2025.6.30

自分らしさ



はじめに

多様性と固定観念の

狭間で悩む

自分らしさと美しさ

メイクを楽しむ人もいれば、 すっぴんでいることが心地いい人もいる。 ヒールを履いて颯爽と歩く日もあれば、 スニーカーでのんびり出かけたい日もある。

そんなふうに、女性の生き方や美のあり方は、 人それぞれ、場面場面、その時々のありのままの姿があるはず。 多様性がかつてより尊重される社会になってきた一方で、 「こうあるべき」といったプレッシャー、周囲の目に悩まされる場面、 そして心無い言葉を浴びることも、まだまだ日常に残っている。

"自分らしくありたい"

それは個性的な表現をすることも、あえてしないことも同じ。 変わりつつある社会と、変わりきれない現実の挟間で、 それぞれにとって心地いい「美しさ」を探して一 この調査が、一人一人の中にある「個性」に 今一度耳をすませる機会になれば嬉しいです。



調査概要

調査対象者および回答者数	全国の女性 18-69歳:3,500人	
調査方法	インターネットリサーチ	_
調査期間	2025年5月23日(金)~26日(月)	_
調査企画	Q0株式会社	
調査委託先	株式会社マクロミル	_
割付方法	各エリアで200s以上を確保し、エリアごとには各年代均等に回収	_
集計方法	令和2年国勢調査のエリアおよび年代別の人口動態に基づいてウェイトバックし、世の中の縮図を再現	 見
調査内容	 ・個性表現の実態と意向 ・美へのプレッシャー ・美に関する価値観 ・肌ケア・スキンケアの実態、習慣、価値観 Social Issue Lab	SIL

イントロダクション

美しさが **自分らしさの** 壁になる?

