

20代・30代の敏感肌アラサー女子に聞く、「敏感肌白書 vol.2」

12月は肌の調子が乱れやすく、女子同士の肌チェックも気になる季節に

肌マネジメント※で接近戦に強い“ほめられ肌”に**敏感肌アラサー女子のクリスマスのためのスキンケア平均予算は5,255円**

敏感肌のための低刺激性スキンケアブランド「コラージュリペアシリーズ」を展開する、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）では、全国の20代・30代の敏感肌アラサー女子を対象とした調査レポート「敏感肌白書」を2019年7月より発行しています。

第2号となる今回は12月のクリスマスをテーマに、敏感肌女子たちのクリスマスと肌マネジメントの関係についてレポートします。主な調査結果は以下の通りです。

※「肌マネジメント」（肌マネ）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。

「敏感肌白書 vol.2」サマリー

**同性の肌チェックも気になる12月 スキンケア予算は約1.6倍に**

- 敏感肌アラサー女子の63.2%が「12月は肌の調子を整えるのが難しくなる」と実感し、83.4%が初対面の女性の肌が「気になる」と回答。自分の肌が気になり、相手の肌も気になる12月は、女子同士の肌チェックも気になる時季。
- 敏感肌アラサー女子のクリスマスのためのスキンケア予算は平均5,255円。普段（平均3,322円）の約1.6倍に！

肌マネの「先回りケア」や「習慣ケア」を実践すると肌の自信につながる

- 肌マネジメントを実践する肌マネ上級者は、事前に対策する「先回りケア」（53.8%）や習慣的に対策する「習慣ケア」（83.0%）の実践度が高い。
- 自分の肌に自信がある敏感肌アラサー女子は6人に1人（16.0%）しかいないが、肌マネ上級者では3人に1人（38.7%）が自分の肌に自信があると回答！

肌マネ上級者は接近戦にも強い“ほめられ肌”の持ち主**その秘訣は「肌に合ったスキンケア」にアリ！**

- クリスマスに増えそうな相手との「接近戦」。肌マネ上級者は、30センチ以内の接近戦でも気にせず振る舞える。
- 肌マネ上級者は、他人から肌をほめられた経験も多い“ほめられ肌”の持ち主。
- ほめられ肌の持ち主で肌に自信がある肌マネ上級者、その秘訣は「自分に合ったスキンケア」（70.7%）にアリ！
- 肌マネ自己採点が低い人ほど、クリスマスのためのスキンケアを直前に慌てて行う傾向がある。
- 肌マネ上級者の4割は「3週間前」から準備しているが、特別なケアよりも「丁寧に時間をかけたスキンケア」を重視。

調査概要

■実施時期:2019年10月18日（金）～ 10月20日（日） ■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代の未婚女性500人

敏感肌アラサー女子にとっての12月とは



敏感肌アラサー女子の12月は、女子同士の肌チェックも気になる季節

20代・30代の敏感肌症状がある女性500人に、肌の状態がよいとどんな気持ちになるかと聞いたところ、82.6%が「気持ちが明るくなる」と答えています [図1]。よい肌状態は心にもポジティブな影響をもたらしているようです。

では、敏感肌女性にとって12月はどんな月かと聞いたところ、6割が「外食や飲み会の回数が増える」(64.0%)と答え、ほぼ同数が「肌の調子を整えるのが難しくなる」(63.2%)と答えています [図2]。12月は外食や飲み会が増えることで人と出会う機会も多くなりますが、何かと忙しくてお手入れもできず肌の調子がまいち…と感じることも少なくないようです。

12月は肌の調子がまいちと感じる敏感肌のアラサー女性ですが、初対面の女性の肌が気になるかと聞くと83.4%（「気になる」40.2%+「やや気になる」43.2%）が「気になる」と答えています [図3]。自分の肌が気になる分、相手の肌も意識するようで、初対面の女性の肌をチェックしがちです。相手の肌をチェックするということは、相手からは自分の肌をチェックされているということ。肌の調子が十分ではないのに、肌をチェックされやすいのが12月。生活リズムが不規則になりがちにだけ、肌の調子を整えることをいつも以上に意識して取り組みたい季節、といえそうです。

【図1】肌状態がよいと…?

