

# 清潔感のあるきちんとした身だしなみで「できる男」に 今どきの20代男性の美容意識と行動

生活者研究センター

花王では新しい価値観を持つ若年男性に着目し、その美容行動および意識についての調査を継続的におこなってきました。スキンケアを習慣的におこなう男性がだんだんと増えてきた中で、男性たちの「ありたい姿」「美容へのおもいや行動」も変化してきました。今回は20代男性へのインタビュー調査から、美容意識・行動や外見づくりへのこだわり、今の彼らのおもいを報告します。

- 周囲からの評価を気にする20代
- 「清潔感のある、きちんとした身だしなみ」で「できる男」に見られたい
- 肌・髪・体形・健康まで管理して、信頼される外見に
- 外見を重視する美容行動へのこだわりやおもい(2つの事例から)
- 将来を見据え、今の努力を怠らない若者たち

## 【調査概要】

「20代男性の美容・身だしなみ意識・行動実態」

調査期間：2018年4～6月

調査方法：家庭訪問インタビュー

調査対象：首都圏在住 20代男性

下の①～③のいずれかに該当する人

① 普段、ヘアケア剤・ヘアスタイリング剤を使っている

② 月に4回以上、5分以上髪を整える事がある

③ 週に3回以上、朝ドライヤーやアイロンで髪を整える

対象人数：大学生、社会人3年未満、社会人3年以上 各4人

「フューチャーランゲージワークショップー自分の外見づくり(美容)についてー」

調査期間：2018年8月

調査方法：ワークショップ

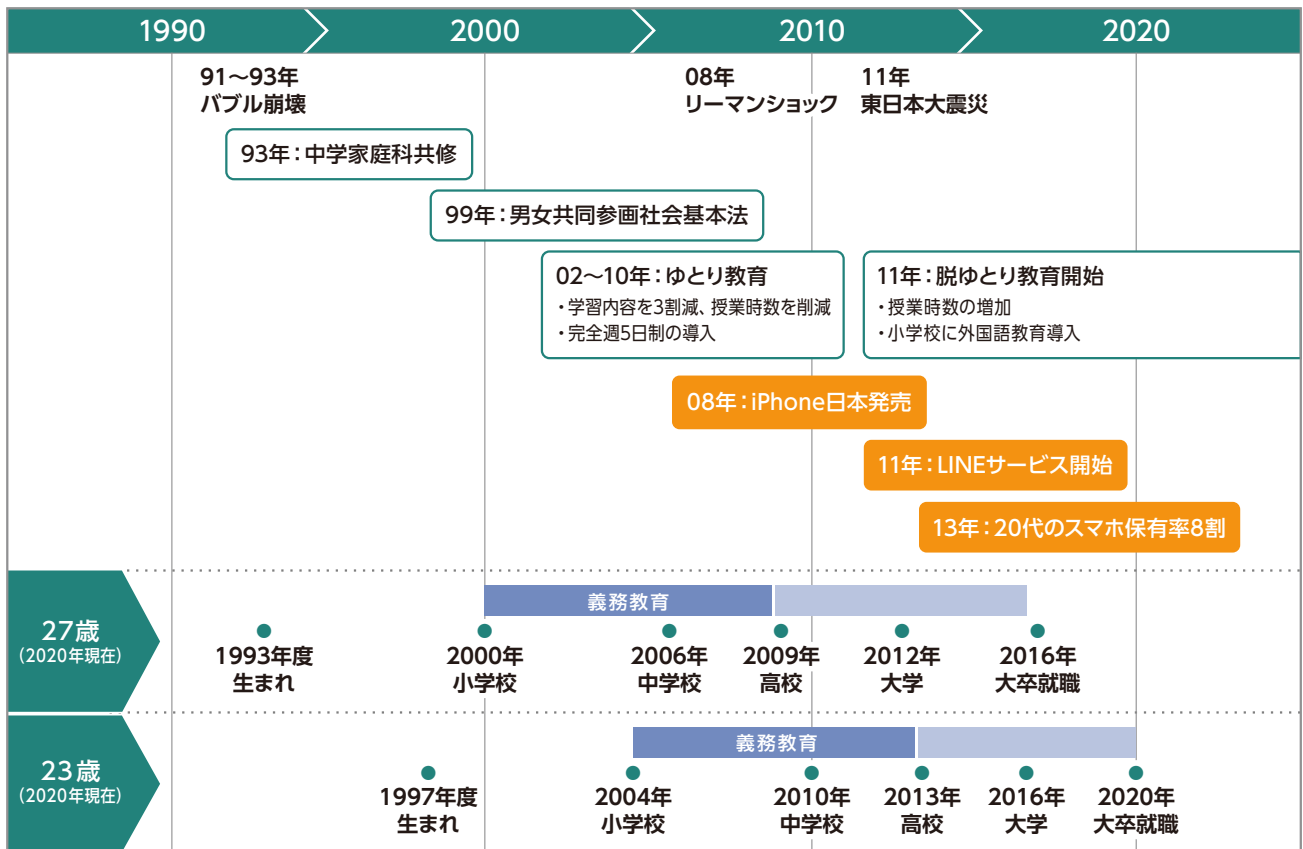
調査対象：首都圏在住 男子大学生

対象人数：8人

## 周囲からの評価を気にする20代

今の20代は「ゆとり教育」から「脱ゆとり教育」への移行期に育ち、授業内容の大きな変化に直面した世代です。社会的にもリーマンショック不況や東日本大震災・年金問題など不安の多い時代に育った彼らは自分たちの未来に不安を感じ、とても真剣に将来を考えています。

