

【30～50代男性に聞く】ミドルエイジ世代の男性をアゲる！／萎えさせる言葉

《女性に言われて嬉しい言葉》 最多は「外見が若い」
誰から言われたい？ 30代 40代「恋人やパートナー」、50代「ビジネス関係者」

【男の体臭はそっとしておいて！】外見で指摘されたくないこと「加齢臭等の“体臭”」が最多

「いくつになってもモテていたい！」のが男性の心情。いつまでも格好良く若々しくいたいと思う中、アラフォーやアラフィフの“ミドルエイジ世代”はどのようなことにコンプレックス（身体の悩み）を持っているのでしょうか。

Q.異性(女性)に言われて【嬉しい言葉(言われたい言葉)】は、どんな言葉ですか？

世代	全世代		30代		40代		50代	
	回答	割合	回答	割合	回答	割合	回答	割合
1位	外見が若い	37.2%	外見が若い	40.0%	外見が若い	38.0%	外見が若い	35.0%
2位	頼りになる	28.8%	落ち着いた	34.7%	頼りになる	33.1%	頼りになる	27.7%
3位	落ち着いた	24.9%	頼りになる	24.0%	優しい	24.8%	センスがいい	22.6%

男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』調べ

そこで男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』(医療法人社団十二会・新宿区)では、全国の“30～50代の日本人男性333名”を対象に『【コンプレックス】「身体(外見)の悩み」に関するアンケート調査』を実施(インターネット調査期間:2017年7月27日～28日の2日間)。ミドルエイジ世代男性の胸の内を調査しました。

【コンプレックス】「身体(外見)の悩みに関するアンケート調査」概要(詳細は別紙参照)

調査主体:男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』調べ <http://gorilla.clinic/>

◆①薄毛やメタボほか【身体の悩み(コンプレックス)がある】男性は、全世代ともに【全体の半数】

◎「コンプレックスがある」…全世代49.2%(内訳:30代50.7%、40代48.8%、50代48.9%)

◆②【身体の悩み(コンプレックス)】「頭髪(薄毛・白髪など)」の悩みが第1位 ※①であると回答した人

◎1位「頭髪」…全世代47.6%(内訳:30代1位・55.3%、40代4位・42.4%、50代1位・47.8%)

◎2位「肥満」…全世代43.9%(内訳:30代4位・39.5%、40代2位・49.2%、50代2位・44.8%)

◎3位「視力の低下」…全世代42.1%(内訳:30代3位・44.7%、40代5位・39.0%、50代3位・43.3%)

◆③【こんな毛いらない!「不要なムダ毛」】①肛門の毛 ②ヒゲ ③鼻毛の順

◎1位「肛門の毛」…全世代37.8%(内訳:30代2位・32.0%、40代1位・47.1%、50代1位・32.8%)

◎2位「ヒゲ」…全世代32.7%(内訳:30代1位・33.3%、40代2位・32.2%、50代1位・32.8%)

◎3位「鼻毛」…全世代26.1%(内訳:30代3位・25.3%、40代3位・24.0%、50代3位・28.5%)

◆④【若い時と比べ身体の変化を感じる】加齢とともに上昇/30代64.0%、40代76.0%、50代79.6%

◎「身体の変化を感じる」…全世代74.8%(内訳:30代64.0%、40代76.0%、50代79.6%)

