

20代～40代女性の自己肯定感を調査

30代未婚女性の約半数が「自己肯定感が低い」と自覚！
現代女性の自己肯定感を著しく下げてしまうあの言葉とは

内閣府が2021年11月1日に発表した「新型コロナウイルス感染症の影響下における生活意識・行動の変化に関する調査」(※)によると、20代の35%、30代の28%が感染拡大前より結婚への関心が高まったと回答しています。しかし、婚活が思うようにいかず、「どうせ私なんて・・・」とへこんだり、自分を卑下したりしている人も多いのではないのでしょうか。そこで、脳科学と心理学を掛け合わせた「脳心理学」を使って、女を楽しみながら愛もお金も仕事も手に入れる方法を綴った『決めるだけ。「お金」も「恋」も勝手にうまくいく、人生を変えるレッスン』の著者で、女性のライフスタイル支援を行うライフコンサルタント・奥井 まゆは、東京都在住の20歳から49歳までの女性2,000人を対象に、近頃よく耳にする「自己肯定感」について調査いたしました。

※https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/covid/pdf/result4_covid.pdf



【調査概要】

調査期間：2022年3月4日～5日

調査手法：インターネット調査

調査地域：東京都

調査対象：20歳から49歳までの女性

サンプル数：2,000人（内訳 20代：668人、30代：666人、40代：666人）

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「一般社団法人 日本リレーションシップ協会 調べ」とご明記ください。

本リリースに関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本リレーションシップ協会 担当：丸山

E-mail：info@j-relationship.com TEL：03-6691-0224

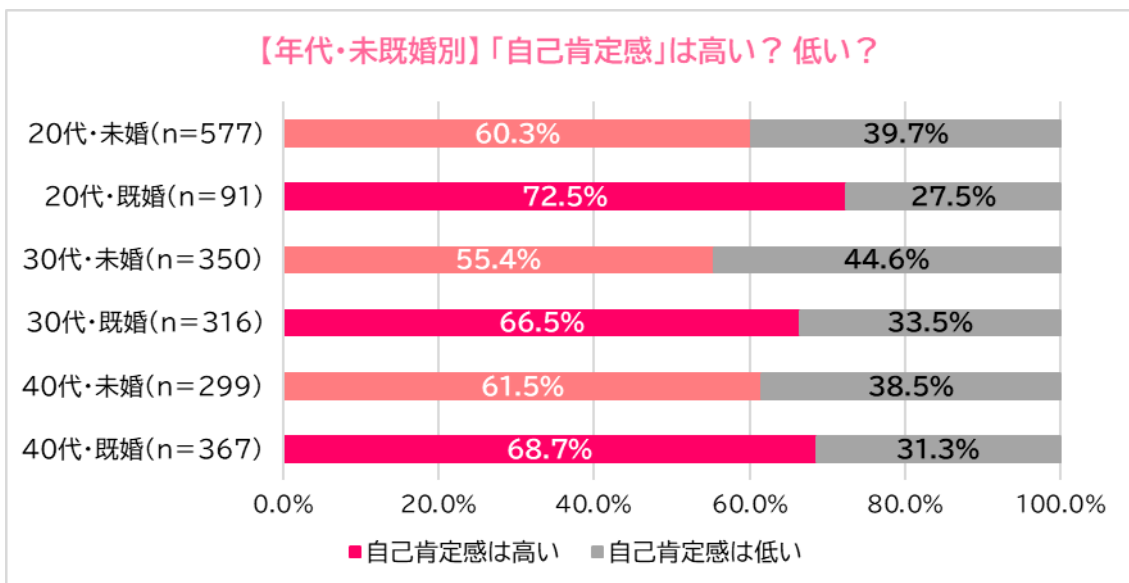
NEWS RELEASE

「自己肯定感」って何？

自己肯定感とは、「ダメな自分もデキる自分も、どんな自分も好きだ」と思えるかどうかということ。つまり、ありのまま（本来の）自分の存在価値を無条件に受け入れている状態のことです。自己肯定感が低いと、「私なんて・・・」と自分を卑下したり、必要以上に自分は何もできないと思いきりしてしまいます。自己肯定感、家庭環境や生き立ちによって形づくられる部分が大きいので、一般的になかなか変えられないというイメージがあります。

【調査結果】

年代と未婚別「自己肯定感が高いと思うか低いと思うか」尋ねたところ、「高い」は20代・既婚が最多（72.5%）で、40代・既婚（68.7%）、30代・既婚（66.5%）と続き、30代・未婚（55.4%）が最小となりました。さらに、未婚と既婚とで比較すると、どの年代も未婚者の自己肯定感が低いことがわかりました。



