

SURVEY REPORT 2026

40代以上女性の 外見の悩みと行動に関する 意識調査

回答者 2,090人 | 2026年7月17日～7月24日

本資料はアンケート回答データの集計結果のみを掲載しています。
解釈・評価・考察は含みません。

調査実施

一般社団法人
オーラ美人コーディネーター協会

調査概要と回答者構成

元データ2,092件のうち、年代が「39歳以下」の2件を除外し、40歳以上2,090件を集計。
年代構成（n=2,090）

調査名	40代以上女性の外見の悩みと行動に関する意識調査	40～44歳	1.1% (23人)
調査対象	当協会の女性限定コミュニティに参加する40歳以上の女性	45～49歳	5.2% (108人)
有効回答数	2,090件	50～54歳	19.4% (406人)
調査期間	2026年7月17日～7月24日	55～59歳	32.2% (673人)
調査方法	インターネット調査	60～64歳	29.4% (615人)
募集経路	YouTube・LINE・Instagram	65～69歳	11.0% (229人)
実施主体	一般社団法人オーラ美人コーディネーター協会	70歳以上	1.7% (36人)

40歳以上

2,090人

本レポートの集計対象

50歳以上

1,959人

参考集計を別掲

自由回答

1,554件

最終設問への回答数

集計方法：割合は小数第2位を四捨五入して小数第1位まで表示。複数回答設問は回答者数を分母とするため、合計は100%を超える。
本調査は当協会の女性コミュニティを通じた募集であり、日本の40代以上女性全体を人口構成に沿って無作為抽出した調査ではない。

外見の悩みの増減と行動力

回答者2,090人を分母として算出。行動力に関する設問の無回答4件は「無回答」として表示。

外見の悩みが増えた

97.9%

2,047人 / n=2,090

行動力がなくなった経験がある

78.8%

1,647人 / n=2,090

年齢を重ねる中で、外見について悩みを感じることは増えましたか？

68.9%

29.0%

とても増えた 68.9% (1,441人)

少し増えた 29.0% (606人)

あまり変わらない 2.0% (41人)

全く変わらない 0.1% (2人)

その悩みによって、若い頃のような行動力がなくなったと感じた経験はありますか？

29.7%

49.1%

18.8%

よくある 29.7% (620人)

ときどきある 49.1% (1,027人)

あまりない 18.8% (393人)

全くない 2.1% (44人)

