

アラサー女性の約8割が実感する、肌・体・心の一時的な不調の正体 回復可能!? 「老化」とは異なる“今だけ”劣化現象とは

DJあおいさんが斬る、アラサー女子が劣化する背景と原因 あなたが陥りがちな劣化パターンは？「劣化女子」診断



「女性」をテーマにした調査分析やトレンド発信などをおこなう「womedia Labo*（ウーメディア ラボ）」では、このたび、**働く女性の「肌・体・心の不調」**をテーマに調査をおこないました。

調査の結果、忙しい現代女性たちの多くが、あわただしい毎日の中で、「肌・体・心の不調」を自覚していることが明らかに。しかしそれらは、「肌のコンディションが悪い」、「なんだか疲れがとれない」、「なぜかやる気が起きない」など、**老化とは違い、あくまでも“今だけ”の一時的な劣化**と捉える人が多く、63%が**必要なものを満たしてあげることで「回復可能」**と回答。不調を感じつつも前向きに頑張る女性たちの姿が浮き彫りになりました。

今回のレポートでは、こうしたアラサー女性たちの劣化現象についてデータを分析。さらに、女性に対する鋭い洞察をはじめとしたツイートで人気の**DJあおいさんのインタビューコメント**や、陥りがちな劣化パターンをチェックする**「劣化女子」診断**についても紹介いたします。

1.【調査結果】アラサー女子 実態調査

はじめに、25～34歳の働く女性500名を対象とした、「肌・体・心の不調」に関する意識・実態調査をおこないました。

調査概要

調査対象：25～34歳 有職者女性 500名

※年代・属性（未婚／既婚・子どもあり／既婚・子どもなし）で均等割付

調査期間：2016年10月24日（月）～2016年10月26日（水）

調査方法：インターネット調査

■アラサー女性の約8割が、日常生活における肌・体・心の不調を自覚。

うち74%が「老化とは異なる」と回答、疲労やストレスによる「一時的」な不調と捉えている。

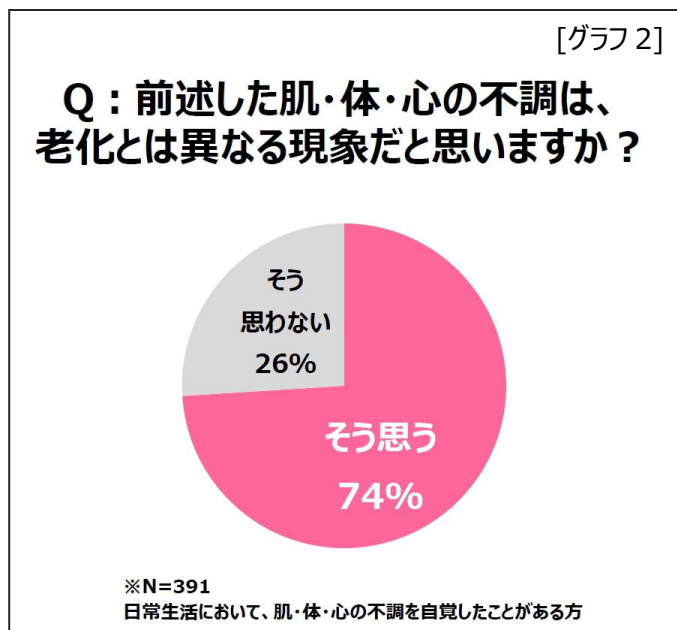
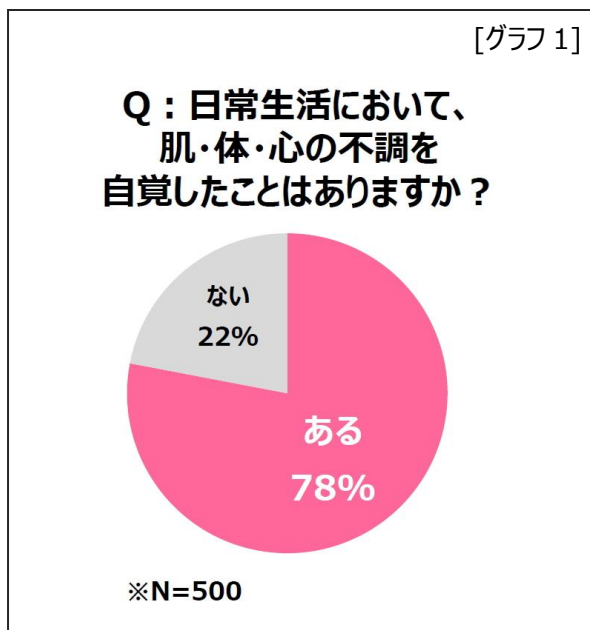
まず、「日常生活において、肌・体・心の不調を自覚したことはありますか？」という質問をしたところ、**78%と約8割が「ある」と回答**。[グラフ1] 具体的な不調の内容としては、下記のような声があがりました。

