

# 働く女性の62%が「自分に自信なし」 「自己肯定感」向上が女性活躍推進の鍵

## 自信を持っている女性は94%が幸福を実感 自分を好きになれることが社会へのパワーに繋がる



「女性のエンパワーメント推進と社会活性化」を目指すHAPPY WOMAN実行委員会（実行委員長 小川孔一）は、「チョコラBBブランド（以下、チョコラBB）」を販売するエーザイ株式会社コンシューマーhhc事業部（本社・東京）と、2020年より「働く女性のウェルビーイング（心身の幸福）向上」を目的に、働く女性の意識・行動実態調査を実施してきました。

このたび、2022年度の調査を行ったところ、世界的な潮流であるジェンダー平等社会実現に向けて、日本における大きな課題が浮き彫りとなりました。

HAPPY WOMAN実行委員会が主催している『国際女性デー | HAPPY WOMAN FESTA 2022』の各セミナーにおいて、「アンコンシャスバイアス」と「自己肯定感の低さ」というキーワードが発言の中で多数見られました。この課題解決が、今後の日本における女性のエンパワーメントとジェンダー平等社会実現に向けて重要な要素であると考え、今回下記の通り調査を実施しました。

「自分に自信があるか否か」を20～50代の有職女性に調査したところ、実に62%が「自信なし」と回答。また「自信がないもの」のトップ3を見ると、「スタイル」「顔の作り」「肌」と容姿に関する項目が占めており、これらのポテンシャルが女性の心の後押しになる、大変重要な要素であることが分かりました。

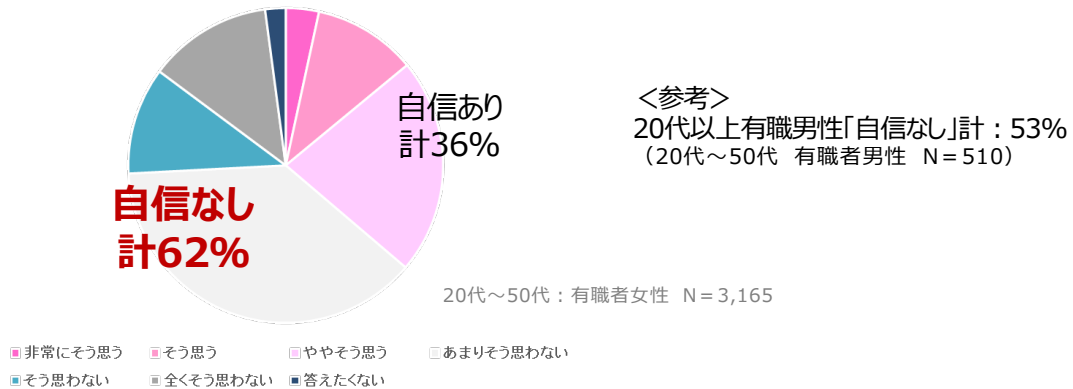
本調査結果を元に、HAPPY WOMANとチョコラBBは、今年度「わたしアップデート」をテーマにした、自己肯定感アップにつながるセミナー開催など、少しでも自分を好きになる女性が増え、すべての人が幸せに生きていける社会づくりに向けた企画を推進していきます。

### 調査概要

- 調査時期：2022年4月 ■調査手法：Web調査 ■調査エリア：全国
- 対象者：1) 20～59歳の女性/有職者(パート含む) /スクリーニング調査：3,165名  
本調査：2,000名：20代/30代/40代/50代 各500名(年代別均等割付)  
2) 20～59歳の男性/有職者(パート含む) スクリーニング調査：510名(自然回収)

