

2015年4月16日  
株式会社オールアバウト  
コーセープロビジョン株式会社

【オールアバウト、コーセープロビジョン共同調査】  
**「日本女性の“自信”に関する調査」を発表**  
～意外にも約4割の女性が「自分に自信がある」と回答～  
～外見や性格に自信がない女性は“女友達”からほめられると自信につながる～

総合情報サイト「All About」を運営する株式会社オールアバウト（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：江幡 哲也）と、コーセープロビジョン株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役社長：花形 和昌）は、1都3県在住の20代～30代の女性777名の女性を対象に、“自信”に関する調査を実施しました。

コーセープロビジョン株式会社は、2014年9月1日に「やまとなでしこの“キレイ”を応援する」ことをコンセプトに、「All About」の支援のもと「maico（マイコ）」という女性向けのWEBメディアを立ち上げました。「maico」は既存の女性向けWEBメディアとは違い、女性たちが自分らしい“キレイ”を見つけられるように、日本女性が持っている良さを“ほめて”、“応援する”ことを目的に美容や健康、恋愛、ファッションといった幅広い領域の情報を発信しています。

日本女性は、元来持っているその奥ゆかしさなどから「自分に自信を持っていない」ように思われていました。今回の調査では、今を生きる日本女性の自分自身に対する自信の有無などを明らかにし、女性が自信を持つために必要なことなどを調べました。

■ 「maico」URL : <http://maico.maihada.jp/>

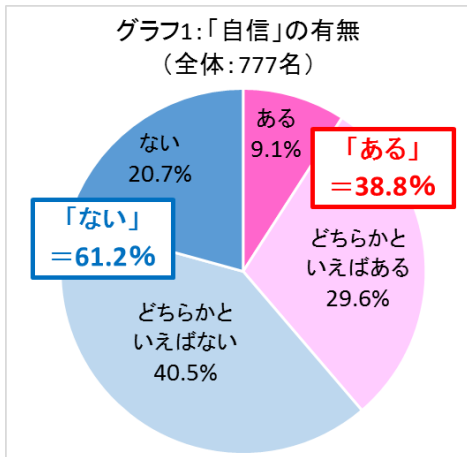
#### 調査結果のポイント

- 約4割の**日本女性は自分に自信があり、そのための努力もしている**  
自分に自信がある女性の9割が「ほめられることで自信がもてる」と回答
- 具体的に自信があるところは「仕事の出来」や「肌」  
その根拠は、「第三者からほめられること」と「自分の努力」にあった！
- 自信がないのは「容姿」や「スタイル」、「顔の作り」など“外見”が多数  
理由は「周りより劣っている」、「自分が満足していない」など主観的な見方が多い  
一方で「胸を張って自信があるとはいづらい」という回答も散見
- 外見や性格でほめられて自信につながるのは「恋人・夫」よりも「女友達」！  
逆に料理の腕や整理整頓など家事まわりは「恋人・夫」が一番多いという結果に

#### ■ 調査概要

- ・ 調査期間 : 2015年3月9日（月）～3月16日（月）
- ・ 調査地域 : 東京都・千葉県・神奈川県・埼玉県
- ・ 有効回答数 : 777件
- ・ 調査方法 : インターネットリサーチ
- ・ 性・年代 : 女性/20代335名 30代442名
- ・ 職業 : フルタイム勤務者（パート/アルバイト除く）

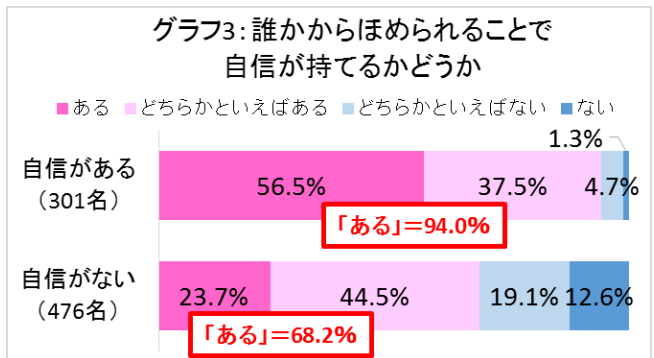
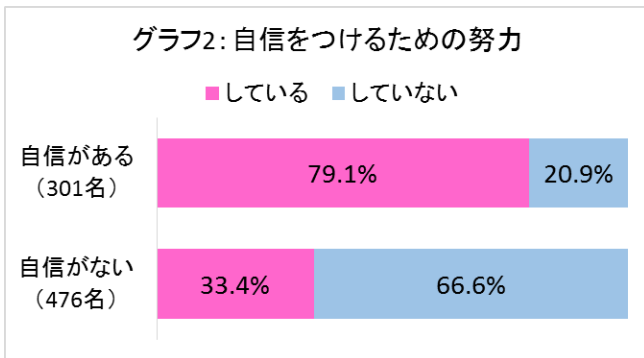
**約 4 割の日本女性は自分に自信があり、そのための努力もしている  
自分に自信がある女性の 9 割が「ほめられることで自信がもてる」と回答**



