

美容が気分アップのきっかけに コロナ禍における美容高感度女性の 美容意識と行動

生活者研究センター

2020年初めから拡大した新型コロナウイルスの流行により、人と直接会う機会は減り、人前ではマスク着用が常識になるなど、生活様式の変化は、日々の暮らしだけでなく女性たちの美容やおしゃれのあり方にも大きな影響を与えています。今回は、コロナ禍における生活変化を受け入れながら、美容やおしゃれに前向きな女性たちの美容行動やそのおもいを報告します。

- 外出自粛だからこそ自宅でセルフケア
- オンラインやマスク着用でもおしゃれに工夫
- ヘアスタイルやカラーにも変化
- 美と健康を考えた食生活、お風呂はリラクスの場に
- 美容やおしゃれを気分アップのきっかけに

【調査概要】

「美の予見に関する調査」

調査期間：2020年4月～5月

調査方法：オンラインインタビュー調査

調査対象：2018～19年 都内街頭インタビュー対象者
美容や身だしなみに関心の高い20～50代女性
対象者数：8人

調査期間：2020年7月～8月

調査方法：オンラインインタビュー調査

調査対象：2018～19年 都内街頭インタビュー対象者
美容や身だしなみに関心の高い20～50代女性
対象者数：8人

外出自粛だからこそ自宅でセルフケア

新型コロナウイルスの流行による生活様式の変化は、女性たちの美容に対する意識にも影響を与えていました。昨年春は初めての緊急事態宣言が発令され、エステサロンやジムも次々に休業となり、美容クリニックにも行きにくくなりました。インタビューした人たちにはそうした場所を利用していた人も多く、専門家による美容のケアが受けられなくなったことで美容面でも不安を感じたようでしたが、「コロナを言い訳にして、美容やボディケアを怠りたくない」と気を取り直し、自宅でのセルフケアに切り替えて、自分磨きに取り組んでいました。また、自分なりに新たな方法を試すうちに「美容の視野が広がった」と感じた女性もいました。

<スキンケア>

通っているエステサロンの美容液を取り寄せ、スペシャルケアの頻度をあげた。
(36歳・病院勤務)

今までしまいこんでいた美顔器を取り出してほうれい線ケアやリンパマッサージを始めた。
(43歳・ファッションPR)

美容研究家のYouTubeを参考にしながら時間のかかる顔筋マッサージを始めた。
(33歳・WEBデザイナー)



体形についても同様で、外出自粛となりジムに通えなくなると、早々に自宅でのオンラインレッスンに切り替え、ボディラインが崩れないようトレーニングを熱心におこなっていました。

<体形>

オンラインレッスンで週5回、1時間半のパーソナルトレーニング。身体にメリハリが出てきた。
(24歳・フリーライター)

おうちヨガ用に新しいウェアを購入し気分アップ。いつでもボディラインを自覚するため、洋服代わりに着て過ごしている。
(26歳・ヨガインストラクター)

毎日長時間、トレーニングをおこなっていたら体形は引き締まってきたものの、「体脂肪が少し減りすぎ」とトレーナーから言われてしまった。
(43歳・ファッションPR)



オンラインやマスク着用でもおしゃれに工夫

在宅勤務や外出自粛により、会議やプライベートの飲み会などのオンライン化が始まると、すぐに画面越しにきれいに見えるメイクを研究していました。顔を明るく照らし美肌に見せるリングライトを早々にネットで購入して、肌の血色などをチェック。Zoomなどのオンライン用アプリの肌補正も利用しながら、「オンライン映え」するメイクをおこなうようになっていました。



モニターでどう映るか友達とテストしたりした。顔がオンライン映えするようにライトも購入。
(45歳・自営業)



オンラインで、メイクした自分の顔を見たときにテカって見えたので、メイクでハイライトを入れなくなった。アプリの肌補正も利用しながら、ひとりオンライン研究。
(24歳・フリーライター)



外出時にマスクが欠かせない生活が続くようになると、素材やデザイン別に数種類持ち、TPOによってマスクを使い分けていました。また、マスクから見える目元のメイクを濃くする、大ぶりのピアスで華やかさを演出する、まとめ髪にして顔周りをすっきりさせるなど、マスクを含めた装いを楽しむ工夫は、すでに日常化していました。



マスクでオンオフの切り替え。洋服に合わせてマスクを選ぶ。仕事の時は不織布、プライベートは手作りマスク。使い分けることで気持ちの切り替えになる。
(38歳・マナー講師)



