

“今日の顔イケてない” 20 代男女の 9 割が「朝」に実感 クマや瞼のむくみなどの「目もと」が要因 ～朝からできる簡単目もとケアをご紹介します～



花王株式会社 ビューティリサーチ&クリエイションセンター（以下花王 BRCC）は、日々の自分の顔の変化に関する調査※¹を行ったところ、女性の約 7 割、男性の約 3 割が日によって“今日はイケてる/イケてない”と変化を感じ、年代別では 20 代が最も多く感じていることがわかりました。さらに、日々の顔の変化を感じることがあると回答した 20 代男女 516 人に、“イケてない”と感じるタイミングを聞いたところ、約 9 割が「朝」に実感するという結果に。具体的な状態は、目の下のクマや瞼のむくみなどの「目もと」が多く挙げられました。“イケてない”と感じた時には、スキンケアやメイクでカバーするなどの「応急処置」をする人は約 7 割なのに対し、目もとを「日常のお手入れ」している人は約 3 割にとどまることが明らかに。

そこで、花王 BRCC では、毎朝簡単に取り入れられる目もとのお手入れ方法をご紹介します。

※¹ 花王 BRCC 調査：2023 年 6 月 WEB 調査 20-50 代 男女 n=10,000

全ての結果は小数点第二位を四捨五入しています。

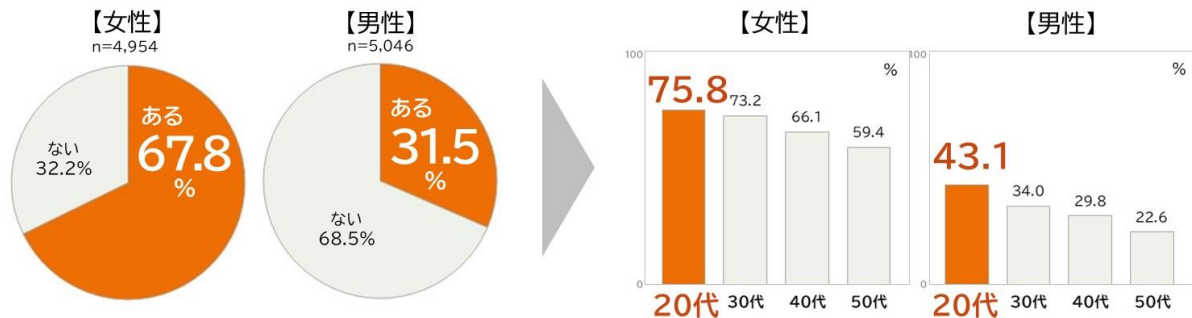
＜日によって“今日の顔はイケてない”と感じる女性は約 7 割！男性も約 3 割が実感＞

「日によって“今日はイケてる/イケてない”と感じることはありますか」という質問に対し、女性の約 7 割、男性の約 3 割が「感じることもある」と回答しました。日々の生活の中で、「自分の顔が変化する」という認識があり、特に女性はお化粧をする機会が多いことなどから、男性に比べて、自分の顔のわずかな変化を感じやすいと思われます。さらに年代別にみると、男女とも 20 代が最も多く、年代が上がるにつれて少なくなる傾向が見られました。そこで、20 代男女の「今日イケてない」と感じるシーンや状態、対策法などについてまとめました。

