をかけずにできるもの、と定義し、散歩・ウォーキング、ランニング、筋トレ・ジムでの運動、ヨガ・ピラティス、ストレッチ、その他スポーツ、ガーデニング・家庭菜園、森林浴など自然に触れる、瞑想、音楽を聴くこと、楽器を弾くこと、香水などの香りをまとうこと、アロマをたく・アロマスプレー、花を飾ること、コーヒー・紅茶を淹れること、白湯を飲むこと、サウナ、スキンケア、ハンド・ボディケア、メイクアップの20の選択肢の中から当てはまるルーティンがある人のみを抽出。

<本調査>

上記スクリーニング調査②で抽出された中で、美容ルーティンが有る男女を対象に、幸福度スコア35点中、幸福度が高い層（スコア24点以上）、低い層（スコア12点以下）でグループ分けし、幸福度が高い男性150名+幸福度が低い男性150名の合計300名を抽出。男性と幸福度の関係性について定量調査を実施。

今回の調査の基盤となる「幸福度」のスコア基準は、「人生満足尺度」を採用しています。

◆人生満足尺度

幸福度調査で世界的に採用されている、幸福学の父であるDiener氏によるSatisfaction With Life Scale

1. ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い
2. 私の人生は、とても素晴らしい状態だ
3. 私は自分の人生に満足している
4. 私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた
5. もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう

◆幸せの4因子

また、研究パートナーである前野隆司氏の「幸せの4因子」の知見を調査設計に反映しています。

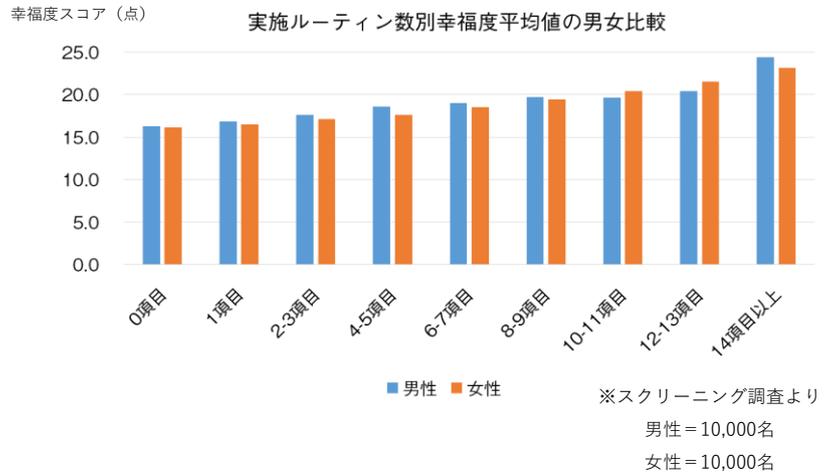
- ・自己実現と成長「やってみよう因子」：目標を達成したり目指すべき目標を持ち学習・成長していること
- ・つながりと感謝「ありがとう因子」：多様な他者とのつながりを持ち、他人に感謝する傾向、他人に親切にする傾向が強いこと
- ・前向きと楽観「なんとかなる因子」：ポジティブ、前向きに物事を捉え、細かいことを気にしない傾向が強いこと
- ・独立と自分らしさ「ありのままに因子」：自分の考えが明確で人の目を気にしない傾向が強いこと

