

# 染めないからこそ、髪も肌もメイクもきちんと グレイヘア女性のおしゃれ意識と美容行動

生活者研究センター

ライフスタイルも身だしなみも、自然体で自分らしくありたいといったナチュラル志向を背景に、女性の「グレイヘア」へのイメージが変わりつつあります。2018年の流行語にもなった「グレイヘア\*」。白髪を隠すのではなく、白髪を活かすスタイルが女性たちの関心を集めているようです。「グレイヘア」を選択した女性たちは、染めなくなったからこそ、いっそう身だしなみやおしゃれに工夫や努力をするなど、グレイヘアを活かすおしゃれに前向きに取り組んでいました。

※グレイヘア：白髪を染めずに白髪交じりの髪を活かしたヘアスタイルという意味合いで用いられる表現。

- 白髪染めをしている人で「グレイヘアを素敵だと思う」、「白髪染めをいつかやめるつもり」は共に約6割
- グレイヘアにしている女性たちの美容とおしゃれのポイント
- 白髪をポジティブに捉えた、グレイヘアという新たな年齢の重ね方

## 【調査概要】

### 「白髪染めに関する調査」

調査期間：2018年5月  
 調査方法：インターネット調査  
 調査対象：全国40～70代女性(現在、白髪染めをしている人)  
 回答者数：250人

### 「グレイヘアの女性調査」

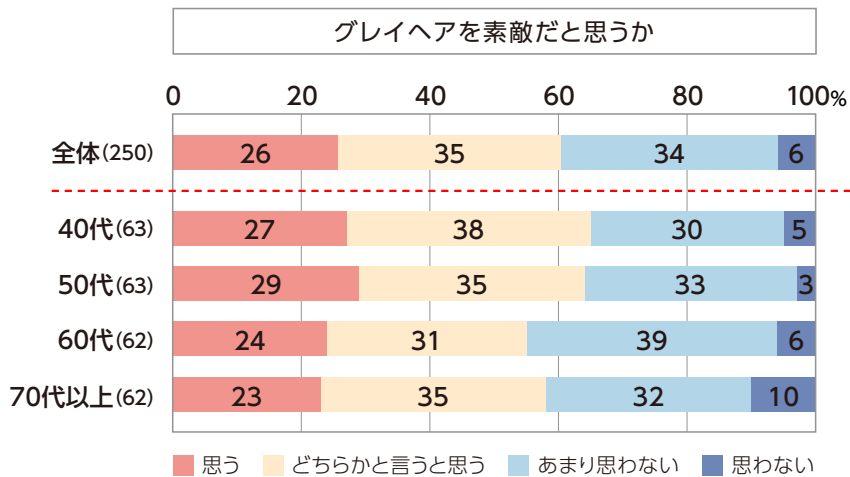
調査期間：2019年3～4月  
 調査方法：家庭訪問インタビュー・会場インタビュー  
 調査対象：首都圏在住50～70代女性(グレイヘアの人)  
 対象者数：6人

### 「WEB美容日誌調査」

調査期間：2019年5月  
 調査方法：インターネット調査  
 調査対象：全国20～70代女性(美容日誌モニター)  
 対象者数：58人

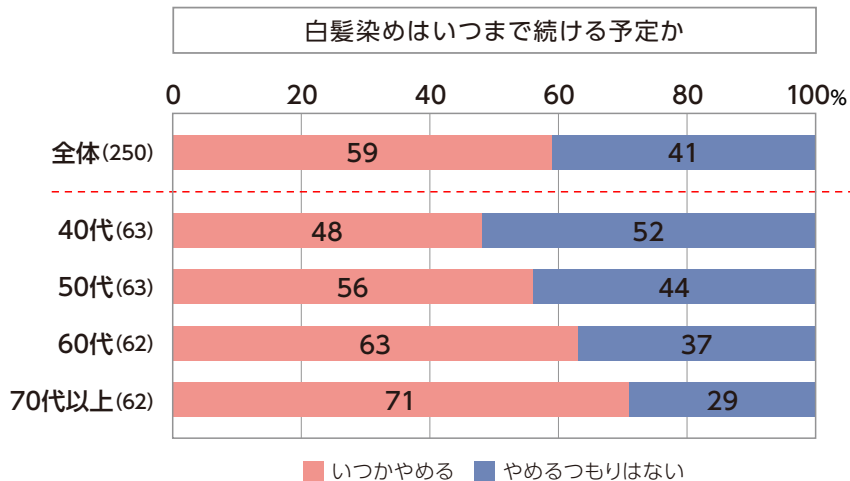
# 白髪染めをしている人で「グレイヘアを素敵だと思う」、 「白髪染めをいつかやめるつもり」は共に約6割