◆⑤【身体の変化、いつから感じた?】《30代の7割》30代 《40代の半数》30代 《50代の半数》40代

《30代男性》①30代66.7% ②20代後半29.2% ③20代前半4.2%

《40代男性》①30代45.7% ②40代43.5% ③20代後半6.5% ④20代前半4.3%

《50代男性》①40代45.9% ②50代25.7% ③30代22.9% ④20代後半4.6% ⑤20代前半0.9%

◆⑥【若々しくいるためにしていること】各世代ともに「何もしていない」が最多

◎「何もしていない」30代は4人に1人(25.3%)・40代は半数(48.8%)・50代は4割(42.3%)にのぼる

◆⑦【男性4割(37.2%)】「実年齢より若く見られたい」/女性に言われて最も嬉しい言葉は「外見が若い」

◎【各世代ともに最多】女性に「外見が若いと言われたい」…30代40.0%、40代38.0%、50代35.0%

◎【中身より外見!】女性に言われて嬉しい言葉「格好いい(19.5%)」よりも「外見が若い(37.2%)」が約2倍

◆⑧【各世代別】「嬉しい言葉」30代40代は「恋人やパートナー」、50代は「ビジネス関係者」に言われたい

《30代男性》①恋人やパートナー45.3% ②ビジネスで出会う人41.3% ③職場の異性30.7%

《40代男性》①恋人やパートナー47.1% ②ビジネスで出会う人41.3% ③職場の異性24.0%

《50代男性》①ビジネスで出会う人38.0% ②恋人やパートナー34.3% ③妻27.7%

◆⑨【女性から言われたくない言葉】最多は「清潔感に欠ける41.7%」、次点に「頼りがいが無い34.2%」

◎各世代ともに“言われたくない言葉”最多「清潔感に欠ける」30代45.3%・40代35.5%・50代45.3%が回答

◆⑩【外見】男性が女性に指摘されたくないことワースト3 ①体臭・加齢臭 ②清潔感に欠ける ③メタボ体型

◎【全世代ともに「体臭・加齢臭」の指摘は嫌!】30代(61.3%)・40代(43.8%)・50代(63.5%)が回答

《30代男性》①体臭・加齢臭61.3% ②清潔感に欠ける33.3% ②同率 ムダ毛が濃い33.3%

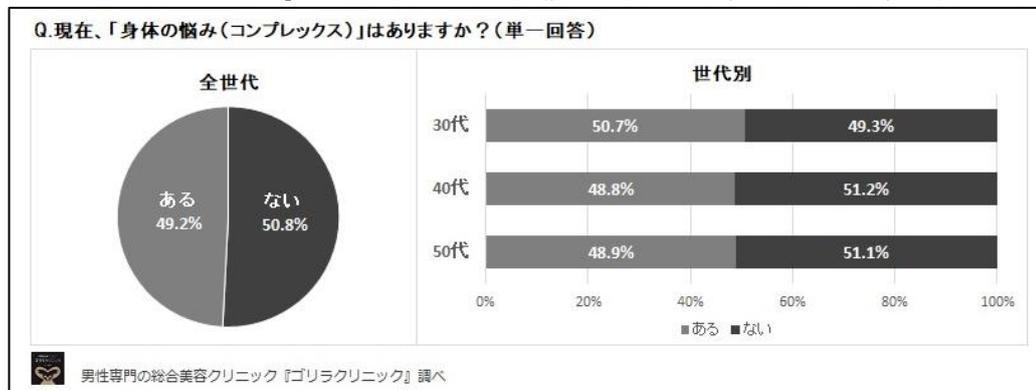
《40代男性》①体臭・加齢臭43.8% ②清潔感に欠ける27.3% ③頭髪25.6%

《50代男性》①体臭・加齢臭63.5% ②清潔感に欠ける39.4% ③メタボ体型28.5%

◆① 「身体の悩み(コンプレックス)がある」男性は、全世代ともに【全体の半数】

●質問① 現在、「身体の悩み(コンプレックス)」はありますか？(単一回答)

- ・「コンプレックスがある」… 全世代 49.2% (内訳：30代 50.7%、40代 48.8%、50代 48.9%)
- ・「コンプレックスがない」… 全世代 50.8% (内訳：30代 49.3%、40代 51.2%、50代 51.1%)



◆② 【身体の悩み(コンプレックス)】「頭髪(薄毛・白髪等)」の悩みが第1位 ※①であると回答した人

- ◎1位「頭髪」… 全世代 47.6% (内訳：30代 1位・55.3%、40代 4位・42.4%、50代 1位・47.8%)
- ◎2位「肥満」… 全世代 43.9% (内訳：30代 4位・39.5%、40代 2位・49.2%、50代 2位・44.8%)
- ◎3位「視力の低下」… 全世代 42.1% (内訳：30代 3位・44.7%、40代 5位・39.0%、50代 3位・43.3%)