【調査結果と考察】

ポーラは今回の調査結果から、男性のルーティンと幸福度の関係性について、特長を見出しました。

◆男女ともに、実施ルーティンが多いほど、幸福度が高い。

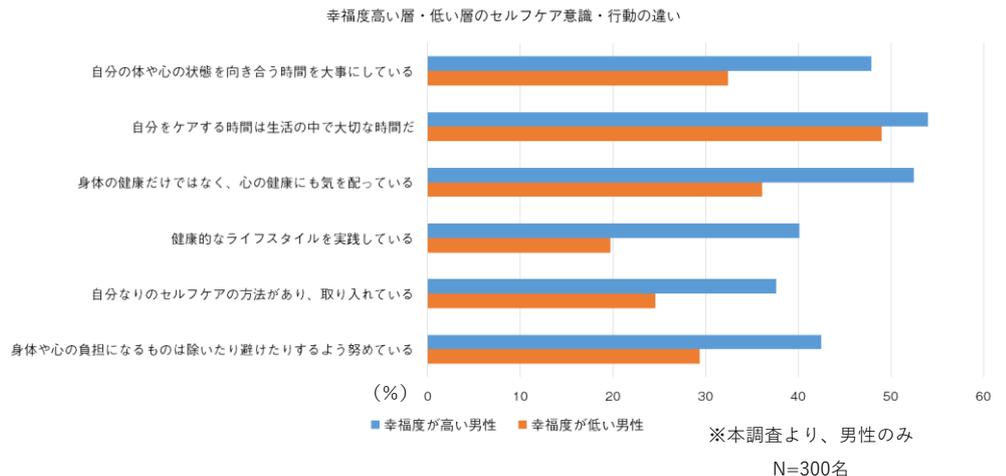
右のグラフの通り、日頃から実施しているルーティンの数が多いと幸福度のスコアが上がることがわかります。ルーティン化できた、という小さな成功体験の積み重ねが幸福度の一つのポイントになることが示唆されます。



◆幸福度が高い男性は、セルフケア意識・行動が高い。

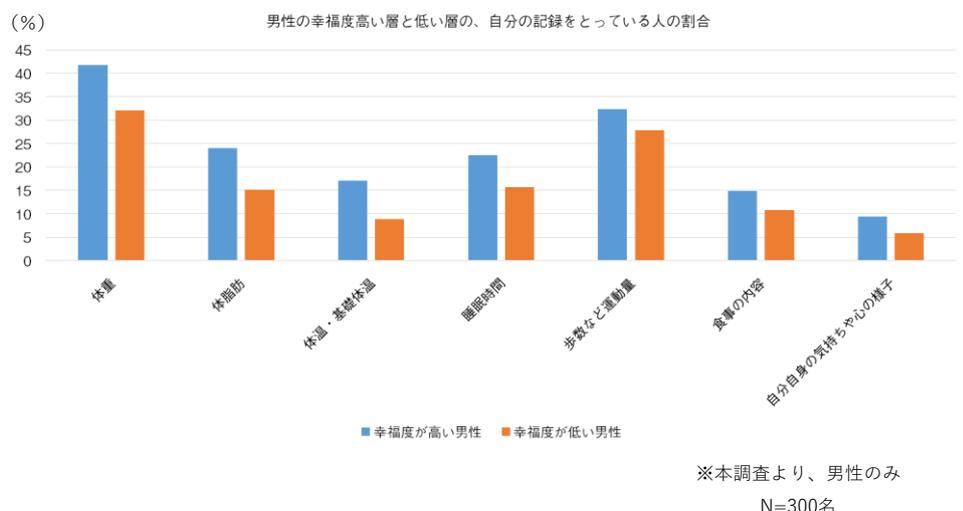
右のグラフは、男性の中で、幸福度の高い層と低い層のセルフケア意識・行動の違いを示したものです。

