

日本人自己肯定感調査（2022年）



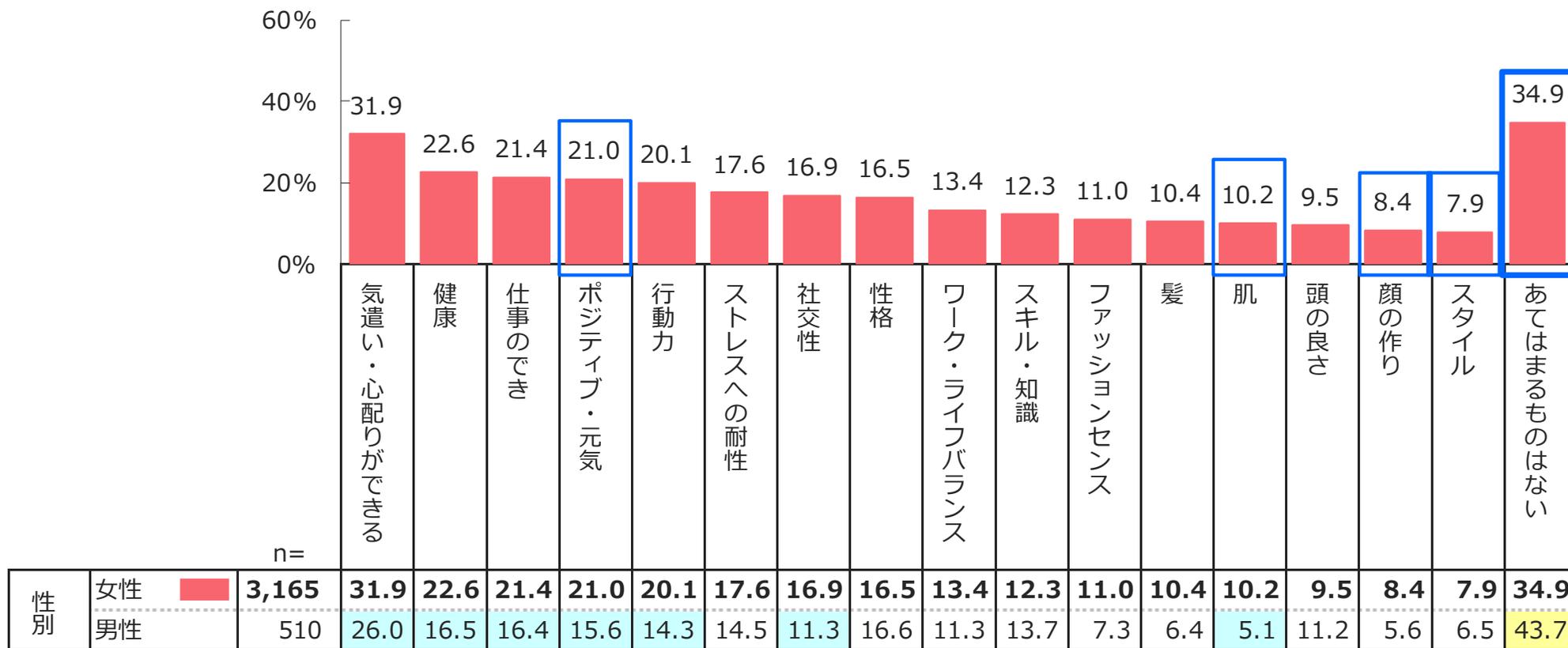
調査手法	Web調査（20代～50代：CMモニター）																												
調査エリア	全国																												
スクリーニング 対象者条件	<ul style="list-style-type: none"> 20～59歳の男女 除外業種：なし 	本調査 対象者条件 (過去と同条件)	<ul style="list-style-type: none"> 20～59歳の女性 除外業種：なし 有職者(パート含む) 現在忙しさを感じている方 																										
サンプル数・ 割付構成	<p>【前回調査（2021年5月実施）】</p> <ul style="list-style-type: none"> スクリーニングサンプル回収数：3,269サンプル(平成27年国勢調査データより女性有職者の年代別構成比にあわせてウェイトバック集計) 本調査サンプル数：2,000サンプル（SCデータより忙しい女性の年代別構成比に合わせてウェイトバック集計） 本調査割付構成：年代別均等割付 <p>【今回調査（2022年4月実施）】</p> <ul style="list-style-type: none"> スクリーニングサンプル回収数：女性3,165サンプル、男性510サンプル 令和2年国勢調査データより性年代別構成比（有職者分析時は有職者の性年代構成比）に合わせてウェイトバック集計 本調査サンプル数及び割付構成は前年と同様 <table border="1" data-bbox="618 1086 1491 1238"> <thead> <tr> <th>SC</th> <th>20-29歳</th> <th>30-39歳</th> <th>40-49歳</th> <th>50-59歳</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>女性</td> <td colspan="4" style="text-align: center;">3165</td> </tr> <tr> <td>男性</td> <td colspan="4" style="text-align: center;">510</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="618 1267 1491 1361"> <thead> <tr> <th>本調査</th> <th>20-29歳</th> <th>30-39歳</th> <th>40-49歳</th> <th>50-59歳</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>女性</td> <td style="text-align: center;">500</td> <td style="text-align: center;">500</td> <td style="text-align: center;">500</td> <td style="text-align: center;">500</td> </tr> </tbody> </table>				SC	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	女性	3165				男性	510				本調査	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	女性	500	500	500	500
SC	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳																									
女性	3165																												
男性	510																												
本調査	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳																									
女性	500	500	500	500																									
調査期間	前回調査：2021年5月7日（金）～5月10日（月） 今回調査：CM2022年4月13日（水）～4月15日（金）																												