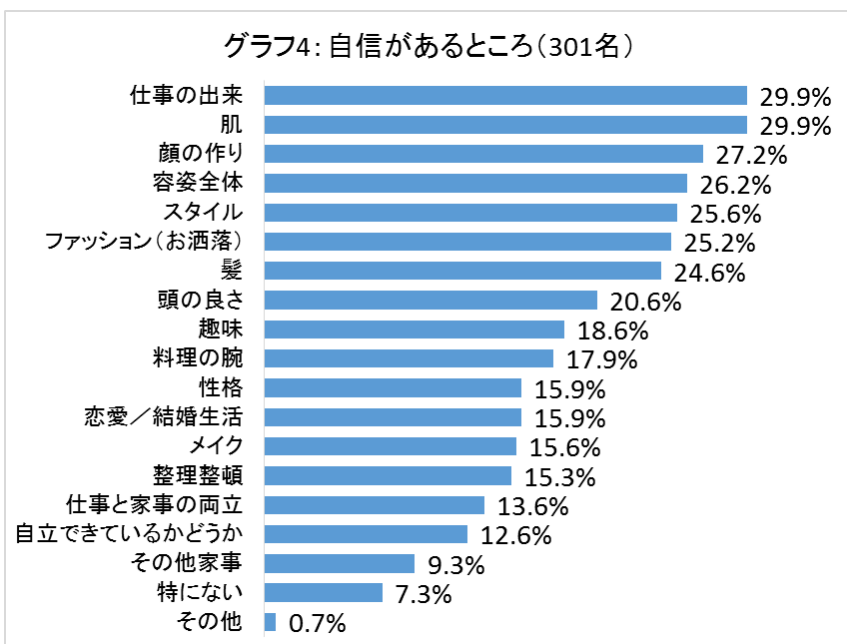
今回の調査で、自分自身に対して自信があるかどうかを聞いたところ、38.8%の女性が「ある」(「ある」+「どちらかといえばある」)、61.2%の女性が「ない」(「どちらかといえばない」+「ない」と回答。実に 4 割近くの女性が「自分に自信がある」ということがわかりました(グラフ 1)。

また、自信をつけるための努力をしているかについては、自信がある女性の 79.1%が「努力をしている」と回答。自信がない女性よりも 45 ポイント高い結果となりました(グラフ 2)。

さらに、誰かからほめられることで「自信」がもてるかどうかを聞くと、自信がある女性の 94.0%、自信がない女性の 68.2%が「ある」(「ある」+「どちらかといえばある」)と回答しました(グラフ 3)。



**具体的に自信があるところは「仕事の出来」や「肌」  
その根拠は、「第三者からほめられること」と「自分の努力」にあった！**



自分に自信がある女性に対し、具体的にどのような部分について自信があるかを聞くと、「仕事の出来」(29.9%)、「肌」(29.9%)が一番多く、次に「顔の作り」(27.2%)、「容姿全体」(26.2%)と続きました(グラフ 4)。

