

【自分自身の悩みやコンプレックスに関する意識調査】

『リア充』こそ、悩みやコンプレックスを抱えていた！？

仕事もプライベートも充実している人、それぞれ8割以上が“コンプレックス”有
新生活、悩みやコンプレックスとポジティブに向き合いながらスタートを
～新生活に合わせて、公式 Twitter にてプレゼントキャンペーン実施～

フェイスデザインの専門店として、メイクアップとまつげエクステンションを展開する、ケサランパサラン株式会社（所在地：東京都中央区）では、出会いの季節である新生活を前に、全国の20代～50代の男女1,032名に対し、「自分自身の悩みやコンプレックス」に関する意識調査を実施しましたので、結果を発表いたします。

- **76.3%の人が自分自身に悩みやコンプレックスを抱えている！
特に女性は8割以上も！**
＜みんなが感じる悩みやコンプレックスランキング発表！＞
 - 1位：顔（65.6%）
 - 2位：体型（52.9%）
 - 3位：性格（43.8%）
 - 4位：脚（30.8%）
 - 5位：ウエスト（23.5%）
- **『リア充』 = 悩みやコンプレックスなしは大間違い！？**
仕事もまじめにこなし、流行や美にも敏感な行動派 = 『リア充』の87.6%
が自分自身に対する悩みを抱えていた！
- **顔の悩みやコンプレックスを隠すためにマスク使用経験が3人に1人**
一方で会議中に理由もなくマスクをつけている女性は失礼だと感じる男性
が5人に1人、特に年代が上がるにつれて失礼と感じる傾向！
- **向上心の高さが、コミュニケーション能力の自信につながる？**
新生活が楽しみになるポイントは、悩みやコンプレックスの解消にあった！



■女性の8割以上が自分自身への悩みやコンプレックスを持っている！

顔に何かしらの悩みを抱えている女性は73.7%

今回の調査において全体の76.2%の人が「自分自身に悩みやコンプレックスを抱えている」と回答(図1)。また男性は69.0%だったのに対し、女性は83.3%もの人が悩みやコンプレックスを抱えていることが明らかになりました(図2)。

また性別・年代別では、20代女性が88.0%と、最も悩みやコンプレックスを抱える傾向がありました。

また具体的な悩みやコンプレックスについては、

1位：顔(65.6%)、2位：体型(52.9%)、3位：性格(43.8%)、4位：脚(30.8%)、5位：ウエスト(23.5%)(表1)。ほとんどの世代で最も多く挙げられた悩みやコンプレックスは「顔」でした。男女共に20代が「顔」に悩みを抱えている人が他の世代に比べて高い傾向にありますが、特に20代女性では81.8%の人が顔に何かしらの悩みを抱えていることが明らかになりました(表1)。

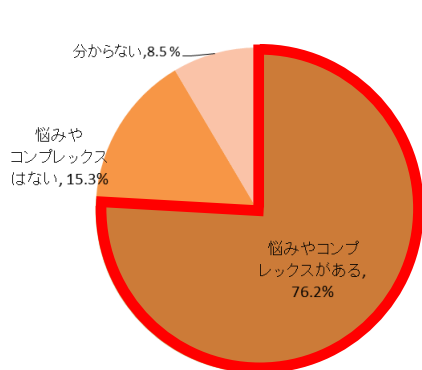


図1: 自分自身に悩みやコンプレックスを抱えているか: 全体/n=1032

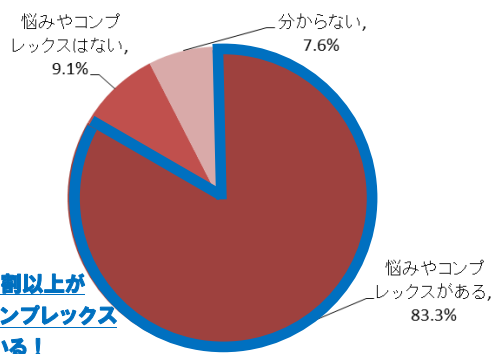


図2: 自分自身に悩みやコンプレックスを抱えているか: 女性のみ/n=516

	全体	1位 顔	2位 バスト	3位 ウエスト	4位 ヒップ	5位 脚	6位 体型	7位 性格	その他
全体	786	65.6	22.3	23.5	20.6	30.8	52.9	43.8	6.2
男性 20代	92	65.2	2.2	13.0	5.4	13.0	51.1	55.4	3.3
男性 30代	85	62.4	0.0	7.1	1.2	9.4	48.2	45.9	12.9
男性 40代	97	55.7	3.1	8.2	2.1	15.5	38.1	37.1	5.2
男性 50代	81	39.5	4.9	17.3	7.4	12.3	51.9	24.7	11.1
女性 20代	110	81.8	45.5	34.5	36.4	46.4	57.3	48.2	1.8
女性 30代	108	75.0	43.5	36.1	33.3	46.3	50.0	51.9	3.7
女性 40代	116	66.4	31.0	36.2	34.5	47.4	68.1	46.6	6.9
女性 50代	94	72.3	34.0	26.6	33.0	42.6	54.3	35.1	7.4