「自分らしくいたい」と願う人がいる一方で、

その個性を素直に表現することは、難しい…。

無意識のうちに感じている"美しさ"へのプレッシャーや、周囲の目。

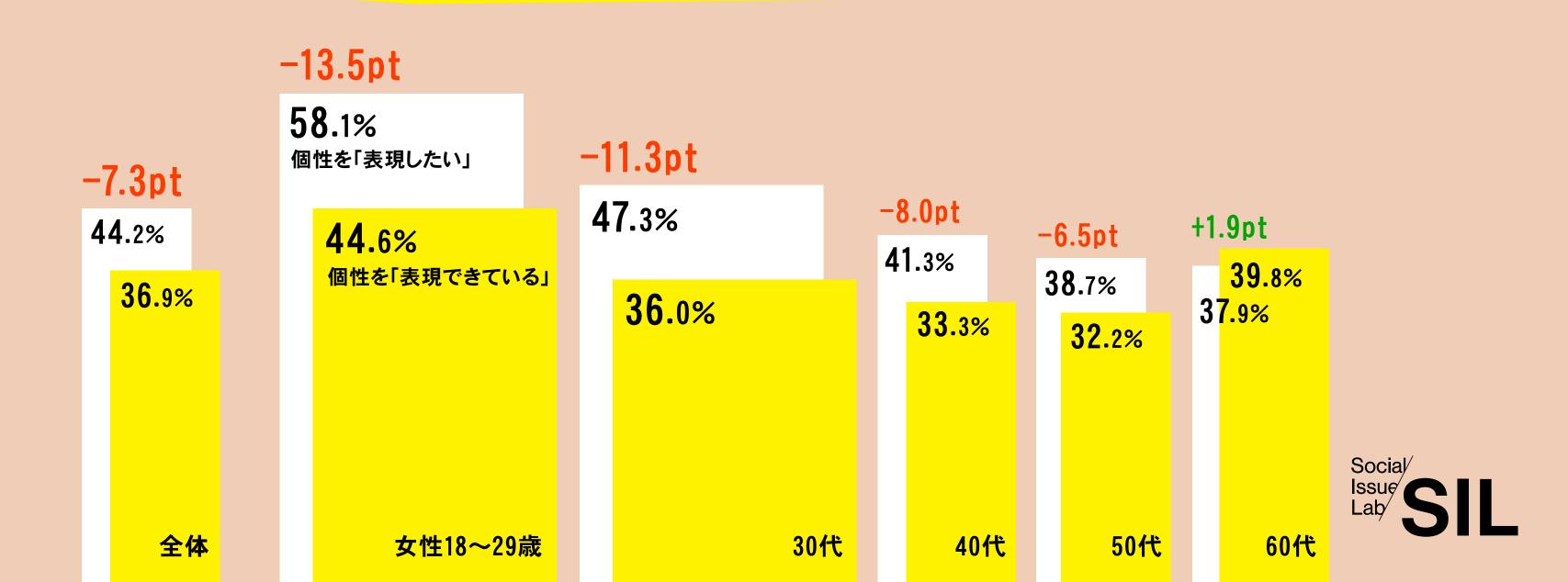
「美しさ」とは誰が決めるものなのか、自分は本当はどうありたいのか――

自分らしい個性と美の間にあるギャップや、

現代人が抱える"美"との向き合い方への気持ちが見えてきました。



若年女性を中心に、個性表現はしたいが、 現状表現できているとは言い切れず、意向と実態にはギャップあり。



個性表現度3層について



個性表現 個性表現層 ギャップ層

個性非意向層

27.3%

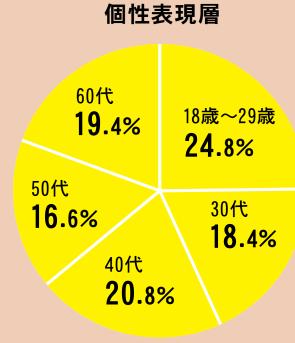
14.2%

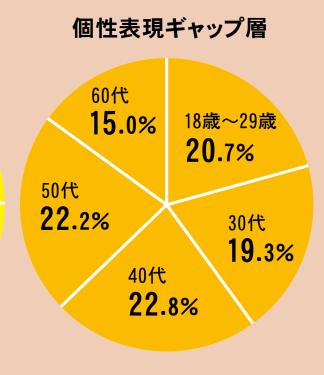
21.7%

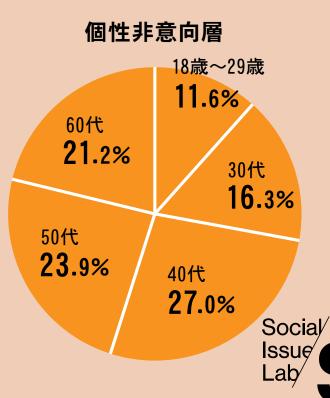
どちらともいえない・計

【定義】

【年齡別構成】







個性表現度3層の スキンケア・美容における現状・気持ち

個性表現層

- 自分の肌に愛着を持ち、スキンケアを 楽しんでいる。
- 効果にも満足しており、自分に合う方法も見つけている。
- 好きな色のメイクやファッションで、自分らしさを表現することにも前向き。

個性表現ギャップ層

- 美容やスキンケアを楽しむ気持ちはある が試行錯誤の途中で、今のケアでは物足 りなさを感じている。
- 肌への愛着は少なからずあるものの、自分 に本当に合うスキンケアには出会えておら ず、理想の状態にはまだ届いていない。
- 好きなメイクやファッションを楽しみたい気 持ちは強いが、現状実現できていない。

