

～ニューノーマル時代における敏感肌と働く女性に関する調査～

## 2人に1人以上が「ニュー敏感肌」※1であることが判明

ニューノーマル時代のストレスの多くは“人に会えないこと”に起因

一方で自愛意識が高まった人が多いことも判明

新しい生活様式を契機に多くの人的大事にしたいことは“家族のスキンシップ”に

～皮膚科医 慶田朋子先生監修「ニュー敏感肌」チェックテスト～

慶田先生による調査結果へのコメントと敏感肌との向き合い方も公開！

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区）は、ニューノーマル時代の肌と心のストレスを顕在化させるため、「ニューノーマル時代における敏感肌と働く女性に関する調査」を実施しました。本調査は2020年8月20日から8月24日の期間、20代～40代の有職者女性600人に対してインターネットによるアンケートを行いました。※本調査は一般の方を対象に行われたものです。

### 調査結果サマリー

- ✓ 2人に1人以上が「ニュー敏感肌」「ニュー敏感肌予備軍」！
- ✓ 若い世代ほど、新しい生活スタイルで、“敏感肌”になっていると感じていることが判明
- ✓ 新しい生活様式により約7割がストレスを感じていると回答
- ✓ 「ニューノーマル時代の新しいストレス」として“人に会えないこと”に関係する回答が上位を独占！
- ✓ ニューノーマル時代に目指したい肌、1位は「ファンデいらずの素肌」、2位は「キメの整った肌」
- ✓ 新しい生活様式を契機に約7割の女性が、「自分を大切にしよう」という自愛意識が高まったと回答
- ✓ 新しい生活様式により、家族とのスキンシップを大事にしたいと考える人が多数！

※1 ニュー敏感肌・・・ニューノーマル時代で敏感になっていると感じている肌のこと



**慶田朋子先生**（銀座ケイスキンクリニック院長／美容皮膚科医／医学博士／レーザー専門医／皮膚科専門医）

東京女子医科大学医学部医学科卒。  
同大皮膚科にて助手、美容クリニック勤務などを経て、銀座ケイスキンクリニックを開設。  
日本皮膚科学会認定皮膚科専門医。日本レーザー医学会認定レーザー専門医。最新の医療機器と注入治療をオーダーメイドで組み合わせ、「切らないハッピーリバーシエイジング」（メスを使わない若返り）を叶える美容皮膚科医として活動。著書に『女医が教える、やってはいけない美容法33』（小学館）『365日のスキンケア』（池田書店）など。

## 2人に1人以上が「ニュー敏感肌」「ニュー敏感肌予備軍」！

第一三共ヘルスケア株式会社「ミノン」は、ニューノーマル時代の自分の肌に向き合い、気づくことができるよう、皮膚科医の慶田朋子先生監修の、ニューノーマル時代における「ニュー敏感肌」チェックテストを作成しました。チェック項目で、4～6個あてはまった方は「ニュー敏感肌予備軍」、7個以上あてはまった方は「ニュー敏感肌」となります。この機会にぜひ一度、チェックしてみてください。

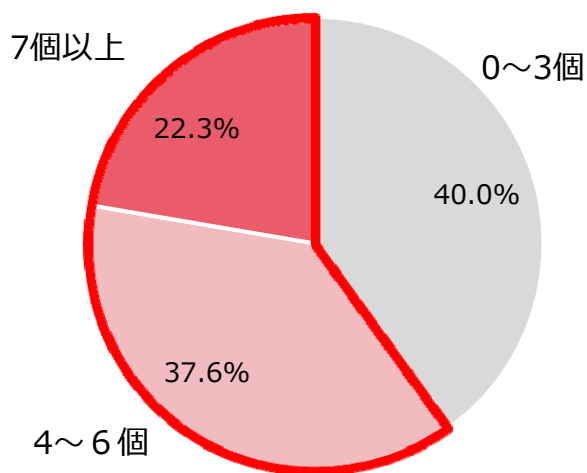
# 「ニュー敏感肌」チェックテスト

皮膚科医 慶田朋子先生監修

/10

- マスクを一日の半分以上はつけっぱなしにしている。
- 自粛が続き、食生活が不規則になっている。
- 最近、睡眠不足（6時間以下）が続いていると感じる。
- テレビ・動画・携帯などを見る時間が圧倒的に増えた。
- 家事や育児、仕事などに追われ、自分のことを後回しにしていると感じる。
- 親しい友人に会えず、自分の話を誰かにする機会が減った。
- オンラインでのコミュニケーションが増え、気を遣う機会が増えたと感じる。
- 趣味嗜好の時間が減り、リフレッシュする機会が少なくなった。
- 仕事のオンオフの切り替えが曖昧になっていると感じる。
- 何をするにも、気軽にできずストレスがたまることが多くなった。

事前に調査を行ったところ、2人に1人以上が「ニュー敏感肌」「ニュー敏感肌予備軍」であることがわかりました。



「ニュー敏感肌」チェックテストより (N=600)

