

**女性の97%が、肌の状態が心理的に影響を与えると回答。
手で愛しみながらのスキンケアは、短時間でも癒しの効果あり。**

株式会社シーボン(東証一部上場)は、2021年10月に20～69歳の女性500名を対象に、『スキンケアタイムと癒しの関係』についての調査を実施しました。

多忙でストレスの多い現代社会において、ストレスは肌にも悪影響を及ぼすことがわかっています。本調査では、スキンケアタイムの使い方を意識することが、日頃のストレス軽減にもつながるといった、毎日のスキンケアのあり方を考える調査結果となっています。

■ 調査結果のポイント ■

- ・ 65%超が「ストレス」による「肌トラブル」を感じている(ストレスを感じているのは85%以上)。
- ・ 肌の調子が良いと気持ちが前向きに、幸せな気分になるという女性が7割以上。
- ・ スキンケアに十分な時間が取れなくても、手が肌に触れることで「癒された気分」を感じられる。

【調査概要】

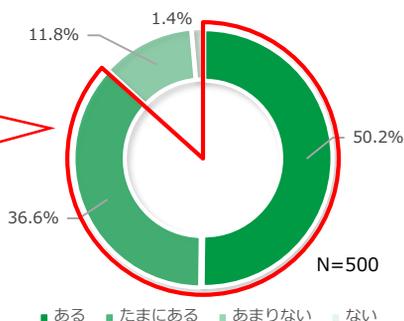
- ・ 調査時期: 2021年10月11日～10月13日
- ・ 調査対象: 20～69歳の女性
- ・ N数: 500
- ・ 調査方法: インターネット調査

約7割の女性が「ストレス」による肌トラブルを実感

『あなたは日頃、「ストレス」を感じることがありますか(Q1:単回答)』という質問に対しては、約9割(86.8%)の方が「ある」「たまにある」と回答しています。

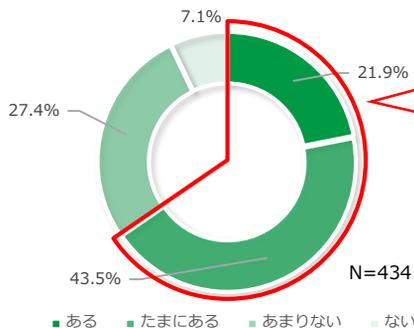
ストレスを感じることもある回答者に対して行った『ストレスを感じた後、何かしらの「肌トラブル」が起きたことはありますか(Q2:単回答)』の質問に対して、「ある(21.9%)」「たまにある(43.5%)」と回答しています。「ある」「たまにある」合わせて**6.5割(65.4%)の女性が、ストレスによる肌トラブルを感じている**ことがわかりました。

Q1 あなたは日頃、「ストレス」を感じることがありますか。



約9割がある
と回答

Q2 何かしらの「肌トラブル」が起きたことはありますか。



6.5割が肌ト
ラブルを認識

スキンケアに時間をかけられないのが女性の実情

『あなたが1回のスキンケアにかかる時間をお知らせください(Q3:単回答)』という質問において、(38.4%)の女性が5分以内という回答結果でした。

肌の調子が心(気持ち)に与える影響は大きいと感じながらも、**多くの女性が十分なスキンケアの時間を取れていない**ことがわかります。

Q3 1回のスキンケアにかかる時間(分) N=500

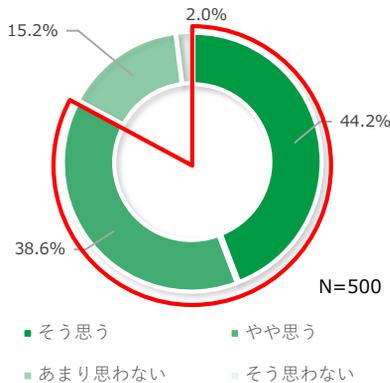
| ~5 | 6~10 | 11~15 | 16~20 | 21~ |
|-------|-------|-------|-------|------|
| 38.4% | 38.0% | 17.8% | 3.8% | 2.0% |

肌の調子が「気持ち」へ及ぼす様々な影響

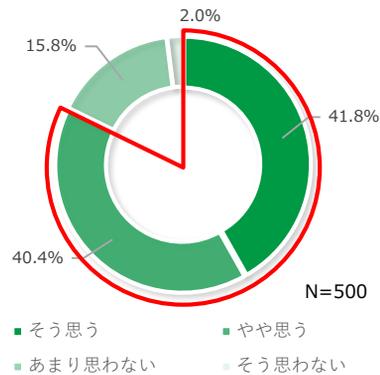
『あなたご自身の肌(顔)についておうかがいします。肌の調子による影響として、あなたにあてはまるものをお知らせください(Q4:単回答)』という質問で、肌の調子が心理的に与える影響を調査しました。

7割以上の女性が、肌の調子が心理的に影響を及ぼしていると感じています。特に顕著な結果として、『1日におけるスキンケアの所要時間』が5分以内の回答者においても、各項目で「そう思わない」の回答は3%以下であり、**スキンケアに充てる時間の長さに関わらず、肌と気持ちの関係性を感じている**ことがわかりました。