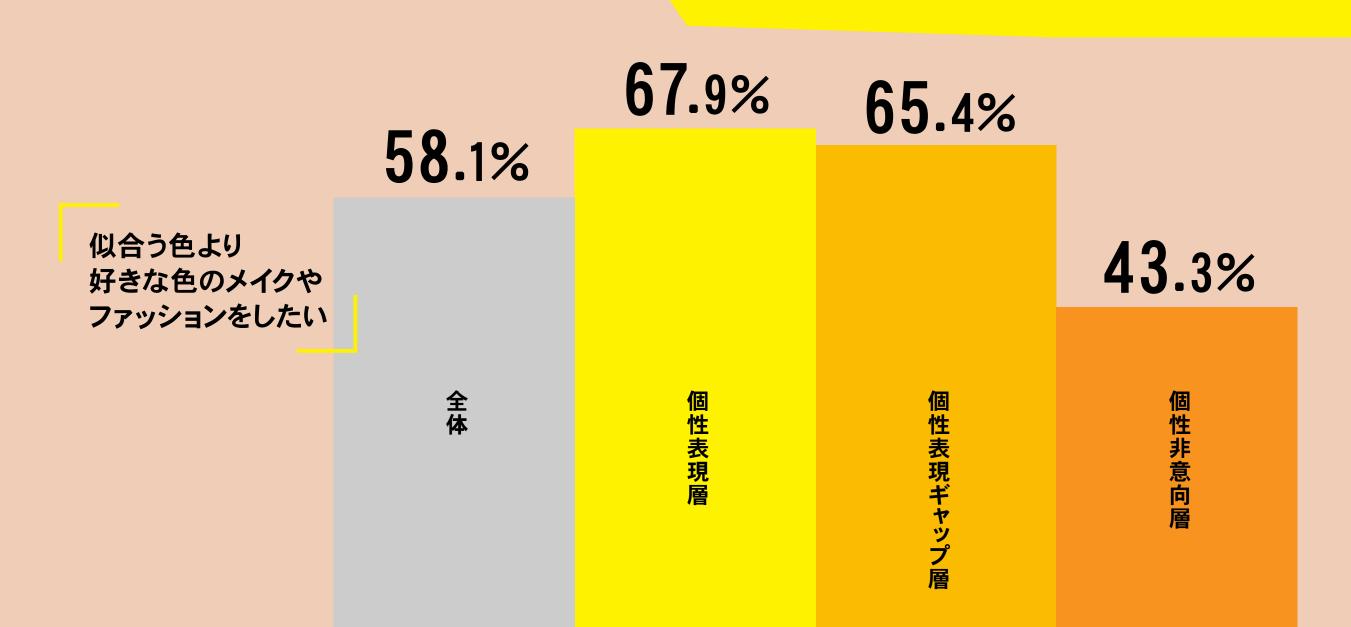
個性非意向層

- 美容やスキンケアに対して楽しんでいる意 識は低く、自分の肌への愛着も少なめ。
- 一方で、自分に合うケア方法を見つけて、 それなりに満足している。
- メイクやファッションで好きな色を楽しみ たいという気持ちも少なからずある。



似合う色より好きな色を。

個性非意向層でも2人にI人、 個性表現ギャップ層では6割を超える。





きちんとしてないといけない雰囲気はあり、 若年女性を中心に広告の煽りや美しくならなきゃという プレッシャーも感じている。

化粧や身だしなみを きちんとしていないといけない 雰囲気を感じる

女性全体

72.8%

SNSや広告で 煽られている気持ちになる

(「女性全体」との差)

女性18~29歳 **十7.1pt**

女性30代 **十7.4pt**

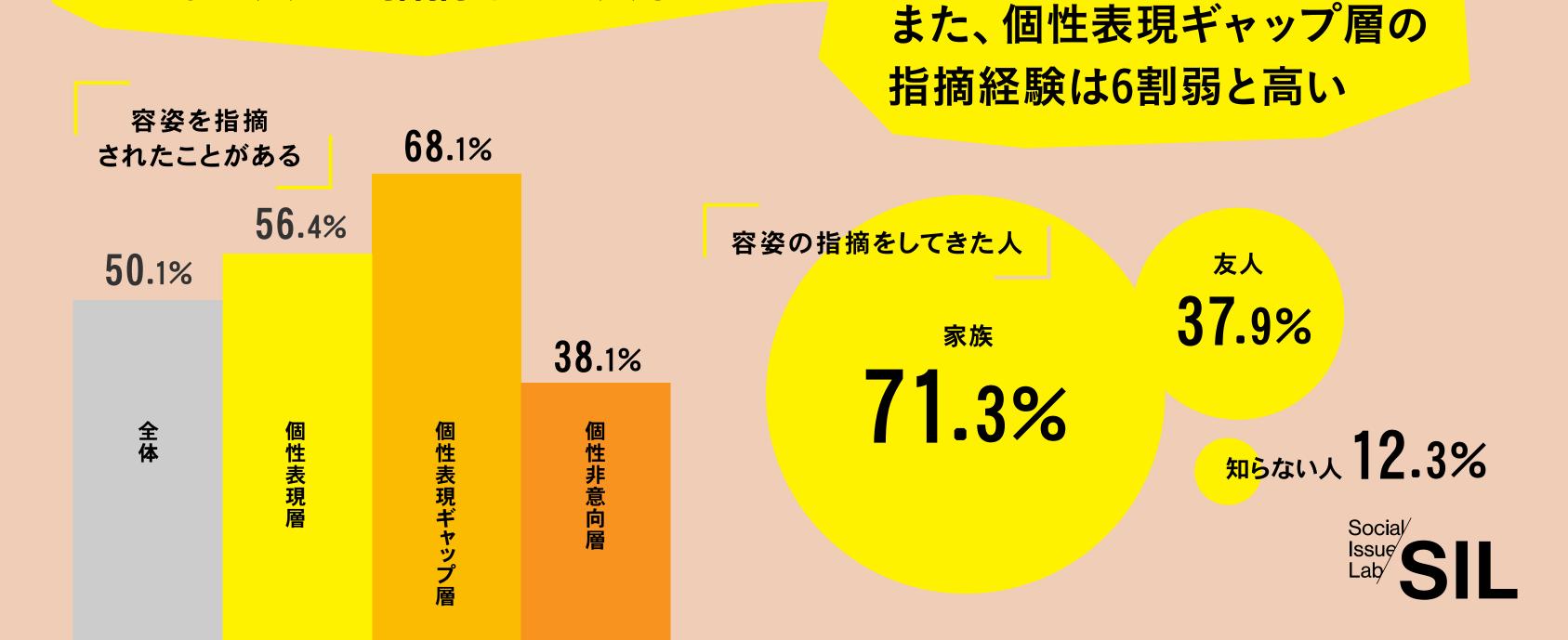
美しくならなきゃと プレッシャーに感じることがある

+17.0pt

+8.8pt



2人にI人は容姿を指摘されたことがあり、 家族をはじめとした周囲の人からの指摘が多いものの、 知らない人から指摘される人も



容姿を指摘された経験

(家族に)髪を褒められたと言うと、 **顔を褒められたら良かったのに**と言われた 関東/10代/女性 (家族に)ニキビとニキビ跡がひどい肌を 軽石とか**溶岩石みたい**と言われた 関東/40代/女性