また、中学校・高校でも家庭科が男女必修となったり、男女共同参画社会法を受けての「男女混合名簿」など、男女の区別をしない教育環境で育ったことから、彼らはジェンダーレスな考え方を持っています。デジタルネイティブ世代としてスマートフォンで気軽に写真を撮るため、周囲からの評価を気にする、といったことも彼らの世代の特徴です。



## 「清潔感のある、きちんとした身だしなみ」で「できる男」に見られたい

20代男性へのインタビュー調査で美容や身だしなみへの意識を聞いてみると、「きちんと手をかけて外見を整えてこそ評価される」というおもしろいことがわかりました。人や社会から信頼されるためには外見も重要と彼らは考えており、「内面が出るので見た目は重要」「外見で損をしたくない」と思っていることがうかがえました。彼らは特に「清潔感のある、きちんとした身だしなみ」を重要視しており、それが「できる男として信頼される外見づくり」であると考えていました。

## 肌・髪・体形・健康まで管理して、信頼される外見に

「信頼される外見づくり」のための具体的な行動について聞いてみると、TPOをわきまえた清潔できちんとした服装やヘアスタイルをアピールするのはもちろん、「きれいな肌」も清潔感を与える重要なポイントと考え、自分に合ったスキンケアにもこだわりがみられました。さらに、眉を整えたり、ムダ毛の処理なども、彼らにとってすでに身だしなみの一部。エステやムダ毛・ひげ脱毛をプロに任せることも、効率的なケアとして選択肢に入れていました。嫌なニオイは制汗剤や衣類用消臭剤などで徹底ケア、周囲への気遣いを忘れず、TPOに合わせて香水やアロマを楽しんでいます。また、見た目のスマートな印象のためにも体形や体調管理を心がけ、可能な限り自炊をしたり、サプリなどで栄養補給したりと気を使っている様子がみられました。