表1: 性別年代別/具体的な悩みやコンプレックス: 全体/n=1032

■悩みやコンプレックスを持つ人のイメージを覆す事実が明らかに！
仕事もまじめにこなし、流行や美にも敏感な行動派＝『リア充』の87.6%が
自分に対する悩みを抱えていた！

<自分自身に悩みやコンプレックスを持っている人ほど向上心が高い>

『リア充』とは、「現実世界が充実していること」を指します。本リリースでは、4つのカテゴリーに関する価値観を全て満たす人を『リア充』と定義しています。

- ・まじめに働くことが自らの成長につながると思う【仕事への価値観】
- ・話題のスポットへ出かけるのが好き【消費マインド】
- ・考えるよりも行動派【行動傾向】
- ・メイクをしていると自分に自信がもてる【美への関心】

これら全てを満たす『リア充』は、全体の18.6%と非常に少ない割合です。

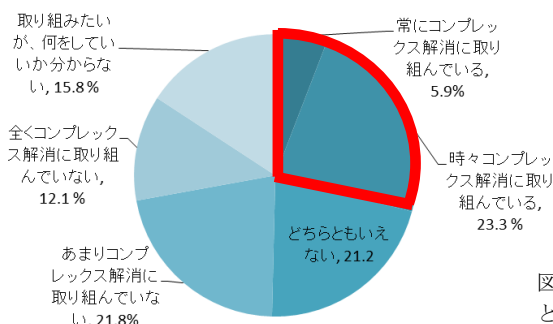
リア充のうち、自分自身に悩みやコンプレックスを持つ割合は87.0%と全体平均を上回る意外な結果が明らかになりました。また、コンプレックス解消の取り組みをしている人も46.1%と全体平均より高い割合が出ており、リア充ほどより良い自分になるための努力に励んでいることが分かりました。

ただ一方でコミュニケーション能力への自信については、自信がある(39.6%)、自信がない(34.9%)とほとんど変わらない結果も明らかになり、『リア充』＝コミュニケーション能力が高いということではないようです。

『リア充』たちは、仕事でもプライベートでもアクティブに活動するため、自分自身を見つめる機会が多く、自身をよく理解していることが以上の結果に反映されているのかもしれない。この結果から悩みやコンプレックスがあることは悪いことではなく、毎日を充実させるためには必要なものだといえます。新生活が始まるこのタイミングで、悩みやコンプレックスを抱える自分を受け入れ、スムーズなスタートを切ってみてはいかがでしょうか。



そして悩みやコンプレックスを持つ人のうち解消に励む人は、約3割いることが分かりました。しかし一方で解消に取り組みたいが、何をしたらいいか分からないという人も15.8%おり自分1人だけで解決することが難しいと考えている人が一定数いることも明らかになりました（図3）。



3人に1人が悩みやコンプレックスを解消したいと考えている！

図3：悩みやコンプレックスを解消しようとしているか：全体/n=1032 (%)

**■顔の悩みやコンプレックスを隠すためにマスクを使用する人が約3割
女性が理由もなく、会議中に理由もなくマスクをつけているのは失礼！と
感じる男性が5人に1人も！年代が上がるとその傾向はより強く**

「顔」に悩みやコンプレックスを抱えている人のうち、「メイク」で隠そうとした経験がある人に続き多かったのが「マスクをする」でした（図4）。

男性を対象に『職場の女性が体調不良や花粉症ではないにも関わらず、会議中もずっとマスクをつけて出席していた時』を想定し、どんな気持ちになるか聞いたところ**5人に1人が「人前でマスクをずっとしているのは失礼だと思う」「表情が読み取れないので不安に思う」と回答**しました（図5）。特に**年代があがるにつれて失礼だと思う傾向が高くなる傾向**がみられました（表2）。