(友人に)顔を嫌な目付きでジーーーーッと見られたあげく「ブス!!!!」と大音声で怒鳴られ、嘲笑された。

中部/50代/女性

主人の男性の友人に「俺の嫁はいつも きちんと化粧しているけど、あなたは色白でもないのに **化粧ぐらいきちんとしたら**」と言われた事がある

九州•沖縄/60代/女性

母親に**ブサイクで貰い手がないので 勉強しろ**と言われた

九州•沖縄/50代/女性



容姿を指摘された経験

担任の教師から 「**お前の笑顔は笑顔じゃない**」と言われた 九州・沖縄/20代/女性

(男性上司から)「もっと髪を伸ばして スカートを穿いて**女らしくしろ**」「**女として見れない**」 「太った?」などのセクハラに該当する指摘。

中国•四国/30代/女性

小学校高学年の頃に同じクラスの男の子に「お前、**顔が白すぎるし、そばかすがあって 気持ち悪い**」と言われた。

関東/40代/女性

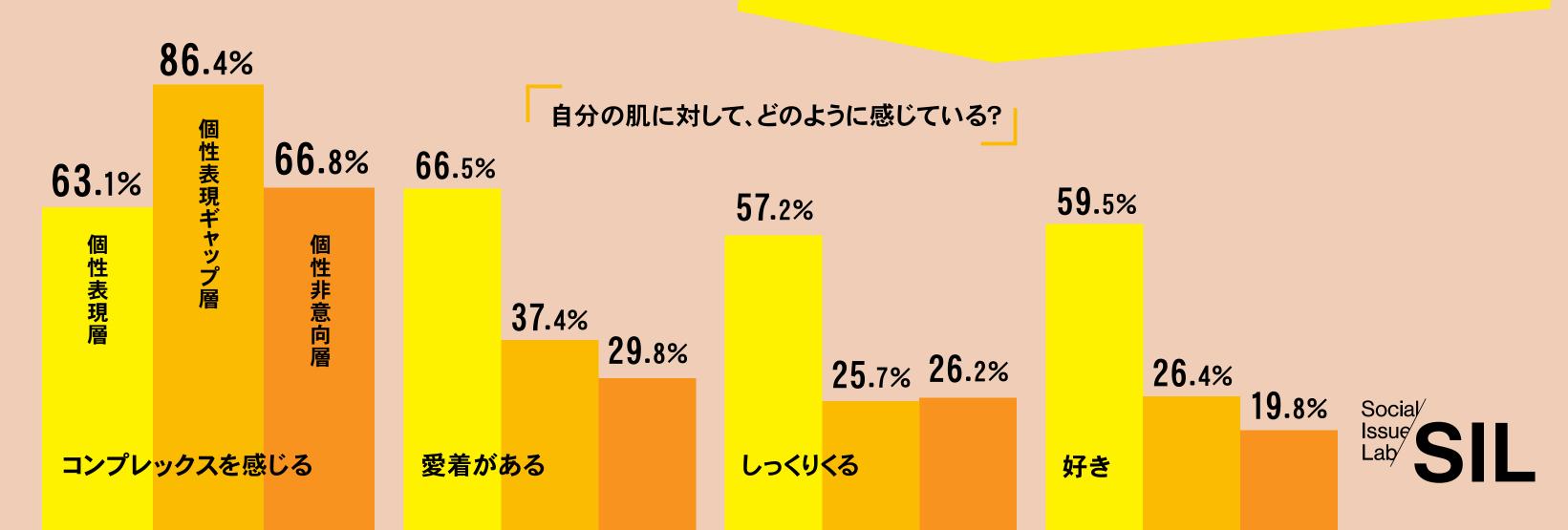
子供の頃、歩いていると知らない男の人に 「ねえちゃん、色黒いね」といきなり言われたことがある (当時は地黒だった)

九州·沖縄/60代/女性



「愛着がある」「しっくりくる」「好き」など、 ポジティブな気持ちも一定あるものの、 肌へのコンプレックスは、ポジティブな 気持ちを大きく上回っている。

特に個性表現ギャップ層は9割弱が コンプレックスを感じており、 個性表現の妨げにつながっている可能性も。



Consideration

傷つきながらも なぜ、美しさ」を 追い求めるのか。

個性表現の実現を妨げる要因として、

社会的プレッシャーに加え、容姿に対する指摘経験が存在する。 特に身近な人から容姿を指摘された記憶は強く刻まれており、 これによりコンプレックスが深まり、

個性表現の障壁をより高めているようだ。

また、「きちんとしなければならない」という雰囲気が、

美の基準を押し付け、精神的負担を増大させている可能性も垣間見えた。

私たちがプレッシャーに感じている「美しさ」とは、一体どのようなものなのか?