●質問② 【身体のコンプレックス】あてはまるものすべてチェックください(複数回答) ※質問①ではいと答えた方

- ・【30～50代男性累計】①頭髪 47.6% ②肥満 43.9% ③視力の低下 42.1% ④体力の低下 41.5% ⑤運動不足 37.8%
- ・【30代の男性】①頭髪 55.3% ②ムダ毛 47.4% ③体臭・加齢臭 44.7% ④視力の低下 44.7% ⑤肥満 39.5%
- ・【40代の男性】①体力の低下 49.2% ②肥満 45.8% ③運動不足 44.1% ④頭髪 42.4% ⑤視力の低下 39.0%
- ・【50代の男性】①頭髪 47.8% ②肥満 44.8% ③視力の低下 43.3% ④体力の低下 40.3% ⑤運動不足 34.3%

Q.【身体のコンプレックス】あてはまるものすべてチェックください(複数回答)

世代	全世代		30代		40代		50代	
	部位	割合	部位	割合	部位	割合	部位	割合
1位	頭髪	47.6%	頭髪	55.3%	体力の低下	49.2%	頭髪	47.8%
2位	肥満	43.9%	ムダ毛	47.4%	肥満	45.8%	肥満	44.8%
3位	視力の低下	42.1%	体臭・加齢臭	44.7%	運動不足	44.1%	視力の低下	43.3%
4位	体力の低下	41.5%			視力の低下	39.0%	頭髪	42.4%
5位	運動不足	37.8%	肥満	39.5%	視力の低下	39.0%	運動不足	34.3%

男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』調べ

◆③ 【こんな毛いらない！「不要なムダ毛」】「①肛門の毛 ②ヒゲ ③鼻毛」の順

●質問③ もしも永久脱毛ができるなら「どの個所を脱毛したい」ですか？(複数回答)

- ◎1位「肛門の毛」… 全世代 37.8% (内訳：30代 2位・32.0%、40代 1位・47.1%、50代 1位・32.8%)
 - ◎2位「ヒゲ」… 全世代 32.7% (内訳：30代 1位・33.3%、40代 2位・32.2%、50代 1位・32.8%)
 - ◎3位「鼻毛」… 全世代 26.1% (内訳：30代 3位・25.3%、40代 3位・24.0%、50代 3位・28.5%)
- 以降、4位「腹毛 22.5%」、5位「耳毛 21.0%」、6位「スネ毛 15.3%」、7位「胸毛 15.0%」、8位「男性器 11.4%」、9位「わき毛・背中毛」とともに10.5%…と続く

Q.もしも永久脱毛ができるなら「どの個所を脱毛したい」ですか？(複数回答)

世代	全世代		30代		40代		50代	
	部位	割合	部位	割合	部位	割合	部位	割合
1位	肛門	37.8%	ヒゲ	33.3%	肛門	47.1%	肛門	32.8%
2位	ヒゲ	32.7%	肛門	32.0%	ヒゲ	32.2%		
3位	鼻毛	26.1%	鼻毛	25.3%	鼻毛	24.0%	鼻毛	28.5%

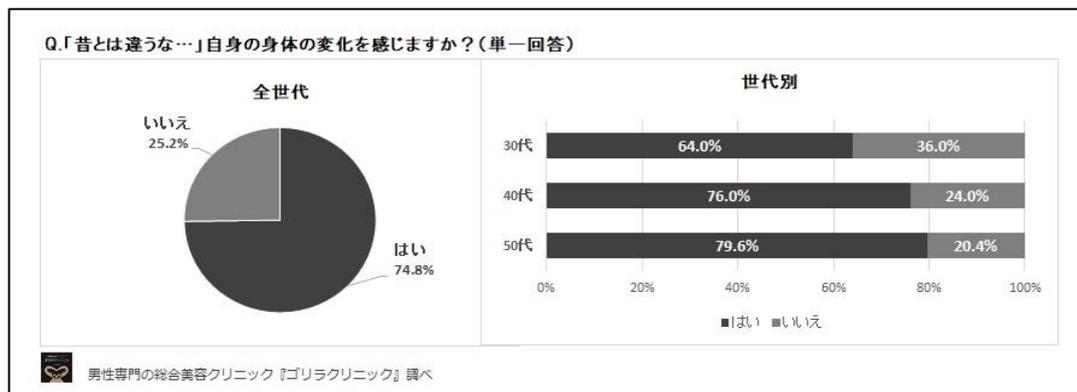
男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』調べ

◆④【若い時と比べ身体の変化を感じる】加齢と共に上昇/30代 64.0%、40代 76.0%、50代 79.6%

◎「身体の変化を感じる」… 全世代 74.8% (内訳: 30代 64.0%、40代 76.0%、50代 79.6%)

