

～GW目前 あなたはは寝GW派？キラキラGW派？～
20～30代女性に聞いた 日々の美容と生活習慣に関する調査

20～30代女性が継続できた美容習慣 1位は「スキンケア」
一方、良くないと思いつつ、ついついやってしまうこと1位は「寝不足・寝すぎ」
生活習慣が乱れがちな大型連休もキレイを継続するコツは？

新年度がスタートして半月ほどが過ぎ、ゴールデンウィークも間近に迫り、新しい生活にも慣れてくる一方で、少し余裕や疲れも出る頃です。そんな中、年度始めを機に決意した習慣が継続している人もいれば、既に断念してしまった人もいないでしょうか。

マンドムでは、20～39歳の女性を対象に、日々の美容と生活習慣に関する調査を実施しましたので、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

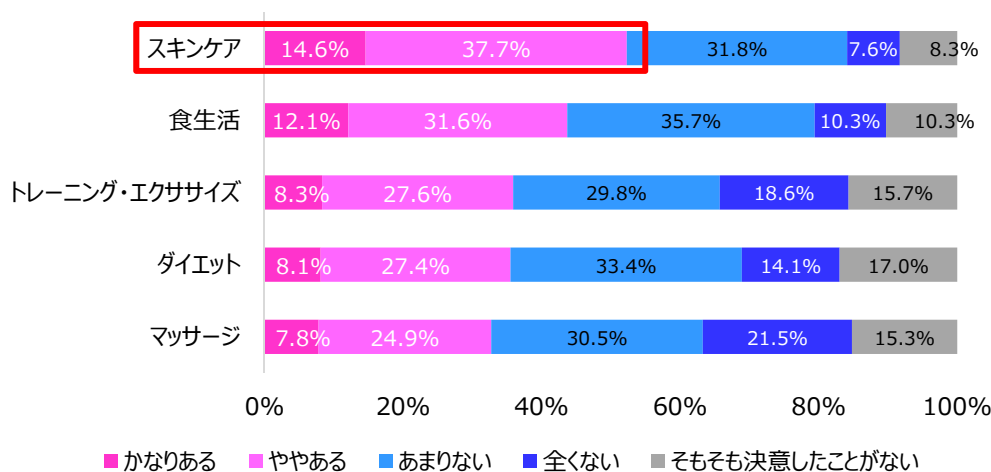
調査結果サマリー

- 継続できた美容習慣 1位は「スキンケア」
- 美容習慣 継続のコツは「スモールステップ」 ゆる～く始め“なんとなく”の自分を受け入れる
- 良くないと思いつつ、ついついやってしまうこと 1位は「寝不足・寝すぎ」
- みんなのチリツモ体験 「毎日のウォーキングで-10kg」、「タラレバトークで婚期を逃した」

調査結果

■ 継続できた美容習慣 1位は「スキンケア」

Q.今まで、新生活で新たに決意した、または改善を決意した
美容習慣に関して、継続できたものは何ですか？（単一回答、n=446）



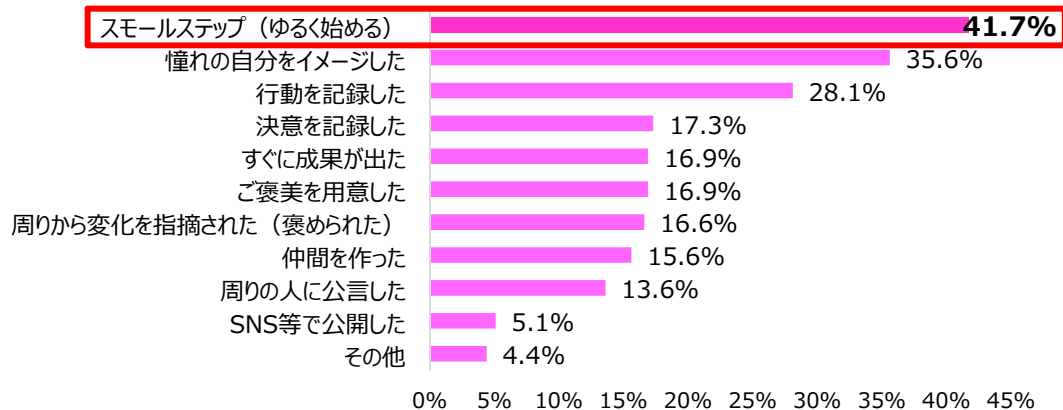
料理やヨガなど習い事の入門書が最も売れる4月、その背景には新生活を一つの契機とらえ何かをやってみようとする行動変化が考えられます。そこで、女性の関心が高い美容に関して、新生活で決意した習慣が継続できたことがあるかを聞いたところ、「**スキンケア**」(52.3%) ※が1位となりました。肌は相手から常に見られる部分であり、新生活となると新たな人との出会いもあることから、スキンケア意識の高さがうかがえる結果となりました。一方で、全体的に継続できなかった人も一定数いることより、継続への課題感も顕在化する結果となりました。 ※「かなりある」「ややある」と回答した人

本件に関する報道関係者様からのお問合せ先：株式会社マンドム 広報部

青山オフィス：萩原（はぎわら） TEL 03-5766-2485 FAX 03-5766-2486 E-mail press@mandom.co.jp

■美容習慣 継続のコツは「スモールステップ」 ゆる〜く始め“なんとなく”の自分を受け入れる

Q.新たな習慣を継続できた理由は何ですか？（複数回答、n=295）



前問の美容習慣の中で何かしらを継続できた経験のある人を対象に、継続できた理由を聞いたところ、「スモールステップ（ゆるく始める）」（41.7%）が最も多く、次いで「憧れの自分をイメージした」（35.6%）、「行動を記録した」（28.1%）、という結果となりました。継続の方法論は様々ありますが、実際に継続できた人の理由で多かったのは「スモールステップ」、つまり自分に高いハードルを課して、義務感の元継続しようとするのではなく、ゆるく始め、“なんとなく”でもやっている自分を受け入れ、肯定していくことがポイントのようです。