自信があることのトップは「あてはまるものはない」

✓有職女性の自信があることは、「あてはまるものがない」が最も高く、自分への自信のなさが伺えます。次いで「気遣い・心配りができる」までが3割、以下「健康」「仕事のでき」「ポジティブ・元気」「行動力」が2割台と続きます。

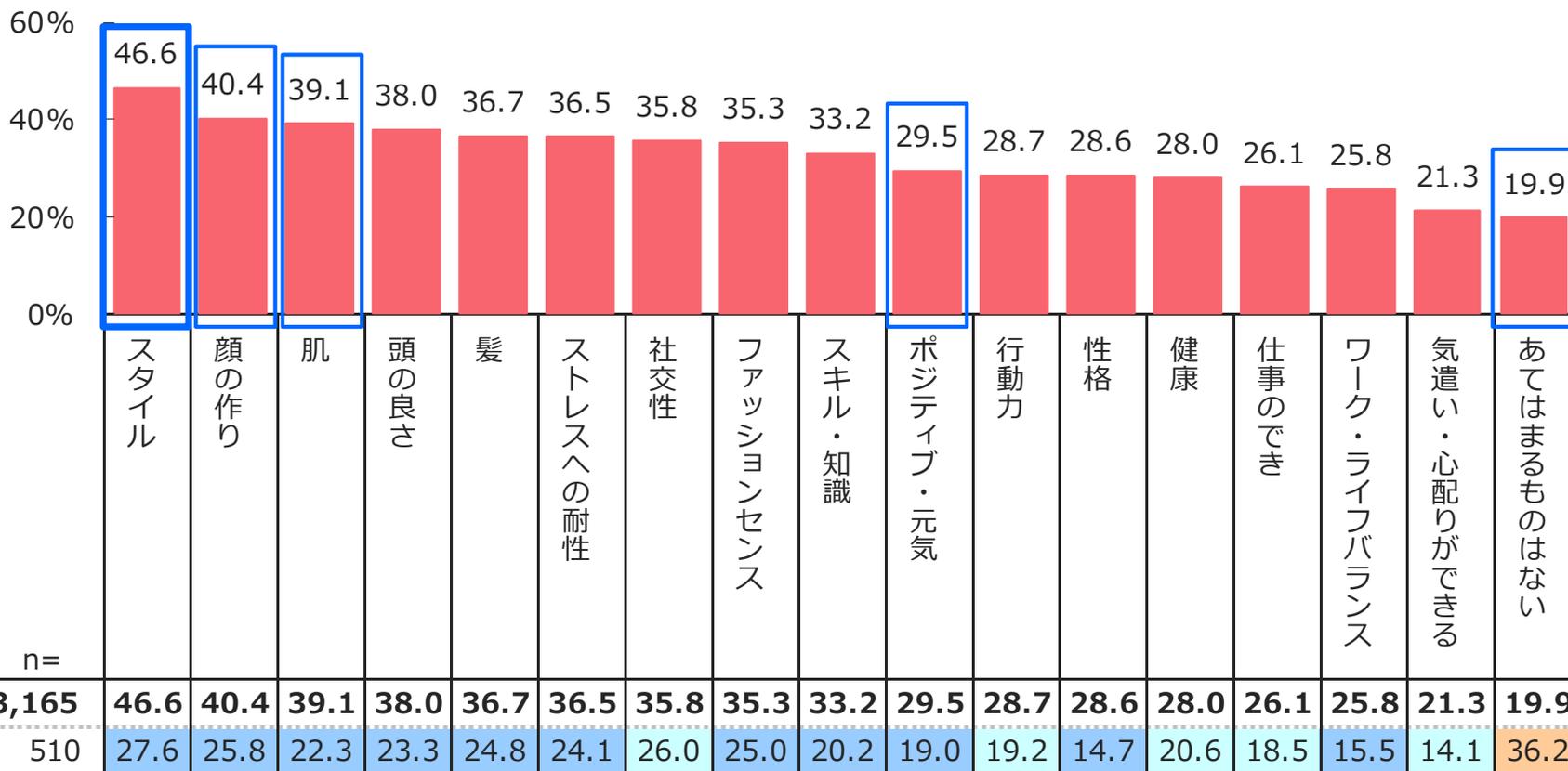
→有職女性の3人に1人が今回呈示の項目の中で自信があることを選択していないという結果になりました。

設問：「あなたが自信があることにあてはまるものをすべてお選びください。」



✓ 有職女性の自信がないことは、「スタイル」が47%で最も高く、以下「顔の作り」(40%)、「肌」(39%)と容姿に関する項目が上位を占めました。また「ポジティブ・元気」についても、自信がない人が30%と高い数字を示しています。