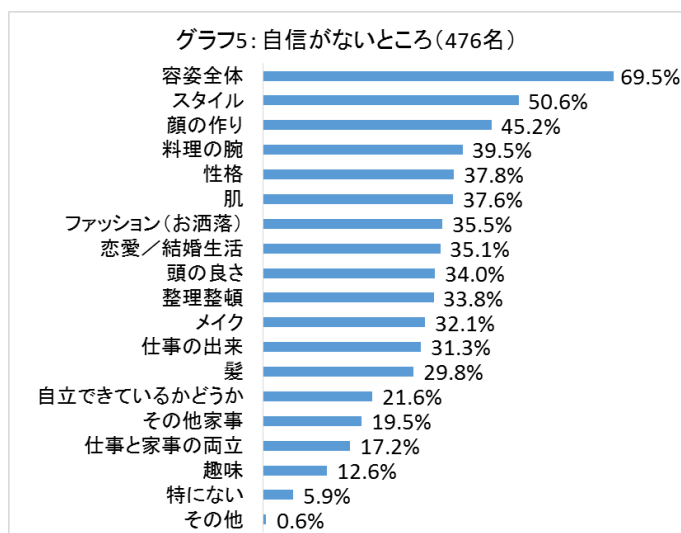
一番多かった「仕事の出来」と「肌」に対し、自信があると思う理由を自由回答で聞いたところ、「仕事の出来」(有効回答数: 68 件)については「周りにほめられたことが多いから」「上司の評価が高い」「年次の割によくできていると上司にほめられる」といった「第三者からほめられたから自信につ

ながっている”という内容がおよそ3割を占め、ほかには「昇進が早い」、「それなりの役職についていて、仕事でミスすることが減多にないから」といった回答がみられました。

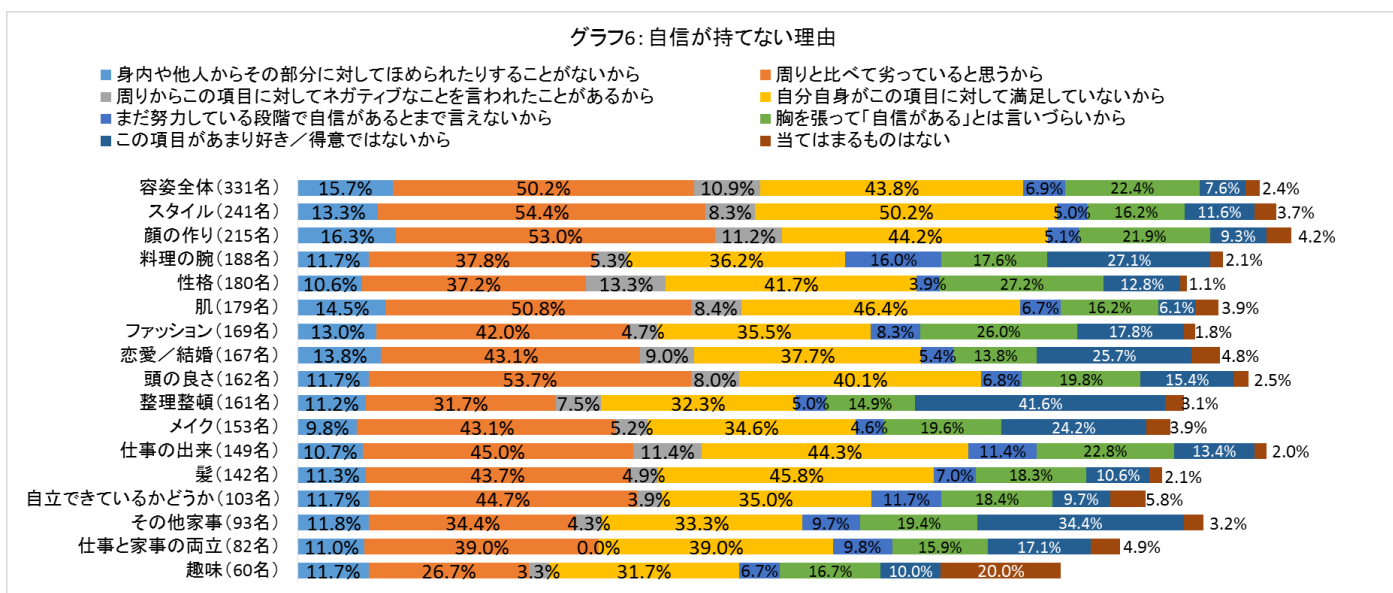
「肌」(有効回答数：61件)についても、「何を使っているのか美容部員からも聞かれる」「男女問わず、綺麗だと言われるから」「人からほめられることがよくあるから」など、「仕事の出来」と同じく“第3者からほめられたから自信につながっている”という内容が4割以上を占めました。他には、「手入れをしっかりとっているから」、「お金をかけているから」など“努力が自信につながっている”という回答が目立ちました。