洋服だけでなく、マスクにもこだわりを持っているように見せたくて、西陣織のマスクを買った。仕事でお客さまと対面するときに使っている。自分の気分上げにもなる。
(26歳・ウエディング企画)



ある女性は、在宅勤務でも通勤時と同じようにしっかりフルメイクをして、服もおしゃれにコーディネートして着替え、香水も付けて仕事に取り組んでいました。彼女は「出勤なくても生活のルーティンは崩さない。気持ちが引き締まるし、きれいになっていることでテンションが上がる」と話してくれました。

また、在宅で長時間のパソコン仕事となり、自分の手元を見る機会が増えたことで、きれいな手でいると自分の気持ちが上がることに気付いた女性がありました。彼女は、それまでは人からきれいに見られたくてネイルサロンに行っていましたが、今は自分が嬉しい気持ちになるために、ハンドクリームを買い足し、丁寧にケアをしてきれいな手になるよう努めていました。また、ネイルサロンに行けなくなったことで、「この機会に自分の爪を休ませ指先の健康も考えるようになった」という話も聞かれました。

ヘアスタイルやカラーにも変化

髪については、ヘアサロンに行けない、人と会えない自粛期間をチャンスと捉え、グレイヘアにチャレンジしたという女性もいました。また、思い切って新しいヘアスタイルに変えたことが、コロナ禍の中での気分転換になっただけでなく、「新しいイメージの自分が発見できた」という声もありました。この先も再びヘアサロンに頻繁に行きにくくなることに備え、伸びてもきれいに保てるヘアスタイルをオーダーをしたという工夫もみられました。

いつもと違う生活は、ヘアスタイルやカラーを変える機会となり、こもりがちな暮らしのなかで気分をリフレッシュさせるきっかけになっていたようでした。

<ヘアスタイル>

サロンに行かなくてもなんとかなる髪型にチェンジ。伸びてきてもきれいにキープできるように。
(43歳・ファッションPR)

ずっとこもっていたけど、髪を切ったことで新しい自分になってウキウキ。外からの刺激がなかったら、自分が変わるしかない。
(45歳・自営業)



美と健康を考えた食生活、お風呂はリラックスの場に

食事についても、家にいる時間が増えた分、料理に手をかけ、薬膳やマクロビオティックを学んだり、食事でも免疫力アップを目指したり、身体の内側から健康で美しくなることを心がけていました。

<食生活>

免疫力アップのために発酵生活に舵を切った。健康にも美容にもいい。
(38歳・マナー講師)

自炊することが増え、素材から自分で選んだものを口にすることができる。野菜中心にしたら肌荒れも改善した。
(26歳・ウエディング企画)



夫や子どもと自宅で過ごす時間が増えた女性にとっては、お風呂が唯一、自分だけで過ごせる静かな空間になっていました。また、いろいろな香りの入浴剤を揃え、気分によって毎日替えて使ったり、瞑想やマッサージをしながらゆっくり浸かるなど、入浴が気持ちのバランスを整える大事なひとときになっているようでした。

<入浴>

今まで以上に、いろいろな香りの入浴剤を揃えるようになった。
気分によって毎日替えて使っている。
(39歳・フリーアナウンサー)

瞑想やマッサージをしながら、ゆっくり入るお風呂は、気持ちのバランスを取る大事な時間になっている。
(45歳・自営業)



美容やおしゃれを気分アップのきっかけに

インタビューからは、コロナ禍によりストレスや不安のある生活を強いられているものの、ステイホームとなって家で過ごす時間が増えたことは、自分自身をみつめる機会になったという声が多く聞かれました。「人と会えなくても、おしゃれやメイクをしている方がモチベーションが保てると気付いた」という声と共に、我慢が続く生活の中でも「コロナのせいにして、理想とする自分の外見や内面でいられなくならないようにしたい」、「自分自身のために美容を心がけていたい」といった自分を勇気づけるような言葉が印象的でした。今回の調査は、美容や身だしなみに関心が高い女性へのインタビューでしたが、コロナ禍でもなお、自分に手をかけ、美容やおしゃれを工夫しながら続けることで、美容の持つ力に改めて気付いたようでした。思うように人と会えず、出かける機会が減っていますが、いつもよりほんの少しでも多く美容や身だしなみに手をかけてみると、前向きな気持ちになれるかもしれません。

●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。