

【東京ガス都市生活研究所 都市生活レポート】

男性にも高まる美容意識「“きれいな肌”で清潔感UP！」

～お風呂で夏のスキンケアを～

東京ガス株式会社都市生活研究所は、2020年6月、都市生活レポート『夏のスキンケア・紫外線対策のすすめ 男性も“きれいな肌”で清潔感のある印象に』を発行いたしました。その内容から一部を抜粋してご紹介します。

新型コロナウイルス感染症対策として在宅勤務になり、オンラインでのテレビ会議が増えたという方も多いのではないのでしょうか。画面に映る自分の姿を見る機会が増え、男性からも「カメラ映りが気になるようになった」「画面越しでも好印象を持たれるようになりたい」という声が聞かれるようになりました。

「人は見た目が9割」という言葉もあるように、人に良い印象を与えるために外見は大切だと言われています。近年、男性も外見を整える美容意識が高まっていると言われていたことから、東京ガス都市生活研究所では男性を対象として外見のケアに関する調査を実施しました。

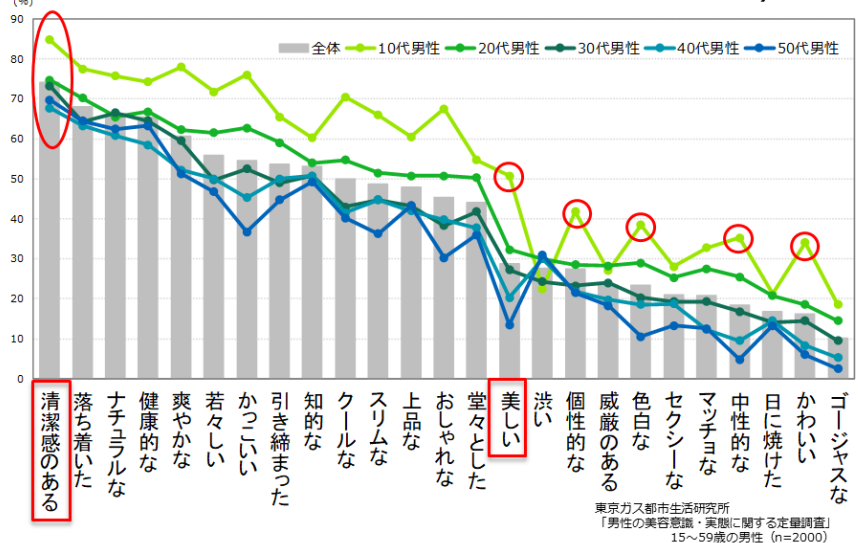
男性が理想とする外見のイメージは「清潔感」

10代男性の約半数は『美しく』ありたい

東京ガス都市生活研究所が15～59歳の男性に「理想とする外見のイメージ」を聞いたところ、全年代共通で「清潔感」が最も高いことが分かりました（図1）。

10代は上の年代と比べて高い項目が多いのですが、中でも従来女性のイメージが強かった「美しい」を理想とする人が約半数いることは特徴的です。

図1. 理想とする外見（髪型・顔・体型など）のイメージ（複数回答）



きれいな肌は「清潔感」と共にポジティブな印象を与える

15～59歳の男女に、「男性の外見で、ケアされていると清潔感を感じる部分」を聞いたところ、「ヒゲ」「髪の毛」に次いで「肌」が上位に挙がりました（図2）。

「肌がきれいな男性の印象」を聞いたところ、「清潔感」に加えて「さわやか」「健康的」「仕事ができそう」といった意見が多く見られました（図3）。肌がきれいな人は清潔感を与えるだけでなく全体的にポジティブな印象を与えることができるようです。

図2. 男性の外見で、ケアされていると「清潔感」を感じる部分（複数回答）

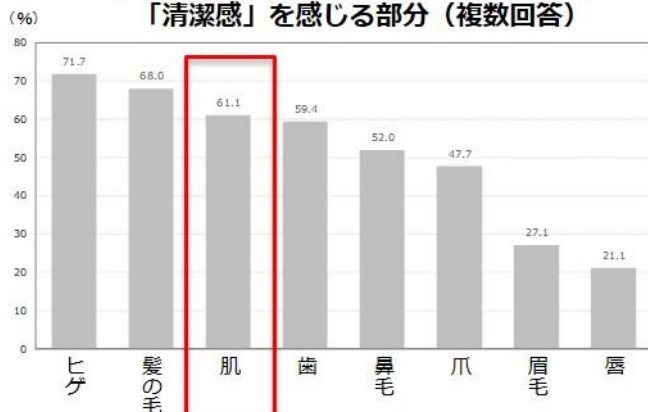
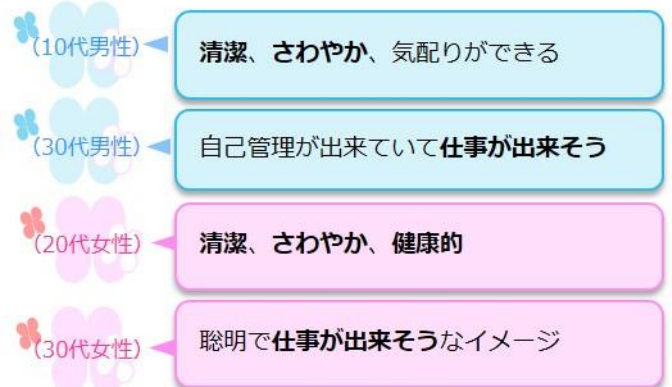


