

# 女性は自分磨きになにをする？ 20代は自信をつけるために**外見を磨き**、 40代以上は**内面を磨く**。

女性の意識調査～「自分磨き」を発表～

人材採用・入社後活躍のエン・ジャパン株式会社（本社:東京都新宿区、代表取締役社長:鈴木孝二）が運営する、正社員の勤務を希望する女性向け求人情報サイト『エンウィメンズワーク』（<http://women.en-japan.com/>）上で、サイト利用者の女性1,055名を対象に「自分磨き」をテーマにアンケートを行ないました。以下、結果をご報告いたします。

## ■ 調査結果概要

「すべての女性が輝く社会づくり」は安倍内閣が最重要課題の1つとして設定しています。女性自身は、どのように自身を輝かせるべく取り組んでいるのでしょうか？1,000名以上の働く女性を対象に「自分磨き」の内容や目的について伺いました。下記、主要トピックスをご紹介します。

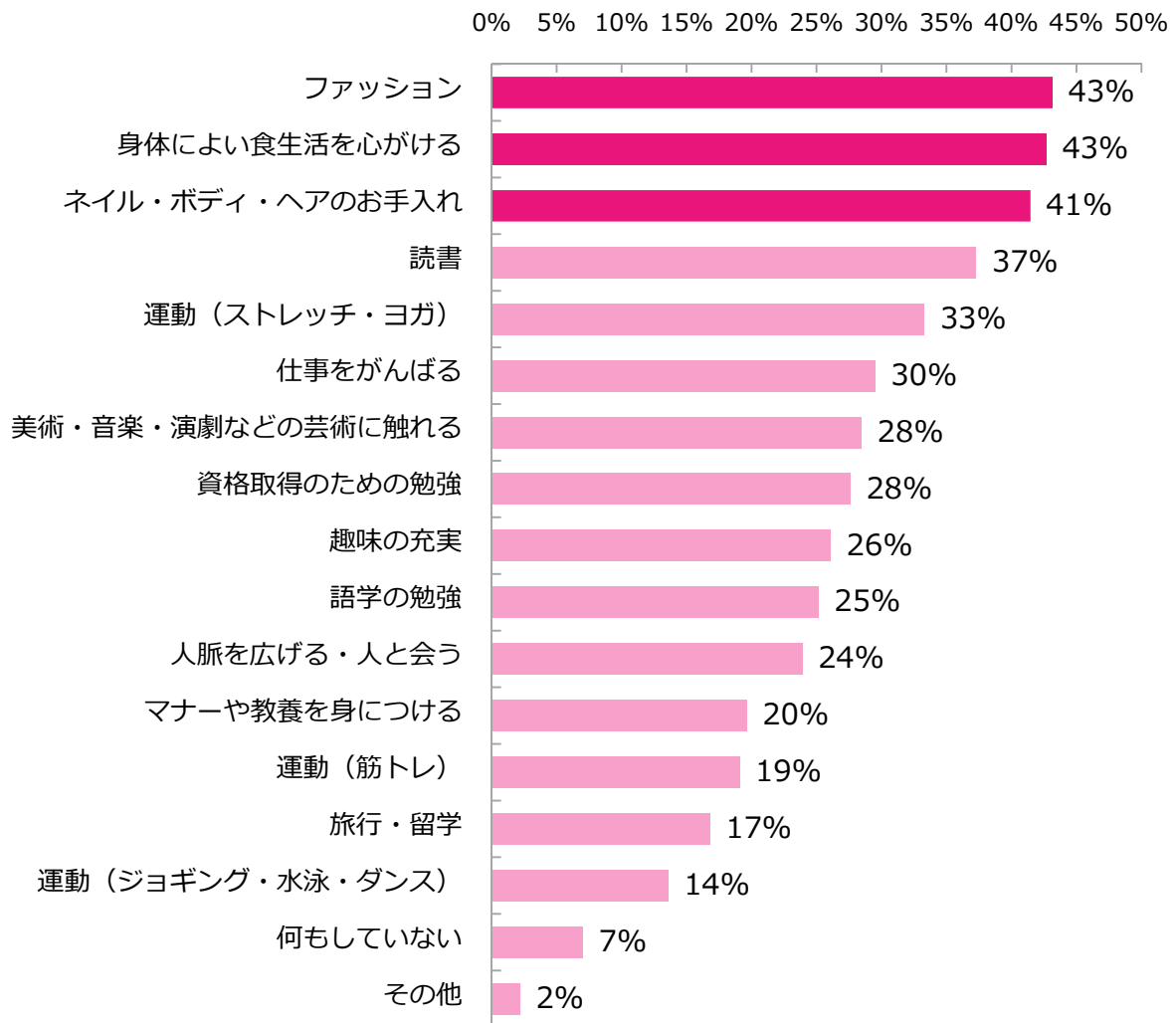
- ★ 女性の自分磨き、若いときは外見を磨き、年齢を重ねると内面を磨く。年代ごとに異なる自分磨きの内容トップ3とは？
- ★ 自分磨きの目的は「自分に自信を持つため」「人間として成長するため」。
- ★ 過半数の女性は自分磨きを「休日」と「夜・帰宅後」に実施。始業前の「朝活」は16%に留まる。

