

頑張りすぎてへトへト？ 「お疲れアラサー女子」のライフスタイル考

生活者研究センター
主任研究員 山下直子

仕事に趣味に、オシャレに美容にとアクティブに人生を楽しんでいる今どきのアラサー女子（25～34歳の女性）。しかし、その実態を調査すると「美しさのために健康でいることは大事」と思っている反面、心と体の疲労感を想像以上に抱えていることがわかりました。

本レポートでは、アラサー女子の健康に対する意識と実態についてご報告します。

調査結果の概要

●アラサー女子は、心身ともに疲れている。40～50歳代女性と同じ程度の不調感！？

- ・「健康への自信がない」が約半数、「体力への自信がない」は約7割にも。
- ・「やる気が出ない」「イライラする」など、メンタル面の不調も多く見られる。

●“自分磨き”に頑張りすぎる不調女子

ダイエットや美容など自分磨きに頑張りすぎて、体と心がアンバランスな状態になり心身ともに疲れているアラサー女子の姿が見られた。

体のケアを怠りがちで、特に「食事」は欠食や、栄養の偏りなど赤信号。

●体のケアで気持ちに余裕がある前向き女子

食事、運動、睡眠、入浴など、体のケアを無理なく自分のペースで行っている人は、体と心をじょうずにコントロールできて気持ちも前向きに。

●「体のケア」が「心のケア」につながり、気持ちの「余裕・安定」をもたらす

体にきちんと向き合っている人は、心にも余裕があり前向きになれる。お疲れアラサー女子を元気にするには、まずは「体を整える」ことが大切。

【調査概要】

「20～30代女性の健康への向き合い方」

調査期間：2013年2月

調査方法：インタビュー調査

調査対象：首都圏在住の20～30歳代女性

調査内容：●健康、食、睡眠、運動意識 ●生理意識、実態
●体型、ダイエット意識 ●健康と美への意識
●人間関係

回答者数：11人

調査期間：2013年6月

調査方法：インターネット調査

調査対象：首都圏在住の20～50歳前半までの女性

調査内容：●健康、食、睡眠、運動意識 ●生理意識、実態
●体型、ダイエット意識 ●健康と美への意識
●人間関係

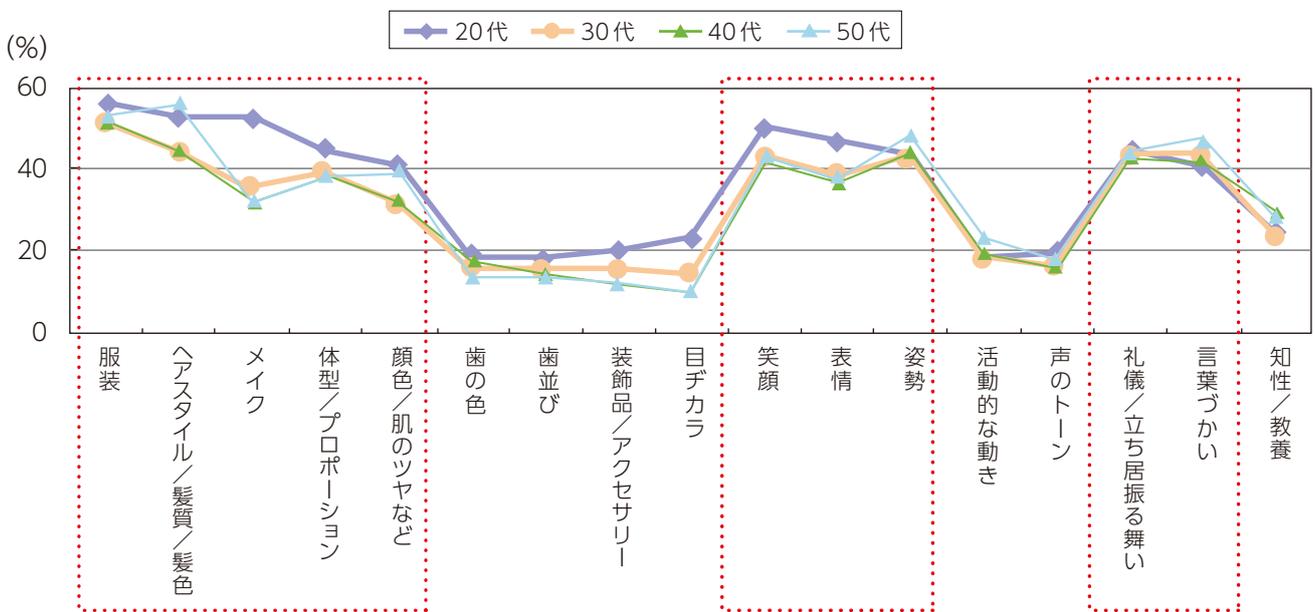
回答者数：1,039人

アラサー女子は、心身ともに疲れている

40～50 歳代女性と同じ程度の不調感 !?