肌の調子が**良い**と、気持ちが**前向きになる**



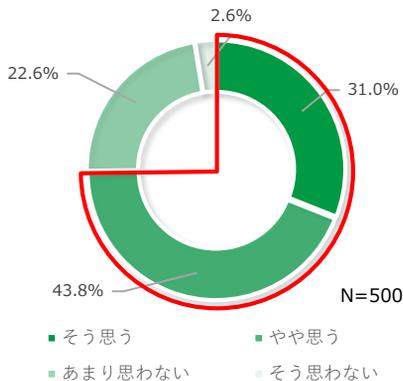
肌の調子が**良い**と、**幸せな気分になる**



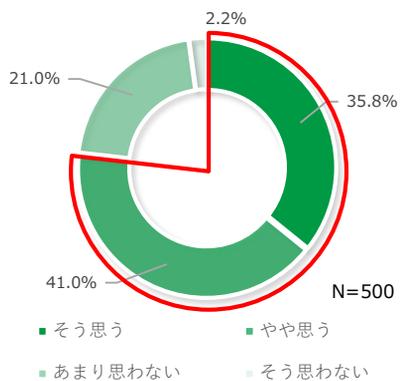
Q4

7割以上が影響ありと回答

肌の調子が**良い**と、**生活に良い変化がある気がする**



肌の調子が**悪い**と、**気持ちが沈む**



肌に手が触れることで癒し(効果)が得られる

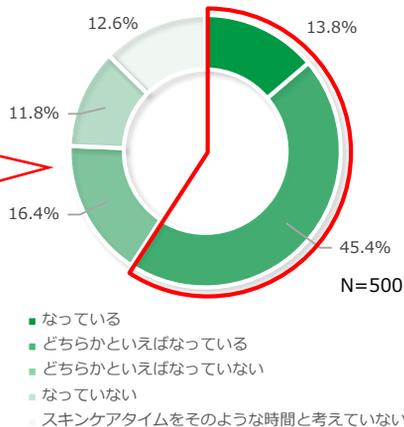
『スキンケアタイムは、あなたにとって「自分自身の肌に向き合い、肌状態を確認する時間」となっていますか(Q7:単回答)』という質問について、約6割(59.2%)が「なっている」「どちらかといえばなっている」と回答しています。

多くの女性にとって**スキンケアタイムは、単なる作業ではなく、自身の肌と向き合う時間**となっていることがわかりました。

また、『肌に自分の手が触れることでの「癒し(効果)」や「癒された気分」などを感じることがありますか(Q8:単回答)』という質問について、半数(55.4%)が「ある」「まあある」と回答し、また『肌に他人の手が触れることでの「癒し(効果)」や「癒された気分」などを感じることがありますか』においては、半数以上(50.6%)が「ある」「まあある」と回答。

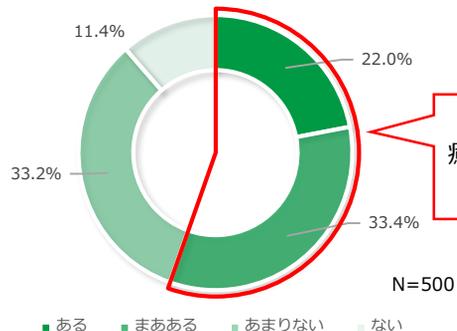
ケアに十分な時間を確保できない場合でも、『肌に手が触れること』による「癒し(効果)や癒された気分」を感じられることがわかりました。

Q7 スキンケアタイムは、あなたにとって「自分自身の肌に向き合い、肌状態を確認する時間」となっていますか。



約6割が
なっていると回答

Q8 肌に自分の手が触れることでの「癒し(効果)」や「癒された気分」などを感じることがありますか。



半数以上が
癒しを感じる
と回答

肌のお手入れに十分な時間を捻出できなくとも、**今あるスキンケアタイムの使い方を、肌と向き合う/手が触れることでの癒しを感じる時間に変えることで、スキンケア効果アップに繋がる**と考えられる調査結果となりました。

独自のビューティ・プログラム「ホームケア+サロンケア」を展開するシーボン.では、顔面部経穴への圧刺激を含むフェイシャルケアを施行することで、幸福ホルモン“オキシトシン”が増えるという研究結果を見出しています。

研究結果はこちら↓↓

<https://www.cbon.co.jp/company/news/companyinfo/detail/193>

日々のホームケアに加え、サロンでは美肌の専門家“フェイシャルリスト®”*によるスキンケア法のアドバイスを含むフェイシャルケアのダブルアプローチで、肌本来がもつ力に働きかけていく。この繰り返しのよってより早く、さらに美しい肌へと導きます。化粧品の効果とサロンケアのこちよさをご体験いただけるシーボン.のトライアルプランを是非一度ご体験下さい。



*フェイシャルリスト®は株式会社シーボンの登録商標です

本調査結果のお問い合わせ先

株式会社 シーボン 広報・秘書担当:高梨・佐々木 TEL:044-979-2397(直) E-mail:pr@cbon.co.jp