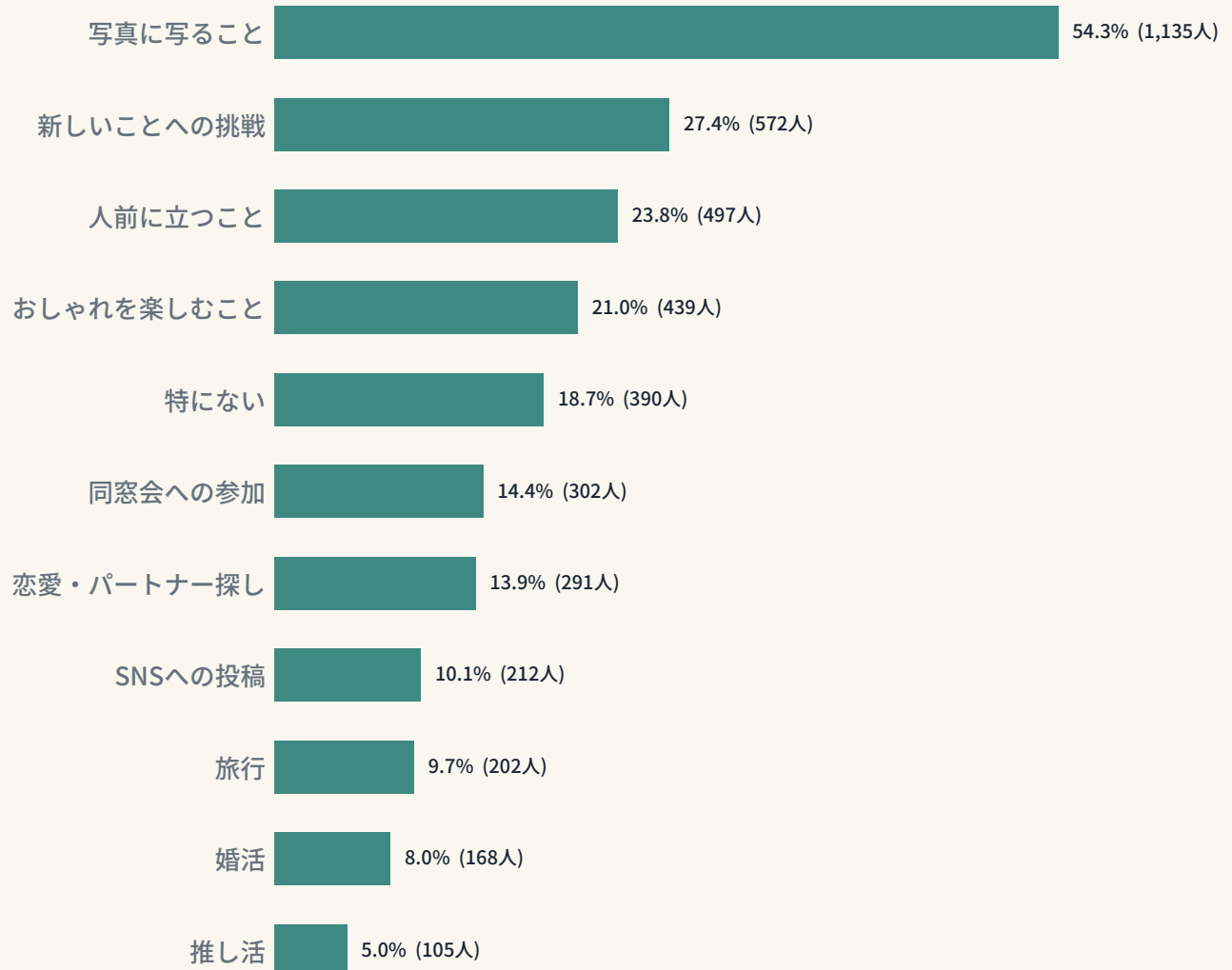
悩みはない 0.1% (2人)

無回答 0.2% (4人)