「ニュー敏感肌」「ニュー敏感肌予備軍」

2人に1人以上 (59.9%)

4～6個 : 「ニュー敏感肌予備軍」  
7個以上 : 「ニュー敏感肌」

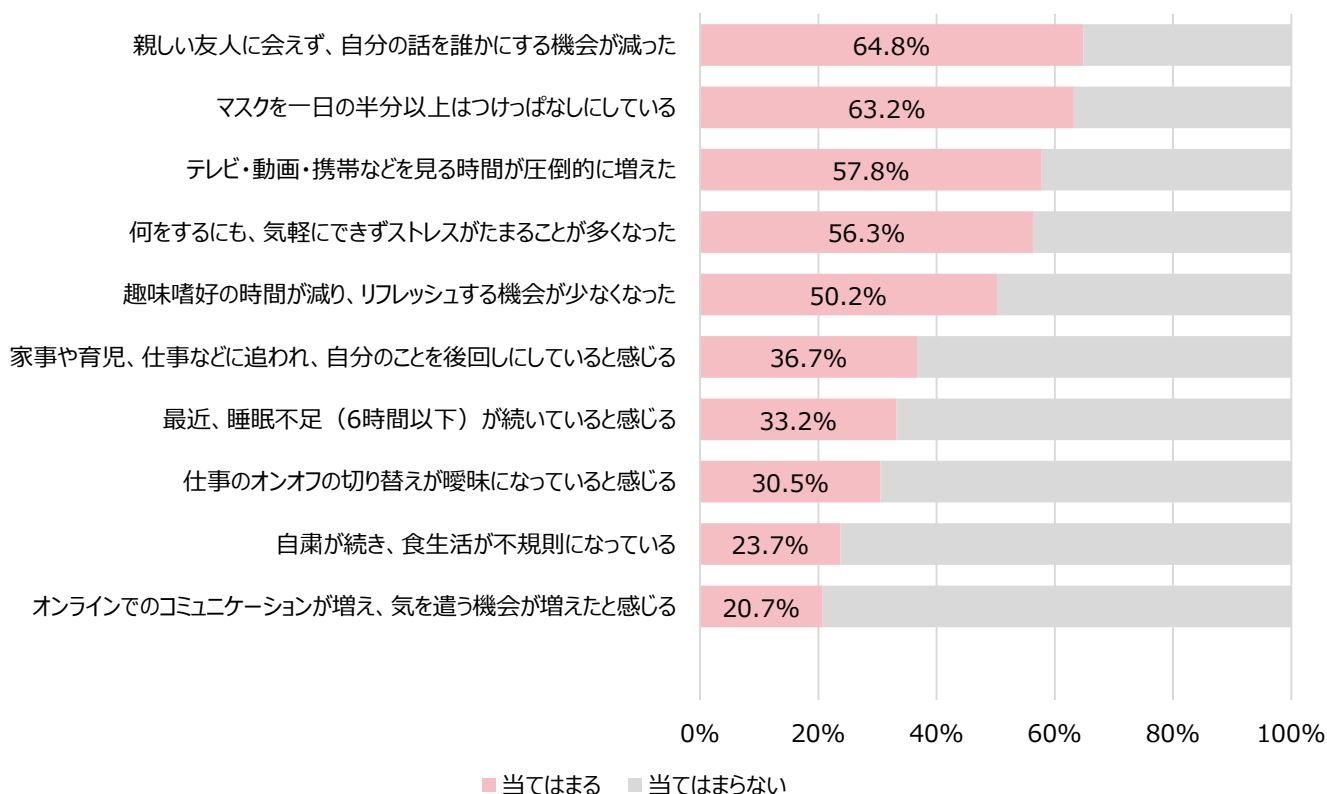
## 「親しい友人に会えず、自分の話を誰かにする機会が減った」と回答した人が多数

### 「ニュー敏感肌」チェックテストを解析！

慶田先生「生活のメリハリが失われたことで睡眠不足になり、親しい友人とおしゃべりする自由を奪われた息苦しさが伝わってきます。」

「ニュー敏感肌」チェックテストの中で多くの人が「当てはまる」とチェックした項目は、多い順に、「親しい友人に会えず、自分の話を誰かにする機会が減った」「マスクを一日の半分以上はつけっぱなしにしている」、「テレビ・動画・携帯などを見る時間が圧倒的に増えた」「何をするにも、気軽にできずストレスがたまることが多くなった」という結果になりました。

