

働く女性が1年で最も“肌の劣化”を感じるのは「忘年会」 アラサー女子の52.1%が忘年会翌日に肌の劣化を自覚 体は睡眠、心は美食、肌は入念なスキンケアで回復

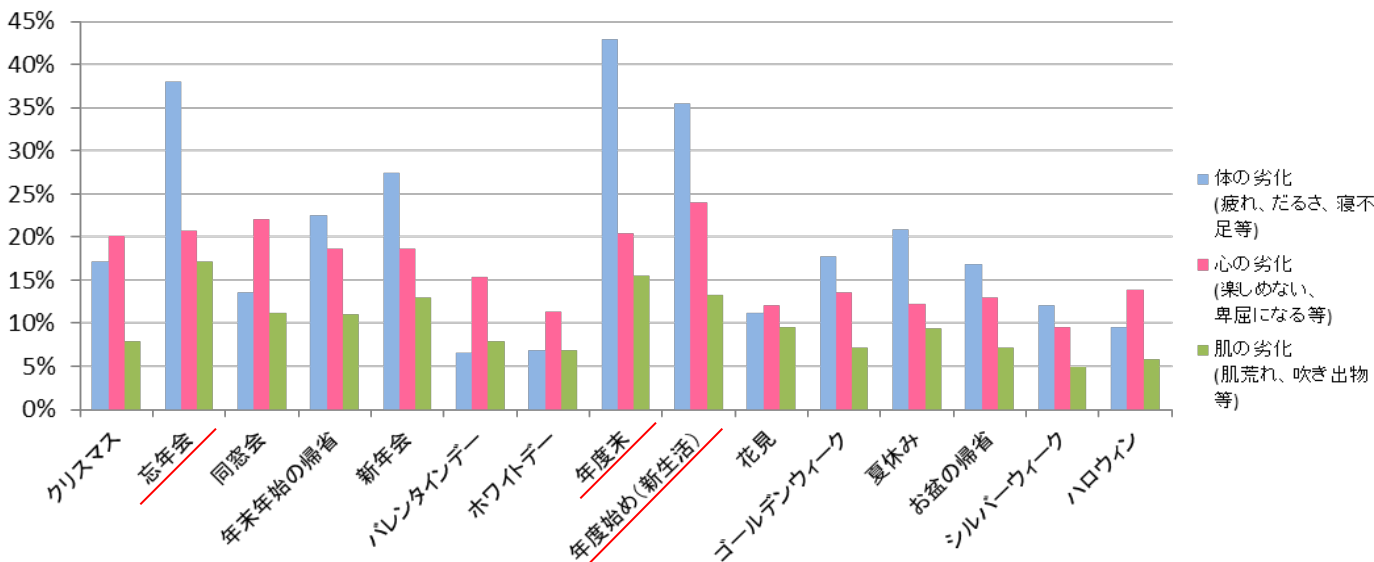
年末年始は仕事の追い込みイベントにと、公私共にあれこれと忙しい季節。そこで、25歳～49歳の働く女性が年末年始に感じる一時的な不調(劣化)について調査を実施しました。

「年末年始に関する調査」回答期間：2016年12月 調査手法：インターネット調査 調査対象：25～49歳の女性 555名（マンダム調べ）

■年・年度の節目は劣化に注意！

疲労の波は年末年始・年度の終わりと初めに上昇。
忘年会時期は年度末に次いで体の劣化度が高く、肌の劣化については1年の中で最も高いことがわかりました。
心の劣化度も年末と年度末・年度始めが高い傾向に。

Q. あなたは、下記の歳時イベントの前後に、肌・体・心などの「劣化」を自覚したことはありますか？（n=555）



■アラサー女子は仕事に加え、忘年会も頑張る結果・体も肌もお疲れモードに

年末特に女性たちが劣化を感じる忘年会。働く女性の忘年会事情を深堀りしてみたところ、アラサー女子の劣化度が高いことがわかりました。
20代後半～30代前半女性は忘年会への参加意向は低いものの、お付き合いも仕事のうち。実際忘年会に参加すると上司には気を遣ったり、自分のキャパシティ以上のお酒を飲んだり、頑張った挙句翌日は体も心もボロボロに。

【忘年会時の気持ちについて教えてください（n=555）】

Q.忘年会に参加したいですか？ (A) したい/ (B) したくない

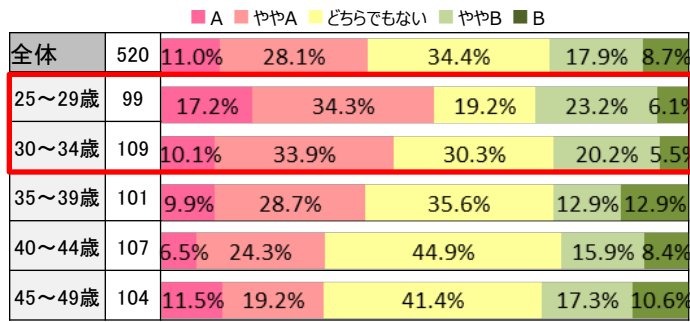
Q. 忘年会では (A)お酌や社交辞令も頑張る/ (B) 無礼講。お酌や社交辞令は後輩の仕事

年齢	人数	A	ややA	どちらでもない	ややB	B
全体	520	12.9%	25.0%	20.4%	21.3%	20.4%
25～29歳	99	13.1%	24.2%	13.2%	30.3%	19.2%
30～34歳	109	17.4%	31.2%	15.6%	26.6%	9.2%
35～39歳	101	8.9%	25.7%	18.8%	14.9%	31.7%
40～44歳	107	17.8%	22.4%	24.2%	20.6%	15.0%
45～49歳	104	6.7%	21.2%	29.8%	14.4%	27.9%