●質問④「昔とは違うな…」自身の身体の変化を感じますか? (単一回答)

- ・「はい、感じます」… 全世代 74.8% (内訳: 30代 64.0%、40代 76.0%、50代 79.6%)
- ・「いいえ、感じません」… 全世代 25.2% (内訳: 30代 36.0%、40代 24.0%、50代 20.4%)



◆⑤【身体の変化いつから感じた?】≪30代7割≫30代・≪40代半数≫30代・≪50代半数≫40代

質問⑤【身体の変化は、何歳ごろから感じ始めましたか? (単一回答) ※質問④ではいと答えた方のみ回答

- ・【30代男性】①30代 (66.7%) ②20代後半 (29.2%) ③20代前半 (4.2%)
- ・【40代男性】①30代 (45.7%) ②40代 (43.5%) ③20代後半 (6.5%) ④20代前半 (4.3%)
- ・【50代男性】①40代 (45.9%) ②50代 (25.7%) ③30代 (22.9%) ④20代後半 (4.6%) ⑤20代前半 (0.9%)

◆⑥【若々しくいるためにしていること】各世代ともに「何もしていない」が最多

◎「何もしていない」… 30代は4人に1人 (25.3%)・40代は半数 (48.8%)・50代は4割 (42.3%) にのぼる

●質問⑥ 若々しくいるためどのような「ケア・維持」をしていますか? もしくはしていましたか? (複数回答)

- ・【30代男性】①何もしていない 25.3% ②自己で運動 18.7% ③食事に気をつける 14.7% ④同率 トレーニングジム 14.7%
- ・【40代男性】①何もしていない 48.8% ②食事に気をつける 15.7% ③自己で運動 10.7% ④休養をとる 7.4%
- ・【50代男性】①何もしていない 42.3% ②自己で運動 16.8% ③食事に気をつける 12.4% ④病院・健康診断 9.5%

Q.若々しくいるため、どのような「ケア・維持」をしていますか? もしくはしていましたか? (複数回答)

世代	30代		40代		50代	
	回答	割合	回答	割合	回答	割合
1位	何もしていない	25.3%	何もしていない	48.8%	何もしていない	42.3%
2位	自己で運動	18.7%	食事に気をつける	15.7%	自己で運動	16.8%
3位	食事に気をつける	14.7%	自己で運動	10.7%	食事に気をつける	12.4%
4位	トレーニングジム	14.7%	休養をとる	7.4%	病院・健康診断	9.5%
5位	休養をとる	10.7%	病院・健康診	5.8%	休養をとる	8.0%

男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』調べ

◆⑦【4割 (37.2%)】「実年齢より若く見られたい」女性に言われて最も嬉しい言葉は「外見が若い」

◎【各世代ともに最多】女性に「外見が若いと言われたい」… 30代 40.0%、40代 38.0%、50代 35.0%

◎【中身より外見!】女性に言われて嬉しい言葉「格好いい (19.5%)」より「外見が若い (37.2%)」が約2倍

●質問⑦ 異性 (女性) に言われて【嬉しい言葉 (言われたい言葉)】は、どんな言葉ですか? (複数回答)

・【30~50代男性累計】

- ①外見が若い 37.2% ②頼りになる 28.8% ③落ち着いている 24.9% ④優しい 22.5% ⑤仕事ができる 21.3%
- ⑥センスがいい 20.4% ⑦清潔感がある 20.1% ⑧格好いい 19.5% ⑨面白い 16.8% ⑩いい香りがする 13.5%

- ・【30代男性】1位「外見が若い (40.0%)」、2位「落ち着いている (34.7%)」、3位「頼りになる (24.0%)」
- ・【40代男性】1位「外見が若い (38.0%)」、2位「頼りになる (33.1%)」、3位「優しい (24.8%)」
- ・【50代男性】1位「外見が若い (35.0%)」、2位「頼りになる (27.7%)」、3位「センスがいい (22.6%)」