「外見の悩みが増えた」は「とても増えた」「少し増えた」の合計。「経験がある」は「よくある」「ときどきある」の合計。

昔より控えるようになったこと

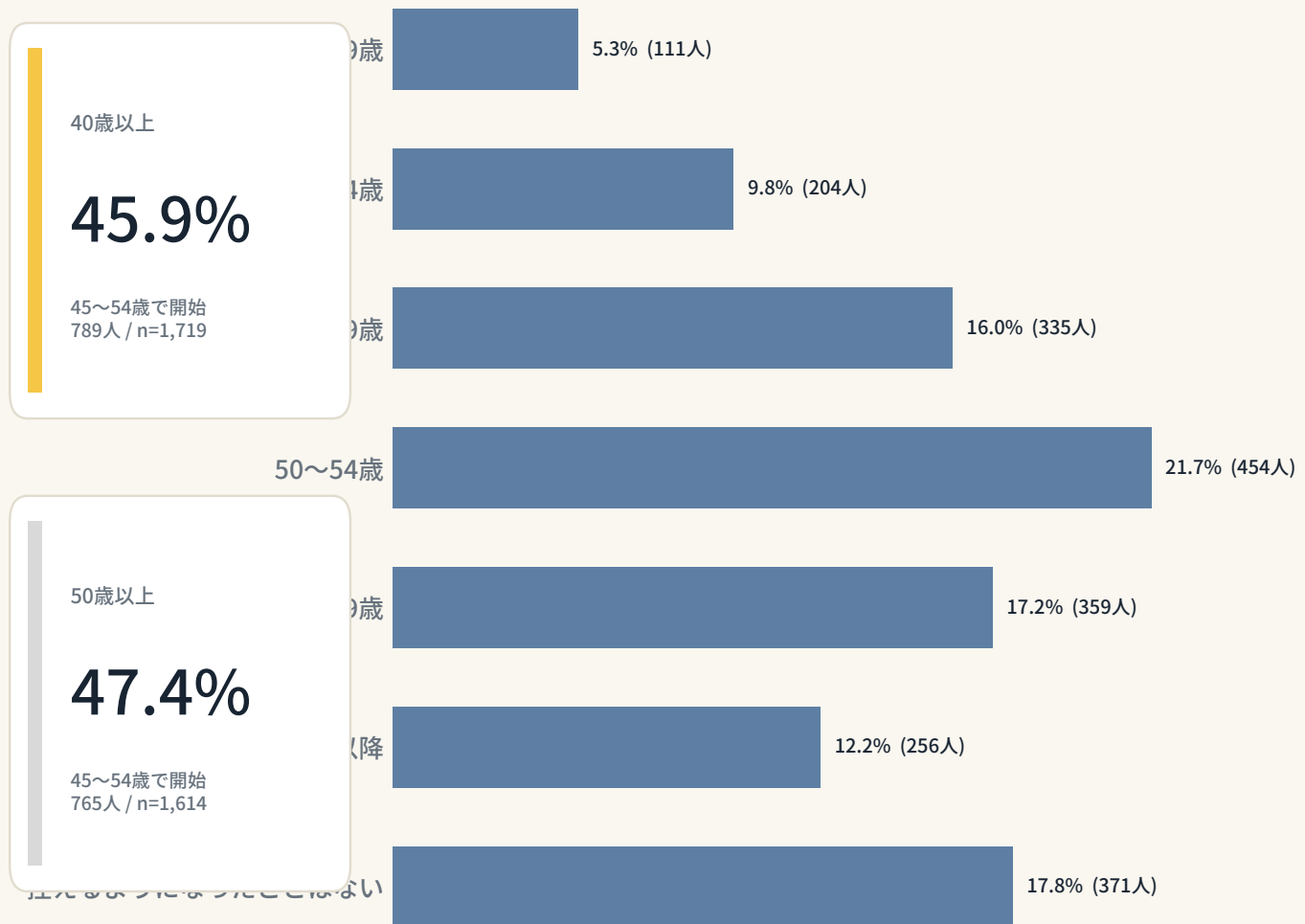
複数回答 | n=2,090。表示割合は全回答者2,090人を分母として算出。



固定選択肢を掲載。自由記述の回答はグラフに含めていない。各選択肢の人数は当該項目を選択した回答者数。

行動を控えるようになったと感じる年齢

単一回答 | n=2,090。「控えるようになったことはない」を含む全回答の分布。



分母の定義

左の2値は「控えるようになったことはない」を除いた回答者を分母として算出。

全回答者ベースでは、50～54歳が21.7%（454人）、55～59歳が17.2%（359人）、45～49歳が16.0%（335人）。

見た目に関して気になっていること

複数回答 | n=2,090。固定選択肢の回答数と割合。

写真に写る自分を見るのが嫌

59.5%

1,244人

体型を隠したくなる

57.3%

1,197人

似合うもの・変える点分からない

53.9%

1,126人

写真に写る自分を見るのが嫌

59.5% (1,244人)

お腹・腰まわりなど体型を隠したくなる

57.3% (1,197人)

体型が変わり、昔の服が似合わなくなった

41.8% (874人)

顔が疲れて見える・暗く見える

40.2% (841人)

髪質が変わり、髪型が決まらない

38.1% (797人)

自分に似合う服がわからない

35.0% (732人)

何を着てもおしゃれに見えない

30.7% (642人)

太って見える・着太りして見える

30.0% (626人)

おばさんっぽく見える

26.2% (548人)

何を变えればいいのかわからない

23.2% (485人)

自分に似合う色がわからない

23.2% (484人)

メイクが今の自分に合わなくなった

19.3% (404人)

年齢より老けて見える

6.7% (139人)

特にない

1.8% (38人)

※本設問「見た目に関して気になっていること」の「写真に写る自分を見るのが嫌」59.5%は、設問03「昔より控えるようになったこと」の「写真に写ること」54.3%とは別の設問。固定選択肢を掲載。自由記述の回答はグラフに含めていない。53.9%は「似合う服が分からない」「似合う色が分からない」「何を着てもおしゃれに見えない」「何を变えればよいか分からない」のいずれかを選択した回答者の重複を除いた人数。