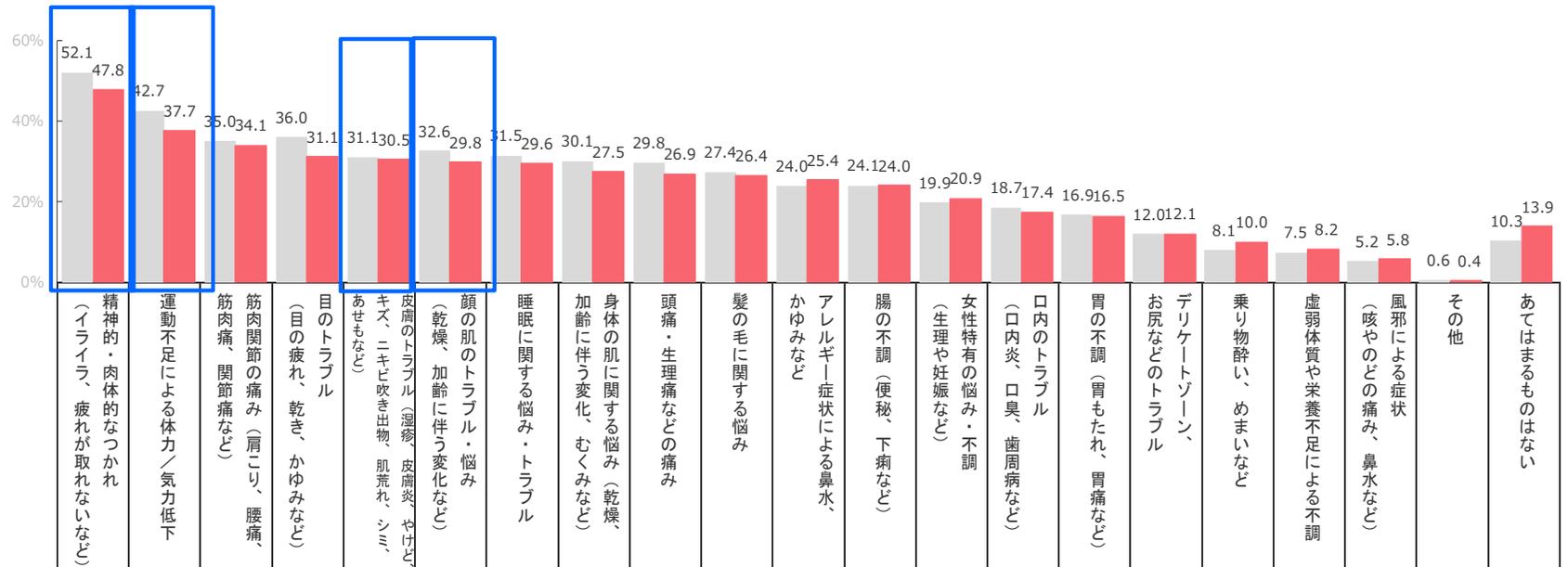
設問：「あなたが自信がないことにあてはまるものをすべてお選びください。」



性別		n=	スタイル	顔の作り	肌	頭の良さ	髪	ストレスへの耐性	社交性	ファッションセンス	スキル・知識	ポジティブ・元気	行動力	性格	健康	仕事のでき	ワーク・ライフバランス	気遣い・心配りができる	あてはまるものはない
女性	3,165	46.6	40.4	39.1	38.0	36.7	36.5	35.8	35.3	33.2	29.5	28.7	28.6	28.0	26.1	25.8	21.3	19.9	