Q.異性(女性)に言われて【嬉しい言葉(言われたい言葉)】は、どんな言葉ですか？

世代	全世代		30代		40代		50代	
	回答	割合	回答	割合	回答	割合	回答	割合
1位	外見が若い	37.2%	外見が若い	40.0%	外見が若い	38.0%	外見が若い	35.0%
2位	頼りになる	28.8%	落ち着いた	34.7%	頼りになる	33.1%	頼りになる	27.7%
3位	落ち着いた	24.9%	頼りになる	24.0%	優しい	24.8%	センスがいい	22.6%
4位	優しい	22.5%						
5位	仕事ができる	21.3%						
6位	センスがいい	20.4%						
7位	清潔感がある	20.1%						
8位	格がいい	19.5%						
9位	面白い	16.8%						
10位	いい香りがする	13.5%						

 男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』調べ

◆⑧【世代別】「嬉しい言葉」30・40代「恋人やパートナー」、50代「ビジネス関係者」に言われたい

◎【各世代別】嬉しい言葉は「この人」に言われたい！

30代(45.3%)・40代(47.1%)は「恋人やパートナー」/50代(38.0%)は「ビジネス関係者」

●質問⑧【嬉しい言葉(言われたい言葉)】は、特に誰から言われたら嬉しいですか？(複数回答)

・【30～50代男性累計】

①恋人やパートナー41.4% ②ビジネスで出会う人 39.9% ③職場の異性 26.7%

④妻 25.8% ⑤取引先の異性 19.2% ⑥子供 14.7%

・【30代男性】①恋人やパートナー45.3% ②ビジネスで出会う人 41.3% ③職場の異性 30.7%

・【40代男性】①恋人やパートナー47.1% ②ビジネスで出会う人 41.3% ③職場の異性 24.0%

・【50代男性】①ビジネスで出会う人 38.0% ②恋人やパートナー34.3% ③妻 27.7%

Q.【嬉しい言葉】は、特に誰から言われたいですか？

世代	全世代		30代		40代		50代	
	回答	割合	回答	割合	回答	割合	回答	割合
1位	恋人やパートナー	41.4%	恋人やパートナー	45.3%	恋人やパートナー	47.1%	ビジネスで出会う人	38.0%
2位	ビジネスで出会う人	39.9%	ビジネスで出会う人	41.3%	ビジネスで出会う人	41.3%	恋人やパートナー	34.3%
3位	職場の異性	26.7%	職場の異性	30.7%	職場の異性	24.0%	妻	27.7%
4位	妻	25.8%						
5位	取引先の異性	19.2%						
6位	自分の子供	14.7%						

 男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』調べ

◆⑨【女性から言われたくない！】最多は「清潔感に欠ける 41.7%」、次点「頼りがいが無い 34.2%」

◎各世代ともに「言われたくない言葉」最多「清潔感に欠ける」30代 45.3%・40代 35.5%・50代 45.3%が回答

◎男性が女性から言われたくない言葉ワースト3 ①清潔感に欠ける ②頼りがいが無い ③老けて見える

●質問⑨ 異性(女性)に言われると【傷つく言葉(言われたくない言葉)】はどんな言葉ですか？(複数回答)

・【30～50代男性累計】

①清潔感に欠ける 41.7% ②頼りがいが無い 34.2% ③老けている 30.6% ④格好良くない 30.0% ⑤仕事ができない 28.2%

⑥気が利かない 22.5% ⑦センスが悪い 21.0% ⑧ケチ 20.4% ⑨楽しくない 18.0% ⑩面白くない 16.5%

・【30代男性】1位「清潔感に欠ける(45.3%)」、2位「頼りがいが無い(41.3%)」、3位「老けて見える(37.3%)」

・【40代男性】1位「清潔感に欠ける(35.5%)」、2位「頼りがいが無い(30.6%)」、3位「仕事ができない(27.3%)」

・【50代男性】1位「清潔感に欠ける(45.3%)」、2位「頼りがいが無い(33.6%)」、3位「老けて見える(30.7%)」

Q.異性(女性)に言われると【傷つく言葉(言われたくない言葉)】は、どんな言葉ですか？(複数回答)

世代	全世代		30代		40代		50代	
	回答	割合	回答	割合	回答	割合	回答	割合
1位	清潔感に欠ける	41.7%	清潔感に欠ける	45.3%	清潔感に欠ける	35.5%	清潔感に欠ける	45.3%
2位	頼りがいが無い	34.2%	頼りがいが無い	41.3%	頼りがいが無い	30.6%	頼りがいが無い	33.6%
3位	老けて見える	30.6%	老けて見える	37.3%	仕事ができない	27.3%	老けて見える	30.7%