最も改善したいことと、控えている自己投資

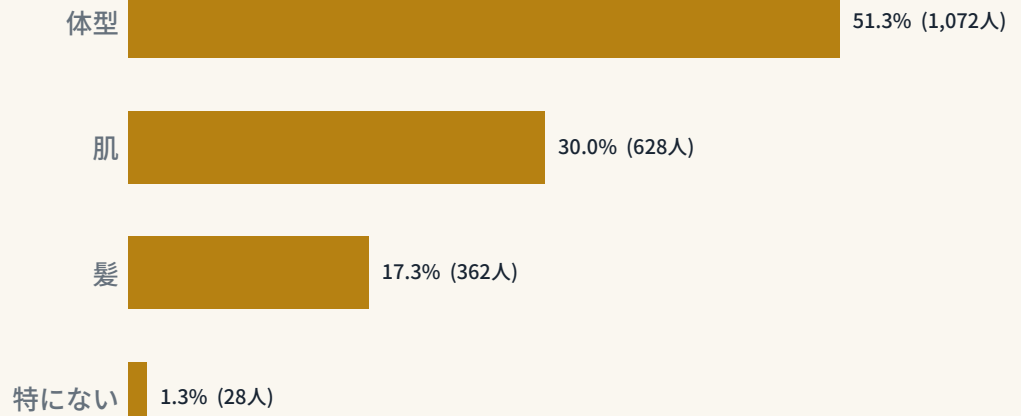
上段は単一回答、下段は複数回答。いずれもn=2,090。

現在、最も改善したいこと

改善したい1位

体型

51.3% | 1,072人

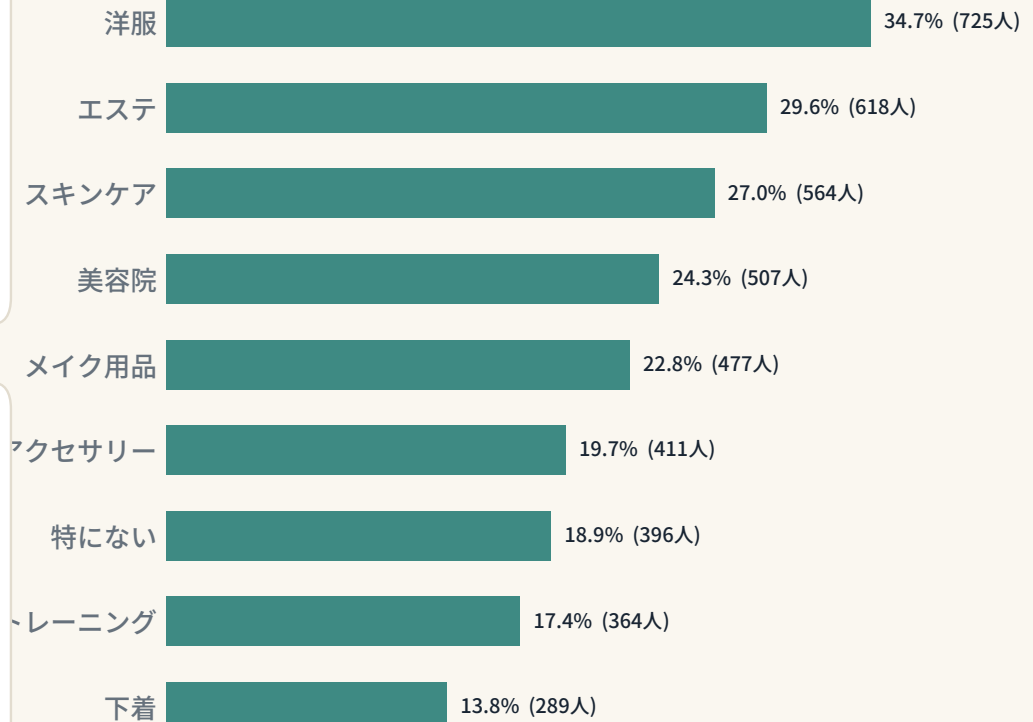


控えている1位

洋服

34.7% | 725人

物価高の影響で控えている美容・ファッションへの自己投資



特にない

18.9%

自己投資 | 396人

「控えている自己投資」は複数回答のため、各項目の合計は100%を超える。