Q. 次の質問に対して当てはまる、当てはまらないのどちらかに回答してください。（「ニュー敏感肌」チェックテストより / N=600）



#### 【慶田先生コメント】

人は自分の意思に反して、行動を制限されると強いストレスを感じます。大変だと思っていた通勤や通学の移動時間が、実はオンオフの切り替えに欠かせないこともあります。また、孤独はそれだけでストレスなので、職場や学校、サークル、イベント、人の集まりなど、様々なことを楽しむことは、最高のストレス解消でもあります。アンケート結果でも、寂しい時間を埋めるように動画や携帯電話・スマホを見る時間が増え、生活のメリハリが失われたことで睡眠不足になり、親しい友人とおしゃべりする自由を奪われた息苦しさが伝わってきました。ストレス解消の手段をとらないと、『心身症』という、アトピー性皮膚炎の悪化、ニキビ、蕁麻疹、過敏性腸炎、不眠など体がどうにかしてくれと発信するサインが現れます。敏感肌や肌のゆらぎは、『心身症』の一手前、軽いサインです。また、マスクで顔を覆うことでの肉体的、精神的息苦しさを、相手の表情が読み取りにくいことを感じる疎外感も大きく影響していると思います。

## 若い世代ほど、新しい生活スタイルで、“敏感肌”になっていると感じていることが判明

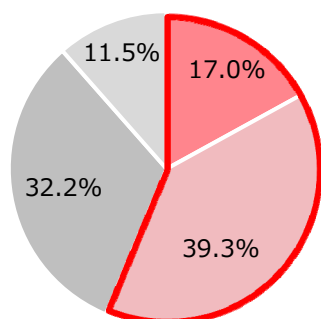
20代女性は約7割が敏感肌になっていると感じていると回答！

また、若い世代のほうが「ニュー敏感肌」「ニュー敏感肌予備軍」の割合が高いことも判明！

「コロナ禍によって在宅時間が増え、これまで当たり前だったことができなくなるなど、新しい生活スタイルを送るようになった方が増えています。こうした環境の変化によって、あなたは敏感肌だと感じることはありませんか。」と質問をしたところ、56.3%が「とても感じる」「やや感じる」と回答し、約半数が敏感肌になっていることがわかりました。また年代別に見てみると、20代の65.0%が敏感肌になっていることがわかり、若い世代のほうが、新しい生活スタイルによる環境の変化で敏感肌になっていると感じていることがわかりました。

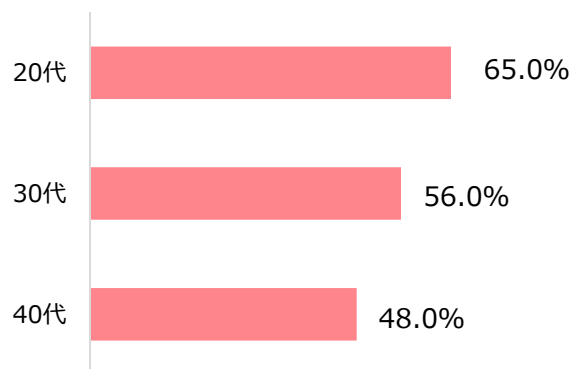
Q.コロナ禍によって在宅時間が増え、これまで当たり前だったことができなくなるなど、新しい生活スタイルを送るようになった方が増えています。こうした環境の変化によって、あなたは敏感肌だと感じることはありませんか。(N=600)

敏感肌になっていると感じる



56.3%

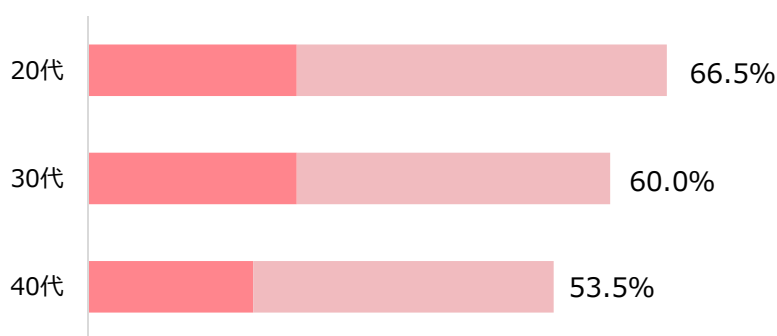
敏感肌になっていると感じる人（世代別）



■ とても感じる ■ やや感じる ■ あまり感じない ■ まったく感じない

また前ページに記載した「ニュー敏感肌」チェックテストによると、若い世代の方が「ニュー敏感肌」「ニュー敏感肌予備軍」であることがわかりました。年代別に見ると、敏感肌であると感じている結果と同様に、若い世代のほうが多い傾向が見られました。

