

20代・30代の敏感肌アラサー女子に聞く、「敏感肌白書 vol.1」

肌マネジメントをしたいのにできていない実態

アラサー女子の肌マネジメント自己採点は**43点!!**

肌マネジメントは、恋愛や仕事の成功のカギ…!?

持田製薬グループの持田ヘルスケア株式会社（本社:東京都新宿区、社長:秋田 伸二）は、敏感肌のための低刺激性スキンケア「コラージュリペアシリーズ」の発売に先駆け、全国の20代・30代の敏感肌のアラサー女子を対象に調査を行い「敏感肌白書」としてまとめました。

第1号となる今回は、敏感な肌でも肌が望ましい状態に保たれ安定していることを目指す「肌マネジメント」について調査を行うとともに、世代・トレンド評論家の牛窪恵さんにコメントをいただきました。主な調査結果は以下の通りです。

「敏感肌白書 vol.1」サマリー

★アラサー女子の6割が敏感肌

- アラサー女子の肌トラブル、1位「肌あれ」、2位「赤くなる」、3位「花粉などのアレルギー」。アラサー女子の63.5%に敏感肌症状アリ。

★アラサー女子の実態 「肌マネジメント」したいのにできていない

- 敏感肌アラサー女子の94.6%が「肌マネジメント」に取り組みたい。なのに、現状の自己採点で43点。10項目中9位。
- 敏感肌アラサー女子の平均的な肌マネジメントコストは、月額3,322円、平日1日9.5分。
- 肌マネジメントできない理由は、「お金が**ナイ**」「肌状態がわから**ナイ**」「時間が**ナイ**」の**3ナイ**。肌マネジメントしづらい時期は、「**S**tress/ストレス」「**S**eiri/生理」「**S**eaSon/季節の変わり目」の**3S**。

★肌マネ上級者は、恋も時間もマネジメント上手

- 肌マネジメント自己採点が高い肌マネ上級者の敏感肌アラサー女子は、恋や時間もマネジメント上手。
- 肌マネ上級者は「自分の肌にあったスキンケア化粧品」を上手に活用している。とはいえ、トラブル前に事前に肌ケアする「先回りケア」実践率は47.1%と半数以下。

●事前調査 ■実施時期:2019年6/20~6/21 ■調査方法:インターネット調査 ■調査対象:全国の20代・30代の女性5,000人（各2,500人ずつ）
●本調査 ■実施時期:2019年6/20~6/21 ■調査方法:インターネット調査 ■調査対象:敏感肌症状のある全国の20代・30代の女性500人（各250人ずつ）



牛窪恵さんに聞く

「肌マネジメント」で自信が持てる自分になれる！

「コラージュリペアシリーズ」が新提案する

“敏感肌マネジメント”

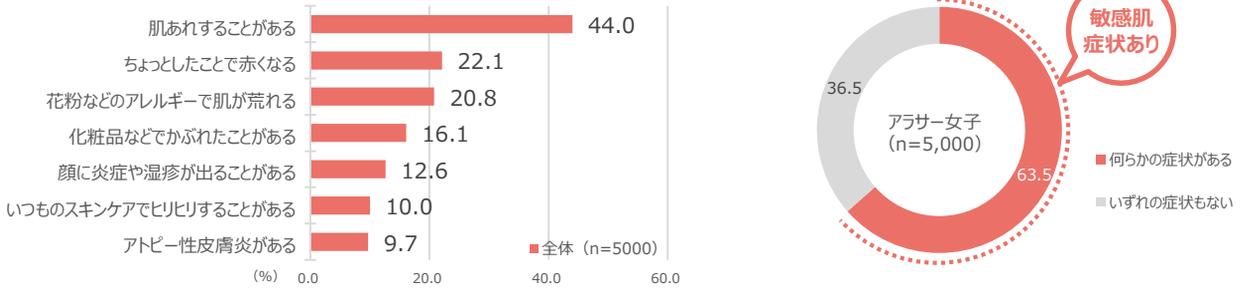


アラサー女子の肌とマネジメントの実態

★アラサー女子の6割が敏感肌に悩まされている

20代・30代の女性5,000人の肌状態を聞くと、44.0%が「肌あれする」、22.1%が「ちょっとしたことで赤くなる」と答え、全体の63.5%がいわゆる敏感肌の症状を感じています。アラサー女子の約6割が敏感肌です [図1]。

【図1】 あなたの肌状態は？



ここからは、敏感肌症状を抱える20代・30代の女性500人を対象に、「肌マネジメント」について聞いてみました。肌マネジメントとは、「肌が望ましい状態に保たれ安定している」ことを目指すためのスキンケアなどの取り組みのことです。

