

20~30代女性に聞いた！
新生活から始めたい美容習慣に関する調査

新生活 新たに取り入れたい“美習慣”
明らかな“イメチェン”より“ちょいチェン”派が多数
約4割の女性が新元号が何かをはじめるモチベーションへの影響を示唆

新生活まであとわずか。そこでMANDOMは20~39歳の女性を対象に、新生活から始めたい美容習慣に関する調査を実施しました。新元号発表による新生活の決意への影響や新生活で変えたい美容習慣に関して明らかとなりましたので、ご報告します。

【調査方法】インターネットリサーチ 【調査時期】2019年3月実施
【調査対象】20~39歳女性 446名

調査結果サマリー

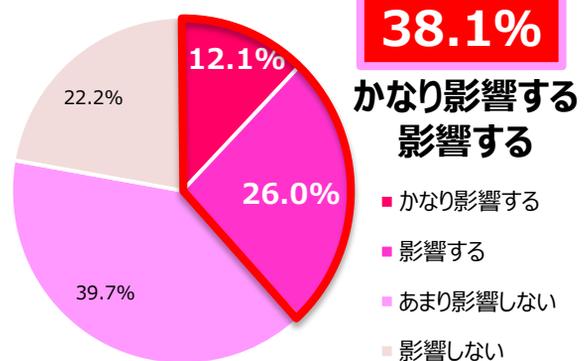
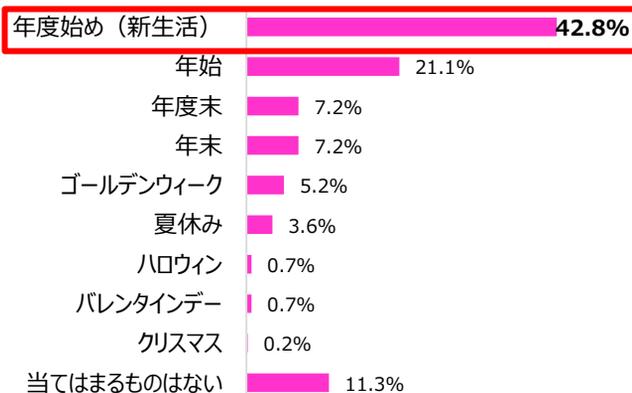
- 一年間で何かを始めたい季節は“新生活”がダントツ、今年は新元号の影響で決意も固め!?
- 新生活で変えたいのは服装よりも体型、メイクよりも肌状態。ベースを変えたい願望が高い傾向に
- “ちょいチェン”がキーワード!? 大きな一歩より小さな一歩、新生活で変えたい美容習慣
1位 正しい姿勢、2位 食事のバランス、3位 丁寧なスキンケア

調査結果

■ 一年間で何かを始めたい季節は“新生活”がダントツ、今年は新元号の影響で決意も固め!?

Q.一年のうちで最も「何かを始めたい」または「見直したい」と思う時期はいつですか？
(単一回答 n=446)