- ・「残業や仕事の付き合いで、遅く帰る日が続くと、吹き出物ができてしまう」（34歳・未婚）
- ・「疲れがたまっていると、休日外に出るのが億劫になり、1日引きこもっている」（26歳・未婚）
- ・「夜中に眠れない時、友人のSNS投稿を見てしまい、勝手に劣等感に苛まれる」（26歳・既婚・子どもあり）

アラサー女性たちのコメントからは、年齢や慢性的な要因による「蓄積型」の不調よりも、**疲れやストレスによってあらわれる、「一時的」な不調**を感じる人が多いことがうかがえます。

実際に、「前述した肌・体・心の不調は、老化とは異なる現象だと思いますか？」という質問では、**74%が「そう思う」と回答**。[グラフ2] その理由としては、「いつもは肌トラブルはなく、忙しかった時だけ荒れるから」（32歳・既婚・子どもなし）、「油断するとすぐ疲れを感じるが、普段気を張っている時はわりと大丈夫だから」（31歳・既婚・子どもあり）などの回答があがっています。アラサー女性たちは日常生活における不調を、**加齢による老化現象ではなく、忙しさから疲労やストレスが溜まり、一時的に悪い状態になっているだけ**と捉えているようです。

また、「昔は帰宅時まで化粧崩れは気にならなかったが、最近は夕方になると頬の周りがかさつくように」（26歳・既婚・子どもなし）、「今まで腰痛を感じたことはなかったのに、最近は疲れると腰が痛くなる」（29歳・未婚）など、昔とは何か違う、アラサーになって感じるようになった異変についても、浮き彫りとなりました。



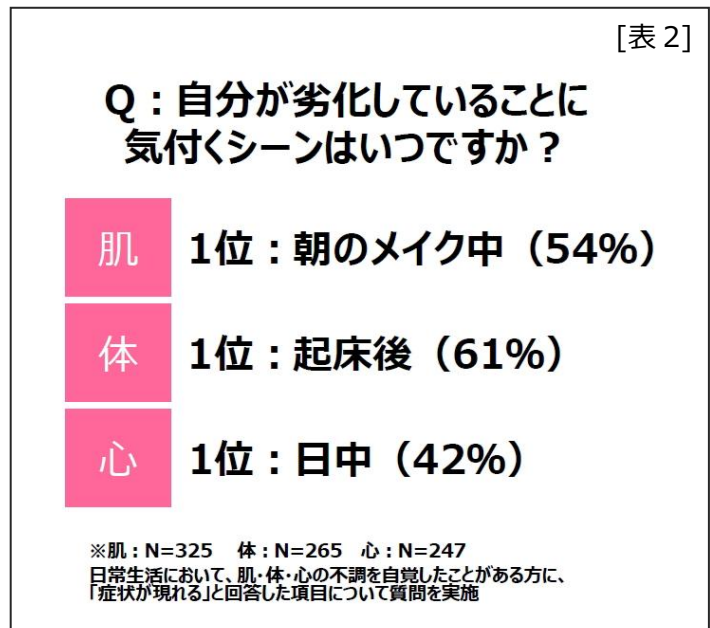
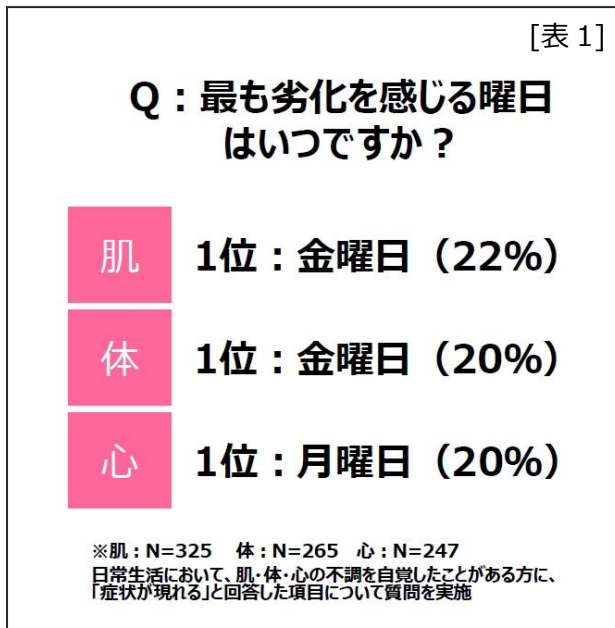
そこで今回「womedia Labo*（ウーメディア ラボ）」は、こうしたアラサー女性特有の不調を、**「老化」とは異なる、一時的な「劣化」と名付け、アラサー女性の“今だけ”劣化の実態**について、さらに深掘りしました。