男性	510	27.6	25.8	22.3	23.3	24.8	24.1	26.0	25.0	20.2	19.0	19.2	14.7	20.6	18.5	15.5	14.1	36.2	

- ✓ コロナ禍の長期化により「精神的・肉体的な疲れ（イライラ、疲れが取れないなど）」と「運動不足による耐力／気力低下」を訴える人が2トップとなっています。この2項目及び皮膚や肌のトラブルも微減しているものの2021年の調査に続き上位となっており、これらの悩みが慢性化していることが伺える結果となりました。

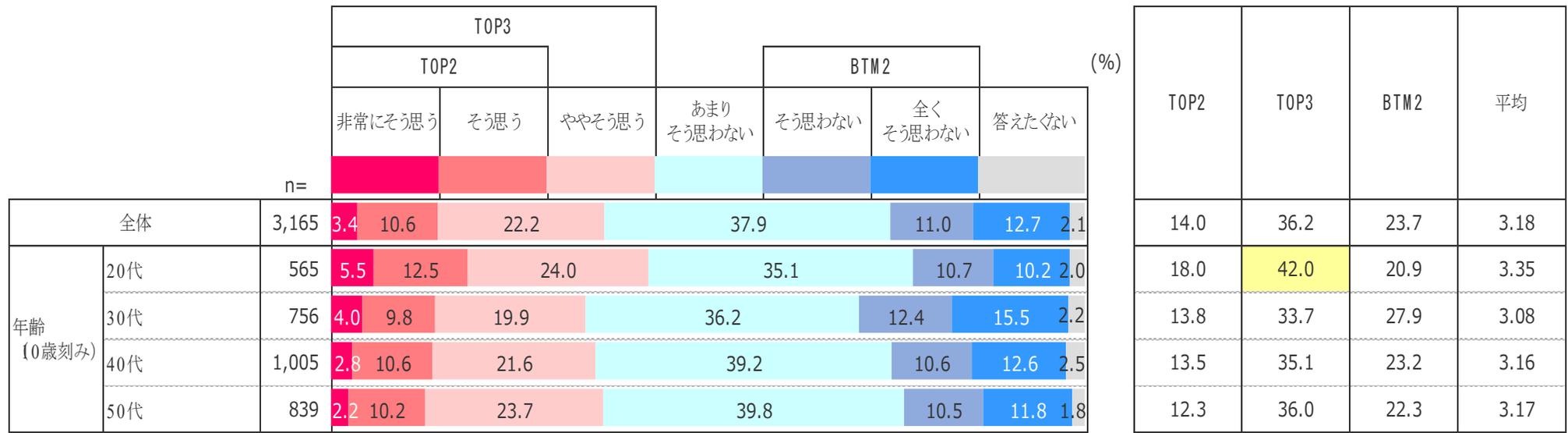
設問：「あなたが現在感じている健康や身体の悩みは何ですか。下記のうち、あてはまるものをすべてお選びください。」