★敏感肌アラサー女子にとって 取り組み意欲の高い「肌マネジメント」 なのに、実際はできていない！ したいのにできない「肌マネジメント」

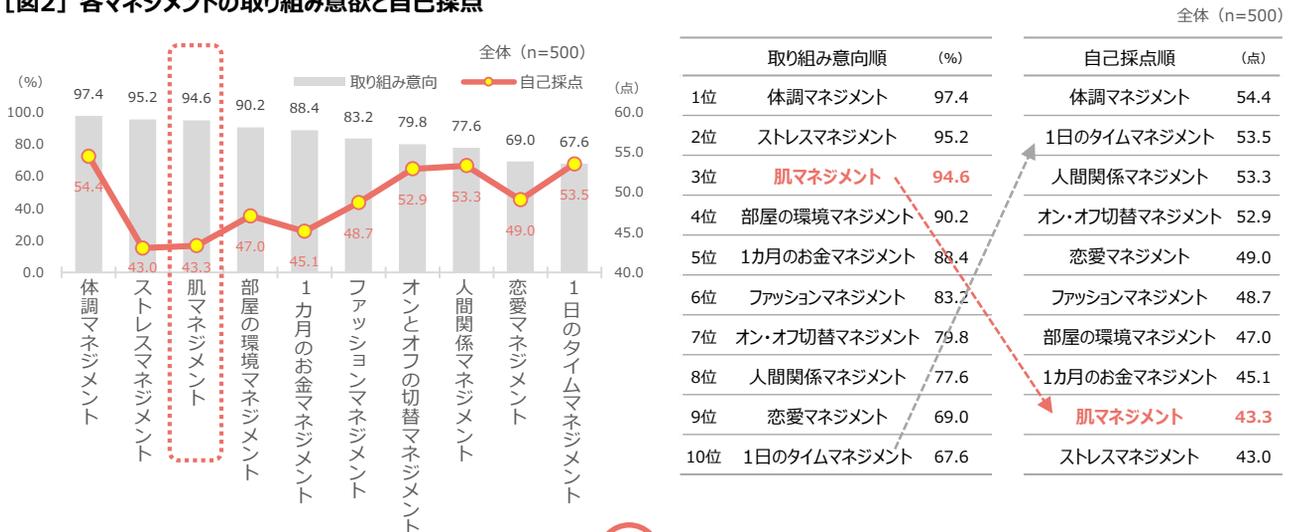
働き方改革の一環として、効率的な働き方のための1日のタイムマネジメントが重視されています。ほかにも、恋愛やお金など何かとマネジメントすることがあります。そこで、マネジメントに対する取り組み意欲と自己採点を聞きました。

その結果、「肌マネジメント」の取り組み意欲は94.6%、10項目中、3位と高めです。しかし、自己採点は43.3点で、10項目中9位と低評価になっています。取り組み意欲はあるのにできていないという実態が明らかになりました。

逆に、「1日のタイムマネジメント」（意欲10位→自己採点2位）や「恋愛マネジメント」（意欲9位→自己採点5位）は、意欲が低い割にはできていると自己評価しています [図2]。

敏感肌のアラサー女子にとって取り組み意欲が高い「肌マネジメント」ですが、恋愛や時間管理よりもできていないと感じているようです。

【図2】 各マネジメントの取り組み意欲と自己採点



肌マネジメント自己採点別、敏感肌アラサー女子の肌ケア実態

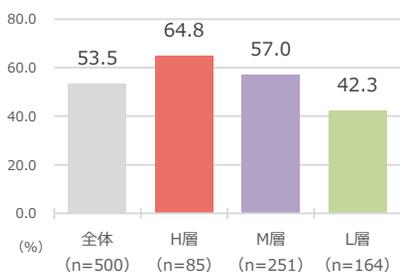
肌マネジメントの自己採点に基づき、100点～61点を自己評価（以下、評価）が高い層（＝H層）、60点～31点を評価中間層（＝M層）、30点以下を評価が低い層（＝L層）の3層に分け、肌マネジメント自己採点別の敏感肌女子の傾向を調べてみました。

★肌マネジメント評価が高い敏感肌アラサー女子は、 恋も時間もマネジメント上手 積極的で前向きな“ポジサー”