■劣化が最も現れやすい曜日は？「肌」と「体」は金曜日、「心」は月曜日。

劣化に気付くシーンは、「朝のメイク中」、「起床後」、「日中」。

はじめに、「肌・体・心」の劣化が現れやすいタイミングについて調査を実施。**「最も劣化を感じる曜日」**について聞くと、「肌」「体」については「金曜日」（肌：22%、体：20%）、「心」については「月曜日」（20%）が、それぞれ最も多い結果になりました。[表1] 「金曜は、体力的に疲れがたまって、肌も体もボロボロに。月曜は、仕事が始まるのが憂鬱」（30歳・未婚）という女性が多いようです。

また、「自分が劣化していることに気付くシーン」を複数回答で聞いたところ、「肌」は「朝のメイク中」（54%）、「体」は「起床後」（61%）、「心」は「日中」（42%）がそれぞれ1位となりました。[表2]



■劣化の原因は、ダントツで「仕事」！ 一方で、未既婚や子どもの有無による違いも…。
「やるべきことが多い時、忙しい時」は劣化しやすい傾向に。

さらに、働くアラサー女子たちの劣化を引き起こす要因についても調査をおこないました。

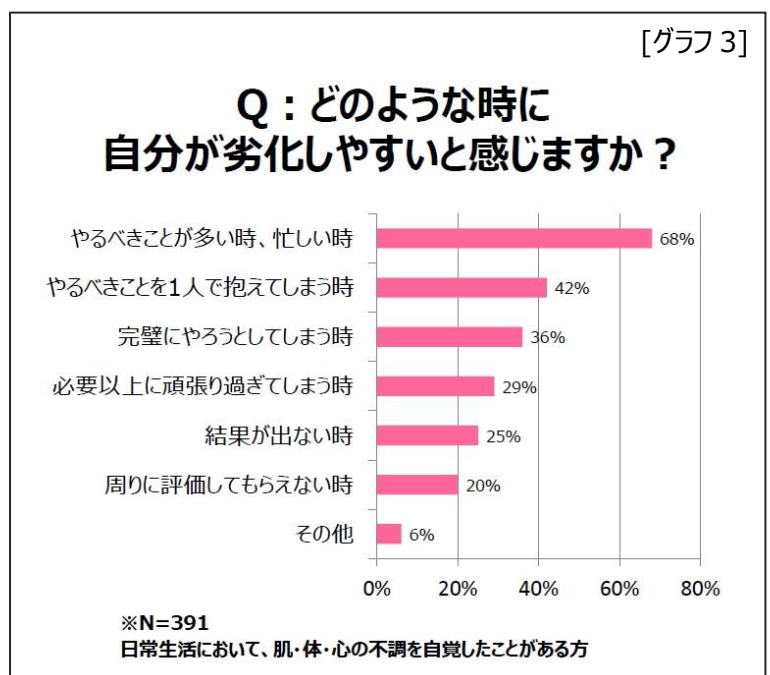
その結果、「劣化の原因」としてダントツで多かったのが「仕事」で81%。

次点の回答は、属性ごとによって回答がわかれ、未婚女性では「恋活・婚活」（24%）、既婚・子どもなしの女性では「パートナーとの関係」（25%）、既婚・子どもありの女性では「育児」（62%）の回答がそれぞれ目立っています。