Q. 5月1日より新元号となる予定ですが、新たに何かを始めることへのモチベーション（動機付け、気持ちの後押し）に影響しますか？（単一回答 n=446）

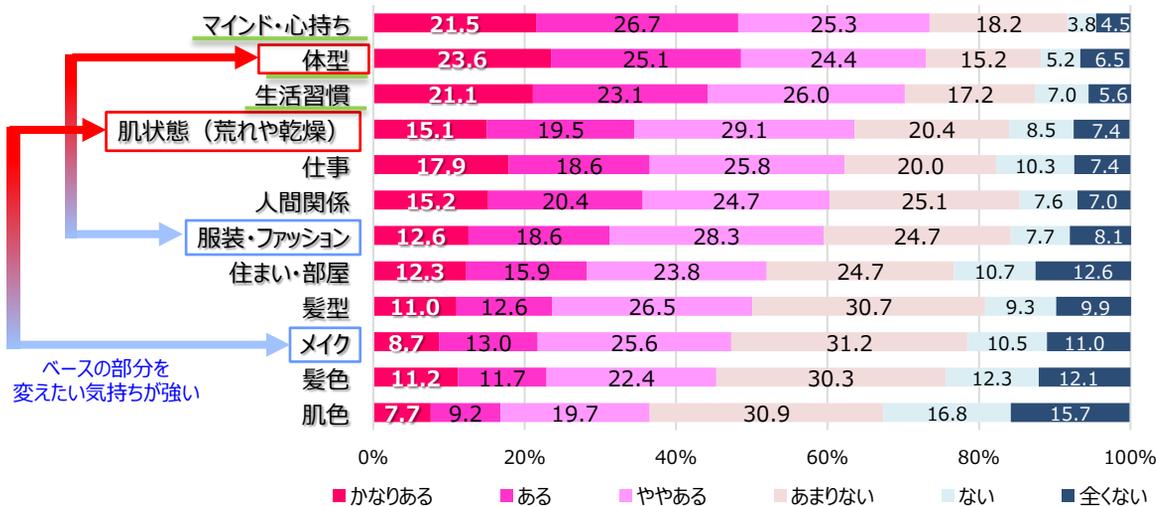


「一年のうちで最も「何かを始めたい」または「見直したい」と思う時期はいつですか？」と聞いたところ、「**年度始め（新生活）**」が**42.8%**と最も多い結果が得られました。また4月1日の年度始め（新生活）と同時に発表が予定されている新元号が、何かを始めるモチベーションにどのように影響するのかを聞いたところ、**38.1%**が「**かなり影響する**」「**影響する**」と回答。何かを始めるきっかけにも、新元号が前向きに影響する可能性を示唆する結果となりました。

■新生活で変えたいのはメイクよりも肌状態、ベースを変えたい願望が高い

Q.4月の新生活期に向けて、以下の項目について変わりたい(変えたい)という

気持ちはありますか？(単一回答 n=446)



続いて新生活にどのようなことを変えたいと思っているのかを聞いたところ、最も多かったのは「マインド・心持ち」(73.5%) ※、次いで「体型」(73.0%)、「生活習慣」(70.2%)という結果となりました。またイメージ願望も高まる新生活ですが、「ファッション」よりも「体型」、「メイク」よりも「肌状態」、そして「マインド」や「生活習慣」といった、わかりやすく外見(見た目)を変えるよりもベースとなる部分を変えたい願望がより高いことが明らかとなりました。
※「かなりある」「ある」「ややある」と回答した人

■“ちょいチェン”がキーワード!? 大きな一歩より小さな一歩、新生活で変えたい美習慣

Q.新年度に、新たに取り入れたい美容習慣として当てはまるものは何ですか？(複数回答 n=446)

- 1位：姿勢を正しくする (45.5%)
- 2位：野菜を食べるなど食事のバランスをよくする (43.9%)
- 3位：スキンケアを丁寧にする (43.3%)

4位以下は・・・

- 筋トレ・エクササイズ 42.2%
- きちんと睡眠を取る 38.8%
- スキンケアを変える 23.8% など

前問で新生活に何かを始めたり、見直ししたりする女性が多いことが分かった中で、新年度に新たに取り入れたい美容習慣について質問したところ、1位が「姿勢を正しくする」(45.5%)、2位が「野菜を食べるなど食事のバランスをよくする」(43.9%)、3位が「スキンケアを丁寧にする」(43.3%)となり、いきなり運動をはじめたり、ガラッと生活習慣を変えたりと、大きな何かを始めるといより小さなことを日常にちょい足しする“ちょいチェン”願望が強いことがわかりました。

新生活シーズンは環境の変化によって、心身にも影響が現れやすい時期です。

こと美容においても、これまでとは違う肌の質感や悩みが生じることがあります。ただその中で心がけたいことはいきなりトップギアで何か新たなことを始めるのではなく、日々の習慣にちょい足しすることから始め、いい美習慣を作っていくことです。

例えば本調査においても上位にあがった、「姿勢を正しくする」や「野菜を食べるなど食事のバランスをよくする」、「スキンケアを丁寧にする」などがこれに該当します。

「姿勢を正しくする」ことは、身体の歪みを整える効果が期待されるとともに、巡りが改善され、美肌育成という形で効果が期待できます。また、「野菜を食べるなど食事のバランスをよくする」ことはインナービューティーにつながりニキビや吹き出物が出にくくなったり、肌の透明感にも好影響が期待できる心がけでしょう。

スキンケアにおいても、春は紫外線量が増える一方で、まだまだ湿度が低い時期でもあるため、UVケアだけでなく、うるおいを補うようにすると良い状態を保ちやすくなります。導入美容液を活用するなど、スキンケア習慣にちょい足しすることで不用意な肌不調を招きにくくできるメリットが考えられます。