 男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』調べ

◆⑩【外見】女性に指摘されたくないことワースト3 ①体臭 加齢臭 ②清潔感に欠ける ③メタボ体型

◎【全世代ともに「体臭・加齢臭」の指摘は嫌!】30代(61.3%)・40代(43.8%)・50代(63.5%)が回答

●質問⑩【外見に関して】もしも異性に指摘されたら、傷つく言葉は何ですか?(複数回答)

・【30~50代男性累計】

ワースト1位「体臭・加齢臭(55.9%)」、ワースト2位「清潔感に欠ける(33.6%)」、ワースト3位「メタボ体型(26.1%)」

・【30代男性】1位「体臭・加齢臭(61.3%)」、2位「清潔感に欠ける(33.3%)」、2位同率「ムダ毛が濃い(33.3%)」

・【40代男性】1位「体臭・加齢臭(43.8%)」、2位「清潔感に欠ける(27.3%)」、3位「頭髪(25.6%)」

・【50代男性】1位「体臭・加齢臭(63.5%)」、2位「清潔感に欠ける(39.4%)」、3位「メタボ体型(28.5%)」

Q.【外見に関して】もしも異性(女性)に指摘されたら、傷つく言葉は何ですか?(複数回答)

世代	全世代		30代		40代		50代	
	回答	割合	回答	割合	回答	割合	回答	割合
1位	体臭・加齢臭	55.9%	体臭・加齢臭	61.3%	体臭・加齢臭	43.8%	体臭・加齢臭	63.5%
2位	清潔感に欠ける	33.6%	清潔感に欠ける	33.3%	清潔感に欠ける	27.3%	清潔感に欠ける	39.4%
3位	メタボ体型	26.1%	ムダ毛が濃い		頭髪	25.6%	メタボ体型	28.5%

男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』調べ

◆⑪ 同性が選ぶ“格好いい男性”は「福山雅治」さん! / 外見や身だしなみについて参考にしたい男性有名人

・【第一位】 福山雅治さん (30代、40代、50代の各世代ともに第一位)

・【第二位】 30代: ディーン・フジオカさん 40代: イチローさん 50代: タモリさん

◆男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』

◎診療科目 : 美容皮膚科、頭髪外来

◎開院エリア: 6 医院を展開 (新宿本院、池袋院、上野院、横浜院、名古屋栄院、大阪梅田院)

◎初診専用無料ダイヤル: 0120-987-118 (24 時間 365 日)

◎診療時間 : 11:00~20:00 (不定休、予約制)

◆【素肌で戦う男たちへ】『スキンケア治療』について

男性専門のプロ洗顔「ゴリラ洗顔」(新宿本院限定・5929 円+税)をはじめ、「毛穴の開き黒ずみ治療」、「シミ治療」、「くすみ治療」、「クマ治療」、「たるみ治療」ほか、男性の肌やお悩みにあった治療を行なっております。

★メンズスキンケア専門サイト <http://datsumo-king.net/>



◆【新導入】画像による肌弾力測定機「CLREO-I (クレオ)」(2017.6~)

紫外線や空気の乾燥、過度な洗顔やマッサージによる刺激や摩擦ほか、日々の生活の中で、お肌には多くの外的ストレスがかかっています。しかしながら、現在の状態や肌年齢などを正確に自身で測り確認することは大変困難です。

そこで『ゴリラクリニック新宿本院』では、2017年6月より「肌診断機 CLREO-I (クレオ)」を導入いたしました。

この肌診断機を使用することで、毛穴やシワ、肌色トーン、肌弾力や水分量などを測定し分析、また 3 種類の光源を用いて今後現れるかもしれないお肌のシミを可視化し、肌年齢などを確認することができます。当院ではお肌の状態を数値化し、分析結果としてお悩みを持つ患者様へお伝えすることで、今後の治療や日常生活での改善策・提案を行なう際の指標として活用しています。



リリースに関するお問合せやご取材は、下記までお問合せくださいませ

【男性専門の総合美容クリニック『ゴリラクリニック』/医療法人社団十二会】

広報部 : 伊藤美沙子 天野大輝 下谷弥生 pr@gorilla.clinic

〒169-0072 東京都新宿区大久保 2-4-12 新宿ラムダックスビル 8 階 TEL : 03-5291-5193