〒103-8210 東京都中央区日本橋茅場町 1-14-10
https://kaobeautybrands.com/

2026 年 3 月 11 日
花王株式会社(Kao Beauty Brands)

【花王 BRCC 20～40 代男性調査＊[1]】新生活に向けて第一印象 UP！スキンケア高感度層＊[2]の 9 割が“スキンケアをすること”の効果を実感――自信の高まりやストレス軽減など“心の変化”も ～20 代の「異性から褒められたい印象要素」1 位は“肌”という結果に。簡単で始めやすいスキンケア方法をご紹介～

花王株式会社ビューティリサーチ＆クリエーションセンター（以下花王 BRCC）は、春の新生活を控えた今、第一印象を左右する「見た目の印象づくり」」と「スキンケア」の意識について、20～40 代男性に調査＊[1]を実施しました。その結果、多くの男性が「外見磨きで自分の評価をあげたい」(74.8%)、「年齢を重ねてカッコいい大人男性になりたい」(85.1%)と回答しました。また、異性から褒められたい「印象要素」として、20 代で“肌”が 1 位、30～40 代でも 3 位に入り、年代を問わず“肌”が見た目の印象づくりのポイントとして意識されていました。さらに、スキンケア高感度層＊[2]では、 “スキンケアをすること”の効果を 9 割が実感していました。具体的には、周りから肌を褒められた経験や肌への手応えに加え、自信の高まり・ストレス軽減といった前向きな“心の変化”も感じていることが分かりました。そこで、新生活などで第一印象を良くしたい方に向けて、 スキンケアの“基本の 3 ステップ”と年代別のポイントをご紹介します。

【調査結果サマリー】

■ **20～40 代男性の多くが“自分の印象づくり”に関心**
「外見磨きで自分の評価をあげたい」74.8%、「年齢を重ねてカッコいい大人男性になりたい」85.1%と、自分の印象をより良くしたい意識が高いことが確認されました。

■ **見た目の決め手は“肌”**
20 代では、見た目の印象に重要な要素として“肌”が 2 位。また「異性から褒められたいもの」では 20 代で“肌”が 1 位、30～40 代でも 3 位に入り、年代を問わず”肌“が印象づくりに関わる要素として意識されていました。

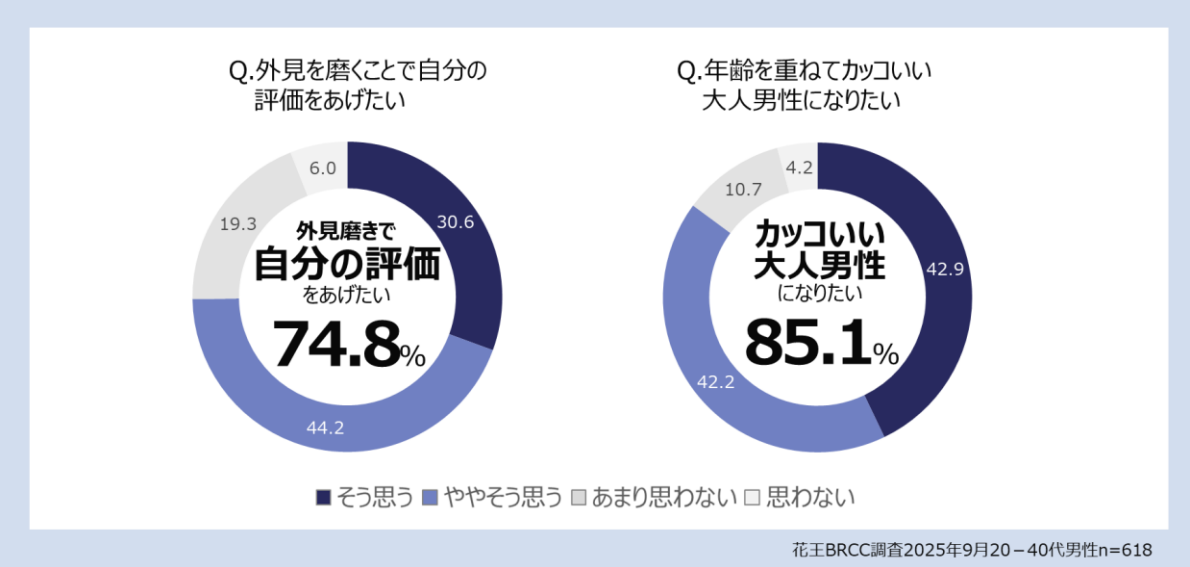
■**スキンケア高感度層＊[2]では、91%が“スキンケアをすること”の前向きな実感を回答**
「周りから肌を褒められたことがある」30.8%（20 代 25.0%、30 代 30.8%、40 代 36.5%）、「肌への効果を感じている」39.7%、「自分の自信につながっている」50.0%、「心の癒しやストレス解消になっている」34.0%など、スキンケア行動を通じて、“心にまで良い影響”を実感していました。