美に対する姿勢から、紐解いていきます。



月の美容代のうちスキンケアに お金をかけている人が多く、次いでヘアケア。

健康的な素肌や素髪を目指すなど、 素材を磨く傾向がうかがえる。

55.4% 57.1%

41.9%

Social/

美容代予算(月平均)

全体

7,352円

個性表現層

8,385円

個性表現ギャップ層

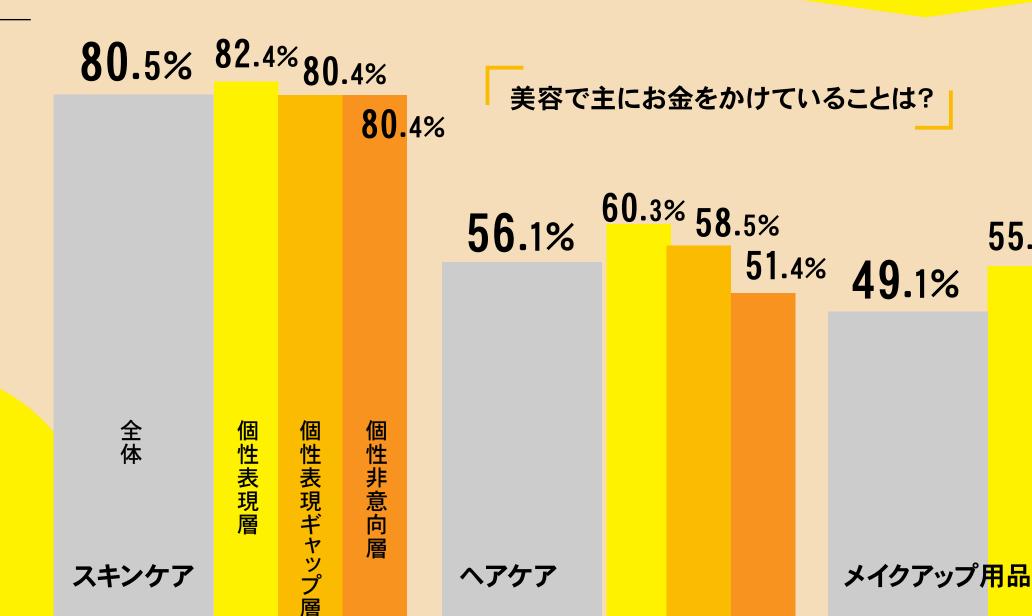
7,722円

個性非意向層

6,675円

5,000円以下

60.0%



スキンケアの中で主にお金をかけているのは、 「基礎的なステップ」



全体

3,008円

個性表現層

3,481円

個性表現ギャップ層

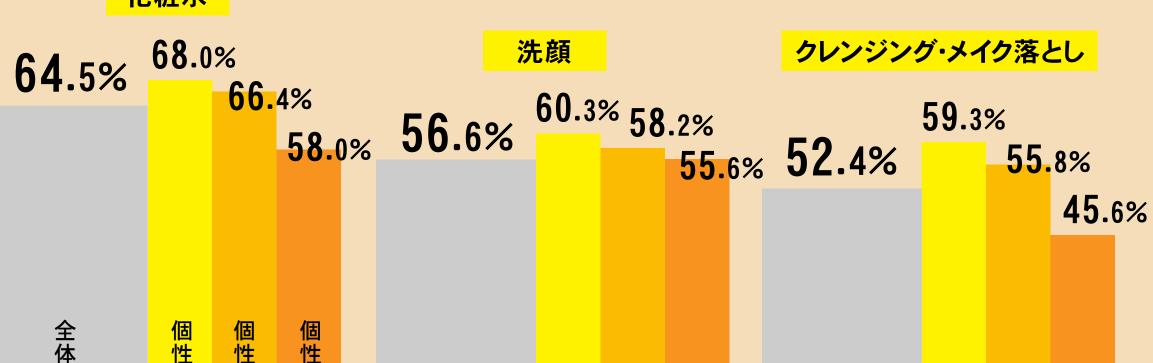
3,262円

個性非意向層

2,621円

1,001~3,000円 **35.4**% スキンケアの中で主にお金をかけていることは?