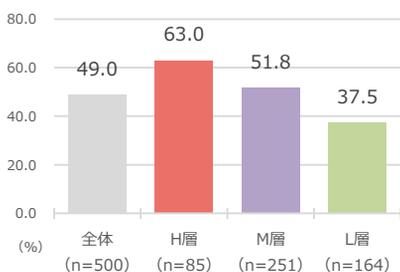
肌マネジメント評価3層別に、時間、恋愛、お金のマネジメント自己採点を比較してみました〔図3〕。肌マネジメント評価が高い層（H層）は、その他の層に比べ、「1日のタイムマネジメント」、「恋愛マネジメント」、「お金マネジメント」とも高く、肌マネジメント評価が低い層（L層）と比較するとその差はより顕著です。肌マネジメント評価が高いアラサー女子は、肌だけでなく時間も恋もお金もしっかり管理する「ポジティブな20代・30代のアラサー＝ポジサー」と位置づけられます。

〔図3〕 肌マネジメント自己採点別（H層・M層・L層）各マネジメントの自己採点

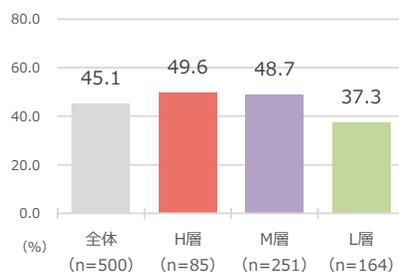
①1日のタイムマネジメント



②恋愛マネジメント



③1か月のお金マネジメント



★敏感肌アラサー女子の肌マネジメントコスト

平均 月額3,322円、1日9.5分。意識が高い層の金額は、 低い層の約2倍、時間は約1.5倍

敏感肌のアラサー女子が肌マネジメントにかかる費用は、平均で月額3,322円です。肌マネジメント評価が高いH層は4,247円、M層3,725円、L層は2,226円となり、H層はL層の約2倍、2,021円もの差があります〔図4〕。また、肌マネジメントにかかる時間は、平日1日平均9.5分ですが、H層は11.6分、M層は9.9分、L層は7.6分となりました。H層はL層の約1.5倍の時間を使っています〔図5〕。肌マネジメント自己評価が高い層ほど、お金も時間もかける傾向があるようです。

〔図4〕 1か月の肌マネジメント費用（円/月額）

| | |
|------------|----------|
| 全体 (n=500) | 3,322円/月 |
| H層 (n=85) | 4,247円/月 |
| M層 (n=251) | 3,725円/月 |
| L層 (n=164) | 2,226円/月 |

〔図5〕 1日（平日）の肌マネジメント時間（分/1日）

| | |
|------------|---------|
| 全体 (n=500) | 9.5分/日 |
| H層 (n=85) | 11.6分/日 |
| M層 (n=251) | 9.9分/日 |
| L層 (n=164) | 7.6分/日 |

肌マネジメント自己採点別、敏感肌アラサー女子の行動

★「習慣ケア」は6割ができているものの、

事前に対策する「先回りケア」ができているのは3人に1人（31.8%）

望ましい肌になるための、ケアをするタイミングを聞きました。63.8%が、日頃からケアしている「習慣ケア」を行っていますが、事前に「先回りケア」しているのは31.8%と少なく、ほとんどが何かが起こってからケアする「事後ケア」（82.2%）でした [図6]。肌マネジメント評価3層別に見ても、「先回りケア」実践率は意識高い層ですら47.1%と半数以下にとどまっています。花粉症やニオイに関しては事前の先回りケアを実践している人がいるようですが、肌マネジメントに関する先回りケアを実践するのはまだまだ少数派のようです。

【図6】望ましい肌になるための肌ケアするタイミング

| ①習慣ケア（習慣的にケアしている） | | | | ②先回りケア（事前に対策をしている） | | | | ③事後ケア（起こってからケアしている） | | | |
|-------------------|--------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|---------------|---------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|
| 全体 (n=500) | H層 (n=85) | M層 (n=251) | L層 (n=164) | 全体 (n=500) | H層 (n=85) | M層 (n=251) | L層 (n=164) | 全体 (n=500) | H層 (n=85) | M層 (n=251) | L層 (n=164) |
| 63.8% | 71.8% | 68.1% | 53.0% | 31.8% | 47.1% | 31.1% | 25.0% | 82.2% | 89.4% | 85.3% | 73.8% |

★肌マネ自己採点が高い敏感肌アラサー女子は、

「自分の肌にあったスキンケア化粧品」を上手に活用！

望ましい肌になるための肌マネジメントとして取り組んでいることは、「十分な睡眠」（45.4%）、「肌の状態に合ったスキンケア化粧品を使う」（45.2%）、「食生活に気をつける」（42.0%）がTOP3 [図7-1]。今後取り組みたいことTOP3は、「十分な睡眠」（75.2%）、「ストレスをためない」（71.4%）、「食生活に気をつける」（66.0%）でした [図7-2]。

