

アフターコロナの女性の悩みの変化とは？ 「疲れ」が47%と約半数で最多。「運動不足」が減少 忙しさの種類として「時間的ゆとりがない」が増加

マスク緩和スタートするも「引き続きマスクをしたい」が約4割 シーンによりマスクをつけたり外したりすることが日常に



「女性のエンパワーメントとジェンダー平等社会の実現」を目的とする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「働く女性の意識・行動実態調査」を実施してきました。

4年目となる2023年度は、コロナ禍の収束に伴う女性の悩み変化を中心に、下記の通り調査しました。

調査概要

- 調査時期：2023年4月 ■ 調査手法：Web調査 ■ 調査エリア：全国
- 対象者：スクリーニング調査：20～59歳の男女 5,309名（女性3,024名、男性2,285名）
本調査：20～59歳有職者（パート含む）男女計 2,000名 20代/30代/40代/50代 各250名
（年代別均等割付後、SCデータより本調査条件合致者の年代構成比に合わせてウェイトバック集計）
- 前回調査：2022年4月 ■ 調査手法：Web調査 ■ 調査エリア：全国
- 対象者：スクリーニング調査：20～59歳女性 5,245名
本調査：20～59歳有職者（パート含む）女性 2,000名 20代/30代/40代/50代 各500名
（年代別均等割付後、SCデータより本調査条件合致者の年代構成比に合わせてウェイトバック集計）

