

40代

ミドル男性

白書

[ 2 0 2 3 ]

-ミドルエイジの身だしなみ意識調査-

LÚCIDO

 株式会社マンドム  
mandom

## はじめに/調査のねらい

ルシードは2017年から、ミドル男性の中でも中心世代である「40代」にフォーカスし、体の変化だけでなく、心のありようにも目を向け、より深いインサイトを掘り下げて調査し、「40代ミドル男性白書」としてまとめてきました。

今回のテーマは、ミドル男性の「自分らしいかっこよさ」。

一人ひとりの個性が認められ、多様性が受け入れられるようになってきた昨今。

自分の性別や年齢などを気にせず、自分がしたい格好をすることや、

自分の好きなものを堂々と好きと言えるようになってきました。

「女性は女性らしく」「男性は男性らしく」や「若者はこうあるべし」「大人はこうあるべし」といったような思い込みを、アンコンシャスバイアスと言い、

そのバイアスに警鐘を鳴らすニュースもよく聞くようになりました。

アンコンシャスバイアスが旧来のものになりつつある、個性が認められる多様性の時代。

その時代におけるミドル男性の価値観や行動はどのようなものになっているのでしょうか。

コロナ禍を経験した今の時代のミドル男性の変化に、特にフォーカスして検証しました。

ミドル男性を長い間見続けてきたルシードが、解き明かします。

## 調査概要

### 調査目的

- 生活全般に対する意識や価値観、消費に関する意識や行動、エイジングに対する考え方、おしゃれや身だしなみに関する意識や行動など、多様な視点でミドル男性について調査し、市場創造のための基本データを得ること。
- 「40代ミドル男性白書2023」に記載する内容となるデータを得ること。

### 調査手法

インターネット調査

### 調査エリア

全国

### 調査対象者

20～69歳男性／20～49歳女性

※同業種排除(広告、マーケティング、マスコミ関係／百貨店・スーパー・CVS／医薬品・化粧品関係)

サンプル数	20代	30代	40代	50代	60代	合計
男性	206s (169s)	206s (194s)	206s (251s)	206s (226s)	206s (208s)	1030s (1048s)
女性	206s (163s)	206s (189s)	206s (247s)	—	—	618s (599s)

※国勢調査(平成27年)の人口構成比にあわせて集計を行った

※上段:回収サンプル数 下段:ウェイトバック後のサンプル数

### 調査実施期間

2023年1月6日(金)～2023年1月9日(月) ※前回調査:2021年1月上旬 / 前々回調査:2018年9月下旬

# 目次

---

はじめに/調査のねらい .....	02
-------------------	----

## 40代ミドル男性の価値観

自分磨きについての考え方 .....	05
かっこいい男性像 .....	05

## 40代ミドル男性の実態

かっこいい自分であること .....	07
かっこよくできない理由 .....	07
普段の振る舞い .....	08
かっこよくできないことの考察 .....	08
“いい大人”バイアス .....	09
自己評価 .....	09
スキンケア・ニオイケアの実態 .....	10
スキンケア市場 .....	10
まとめ .....	11

CHAPTER 1

---

40代ミドル男性の  
価値観

## 40代ミドル男性の価値観「自分磨きについての考え方」

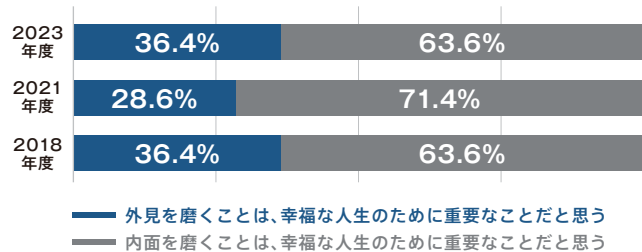
コロナ禍の2年前から40代ミドル男性の**価値観が変化**。  
内面を磨くことだけでなく**外見も磨きたくなっている**40代ミドル男性。

自分磨きについての考え方として、前回調査と比べ**“外見を磨くこと”**を重要視する方が増え、**“内面を磨くこと”**を重要視する方が減少。コロナ前の水準にまで戻っています。