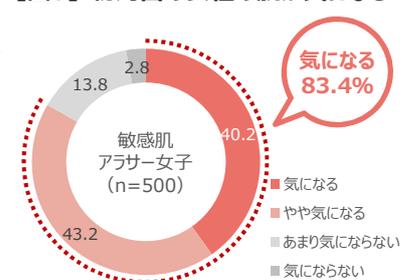


【図2】12月になると…?

スコアは「そう思う」+「ややそう思う」



【図3】初対面の女性の肌が気になる?



クリスマスコラム①



★ 敏感肌アラサー女子のクリスマス予算 スキンケア予算は5,255円といつもの約1.6倍に

敏感肌アラサー女子に今年のクリスマスにどれぐらいお金をかける予定か聞いてみました。

それぞれの項目ごとにお金を使うと回答した女性の平均金額を算出すると、「パートナーや親しい友人へのクリスマスプレゼント (1人当たり)」が9,228円と最も高く、次いで「自分へのクリスマスプレゼント」が8,607円でした。

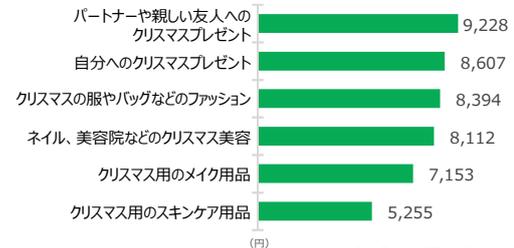
プレゼント以外の項目を見ると、「ファッション」(8,394円)

や「ネイルや美容院」(8,112円)、「メイク用品」(7,153円)などの見た目への投資が多く、「スキンケア」にける予算は5,255円と少なめです。あれこれ多忙で肌の調子を整えるのが難しくなると自覚はしているものの、スキンケアを最重視、というわけにはいかないようです。

とはいえ、前回の調査※ではスキンケアの1か月予算は3,322円だったことから、12月のスキンケアは1.6倍にアップ！普段と違うアイテムも取り入れて、ちょっとぜいたくなケアが予定されているようです。

※前回は敏感肌アラサー500人、今回は未婚の敏感肌アラサー500人のうち「クリスマスのためのスキンケアにお金を使う」と答えた151人の結果

Q.クリスマスに向けてどれぐらいお金を使う予定?



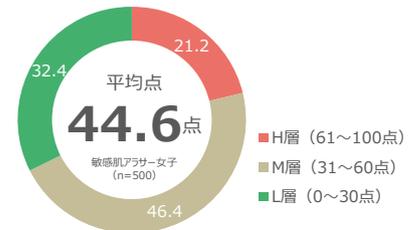
敏感肌アラサー女子と肌マネジメント



「肌マネジメント」する肌マネ上級者の敏感肌アラサー女子は、事前に対策する「先回りケア」や習慣的な「習慣ケア」にも手を抜かない

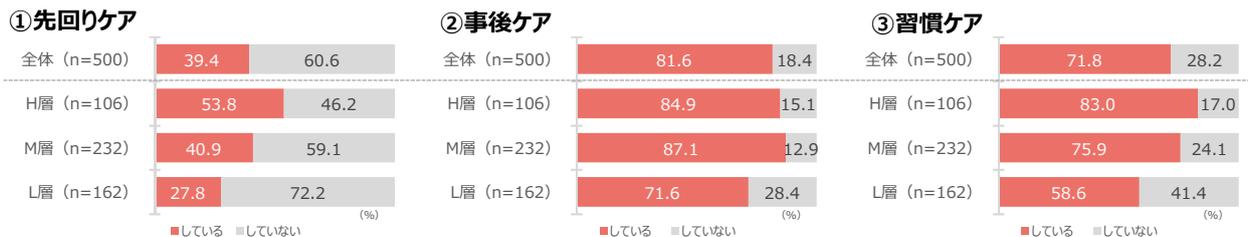
「肌マネジメント」とは、「肌が望ましい状態に保たれ安定している」ことを目指すためのスキンケアなどの取り組みのことです。この肌マネジメントを100点満点で自己採点してもらった結果、全体平均は44.6点でした。また、自己採点が100点～61点の肌マネ上級者をH層、60点～31点の中間層をM層、30点以下の低い層をL層に分けると、H層21.2%、M層46.4%、L層32.4%でした [図4]。

