

2023年11月22日
株式会社ディーエイチシー

【働く女性1000名調査 DHC肌環境レポート】 ～3年ぶりの行動制限のない冬で環境も激変？～

肌悩みを抱える女性のうち、63%が「職場環境」に原因があると回答！
1位は「仕事や人間関係によるストレス」・・・働く女性を取り巻く問題が浮き彫りに？
また約7割の女性は肌トラブルが“仕事のモチベ”まで影響していることが判明！

この冬肌トラブルが起きそうな職業調査！
屋外部門1位は漁師（海女）/屋内部門1位はフローリスト（お花屋さん）
実際に働く女性たちの『モチベを上げる肌ケア』特別インタビュー

株式会社ディーエイチシー（本社：東京都港区、代表取締役社長：宮崎緑、以下：DHC）は、20代～50代の働く女性1000人に肌悩みに関する意識調査を実施しました。

【概要】

調査内容：働く女性の美容に関する実態調査
調査時期：2023年10月
タイトル：「美容に関するアンケート」
有効回答：1000ss
調査方法：ネットリサーチ

【DHC肌環境レポートサマリー】

《テーマ①》働く女性の肌トラブルに関する調査

TOPICS①：

- 現在何かしらの肌悩みを抱える女性のうち、**約82%が“肌に自信を持ってない”**と回答。
- 女性の肌悩み、調査対象のうち半数以上が悩みを抱えていることが判明！
特に30代女性の**悩みTOP3は「毛穴」「シミ」「乾燥」**
- 肌悩みを抱える女性のうち、
約63%が「職場環境」によって何らかの肌トラブルが起きていると感じている！
- 職場環境による肌トラブルの原因、
1位は「仕事や人間関係によるストレス」2位「空調の影響などによる乾燥」3位「オフィスの寒暖差」
- 約70%の働く女性**が、肌トラブルがない時“仕事へのモチベーションが上がる”と回答！
特に30代、50代の数値が高い結果に！

TOPICS②：

- 物価高は約半数の肌ケア行動に影響を及ぼしているという結果が判明！
- 3年ぶりの行動制限のない冬、20代30代の女性の6割が「外出による肌トラブル」が不安！

TOPICS③：

- モチベ低下注意！この冬肌トラブルが起きそうな職業イメージランキング！
屋外部門 1位：漁師（海女）、2位：農家、酪農家、3位：大工
屋内部門 1位：フローリスト（お花屋さん）、2位：保育士、幼稚園教諭、3位：ビル、建物清掃員