肌マネジメント意識が高い層を見ると、「肌の状態に合ったスキンケア化粧品を使う」が現在取り組んでいることの1位で、6割に上っています。肌マネジメント意識が高い敏感肌アラサー女子は、自分の肌にあったスキンケア化粧品を上手に活用する傾向があります。自分の肌にあったスキンケア化粧品を見つけることが、肌マネジメントを高めるポイントの一つとなっています。

【図7-1】肌マネジメントとして現在取り組んでいることTOP5

| | 全体 (n=500) | | H層 (n=85) | | M層 (n=251) | | L層 (n=164) | | (%) |
|----|-------------------------|------|---------------------------------|------|-------------------------|------|-------------------------|------|-----|
| 1位 | 十分な睡眠をとる | 45.4 | 肌の状態に合った スキンケア化粧品を使う | 60.0 | 肌の状態に合った スキンケア化粧品を使う | 48.6 | 食生活に気をつける | 37.8 | |
| 2位 | 肌の状態に合った スキンケア化粧品を使う | 45.2 | 十分な睡眠をとる | 56.5 | 十分な睡眠をとる | 47.0 | 十分な睡眠をとる | 37.2 | |
| 3位 | 食生活に気をつける | 42.0 | 食生活に気をつける | 56.5 | 食生活に気をつける | 39.8 | 肌の状態に合った スキンケア化粧品を使う | 32.3 | |
| 4位 | ストレスをためない | 34.4 | ストレスをためない | 49.4 | ストレスをためない | 35.1 | 早寝早起きなど 規則正しい生活を送る | 29.9 | |
| 5位 | 早寝早起きなど 規則正しい生活を送る | 33.0 | 早寝早起きなど規則正しい生活を送る／好きなことや趣味に没頭する | 37.6 | 早寝早起きなど規則正しい生活を送る | 33.5 | ストレスをためない／好きなことや趣味に没頭する | 25.6 | |

【図7-2】肌マネジメントとしてこれから取り組みたいことTOP5

| | 全体 (n=500) | | H層 (n=85) | | M層 (n=251) | | L層 (n=164) | | (%) |
|----|-----------------------|------|-------------------------|------|-------------------------|------|-----------------------|------|-----|
| 1位 | 十分な睡眠をとる | 75.2 | ストレスをためない | 82.4 | 十分な睡眠をとる | 76.1 | 十分な睡眠をとる | 71.3 | |
| 2位 | ストレスをためない | 71.4 | 十分な睡眠をとる | 80.0 | ストレスをためない | 73.7 | ストレスをためない | 62.2 | |
| 3位 | 食生活に気をつける | 66.0 | 食生活に気をつける | 70.6 | 食生活に気をつける | 68.1 | 食生活に気をつける | 60.4 | |
| 4位 | 早寝早起きなど 規則正しい生活を送る | 58.2 | 肌の状態に合った スキンケア化粧品を使う | 69.4 | 運動をしたり身体を動かす | 60.6 | 早寝早起きなど 規則正しい生活を送る | 56.1 | |
| 5位 | 運動をしたり身体を動かす | 58.2 | 早寝早起きなど規則正しい生活を送る | 63.5 | 肌の状態に合った スキンケア化粧品を使う | 60.2 | 運動をしたり身体を動かす | 54.3 | |

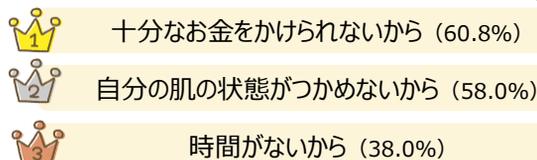
敏感肌アラサー女子が、肌マネジメントできないポイント

★肌マネジメントできない理由は“3ナイ”

「お金がナイ」「肌状態がわからナイ」「時間がナイ」

今回の調査では、肌マネジメント自己採点で100点満点は二人のみでした。満点でない人498人の理由は、「十分なお金をかけられナイ」(60.8%)、「自分の肌の状態がつかめナイ」(58.0%)、「時間がナイ」(38.0%)となり、“3ナイ”が肌マネジメントをできない三大要因です [図8]。

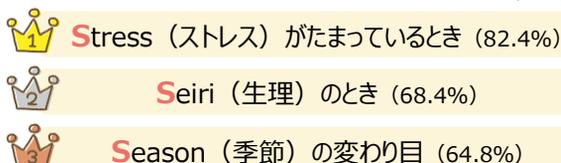
【図8】自分の肌マネジメントに満点を付けられない理由 (n=498)



