

～出会いの春に要注意！～
**対面機会の増加で57.0%の人が
“ジャケット着用”の機会増！**

**慣れない勝負服による「緊張汗」の経験がある人は過半数超え！
約5割が「ビジネスシーンでの汗は魅力や実力に影響あり」と回答**

株式会社マンダムは、生活者の汗に関連するお悩みの解消をサポートするため、20～59歳の男女1,000名を対象に調査を行いました。

調査の結果から、コロナ禍(2020年～2021年)後の対面機会の増加に伴い、ジャケット着用などきちんとした服装をする機会が増え、慣れない服装や重要な場面での緊張から発汗に悩む人が多く、効果的な対策が求められていることが明らかになりました。

調査結果サマリー

1. コロナ禍と比べて、約4割が**ビジネスでの対面機会が増加した**と回答。
2. 対面機会の増加に伴い、**半数以上(57.0%)の人が、ジャケット着用やきちんとした服装をする機会が増加**。
特に20～30代の男性に多い傾向。
3. 2人に1人が、**慣れない服装や大事な場面で緊張して汗を多くかいた経験あり**。
4. **大事な場面で汗によって困った/失敗したことがある人は60.8%**。
困った/失敗したことの1位「自分のにおいや印象が不安になった」39.3%、2位「移動中から汗だくになった」38.5%、3位「汗がつたって不快だった」34.4%
5. 「**自分の汗が気になる**」人は**61.8%**、「**話し相手の汗が気になる**」人は**49.2%**。
女性は世代ごとの差はあまり見受けられないものの、男性は年齢が若いほど他人の汗も気にする傾向に。
6. **自分自身の汗が魅力や実力に影響を与えると感じる人は52.7%**。
話し相手の汗が魅力や実力に影響を感じる人は44.2%。
7. 汗が気になってしまう相手として、1位「付き合う前のデートやお見合いの相手」59.0%、2位「はじめて会う人」58.8%、3位「顧客や面接官など(自身が評価される側)」53.7%。
8. **大事な場面で汗対策ができていない/満足していない人は88.3%**。
汗対策ができていない/満足していない理由は、1位「正しい対策が分からないから」33.3%、2位「対策しても汗を根本から防ぐことは難しいと感じるから」32.4%、3位「本当に対策できているのかわからないから」24.1%。