《テーマ②》【インタビュー】『仕事のモチベーションを上げる私の肌ケア』

様々な業界で実際に働く女性たちの「モチベを上げる肌ケア」についての特別インタビュー

- CASE01 「1日15時間連続メイク」旅館女将 小幡美香さん
- CASE02 「脱サラで農家に！紫外線と戦う」農家 黒田茉佑さん

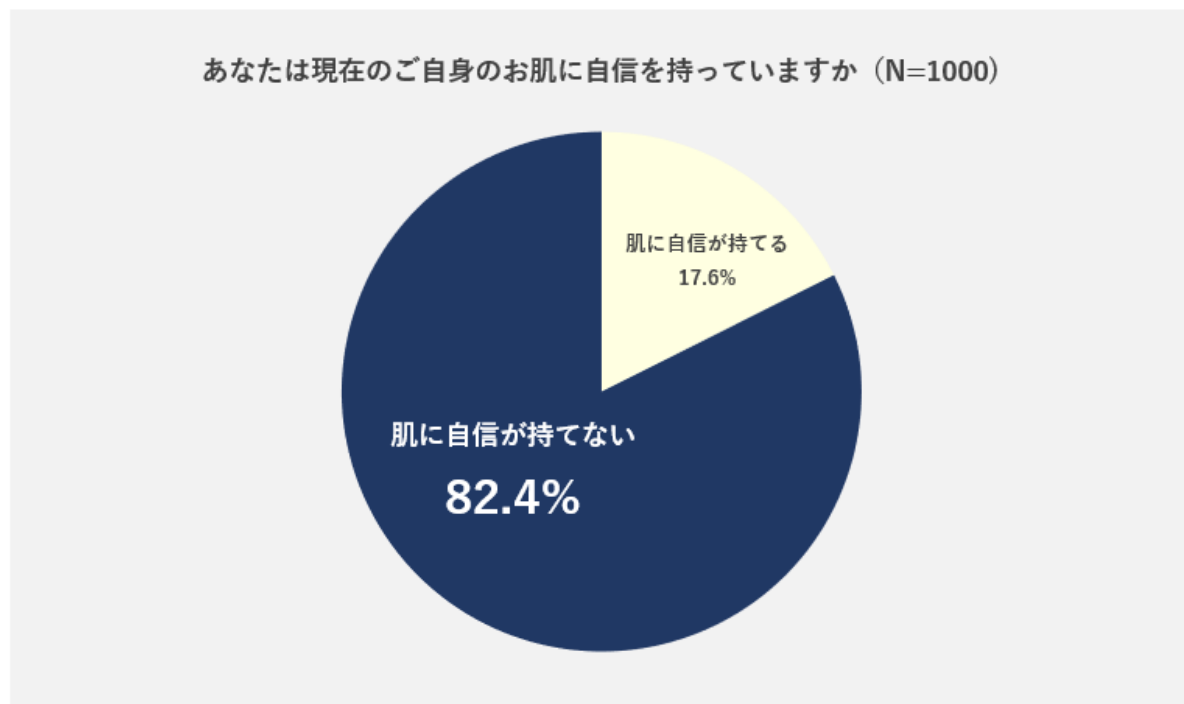
《テーマ③》DHC研究開発員コメント

- DHC研究開発員解説！3年ぶりの行動制限のない冬で環境も激変
「外出増加」「物価高」が仕事のモチベ削ぐ肌トラブルの発生要因に！？
- DHC研究開発員がおすすめする肌ケア TOP3