【図4】肌マネジメント自己採点結果



望ましい肌にするための対策をするタイミングを ①事前に対策する先回りケア、②起こってから対策する事後ケア、③習慣的に対策する習慣ケア のそれぞれにわけて聞くと、②事後ケアは3層ともよく行っていますが、①先回りケアや③習慣ケアは肌マネ上級者のH層（先回り53.8%、習慣83.0%）が高いのに対し、L層（先回り27.8%、習慣58.6%）は低くなっています [図5]。

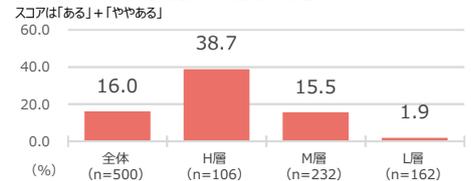
【図5】望ましい肌になるために肌ケアするタイミング



肌マネ上級者の敏感肌アラサー女子の3人に1人は、自分の肌に自信アリ！

自分の肌に自信があるかと聞くと、「自信がある」と答えたのは全体の16.0%でした。これを3層別に見ると、肌マネ上級者のH層は38.7%と約4割が自信があるのに対し、L層は1.9%しかいませんでした [図6]。

【図6】自分の肌に自信がある



また、先回りケアと習慣ケアの両方を実践しているのはおよそ3人に1人（36.8%）でしたが、H層で肌に自信があると答えた人では65.9%と、平均より29ポイントも多くなっています。一方、L層で肌に自信がないと答えた人で両方やっている人は23.9%しかいませんでした [図7]。

【図7】先回りケアと習慣ケアを両方している人



クリスマスコラム②

★ クリスマスのスキンケア予算 肌マネ上級者は8,700円と最高値

コラム①の通り、クリスマスに向けてスキンケアにかかる予算は5,255円でしたが、3層別に見てみると、H層8,700円、M層4,385円、L層3,917円となりました。何かと出費の増えるクリスマスですが、肌マネ上級者の女性は、スキンケアにもちゃんと予算を確保する予定でいるようです。

Q.クリスマスに向けたスキンケア予算は？



敏感肌アラサー女子のクリスマス接近戦の行方



肌マネ上級者の敏感肌アラサー女子は、クリスマス接近戦も堂々と！ 周囲も認める“ほめられ肌”の持ち主に

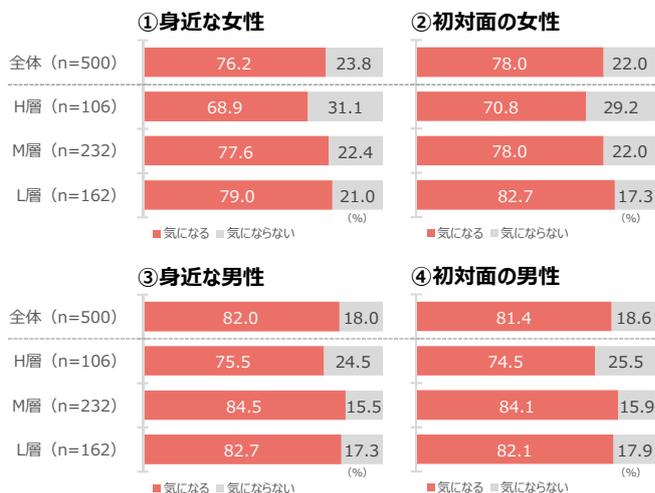
イベントごとが増え、人との出会いも多くなる12月。相手との身体的な距離も近づきがちですが、30センチ以内に近づいた「接近戦」で自分の肌の状態が気になるかと聞くと、相手が友だちなどの身近な女性でも76.2%が自分の肌が気になると答えており、相手が男性になると気になる度合いは82.0%とさらに高くなります。初対面の相手でも同様の傾向で、8割前後が「気になる」と答えています。