“今日の顔、イケてない” 日々変化を感じる人

Q.メイクをしていない時の自分の素颜を見て、
日によって「今日はイケてる／イケてない」と感じることはありますか？
*単回答

男女ともに 20代が多い



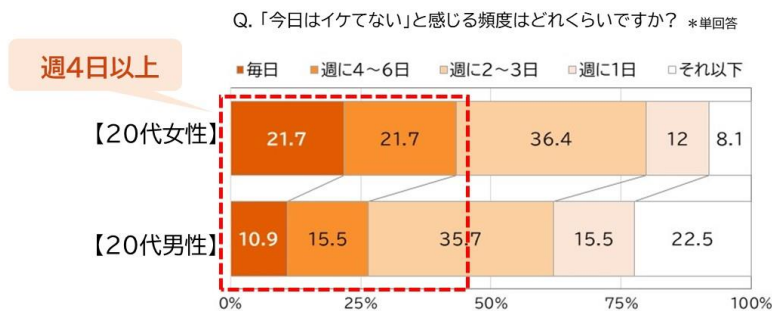
花王BRCC 2023年6月WEB調査20-50代 男女 n=10,000

＜20代男女の約9割が“朝”実感、“目もと”が多いことが判明＞

「今日イケてない」と感じる頻度について尋ねたところ、20代女性の4割以上、20代男性の約3割が週4回以上と回答。さらに、女性の約2割は「毎日」感じており、高頻度で日常的に顔の変化を感じていることが明らかになりました。

また、「“今日はイケてない”と感じるのはいつですか」と質問したところ、20代の約9割が「朝」と回答。男性は起床時、女性は朝のメイク時に最も感じていました。

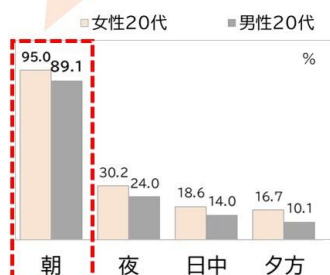
女性4割以上/男性約3割 “週4日以上イケてない”



“今日はイケてない” 9割が【朝】に実感

Q.「今日はイケてない」と感じるのはいつですか？
*複数回答

“朝”が9割



女性に多い“朝のメイク時”

【20代女性】



男性に多い“起床時”

【20代男性】

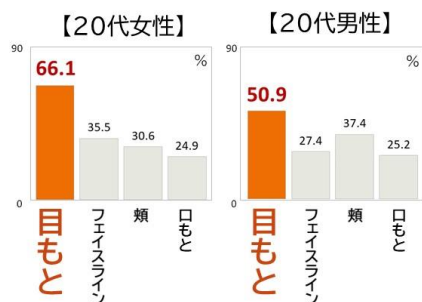


続いて、「今日イケてないと感じるパーツ」について聞いたところ、フェイスラインや頬、口もとに比べて、男女とも目もとが最も多いことがわかりました。目もとの具体的な状態については、目の下のクマ、目が小さく見える、目力がない、瞼のむくみなどが多く挙げられました。

“イケてない目”【目もと】が最多

Q.「今日はイケてない」と感じるのは顔のどの部位ですか？

*複数回答



Q.「今日はイケてない」と感じるのはどのような状態の時ですか？

*複数回答

男女ともに
“クマ”が多い



女性は
“むくみ”
多い

【“イケてない目の自分”エピソード（自由回答・一部抜粋）】

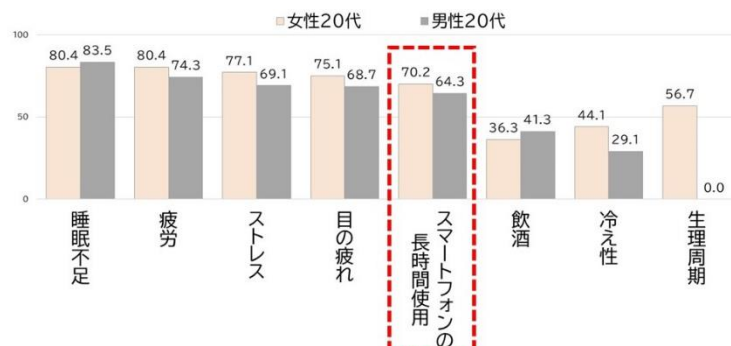
- 【女性】
- 目が腫れていて一重になっていたり、顔がむくんでいたりする（23歳／女性）
 - 目が小さい、目の下にクマがある、くすみが気になる（25歳／女性）
 - クマがあって、顔色が悪く見える（27歳／女性）
- 【男性】
- 全体的に腫れぼったく、瞼が重い（20歳／男性）
 - 睡眠不足でクマができたり、むくんでいたりする（23歳／男性）
 - 二重幅が左右非対称で、顔がむくんでいる（25歳／男性）