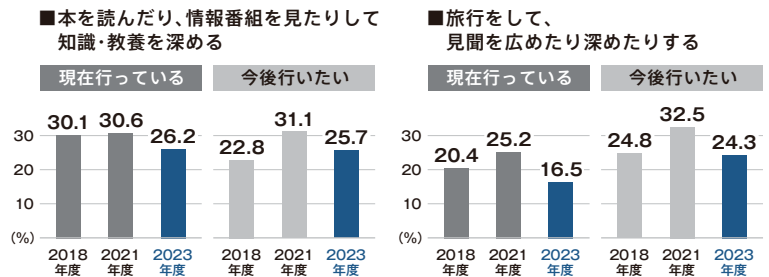
「自分磨きのために行う消費」として、**“本を読んで知識・教養を深める”**や**“旅行をして、見聞を広める”**も前回調査では大きく上昇したものの、今回調査ではコロナ前に戻っています。

コロナ禍になってからは内面を磨く気持ちの高まりが見られましたが、アフターコロナになりつつある今、内面だけでなく外見も磨きたくなっていることがうかがえます。

### 40代ミドル男性「自分磨きについての考え方」



### 40代ミドル男性「自分磨きのために行う消費」



## 40代ミドル男性の価値観「かっこいい男性像」

その証拠に、憧れるかっこいい男性像に変化の兆しも。  
**「内面的なかっこよさ」**だけでなく  
**「外見的なかっこよさ」**も支持される兆し。

「かっこいい男性像」として、前回よりも**“色気のある”**“**身体能力が高い”**“**若々しい**”などの外見に関する項目が上昇。

一方で、“**仕事のできる”**“**家族を大切にする”**“**仲間を大事にする”**“**やさしい**”などの内面に関する項目が低下しました。

「**内面的なかっこよさ**」だけでなく「**外見的なかっこよさ**」も支持される兆しが見られるようになりました。先ほどのアフターコロナになりつつある今、外見も磨きたくなっている傾向がここでも見て取れます。

### 40代ミドル男性「かっこいい男性像」

■前回よりスコアが上昇したものの上位5つ

1位	色気のある	+4.9pt
1位	自然体の	+4.9pt
3位	身体能力が高い	+4.4pt
4位	若々しい	+3.9pt
4位	知性的な	+3.9pt

■前回よりスコアが減少したものの上位5つ

1位	仕事のできる	-10.2pt
2位	家族を大切にする	-6.8pt
2位	仲間を大事にする	-6.8pt
4位	やさしい	-6.3pt
5位	男らしい	-4.9pt

# CHAPTER 2

---

40代ミドル男性の

# 実態

## 40代ミドル男性の実態「かっこいい自分ていること」

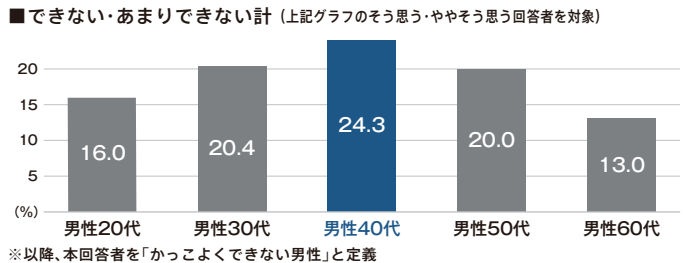
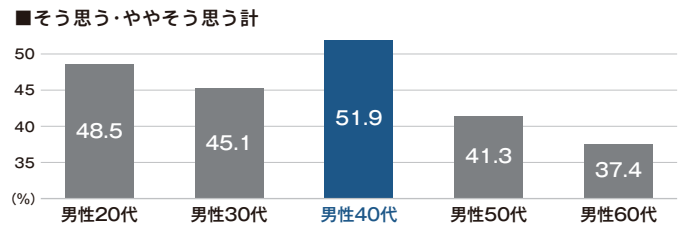
実は、40代ミドル男性は「かっこよくいたい」と最も思っている世代であり、最もできないと思っている世代でもある。

外見的なカッコよさに憧れるようになりつつあるミドル男性。では実態はどのようなのでしょうか。

あなたは普段から「好きな格好をして、おしゃれを楽しみ、魅力的な自分でいたいと思いますか」という問いでは、他の世代よりも40代のミドル男性は最も高い結果となりました。ただ、実際に「それができているか」を問うと、他の世代よりも40代のミドル男性は最も「できない・あまりできない」との回答。