《テーマ①》働く女性の肌トラブルに関する意識調査

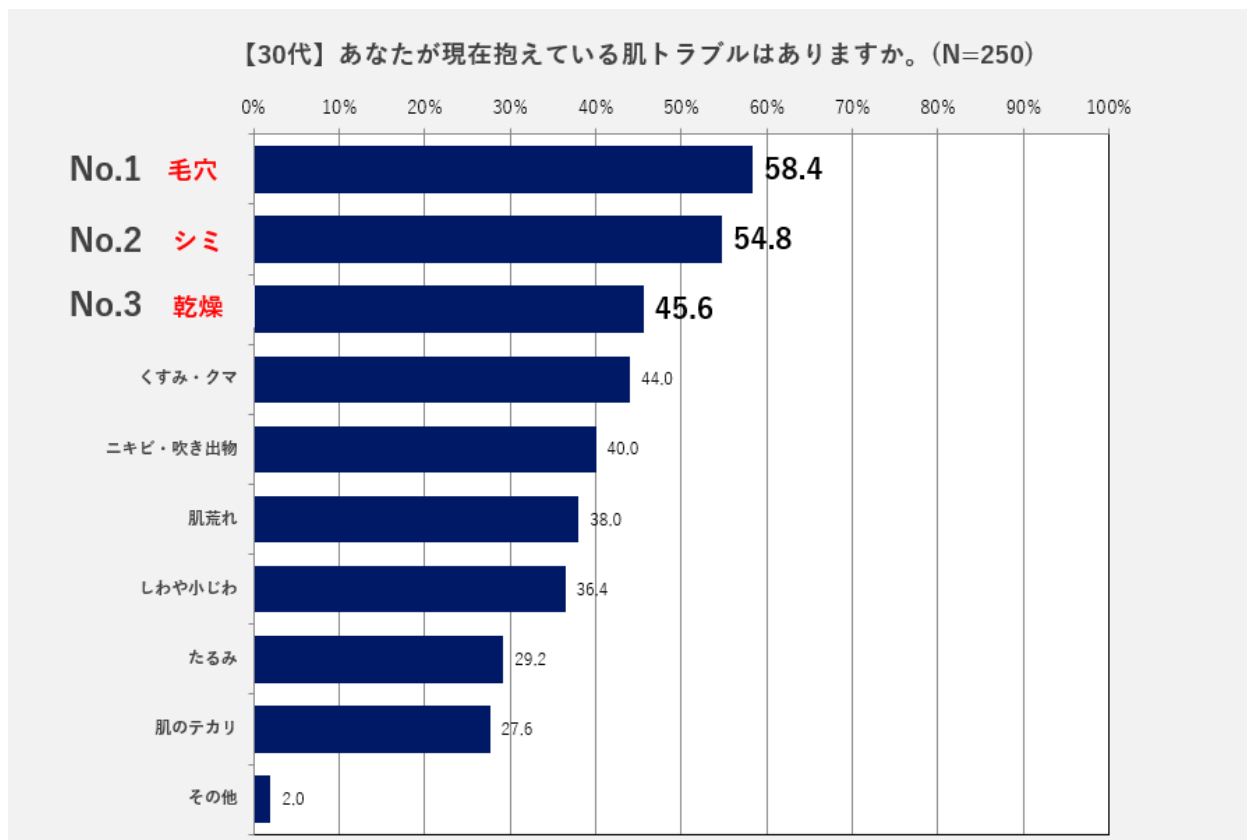
TOPICS①：

- 現在何かしらの肌悩みを抱える女性のうち、**約82%が“肌に自信を持ってない”**と回答。



働く女性に、自分の肌に自信を持てているかと聞いたところ、約82%の女性が、自身の肌に自信を持っていないと回答。女性にとって肌悩みは永遠の課題ともいえるような結果となりました。

- 女性の肌悩み、調査対象のうち**半数以上が悩みを抱えている**ことが判明！
特に30代女性の悩みTOP3は「毛穴」「シミ」「乾燥」となりました。



肌悩みを抱えている女性に、具体的にどんな悩みを抱えているのかを質問したところ、調査対象のうち半数以上が悩みを抱えていることが判明しました。

特に30代女性の悩みTOP3は「毛穴」「シミ」「乾燥」となりました。

またその他の年代では、以下のような肌トラブルがTOP3となっており、年齢にあわせて移り変わる肌悩みの内容の変化、そして悩みを抱える方の割合も年代が上がるにつれて増加傾向にあることが如実にした結果となりました。

■各世代のTOP3 (30代は上図参照)

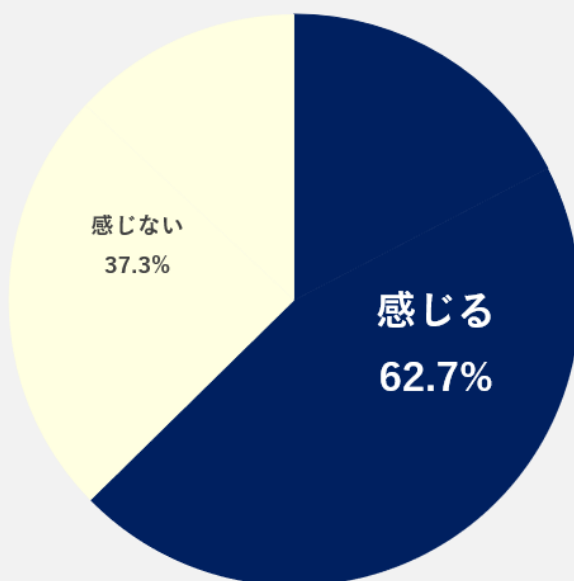
20代：毛穴 (54.4%)、ニキビ・吹き出物 (50.8%)、肌荒れ (50.8%)

40代：シミ (70.0%)、くすみ・クマ (48.8%)、毛穴 (47.6%)

50代：シミ (74.4%)、たるみ (61.6%)、しわや小じわ (57.2%)

- 肌悩みを抱える女性のうち、
約63%が「職場環境」によって何らかの肌トラブルが起きていると感じている！

あなたの職場環境により肌の調子を崩す、
肌トラブルの原因だと感じることはありますか。(N=996)