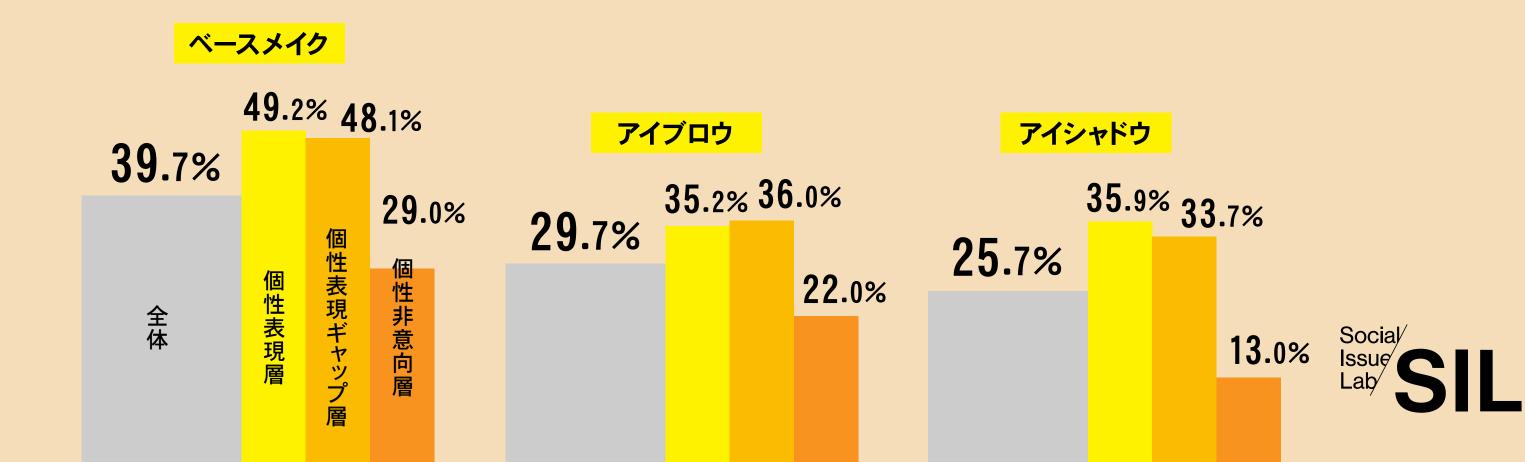
個性表現ギャップ層の性表現ギャップ層

Social/ Issue SIL

重視するメイクポイントはアイメイクよりも、ベースメイク。 メイクでも、肌を重視する傾向に。

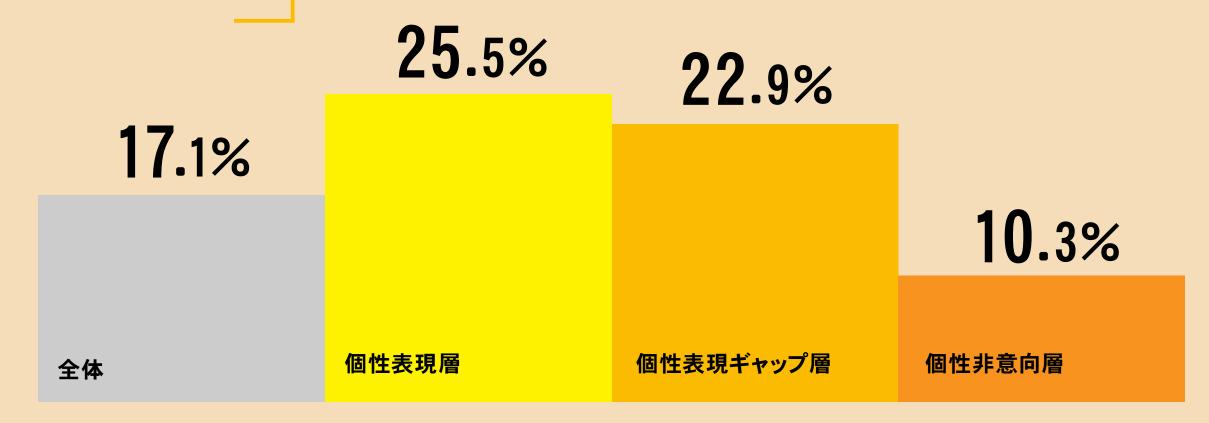
個性表現ギャップ層でも、個性表現層と同様に各項目のスコアが高めで重視メイクポイントはあるものの表現できていない現状が見えてきた。

重視するメイクポイントは?