【ライフコンサルタント 奥井 まゆが解説！】

女性のライフスタイルコンサルティングをしているので、疲弊した婚活女性から「好きな男性から選ばれない」「親から結婚を急かされている」などの相談を受けることがあります。これらの女性たちは、既にこの時点で、いままでの婚活に疲れ切っているため、また新たに婚活に立ち向かうエネルギーはないでしょう。そして、知らず知らずのうちに「自分を否定」している状態、つまり自己肯定感が下がっている状態になっているのです。このような状態では、どんどん負のスパイラルに陥ってしまう可能性もあります。

■「男性から選ばれたい」という心理が結婚を遠ざける

自己肯定感が下がっている状態の方は、自分を肯定できている状況に戻ることが急務です。では、どうやって自己肯定感を上げていったらいいのでしょうか？

例えば、男性と一緒にレストランに行った時、彼にエスコートされてメニューも決まっている食事をいただくシチュエーションはよくある光景なので、思いつくことがあるのではないかと思います。

なんと、この行動1つで自己肯定感が下がってしまうという事実をご存知でしょうか？ 私たちの心理は「彼に選んでもらったものを食べて喜ぶ」では満足しないのです。むしろ、この経験を重ねてしまったり、彼からのアクションで喜ばなければならぬ！と思ったりしている状況が恋愛をより難しくしてしまっています。

では、こういう時はどうすれば良いのかというと「食べたいものは自分で決める」。これがとても大事なポイントです。「自分で選んでい

本リリースに関するお問い合わせ先
一般社団法人 日本レレーションシップ協会 担当：丸山
E-mail : info@j-relationship.com TEL : 03-6691-0224

NEWS RELEASE

る」という心理状況になることによって、自己肯定感は上がっていくのです。なので、よく見かける「彼に選ばれる」というワード。実は、このワードが現代女性の自己肯定感を著しく下げてしまう原因なのです。

■自分で「彼を選ぶ」。自分で「結婚すると決める」が幸せへの一歩

もし、「好きな男性から選ばれない」と悩んでいるのだったら、自分はどんな男性と結婚すれば幸せになるのか、自分自身で選ぶという視点で婚活をすることが重要です。また、「親から結婚を急かされている」と悩んでいるのだったら、本当に自分は結婚自体をしたいのか、**他人軸（人の意見や話、他人の評価、常識など）で選んでいないかをしっかり見極めることが重要**です。

私たちは**他人に振り回された瞬間、幸福度が下がります**。苦しい婚活をしている方の多くが、彼や親などの他人軸で行ってしまっているため、無意識に自分自身を蔑ろにしています。だから、疲弊してしまうのです。

自己肯定感が高まると婚活も好転していている方々が多いです。なぜなら、「他人と比べなくなる」「失敗を恐れない」など心境の変化もありますが、周りへの影響力や魅力が上がり、結果的に人に好かれるからです。魅力的な男性は自己肯定感が高い方も多いので、心理状態的に引き寄せやすくなり、自然と周りに素敵な男性が増えていきます。

【ライフコンサルタント 奥井 まゆプロフィール】

1986年、神奈川県生まれ。一般社団法人日本リレーションシップ協会 代表コンサルタント。また2社経営の女性経営者。メンタルコーチ、ビジネスコンサルタント、四柱推命鑑定士など複数の顔を持つ。30歳目前での大恋愛をきっかけに「自分らしい生き方」を探すうち、脳心理学に出会い人生が一変。仕事、恋愛、金銭面の自由を得ることができるようになる。また、年商数百億円の会社社長、資産家などとも人脈を築き、お金持ちの思考法を学ぶ。現在は、月4日の稼働で年商1億円超を叶える。2020年に結婚したパートナーも独立7年目以上、2社経営をしており、「時間と場所の自由を得て、我慢しないでやりたいことをする」ライフスタイルを構築しているノマド経営者夫婦。「もっとオンナを愉しむ」「あげ妻を増やす」をコンセプトにビジネスと展開中。

また、2022年3月には、脳科学と心理学を掛け合わせた「脳心理学」を使って、女を楽しみながら愛もお金も仕事も手に入れる方法を綴った初の著書『**決めるだけ。「お金」も「恋」も勝手にうまくいく、人生を変えるレッスン**』（KADOKAWA）を出版。

公式サイト：<https://mayuokui.com>

ブログ：<https://ameblo.jp/hanamizuki5555/>

Facebook：<https://www.facebook.com/hanamizuki5555>

Instagram：<https://www.instagram.com/mayu.okui/>



【会社概要】

商号：一般社団法人 日本リレーションシップ協会

所在地：東京都中央区銀座1-22-11 大竹ビジデンス 2階

代表者：大瀬 真由美

設立：2021年1月22日

事業内容：人材育成を目的としたコンサルテーション、研修・講演・セミナーの企画・運営、四柱推命など統計学を基にした鑑定

本リリースに関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本リレーションシップ協会 担当：丸山

E-mail：info@j-relationship.com TEL：03-6691-0224