メディアからのお問合せ先：マンダム 広報部

大阪本社：奥田 TEL 06-6767-5021 FAX 06-6767-5045

青山オフィス：木村、根岸 TEL 03-5766-2485 FAX 03-5766-2486

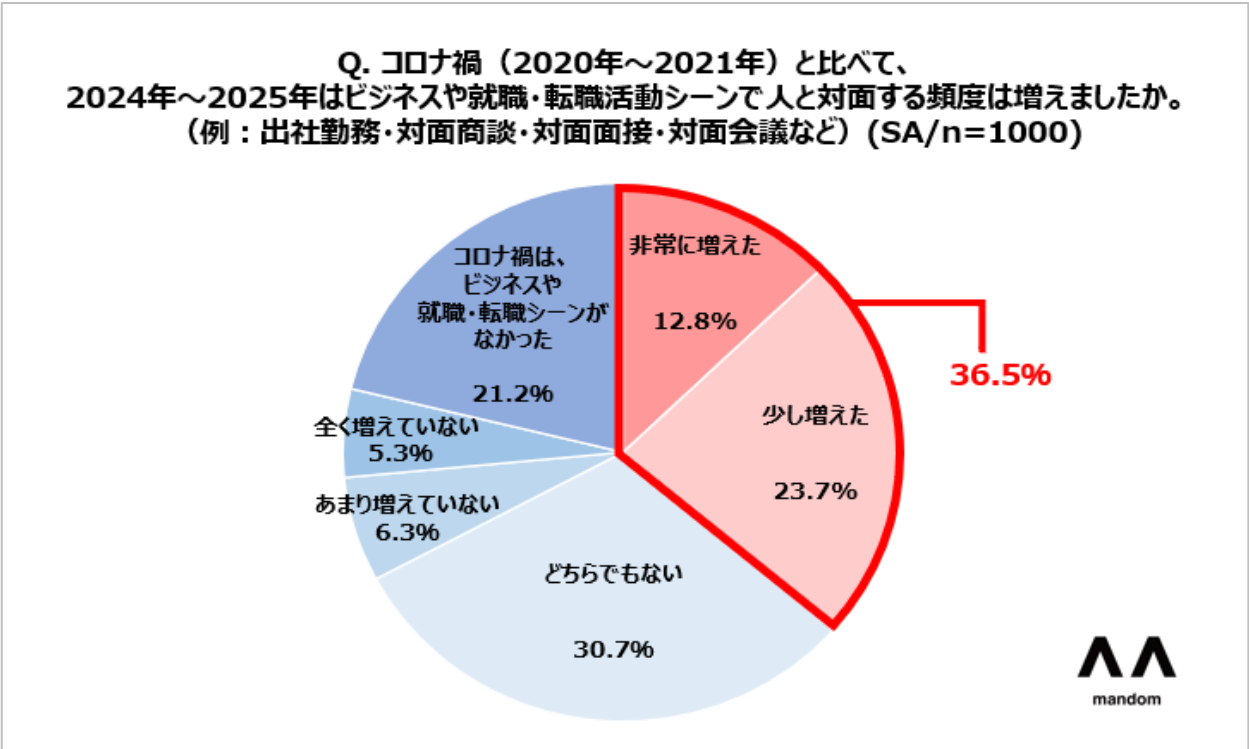
プレスメール：press@mandom.com

商品に関するお客様からのお問い合わせ先：マンダムお客さま相談室 0120-37-3337

■ 対面機会が増加する中、ジャケット着用率も増加

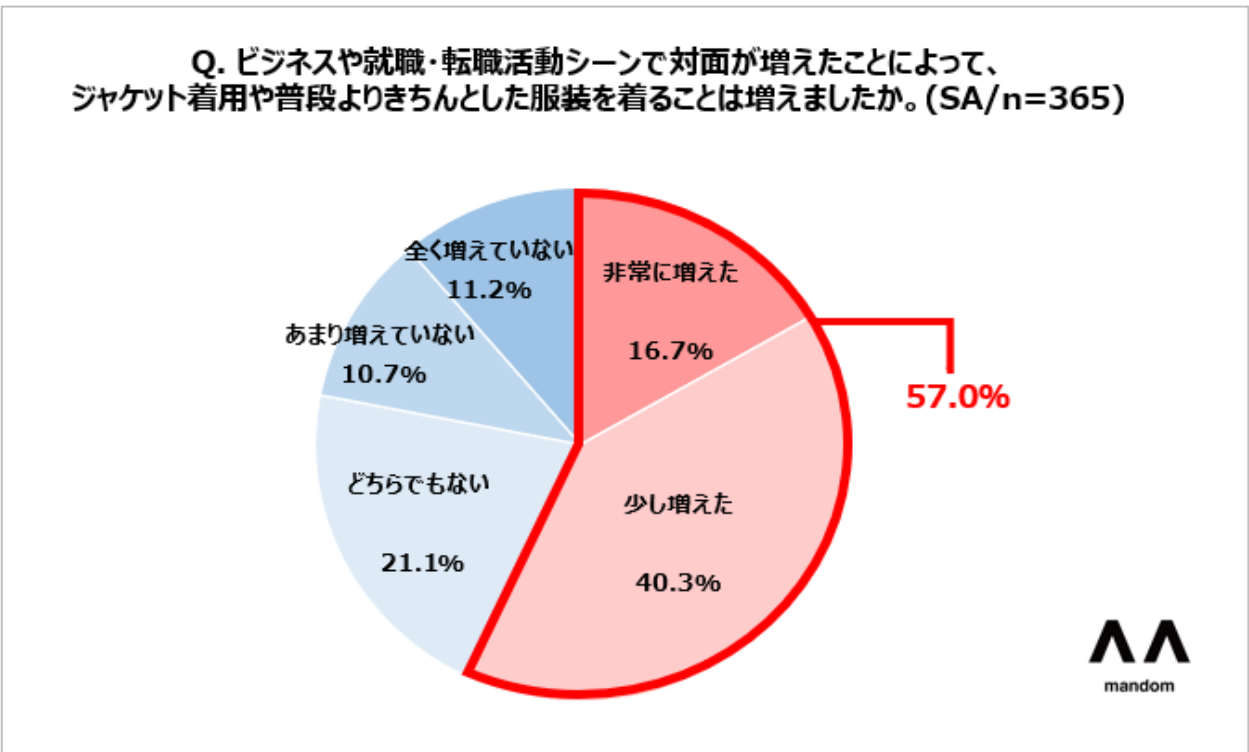
1. コロナ禍と比べて、約 4 割がビジネスの対面機会が増加。

コロナ禍(2020 年～2021 年)と比べて、2024 年～2025 年はビジネスや就職・転職活動シーンで人と対面する(例：出社勤務・対面商談・対面面接・対面会議など)頻度は増えたか聞いたところ、約 4 割が増えたと回答しました。