★肌マネジメントしづらい“3S”時期。「ストレス」「生理」「季節の変わり目」 先回りケアでリスクヘッジを

肌マネジメントをするのが難しい、肌が不安定になりがちな時期を聞くと、「ストレスがたまっているとき/Stress」(82.4%)「生理のとき/Seiri」(68.4%)、「季節の変わり目/Season」(64.8%)となり、Sで始まるワードがTOP3となりました [図9]。

【図9】肌マネジメントをするのが難しい時期 (n=498)



恋愛のように自分だけではコントロールできない場合もありますが、季節の変わり目や生理など事前に予測できるリスク要因には、事前の「先回りケア」でリスクヘッジを心掛けましょう。

今回の調査結果について、世代・トレンド評論家の牛窪恵さんにコメントをいただきました。

「肌マネジメント」で自信が持てる自分になれる！

現代の20・30代女性は、リスクヘッジに敏感です。長く不況の時代を生きてきた彼女たちは「後悔したくない」「自分がしっかりしなければ」との思いも強く、心身の健康や美容、貯蓄、恋愛などさまざまな分野で、自身の「セルフマネジメント」能力を磨きたいと考えています。特に昨今は、女性の役割や行動範囲が以前に比べ広がりを持つようになり、日々のスケジュールや活動エリアを、女性自身が計画・考案する「セルフマネジメント」が脚光を浴びる時代になりました。

今回の調査では、「肌のマネジメント」が、体調やストレスに次いで、取り組みたいマネジメントの第3位にランクイン。彼女たちの「肌を自分でマネジメントしたい」との思いは、こうした流れの1つであると思います。賢い彼女たちは、早めに肌をキチンとケアすることで、のちのシミやシワ、肌トラブルを防ごうと考えているのです。ですが、実際の「肌マネジメント」の自己採点は43.3点と低く、「取り組みたいのに実行できない」ジレンマが透けて見えます。逆に、イメージ通りに“先回り”して「なりたい肌」を前向きに目指すことができれば、それが彼女たちの自信にもつながり、肌だけでなく生活全般にうるおいを感じられるのではないのでしょうか。



牛窪 恵 (うしくぼ・めぐみ) さん 世代・トレンド評論家 マーケティングライター／インフィニティ代表取締役

1968年東京生まれ。大学卒業後、大手出版社、フリーライターを経て、2001年4月、マーケティングを中心に行うインフィニティ設立。「おひとりさま」、「草食系」などの新語・流行語を世に広める。経営学修士 (MBA)。テレビ出演多数。日本マネジメント学会、日本マーケティング学会会員。同志社大学・創造経済研究センター「ビッグデータ解析研究会」部員。

「コラージュリペアシリーズ」の新提案

“敏感肌マネジメント”

コラージュリペアの新アンサー！
敏感肌
マネジメント

今回の調査では、敏感肌のアラサー女性の多くが、肌マネジメントをしたいのに十分にできていないことがわかりました。

持田製薬グループの持田ヘルスケア株式会社から、敏感肌のための低刺激性スキンケア「コラージュリペアシリーズ」が8月21日に新発売されます。「コラージュリペアシリーズ」が新提案する“敏感肌マネジメント※1”で、ゆるがない肌を目指しましょう。



★「コラージュリペア」の新アンサー！敏感肌マネジメント※1

常にストレスや環境変化にさらされている肌は、うるおいを保つための肌バリア機能が低下し、敏感肌の原因となる肌あれや乾燥などのトラブルを繰り返しがちです。「コラージュリペアシリーズ」は、肌バリア機能の保持に着目したスキンケアシリーズです。新たに“敏感肌マネジメント※1”を提案、肌あれ防止成分と肌バリア機能に大切なうるおい成分で敏感・乾燥にアプローチする「先回りケア※2」と、先回りケアの継続で肌バリア機能をサポートする「習慣ケア※3」により、ゆるがない肌を目指します。

※1 敏感肌・乾燥肌の日常的な肌のお手入れ

※2 毎日のお手入れによって肌あれや乾燥を防ぐこと（医薬部外品のみ）

※3 朝晩など習慣的に行う肌のお手入れのこと

敏感肌・乾燥肌の方に

新提案!!



先回りケア※2

肌あれ
防止
成分

うるおい
成分

敏感・乾燥にアプローチ。

習慣ケア※3

先回りケアの継続で

肌バリア機能をサポート!!

肌バリア機能が低下する前に

敏感肌マネジメント※1を実践!!