40代のミドル男性は魅力的な自分でいたい、つまり「かっこよくいたい」と最も思っている世代。でも、最もできないと思っている世代でもあるのです。

「かっこいい自分ていること」  
「好きな格好をして、おしゃれを楽しみ、魅力的な自分でいたい」



## 40代ミドル男性の実態「かっこよくできない理由」

できない理由は、「お金や時間の余裕のなさ」が大きい、「年齢」や「もう若くない外見」で諦めてしまうことも大きい。

「かっこよくいたい」と思っているにもかかわらず、できない理由に関して、「自分のためのお金がない」「流行がわからず、どうしていいかわからない」が上位に。また、何があればできるかを問う設問も「金銭的な余裕」「時間的な余裕」が上位に。自分に回すお金の余裕や、自分にあったやり方を調べるなどの時間的な余裕がないことがわかります。ただその次に、できない理由として「自分の年齢にあった格好をすべき」や、できるようになる要因として「自分の容姿に対する自信(加齢症状の改善)」「若いころの体型」「自信や自己肯定感」などもあがります。これは「年齢」やもう若くない「外見の変化」で自信が持てずに諦めてしまうことも大きいようです。

### 40代ミドル男性「かっこよくできない理由」

#### ■ できない理由

1位	自分のためのお金がないから	50.8%
2位	流行などがわからず、どうしていいかわからないから	42.9%
2位	自分にあった格好ややり方がわからず、どうしていいかわからないから	42.9%
4位	自分の年齢にあった格好をすべきと思っているから	39.7%
5位	目指すべき目標やゴールがないから	34.9%

#### ■ できるようになる要因

1位	金銭的な余裕	65.1%
2位	時間的な余裕	27.0%
3位	自分の容姿に対する自信 (シミやしわ、たるみなど加齢症状の改善)	23.8%
4位	若いころのような体型	20.6%
5位	自分自身への自信や自己肯定感	17.5%

## 40代ミドル男性の実態「普段の振る舞い」

そのため、つい**他人の目を意識した格好**をしてしまう40代ミドル男性。

また「かっこよくいたい」と思っている、できない40代ミドル男性の普段の振る舞いについて見てみると**“不快感を与えない格好”**を第一に考えることや、**“できるだけ失礼のない格好”**をするようにしたり、**“自分がしたい格好よりも、仕事に相応しい格好”**“**清潔感のある、万人受けする格好”**などが男性全体と比べて、どれも高いスコアになりました。

自分の好きな格好をするのではなく、**つい他人の目を意識した格好**をしてしまっているのではないのでしょうか。

### 40代ミドル男性「普段の振る舞い」

■あてはまる・ややあてはまる計

	かっこよくできない男性40代	男性全体
人と会う際は、不快感を与えない範囲で好きな格好をしている	73.0%	57.6%
人と会う際は、できるだけ失礼のない格好(髪型や服装など)をする	68.3%	63.9%
働いている際は、自分がしたい格好よりも、仕事に相応しい格好をする	65.1%	58.6%
清潔感のある、万人受けするような格好をする	57.1%	52.4%

## 40代ミドル男性の実態「かっこよくできないことの考察」

「**家庭の父・夫として**」「**社会人として**」「**40代の大人として**」様々な“**こうであるべき**”が、**彼らの気持ちを阻むのではないか。**

できない理由として“**お金や時間の余裕のなさ**”が高く、家族や仕事などの自身の役割に追われてつい後回しにしてしまう様子が見えられます。**「家庭の父・夫として」**の**こうあるべし**という**気持ち**が、かっこいい自分であることに歯止めをかけているのかもしれない。

加えて“**つい他人の目を意識した格好**をしてしまう”のも、**「社会人として」**周囲に**失礼のない格好**を**すべき**という**気持ち**のあらわれで、その**気持ち**がかっこいい自分であることにいつの間にか**ストップ**をかけているのかもしれない。

また“**自分の年齢**”や“**もう若くない外見**”で諦めてしまうことも要因として大きいようです。これも**「40代の大人として」**の**年相応な振る舞い**を**すべき**と、**気持ち**のあらわれなのかもしれません。

特徴的な項目

- 自分のためのお金がないから
- 金銭的な余裕・時間的な余裕
- 流行などがわからず、どうしていいかわからないから

➡「**家庭の父・夫として**」の**こうあるべし**という縛り

特徴的な項目

- 人と会う際は、不快感を与えない範囲で好きな格好をしている
- 人と会う際は、できるだけ失礼のない格好(髪型や服装など)をする
- 働いている際は、自分がしたい格好よりも、仕事に相応しい格好をする