＊[1]花王 BRCC 調査「男性のスキンケアに関するアンケート調査」2025 年 9 月 WEB 定量調査 20～40 代男性 n=618
＊[2]花王 BRCC 調査「スキンケア高感度男性のスキンケアに関するアンケート調査」2025 年 9 月 WEB 定量調査 20～40 代男性 n=156
「現在毎日、洗顔料を朝または晩に使用かつスキンケア 2 品以上を朝夜に使用／自分の外見を磨いてアップデートしていきたい／ファッションについて情報収集をすることが好き／美容について情報収集をすることが好き」の項目に当てはまる人
全ての結果は小数点第二位を四捨五入しています。

多くの男性が“自分の印象づくり”に関心――特に 20 代では“肌“を重要視

■多くの男性が、今よりもっと自分の印象をより良くしたいと回答

20～40 代の男性に、「外見を磨くことで自分の評価をあげたいか」と尋ねたところ、全体の 74.8%が「そう思う」と回答しました。また「年齢を重ねてカッコいい大人男性になりたいか」の問いに対しては全体の 85.1%が「そう思う」と回答。多くの男性が、自分の印象をより良くしたいと考えていることが分かりました。



■見た目の決め手は“肌“！ 20 代ほどその傾向が顕著

次に、「見た目の印象に重要だと思うもの」 について年代別に比較したところ、いずれの年代でも“肌”を挙げた人が半数近くにのぼりました。さらに、見た目に関することについて「異性から褒められたいもの」では、20 代で“肌”が 1 位、30～40 代でも 3 位に入り、年代を問わず“肌”が見た目の印象づくりに関わる要素として意識されていることが明らかになりました。

Q.見た目に関することについて、あてはまるものをそれぞれ全てお選びください。

見た目の印象に重要だと思うもの

	20代 n=206		30代 n=206		40代 n=206	
1位	髪（髪型/髪色）	57.8%	髪（髪型/髪色）	56.8%	ボディライン	64.6%
2位	肌	56.8%	ボディライン	54.9%	髪（髪型/髪色）	59.7%
3位	ファッション（服／靴）	52.9%	姿勢	52.9%	姿勢	59.2%
4位	姿勢	52.9%	肌	50.5%	ファッション（服／靴）	53.9%
5位	ボディライン	51.5%	ファッション（服／靴）	50.5%	肌	47.1%

異性から褒められたいもの

	20代 n=206		30代 n=206		40代 n=206	
1位	肌	44.7%	ボディライン	51.0%	ボディライン	54.9%
2位	ボディライン	44.2%	ファッション（服／靴）	38.3%	ファッション（服／靴）	35.4%
3位	ファッション（服／靴）	39.3%	肌	35.9%	肌	33.5%
4位	髪（髪型/髪色）	35.0%	髪（髪型/髪色）	34.5%	姿勢	32.0%
5位	姿勢	28.6%	姿勢	34.5%	髪（髪型/髪色）	25.2%