「ニュー敏感肌」チェックテストより



■ ニュー敏感肌 ■ ニュー敏感肌予備軍

### 【慶田先生コメント】

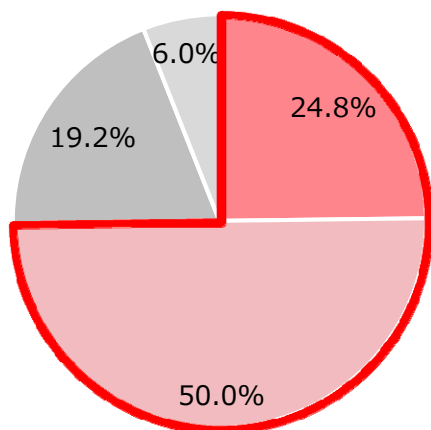
自分の力でコントロールできない事態に陥った時に、大きくダメージを受けると、平気な人がいます。これはストレス耐性の違いです。ストレス耐性は、年齢、性別、性格、人生経験、職種、環境によって大きく異なりますが、人生経験の多い大人世代は、これまでも様々な理不尽な試練を乗り越えてきたのでストレスに強い傾向にあるでしょう。40代以降は、大抵のことには驚かなくなり、自分の力が及ばない事柄には仕方ないと諦める力も育っています。ですから、若い世代のほうが、ちょっとした生活習慣の乱れやストレスでニキビがしやすい傾向がありますし、スキンケアの正解が見つけれず、刺激になる行為を行ってしまいがちでもあります。自分のいる小さな世界や目の前のことにとらわれ過ぎず、長期的にどう変わっていくかを前向きに予想し、全体を俯瞰し、広い視野で物事を見ることができるタイプの人は、ストレスに負けません。様々な変化に柔軟に対応し、不安に溺れない賢さも、美肌には必要な要素かもしれません。

## 新しい生活様式により約7割がストレスを感じていると回答

「コロナ禍によって在宅時間が増え、これまで当たり前だったことができなくなるなど、新しい生活スタイルを送るようになった方が増えています。こうした状況の中で、あなたはどの程度ストレスを感じていますか。」と質問をしたところ、「とてもストレスを感じている」「ややストレスを感じている」と回答した人が74.8%もいることがわかりました。

**女性の約7割が、ニューノーマル時代にストレスを感じていることがわかります。**

Q. コロナ禍によって在宅時間が増え、これまで当たり前だったことができなくなるなど、新しい生活スタイルを送るようになった方が増えています。こうした状況の中で、あなたはどの程度ストレスを感じていますか。 (N = 600)



ストレスを感じている人

**74.8%**

- とてもストレスを感じている
- ややストレスを感じている
- あまりストレスを感じていない
- まったくストレスを感じていない



### 【慶田先生コメント】

ヒトは、孤独になると、強い不安とストレスを感じてしまうようになっています。心を許せる友人や恋人と会って目を見て話す、ハグする、手を握る、直接触れ合うことで「オキシトシン」というホルモンが分泌されるのですが、このホルモンは、絆や愛着を形成し幸福感和癒やしで心を満たす万能薬のようなものです。一見生産性のないガールズトークは、女性にとって何にも代えがたいストレス解消で、少々の体の不調も治ってしまうくらいの効果があるのです。これは、年代によらず共通しており、女性のほうが寿命が長いのは、悩みを気軽に打ち明ける友人が多く、コミュニケーション能力が高いことが一因ともいわれており、そのくらい人は人によって癒やされているのです。

人とのつながりが断たれたとき、悲しみ、不安、憂鬱といった負の感情が湧き上がり、抑うつ状態になります。また、生きている限り避けることのできない様々なストレスを発散するきっかけが失われると、小さなストレスであったとしても、積み重なると徐々に体を蝕んでいくのです。

アンケートの結果でも、大切な人と自由に会えない悲しみ、新型コロナウイルスにどの程度神経質になっているかを探りにくいがゆえ、友人を誘いづらいという、もどかしさややるせなさや伝わってくるようです。このようなストレスは、自律神経のバランスを乱し、肌の再生を滞らせます。その結果、皮膚のバリア機能がゆらぎ、敏感肌につながります。