肌トラブルの原因について、約63%の女性が『職場環境』に何らかの肌悩みの原因があることが明らかに。

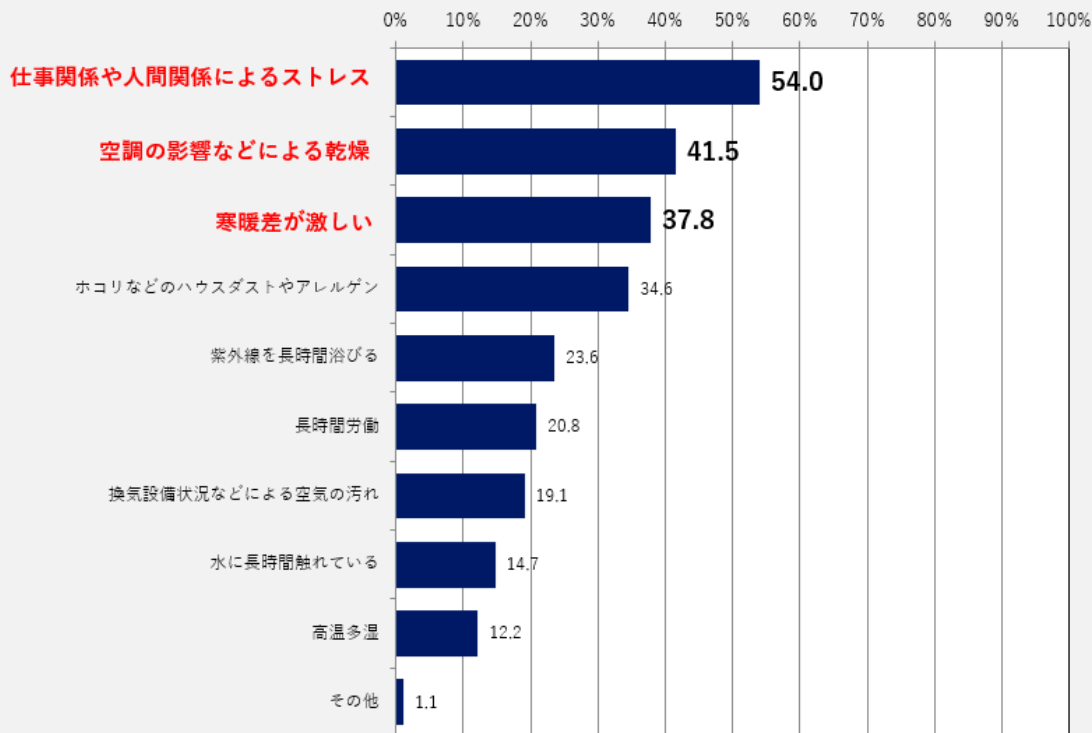
変化の多い時代で働く現代女性の大変さが垣間見えるような結果となりました。

※本設問は、調査内で現在の職業を「その他」選択肢で回答した方（N=4）を以外への質問となります。

■職場環境による肌トラブルの原因、

1位は「仕事や人間関係によるストレス」2位「空調の影響などによる乾燥」3位「オフィスの寒暖差」

あなたの職場環境で肌の調子を崩す、肌に悪影響だと感じていることは
どんなことですか。あてはまるものをすべて教えてください。(N=624)



「職場環境」によって何らかの肌トラブルが起きていると感じている女性(前設問回答62.7%)に、どのような職場環境が原因となっていると感じるかという質問では、1位に「仕事や人間関係によるストレス」がランクインするという衝撃の結果に。

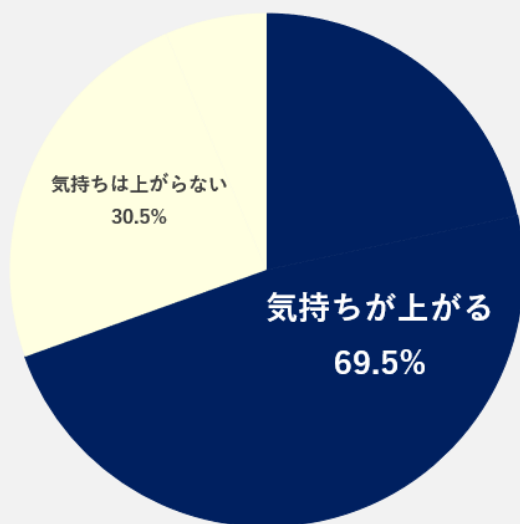
続いて、2位「空調の影響などによる乾燥」3位「オフィスの寒暖差」がランクイン。自宅とは違い、個人の裁量で環境調整ができず、かつ長時間滞在するオフィスでの課題が浮かび上がりました。

■ 本件に関するお問い合わせ ■

株式会社ディーエイチシー 〒106-8571 東京都港区南麻布2-7-1
TEL : 0120-333-906 9:00~20:00 年中無休 (年末年始をのぞく)

■約70%の働く女性が、肌の調子がいい時や肌トラブルがない時”仕事へのモチベが上がる”と回答！

ご自身の肌の調子がいい時や肌トラブルがない時、
”その日の気分が上がる”ことや”仕事への気持ち上がる”ことはありますか
(N=1000)



