

～5月病？大型連休明けの憂鬱な気分もスッキリ切り替え～  
20～30代の男女に聞いた 気持ちの切り替えと洗顔に関する調査

20～30代の過半数が、“顔を洗って出直したい”と思ったことが「ある」!?

洗顔で気持ちが切り替わる人が74.1%

洗顔行為 男性は「オン」への切り替え、女性は「オン」「オフ」両方の切り替え

改元という節目を含んだ大型連休も終わり、新たな気持ちで忙しい日々に進んでいる人もいれば、連休の反動で憂鬱な気持ちになったり、中々スイッチが入らないという人もいるのではないのでしょうか。ヤング男性向けコスメブランド「ギャツビー」や、美肌をかなえるクレンジング・洗顔ブランド「ピフェスタ」を展開するMANDOMでは、20～39歳の男女を対象に、洗顔と気持ちの切り替え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 男性299名、女性311名 計610名

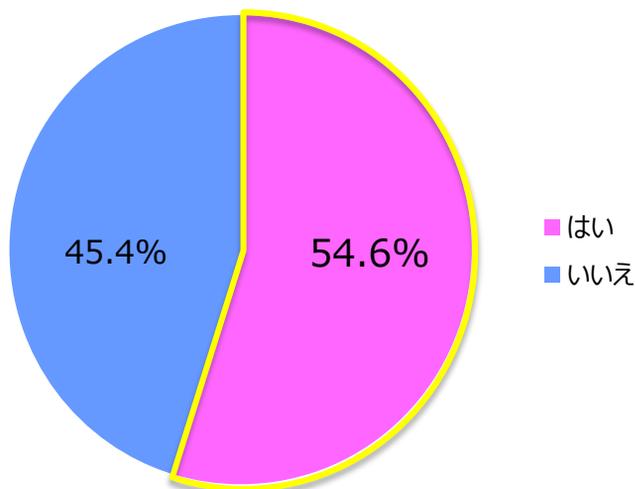
調査結果サマリー

- 20～30代の過半数が、“顔を洗って出直したい”と思ったことが「ある」
- 洗顔をすると「気持ちが切り替わる」 74.1%
- 洗顔行為 男性は「オン」への切り替え、女性は「オン」「オフ」両方の切り替え

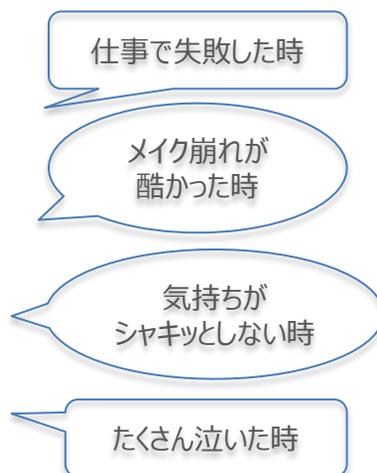
調査結果

■ 20～30代の過半数が“顔を洗って出直したい”と思ったことが「ある」!?

Q.顔を洗って出直したいと思ったことがありますか？  
(単一回答 n=610)



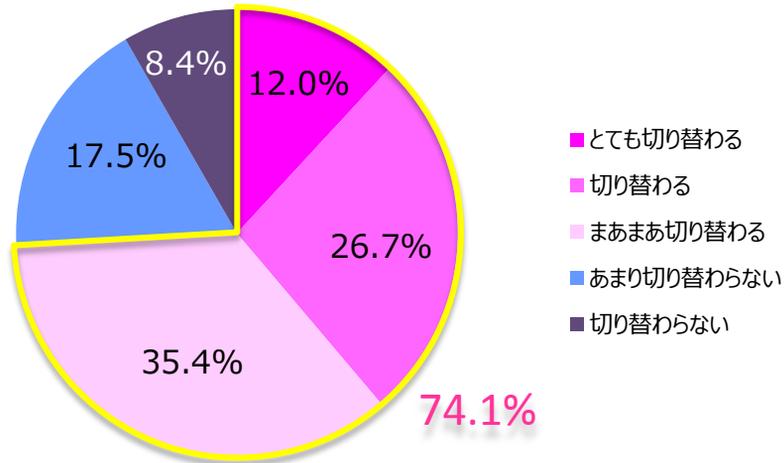
Q.それはどんな時ですか？  
(フリー回答)



54.6%の人が、顔を洗って出直したいと思ったことが「ある」と回答。フリー回答では、男性は「仕事で失敗した時」や「集中できない時」、「気合を入れたい時」といったコメントが多く、女性は「メイク崩れがひどい時」や「泣いて目元が腫れた時」、「むくみが気になる時」などの声があり、女性は洗顔によって気持ちだけでなく見た目の切り替えにも期待を寄せていることが伺える結果となりました。

## ■ 洗顔をすると「気持ちが切り替わる」 74.1%

Q. 洗顔をすると気持ちが切り替わりますか？（単一回答 n=610）

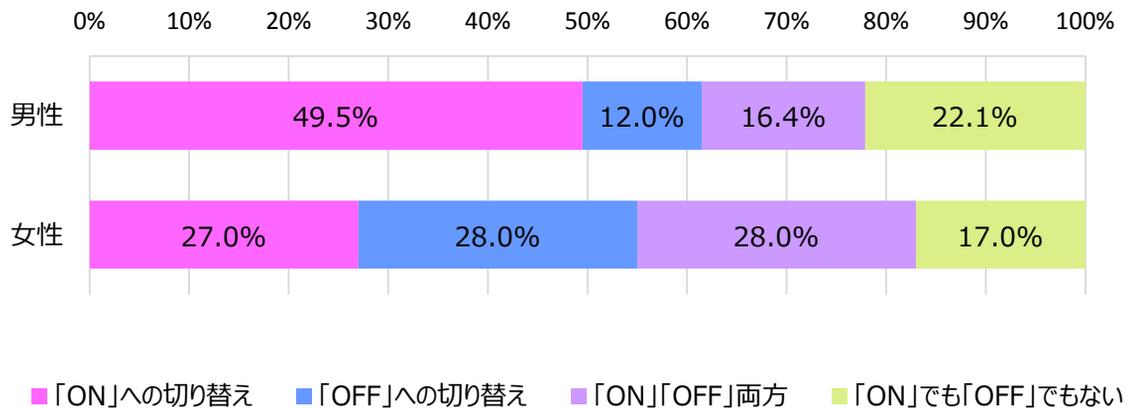


実に、74.1%の人が洗顔をすることで気持ちが切り替わると回答。

洗顔のタイミングで多いのは朝（起床時や家を出る前）、夜の入浴前後（食後やリラックスタイムの前）という人が多いと思われるが、そのような中で、大半の人が洗顔によって気持ちが切り替わっている実感があるようです。

## ■ 洗顔行為 男性は「ON」への切り替え、女性は「ON」「OFF」両方の切り替え

Q. あなたにとって、洗顔は「ON（オン）」への切り替えですか？「OFF（オフ）」への切り替えですか？  
（単一回答 男性 n=299 女性 n=311）



では、洗顔による気持ちの切り替えは「ON（オン）」の自分になるための切り替えなのか、それとも「OFF（オフ）」の自分になるための切り替えなのか聞いたところ、男性は「ON（オン）」への切り替えが圧倒的に多く、約半数の49.5%となりました。

一方の女性は、日常的にメイクをする習慣も起因していると考えられますが、「ON（オン）」と「OFF（オフ）」がほぼ同率となりました。

**ちょっと憂鬱な季節も、洗顔で上手く気持ちを切り替えていきたいですね！**