現在の自分の外見に対する満足度

0～10点の11段階評価 | n=2,090。

平均点

4.25点

10点満点

5点以下

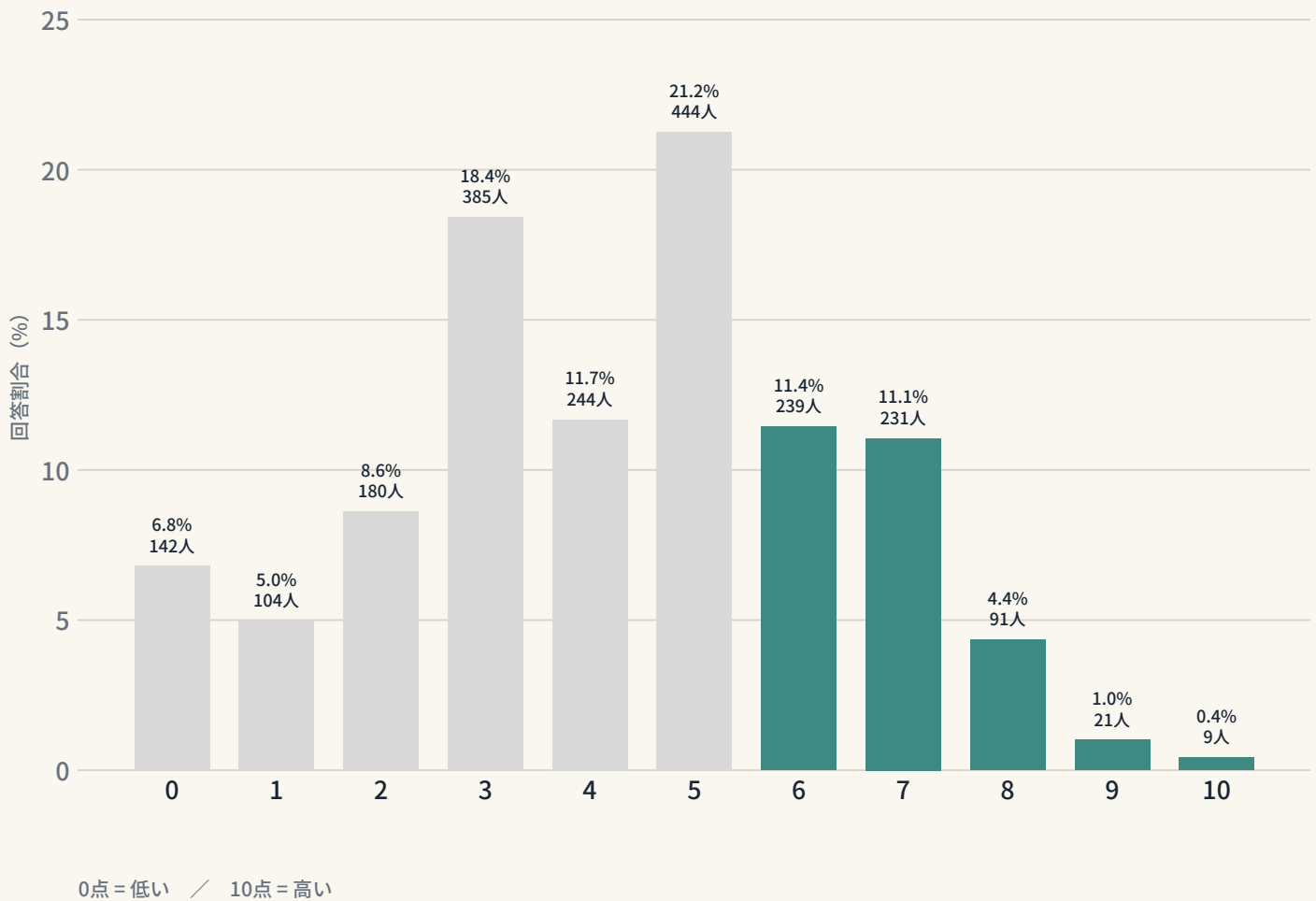
71.7%

1,499人

最頻値

5点

444人 | 21.2%



平均点は全2,090人の回答値の算術平均。5点以下は0～5点の回答を合計。

自分磨きへの意向と、悩み解決後にしたいこと

自分磨きへの意向は単一回答、したいことは3つまでの複数回答。n=2,090。

自分磨きを楽しみたい

98.9%

2,066人



とても思う 57.8% (1,207人)