また、「“今日イケてない”と感じる原因」については、「睡眠不足」「疲労」や「ストレス」「目の疲れ」に次いで、「スマートフォンの長時間使用」も6割以上が選択。スマートフォンが手放せない現代人にとって、“デジタルストレス”は美容にも悪影響を及ぼしていそうです。

“イケてない”一因【デジタルストレス】

Q.「今日はイケてない」と感じるのは何が原因だと思いますか？

*複数回答



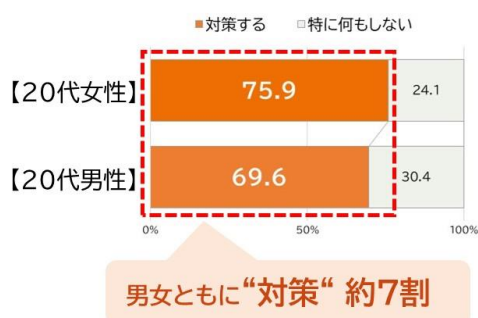
＜日常的な目もとのお手入れ実施は約 3 割のみ＞

「今日イケてない」と感じたときの対処法について聞いたところ、20 代の約 7 割が応急処置を実施していました。女性は「メイクでカバーする」が最多。これに対して男性は「スキンケア」が最も多く、さらに女性よりも「体を動かす」「お風呂/シャワー」「温める」などの対策が多い結果となりました。

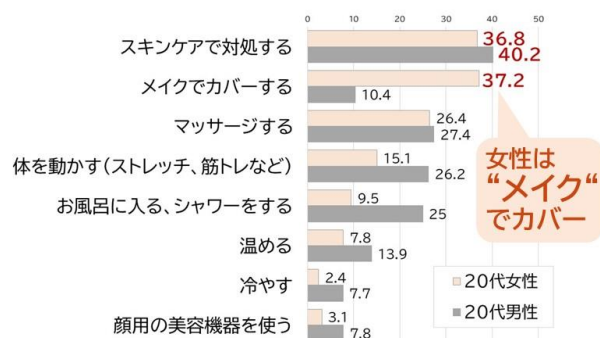
その一方、日常的に目もとのお手入れをしている人は約 3 割にとどまることが明らかに。目もとのお手入れをしたいと思っていながらしていない理由として、「どんな化粧品を選んで良いかわからないから」「面倒だから」「目もとの悩みがそれほど深刻でないから」などが上位に挙げられました。

“応急処置” 7割が実施

Q.「今日はイケてない」と感じた時に対策をしますか？ *単回答

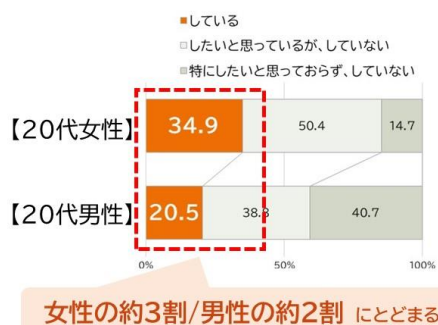


Q.「今日はイケてない」と感じた時にどのような対処をしていますか？ *複数回答



“日常的な目もとケア” 約3割のみ実施

Q.現在化粧品を使った「目もとのお手入れ」をしていますか？ *単回答



Q.化粧品を使った「目もとのお手入れ」をしたいと思っていない理由は何ですか？ *複数回答

(%)	20代女性	20代男性
どんな化粧品を選んで良いかわからないから	43.1	38.0
面倒だから	30.8	31.0
目もとの悩みが、それほど深刻ではないから	30.0	30.0
目もとの悩みに関して、あきらめているから	12.3	22.0
目もと用の化粧品は値段が高いから／高そうだから	20.0	14.0
目もと用の化粧品の効果を期待できないから	5.4	4.0