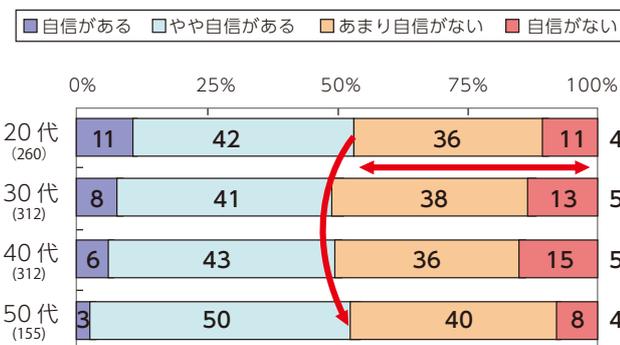
20～30歳代の女性は、オシャレや美容といった見た目に関わるだけでなく、表情や礼儀・立居振舞いなど外見に関わるいろいろなこと気をつけて生活していることが見えてきました(図1)。彼女たちの約半数が「健康への自信がない」と回答しており、40～50歳代と比べても大きな違いが見られません(図2)。「体力への自信がない」人はアラサー世代の約70%という結果で、40～50歳代よりも自信のなかったことが分かりました(図3)。文部科学省*の調査でも、20～30歳代女性で「体力に不安がある人」は近年増加傾向にあります。

※文部科学省スポーツ振興課 体力・運動能力調査



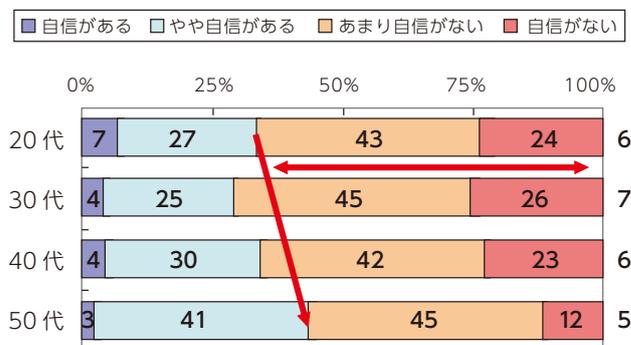
(図1)外見を作る上で重視すること

N=1,039(花王調べ)



N=1,039(花王調べ)