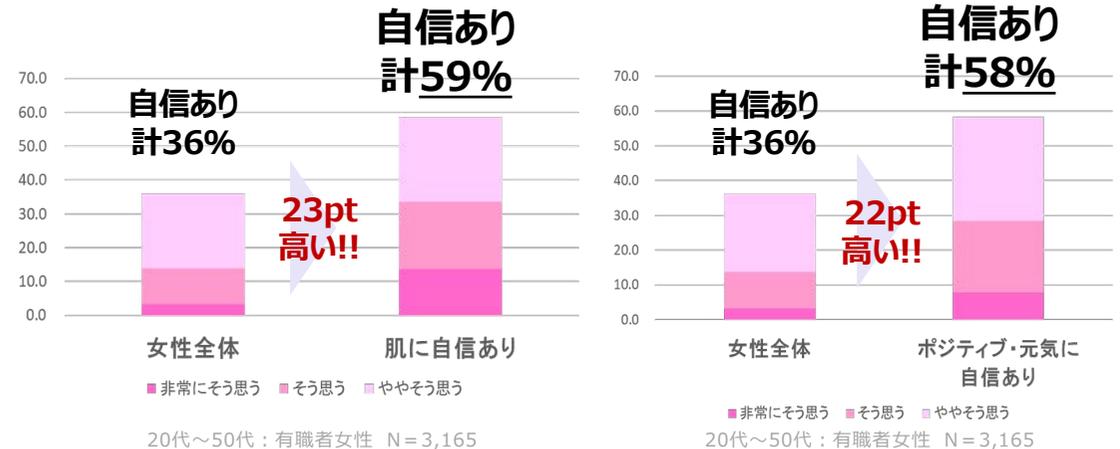
悩み	今回調査(2022年4月) 全体 (%)	前回調査(2021年5月) 全体 (%)
精神的・肉体的な疲れ（イライラ、疲れが取れないなど）	47.8	52.1
運動不足による体力／気力低下	37.7	42.7
筋肉痛、関節痛など	34.1	35.0
筋肉関節の痛み（肩こり、腰痛、目の疲れ、乾き、かゆみなど）	31.1	36.0
皮膚のトラブル（湿疹、皮膚炎、やけど、キズ、ニキビ吹き出物、肌荒れ、シミ、あせもなど）	30.5	31.1
顔の肌のトラブル・悩み（乾燥、加齢に伴う変化など）	29.8	32.6
睡眠に関する悩み・トラブル	29.6	31.5
身体に関する悩み（乾燥、加齢に伴う変化、むくみなど）	27.5	30.1
頭痛・生理痛などの痛み	26.9	29.8
髪の毛に関する悩み	26.4	27.4
アレルギー症状による鼻水、かゆみなど	25.4	24.0
腸の不調（便秘、下痢など）	24.0	24.1
女性特有の悩み・不調（生理や妊娠など）	20.9	19.9
口内のトラブル（口内炎、口臭、歯周病など）	17.4	18.7
胃の不調（胃もたれ、胃痛など）	16.5	16.9
お尻などのトラブル	12.1	12.0
デリケートゾーン、乗り物酔い、めまいなど	10.0	8.1
虚弱体質や栄養不足による不調	8.2	7.5
風邪による症状（咳やのどの痛み、鼻水など）	5.8	5.2
その他	0.4	0.6
あてはまるものはない	13.9	10.3