以上から、「自分に自信がある」と言える女性は、そのための努力を怠らず、その努力による成果が第3者からの賞賛にもつながっているという好循環な状態を築いていることが推察されます。また、「日本人女性は奥ゆかしく謙虚であるため表立って“自信がある”とは言わない(言えない)」と思われていた中で、努力をしている自分に対して胸を張って「自信がある」と言える風潮がこの社会に出来上がりつつある、ということもこの調査から読み取れます。

**自信がないのは「容姿」や「スタイル」、「顔の作り」など“外見”が多数  
理由は「周りより劣っている」、「自分が満足していない」など主観的な見方が多い  
一方で「胸を張って自信がある」とは言いづらい**



一方で、自信がない女性に対し具体的にどのようなところに自信がないかを聞くと、「容姿全体」(69.5%)、「スタイル」(50.6%)、「顔の作り」(45.2%)と“外見”まわりの回答が多く、それ以外では「料理の腕」(39.5%)、「性格」(37.8%)などが挙げられました(グラフ5)。それぞれの項目に対し、自信が持てない理由として多く挙げられたのは、「周りと比べて劣っていると思うから」「自分自身がこの項目に対して満足していないから」といった主観的な回答でしたが、「料理の腕」や「整理整頓」、「その他家事」に関しては「あまり好きではないから」という回答が目立ちました。



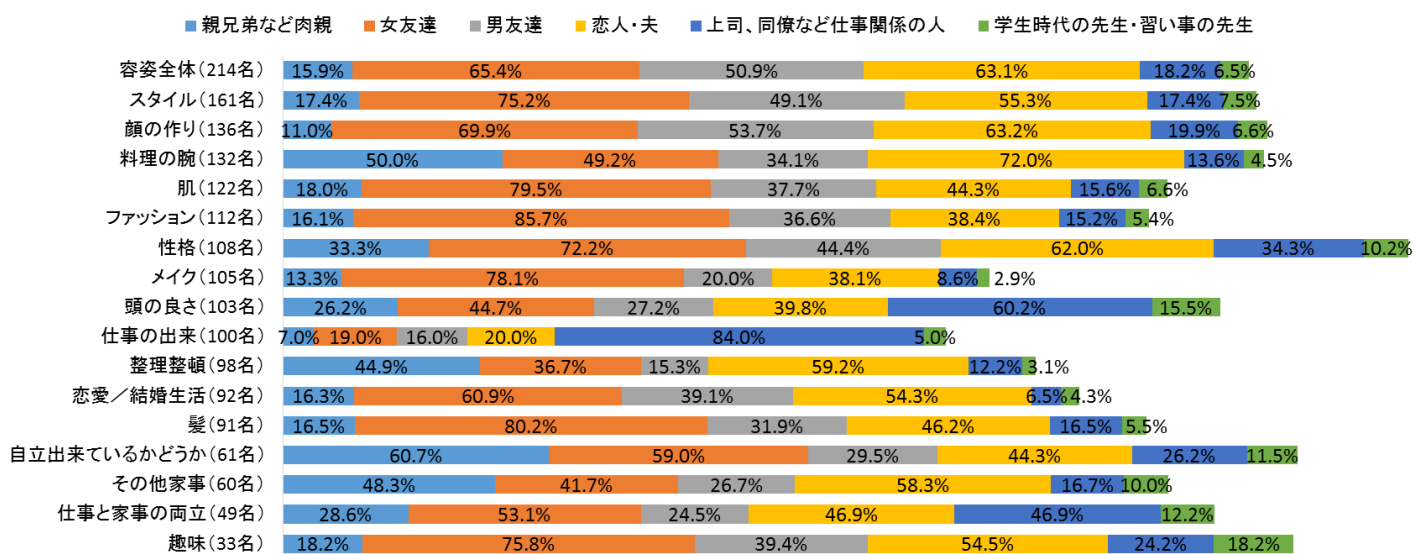
また、どの項目に対しても「胸を張って自信がある」とは言いづらいから」という、日本人ならではの「奥ゆかしさ」や「謙虚さ」は1～2割程度と、あまり多くはありませんでした（グラフ6）。