## ■ 調査結果詳細

### 1：女性の自分磨き、若いときは外見を磨き、年齢を重ねると内面を磨く。年代ごとに異なる自分磨きの内容トップ3とは？（図1・図2）

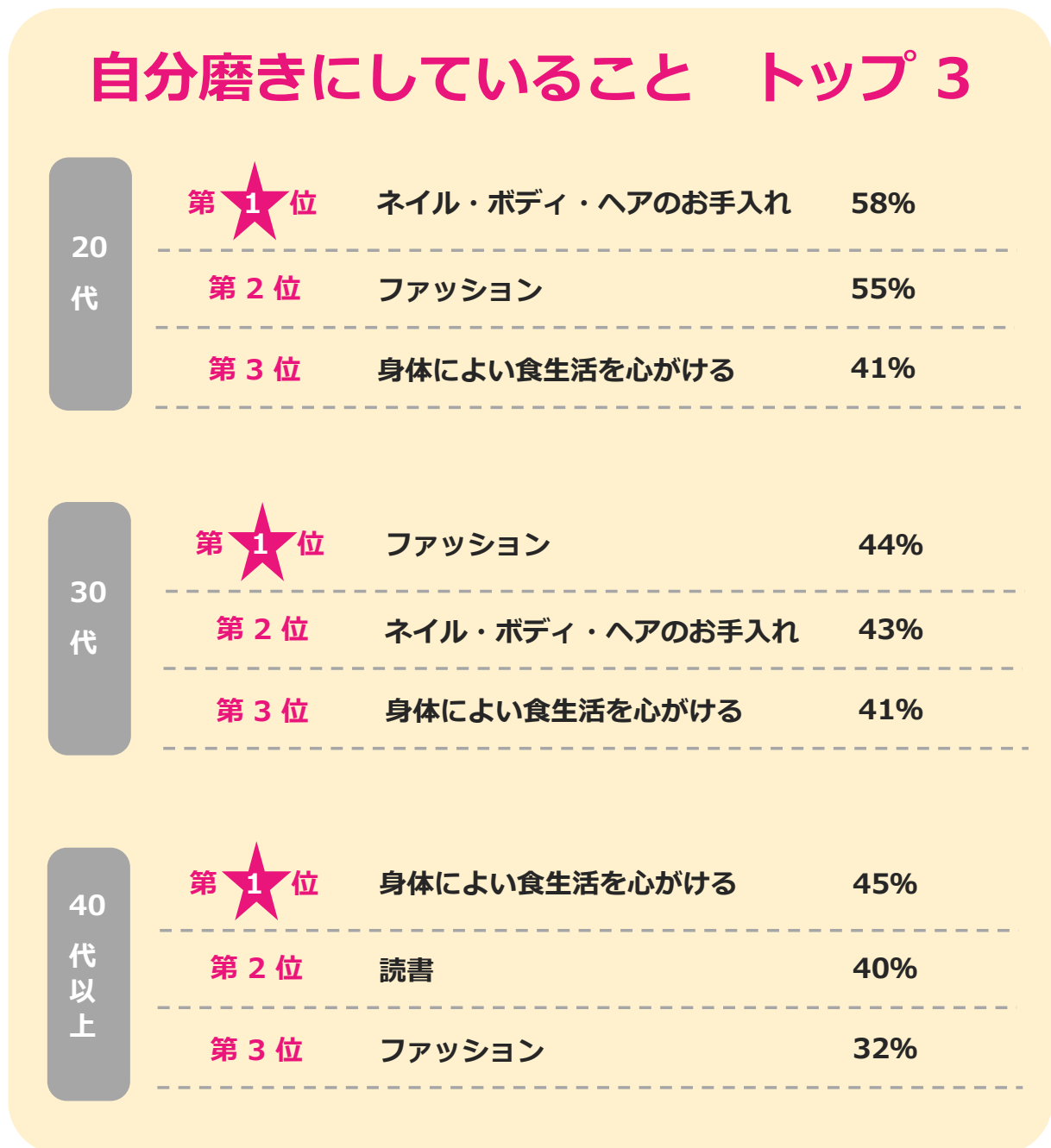
働く女性に「“自分磨き”に何をしていますか？」と伺ったところ、第1位は同率で「ファッション」「身体によい食生活を心がける」（43%）となりました。第3位は「ネイル・ボディ・ヘアのお手入れ」（41%）です。いつまでも心身ともに美しくいたい女性の心理がうかがえます。