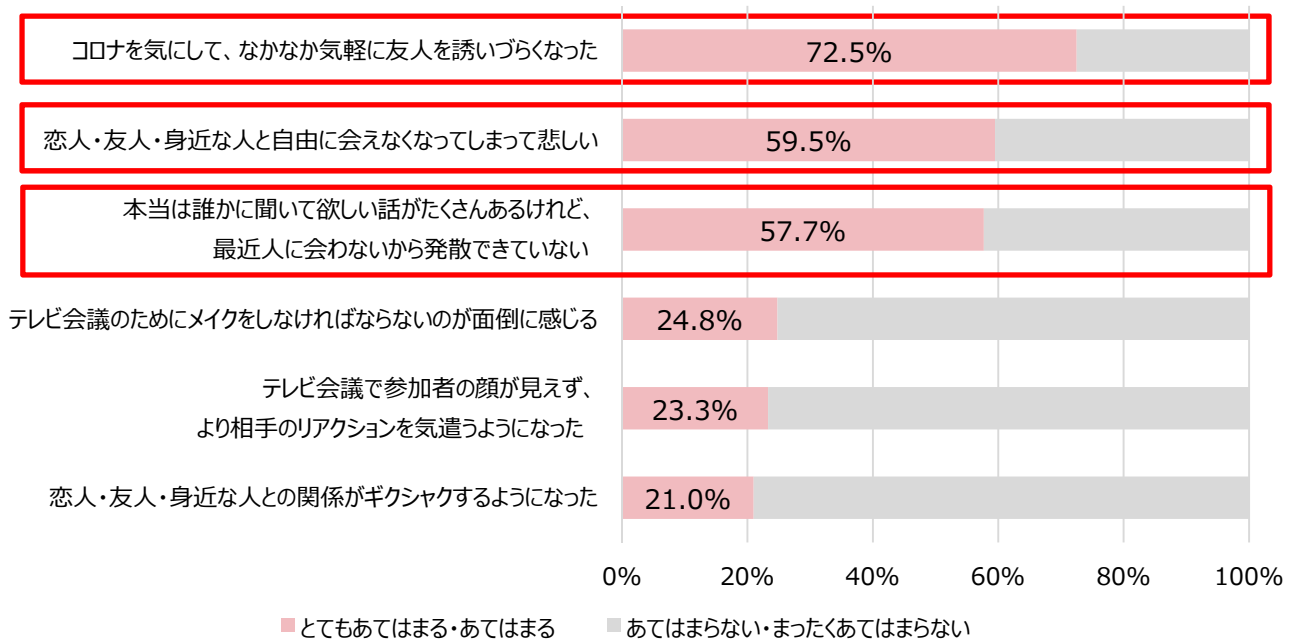
## 「ニューノーマル時代の新しいストレス」として

“人に会えないこと”に関する回答が上位を独占！

会えないことで「心理的距離」を感じている関係 第1位は「友人」と判明。

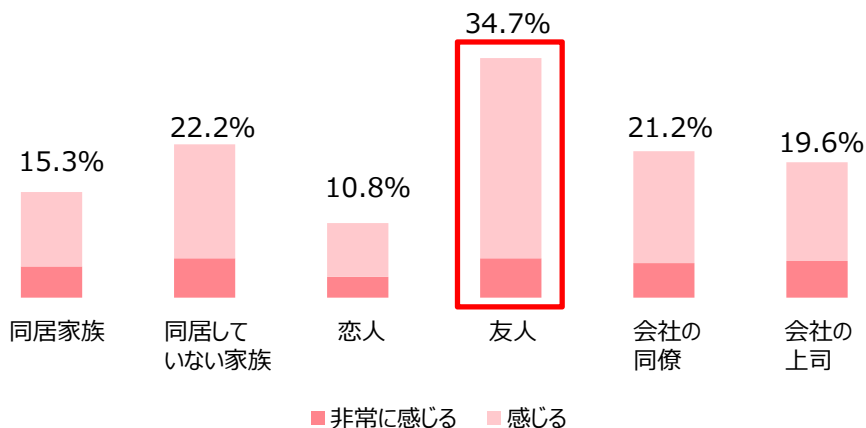
「コロナ禍によって在宅時間が増え、これまで当たり前だったことができなくなるなど、新しい生活スタイルを送るようになった方が増えています。こうした状況の中で、あなたが感じるようになった“新しいストレス”として、それぞれがどの程度当てはまるかをお答えください。」という質問に対し、「コロナを気にして、なかなか気軽に友人を誘いづらくなった」「恋人・友人・身近な人と自由に会えなくなってしまって悲しい」「本当は誰かに聞いて欲しい話がたくさんあるけれど、最近人に会わないから発散できていない」という3項目について、半数以上の人が、「とてもあてはまる」「あてはまる」と回答したことがわかり、**人に会えないことによるストレスが大きいことが判明しました。**

Q.コロナ禍によって在宅時間が増え、これまで当たり前だったことができなくなるなど、新しい生活スタイルを送るようになった方が増えています。こうした状況の中で、あなたが感じるようになった「新しいストレス」として、それぞれがどの程度当てはまるかをお答えください。(N=600)



また、「コロナ禍によって在宅時間が増え、これまで当たり前だったことができなくなるなど、新しい生活スタイルを送るようになった方が増えています。こうした状況の中で、周囲の人に対して『物理的な距離』だけではなく『心理的な距離』を感じることはありますか。」という質問に対し、友人に対して心理的距離を感じている人が**全年代共通で最も多い結果となりました。**

Q.コロナ禍によって在宅時間が増え、これまで当たり前だったことができなくなるなど、新しい生活スタイルを送るようになった方が増えています。こうした状況の中で、周囲の人に対して「物理的な距離」だけではなく「心理的な距離」を感じることはありますか。以下のそれぞれの方についてお答えください。(N=600)