図3. 肌がきれいな男性の印象（自由回答）



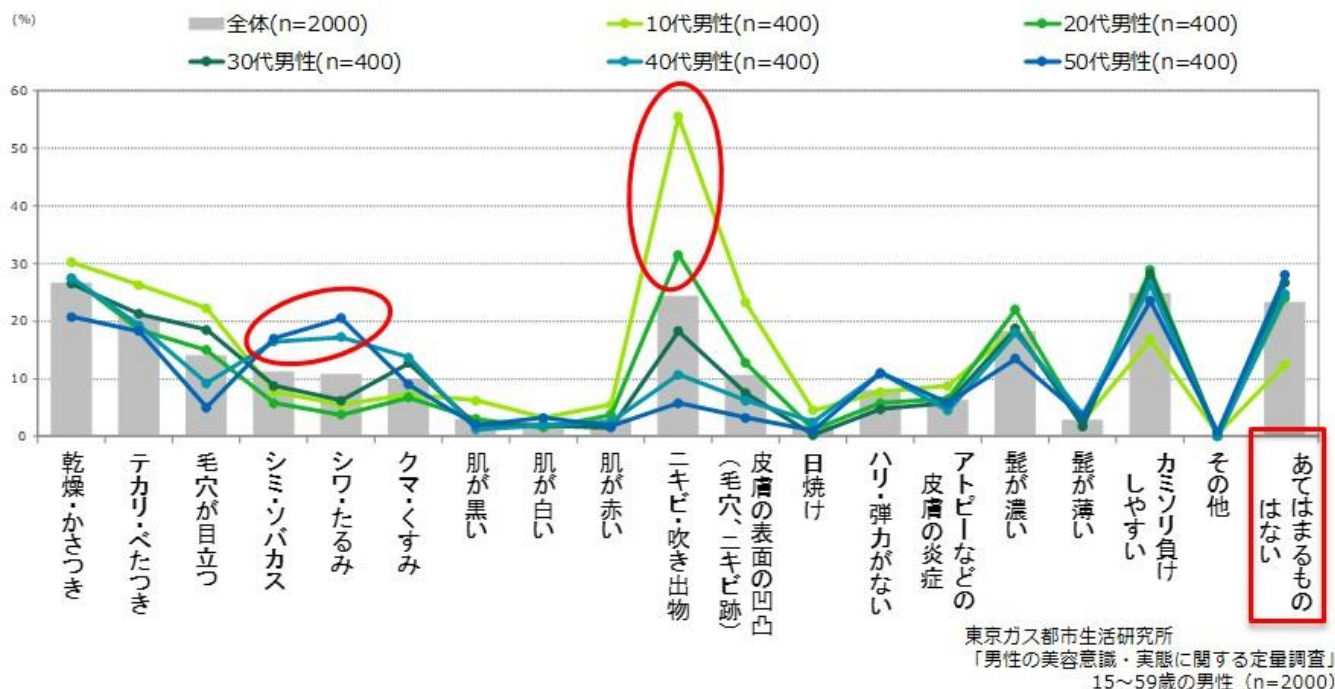
男性の多くが肌に悩むも“きれいな肌”のためのケアをしていない

男性の8割が何らかの肌悩みを抱えている

15～59歳の男性に「自分の肌に関する悩み」を聞いたところ、「あてはまるものはない」人は約2割であり、男性の8割が何らかの肌悩みを抱えていることが分かりました（図4）。

「ニキビ・吹き出物」は10代で約6割、20代も約3割と若年層で高く、「シミ・ソバカス」「シワ・たるみ」は40～50代で約2割と高くなっています。

図4. 自分の肌について悩んでいることや気になっていること（複数回答）



約半数の男性がスキンケアを「全く行っていない」

15～59歳の男性に、スキンケア（化粧水・乳液、美容液、クリームなどによるベーシックケア、シートマスクやパックなどのスペシャルケアなど、洗顔以外の顔のケア全般）と日焼け止めを塗る頻度を聞いたところ、スキンケア・日焼け止め共に、約半数が全く行っていないことがわかりました（図5, 6）。