職場環境と自身の肌トラブルに関連性を見出している方も多くなか、肌の調子がいい時や肌トラブルがない時に”仕事へのモチベーションが上がる”かどうかという問いには、約70%の方が『肌トラブルがないと仕事へのモチベーションが上がる』と回答しました。

TOPICS②：

■物価高は約半数の肌ケア行動に影響を及ぼしている！

最近の物価上昇で、節約志向が高まるなどして肌ケアにおける行動に変化があったかという問いには、約45%の方に行動変化がみられたという結果が出ました。中でも、20代(55.6%)30代(52.0%)は過半数で行動変化があったと回答しました。20代と30代では行動変化の内容に差があり、20代では**一回に使用する化粧品の分量を減らした(16.4%)**、30代では**購入する化粧品やアイテムをダウングレードした(17.6%)**がそれぞれ2位となった。

■20代の主な行動変化

- 1位 肌ケアアイテムの購入頻度を減らした(17.2%)
- 2位 **一回に使用する化粧品の分量を減らした(16.4%)**
- 3位 使用アイテム数を減らした(15.2%)

■30代の行動変化

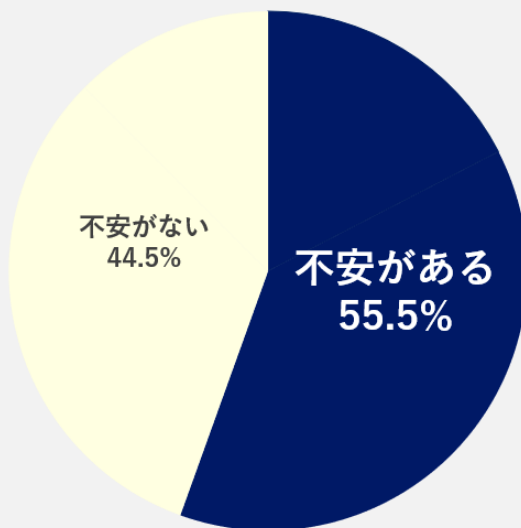
- 1位 使用アイテム数を減らした(17.6%)
- 2位 **購入する化粧品やアイテムをダウングレードした(17.6%)**
- 3位 肌ケアアイテムの購入頻度を減らした(14.8%)

■本件に関するお問い合わせ■

株式会社ディー・エイチ・シー 〒106-8571 東京都港区南麻布2-7-1
TEL：0120-333-906 9:00~20:00 年中無休(年末年始をのぞく)

■3年ぶりの行動制限のない冬、全体の半数以上が「外出による肌トラブル」が不安！

3年振りに外出自粛要請のない2023年の冬。
外出機会が増えることにより肌トラブルの不安がある(N=1000)



3年振りに外出自粛要請のない今冬。自ずと忘年会などの外出機会が増える方も多い中、約56%の女性が『外出による肌トラブル』に不安を抱いていることが分かりました。

TOPICS③：

■モチベ低下注意！この冬肌トラブルが起きそうな職業イメージランキング！

様々な業界で実際に働く女性たち中で『この冬肌トラブルが起きそうな職業』についてアンケートを“屋外部門”“屋内部門”それぞれで行いました。結果は以下となります。

モチベ低下注意！この冬肌トラブルが起きそうな職業イメージランキング！

【屋外部門】

【屋内部門】

1位

漁師（海女）

フローリスト（お花屋さん）

2位

農家、酪農家

保育士、幼稚園教諭

3位

大工

建物清掃員

4位

飼育員（動物園や水族館）

看護師

5位

スポーツ選手（屋外スポーツ）

パン、お菓子職人

【参考】以下の選択肢の中から選択制

農家・酪農家／林業家／漁師（海女、卸含む）／飼育員（動物園や水族館）／工業製品の製造・加工（工場のライン作業など）／パン、お菓子職人／大工／公務員／プログラマー・システムエンジニア／研究職／医師、獣医師／看護師／ケアマネジャー（介護支援専門員）／保育士、幼稚園教諭／小学校等教員／秘書／カメラマン・俳優／モデル／スポーツ選手（屋外スポーツ）／スポーツ選手（屋内スポーツ）／スーパーやコンビニレジ係／美容師／ネイリスト／バーテンダー／旅館女将／キャビンアテンダント（CA）／警察官／トラックドライバー／タクシードライバー／ツアーコンダクター／ビル、建物清掃員／フローリスト（お花屋さん）