2. 対面機会の増加に伴い、半数以上(57.0%)の人が、ジャケット着用やきちんとした服装をする機会が増加。
特に 20～30 代の男性に多い傾向に。

ビジネスや就職・転職活動シーンで対面が増えたことによって、ジャケット着用や普段よりきちんとした服装を着ることは増えたか聞いたところ、約 6 割がジャケット着用やきちんとした服装をする機会が増加したと回答しました。中でも、20～30 代の男性に多い傾向がわかりました。



Q. ビジネスや就職・転職活動シーンで対面が増えたことによって、
ジャケット着用や普段よりきちんとした服装を着ることは増えましたか。(SA/n=365)

(%)	全く増えて いない	あまり増えて いない	どちらでも ない	少し増えた	非常に 増えた	非常に増えた/ 少し増えた 合計
合計	11.2	10.7	21.1	40.3	16.7	
男性20代	-	3.8	11.5	61.5	23.1	84.6%
男性30代	6.8	6.8	11.4	54.5	20.5	75.0%
男性40代	6.4	12.8	27.7	31.9	21.3	53.2%
男性50代	23.9	10.9	28.3	28.3	8.7	37.0%
女性20代	7.4	11.1	13.0	42.6	25.9	68.5%
女性30代	11.9	7.1	33.3	35.7	11.9	47.6%
女性40代	12.2	19.5	24.4	31.7	12.2	43.9%
女性50代	25.6	15.4	23.1	30.8	5.1	35.9%

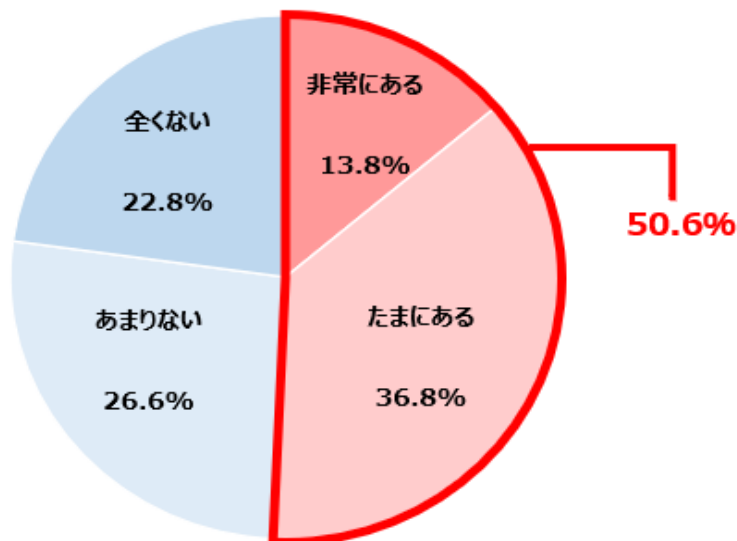


■慣れない服装や状況が緊張汗につながっている

3. 2人に1人が、慣れない服装や大事な場面で緊張して汗を多くかいた経験あり。

慣れない服装や状況、大事なシーンで緊張して、いつもより汗を多くかいてしまったと感じる経験はあるか聞いたところ、2人に1人が経験ありと回答しました。慣れない服装や状況が緊張汗につながっていることがわかります。

Q. 慣れない服装や状況、大事なシーンで緊張して、
いつもより汗を多くかいてしまったと感じる経験はありますか。(SA/n=1000)

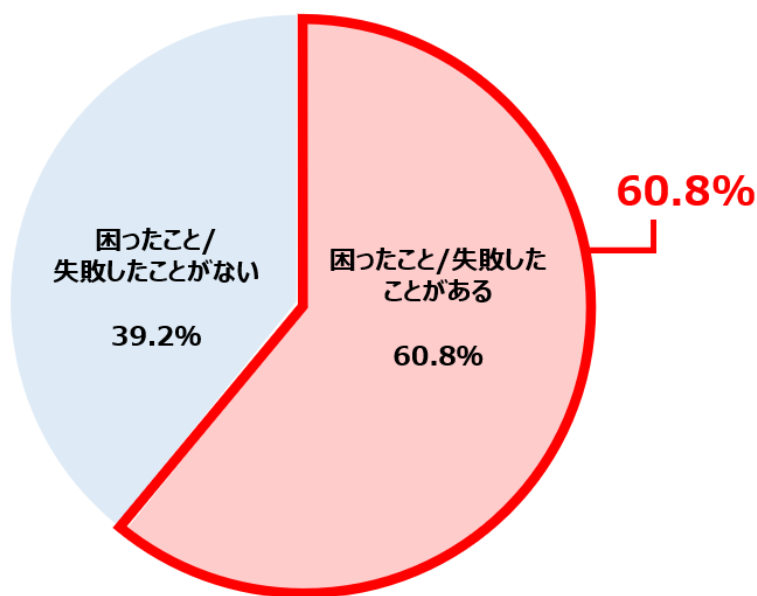


4. 大事な場面で汗によって困った/失敗したことがある人は 60.8%。

困った/失敗したことの 1 位「自分のにおいや印象が不安になった」 39.3%、2 位「移動中から汗だくになった」 38.5%、3 位「汗がつたって不快だった」 34.4%