40～70代の白髪染めをしている女性対象の調査では、「グレイヘアを素敵だと思うか」との質問に「思う」「どちらかと言うと思う」と回答した人は合わせて約6割でした(図1)。年代別でも差はあまりみられませんでした。また、「白髪染めはいつまで続ける予定か」という質問に対しては、約6割が、「いつかやめるつもり」と答えました(図2)。年代が上がるにつれその割合は増加していますが、40代でも「いつかやめるつもり」の人は半数近くいました。



(図1)グレイヘアへの意識

2018年5月 40～70代  
現在、白髪染めをしている女性 250人(花王調べ)



(図2)白髪染めの継続意向

2018年5月 40～70代  
現在、白髪染めをしている女性 250人(花王調べ)

一方、WEB美容日誌調査では「グレイヘアはとても素敵でおしゃれ。自分もしてみたいと思うが、逆にグレイヘアにすると、髪や服、ファッションに気を付けなければならないから、もう少し先になる」(61歳)、「グレイヘアは自然体でいいと思うが、芸能人など、きれいな人でないと難しいのではないかな」(60歳)などの声がありました。グレイヘアに理解を示しながらも、いざ自分ごととなると、実践することは難しいと感じている様子が見えられました。

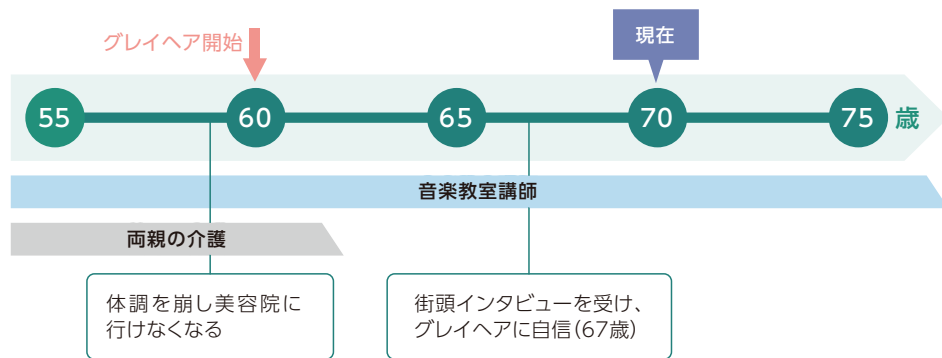
# グレイヘアにしている女性たちの美容とおしゃれのポイント

インタビュー調査によると、グレイヘアを始めたきっかけは、髪へのダメージ、白髪を染める回数の増加、親の介護や孫の世話といった時間の制約、体調の変化などで、「染める」ことが難しくなったという理由と、「グレイヘアに憧れて」、「ありのままの自然体でいたい」、「個性的で大人っぽく見られたい」などの理由もありました。きっかけはさまざまでしたが、身なりに手を抜いているように見られたり、実年齢より老けて見られたりしないように、自分なりの工夫や努力をしていることは共通していました。

## 事例1：グレイヘア歴10年(60歳開始)



A子さん(70歳)  
子ども向け  
音楽教室講師



### きっかけ

- 体調を崩して美容院に通いにくくなった。
- 両親の介護で多忙だった。
- 髪が細くなり傷みやすくなってきた。

### グレイヘア開始：60歳

出てきた白髪を帽子で隠しながらグレイヘアに移行。

### これから

グレイヘアは継続。自分らしく年相応で「きちんとしたヘアスタイル」や「きれいな肌」を心がけ、素敵な70歳でいたい。



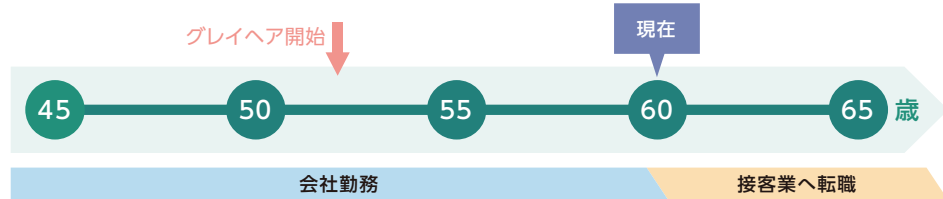
### 工夫・気を付けていること・変化

- 髪：**ヘアスタイルは「きちっと」が大事。トップはボリュームあるようにみせたい。髪や地肌のケアも重要。育毛剤、アボカドヘアパック、食事にも気を配る。後れ毛は疲れて見えるからNG。
- 肌：**きちんと手入れすることが大事。クレンジングをしてオイルで入念にケア。年相応のシワは良いが、肌の黒ずみはNG。
- メイク：**血色良く見せるチーク、眉、アイライン、マスカラ、赤味のある口紅、グロスなどポイントメイクは「きちんと」。
- 体型：**丸くなる背中の変化は、「カチッと」したジャケットを着るなど、洋服でカバー。
- ファッション：**鮮やかな色を選ぶようにしている。
- 変化：**67歳の時、街で「素敵な人」としてインタビューを受け、自信なく始めたグレイヘアだったが、自信に変わった。