■良くないと思いつつ、ついついやってしまうこと 1位は「寝不足・寝すぎ」

Q.良くないと思いつつ、ついついやってしまうことは何ですか？（複数回答、n=446）

1位：睡眠不足、または寝すぎ（61.7%）

2位：就寝前にスマホを見る（ブルーライトに当たる）（59.9%）

3位：暴飲暴食（51.6%）

4位以下は・・・
運動不足 50.2%
猫背や足組み 46.4%
など

次に美容習慣とは逆に、良くないと思いつつ、ついついやってしまう行為に関して聞いてみたところ、1位が「睡眠不足、または寝すぎ」（61.7%）、2位が「就寝前にスマホを見る（ブルーライトに当たる）」（59.9%）、3位が「暴飲暴食」（51.6%）という結果になりました。トップ2は睡眠に関する内容となり、睡眠習慣への課題感の高さが明らかになりました。

■みんなのチリツモ体験 「ウォーキングで-10kg」「タラレバトークで婚期を逃した」

Q.小さな積み重ね（チリツモ）で成功した体験はありますか？（フリー回答）

- ・丁寧にスキンケアをしたら、肌の調子が良くなった（31歳女性）
- ・毎日ウォーキングを欠かさずしていたら-10kgのダイエットに成功した（24歳女性）
- ・こつこつフリマアプリで売ったらソコソコのお金になった（22歳女性）
- ・小銭貯金が50万越えた（36歳女性）

Q.小さな積み重ね（チリツモ）で失敗した体験はありますか？（フリー回答）

- ・スキンケアをサボり肌荒れがひどくなった（20歳女性）
- ・今日は特別！と思って晩酌したら、ほぼ毎日になっていた（35歳女性）
- ・間食を止めようとしたが、一時的で終わってしまい、リバウンドした（35歳女性）
- ・タラレバトークばかりしていたら婚期を逃した（33歳女性）

具体的な積み重ねによる成功体験や失敗体験に関して、どのようなものがあるのかを聞いてみました。成功体験に関しては、美容や体形維持に関する内容のほか、フリマアプリ活用によるお小遣い稼ぎや小銭貯金など、まさにちりも積もれば山となるということわざを体現する人もいました。一方で、失敗体験に関しては、一度は心に決めてやっではみたものの誘惑に負けてしまった人や、日常的なスキンケアをさぼってしまったことで肌に支障をきたした方や、ちょっとした日頃の行いが人生をも変えてしまった人までいました。

■ 継続のコツは “脱・義務感”



適度な運動やインナービューティーケア、正しいスキンケアなどの美習慣は、継続することで将来の美しさを育むのに対し、怠惰な生活や不規則な食生活、誤ったスキンケアなどの美醜慣（ビシュウカン）は、怠った分だけ将来の「がっかり」を招く要素になりかねません。しかし仕事に家事、子育てに介護などに追われる多忙な現代女性において「やらなければ」の義務感によって美習慣を継続するのは精神的な負担も大きくなりがち。だからこそ「ゆるっと」「なんとなく」の自分を受け入れながら、自然な方法を取り込んでいくのが、継続への近道です。

良くないと思いつつ、ついついやってしまう美醜慣（ビシュウカン）が継続してしまうと、どんどん美容への関心が向かなくなり、億劫にもなりがち。美容から遠ざかれば、必然的に肌荒れや“くすみ”など、お肌への悪影響が出やすい環境を自ら引き起こしてしまいます。

ただし「できない自分」にフォーカスしすぎて、自己嫌悪感を強めてしまうのも問題。ネガティブな感情を溜め込んでしまえば、そのストレスがお肌への悪影響を及ぼすリスクも考えられます。

今年のGWは10連休となる人も多いと言われます。連休中は、ゆっくり自分と向き合うことが出来るので、生活リズムを正したり、美習慣を始めるのにも適したタイミング。休暇中も、美習慣を継続するコツとしては、「脱・義務感」がカギです。楽しみながら、無理なくこれまでよりも美容を意識した習慣を取り入れることにより、新生活の疲れが出やすい5月に向けて、いい習慣づくりをスタートするキッカケになるでしょう。

並木 まき 一般社団法人 時短美容協会 代表理事、美容コンサルタント、フードアナリスト、ヨガインストラクター
多忙な現代女性が「美容の時間を効率的に短縮するため」に欠かせない正しい美容知識の普及に努める。
美容雑誌やウェブで美容や食に関する連載を多数執筆中。

洗顔後すぐの肌に ひと塗りで潤いを導く、ナノカプセル配合の導入美容液



「バリアリペア ナノショットブースター」は多忙な中でも、美を諦めたくない女性に向けて作られた化粧水の前に使用する導入美容液です。最小クラス※1のナノカプセル技術を搭載し、潤いが長時間持続します。イキイキとした女性をイメージした“ピンクのブースター”で、疲れを感じやすい時期のお肌もうるおって健やかに。 （※1 当社従来品比）

バリアリペア ナノショットブースター

- 容量／価格 75ml／¥1,200（税抜） ※価格は希望小売価格です。
- 発売場所：全国のドラッグストア、ホームセンター、スーパー、その他
- 詳しい商品情報はこちら <https://www.barrier-repair.jp/>