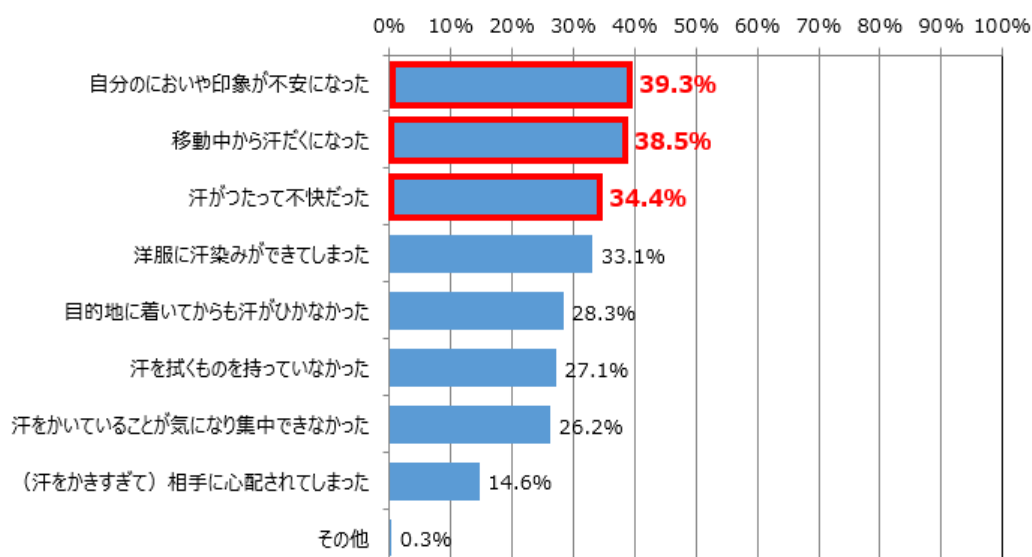
大事な場面で汗によって困ったことや失敗経験について聞いたところ、60.8%の人が経験ありと回答。また、困ったこと/失敗したこととして、「自分のにおいや印象が不安になった」「移動中から汗だくになった」「汗がつたって不快だった」等の声が多く上がりました。