## 事例2：グレイヘア歴8年(52歳開始)



B子さん(60歳)  
接客業



### きっかけ

- 童顔が悩み。職場で若く見られなくなかった。
- 大人っぽく個性的なグレイヘアに憧れ。
- ヘアカラーで髪が傷んだ。

**グレイヘア開始：52歳**

大人っぽく个性的で目立って良かった。

### これから

人前に出る仕事に転職したのを機に、白髪染めを再開しようか検討中。今の自分の年相応には見られたい。

### 工夫・気を付けていること・変化

**髪**：細くペツタリしてボリュームがないのでパーマは必須。トップと前髪はカーラーで巻いて、ふわっとしたヘアスタイルに。毛量や髪質維持のために地肌ケアも週1回実践。

**肌**：無添加のオールインワンジェルでお手入れ。

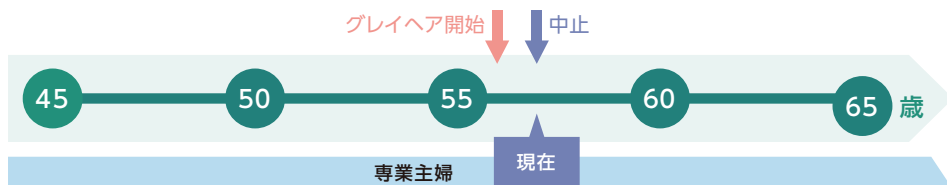
**メイク**：ファンデーションは付けずフェイスパウダーのみ。ビューラー、マスカラ、眉などのポイントメイクは「きちんと」。

**変化**：最近、急に10kg太ってしまい、体型が老けて見えるようになった。姿勢や歩き方でも老化を感じる。

## 事例3：グレイヘア歴9ヶ月(56歳開始)



C子さん(57歳)  
専業主婦



### きっかけ

- グレイヘアは自然体で、ありのままが素敵だと思って白髪染めをやめた。
- 白髪が増え、すぐ伸びてしまうし、髪が細くなり傷みややすくなってきた。

**グレイヘア開始：56歳**

### これから

年相応に若々しく見られたい。まだまだおばあちゃんには見られたくない。

### 工夫・気を付けていること・変化

**髪**：すごく髪が細くなった。育毛剤を使用するようにしている。

**体型**：更年期の頃から急激に太ったので、週3回ジム通い。

**変化**：今まで自分に興味がなかったと思っていた夫や息子から、「老けて見えるから、染めたほうがいい」と言われた。ズキッときたけれど、家族からの言葉は嬉しかった。自分の年相応の若々しさは欲しいと思った。周囲の意見も大事だから、現在はグレイヘアを中断中。

インタビュー調査では、髪はもちろん、スキンケアやファッションまで、グレイヘアを意識した気配りが語られ、「グレイヘア」は単に「白髪染めをやめること」ではなく、「白髪を活かす」おしゃれの一つであることが伝わってきました。一方で、グレイヘアは楽しめたいけれど、自分の顔や体型の変化によって老けて見えるようになり、白髪染めの再開を考え中という人や、家族の言葉によって、白髪染めを再び始めた人もいました。グレイヘアを継続しようとしても、自身の変化や周囲の意見などで悩むことはあるようです。

## 白髪をポジティブに捉えた、 グレイヘアという新たな年齢の重ね方

さまざまな理由から「グレイヘア」を選択した女性たち。白髪を染めないからこそ、他人から容姿に手を抜いているように見られたり、年上に見られたりしないよう、前向きに対応しながら過ごしていることがわかりました。手を掛けたヘアケアやスキンケア、整った髪型、きれいな姿勢や清潔感、また、はっきりとした色の口紅や鮮やかな色の服を選ぶなどを心がけていました。グレイヘアだからこそ、よりきちんとした印象で、おしゃれな雰囲気に見える工夫や努力をしながら、グレイヘアを活かしたおしゃれを楽しみたい気持ちで、美容やファッションに取り組んでいる様子が見られました。

「グレイヘア」という言葉が誕生し、女性の白髪も肯定的に受け入れられるベースができつつある今、白髪をポジティブに捉えながら、自分にあった素敵な年齢の重ね方を見つけていく女性が、これから少しずつ増えていくのかもしれない。



●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 [www.kao.co.jp/lifei/](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。