肌に悩む男性は多く、若年層ほどスキンケア頻度が高い人が多いことから、きれいな肌へのニーズが若年層を中心に高まってきていると考えられます。しかし、全体でみるとスキンケアや日焼け対策をしている人は多くないのが実情です。

図5. 自宅で行うスキンケアの頻度

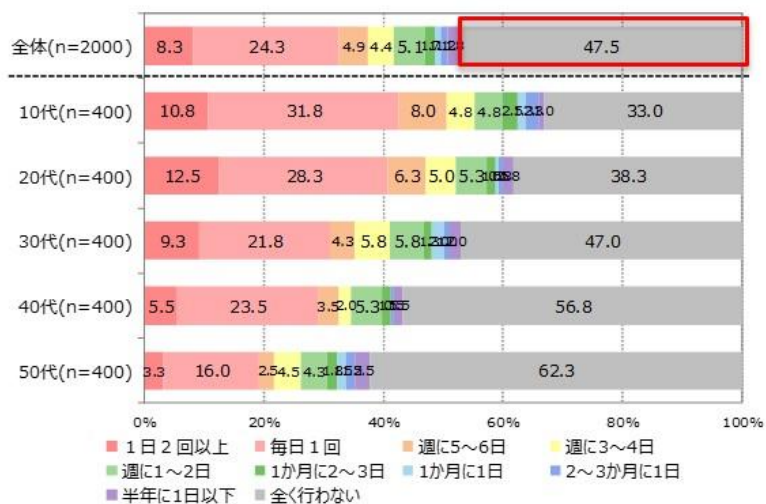
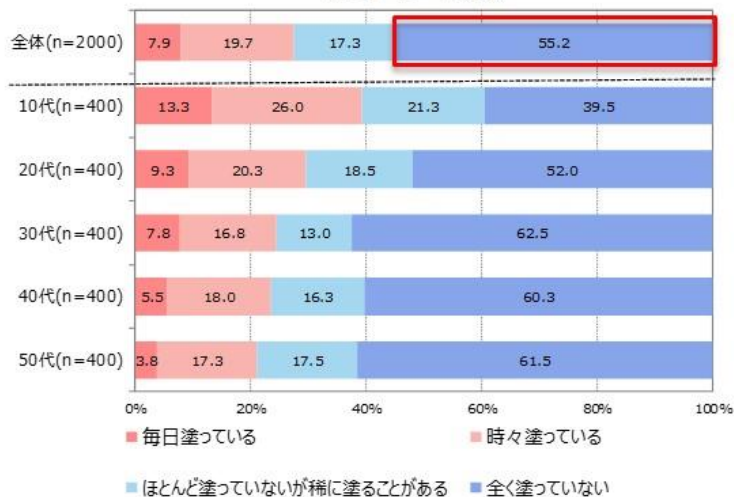


図6. 顔や身体に日焼け止めを塗っている割合（夏：6～8月）



“きれいな肌”のために、シャワーだけでなくお湯につかる入浴を

きれいな肌を保つには、毎日のスキンケアだけでなく生活習慣を整えることも大切です。
ここでは、毎日の入浴習慣できれいな肌を保つ方法をご紹介します。

「お湯につかる入浴」を2週間行うことで肌に好影響

東京ガス都市生活研究所では、日頃「シャワー入浴」をしている20～30代男性を対象とし、入浴方法を「浴槽入浴」に変えることによって、肌状態にどのような影響が見られるか、実験を行いました。その結果、「シャワー入浴」習慣の男性は「浴槽入浴」を2週間行うことで、「目尻のシワ係数が減少※8」し「頬の肌柔軟性の低下が抑制※9」されることが分かりました（図7、8）。