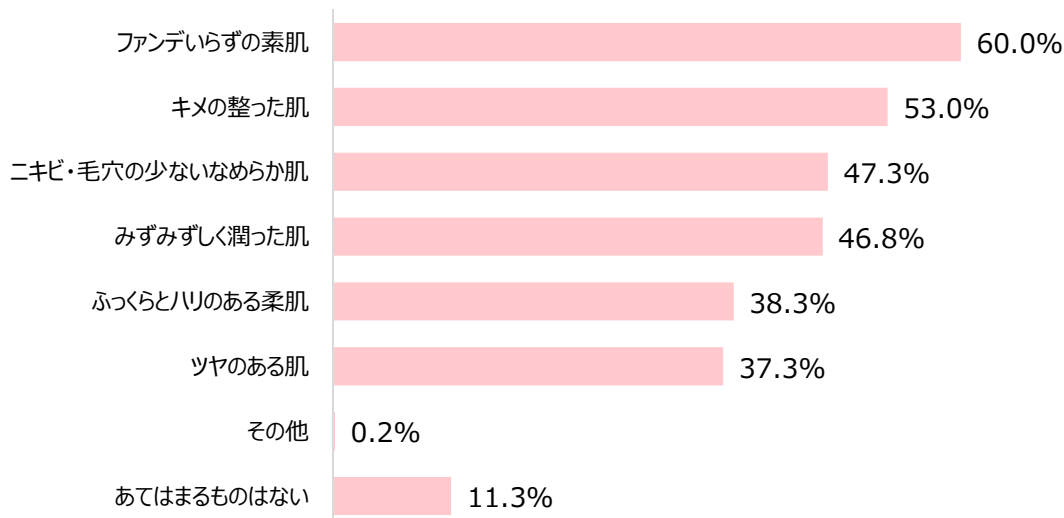


## ニューノーマル時代に目指したい肌、1位は「ファンデいらずの素肌」、2位は「キメの整った肌」

約8割の女性が、新しい生活様式で、「スキンケア商品を品質や素肌へのやさしさを大切に選んでいる」と回答！

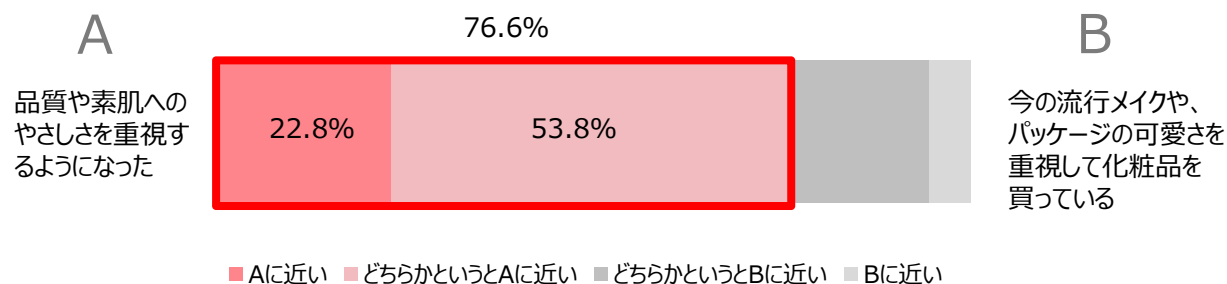
「コロナ禍によって在宅時間が増え、これまで当たり前だったことができなくなるなど、新しい生活スタイルを送るようになった方が増えています。特に、リモートワークや外出が減ったことによるメイク習慣の変化、マスク着用による肌の変化を感じることもあるかと思います。こうした状況で、あなたはどんな肌になりたいと感じますか。あてはまるものを全てお選びください。」と質問をしたところ、第1位は「ファンデいらずの素肌」、第2位は「キメの整った肌」となりました。

Q.コロナ禍によって在宅時間が増え、これまで当たり前だったことができなくなるなど、新しい生活スタイルを送るようになった方が増えています。特に、リモートワークや外出が減ったことによるメイク習慣の変化、マスク着用による肌の変化を感じることもあるかと思います。こうした状況で、あなたはどんな肌になりたいと感じますか。あてはまるものを全てお選びください。(N=600)



また新しい生活スタイルを送るようになった人が増える中で、「品質や素肌へのやさしさを重視するようになった」と回答した人は76.6%となり、目指す肌の結果にも通じますが、**スキンケアに対する意識が高まっている**ことがわかりました。

Q.コロナ禍によって在宅時間が増え、これまで当たり前だったことができなくなるなど、新しい生活スタイルを送るようになった方が増えています。こうした状況の中で、あなたは美容、行動に対してどのような意識を持っていますか。以下のそれぞれについて、A・Bのどちらに近いかをお答えください。(N=600)



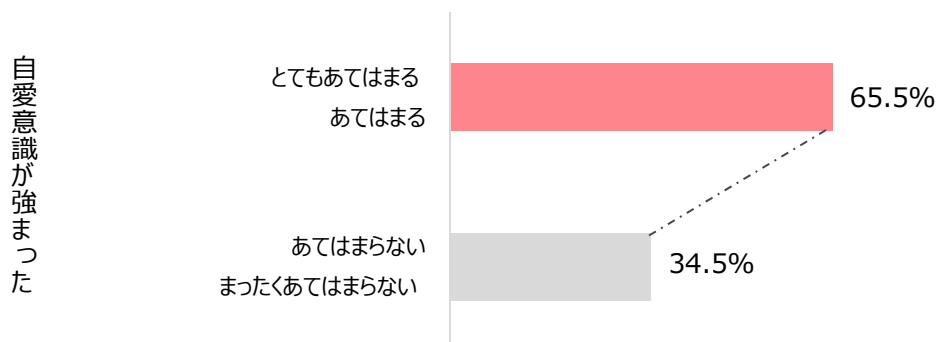
### 【慶田先生コメント】

マスクをするからといって、肌があれていても構わないかというそうではありません。マスクに付いてしまうからファンデーションを薄く、全体的に軽いメイクにせざるを得ないからこそ、素肌の美しさが求められるのです。また、マスク皮膚炎やマスクニキビといったマスクトラブルも増えています。毛穴が目立たず、キメが整ったみずみずしい肌は、見た目美しいだけでなく、健康で様々な刺激に強いゆらぎにくい肌なのです。