これを肌マネジメンの3層別に見ると、肌マネ上級者のH層は相手が誰であろうと「気にならない」と答える人の割合が3層の中で最も高く、身近な女性に対しては31.1%が「気にならない」と答えています [図8]。

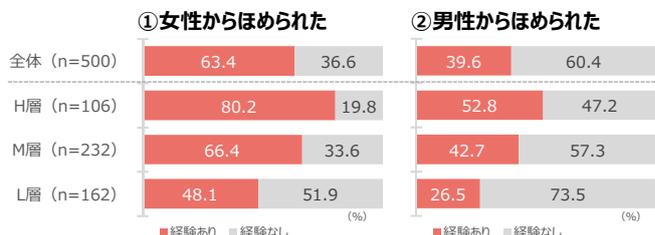
また、他人から肌をほめられた経験を聞くと、女性からほめられたのは平均63.4%に対しH層80.2%、男性からは平均39.6%に対しH層52.8%となり、肌マネ上級者であるH層のほめられ経験は、平均より高くなっています [図9]。

日頃から肌マネジメンを実践していると、自分の肌状態を気にすることなく、接近戦でも堂々と振る舞え、その成果は“ほめられ肌”に表れる、といえそうです。

【図8】 30センチ以内の接近戦で自分の肌状態が気になるか？



【図9】 他人から自分の肌をほめられた経験



★ クリスマスを迎えるためのスキンケア 肌マネ上級者は時間をかけて丁寧に

クリスマスに向けたスキンケアでどんなことをするか聞くと、「普段通りのスキンケア」(68.2%)が最も多く、次いで「十分な睡眠」(40.8%)、「パックや美容液など普段のスキンケアにプラスしたケア」(32.6%)、「ストレスをためない」(31.4%)、「食生活に気を付ける」(30.6%)の順となりました。

これを肌マネ上級者のH層で見ると、「普段のスキンケアよりも丁寧に時間をかけて行う」(35.8%)と答えた人が平均よりも8ポイント高くなっています。普段から肌マネジメンを実践している女性は、特別なことではなく、いつもより丁寧にスキンケアでクリスマスへのカウントダウンを楽しむようです。

クリスマスコラム③

Q.クリスマスに向けたスキンケアですることは？

	全体 (n=500)	H層 (n=106)
1位	普段通りのスキンケア 68.2	普段通りのスキンケア 67.9
2位	十分な睡眠をとる 40.8	十分な睡眠をとる 48.1
3位	普段のスキンケアにプラスしたケア 32.6	普段のスキンケアにプラスしたケア 36.8
4位	ストレスをためない 31.4	普段のスキンケアよりも丁寧に時間をかけて行う 35.8
5位	食生活に気を付ける 30.6	ストレスをためない 34.0
6位	普段のスキンケアよりも丁寧に時間をかけて行う 27.8	食生活に気を付ける 34.0

(%)

敏感肌アラサー女子の、ほめられ肌のつくりかた



自信が持てるほめられ肌の秘訣は、「自分に合ったスキンケア用品を使う」 自分に合ったスキンケアとの出会いが、ほめられ肌の第一歩に！

日頃から肌マネジメントを実践しているH層は、自分の肌にも接近戦にも自信があるほめられ肌の持ち主です。

肌マネ上級者のH層で自分の肌に自信があると答えた人に、肌に自信がある理由を聞くと、7割が「自分に合ったスキンケア用品を使っている」（70.7%）と答え、一番の理由として挙げられました〔図10〕。

一方、自分の肌に自信がない人に何をすれば自信が持てるようになるかと思うかと聞くと、「十分な睡眠」「毎日のスキンケア」「食生活」がTOP3で、H層1位の「自分に合ったスキンケアを使う」（50.7%）は4位となり、半数しかいませんでした。

この結果から、自分に合ったスキンケア用品を使うことが、肌への自信につながるカギとなることが推察されます。自分に合ったスキンケア用品との出会いが、ほめられ肌への第一歩となりそうです。