図7. シワ係数の変化量※8（目尻）

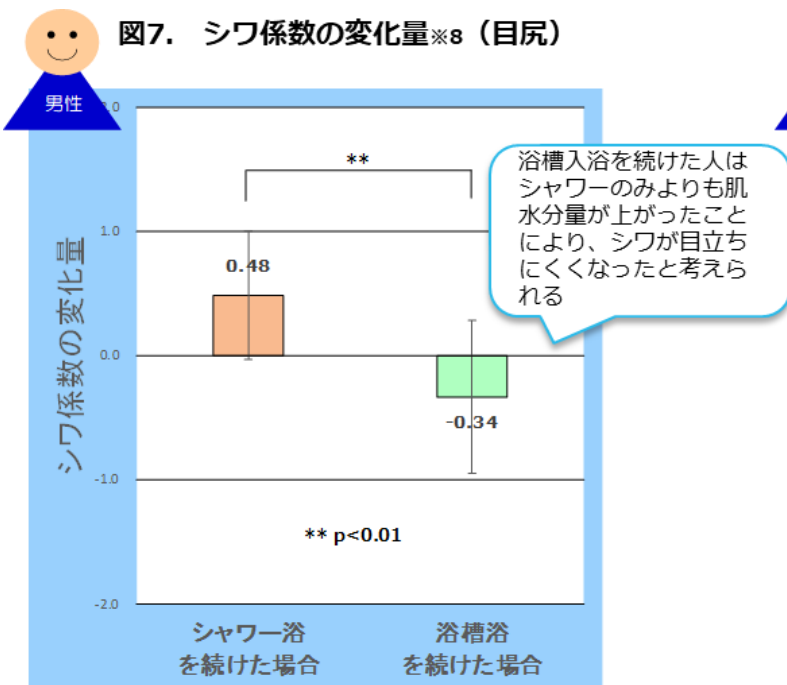
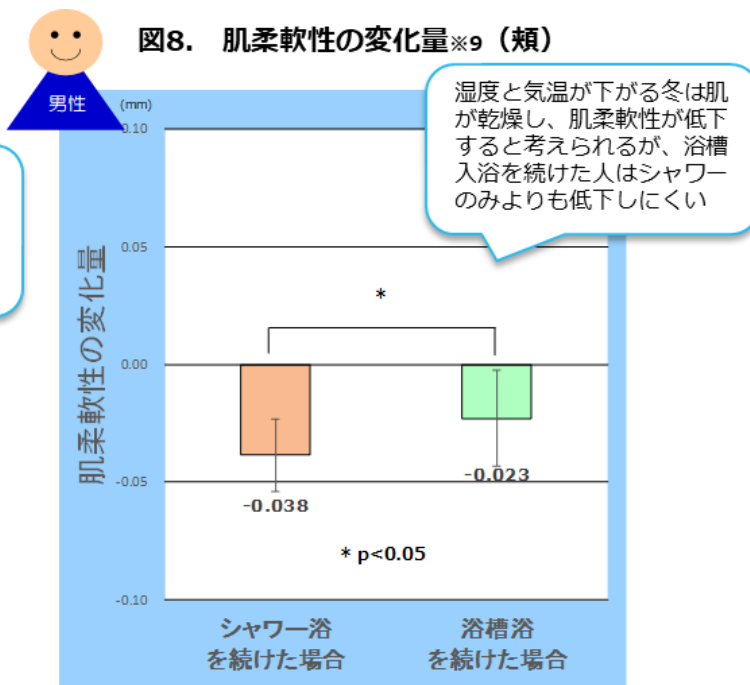


図8. 肌柔軟性の変化量※9（頬）



※8 シワ係数は、値が小さいほどシワが浅く、目立たないことを示す。

※9 肌柔軟性は、肌弾力性を示す指標の1つ。吸引高さから判定し減圧して皮膚を隆起させその程度を測ったもので、吸引高さが大きいほど肌が柔らかいことを示す。

都市生活レポート「入浴による肌への効果～キレイな肌は浴槽入浴から～」(2011年)より
20代と30代の健康男女 48名(男女 各24名、20代と30代は約半数ずつ)
モニター試験実施機関: 2010年11月～12月 期間: 2週間

* 女性では、「水分量(目尻、頬)」「肌弾力(下腿)」「キメ係数(頬)」で有意差が出ました。

浴槽入浴をすると、温熱効果で全身が温まり血行がよくなります。それにより身体の代謝が促進されと考えられることから、肌への好影響が期待できます。

日頃シャワー入浴しかしていないという人は、きれいな肌のためにお湯につかる入浴を取り入れてみてはいかがでしょうか。なお、入浴後の肌は乾燥しやすいため保湿クリームを塗るなど乾燥対策が大切です。

調査概要などの詳しい内容は都市生活レポートをご覧ください。

都市生活レポートは東京ガス都市生活研究所ホームページからのダウンロードが可能です。

<https://www.toshiken.com/report/hot47.html>

東京ガス都市生活研究所

東京ガス都市生活研究所は、1986年7月に設立されました。社会の変化や都市に暮らす生活者についての多面的な調査・分析をもとに、将来のライフスタイルやニーズを予測し、生活者が豊かな暮らしを創造するための情報を提供すると共に様々な提言を行っています。

東京ガス都市生活研究所のホームページでは、この他にも様々な研究レポートのダウンロードが可能です。

<https://www.toshiken.com>