➡「**社会人として**」の**こうあるべし**という縛り

特徴的な項目

- 自分の年齢にあった格好をすべきと思っているから
- 自分の容姿に対する自信(シミやシワ、たるみなど加齢症状の改善)
- 若いころのような体型

➡「**40代の大人として**」**年相応であるべし**という縛り



## 40代ミドル男性の実態「“いい大人”バイアス」

大人はこうあるべしという《“いい大人”バイアス》。  
「カッコよくいること」と「役割を全うすること」の両立を妨げる。

ミドル男性は魅力的な自分でいたい/カッコよくいたいと最も思っている世代。だけど、それが最もできないと思っている世代でもありました。できない理由を見ていくと

「家庭の父・夫として」  
のこうあるべし

「社会人として」  
のこうあるべし

「40代の大人として」  
のこうあるべし

様々な“こうあるべし”が、彼らの気持ちを阻んでいることがうかがえました。

もういい大人なんだから、好きな格好をしたり、カッコをつけるべきではない。大人は、家族や仕事を優先すべき。年相応の格好をすべきで、カッコをつけても仕方がない。役割を全うすることは素晴らしいことではありますが、そんな自身に対するアンコンシャスバイアスが、「自分らしくカッコよくいること」と「役割を全うすること」の両立を妨げているのではないのでしょうか。

言うなれば、“いい大人”バイアスを、自分にかけてしまっているのかもしれない。

## 40代ミドル男性の実態「自己評価」

その結果、40代のミドル男性が最も自己評価が低い結果に。  
40代ミドル男性の約7割が、  
自分のことを「イケてない」という評価に。

自己評価に関する設問では、40代のミドル男性は最も「イケてない」と自分を評価していました。

更に、「カッコよくいたい」と思っている、できない40代に限ると、約8割の人が自分のことを「イケてない」という評価。

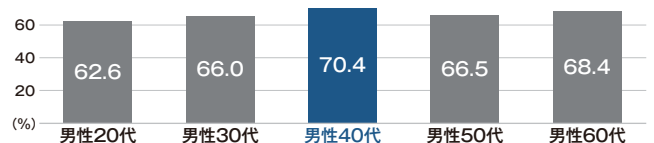
“いい大人”バイアスにより、つい周囲にあわせた格好をしてしまうなど自分の好きな格好ができないため、自己評価が低く留まってしまっているのではないのでしょうか。

一方で、女性に対して「パートナーや恋人には、好きな格好をして、おしゃれを楽しみ、魅力的でいてほしいと思えますか。」という問いを立てたところ、20代~40代の女性の約8割が「はい」と回答。

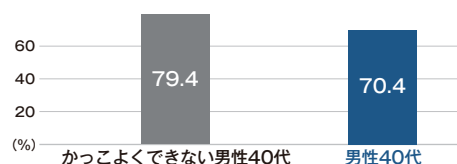
“いい大人”バイアスなんか気にせずに、パートナーには、カッコよくいてほしいと思っているのではないのでしょうか。

### 40代ミドル男性「自己評価」

■自己評価「イケてない」計/年代による比較



■自己評価「イケてない」計/カッコよくできない男性40代と男性40代の比較



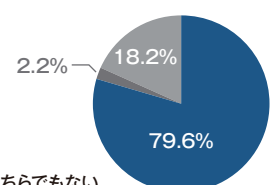
※カッコよくできない男性40代

(「好きな格好をして、おしゃれを楽しみ、魅力的な自分でいたい」について「そう思う/ややそう思う」かつ「できていない/あまりできていない」と答えた40代)

パートナーや恋人には、好きな格好をして、おしゃれを楽しみ、魅力的でいてほしいと思えますか。

■女性全体(20代~40代)

●はい ●いいえ ●どちらでもない



## 40代ミドル男性の実態「スキンケア・ニオイケアの実態」

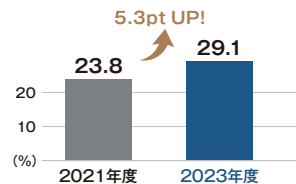
### 化粧水や乳液などを習慣的に使う人が拡大。 スキンケア・ニオイケアに積極的な40代ミドル男性。

「身だしなみ」や「ニオイケア」に関しては、ミドル男性の関心は高まっているようです。習慣的に使うことがあるもので、「化粧水」や「乳液」の利用もミドル男性の中で徐々に拡大しています。