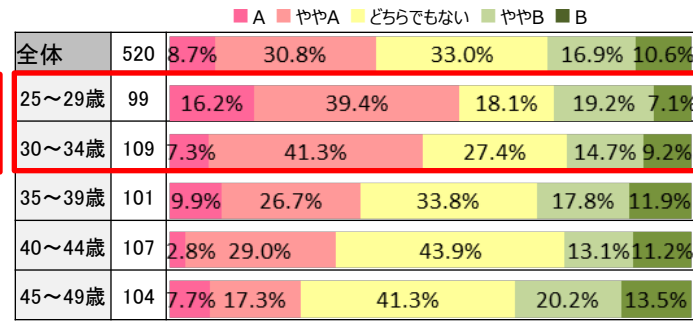
年齢	人数	A	ややA	どちらでもない	ややB	B
全体	520	8.7%	19.0%	40.2%	19.4%	12.7%
25～29歳	99	16.2%	26.3%	29.2%	17.2%	11.1%
30～34歳	109	16.5%	22.0%	32.1%	21.1%	8.3%
35～39歳	101	5.0%	14.9%	43.5%	19.8%	16.8%
40～44歳	107	3.7%	19.6%	45.9%	16.8%	14.0%
45～49歳	104	1.9%	12.5%	50.0%	22.1%	13.5%

【忘年会翌日の状態について教えてください (n=555)】

Q.忘年会の翌日は (A)体がポロポロ/ (B)翌日体調不良は無い



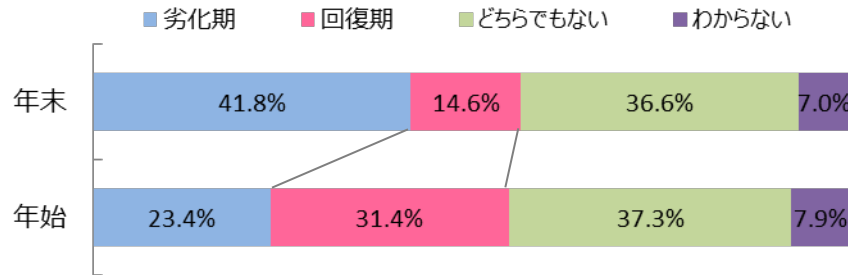
Q.忘年会の翌日は (A)肌がポロポロ/ (B)肌が荒れることはない



■年末の疲れは年始で回復

41.8% (既婚者では約半数に迫る46.0%) の女性が年末は劣化期と回答するも、年始にはぐっと減少。全体の3人に1人が年始は回復期と答えており、年末の劣化(一時的な不調)を年始で癒し、新たな一年をスタートしているようです。

Q. 年末年始は劣化期・回復期のどちらにあたりますか? (n=555)



■劣化からの回復方法 体には「睡眠」心には「美食」肌には「入念なスキンケア」

仕事の追い込みやイベント続きで不規則になりがちな年末年始。たっぷりの睡眠と美味しい食事、入念なスキンケアで劣化から回復する人が多いようです。年始はゆっくりと過ごし、美味しいものを食べ、初売りやセールでお買い物、入念なケアでのご自愛(癒し)が重要なようです。

Q.年末年始に「劣化」を感じたとき、どのような行動をとることが多いですか? (n=489)

【体の劣化】

- 1位 よく寝る 75.3%
- 2位 お風呂にゆっくり入る 65.2%
- 3位 ポーツとする 50.5%

【心の劣化】

- 1位 美味しいものを食べる 66.3%
- 2位 買い物をする 64.0%
- 3位 ポーツとする 63.6%

【肌の劣化】

- 1位 入念なスキンケアをする 58.7%
- 2位 化粧品をかえる 43.4%
- 3位 お風呂にゆっくり入る 39.5%

■こんなシーンでも劣化する!?年末年始の劣化エピソード

年末年始での劣化エピソードを聞いたところ、様々な意見が寄せられました。

未婚女性から多く挙がったのは、忘年会等不規則な生活による「肌の劣化」、実家でのんびりすぎて太った等の「体の劣化」でした。一方、既婚女性からは年始に向けた準備による「体の劣化」や、配偶者の実家への帰省での気疲れを中心とした「心の劣化」が多く挙がりました。

Q.年末年始の劣化エピソードを教えてください (FA n=555)

- ・忘年会続きでふと鏡を見るとむくんだ顔に肌がぼろぼろでショックだった
- ・年末のいろいろ（大掃除、年賀状、おせちの用意など）が嫌いで、心も疲れるし、体も疲れて体調を崩す。
- ・年末年始を旦那の実家で過ごす精神的にボロボロになる。
- ・何も予定がなかったので、引き込んでいた。疲れは取れたが、周りの充実している人たちがキラキラしていて心が劣化した。
- ・同窓会で友人は昔とほとんど変わってないのに自分は激太りした。
- ・実家で至れり尽くせりの生活をしたら体重増加！

■それでもやっぱり楽しいな年末年始

今年の年末年始が楽しみと答えた人は約半数の45.9%でした。

年末の疲れ・劣化はうまく年始に回復して、新しい年も気持ちよくスタートしたいですね。

Q.今年の年末年始が楽しみですか？ (n=555)

■楽しみ ■楽しみでない ■わからない ■その他