幸福度の高い層は、低い層と比べて日頃から、自身の心と身体のケアを意識し大切にしていることが示唆されます。



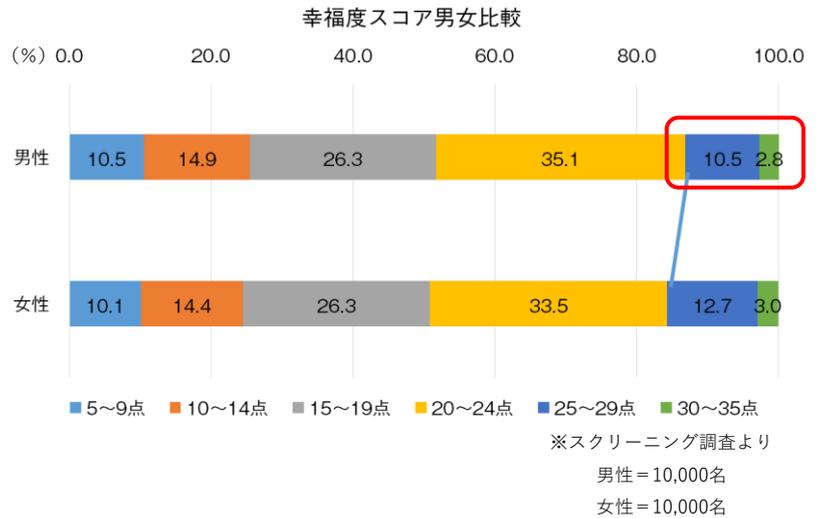
◆幸福度が高い男性は、記録を取っている。

右のグラフは、幸福度の高い層と低い層それぞれの、記録を取っている人の割合を示したものです。幸福度が高い男性は、体重や体脂肪、睡眠時間、歩数や運動量など、日頃から記録をよく取っていることがわかります。記録を取ることで変化が可視化され、達成感や自己肯定感の向上につながっていると考えられます。

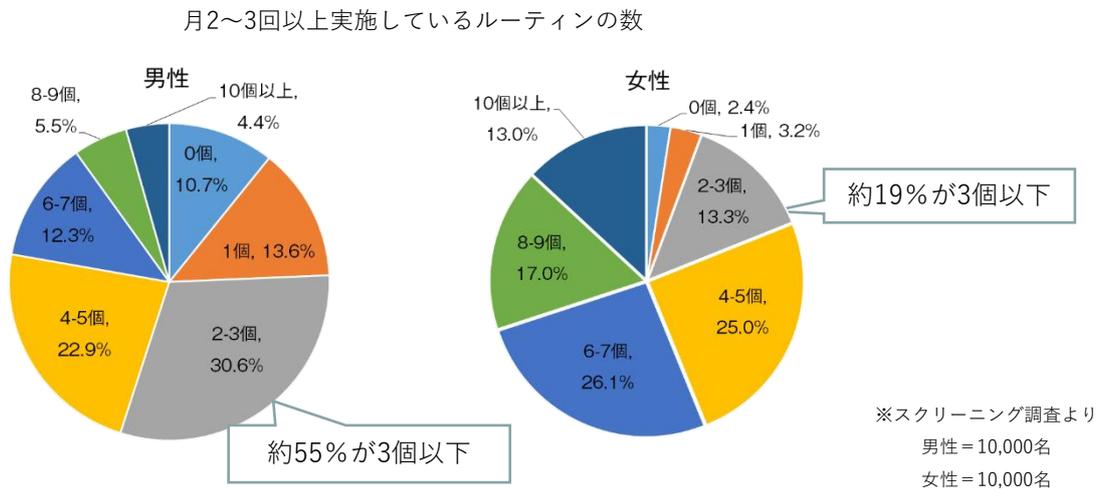


◆男性は女性よりも幸福度が低い。

右のグラフは、男女それぞれの幸福度スコアの割合を示したものです。女性に比べて男性は、幸福度スコアが高い人の割合が少ないことがわかります。このことから、男性は女性よりも幸福度が低い人が多いことが示唆されます。



◆男性は女性よりもルーティンが少ない。調査した男性の約55%が、ルーティンは3個以下。

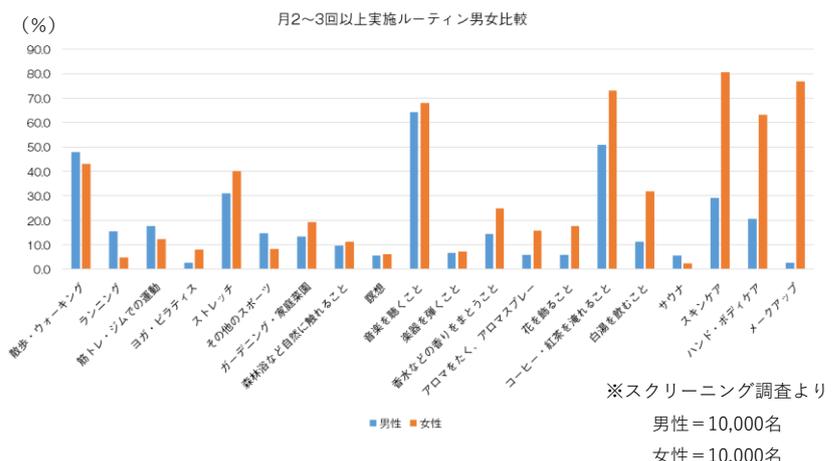


上のグラフは、男性・女性それぞれの実施ルーティンの数とその割合です。男性では半数以上の約55%の人が、実施ルーティンが3個以下と少なく、女性は6個以上のルーティンを実施している割合が半分以上でした。前述の通り、実施ルーティンが多いほど幸福度が高いという特長があることから、男性が女性よりも幸福度が低い理由には、実施ルーティンの数が影響していると考えられます。