花王BRCC調査2025年9月20－40代男性n=618

スキンケア高感度層*2 に聞いた“スキンケアすること“のメリット

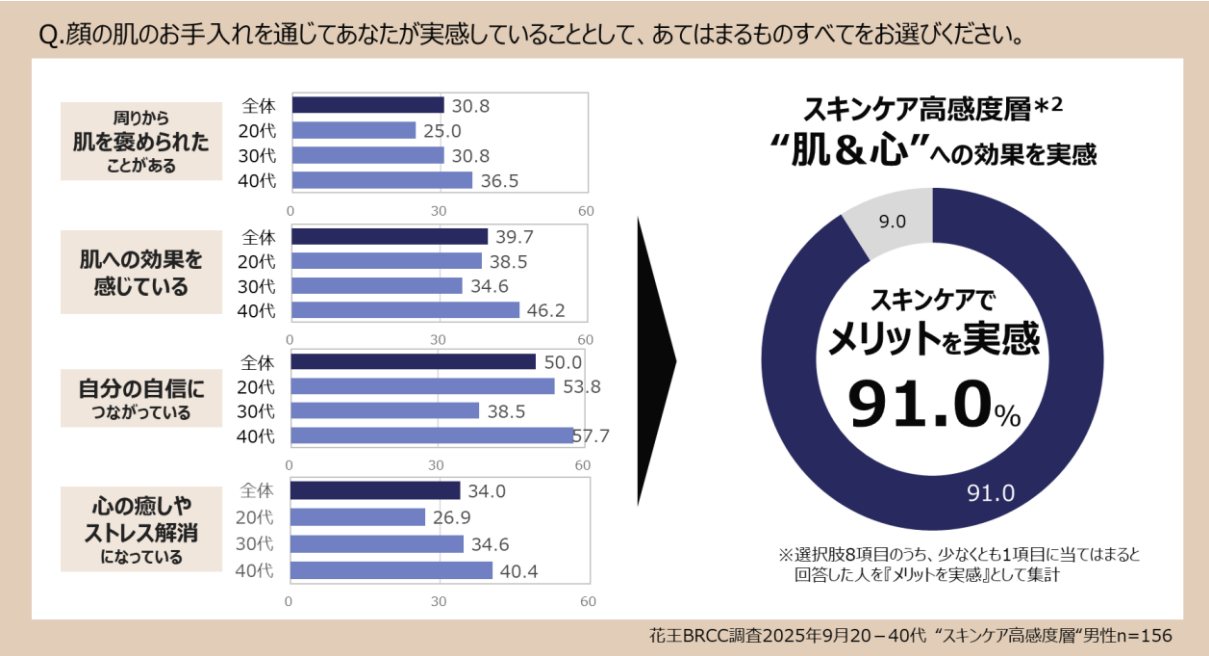
■褒められ経験・自信向上・ストレス解消などの前向きな実感

スキンケア高感度層*2 に「顔の肌のお手入れを通じて実感していること」を尋ねたところ、「周りから肌を褒められたことがある」は 30.8%（20 代 25.0%、30 代 30.8%、40 代 36.5%）で、20 代に比べて 40 代の

方が高い割合でした。また、「肌への効果を感じている」は 39.7%が回答。さらに、心理面では「自分の自信につながっている」が 50.0%と半数、「心の癒しやストレス解消になっている」も 34.0%にのぼり、スキンケアという行為を通じて前向きな実感が確認されました。

■91%がスキンケアをすることで、何らかの良い変化を実感

「顔の肌のお手入れを通じて実感していること」の効果項目（8 項目）のうちいずれかに「実感あり」と回答した人は 91.0%に達し、多くの人がスキンケアすることのメリットを感じていることが明らかになりました。こうした結果から、スキンケアをすることは“肌”だけでなく”心”のコンディションにも良い影響を及ぼしていることがわかりました。



時間をかけずにできる“3 ステップ×年代別のケアのポイント”

見た目の印象を整える第一歩は、スキンケアの基本の“ 3 ステップ”を押さえることから。ここからは、この基本に年代別のポイントをプラスした方法を、花王 BRCC ビューティセラピストがご紹介します。

■【全世代共通】 基本の “王道３ステップ”

肌をすこやかに整える鍵は、毎日のスキンケアにあります。①やさしく洗う、②ムラなくうるおす、③紫外線から守る――まずはこの基本を習慣に。

■【年代別のケアのポイント】

中指は力が入りにくく、肌あたりがやさしいのが特徴。小鼻の凹凸や繊細な目まわりなども、中指の腹なら肌に負担をかけずに丁寧にスキンケアができます。

＜20 代＞毛穴汚れ対策には、色々な角度からの“くるくる洗い”

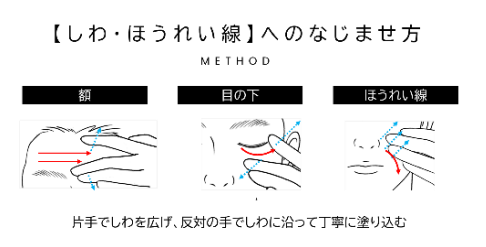
20 代は、皮脂やニキビ、毛穴の汚れなどの悩みが多いにもかかわらず、「正しい方法が分からない」ことが多い年代。まずは基本の 3 ステップを習慣化し、洗顔時に次のポイントをプラスしましょう。
毛穴汚れが気になる部分に、中指の腹で小さな円を描き、毛穴に対して色々な角度から“くるくる洗い”をするのがポイント。スクラブや泥（クレイ）タイプの洗顔料を取り入れるのも効果的です。洗顔後は、みずみずしい使用感の化粧水やライトタイプの乳液で軽やかに保湿を。