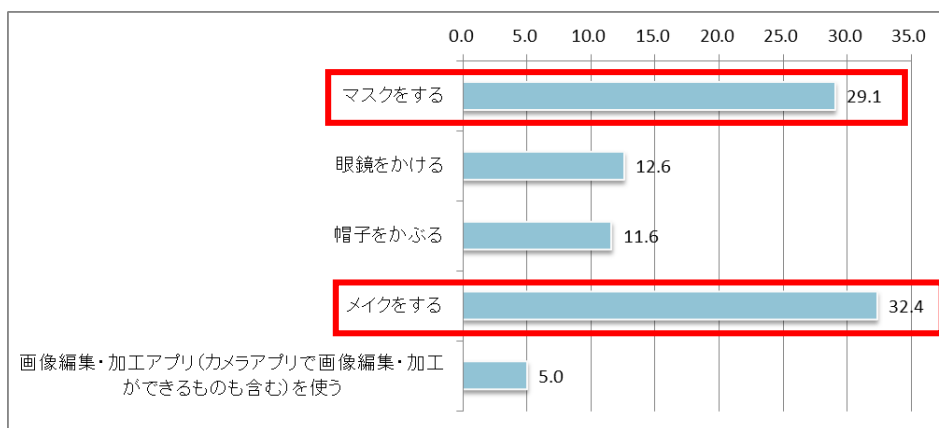
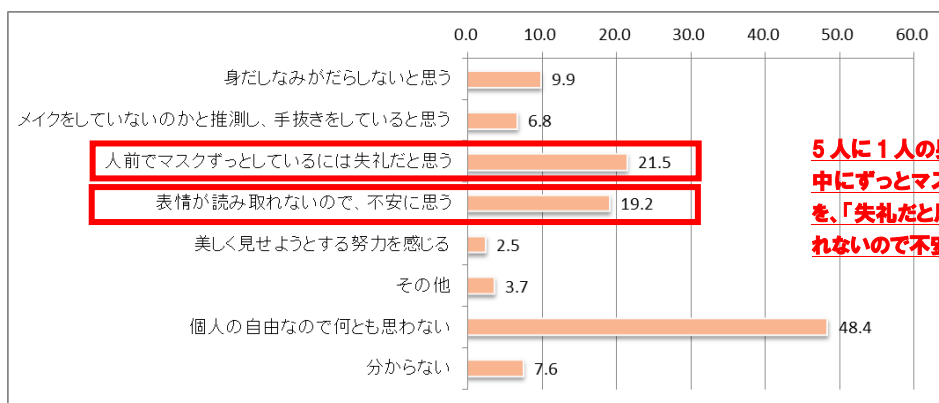


図4：顔の悩みやコンプレックスを隠すために使用したことがあるアイテム：全体/n=1032 (%)



5人に1人の男性が理由もなく会議中にずっとマスクをつけている女性を、「失礼だと思う」、「表情が読み取れないので不安になる」と回答

図5：会議中にずっとマスクをつけている女性への印象：男性のみ/n=516 (%)

	全体	身だしなみがだらしないと思う	メイクをしていないのかと推測し、手抜きをしていると思う	人前でマスクずっとしているには失礼だと思う	表情が読み取れないので、不安に思う	美しく見せようとする努力を感じる	その他	個人の自由なので何とも思わない	分からない
全体	516	9.9	6.8	21.5	19.2	2.5	3.7	48.4	7.6
20代	126	11.9	10.3	18.3	19.8	4.0	3.2	49.2	6.3
30代	124	13.7	8.9	16.1	16.9	3.2	4.8	50.0	6.5
40代	131	6.1	4.6	24.4	20.6	1.5	1.5	50.4	8.4
50代	130	8.5	3.8	26.9	20.0	1.5	5.4	43.8	8.5

表2：年代別の会議中にずっとマスクをつけている女性への印象：男性のみ/n=516

■『画像加工女子』に対する男性の意識が明らかに！

また、最近ではソーシャルメディアに写真を投稿する機会が増えてきているため、写真上で悩みやコンプレックスを隠すための画像編集・加工アプリを使用する女性もいます。そうしたアプリを活用した写真と本人が別人レベルのギャップがあった場合の気持ちを聞いたところ、「不自然なので加工しない方がよいと思う（38.7%）」に続いて「本人と違いすぎてだまされたと思う（30.9%）」が挙げられています。また5人に1人が「素の自分をキレイに見せる方を考えるべき（22.7%）」と回答しています（図6）。