## 新しい生活様式を契機に約7割の女性が、「自分を大事にしよう」という自愛意識が高まったと回答 ニューノーマル時代のストレスや敏感肌と、自愛意識との関連性も判明！

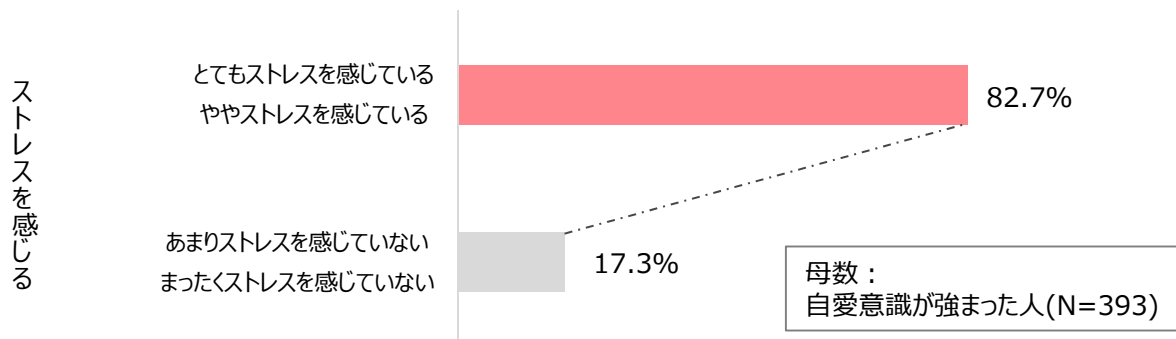
「コロナ禍によって在宅時間が増え、これまで当たり前だったことができなくなるなど、新しい生活スタイルを送るようになった方が増えています。こうした状況の中で、「あなたは、コロナ禍以前よりも、“自分のことを大切にしたい”のような自愛意識が強まったと思いますか。」と質問をしたところ、65.5%が「とてもあてはまる」「あてはまる」と回答し、新しい生活様式をきっかけに「自愛意識」が高まっていることがわかりました。

Q. コロナ禍によって在宅時間が増え、これまで当たり前だったことができなくなるなど、新たなライフスタイルを送るようになった方が増えています。こうした状況の中で、あなたは、コロナ禍以前よりも、「自分のことを大切にしたい」のような自愛意識が強まったと思いますか。（N=600）



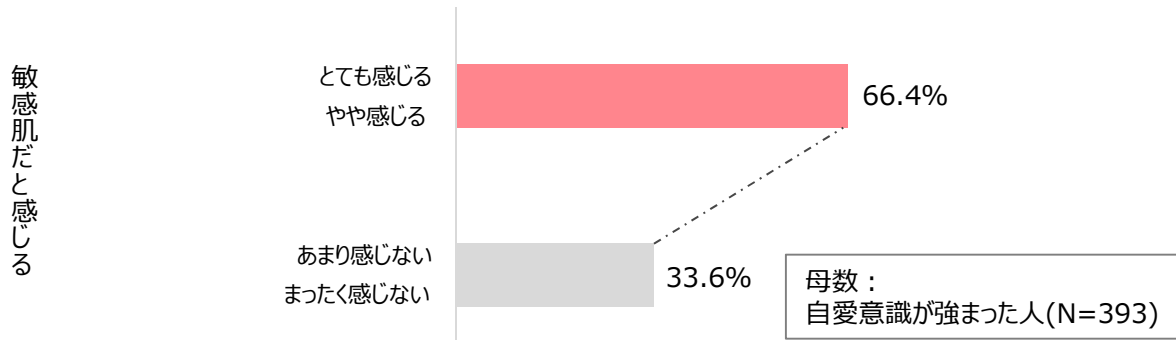
新しい生活様式によるストレスと自愛意識の関連を明らかにするため、分析を行ったところ、前問で「とてもあてはまる」「あてはまる」と回答した人が、高い割合でストレスを感じていることが明らかになりました。

Q. コロナ禍によって在宅時間が増え、これまで当たり前だったことができなくなるなど、新しい生活スタイルを送るようになった方が増えています。こうした状況の中で、あなたはどの程度ストレスを感じていますか。



また、敏感肌と自愛意識の関連を明らかにするため、更に分析を行ったところ、前問で「とてもあてはまる」「あてはまる」と回答した人が、高い割合で敏感肌だと感じていることがわかりました。

