

## 働き盛りの20～30代の実態

頭の疲労感がない“頭脳スッキリ期間”は月にわずか10日間程度  
自分なりの対処法を見出しつつも、毎日の実行は難しい？

忙しい現代人に心地よいヘアケア習慣を提案するブランド「Levätä(レバタ)」は、20～39歳の男女を対象に“頭の疲労感に関する調査”を実施しました。調査の結果、現代人は日々“頭疲れ”を感じており、自分なりに対処しつつも、時間を確保する難しさから、満足には解消できていない実態が見えてきました。

【調査概要】調査手法：インターネットリサーチ 調査時期：2024年10月実施  
調査対象：20～39歳／男女／n=600(マンダム調べ)  
スコアの構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります。

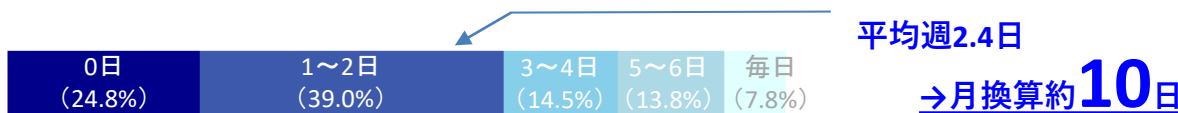
## ■“頭が重い”“頭がダルい”などの「頭疲れ」を抱えている人は約7割

Q.あなたは日常の生活で、ストレスや頭がダルくて重いなど頭の疲労を感じることはありますか。(SA/n=600)



## ■頭の疲労感がない“頭脳スッキリ期間”は月にわずか10日間程度。その原因は…？

Q.1週間のうち、頭の疲労感を全く感じない日は何日ありますか。※0～7の数字でお答え下さい (SA/n=600)

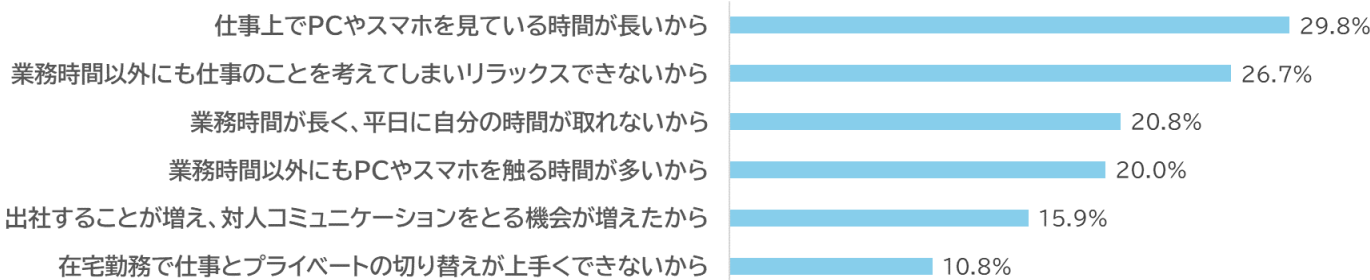


20代から30代の社会人のうち「頭疲れ」を抱えている人は約7割にのぼり、その方々は平均週に2.4日、つまりは月に10日間ほどしか頭の疲れを取れていないことが明らかとなりました。週休2日の企業に勤める社会人とした場合、頭の疲労感を感じていないのは休みの日のみであることが推測でき、平日はほぼ毎日、頭の疲労感を感じていることとなります。

そこでどういったことが自身の頭の疲労感に繋がっているのか、理由を聞いてみました。

Q.特に頭の疲労を感じる理由として当てはまるものを全てお選びください (MA/n=409)

※ストレスや頭の疲労を感じるがあると回答した方



「仕事上でPCやスマホを見ている時間が長いから(29.8%)」、「業務時間以外にも仕事のことを考えてしまいリラックスできないから(26.7%)」が上位にのぼり、業務時間の長さや仕事内容が要因であることが伺えます。疲労を感じる理由が仕事と切り離せない内容故に、仕事をしている平日はほぼまるごと頭の疲労を抱え続けてしまうのも、納得です。

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 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

## ■自分なりに対処するものの、「毎日その日の内に解消」はできていない現実が…

Q. 日常においてあなたのストレスや頭の疲労解消になるものとして当てはまるものを全てお選びください。

(MA/n=600) ※上位5項目のみ表示



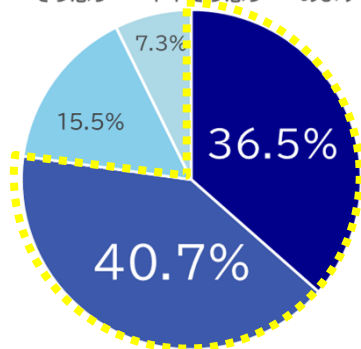
Q. 頭の疲労感を感じたときに、その日のうちに疲労を解消できていますか。(SA/n=600)

■疲労解消できていない ■週末や休日にまとめて疲労解消している ■2~3日に1回は疲労解消できている ■その日のうちに疲労解消できている



Q. 疲れた日はその日のうちに疲労感を解消し、翌日のパフォーマンスを上げたいと思いますか。(SA n=600)

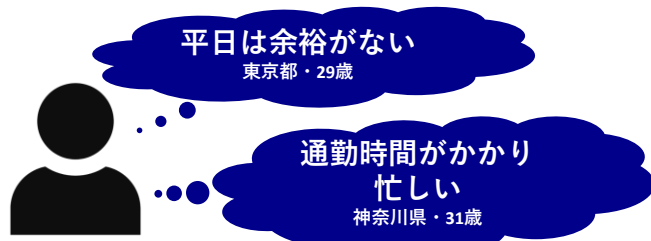
■そう思う ■ややそう思う ■あまりそう思わない ■そう思わない



「思う+やや思う」

**77.2%**

■その日のうちに解消できていない理由を聞いてみると…



※2023年7月10日実施デプスインタビューより抜粋

忙しい日々の中でも、ストレスや頭の疲労感に対して自分なりの解消法を実施している人も多数存在していました。コーヒーや紅茶を飲む、お菓子やスイーツなどの甘いものを食べるといったその場ですぐ取り入れられる行動だけでなく、お風呂に入る/シャワーを浴びるという既に多くの人の習慣になっている行動において、疲労感解消と、翌日のパフォーマンス向上への期待も担わせていることが分かりました。

しかし、82.7%の方がその日のうちに疲労感を解消できていなく、31.7%の方がせっきくの週末や休日を疲労解消に当てている現実も見えてきました。既に存在している平日の習慣や時間の中で“頭の疲労解消”ができれば、負担なく翌日のパフォーマンス向上が期待できそうです。

## Levätä (レバタ) ~自宅のバスルームで、手軽に休息時間を~

「明日のために、休める大人に。」をブランドメッセージに掲げ、忙しい現代の生活者に心地よい新ヘアケア習慣を提案する「Levätä (レバタ)」。

没頭したくなるような解放感が、その日の疲れやモヤモヤを解消するリラックスタイムを後押しします。



■商品名/容量/価格

- ・スカルプスパシャンプー/400ml /オープン価格
- ・スカルプスパトリートメント/400g /オープン価格
- ・スカルプスパブラシ/オープン価格

公式サイト：<https://www.levata-official.jp>

公式SNS Instagram：<https://www.instagram.com/levata.official>

X：[https://x.com/levata\\_official](https://x.com/levata_official)

■発売場所：Amazon、楽天、全国のロフト(一部店舗除く)およびロフトネットストア