〔図10〕 自分の肌に自信がある理由、自信を持つために必要なこと

順位	自分の肌に自信があるH層が自信がもてる理由 (n=41)		自分の肌に自信がない人が自信を持つために必要なこと (n=420)	
	理由	割合 (%)	理由	割合 (%)
1位	自分に合ったスキンケア用品を使う	70.7	十分な睡眠をとる	58.8
2位	毎日のスキンケアを怠らない	58.5	毎日のスキンケアを怠らない	57.1
3位	十分な睡眠をとる	53.7	食生活に気を付ける	52.4
4位	食生活に気を付ける	39.0	自分に合ったスキンケア用品を使う	50.7
5位	定期的に運動をしたり身体を動かす		ストレスをためない	50.5

(%)



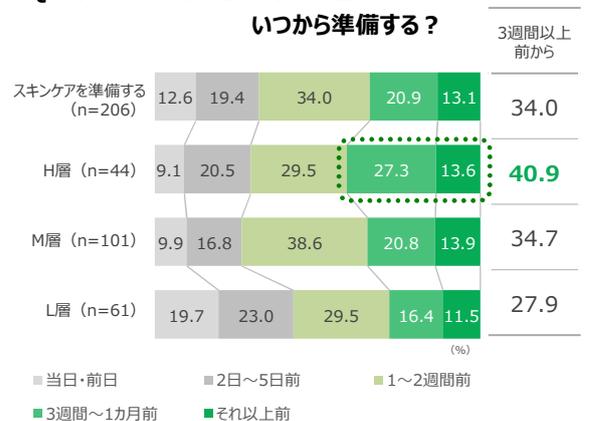
クリスマスコラム④

★ クリスマスのスキンケアはいつから始める？ 肌マネ上級者の4割は3週間以上前からスタンバイ

クリスマスに向けてスキンケアをすると答えた206人に、いつから始めるのか聞いてみると、「1週間～2週間前」（34.0%）、「3週間～1カ月前」（20.9%）あたりが多くなっていますが、「当日・前日」（12.6%）に慌てて行う一夜漬け派も1割います。

肌マネジメントの3層別に見ると、自己採点が低いL層では2割が一夜漬け派（19.7%）ですが、肌マネ上級者のH層では、4割が「3週間以上前から」（40.9%）取り組んでいます。日頃から肌マネジメントに取り組んでいる上級者は、クリスマスだからといって慌てず、いつものケアをより丁寧に行っているようです。

Q. クリスマスに向けたスキンケアをいつから準備する？



対象：準備すると回答した人

敏感肌のためのスキンケアブランド 「コラージュリペアシリーズ」



※敏感肌・乾燥肌の日常的な肌のお手入れ

今回の調査では、肌マネジメントを行う敏感肌のアラサー女性の中で自分の肌に自信があると答えた人が、自信のいちばんのよりどころとしているのが「自分に合ったスキンケア用品を使う」ことでした。

持田製薬グループの持田ヘルスケア株式会社から発売されている「コラージュリペアシリーズ」は、敏感肌のための低刺激性スキンケア化粧品です。敏感肌のためのスキンケア用品を選ぶことで、ゆるがない肌を目指しましょう。

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 と うるおい成分 で

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!!

★「コラージュリペアシリーズ」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



★ クリスマスの接近戦に備えて

古い角質や肌のくすみ^{※4}・毛穴の汚れ・ざらつきのスペシャルケアに

今回の調査では、肌マネジメントを行う敏感肌のアラサーの女性は、30センチ以内の接近戦にも気後れしない傾向が見られました。

相手との距離が近づく12月、急な接近戦でも動じない、つるすべ肌の強い味方となってくれるのが、「コラージュリペアホワイトピール」です。本製品は酵素^{※5}配合の洗顔パウダーで、酵素の力で肌表面の不要な古い角質を落としやすくし、洗顔後の肌はつるつるすべすべ。肌のくすみや毛穴の汚れ、ざらつきが気になるとき、いつもの洗顔にかえて、スペシャルケアとしてお使いください。

※4：古い角質によるくすみ

※5：プロテアーゼ（牛乳）洗浄補助剤



[販売名] コラージュリペアホワイトピール 化粧品
40g 1,600円（税抜）メーカー希望小売価格