また、「どのような時に劣化しやすいと感じますか？」という質問では、「やるべきことが多い時、忙しい時」（68%）、「やるべきことを1人で抱えてしまう時」（42%）、「完璧にやろうとしてしまう時」（36%）が上位に。[グラフ3] 具体的な場面としては、

- ・「たださえ仕事が忙しい時に、追い討ちをかけるかのようにトラブルに見舞われたとき」（34歳・未婚）
 - ・「仕事が忙しく、誰にも頼れなくて息抜きもできずにいると、気持ちが荒れて体調も悪くなる」（29歳・既婚・子どもなし）
 - ・「夫の出張が多いと、仕事も育児も全て自分1人でやらなければならない、疲れてイライラする」（31歳・既婚・子どもあり）
- などの声があがりました。

自分でやるべきことの量をコントロールできなくなったり、他に頼れる人がいなかったり、という状況の中で、頑張り過ぎて疲れとストレスを溜めてしまい、劣化に陥る女性が多いことがうかがえます。



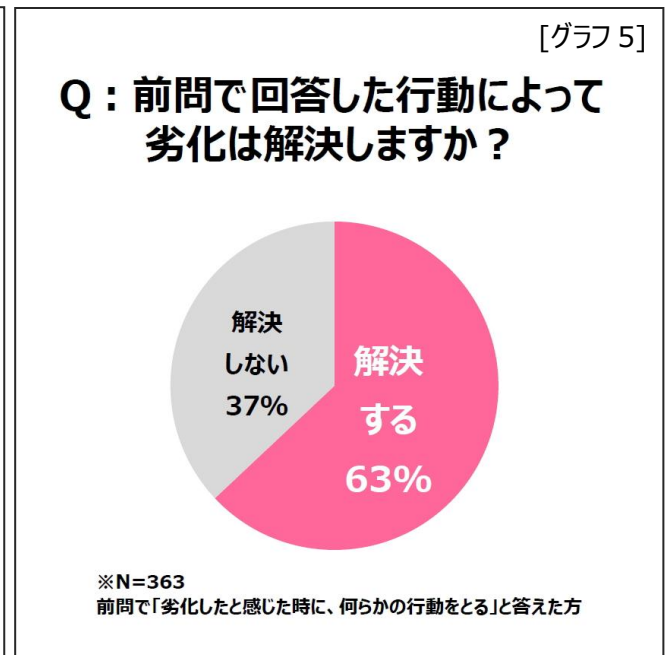
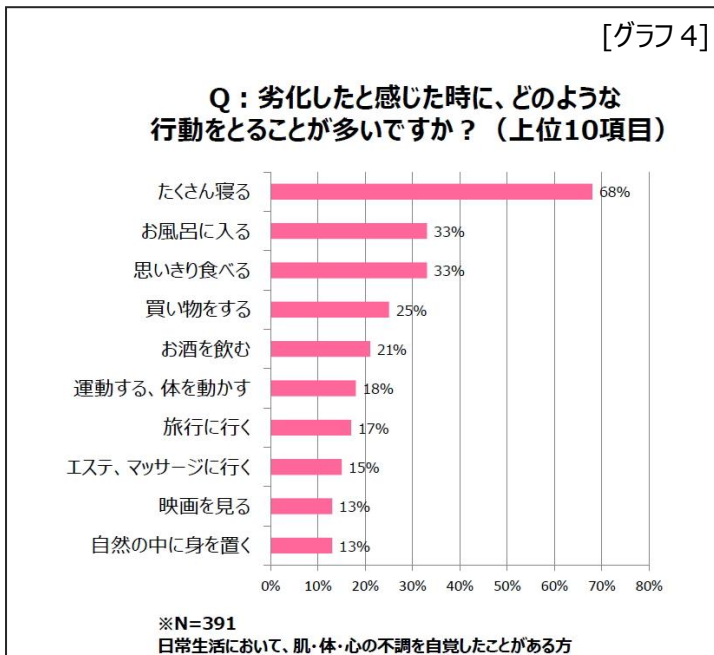
■劣化女子の63%が、「劣化」は回復するものと捉えている。