調査結果（一部抜粋）

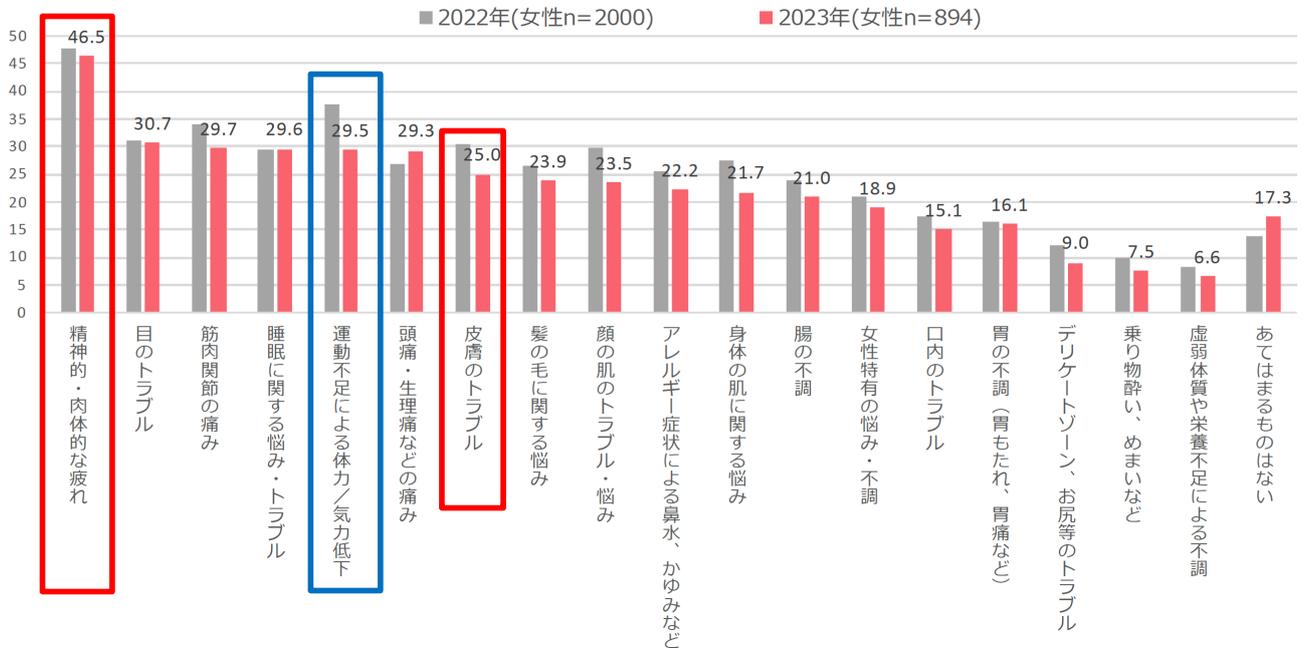
コロナ収束と共に症状や悩みが変化。

昨年同様に「疲れ」が最多で47%と約半数の女性が感じている結果に。

一方、昨年2位だった「運動不足」が巣ごもり解消の影響が減少し、5位に。

昨年同様、「精神的・肉体的な疲れ（イライラ、疲れが取れないなど）」が圧倒的に最多は変わらず。「皮膚トラブル（肌荒れ、ニキビ吹き出物、湿疹、皮膚炎、やけど、キズ、シミ、あせもなど）」は25%と4人に1人が悩んでいる事が分かりました。また、昨年2位だった「運動不足による体力/気力低下」が減少し5位となっており、コロナ収束に伴う外出機会の増加、巣ごもりの解消などがうかがえます。

【現在のからだの悩み】



新型コロナウイルス感染拡大後により感じるようになった各症状への対処方法 顔・身体の肌トラブル対処法のTOP2は「睡眠・休養」「スキンケア品」

顔の肌/身体の肌/口内のトラブルの対処率はいずれも昨年に比べて増加。特に口内のトラブルは10ptと大幅に増加しました。不調の内容にかかわらず対処法として「睡眠・休養」が増加しており、睡眠の重要性が再認識されていると考えられます。また、「顔の肌」「口内トラブル」では、「サプリメント・ドリンク剤で対処」の回答も微増しており、悩みに対して、対処をしている人が増えている様子がうかがえます。

■顔の肌のトラブル・悩み

前回 (女性n=240) | 今回 (女性n=62)

対処率 77.9% ⇒ 85.3%

1位	スキンケア品で対処 (化粧水、乳液、クリームなど)	44.3%	46.5%
2位	睡眠・休養をとる	28.7%	46.0%
3位	サプリメントやドリンク剤で対処	16.3%	17.2%
4位	医師の処方した外用薬 (塗る薬、貼る薬など) で対処	6.6%	12.4%
5位	市販の外用薬 (塗る薬、貼る薬など) で対処	7.0%	8.1%

■身体の肌に関する悩み

前回 (女性n=160) | 今回 (女性n=59)

対処率 71.0% ⇒ 79.1%

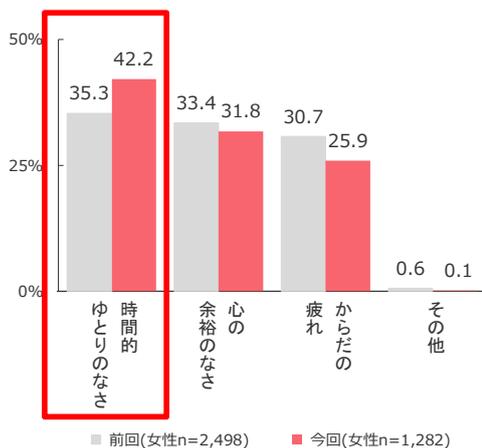
1位	睡眠・休養をとる	26.1%	46.4%
2位	スキンケア品で対処 (化粧水、乳液、クリームなど)	29.3%	21.5%
3位	入浴	13.8%	16.6%
4位	サプリメントやドリンク剤で対処	15.1%	10.4%
5位	運動をする	8.6%	9.9%

■口内のトラブル

前回 (女性n=127) | 今回 (女性n=42)

対処率 49.2% ⇒ 59.0%

1位	睡眠・休養をとる	15.1%	26.1%
2位	医師に相談する/医療機関への通院(病院・整体など)	8.8%	15.5%
3位	サプリメントやドリンク剤で対処	6.3%	12.7%
4位	市販の外用薬 (塗る薬、貼る薬など) で対処	3.9%	6.6%
5位	食事の内容を変える	8.8%	5.1%