Q. 大事な場面で汗によって困ったこと/失敗したことはありますか。(SA/n=1000)



Q. 大事な場面で汗によって困ったこと・失敗したこととして、
あてはまるものを教えてください。(MA/n=608)

※大事な場面で汗によって困ったこと/失敗したことがあると回答した人

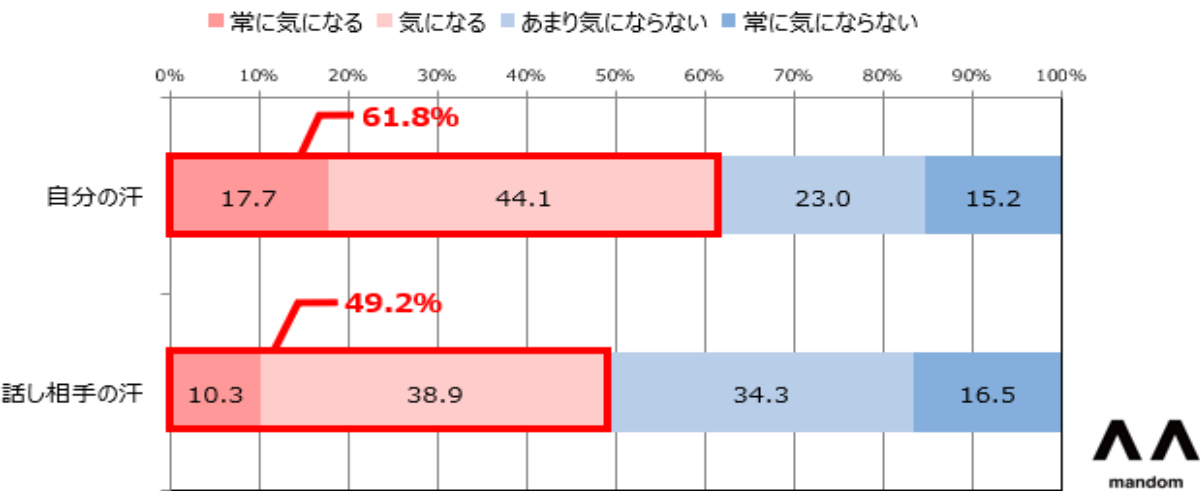


■自分や相手の汗を気にする人は多く、魅力や実力にも影響があると感じている

5. 「自分の汗が気になる」人は 61.8%、「話し相手の汗が気になる」人は 49.2%。

女性は世代ごとの差はあまり見受けられないものの、男性は年齢が若いほど他人の汗も気にする傾向に。
自分の汗や話し相手の汗が気になったことはあるかを聞いたところ、自分の汗が気になると回答した人が 6 割に上り、加えて話し相手の汗が気になると回答した人も半数近くを占める結果となりました。また、女性は世代ごとの差はあまり見受けられない傾向にありましたが、男性は年齢が若いほど他人の汗も気にする傾向にあり、気が付いていないだけで話し相手から汗について見られている可能性も考えられます。

Q. 自分の汗および話し相手の汗が気になったことはありますか。(SA/n=1000)

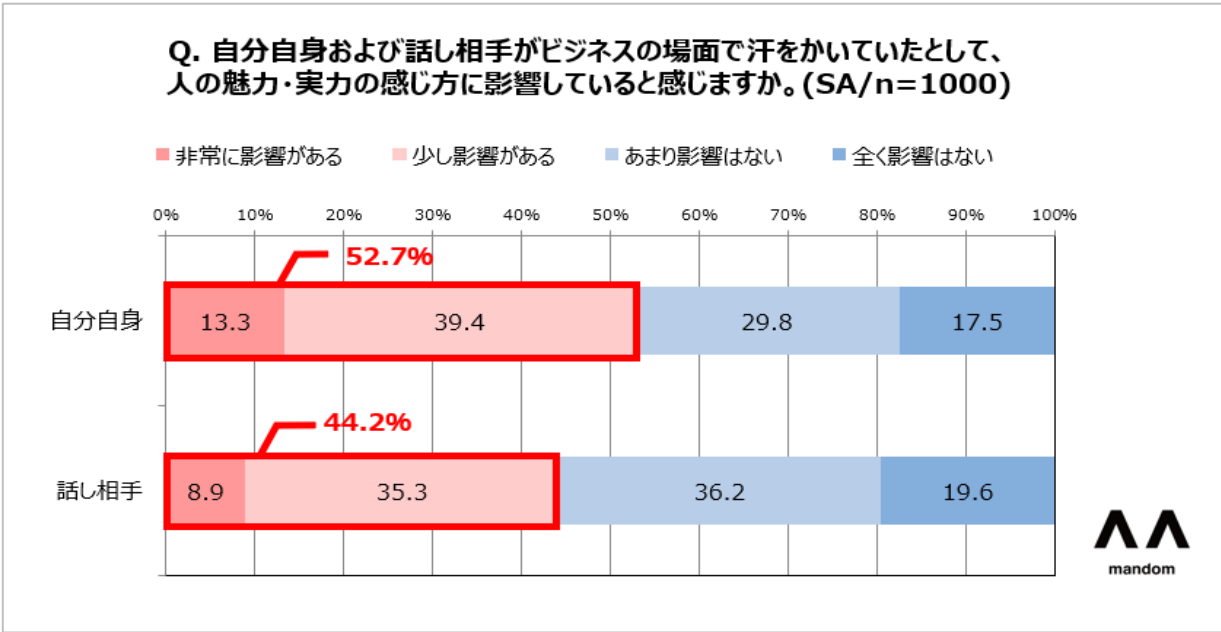


Q. 話し相手の汗が気になったことはありますか。(SA/n=1000)

(%)	常に 気にならない	あまり 気にならない	気になる	常に気になる	常に気になる/ 気になる 合計
合計	16.5	34.3	38.9	10.3	
男性20代	14.4	36.0	38.4	11.2	49.6%
男性30代	23.2	34.4	28.8	13.6	42.4%
男性40代	20.8	39.2	36.0	4.0	40.0%
男性50代	19.2	43.2	32.0	5.6	37.6%
女性20代	10.4	34.4	40.0	15.2	55.2%
女性30代	14.4	32.8	41.6	11.2	52.8%
女性40代	16.8	25.6	48.0	9.6	57.6%
女性50代	12.8	28.8	46.4	12.0	58.4%

