

## 【オンラインにおける印象やセルフケアに関する意識調査】 オンライン会議「できれば顔出ししたくない」が約8割！ “表情筋フリーズ”しがちな令和のビジネスパーソンのジレンマとは

ライオン株式会社(本社:東京都台東区)は、首都圏で働く20代～40代の女性(オンライン会議利用者)を対象に、「オンラインにおける印象やセルフケアに関する意識調査」を実施いたしました。

働き方の多様化により、オンライン会議が日常のビジネスシーンに定着した昨今。画面越しでのコミュニケーションが増えたことで、これまで以上に「顔や表情の印象」が仕事の円滑さを左右するようになっていきます。本調査では、約7割の女性が「豊かな表情はビジネススキルである」と認識している一方で、長時間のPC作業による顔のこわばり(=表情筋フリーズ)が生じており、約8割が「できればオンライン会議で顔出ししたくない」と顔出しへの忌避感を抱いているという、現代のビジネスパーソンならではのジレンマが浮き彫りになりました。

### 【調査概要】 オンラインにおける印象やセルフケアに関する意識調査

- ・ 調査主体：ライオン株式会社
- ・ 調査日：2026年3月18日(水)
- ・ 方法：インターネット調査
- ・ 対象：20～40代の首都圏在住有職女性(オンライン会議利用者) 247名

## 1. 調査結果サマリー

- ① 豊かな表情は「ビジネススキル」「人間関係を円滑にする」と考えている人は7割強。
- ② 一方で約8割がオンライン会議への顔出し忌避感あり。顔出しでも約7割が「対面より表情の変化がわかりづらい」と実感。
- ③ 実際に約7割が「表情筋が固まっている」自覚あり。一方で“表情筋のエクササイズ”の実践者はわずか8%弱で、手付かず状態の“伸びしろ”ポイントに！

## 2. 調査結果詳細

### ① 「豊かな表情」はもはや必須のビジネススキル！ 約7割が重要性を認識

仕事上も初対面の機会が増える春。ビジネスにおいて、豊かな表情(笑顔や口元の動き)は「人間関係を円滑にするとする」と回答した人が75.3%(図1.)、「重要なビジネススキルの一つだ」と回答した人も75.3%に上りました(図2.)。大多数の働く女性が、仕事のパフォーマンスや信頼関係の構築において、言葉の内容だけでなく「表情の重要性」を強く認識していることがわかります。

ビジネスにおいて豊かな表情(笑顔や口元の動き)は

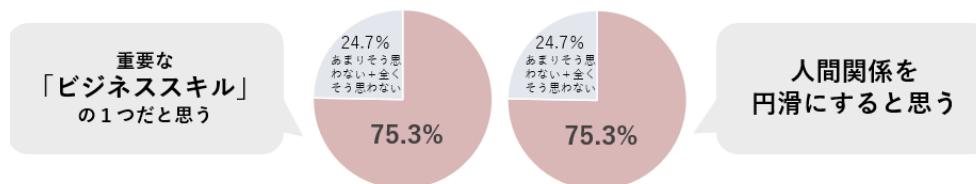


図1. ビジネスにおいて、豊かな表情(笑顔や口元の動き)は重要な「ビジネススキル」の一つだと思うか

図2. ビジネスにおいて、豊かな表情(笑顔や口元の動き)は人間関係を円滑にするとする

(ともに単一回答、4段階評価のTOP2「非常にそう思う」「ややそう思う」の割合n=247)

② 約8割が「顔出ししたくない」と回答。画面越しのコミュニケーションの壁

表情の重要性を理解している一方で、オンライン会議に参加する際「できれば画面オフにしたい(顔出ししたくない)」と思う人は77.8%(約8割)に上りました(図3.)。さらに、顔を映していても、66.4%の人が「オンライン会議の表情の変化は対面会議よりわかりづらい」と感じています(図4.)。画面越しではどうしても熱意や感情が伝わりにくいため、オンライン中心の働き方においては特に、意識的に表情を豊かに動かすことが、ビジネスを円滑化するカギになりそうです。