思う 41.1% (859人)

あまり思わない 1.1% (23人)

全く思わない 0.0% (1人)

おしゃれを楽しみたい 71.9% (1,503人)

写真を撮られたい 28.1% (587人)

旅行を楽しみたい 15.4% (322人)

新しい趣味を始めたい 14.9% (312人)

人前に出る機会を増やしたい 14.7% (308人)

新しいコミュニティに参加したい 14.1% (295人)

特にない 9.7% (203人)

同窓会に参加したい 6.7% (139人)

起業・副業 6.3% (132人)

新しい仕事・転職 6.3% (132人)

恋愛を楽しみたい 5.3% (111人)

推し活をしたい 4.2% (87人)

SNSで発信したい 4.1% (85人)

最多回答

71.9%

おしゃれを楽しみたい
1,503人

2番目

28.1%

写真を撮られたい
587人

「自分磨きを楽しみたい」は「とても思う」「思う」の合計。自由記述の回答はグラフに含めていない。

見た目の変化と人生への意識

単一回答 | n=2,090。自由回答は件数のみを掲載し、内容の分類・解釈は行っていない。

見た目が変わることで人生も明るく楽しくなると思う

98.0%

2,049人

「こんな女性になりたい」自由回答

1,554件

回答率 74.4%

あなたは、見た目が変わることで人生も明るく楽しくなると思いますか？

55.6%

42.5%

■ とても思う 55.6% (1,161人)

■ 思う 42.5% (888人)

■ あまり思わない 1.9% (39人)

■ 全く思わない 0.1% (2人)

自由回答の取り扱い

自由回答設問「あなたが『こんな女性になりたい』と思う姿を自由に教えてください。」には1,554件の回答があった。本レポートでは回答本文を掲載せず、分類・要約も行っていない。

「思う」は「とても思う」「思う」の合計。

40歳以上全体と50歳以上の集計値

50歳以上の回答者1,959人を抽出し、同一項目を再集計。母数は各セルに対応。

項目	40歳以上 n=2,090	50歳以上 n=1,959	集計条件
外見の悩みが増えた	97.9%	97.9%	とても増えた＋少し増えた
行動力がなくなった経験がある	78.8%	79.3%	無回答を含む全回答者
写真に写ることを控える	54.3%	54.4%	複数回答
新しいことへの挑戦を控える	27.4%	27.7%	複数回答
45～54歳で控え始めた	45.9%	47.4%	控えていない人を除外
外見満足度の平均	4.25点	4.24点	10点満点
外見満足度5点以下	71.7%	72.1%	0～5点の合計
自分磨きを楽しみたい	98.9%	98.8%	とても思う＋思う