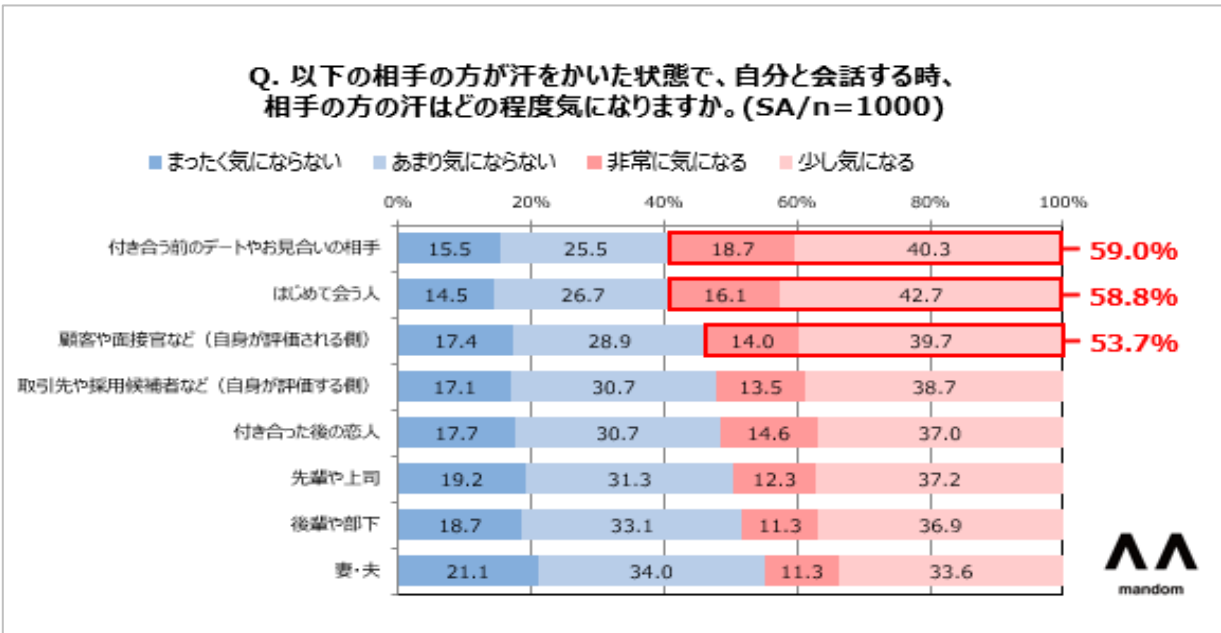
6. ビジネスの場面において「自分自身の汗が魅力・実力に影響を与えるか」について、約半数が「影響する」と回答。
また約4割が「話し相手の汗がその人の魅力や実力に影響を与える」と回答。

自分自身や話し相手がビジネスの場で汗をかいていた場合、人の魅力や実力の感じ方に影響していると感じるかという問いに対して、自分自身に影響すると回答した人は半数以上、話し相手に影響すると回答した人も4割以上いることがわかりました。対面でのコミュニケーションが重要視される職場やビジネスシーンでは、汗によって第一印象が左右される可能性があります。出会いの多い春は特に注意が必要です。



7. 汗が気になってしまう相手は、1位「付き合う前のデートやお見合いの相手」59.0%、2位「はじめて会う人」58.8%、3位「顧客や面接官など(自身が評価される側)」53.7%。

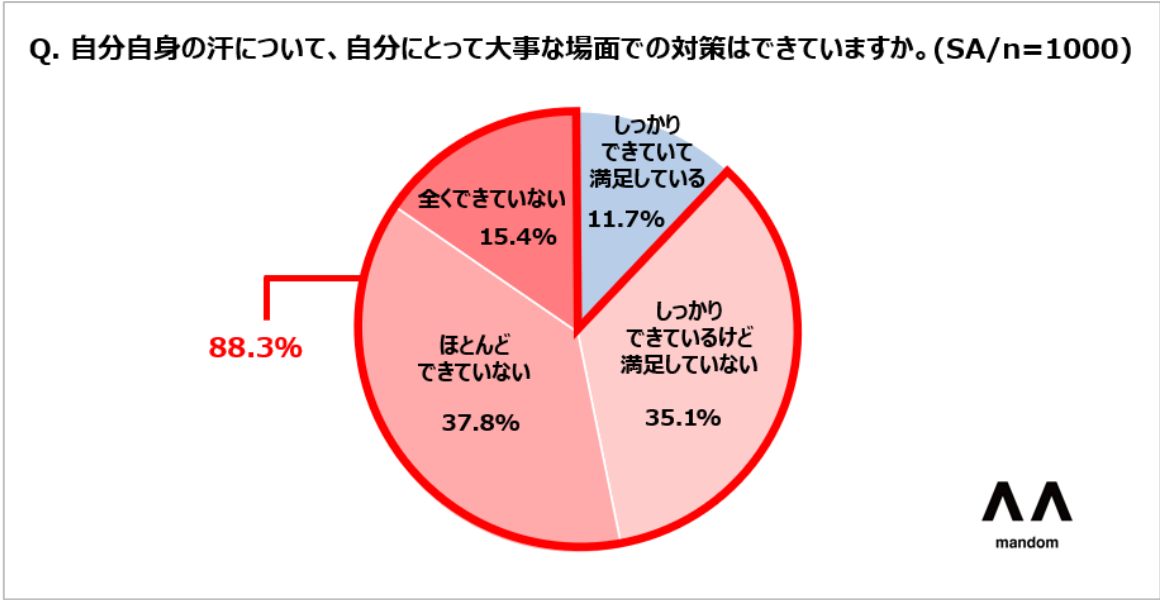
特にどんな人の汗が気になるかを聞いたところ、1位には「付き合う前のデートやお見合いの相手(59.0%)」、2位には「はじめて会う人(58.8%)」、3位には「顧客や面接官など(53.7%)」という結果に。「はじめて会う人」が2位にランクインすることなどからも、特に出会いが増える新生活シーズンにおいて、汗対策は重要であることが推測できます。