- ✓ 以下の質問をすると、「自分に自信がある」と回答した方はTOP3計で36%、年代別にみると30代が34%と一番低く、一番高い20代でも42%という結果になりました。

設問：「あなたは、自分に自信がありますか。」

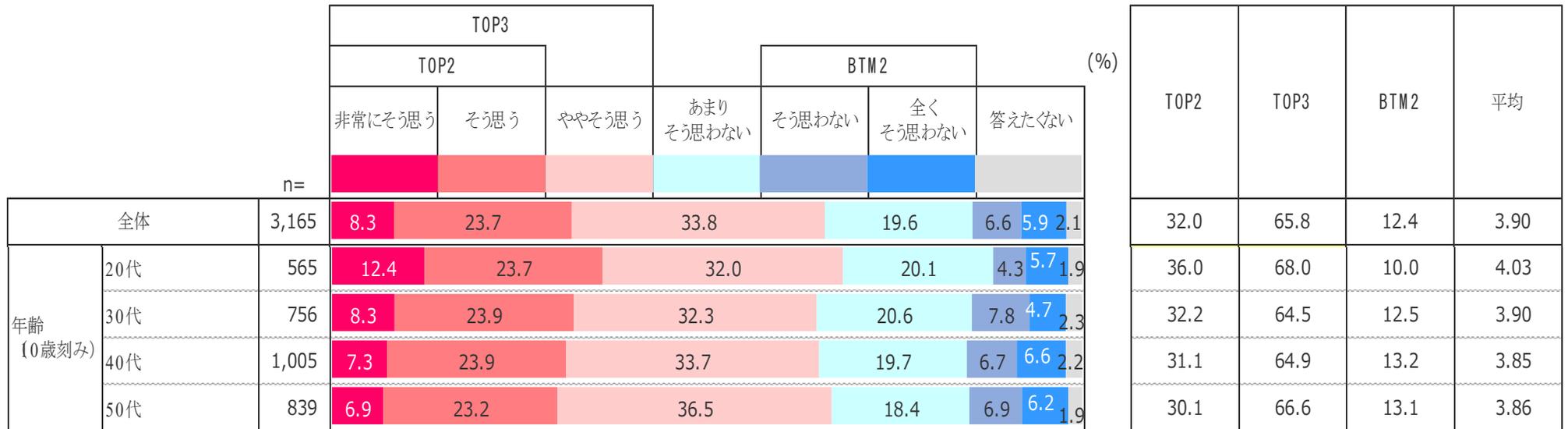


- ✓ 自分に自信が持てないことの上位には容姿に関する項目等が上がっていますが、それは同時にこれらの項目に自信が持てると自分への自信へ繋がる可能性を示しています。
- ✓ 今回の調査では、「肌に自信がある」「ポジティブ・元気に自信がある」人は、自分への自信が女性全体よりも高い結果が出ました。



- ✓ 以下の質問をすると、「幸せだと思う」と回答した方はTOP3計で66%、年代別にみると20代が68%と少し高いですが、どの年代も「幸せ度」は7割未満となりました。

設問：「あなたは、自分は幸せだと思いますか。」



- ✓ 同じ質問を「自分に自信がある」と答えた人で見ると、TOP3計で94%まで大きく跳ね上がりました。
- ✓ この結果から、自己肯定感を得られれば、幸福度が上がる可能性が読み取れます。