【図1】“自分磨き”に何をしていますか？（複数回答可）



年代別に細分化すると、異なる傾向が見えてきました。下記、年代別のTOP3です。  
 20代・30代は外見を磨くための「ネイル・ボディ・ヘアのお手入れ」や「ファッション」が上位を占めますが、40代以上は「食生活」「読書」が上位でした。

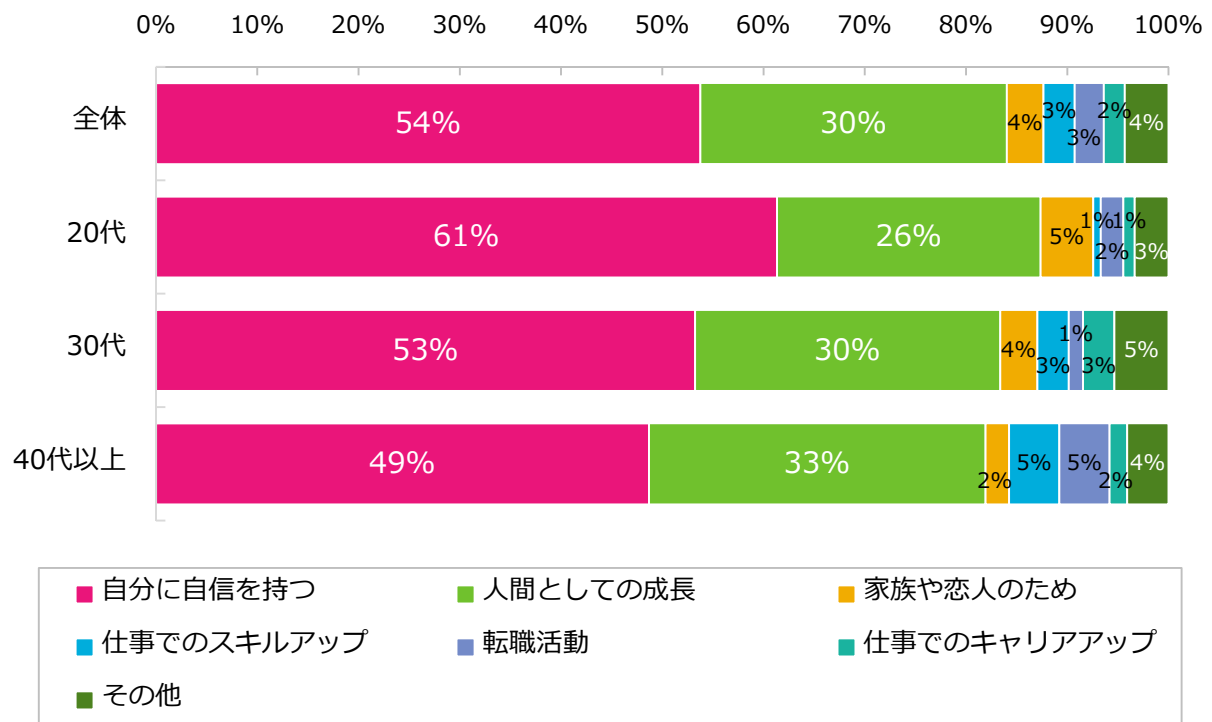
【図2】“自分磨き”に何をしていますか？（年代別ランキング）



2：自分磨きの目的は「自分に自信を持つため」「人間として成長するため」。(図3)

「自分磨きの目的として、もっとも当てはまるもの」を伺うと、第1位が「自分に自信を持つため」(54%)、第2位が「人間として成長するため」(30%)でした。特に20代は「自分に自信を持つため」の回答が61%と、他年代よりも突出して高い傾向が見られます。20代はキャリアでの自信を持ちづらく、磨いた成果が分かりやすい外見を褒められることが自信につながっているようです。30代では、外見を磨くことで『年相応に見えない』と褒められるケースが増え、日々心安らかに楽しく過ごせるという声が挙がっています。40代以上は自分磨きの目的を「仕事でのスキルアップやキャリアアップ、転職活動」など仕事と直結するものに挙げた方が12%で、20代の4%から3倍に増えています。

【図3】 自分磨きの目的として、もっとも当てはまるものをお選びください。





自分磨きをしていて良かったと感じた瞬間に関するコメントをご紹介します。

## 【20代・30代の方】

- ◎自分に自信を持てるようになったことで、仕事もプライベートも積極的に取り組めるようになり、うまく行くようになりました。(27歳)
- ◎自分に自信がつくと余裕が生まれるので、イライラせずに何事にも対応出来ます。  
(28歳)
- ◎子供にママが一番可愛い!とほめられたとき、毎日戦争のように慌ただしく過ごしていますが、おしゃれ心を忘れずにいて良かったなあと思いました。(32歳)
- ◎自分が変わると、周りも変わります。自信を持てるようになると仕事もはかどり、良い結果が出せるようになって感じます。(33歳)
- ◎ネイルをしたり、ヘアサロンで髪をイメージチェンジしたりすると、人と話すのが楽しくなり、マンネリ化した仕事も楽しく感じる事が出来ました。(36歳)