「たくさん寝る」「お風呂に入る」「思いきり食べる」など、必要なものを満たしてあげることが解決のカギ。

最後に、劣化を感じた際の対策方法について質問しました。

「劣化を感じた時に、どのような行動をとることが多いですか？」と聞いたところ、「たくさん寝る」（68%）という回答が最も多く、以下、「お風呂に入る」（33%）、「思いきり食べる」（33%）などが続きました。[グラフ4]

ちなみに、前問で回答した行動によって「劣化が解決するか」については、63%と半数以上が「解決することが多い」と回答。[グラフ5] 女性たちの劣化現象は、“**必要なものをきちんと満たしてあげること**で回復できる”と捉えているようです。



2.【インタビュー】 DJ あおいさんが、劣化するアラサー女子に喝！

また今回は、アラサー女性に対する鋭い洞察に定評がある、Twitterやブログで人気のDJあおいさんに、劣化するアラサー女性たちの実態についてインタビューをおこないました。

◆アラサー女子の「劣化」の背景には、充実格差が表面化するアラサー世代ならではの「焦り」が存在する。

忙しい現代女性は、疲れやストレスを溜め込んで、**いつもの調子を取り戻せなくなってしまう、「劣化」状態に陥りやすい**ですね。特に 30 歳前後の働く女性は、キャリアの方向性が定まる一方で、結婚や子どもの誕生といったライフステージの変化を迎える時期でもあり、充実格差が顕著に現れるため、**アラサー世代ならではの「焦り」というものが存在**します。それにより、とにかく満たされたい、幸せになりたい、幸せに見られたい、といったような欲望が先に出て、現実にも目を背けたり、考え過ぎて落ち込んだり、周囲に対して攻撃的になったり、甘いものを食べ過ぎたり、といった「劣化」の症状が現れます。

◆「劣化」は「老化」とは異なり、一時的な不調。「劣化」から抜け出せないのは自分を見失っていることが原因かも。

疲れやストレスからくる「劣化」は、老いからくる「老化」とは大きく異なります。「劣化」は一時的な不調なので、たっぷり睡眠をとったり、おいしいものを食べたり、ゆっくりお風呂に浸かったりすることで、**本来は回復できる**ものなんです。

しかし、「劣化」から抜け出せない人は、自分が本当に必要としていることや、やらなくてはいけないことを見失っている可能性があります。その結果、周りに流され、振り回されて、自分の思い通りに行かず、時間に追われてストレスを生産し、疲れが溜まります。自分でストレスをマッチポンプ式に生産して、どんどん劣化のスパイラルに陥っていく。賢者は忙しさを多幸感を得てより若々しくなっていますが、愚者は忙しさを疲弊して劣化していくというわけですね。

◆素直に自分の「劣化」を認めてきちんと対策することで、「劣化」から抜け出し、より魅力的な女性に。

「昔と比べて、何かが変わった。でもまだ老化じゃないの」というのは、まるでアラサーの言い訳のようにも聞こえますが、**その変化や不調こそ、アラサー女子特有の一時的な「劣化」**なのです。ですから、まず自分の「劣化」を素直に認めて、放置せずにきちんと対策しましょう。30代には30代の、経験に裏打ちされた美しさがあります。それは肌や体、仕草や話し方、服装など、細部にまで現れますから、年齢相応の行動や、心の持ち方、自分らしさを取り戻す方法を身につけましょう。

アラサーなんて、まだまだ若いです。むしろ、最も女盛りの時です。**今の自分を素直に受け入れて、やるべきことをやり、未来というベクトルに目を向ければ**、「劣化」を脱け出し、より魅力的な女性として輝けるはずですよ。

【DJあおい プロフィール】



謎の主婦、恋愛アドバイザー。Twitterで独自の恋愛観を綴り、一般人としては異例のフォロワー約21万人。サブアカウントではフォロワーの恋愛相談にも乗り、こちらも異例のフォロワー約14万人。ブログ「DJあおいのお手をはいしゃく」は、月間500万PVを誇る。著名人のファンも多く、幅広い層から支持されているが、その素性はいまだ謎のまま。<http://djaoi.blog.jp/>