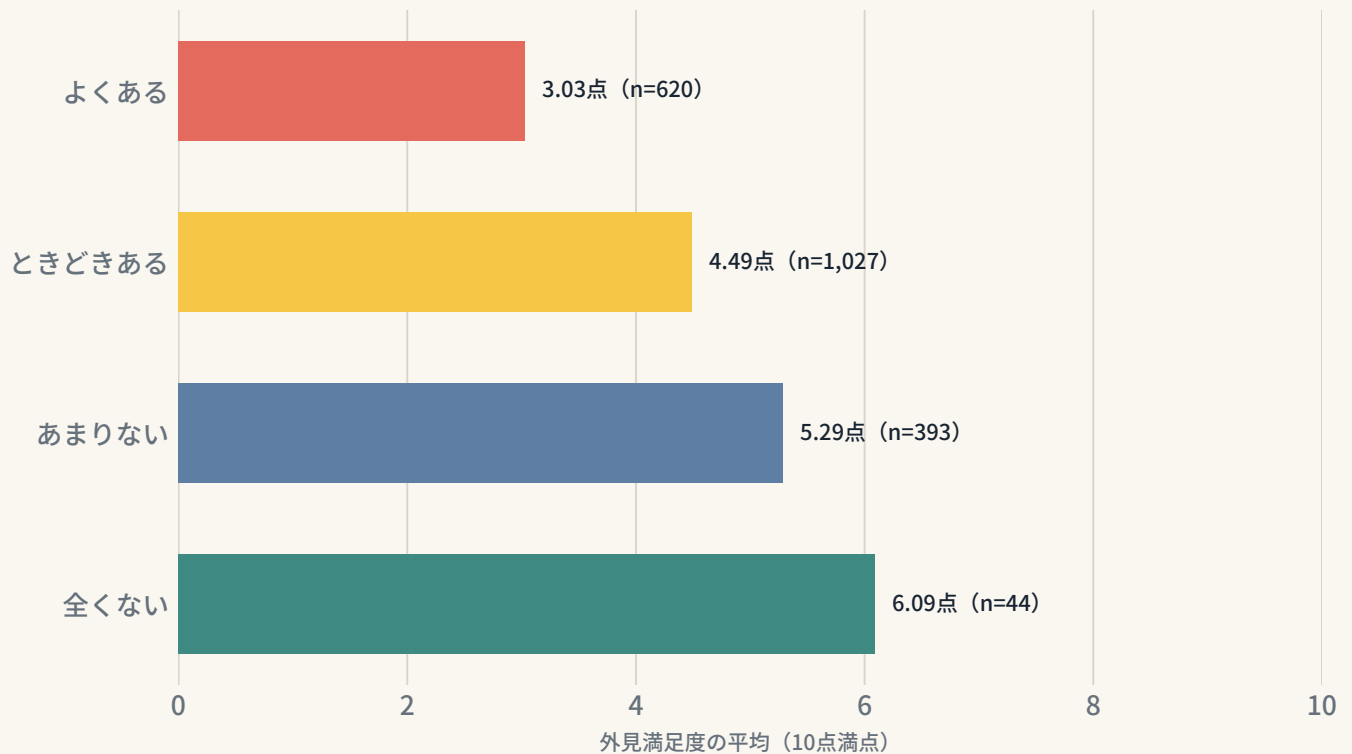
50歳以上の抽出条件

年代回答が「50～54歳」「55～59歳」「60～64歳」「65～69歳」「70歳以上」の回答者を対象。
40～44歳・45～49歳は含まない。

比較表は同一の回答データから対象年齢を抽出して集計。割合は小数第2位を四捨五入。

行動力の低下頻度別・外見満足度

行動力の低下を感じた頻度ごとに、外見満足度（0～10点）の平均を集計。



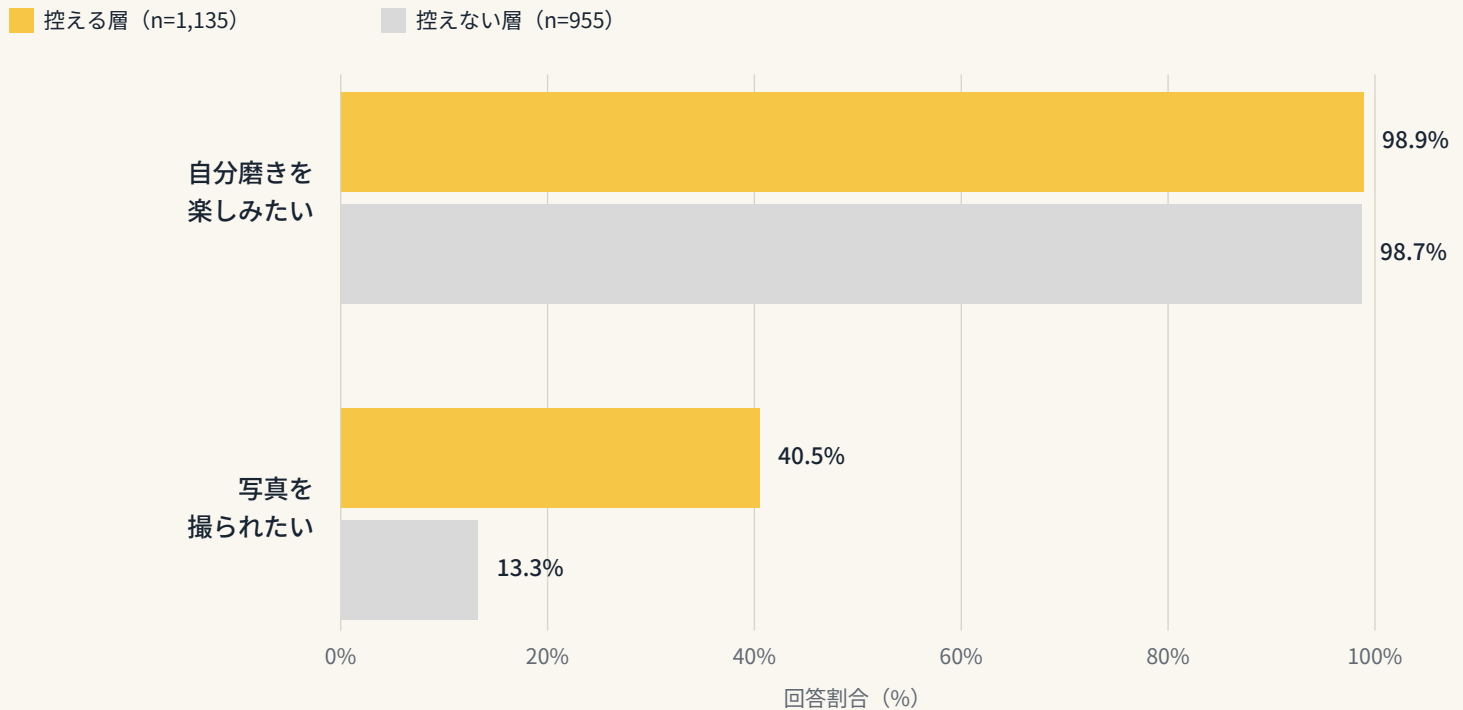
「似合うもの・変える点が分からない」回答者の外見満足度



4項目：「自分に似合う服が分からない」「自分に似合う色が分からない」「何を着てもおしゃれに見えない」「何を変えればよいかわからない」。複数選択者の重複を除いて集計。平均は各群の回答値の算術平均。

「写真に写ること」を控える層の比較

「昔より控えるようになったこと」で「写真に写ること」を選択した1,135人と、選択しなかった955人を比較。n=2,090。



写真を控える層・控えない層の外見満足度



「控える層」は複数回答設問「昔より控えるようになったこと」で「写真に写ること」を選択した回答者1,135人。「控えない層」は選択しなかった955人。「自分磨きを楽しみたい」は「とても思う」「思う」の合計。「写真を撮られたい」は設問「見た目の悩みが解決したらしてみたいこと」（3つまでの複数回答）での選択率。外見満足度は0～10点の11段階評価。平均は各群の回答値の算術平均。