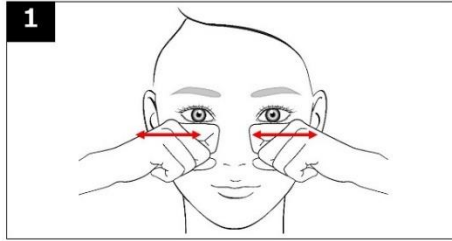
20 代はまだ目もとの悩みが深刻化していませんが、多くの人が、朝の目もとの状態が原因で“今日イケてない”と感じていました。そこで、忙しい朝でも簡単にできる目もとのお手入れ方法をご紹介します。朝から“今日もイケてる”と自信が持てる目もとづくりを今からスタートしましょう。

＜朝におすすめの目もとのケア方法＞

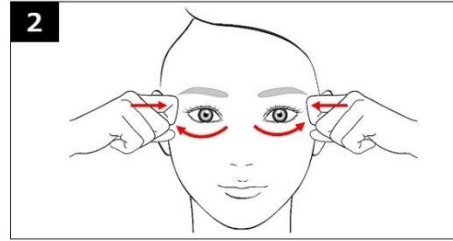
目もとのお手入れは、目もと専用の化粧품을瞼と目の下に塗り広げて、やさしく行いましょう。コンタクトレンズは外した状態でお手入れをしてください。

4step

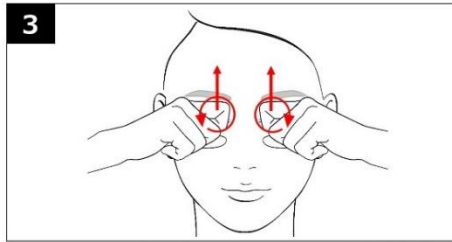
朝の目もとケア方法



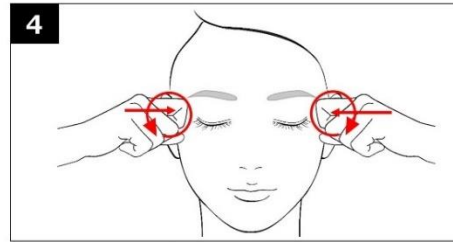
両手の人差し指を「くの字」に曲げ、側面を目の下の骨にあてたまま、5回左右にゆらす



目頭からこめかみまで、軽く滑らせるようにスライドし、こめかみをゆっくりとプッシュする



眉下で5回くるくると回し、そのまま眉を引き上げる様に上にスライド、これを眉下3か所でそれぞれ繰り返す



こめかみを2、3回くるくると回し、ゆっくりとプッシュする

<朝の目もとケアにおすすめの商品>

(株)エキップが展開するクリーンビューティブランド athletia<アスレティア>から発売になる新しいアイクリームをご紹介します。

■アスレティア アイゾーンケアクリーム 8月4日(金)発売

18g 税込 4,950 円

目もとの複合的なお悩みをホリスティックにケアするアイクリーム。

乾燥によってくすみやすい目もとに、継続的にうるおいを補給し続ける「ウォーターリピード処方」を採用。朝はマッサージ、夜はパックと、朝晩異なる使用方法で顔の印象を司る目もとにアプローチし、いきいきと明るい表情へと導きます。

アスレティア公式サイト：<https://www.athletia-beauty.com/jp/ja/>

「アイゾーンケアクリーム」特設ページ（8月4日午前10時に公開予定）：

<https://onlineshop.athletia-beauty.com/ja/lp/eye-zone-care-cream>



【美容の情報はこちら】

ビューティコミュニティサイト「Kao Beauty Brands プレイパーク」では、美容に関するさまざまな情報を公開しています。<https://member.kao-kirei.com/jp/kbbplaypark/>

【花王 ビューティリサーチ&クリエーションセンターについて】

花王化粧品事業部門の中で、科学的エビデンスや生活者リサーチ、美容トレンドに基づき、Kao Beauty Brands の全ブランドの基礎となる美容情報や技術を開発。Kao Beauty Brands のサイトにおいて、美容の情報も監修しています。