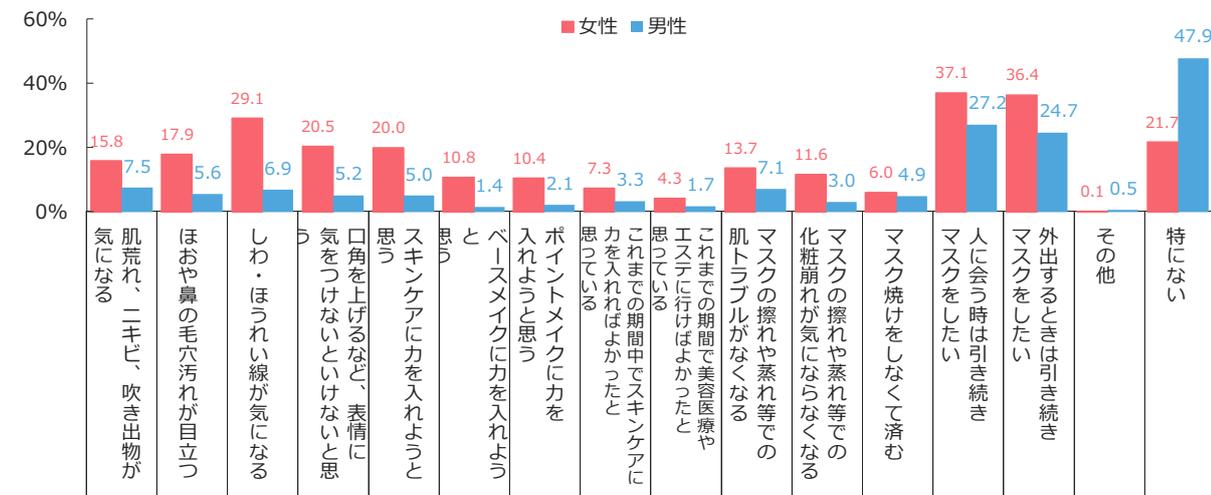
コロナ禍よりも忙しさの種類として「時間にゆとりがない人」が6.9pt増加し42%に

「時間にゆとりがない人」が42%にのぼり、コロナ禍よりも増加しました。

今回の調査時期は、アフターコロナに向けた企業活動、コミュニケーション活動が活発化していた時期と重なり、メンタルやフィジカルな面よりも物理的な時間のなさが「忙しい」に直結したと想定でき、原因は仕事・業務量の増加、人手不足、家事量の増加等の可能性があると考えられます。

マスクなし生活に向けて気になることTOP2は男女とも「引き続きマスクをしたい」

マスクなし生活に向けて気になることは、男女ともに「人に会う時は引き続きマスクをしたい」「外出する時は引き続きマスクをしたい」がTOP2となりました。女性は男性に比べて平均回答個数が1.3個多く、特に「毛穴、しわ・ほうれい線、表情、スキンケア」など、マスクを外した時の外見に関する要素が高くなっています。



◆本年2023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/20230627/>

アフターコロナに重要な「レジリエンス（回復力）」 心身共に健康に生きていく、セルフマネジメントが不可欠な時代に

新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが、5月8日から季節性インフルエンザなどと同様の「5類」に移行され、3年余り続いてきた、コロナ対策は大きな節目を迎えました。生活も徐々に戻りつつありますが、出勤や対面会議が増えたことで疲労感も増加するなど、ワークライフバランスを以前よりも重視する必要があります。

これからの何が起きるかわからない時代に、ぜひ身に付けていきたいのが、「レジリエンス（回復力）」。困難を乗り越え、前向きな力へと変えていく心理的な機能です。幸せに生きていくために、「心・技・体・智」を管理することが重要だと考えます。

HAPPY WOMANとチョコラBBは、「わたしアップデート」をテーマに、「心・技・体・智」を考えるイベントやセミナー、情報発信を通じて、誰もがイキイキワクワクと生きていける、幸せな社会づくりに貢献してまいります。

(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＞

●本リリースに関するお問い合わせ先：エーザイ株式会社コンシューマー-hhc事業部 プロダクトマネジメント部 古浜
E-mail:j-furuhama@hhc.eisai.co.jp

●HAPPY WOMANに関する問い合わせ先：一般社団法人HAPPY WOMAN
Email:info@happywoman.online