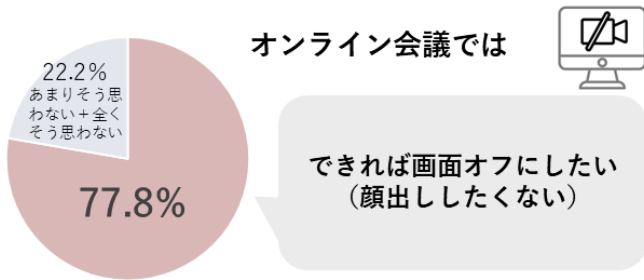


図3. オンライン会議に参加する際「できれば画面オフにしたい(顔出ししたくない)」と思うか

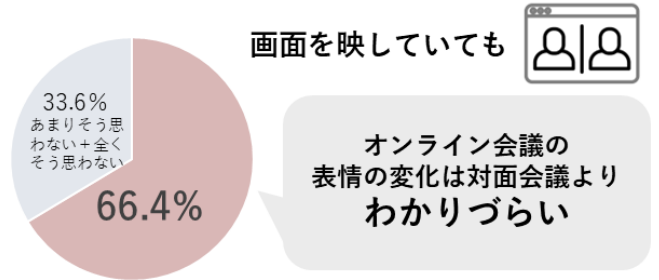


図4. 画面を映していても、オンライン会議の表情の変化は対面会議よりわかりづらいと思うか

(ともに単一回答、4段階評価のTOP2「非常にそう思う」「ややそう思う」の割合n=247)

③ 約7割が「表情筋フリーズ」を自覚。しかしケアをしている人はわずか8%弱の“伸びしろ”分野！

オンライン会議や長時間のPC作業が日常化する中、「表情筋が固まっている気がする」と自覚している人は66.8%(約7割)に上りました(図5.)。にもかかわらず、日常的な「見た目に関するケア」として、豊かな表情につながる「顔の筋トレ」を行っている人はわずか7.7%にとどまっています(図6.)。スキンケアなどに比べてはるかに低く、ビジネスに必須なスキルの土台となる表情筋エクササイズが“手付かず”であることが分かりました。

長時間のPC作業やスマホ操作など  
をしているとき

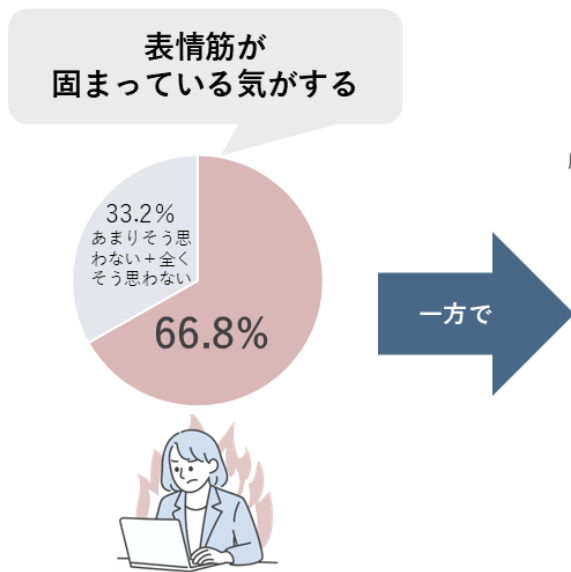


図5. 長時間のPC作業やスマホ操作などをしているとき、表情筋が固まっている気がするか

(単一回答、4段階評価のTOP2「非常にそう思う」「ややそう思う」の割合n=247)