3.【診断テスト】あなたが陥りがちな劣化パターンは？「劣化女子」診断

さらに今回は、DJあおいさん監修のもと、女性たちの「劣化女子」タイプをチェックするオリジナル診断テストを作成しました。診断テストでは、女性が陥りがちな劣化のパターンを「おサボり型」「こじらせ型」「仮面型」「衝動型」の4つに分類。簡単な質問に答えるだけで、自分が陥りやすい「劣化女子」のタイプを知ることができます。

ちなみに、今回調査にご協力いただいた働く女性500名にも診断テストにチャレンジしていただいたところ、各タイプの割合は、「衝動型」38%、「おサボり型」31%、「こじらせ型」21%、「仮面型」11%という結果でした。

「劣化女子」診断は、「トイダス」内のページ (<https://toidas.net/entry/2596>) で公開中です。(無料)

<劣化タイプ 1> すべて本能のおもむくままに！ 「衝動型」劣化女子

ストレスがたまると、その反動がすぐに出てしまう「衝動型」女子。つい人に当たってしまったり、暴飲暴食に走ったり…。



【劣化注意レベル】

- ・肌…★★★★★
- ・体…★★★★★
- ・心…★★★★★

「ヤバい」というほどではないけれど、肌・体・心、全体的に劣化済み…。

【DJ あおいのダメ出し！】

このタイプは、我慢し過ぎが問題ですね。日頃から自己主張してれば、心のダムは決壊しないはず。自分で勝手にストレスを溜め込んで、突然爆発するなんて、迷惑そのものですよ。

<劣化タイプ 2> 面倒なことは後まわし！ 「おサボリ型」劣化女子

面倒くさがりな「おサボリ型」女子。誰かと会うのも億劫に感じる事が…。
劣化に気付いても、開き直って放置しがち!?



【劣化注意レベル】

- ・肌…★★★★
- ・体…★★★★★
- ・心…★★★★

面倒がって体を動かさないでいると、劣化が進行!?

【DJ あおいのダメ出し!】

このタイプは、暇なくせに、面倒くさがり屋なんですよ。暇な人ほどメールの返信が遅いじゃないですか。充電期間なんて言うけど、充電し過ぎて放電してますよ。とりあえず起き上がって、体を動かさない。

<劣化タイプ 3> 考え過ぎて、落ち込みがち… 「こじらせ型」劣化女子

自分に自信がなく、つい他人と比較して勝手に落ち込みがちな「こじらせ型」女子。
ちよっぴり被害妄想気味なところも?



【劣化注意レベル】

- ・肌…★★★★★
- ・体…★★★★
- ・心…★★★★★

考え過ぎて、落ち込んで、心が劣化まっくら!

【DJ あおいのダメ出し!】

このタイプは、考えているだけで行動しないんですよ。だから結果も出ない、堂々巡りのスパイラル。でも、考え過ぎて落ち込みがち、そんな自分が好きなんですよ。自分がいいなら、それでいいじゃない。

<劣化タイプ 4> 表と裏では別の顔!? 「仮面型」劣化女子

プライドが高い「仮面型」女子。表ではキラキラだけど、裏ではボロボロ!?
周囲に弱さを見せられず、疲れもたまりがち。



【劣化注意レベル】

- ・肌...★★★★★
- ・体...★★★★
- ・心...★★★

一見キラキラでも、疲れがたまって劣化した肌はごまかせない!

【DJ あおいのダメ出し!】

このタイプは、自分がどう見られているかを気にし過ぎ。仕事、結婚、子ども...表向きは幸せを全て手に入れたキラキラ風だけど、裏はストレスだらけでボロボロ。一見上手くやっているようで、裏の顔も裏アカも、全部周りにバレてますから!

▼「劣化女子」診断（「トイダス」内）

<https://toidas.net/entry/2596>

お問い合わせ

womedia Labo * (運営：トレンダース株式会社) 担当：山口 真侑 (やまぐち・まゆ)

TEL:03-5774-8871 / FAX:03-5774-8872 / mail:press@trenders.co.jp