＜30 代＞目もとの乾燥が気になるときの“丁寧な”なじませ方

30 代は、目まわりの乾燥やカサつきが気になり始めることが多い年代です。まずは、顔全体をしっかり保湿したうえで、乾燥を感じやすい目もとには”丁寧な“なじませ方をプラスしましょう。
目もとを保湿するときは、中指の腹をまぶたの丸みにしっかり密着させるのがポイント。力を入れずに目頭から目尻へ指を一方向に運びます。指を反らせないのが塗りムラを防ぐコツです。また、アイクリームを積極的に取り入れるのもおすすめです。

＜40 代＞しわやほうれい線に効果的ななじませ方

40 代は、“紫外線予防”と“乾燥対策”を意識した毎日のお手入れが鍵です。まずは 2～3 ヶ月を目標にじっくり取り組みましょう。しわやほうれい線へは、人差し指と中指でしわの溝を広げた“開き塗り”がポイント。乳液・クリーム・美容液・アイクリームのどのアイテムでも、しわを軽く広げて塗ると密着度が高まります。しわ悩みが本格化する年代なので、しわ改善美容液の使用もおすすめです。また、強い紫外線を浴びて乾燥が気になるときは、シートマスクでの集中保湿ケアも効果的です。



〈おすすめアイテム〉

Kao Beauty Brands では、年代別の悩みに合わせた商品やオンライン肌解析、店頭カウンセリングを用意しています。まずは気軽に試してご自身の肌で肌状態の変化を確かめてみてください。スキンケアを始める一歩をサポートします。

■KANEBO

カネボウ　スクラビング　マッド　ウォッシュ（洗顔料）130g　3,080 円（税込）
肌に吸い付くような生泥感触のペーストが三段階に質感変化。研ぎ澄ましたかのように、すべらかで明るい肌へ。

カネボウ　スキン　ハーモナイザー　180ml　5,500 円（税込）
肌のバリア機能を低下させ、乾燥や肌あれの原因となる「悪玉化する皮脂*」をトラップ。うるおって明るいウェルバランスな肌へ。
*不飽和脂肪酸（オレイン酸や 8Z-オクタデセン酸など）
KANEBO 公式サイト：https://global.kanebo.com/ja/

■キュレル

キュレル　潤浸保湿　フェイスクリーム　40g　2,970　円（税込）　（My Kao Mall 販売価格）

【医薬部外品】 販売名：Curél クリーム Ec

潤い成分配合で、角層まで深く潤う。肌荒れを防ぐ。

キュレル　潤浸保湿　モイストリペアシートマスク　1,650　円（税込）　（My Kao Mall 販売価格）

【医薬部外品】 販売名：Curél マスクA

濃密な潤いを補給。肌荒れを防ぐシートマスク。

キュレル公式サイト：https://www.kao-kirei.com/ja/official/curel/

■SOFINA iP

ソフィーナ　iP　スキンケア UV 03 シミができやすい肌環境

SPF50＋PA++++　30g　税込 3,300 円（My Kao Mall 販売価格）

【医薬部外品】 販売名：ソフィーナ　iP　スキンケア UV　0 3

メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐ。

やわらかく肌になじみ、べたつかない使い心地で、うるおって明るいつやのある肌に。

*SPF とは紫外線 B 波から肌を守る効果を示す指数、PA とは紫外線 A 波から肌を守る効果を示す分類です。SPF、PA 表示は国際的な基準で 1 cm^2 あたり 2mg 塗布して選定した値です。商品選択時の目安とお考え下さい。

ソフィーナ iP 【薬用】シワ改善　泡セラム

90g　6,380 円（税込）　（My Kao Mall 販売価格）

【医薬部外品】 販売名：ソフィーナ　iP　ムース　セラム　WB

有効成分ナイアシンアミドが真皮まで浸透。シワを改善。目元・口元だけでなく、おでこや頬など顔全面に存在するシワに。

SOFINA iP 公式サイト：https://www.kao-kirei.com/ja/official/sofina-ip/

BEAUTY RESEARCH & CREATION CENTER

【花王　ビューティリサーチ＆クリエーションセンターについて】

花王化粧品事業部門の中で、科学的エビデンスや生活者リサーチ、美容トレンドに基づき、Kao Beauty Brands の全ブランドの基礎となる美容情報や技術を開発。Kao Beauty Brands のサイトにおいて、美容の情報も監修しています。

【美容の情報はこちら】

ビューティコミュニティサイト「Kao Beauty Brands プレイパーク」では、美容に関するさまざまな情報を公開しています。 https://member.kao-kirei.com/jp/kbbplaypark/