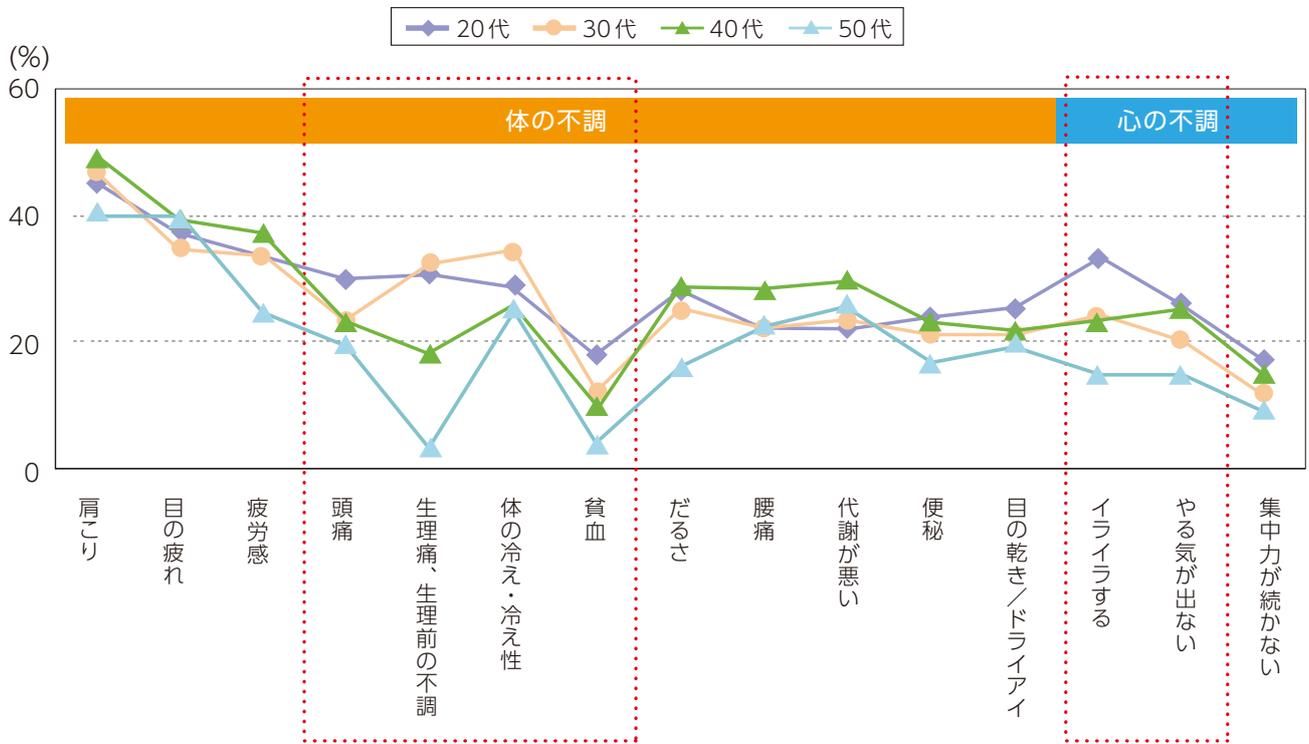
(図2)健康への自信



N=1,039(花王調べ)

(図3)体力への自信

実際の体調についても、頭痛・生理痛・体の冷え・貧血などの体の不調だけでなく、イライラする、やる気が出ないなどメンタル面においても不調を抱えていることがわかりました(図4)。



(図 4) 気になる体調について

N=1,039(花王調べ)

20～30歳代女性の中でも、特に美容とダイエット意識の高い女性たちに、現在の生活や、感じている体の不調、実践しているヘルスケア行動等についてヒアリングしました。

CASE 1 “自分磨き”に頑張りすぎる不調女子

20～30歳代女性は、仕事には目標を持ち、まわりから「ステキな人」や「できる人」と見られたいと思い、資格を取ったり、ビジネス本を読んだりして努力をしています。

一方で、結婚・出産・仕事のキャリアなどライフプランについても迷う時期であり、目標を見失ったりして気持ちが不安定になっているようです。その結果、無理をして、心身のバランスを崩すなどの体調不良の原因にもなっているようです。

代表的なプロフィール

28歳 / 未婚・会社員 / BMI：17.9 (やせぎみ)

・「だるさ」「疲労感」がある ・「冷え症」で、お風呂で温まらないと眠れない ・「生理不順」で数か月ないこともある

彼女たちの日頃のおもい

●まわりから「ステキな人」や「できる人」と見られたい。

「同じことをやっても、見た目がきれいな人が評価されることが多い。太っては自分の価値が下がると思う。」

●ダイエットや美容にはすごく気をつけているし、自己啓発本やメンタル本も読んで努力している。

「“細いね”と言われることが超快感です。太らないように、食事のカロリーには気をつけています。仕事や人間関係を学ぶために本も読んでいます。」

●結婚・出産を意識すると、体を整えておきたいと思うけど、仕事が忙しくてムリだと思う。

「35歳までには産んだ方がよいと聞くけど、生理も不順だしちゃんと産めるのか心配。」



彼女たちのライフスタイル行動

睡眠

夜遅くまでスマホでネットやブログをしていたり、いろいろ悩んだり考え事で熟睡できず、睡眠不足で生活リズムが乱れがち。

運動

運動は嫌だし疲れるので、ほとんどしない。

食事

太るのが嫌なので、ダイエットを実践中(一日一食のことも)。でも、お腹がすくので、つい甘い物に手がでてしまい、落ち込む。また話題の健康食材だけでカバーしようとして、栄養が偏りがち。

入浴

発汗して痩せることへの期待と冷え性対策として、毎日湯船につかっている。体が冷えているので、寝る前に湯船につかると眠れる。

●平日でも不規則な就寝時間 (一例)

	1日目		2日目	
平日	3:00	7:00	23:00	4:30
	← 就寝	起床 →	← 就寝	起床 →

●健康によいトレンド食材を単品で (一例)

美容に良さそう

(朝食) フルーツだけ

美人な友人が食べているから

(夕食) 玄米とゴマだけ

オリーブオイルは体に良い!