■本件に関するお問い合わせ■

株式会社ディーエイチシー 〒106-8571 東京都港区南麻布2-7-1
TEL：0120-333-906 9:00~20:00 年中無休（年末年始をのぞく）

《テーマ②》【インタビュー】『仕事のモチベーションを上げる肌ケア』

様々な業界で実際に働く女性たちの「モチベを上げる肌ケア」についての特別インタビュー

■CASE01【旅館の女将】さぎの湯温泉『竹葉』女将 小幡美香さん 美肌の国、島根”どじょうすくい女将小幡さん”は、 温泉入浴後に肌と対話し気分を高める

島根県の観光地で『竹葉』という旅館の女将として働いている小幡さん。朝は9時に旅館に入って、仕事が終わるのは22時ごろと忙しい日々を送っています。女将の仕事は長時間にわたるため、1日15時間メイクをしているせいか、吹き出物ができることも。毛穴の開きやたるみも気になっており、昔はオイリー肌でニキビに悩まされていたのですが、今は乾燥に悩まされているようです。



『旅館の女将』小幡さんの『仕事のモチベーションを上げる肌ケア』 ～夜は時間をかけて肌ケア～

『正直朝はバタバタと簡単なスキンケアで済ましてしまうのですが、夜はなるべく時間をかけて肌ケアをしています。シートマスクをした後に美容液やクリームなどのアイテムをプラスしています。また、温泉にゆっくり浸かったり、「今日も1日ががんばった、お疲さま」って肌に声をかけたり、気持ちを安らかにさせることも大事だと思っています。』

■CASE02 【農家】黒田茉佑さん 『農家の孫まっち』代表 “農家の黒田さん”日焼け止めが私のお守り。畑の強い日差しにも負けない！

通販サイト『農家の孫まっち』のサイトを2年前に立ち上げた黒田さん。大学を卒業後、大阪で会社員として働いていたが祖母が暮らす淡路島にひとりで移住。1カ月に玉ねぎを3トン販売し、配達も営業もすべてひとりでを行っています。

外で働くことが多くなり容赦なく紫外線を浴びて、顔全体がかさつき乾燥も気になっていました。

野菜を洗ったりすることも多いので、手肌のトラブルも悩みのようです。



『農家』黒田さんの『仕事のモチベーションを上げる肌ケア』 日焼け対策と夜のプラスケアアイテム！

『シミや乾燥を防ぐためのスキンケアについては、朝は化粧水の後に乳液とクリームをつけて、日焼け止めをしてメイクをします。気を付けているのは、紫外線から肌を守るために、スプレータイプの日焼け止めをこまめに塗り直すことです。夜のスキンケアは朝と同じアイテムを使っています。シミがとにかく増えてしまったので、ホワイトニングが期待できる化粧品を試しているところなんです。』

■ 本件に関するお問い合わせ ■

株式会社ディーエイチシー 〒106-8571 東京都港区南麻布2-7-1
TEL : 0120-333-906 9:00~20:00 年中無休（年末年始をのぞく）

《テーマ③》DHC研究開発員コメント

①物価高による肌ケアの行動に影響について

節約志向が強くなると、いつもよりも使用量や使用頻度を下げるお手入れになったり、ついついダウングレードしたりアイテム数を減らしがちですが、**特に使用量や頻度を下げることはおススメできません。各アイテムの適切な使用量は、化粧品メーカーが研究したうえで決めています。**たくさん使えばより効果が高まるというものではありませんが、せっかくスキンケアをするならばしっかり効果を実感できる正しい使い方が自信のある肌への第一歩になります。

気持ちを上げて、より良い効果を求めてお金をかけてお気に入りのブランドのものを購入すること、も選択肢の一つですが、今はドラッグストアなどでお手頃なお値段でも肌によく、優しい成分が入っているものも多くあります。自分自身の肌と向き合って必要なケアアイテムの組み合わせを予算に応じて考えることも大切です。その一連の流れを楽しみながら行うことが肌だけでなく明日へのモチベーションアップにもつながります。