実際に、幸福度が高い方へのインタビューでは、例えば、「毎日10分間だけランニングをする」、「毎日ピアノの練習をするが、短いときは5分だけ練習する」といった非常に小さなルーティンを多く持っているという特長がありました。幸福度が高い方は小さな成功体験を沢山作る生活をしているということが考えられます。

◆男性が実施しているルーティンの例

右のグラフは男女それぞれが月に2~3回以上行っているルーティンの割合を示したものです。男性が実施しているルーティン1位は音楽を聴くこと、2位はコーヒー・紅茶を淹れること、3位は散歩・ウォーキング、4位はストレッチ、5位はスキンケアという結果でした。



【調査結果まとめと考察】

今回の研究で、幸福度が高い男性はセルフケア意識・行動が高く、自分の記録を取る人が多いなどの特長があることがわかりました。男性も実施ルーティンが多いほうが幸福度が高くなるため、幸福度を高めるためのセルフケア・ルーティンの一つとして、日常にスキンケアを取り入れてみることも、おすすめです。

このことから、前回までの調査研究でポーラが導き出した、幸せにつながる「美容ルーティン5か条」は、男性の幸福度を高めることにも寄与すると考えられます。

◆幸せにつながる「美容ルーティン5か条」

1. 「なりたくない状態」よりも「なりたい状態」を意識する
2. 結果よりもプロセスを重視する
3. 自分に合った、続けられる簡単なルーティンをたくさんもつ
4. 手のぬくもりを感じる
5. ルーティンを通じて自分の状態・気持ちに気づく

参考動画 ポーラの研究で判明！幸せにつながる美容ルーティン5か条 <https://youtu.be/mylipKaZBHE>

【参考】ポーラ幸せ研究所 所属の男性研究員のルーティン事例

①コーヒーを淹れる

多忙の妻になんとか豆を挽いて淹れたコーヒーを褒められたことをきっかけに、少しずつ回数を重ねるうちに、どうしたら美味しく淹れられるかと考え、のめりこんでいった。コーヒー焙煎をしている時はとにかく無心になり集中していて、ある時、日常から離れられている不思議な感覚に気づいた。現在では自分にとってコーヒーを淹れる時間が、切り替えのスイッチになっていると感じている。



②靴磨き

もともと革靴自体を好きになり、店員の方に「革靴はしっかりケアした方が長持ちする」と教えていただき、ケアするようになった。続けていると、工程はシンプルでも方法や道具が様々あり、試していることが楽しい。磨いている時は何も考えず没頭できるので、ストレス解消の時間になっている。時間をかけて、自分の手によって綺麗になっていく靴を見ると、充実感にもつながる。



◆ポーラ幸せ研究所

ポーラは2021年4月より、幸福学の専門家である慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授の前野隆司氏、慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科附属SDM研究所の前野マドカ氏の協力を得て『ポーラ幸せ研究所』を創設し、従業員やビジネスパートナーとその家族、お客さま、ステークホルダー、地域・社会における美しく幸せな生き方、ウェルビーイング実現に向けた仕組み作りと社内外への啓発のため、様々な研究を続けています。

従業員やビジネスパートナー、生活者の幸福度の意識調査や、ポーラオリジナルの「幸せ」を構成する因子の特定、幸せ研究に基づくソリューション開発などの活動を通して、ポーラが企業理念に掲げている“美と健康を願う人々および社会の永続的幸福”を追求します。

◆ポーラ幸せ研究所の活動について、noteでも紹介しています。

幸せ研究ってどんな研究?! 幸福経営を目指すPOLA

https://note.com/pola_inc/n/n892d386a80c3

幸せ研究でわかったことと美容ルーティン5か条

https://note.com/pola_inc/n/n41694391ac89



ポーラは、新体操ナショナル選抜団体チーム・新体操個人日本代表「フェアリー ジャパン POLA」のオフィシャルパートナーです。

POLA