美容医療の経験者は2割弱。個性表現層では4人に1人。

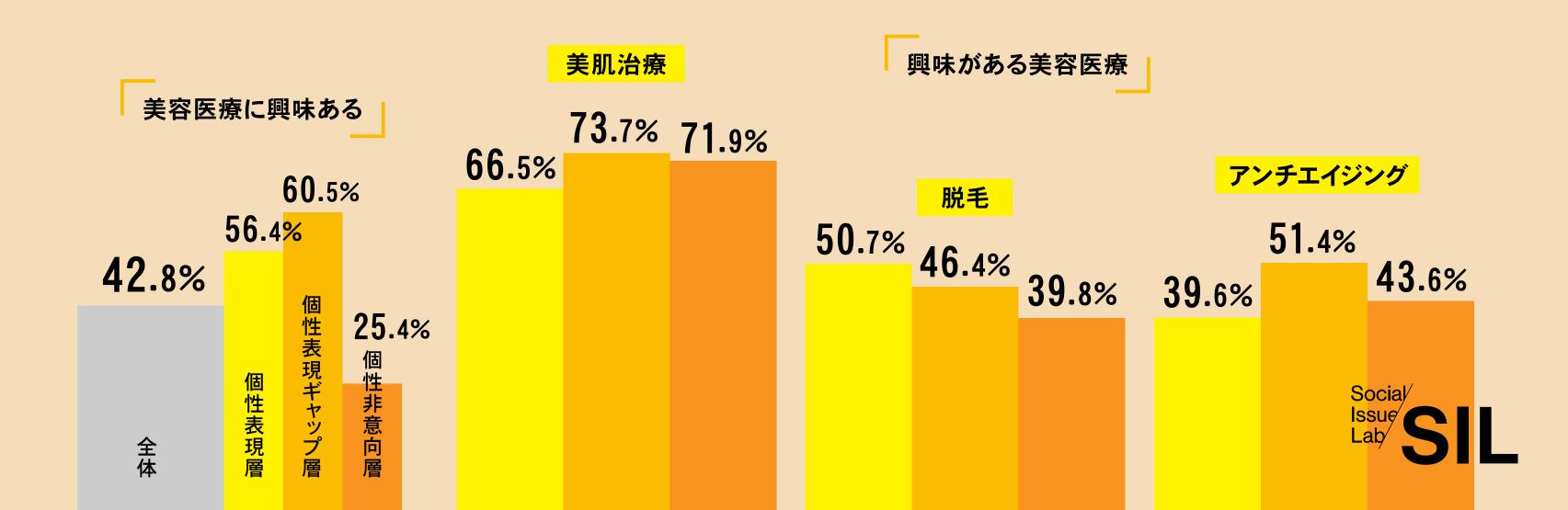
美容施術の経験がある





美容医療に興味がある人は4割強。また、興味がある人のうち7割弱が「美肌治療」に興味あり。

「興味」「美肌治療」「アンチエイジング」では 個性表現ギャップ層が個性表現層のスコアを上回っており、 悩みやコンプレックスの解消に向けた姿勢がうかがえる。



「肌がきれい」ということは、美しさにつながる。

地域で美しいとされている特徴

肌がきれい **48.**7%

> 清潔感がある **42.**9%

顔立ちが整っている **40.**7% 表情がきれいで 内面が美しい 関東/40代/女性

目鼻立ちハッキリしていて 肌が綺麗 北海道/30代/女性 今の時代、やはり韓国スタイル。 とにかく美白で、透明感があって、 お肌が綺麗。 東北/20代/女性

顔のパーツが綺麗な人。清潔感がある人 (髪が綺麗、整えられている)。 自分に自信がある人。

九州•沖縄/20代/女性

凛としている。流行りの洋服や メイクをしていてもどこか一つ個性がしっかりある。 関東/30代/女性



一方で何かしらの肌悩みを 抱えている人は9割強。

個性表現ギャップ層では、個性表現層と比較して「シミ・ソバカス」「ハリのなさ・たるみ」「小ジワ」を中心に肌悩みのスコアが高い

肌悩みがある

92.5%

どんな肌悩み?