### できる男に見られるための行動

手をかけて自己管理 = 清潔感 + きちんと

#### ビジネススタイル

##### 髪

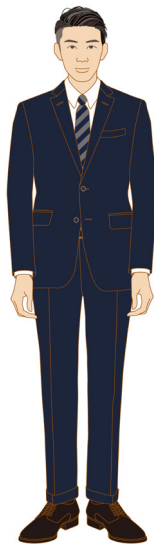
スタイリング剤で額は出して手をかけていることをアピール

##### ファッション

相手により変える  
パンツの折目にはピシッとアイロンを



靴磨きは日課



【肌】 スッキリ洗浄してしっかりスキンケア

【頭皮】 髪のために清潔に保つ

【眉】 毎日確認して整える

【ヒゲ】 毎日剃る or 脱毛

【体毛】 胸毛・すね毛も手入れ

【体形】 運動と食事で現状維持

【体調】 食事とサプリで自己管理

【香り】 TPOで香水は使い分け

※イラスト：東京デザイン 寺内佐知子

#### カジュアルスタイル

##### 髪

スタイリング剤で束感のあるさわやかなマッシュ

##### ファッション

トレンドは収集  
自分の好みで取り入れる  
どこかに1つ質の良いモノを



### 休日の自宅では

#### 肌、頭皮、髪を休ませる

- ヒゲ剃りしない
- 髪に何もつけない

#### 翌週の準備

- アイロンがけ
- 一週間分の料理

#### 将来を見据えて

- 自己研鑽
- 資格・語学・実学

一方で、休日、自宅にいるときは「ヒゲは剃らない」「髪の設定もしない」など、肌や髪・頭皮を休ませることを意識していました。休日は「アイロンがけ」「一週間分の料理をする」など翌週もがんばるために準備をしていることも特徴的でした。

# 外見を重視する美容行動の こだわりやおもしろ(2つの事例から)

20代男性たちに日常生活で大切にしていることや、美容商品の選び方を聞くと「清潔感のあるきちんとした外見づくり」のこだわりがみえてきました。

## 事例1



Aさん(26歳)  
会社員

オーラを出して、社会人としてちゃんとした人だと思われたい。  
理想は、一緒に働いている40代の課長。  
将来の起業も視野にいれて、日々勉強しています。

### 肌

#### 【洗顔料】

- パッケージがカッコ良いとひかれる
- 洗浄力が強そうなものがいい
- 古いブランドは信頼できる

#### 【化粧水】

- 高校の時肌が弱くカミソリ負けして母親が買ってくれたものを使用
- 詰め替え用はネットで購入

#### 【シェービングクリーム】

- ネットの口コミで「肌荒れしない」「評価が高い」「値段が高めで信用できそう」なものを選んだ。今は定期購入

#### 【美顔ローラー】

- 顔のリフトアップを期待して買った(今はほとんど使っていない)

### 全身

#### 【全身エステ】

- 数年前は通っていたが最近行ってない

#### 【香水】

- ビジネス用／休日で使い分けている

### 体形・体調管理

#### 【自炊】

- 夕食は自炊。体形のために大好きな白米は食べない。

#### 【サプリ】

- マルチビタミン、乳酸菌(便秘のため)、リジン(疲労回復のため)、オメガ3、プロテインなどを体調に合わせて摂る

### 生活空間

#### 【消臭】

- 食事のニオイが気になる時はすぐに消臭

#### 【空気清浄機・アロマディフューザー】

- 部屋を快適にするため、香りにもこだわる

### 髪

#### 【シャンプー、コンディショナー】

- ネット動画のCMを見て購入。「ボリュームアップ」「洗浄力」「頭皮にいい」というコピーにひかれた

#### 【スタイリング】

- ヘアスタイルのこだわりは、他の人に「ちゃんと髪をセットしている」とわかること
- スタイリング剤は、仕上がりが洗い落ちも良いものを選ぶ

### 日常生活

#### 【日課】

- きちんとした外見のために、夜だけでなく、朝も必ずシャワーを浴びる

事例2



Bさん(27歳)  
会社員

身だしなみで一番気にしているのは「清潔感」。スーツのズボンの折目がピシッとしていない人は清潔感がなくて良くないと思う。美容に関する情報は姉や知り合いの女性たちから。