多くの男性が写真自体を加工するよりも、自分自身をいかにキレイに見せるかを考えた方が良いと考えているようです。

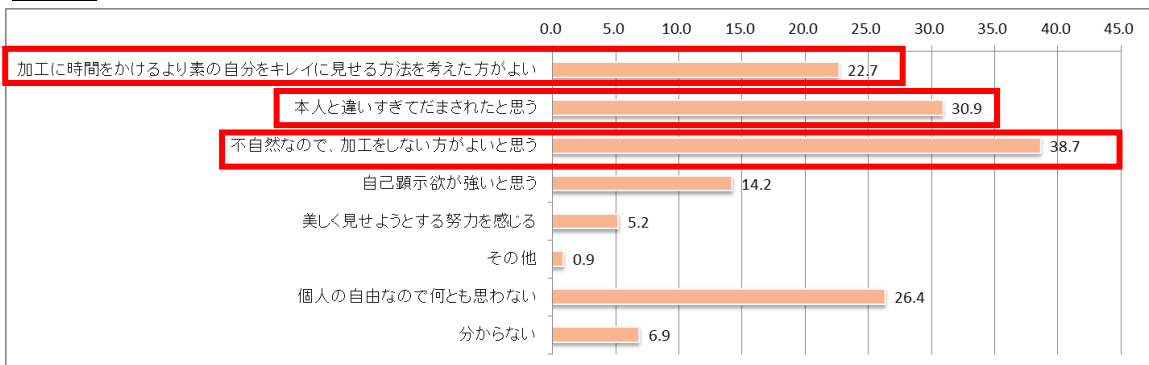


図6：編集・加工した女性の写真と本人に別人レベルのギャップがあった場合の印象：全体/n=516 (%)

■向上心の高さが、コミュニケーション能力の自信につながる？

新生活が楽しみになるポイントは、悩みやコンプレックスの解消にあった

新たな出会いが多い4月、5月の新生活シーズンがスタートしますが、「新生活を楽しみ」と感じている人が全体の約3割という結果になりました（図7）。中では、新生活を非常に楽しみと回答した人の約半数が、コンプレックスの解消に取り組んでいると回答。同時に、新生活を楽しみにしている人の半数以上が、自身のコミュニケーション能力が高いと答える結果となりました。新生活を楽しみにしている人は、悩みやコンプレックスを解消しようと模索しており、それがコミュニケーション能力にも自信を持つという部分にも繋がっているのではないのでしょうか（表4）。

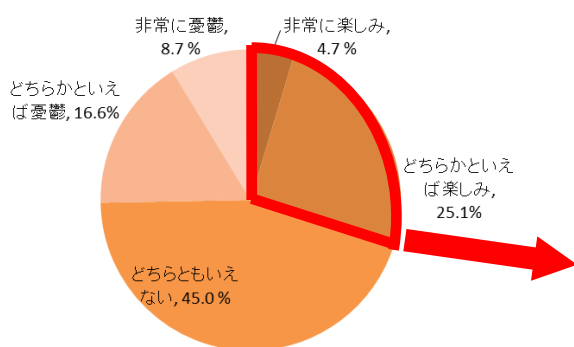


図 7: 新生活が楽しみかどうか: 全体/n = 1032 (%)

**新生活を楽しみにしている人の半数以上が
コミュニケーション能力に自信アリ!**

	全体	コミュニケーション能力に自信がある	どちらともいえない	コミュニケーション能力に自信がない
全体	1032	27.0	28.4	44.6
新生活が楽しみ	307	53.1	21.8	25.1
どちらともいえない	464	20.0	41.4	38.6
新生活が憂鬱	261	8.8	13.0	78.2

表 3: 新生活が楽しみかと同世代と比べた時の
コミュニケーション能力に関するクロス集計: 全体/n = 1032 (%)

	全体	コンプレックス解消に取り組んでいる	どちらともいえない	コンプレックス解消に取り組んでいない	取り組みたいが、何を していいかわからない
全体	786	29.1	21.2	33.8	15.8
非常に楽しみ	39	46.2	15.4	30.8	7.7
どちらかといえば楽しみ	201	36.8	18.9	36.8	7.5
どちらともいえない	315	23.2	26.0	32.4	18.4
どちらかといえば憂鬱	152	28.9	19.1	35.5	16.4
非常に憂鬱	79	25.3	15.2	30.4	29.1

表 4: 新生活を楽しみにしているかと自分自身の悩みやコンプレックスを解消しようとしているかのクロス集計: 全体/n = 1032 (%)

調査概要

調査対象: 全国の 20~50 代の男女 (女性: 516 人、男性 516 人)

調査期間: 2016 年 3 月 18 日 (金) ~ 3 月 19 日 (土)

調査方法: インターネットリサーチ

※一部調査結果は 2015 年 12 月時点の情報を利用

◆公式 Twitter にてプレゼントキャンペーン実施◆

ケサランパサラン公式 Twitter アカウント「@KP_official_」をフォローして、キャンペーンツイートをリツイートしてください。ご応募いただいた方の中から抽選で、30 名様にケサランパサランの『スムーズリップス』をお届けします。

公式アカウント：https://twitter.com/KP_official_

「ケサランパサラン」について

「アイラッシュデザイン（まつげエクステンション）」や「アイブロウデザイン（眉デザイン）」、メイクアップ製品などを展開するフェイスデザインの専門ブランド。「メイクアップ」と「まつげエクステンション」の融合で、どの角度から見ても美しい立体的な美を完成させます。

<http://www.kesalanpatharan.co.jp/>