シミ・ソバカス 51.6% 49.4% 個性表現ギャップ層 個性表現ギャップ層 ハリのなさ・たるみ

 33.2%

44.9%
38.7%

小ジワ

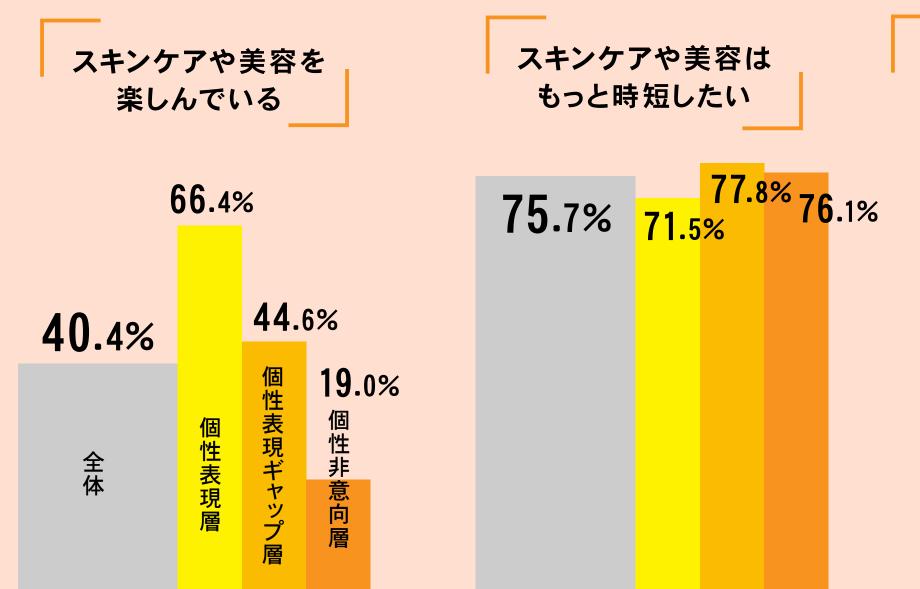
39.8% 29.6% 30.0%

> Social/ Issue Lab/

全体

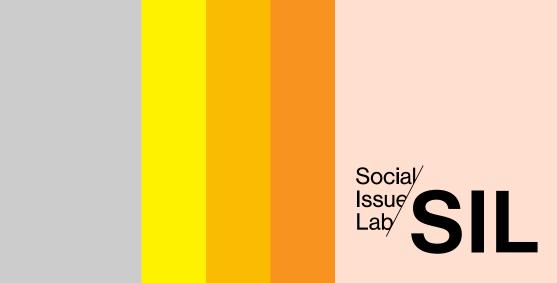
美容が楽しいのは4割に留まり、 時間的な余裕のなさや商品の多さによる 「スキンケア疲れ」「美容疲れ」の側面もあり。 個性表現への姿勢がポジティブな層ほど 美容を楽しめているが、 時短要望はどの層でも7~8割程度はある。

> また、個性表現ギャップ層の8割弱が 「新商品が多すぎて追えない」気持ちを持っており スキンケア・美容に迷い悩む一面が垣間見える。



次から次へと 新しい商品が出て追いつけない

67.6% 66.2%



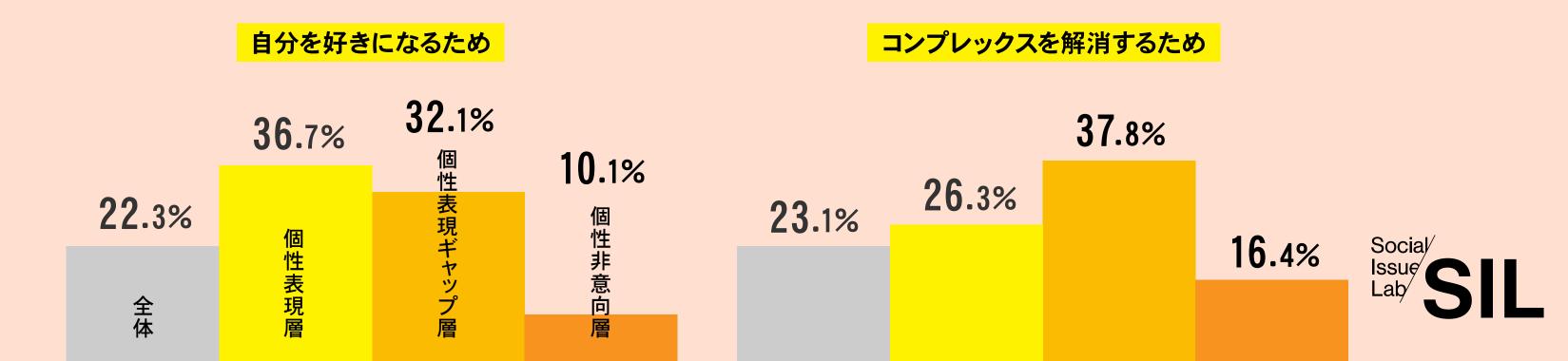
62.8%

79.7%

一方で自己肯定感を育てるために、 スキンケアを行っている人も。

個性表現ギャップ層と個性非意向層の間には一定のスコア差があり、 個性表現ギャップ層ではコンプレックス解消を目的として スキンケアを行っている人が4割弱

何のためにスキンケアをしている?



スキンケアに対してポジティブな気持ちは一定あり、 スキンケアを通して自分を大切にできていると思う人も半数以上。

自分に合うスキンケアが 見つかっている

50.3%

今のスキンケアに 満足している

50.8%

スキンケアが好きだ

50.1%

スキンケアを通して 自分を大切にできていると思う

57.5%



Conclusion

自分らしい

美しさの

道を行こう。

美しさや周囲の目のプレッシャーで

個性を素直に表現できないことに葛藤する中でも、

素肌や素髪、その人本来の「素材」を慈しむように、

スキンケアに心を寄せる女性たちの想いが確かにそこにあると感じました。

美しさを求め丁寧に重ねる基礎的なケアは、

肌だけでなく心にも潤いを届けており、

肌を整える行為が美しさへの日々の祈りとなっている

女性の輪郭が浮かび上がってきたように思います。

一方で、情報の多さや時間のなさに美容・ケア疲れを感じる声もあり、

社会が規定する美しさへの道は平坦ではありません。

しかし、ケアを通して自分と向き合い、自分を愛する時間が、

心に静かな光を灯していることも見えてきました。

調査を終えたいま、自分にとっての美しさを知るということが、

自分自身を肯定するための第一歩になるかもしれないと思っています。