■大事な場面で汗対策をできていない人は多く、正しい対策や根本から防ぐ難しさを感じている

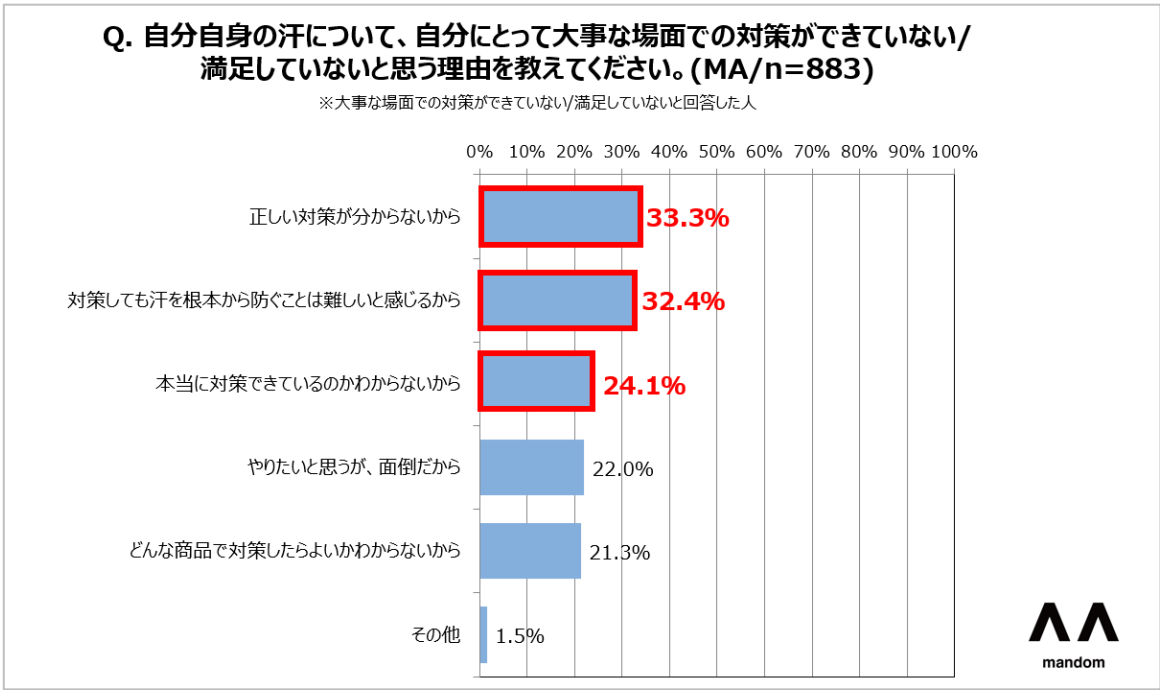
8. 88.3%の人が「大事な場面で汗対策できていない」または「満足していない」ことが判明。

自分自身の汗について、自分にとって大事な場面での対策はできているかという問いに対しては、88.3%の人が「汗対策できていない」または「しっかりできているけど満足していない」という結果に。



9. 大事な場面で汗対策できていない/満足していないと考える理由として、「正しい対策が分からないから」「根本から防ぐことが難しいと感じる」が多数。汗対策の効果を実感できない可能性も。

大事な場面で汗対策できていない/満足していないと考える理由については、1 位に「正しい対策が分からないから (33.3%)」がランクイン。続いて 2 位には「対策しても汗を根本から防ぐことは難しいと感じるから (32.4%)」、そして 3 位には「本当に対策できているのかわからないから (24.1%)」といった汗対策に対して、十分な効果を実感できていない可能性を示唆する声が多い傾向にありました。