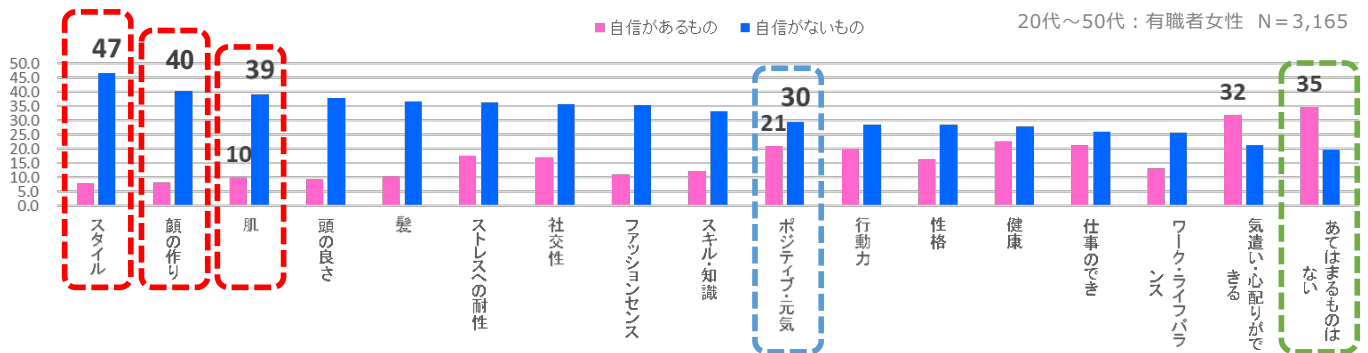
## 女性で「自信がない人」は62%。男性より女性の方が「自信がない」結果に。

20代以上の有職者女性に調査したところ、自分に「自信あり」と答えたのはわずか36%。実に女性の62%が「自信がない」と答える結果となりました。20代以上有職男性の「自信ない」計53%に比べても、女性の方が自信がない人が多い結果となり、日本人女性特有の肯定感の低さが浮き彫りになりました。

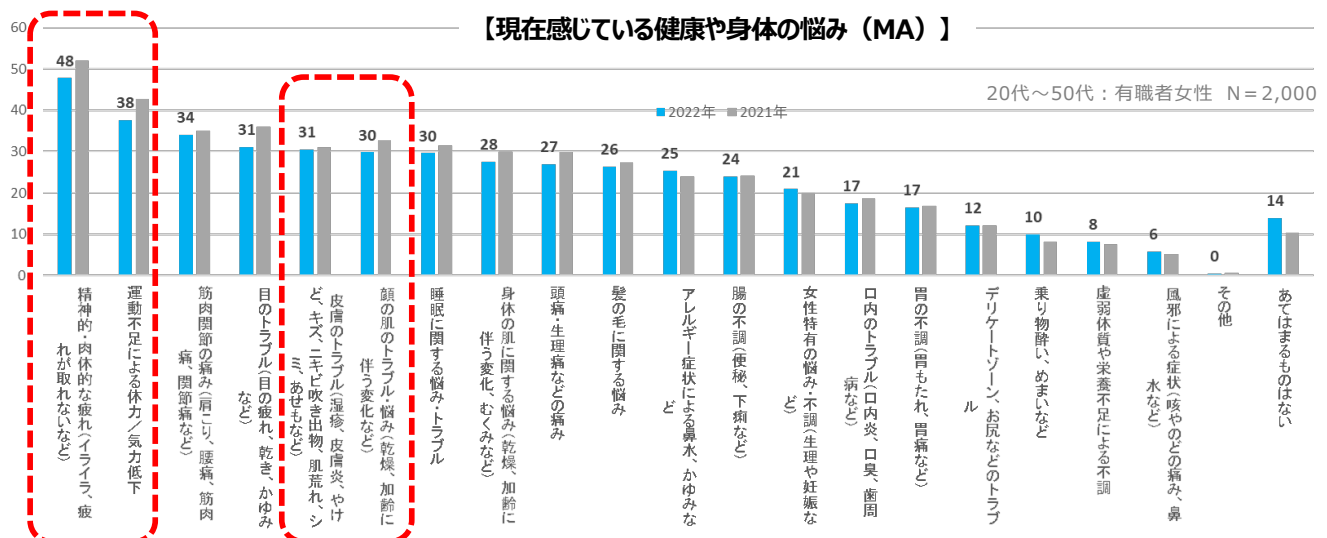


## 「自信があるもの」のトップは「あてはまるものはない」 「自信がないもの」のトップ3は「スタイル」「顔の作り」「肌」 「ポジティブ・元気」に自信がない人も30%

「自信があるもの」の筆頭は「あてはまるものがない」が35%で、自分への自信のなさが伺えます。対して「自信がないもの」を項目別に調査したところ、最多は「スタイル」で47%、続いて「顔の作り」の40%、「肌」が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。