②2023年の行動制限のない冬、

外出機会が多くなることに伴う肌トラブルとケア方法について

まずは肌ダメージのもとになりやすい紫外線から肌を守ることを忘れず行動いただくのが好ましいです。また、**今までのマスク着用時の肌トラブルに加え、夏の暑さで肌の体力が落ちていて考えられます。**コロナ禍でのストレスや外的刺激などにより肌のバリア機能が落ちて、肌の水分量が低下したりターンオーバーが乱れたり肌トラブルを感じる方も多くなっています。

これからの季節は外気だけでなく室内でも暖房の影響などで空気が乾燥しがちです。**空気が乾くと肌のうるおいが失われやすくなり乾燥状態に。**また、気温が低いと血行が悪くなるとともに皮脂や汗の分泌が減少してしまい、皮脂膜が十分に形成されずに肌のバリア機能の低下がみられます。そのような**肌のバリア機能が低下した肌状態にあるところに乾燥はお肌の大敵となります。**

この冬は「肌のバリア機能の立て直し」に着目していきましょう。肌のうるおい不足は、肌の乾燥だけではなく、くすみ、肌荒れ、小じわやハリ低下などさまざまな肌の不調を引き起こします。基本は毎日丁寧にスキンケアをすること。お手入れの際に水分だけでなく、油分をバランスよく補給する意識でいつもよりも時間をかけてしっかりとしましょう。**特に皮膚が薄い目回り口回り頬は洗顔後の肌状態を確認しながらいつもよりも油分を多めに補うようなアイテム、ステップに変えてみてください。**また、マッサージや湯船にはいって体をリラックスさせたり、サプリメントなどでお肌に栄養を与えたり、インナービューティから補ってあげることも大切です。

■DHC研究開発員がおすすめる肌ケア TOP3

これから冬に向かって乾燥がますます気になる季節になっていきます。**ご自身が感じているよりも肌はもっとストレスを感じています。**日々のお手入れとプラスしてスペシャルケアなどで乾燥による肌ストレスを軽減してあげることで、肌の自活力が上がり健康な肌になっていきます。**肌のバリア機能を立て直すことで冬でも乾燥しにくい肌作りを目指しましょう！**

①保湿はクイックネスに

お風呂上りなどは、肌の水分と油分が不足しているため、できるだけ早く保湿ケアをしてあげましょう。タオルでぬれた肌の水滴をやさしくふき取ったら、すぐに化粧水や乳液などで入念に保湿ケアをして肌の水分量を保つようにしましょう。そして**水分を保っていられるようにクリームやオイルなどのエモリエント効果の高いアイテムでさらに油分を補ってあげる**ことで水分を肌に閉じ込めて肌のバリア機能を高めることができます。

②冬肌へは丁寧で優しい過保護ケアを

乾燥により冬の肌はデリケートな状態になっています。**いつもよりも優しく化粧水から乳液、美容液までハンドプレスなどでしっかりと肌になじませることが大切。**その際に手に取ってから少し体温で温めてあげて肌に乗せるように、肌の温度を手のひらで感じることを意識してみてください。さらに、血行不良のおこりやすい冬肌の時期には、お顔のケアからそのままフェースラインやデコルテへ手のひらを沿わせていただき、**手の温度を感じながら優しく触れる過保護なケア**を心がけてみましょう。

③肌の内側と外側のダブルケアで自信の持てる肌へ

コロナ禍を経験して自分の肌と向き合う時間が増えてきていると思います。これからはぜひこの行動を続けて毎日のお手入れの新しい習慣として、**何か疲れているな？と感じた時には栄養クリーム、パック、美容液などのスペシャルケアをプラス**してください。さらに有効なのは、インナービューティとの併用です。コスメサプリも積極的に取り入れ、素肌と向き合ってみましょう。**朝起きた時に素肌の変化を感じることで仕事へのモチベーションも高くなると思います。ぜひ、Well-beingなライフスタイルをこの冬、目指していきましょう！**

会社商号：株式会社ディーエイチシー

本社：東京都港区南麻布2丁目7番1号

代表取締役会長・CEO：高谷 成夫

代表取締役社長・COO：宮崎 緑

代表取締役副社長：小高 弘行

創業：1972年

設立：1975年

資本金：33億7,729万円

従業員数 2,235名（2023年11月1日現在 海外支社含む）<https://top.dhc.co.jp/company/jp/>

■本件に関するお問い合わせ■

株式会社ディーエイチシー 〒106-8571 東京都港区南麻布2-7-1
TEL：0120-333-906 9:00~20:00 年中無休（年末年始をのぞく）