(夕食) 豆腐とオリーブオイルだけ

CASE
2

体のケアで気持ちに余裕がある前向き女子

不調に悩むシングルアラサー女子が多いなか、元気に過ごす女性もいます。彼女たちに共通するのは、早めの就寝、定期的な運動など体のケアをきちんとしていること。それが心の安定にもつながっているようです。

代表的なプロフィール

31歳 / 未婚・会社員 / BMI : 19.6 (やせぎみ)
・「肩こり」があるが、体を動かして日頃から対処

彼女たちの日頃のおもい

● **仕事ができる、「頼られる女性」が目標。**

「職場の人間関係もいろいろあるけど、上司にかわいがってもらっています。」

● **将来を見据えて、キャリアプランに沿った資格も取得。忙しいけれど、充実した毎日を送っている。**

「結婚や産む時期とか、考えることはあるけど、将来は仕事を持つ母親として仕事を続けたいです。」

● **仕事のパフォーマンスUPのためにも、体のケア、不調予防を意識している。**

「運動することや食べることは、日々“ちょっとやっておくと得した”みたいなことだと思う。今は変わらないけれど、絶対将来、その差はつくと思う。」



彼女たちのライフスタイル行動

睡眠

早めに寝ることを心がけており、就寝時間を決めて、十分な睡眠をとっている。

運動

ジムに通ったり、スポーツサークルで友達と楽しく運動するなど、定期的に体を動かしてストレスを解消している。

食事

仕事が忙しくて外食も多いけど、自宅での食事は低カロリーのものだけではなく、魚などのたんぱく質もちゃんと摂るよう心がけ、欠食しないようにしている。

入浴

湯船につかることで、体を温めている。体の冷えは女性特有の病気につながるので、予防のために。お気に入りの入浴剤で楽しむ工夫も。

● **アロマを取り入れてリラックス (一例)**



● **湯船に必ず入る。入浴剤も愛用 (一例)**



「体のケア」が「心のケア」につながり、 気持ちの「余裕・安定」をもたらしてくれます。

今回ヒアリングをおこなった20～30歳代女性は、オシャレや美容に気をつかい、とても魅力的な女性たちでした。一生懸命に自分磨きをすることは、大切なことです。でも頑張りすぎてしまうと、体調を崩してしまうばかりでなく、元気がなく、疲れた印象にもなりかねません。

20～30歳代の女性は、自分の将来への不安や人間関係に悩みを抱えて自信を持ってないことも多いですが、日頃から体にしっかりと向き合ってケアをする人は、心にも余裕を持っているように見えます。

心に余裕があると、自然に「前向きな気持ち」になり、より魅力的な印象にもつながっていました。

夜更かしをしないように生活のリズムを整えてみる、週に1度は軽い運動をするよう心がける、無理なダイエットでストレスをためない、ゆったりとした気分で入浴する時間を取るなど、日頃の生活の中で「体のケア」を上手に取り入れることが、疲れがちな20～30歳代女性にとって、心も体も元気にする秘訣のようです。

【ぬるめのお湯をたっぷり張って、ゆっくりとつかりましょう。】

～夏は38～40℃、冬は41℃ぐらいが適温です～

- 副交感神経が刺激され、体を緊張からときほぐしてリラックスさせてくれます。
- 温熱作用で体温が上がり、新陳代謝が高まって体内の老廃物や疲労物質が取り除かれ、疲労回復やコリ、痛みがやわらぎます。
- 水圧作用で心臓の働きが活発になり、血液やリンパの流れをよくします。
- 湯船では浮力が働いて、体重を支えている筋肉や関節を休ませることができ、体全体の緊張がほぐれます。
- 入浴剤やエッセンシャルオイルなどで香りをプラスして、さらにリラックス効果を高めてみては。

▶ <http://www.kao.com/jp/bath/>



●お問い合わせ・ご意見は **花王株式会社 生活者研究センター**

〒131-8501 東京都墨田区文花 2-1-3 TEL. 03-5630-9963(月～金 9:00～17:00) FAX.03-5630-9584

くらしの研究 <http://www.kao.co.jp/lifei/>

※掲載の記事・写真の無断掲載・複写を禁じます。