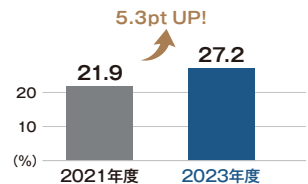
好きな格好やおしゃれをするなど魅力的な自分でいたい、つまり「カッコよくいたい」という思いが、“いい大人”バイアスによってストップしてしまう中、スキンケアなどは徐々に積極的に行うようになっていきます。

#### 40代ミドル男性「身だしなみやニオイに関する意識」

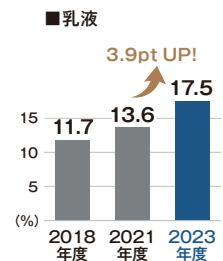
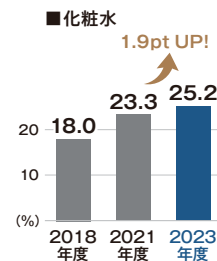
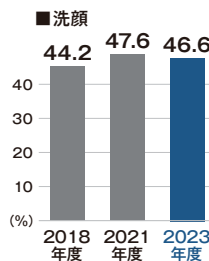
■「自分の身だしなみ」に関して関心が増えた計



■「自分のニオイ」に関して関心が増えた計



#### 40代ミドル男性「習慣的に使うことがあるもの」



## 40代ミドル男性の実態「スキンケア市場」

### 積極的なスキンケアは、 オンライン会議の浸透によるものの可能性も。

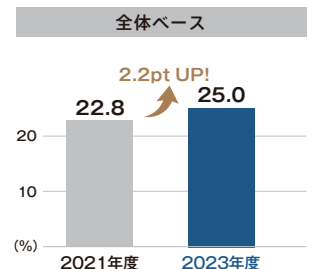
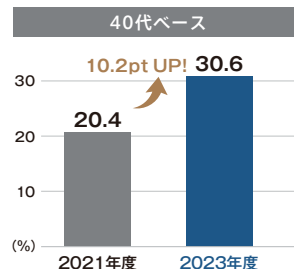
スキンケアを徐々に積極的に行うようになった原因は、**オンライン会議の浸透**による可能性もあるようです。

「オンライン会議で自分の顔の映りが気になったことがある」のスコアが前回調査よりも、40代は10pt以上伸長しています。

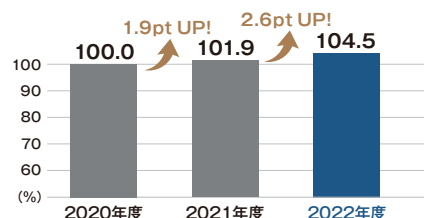
事実、**男性のスキンケア市場は拡大**しており、内面を磨くことだけでなく外見も磨きたくなっているミドル男性の姿がうかがえます。

#### コロナ禍で気になった自分の身だしなみや美容意識

■オンライン会議で自分の顔の映りが気になったことがある



#### スキンケア市場データ



※2020年を基準(100)とした男性スキンケア市場(スキンローションM、スキンクリーム/ミルクM、アフターシェープローションM、フェイスクリームM、フェイスケアMを合算)  
※各年1月~12月累計  
マンドム調べ

《“いい大人”バイアス》が  
「カッコよくいること」と「役割を全うすること」の両立を妨げる。  
ルシードは、40代ミドル男性が  
自分らしく・カッコいい自分でいられるように願っています。

多様性が尊重される時代。

今回の調査を通じて、そんな時代を生きるミドル男性の価値観や行動が見えてきました。

コロナ関連の規制が徐々に変わり始めてきて、外見を磨きたいという気持ちも高まる中、ミドル男性は魅力的な自分でいたい/カッコよくいたいと最も思っている世代でありながら、それが最もできないと思っている世代であることが今回の調査を通じてわかりました。

そして、「家庭の父・夫として」「社会人として」「40代の大人として」様々な役割のあるミドル男性が持ってしまう、いい大人はこうあるべしという《“いい大人”バイアス》があることがわかりました。

もちろん、その《“いい大人”バイアス》は時として必要なのですが、

**そのバイアスが、「自分らしくカッコよくいること」と「役割を全うすること」の両立を妨げていることもうかがえました。**

私たちは、“大人としての役割”と“カッコよくなろうとする気持ち”はトレードオフの関係ではなく、両立できることだと考えています。

そんなミドル男性が、自分らしく・カッコいい自分でいられるように、

これからも40才からの男性に寄り添う製品・サービスを提案して参ります。