Q. コロナ禍によって在宅時間が増え、これまで当たり前だったことができなくなるなど、新しい生活スタイルを送るようになった方が増えています。こうした環境の変化によって、あなたは敏感肌だと感じることはありませんか。



ニューノーマル時代をきっかけに自愛意識が高まった方は、ストレスをより感じ、また、敏感肌だとも感じている方が多いことがわかりました。



**新しい生活様式により、家族とのスキンシップを大事にしたいと考える人が多数！**

家族との距離を縮めたい、家族とのスキンシップで癒やされると回答した人は約7割という結果に。

「コロナ禍によって在宅時間が増え、これまで当たり前だったことができなくなるなど、新しい生活スタイルを送るようになった方が増えています。こうした状況の中で、あなたの意識や行動の変化として、それぞれがどの程度当てはまるかをお答えください。」という質問をしました。結果、

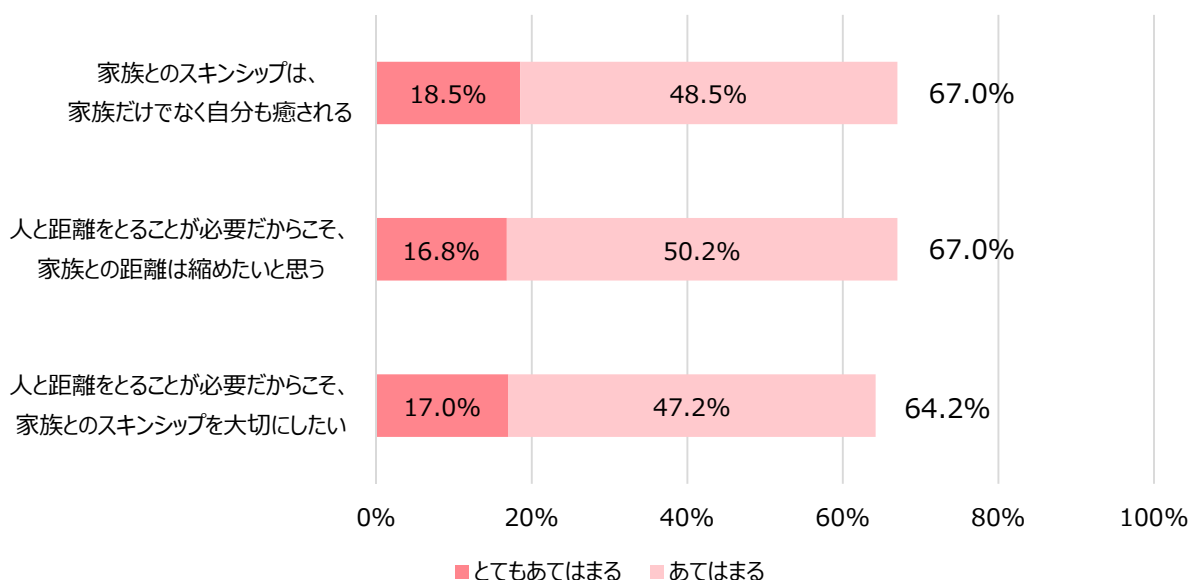
「家族とのスキンシップは、家族だけでなく自分も癒される」

「人と距離をとることが必要だからこそ、家族との距離は縮めたいと思う」

「人と距離をとることが必要だからこそ、家族とのスキンシップを大切にしたい」

のすべての項目で、6割以上の方が「とてもあてはまる」「あてはまる」と回答し、生活スタイルの変化をきっかけに**家族とのスキンシップや距離に対して大事にしたいと考える人が多数いる**ことがわかりました。

Q.コロナ禍によって在宅時間が増え、これまで当たり前だったことができなくなるなど、新しい生活スタイルを送るようになった方が増えています。こうした状況の中で、あなたの意識や行動の変化として、それぞれがどの程度当てはまるかをお答えください。(N=600)



**【慶田先生コメント】**

ストレスを強く感じる人ほど自愛意識が高まるというのは当然の防御反応です。また、家族との触れ合いやスキンシップ、心の距離を縮めたいと思うのは、ストレス解消ホルモン「オキシトシン」の分泌を促そうとする本能かもしれません。

「オキシトシン」は、男女関係なく、愛情や愛着を形成し、ストレスや痛みを緩和するなど、様々な医学的作用があるホルモンです。ぎゅっと抱きしめる、心地よい刺激で撫でる、見つめ合う、一緒に食事をするなどの行為で、大量に分泌されます。

不安とストレス状況下では、交感神経が優位になり、末梢の毛細血管が収縮し、消化吸収が悪化します。循環不良と栄養不足で肌の再生が滞り、肌あれにつながります。家族とのスキンシップは不安を和らげ、幸福感を高め、副交感神経を優位にし、リラックスさせます。手当てという言葉が示すように、手を当てただけで自然治癒力が高まります。このように、スキンシップはお肌の健康にも役立つ大切なことなのです。