肌

【洗顔料】

- 顔はすっきり洗いたい。
- 洗顔料は肌状態によって2種類を使い分ける

【化粧水】

- ソフィーナジェヌのホームページを見て、使い方を忠実に再現
- 保湿された健康的な肌の美しさが清潔感には重要

体形・体調管理

【自炊】

- 体形維持のため、ジョギングやシャワー前の筋トレは日課に

生活空間

【消臭】

- 洋服用、部屋用を分けて使用

髪

【シャンプー、コンディショナー】

- 普段は香りや手触りのよいものを選ぶが、清潔感のために、洗浄力が強いものも使う。

【スタイリング】

- トップは高く、サイドはすっきりしたヘアスタイルがこだわり

日常生活

【衣服】

- アイロンがけの習慣は、就職後から。スーツのパンツの折れ目がきちんとしていない人は嫌

【靴】

- シューキーパーできちんと管理
- 日々の靴磨きは習慣

全身

【香水】

- 香水はTPOに合わせて使い分ける
- 汗のおいが気になるから香水は常に持ち歩く
- わきの下にはデオドラント剤を使う

清潔感のある外見を大事にする彼らは、「ちゃんと身だしなみを整えることは当然」と考えて、周囲から高い評価を得るために努力していました。

## 将来を見据え、今の努力を怠らない若者たち

「印象を良くして人から評価されたい」というおもいは、2014年5月に報告した「[20代“女子力男子”のスキンケア\[1\]](#) [印象が大事。だから「美肌」にこだわる!](#)」でもみられましたが、当時は「美容行動は周囲にバレたくない、バレると引かれて人間関係にマイナス」と考えていたのに対し、今の20代は「手をかけて結果を出していることは気づいてほしい」「努力が見えた方が周りの評価につながる」と考えているようです。



また、今回のインタビュー調査からは、彼らは「信頼されたい」「できる男に見られたい」というおもいで、見かけだけでなく、体調管理や洗濯・掃除などの日常生活においても、清潔感やスマートな印象を重視し、日々努力している様子がみられました。そうした日常生活に手をかけながらも、将来の夢や転職などに備えて、語学や資格取得などの自己研鑽も心がけていました。

【コラム】

今どき若年男性の‘あったらいいな’理想の未来のためのアイデア  
～現役大学生のワークショップ「自分の外見づくり」より～

首都圏の現役大学生の「自分の外見づくり(美容)」について考えるワークショップで「外見づくりのために欲しい、未来の理想の手段」のアイデアを聞いてみたところ、外見を気遣う今どきの若年男性の本音も垣間見られました。



**外見での失敗回避**  
アドバイスは欲しいが人にはダメだしはされたくない



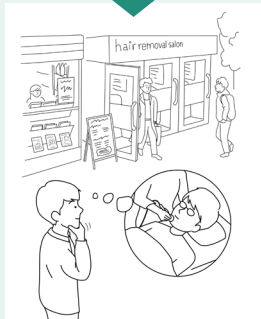
**アドバイスミラー**  
身だしなみはマナーだけで対面で人に注意されると凹んじゃう。AIで客観的に確認したい。

**アプリよりリアルで確認**  
ネットでの情報だけでは限界があると考えている



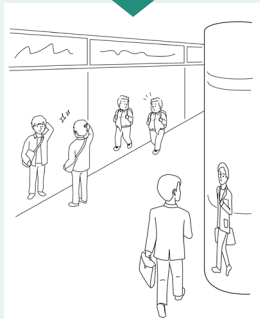
**カツラカフェ**  
実際にその髪型になると360°似合うか確認でき、感触も解る。いろいろ自分で気軽に試したい。

**効率化(外部化)**  
身だしなみは重要だが面倒美容の専門家に任せたい



**コンビニ脱毛**  
ヒゲ剃りは面倒。肌も荒れる。脱毛がスタンダードになって、もっと気軽にできるといい。

**他人にもマナー希望**  
外見重視のあまり、他人のだらしない格好もストレスに



**公衆ミラー**  
身だしなみはマナーだと思う。だらしない格好の人が多く不快。もっと自分を見て気付けてほしい。

●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。