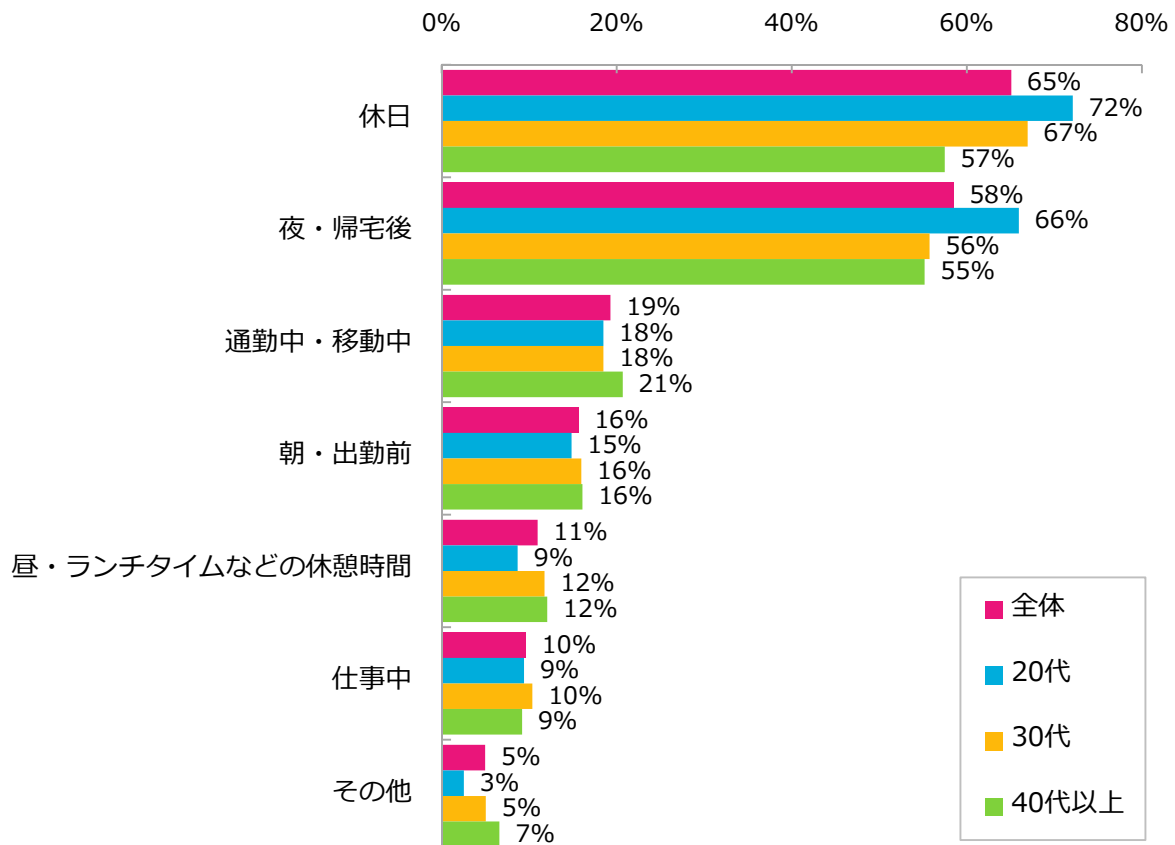
## 【40代以上の方】

- ◎色々な場面でふとした時に得た知識が必要なことがあり、「色々知っているね」とか「頭良いから～」など褒められると嬉しいです。(41歳)
- ◎美術や読書で、話題についていけないことが多々ありました。雑談であっても、話についていけないのといけないのでは、違うと思います。(42歳)
- ◎色々な考えの人間がいると受け入れられたのも、読書で色々な本に触れたおかげです。  
(46歳)
- ◎社労士試験に合格できたことで自分に自信が持てたし、世界が広がりました。  
(55歳)

**3：過半数の女性は自分磨きを「休日」と「夜・帰宅後」に実施。  
 始業前の「朝活」は16%に留まる。（図4）**

自分磨きをするタイミングは、年代問わず同様の結果が出ました。第1位は「休日」（65%）、第2位は「夜・帰宅後」（58%）です。ただ、年代が上ると「休日」や「夜・帰宅後」のポイントが下がる傾向にあります。家事や育児などに時間を取られていて、『全ての時間の合間を勉強時間に』（40歳）と工夫して隙間時間を捻出していることがうかがえます。朝活も注目されていますが16%に留まりました。

【図4】いつ「自分磨き」の時間を取っていますか？（複数回答可）



【調査概要】

- 調査方法：インターネットによるアンケート
- 調査対象：『エンウィメンズワーク』（<http://women.en-japan.com/>）利用者 1,055名
- 調査期間：2015年8月27日～9月23日

本ニュースリリースに関する問合せ先

広報担当：森本、大原 <http://corp.en-japan.com/>

エン・ジャパン株式会社

〒163-1335 新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー  
 TEL：03-3342-4506 FAX：03-3342-4507 MAIL：en-press@en-japan.com