 ※「控えていること」は「したいこと」に挙がりやすいため、同窓会・恋愛・旅行など他の項目でも同様の差が生じる。本ページの比較は当該傾向を含む。

回答者から寄せられた声

見た目の悩みが解決したらしてみたいことについて、匿名回答から2件を掲載。

「何も気にせず、孫と一緒に写真を撮りたい」

60～64歳

「おしゃれをして、夫とデートをしたいです」

55～59歳

回答は匿名で掲載。一部、意味を変えない範囲で表記を整えている。

自由回答設問への回答数：1,554件。個人を特定できる情報は掲載していない。

報道・引用にあたっての使用ルール

本調査の数値・グラフを使用する際は、調査主体が分かる形で出典を明記してください。

必須クレジット表記

報道・記事制作を目的とする場合、本レポート内の調査結果、グラフ、図表は事前の許可なく転載・引用できます。使用時は必ず『一般社団法人オーラ美人コーディネーター協会調べ』とクレジットを明記してください。

推奨する出典表記

出典：一般社団法人オーラ美人コーディネーター協会
「40代以上女性の外見の悩みと行動に関する意識調査」（2026年）

掲載時に併記する基礎情報

調査期間：2026年7月17日～7月24日 | 調査方法：インターネット調査
有効回答数：2,090件 | 実施主体：一般社団法人オーラ美人コーディネーター協会

本レポート掲載値は、提供された回答データを2026年8月4日時点で集計したもの。