「見た目に関するケア」として  
日常的に行っていること

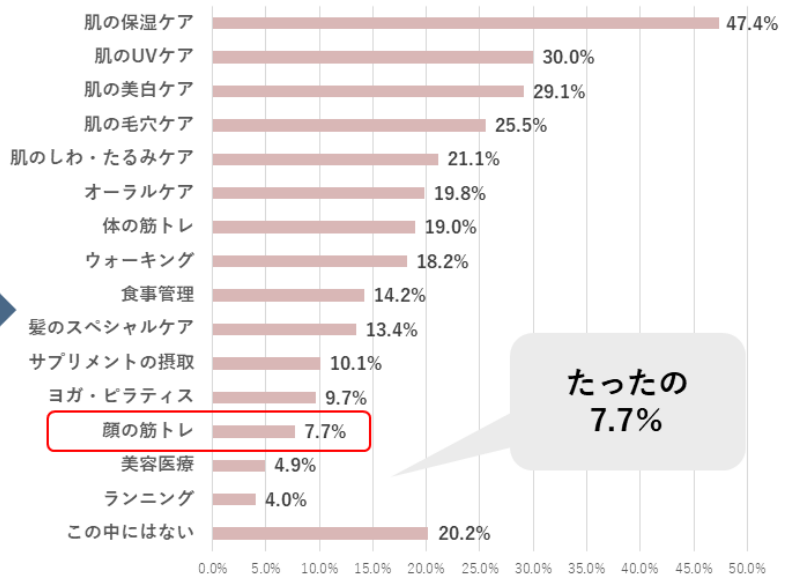


図6. 「見た目に関するケア」として日常的に行っていること

(複数回答、n=247)

## <参考資料>

### ■ 1日4分！表情筋に近い「おうちの中」からアプローチする摩擦レス美顔器『inquto(インキュット)』



ビジネススキルとして重要な「豊かな表情づくり」。これをサポートするためにライオンが提案するのが、100年以上おうちと向き合い続けてきた知見から生まれた、新発想の美顔器『inquto(インキュット)口内美顔器VRインナーリフト』※1です。

約4分で完了するため、忙しい毎日でも「表情筋へのアプローチ」を習慣として取り入れやすい設計になっています。

※1 2025年9月5日参考資料: [肌をこすることなく、口の中からリフトケアする新習慣『inquto\(インキュット\)口内美顔器VRインナーリフト』誕生](#)

#### 【商品特長】

##### (1) 表情筋に近い！おうちの中から摩擦レスなリフトケア※2

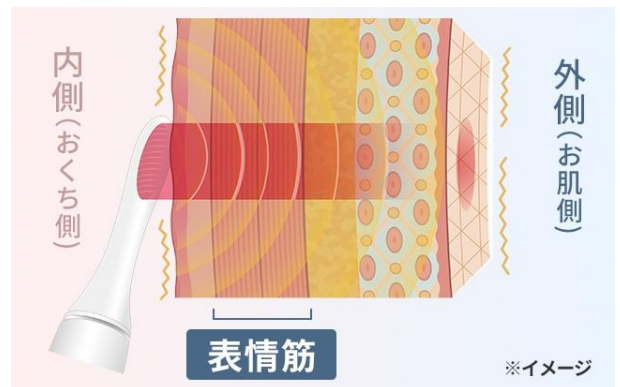
皮膚の上からではなく、表情筋により近い「おうちの中」からアプローチします。肌表面をこすらないため、摩擦による負担を気にせずに行える「摩擦レス」なリフトケア※2を実現しました。

※2 押し上げるように機器を動かすこと

##### (2) アクティブVR振動と赤色LEDのダブルアプローチ

心地のよい「周波振動」を搭載し、筋肉への適度な刺激をサポートします。

さらに、美容クリニックや美顔器でも注目されている「赤色LED」を採用。アプローチ部位に集中照射できます。



##### (3) 約4分でお仕事の合間にも！時間や場所を選ばず使えて手軽

使い方は、左右4つの「美圧ポイント」にそれぞれ1分間ずつ押しあてるだけの、1日たった約4分で完了します。防水仕様(IPX7相当※3)でお風呂での使用も可能なほか、口の中からアプローチするため、メイクアップされている状態でも使えます。お仕事の合間の昼休憩時など、表情が気になったお好きなタイミングでご活用ください。

※3 水深1mのところに機器を沈め、30分間放置して取り出した後に、機器が動作すること

・購入サイト: 楽天市場 <https://item.rakuten.co.jp/lion-official/6496-00/>

・inquto公式Instagram: [https://www.instagram.com/inquto\\_official/](https://www.instagram.com/inquto_official/)

以上

お問い合わせ窓口  
ライオン株式会社 〒111-8644 東京都台東区蔵前1-3-28  
<報道関係の方> 広報部 03-6739-3443  
<消費者の方> インキュット事務局 <https://go-lion.jp/Inquto007>