■心理学の専門家 晴香 葉子(はるか・ようこ)氏 コメント



春は新しい出会いやオフィシャルな場面を経験する人も多く、不安を感じやすい季節でもあります。社会的な動物である私たちは、他者に「受け入れられたい」「認められたい」といった承認欲求を潜在的にもっていて、特に初対面の相手や重要度の高い場面では、失敗したくないという思いも強くなり、緊張感が高まります。また、現状維持バイアスといいますが、私たちには無意識にも現状維持を好むという傾向があり、環境や人間関係の変化には不安感が伴いがちです。

そして、**不安を感じると交感神経の働きが活発になり**、血圧の上昇、心拍数や呼吸数の増加といった変化に加え、**発汗が促進されます**。このときの汗は、運動などによる身体の状態に起因する発汗システムではなく、心の状態に起因する発汗システムによるもので、手のひらや額、ワキなどに

集中して起こり、ニオイも強いという特徴があります。汗の絵文字が困ったときの表現に使われるように、汗をかいている姿は「自信のなさ」や「焦り」といった劣勢な印象につながりかねないので、「**汗をかいていることを気づかれたくない**」という思いから**不安や緊張が高まってしまう**こともあります。

調査結果でも、「緊張汗」の経験がある人は過半数を超えていました。「緊張汗」は心状態による汗なので、コントロールし難いようにも思われますが、**心の準備をしておけば対策が可能です**。緊張による汗が出てきたことに気づいたら、まずは、深呼吸をしてみてください。副交感神経が働き、リラックスすることができます。また、乗り物酔いをしやすい人が、薬やガムなどを事前に準備しておけば安心して乗車できるように、汗やニオイを防ぐ自分に合った方法を知って、準備しておくことも大切です。「**緊張しても汗の対策はできている**」という心理的な効力感が、**安心感につながります**。

■まとめ

今回は、20～59歳の男女1,000名を対象に、汗とにおいに関する調査を実施いたしました。

対面増加により、ジャケット着用などの機会が増えるなか、そうした慣れない状況が緊張汗に繋がりがやすくなっていることが調査から明らかになりました。また自分自身に限らず、他者の汗を気にする人も多く、相手に与える印象にも影響を及ぼすことが分かりました。出会いの増える春において、暑さに限らない、緊張汗の対策なども身だしなみのひとつと言えるのではないのでしょうか。

一方で調査では、大事な場面において汗対策はできていない/満足していないという人も多数いることがわかりました。対策ができていない/満足していないという背景に、「そもそもの正しい対策が分からない」という声や、「根本から防ぐことが難しい」という声が上がりましたが、制汗剤によって効果が見込めるシーンやお悩みは異なるため、まずは自分が何に困っているのか・解決したいお悩みがなにであるのが重要です。また、“根本から防ぐことが難しい”というお悩みについて、**マンダムでは2023年に汗腺に直接作用する新たな制汗技術を開発しました。汗を生み出す根本となる汗腺そのものに働きかけ、汗腺を眠らせることで汗とにおいを抑える新たな制汗成分「GMA」と従来の制汗成分と掛け合わせることで、快適な生活へのサポートを目指してまいります。**

■調査概要

- ・調査手法：インターネットリサーチ
- ・調査時期：2025年3月14日～3月17日
- ・調査対象：20～59歳/男女/n=1,000(マンダム調べ)

■株式会社マンダムについて

マンダムは、コーポレートスローガンである“BE ANYTHING, BE EVERYTHING.”（意味：なりたい自分に、全部なろう。）を掲げ、ヘアスタイリング、スキンケア、ボディケアなど、様々な化粧品を届けています。商品開発のベースとなる製剤研究のみならず基盤研究にも力を入れており、化粧品を通じて生活者の日常を豊かにする価値提案をしています。



■マンダムの汗やにおいの研究について

マンダムは「汗」や「におい」を身体的な問題だけでなく、精神的に大きな影響を及ぼすことで QOL に大きく関わる“社会的な問題”と捉え、研究に注力してきました。その研究は、汗やにおいの発生メカニズムの解明やミドル特有の体臭成分の発見、汗腺の根本を眠らせる成分の発見など、幅広い成果につながっています。

研究情報サイト：汗とにおい総研

<https://www.mandom.co.jp/sweat-smell/>

最新の制汗技術に関する参考情報

GMA 参考：<https://www.mandom.co.jp/release/2023102501.html>

GMA 参考動画：<https://www.youtube.com/watch?v=4ZaokYqav08>