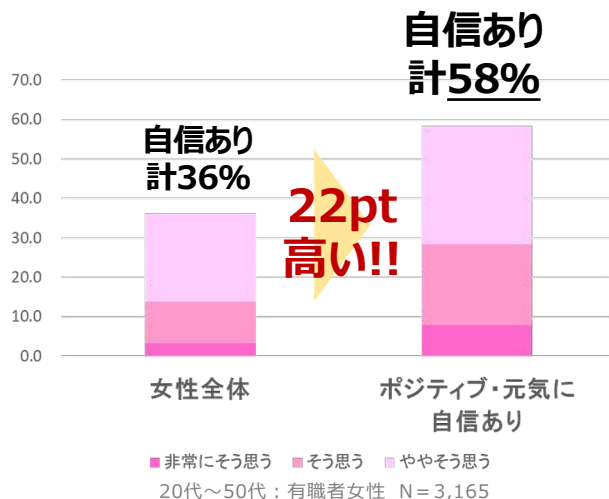
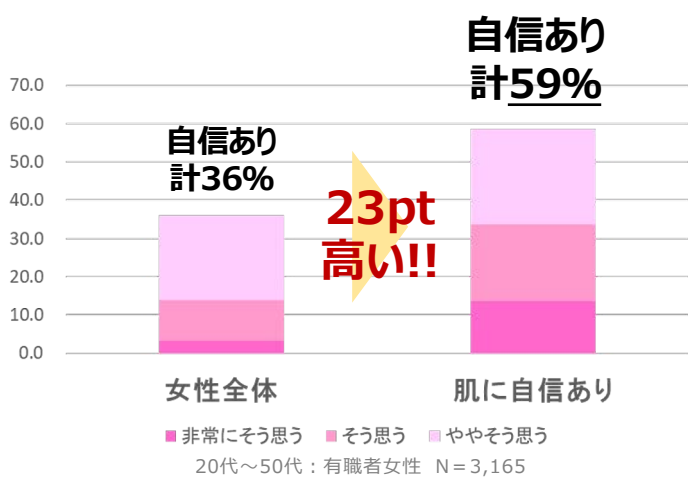


一方で、「現在感じている健康や身体の悩み」から要因を推測すると、「精神的・肉体的な疲れ（イライラ、疲れが取れないなど）」と「運動不足による耐力／気力低下」を訴える人が2トップとなっています。この2項目及び皮膚や肌のトラブルも2021年の調査に続き上位となっており、コロナ禍の長期化によって、長時間マスクをつけた生活や、外出自粛による運動不足等が続き、疲れや肌の悩みが慢性化していることが伺えます。



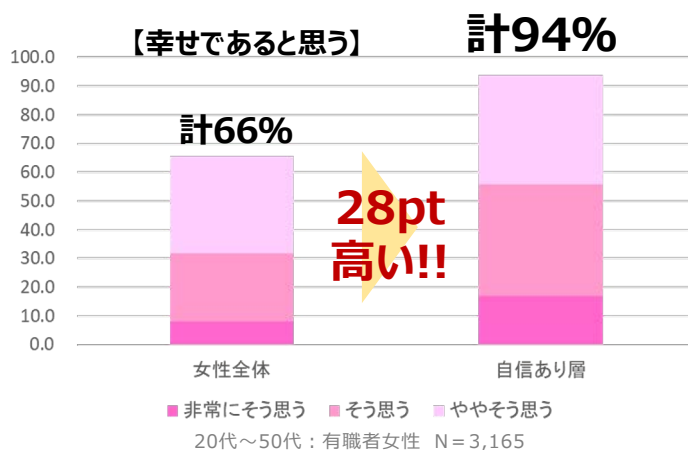
## 「肌」や「ポジティブ・元気」に自信があると自分への自信が高い

「肌に自信がある」「ポジティブ・元気に自信がある」人は、自分への自信や幸福感等の「自己肯定感」が女性全体よりも22～23%高いという結果が出ました。



## 自信を持てれば幸福度もアップ 自己肯定は人生幸福度のバロメーター

「自分は幸せである」にYESと答えた人は、「非常にそう思う」「そう思う」「ややそう思う」を合わせて66%に。同じ質問を「自分に自信がある」と答えた36%で見ると、同94%まで跳ね上がりました。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。



◆本年2022年度の詳しい調査結果は、こちらよりご覧ください。 <https://happywoman.online/pressrelease/20220623/>

## 誰もがイキイキワクワク生きていける社会の実現に向けて

女性のエンパワーメントとジェンダー平等に向けて、日本人独特の無意識の偏見と、自己肯定感の低さに向き合っていくことが重要であると今回の調査結果で再確認できました。HAPPY WOMANはチョコラBBと共に、2022年度「わたしアップデート」をテーマに、学びや気付きの場の提供やお悩みケアを通じて、前向きに自分らしく行動していく皆さんを応援していきます。(HAPPY WOMAN実行委員会 実行委員長 小川孔一)

### 【チョコラBBのHAPPY WOMAN活動支援について】

チョコラBBは、1952年から女性のキレイと元気を応援する商品を販売しており、ジェンダー平等社会実現などを目指すHAPPY WOMAN実行委員会の活動に共感し、今後も協賛・支援をしてまいります。チョコラBBは、キレイと元気をサポートする製品提供を通じて、少しでも多くの生活者の皆様の肌や元気への自信づくりに貢献することを目指し、いきいきと自分らしく前向きに行動したい方を応援します。

### <お問い合わせ>

HAPPY WOMAN実行委員会（事務局：一般社団法人HAPPY WOMAN）

Email: info@happywoman.online <https://happywoman.online/>

※「HAPPY WOMAN®」および「HAPPY YELLOW®」は一般社団法人HAPPY WOMANの登録商標です。