以上の結果から、「自分に自信がない」原因が「主観的」なものであることが明らかになっていますが、その一方でグラフ3にもある通り約7割の「自信のない女性」たちは人からほめられることで自信がもてる、と回答していることから、第三者からの意見が「自信」に与える影響の大きさが浮き彫りになりました。

**外見や性格でほめられて自信につながるのは「恋人・夫」よりも「女友達」！  
逆に料理の腕や整理整頓など家事まわりは「恋人・夫」が一番多いという結果に**

最後に、グラフ3で「誰かからほめられたら自信がもてる」と回答した「自分に自信がない女性」に対して、誰にほめられたら自信がもてるかを項目別に聞くと、料理など家事系は「恋人・夫」が、仕事や頭の良さは「上司や同僚」が一番多い中で、外見まわりや性格については「女友達」が一番多い結果となりました。また、同じく外見まわりや性格については「男友達」も3～5割と意外に多く、同性であっても異性であっても「友達」からほめられると、それが自信につながるということがわかりました（グラフ7）。

グラフ7: 誰にほめられたら自信がもてるか



「自分に自信のある女性」はそのための努力をし、かつ第三者からもほめられているという実態からもわかる通り、「自分自身の努力」の加え、「ほめられる」という他者からのアクションも女性の自信に多いに寄与しているということが今回の調査で明らかになりました。

こうした結果に対して、「All About」の「恋愛」ガイド・吉戸三貴氏は次のように考察しています。

## ■ All About「恋愛」ガイド 吉戸 三貴（よしど みき）氏の考察

(ガイドプロフィール：<http://allabout.co.jp/gm/gp/1465/>)



日本人の女性が自信を持ちにくいのは、長い間、謙虚で控えめであることが美德とされてきたからだと思います。実際、自信があると思われると、自己主張が強い、自意識過剰だと誤解されることも多かったのではないのでしょうか。今回の調査で「自分に自信がある」と回答した女性が4割、というのは想像以上の数字でした。これは、働く女性が増え、海外からの情報も簡単に手に入るようになったことで、自分の頑張りを素直に認めたり、目標達成までのプロセスを楽しんだりできる人が増えてきたからだと考えられます。

自分に自信がある女性は、ない人に比べて「自信をつけるための努力」をしている割合が高いという結果も出ています。努力によって自分を信じる軸が生まれると、それが周囲からの賞賛につながり、さらなる自信が生み出されるという良い循環が感じられます。

自信は、何もせずにつくものでも、周囲から与えてもらうのを待つものでもありません。女性が自信を持つために必要なことは、みずから行動することです。まずはできることから努力する、率先して人をほめる、ほめられたら「ありがとう」と素直に受け取る、この3点を意識するだけでも、自分自身の気持ちや周囲の反応に変化が起きるのではないかと思います。

コミュニケーションスタイリスト。極度の人見知りだったが、パリ留学を機に自分のコミュニケーションを徹底的に見直して克服。その後、沖縄美ら海水族館広報、PRプランナーなどを経て起業。企業のPRやアーティストのブランディング、個人の悩み相談まで様々なコミュニケーション課題の解決をサポートしている。

## ■ 「maico」について URL：<http://maico.maihada.jp/>



コーセープロビジョン株式会社が総合情報サイト「All About」の支援のもと、「やまとなでしこの“キレイ”を応援する」ことをコンセプトに2014年9月1日に発足。日本女性が持っている良さを“ほめて”、“応援する”ことを目的に美容や健康、恋愛、ファッションといった幅広い領域の情報を発信しています。

■オールアバウトについて URL : <http://corp.allabout.co.jp/>

株式会社オールアバウトが運営するAll Aboutは、約1,300のテーマごとに、専門の知識や経験を持った人＝「ガイド」が、その分野に関する情報を提供する総合情報サイトです。2001年2月15日のサイトオープン以来、順調にユーザ数を伸ばし、月間総利用者数は約3,830万人（2014年7月実績、スマートフォン、モバイル含む）となっています。

■コーセープロビジョンについて URL : <http://shop.maihada.jp/>

コーセープロビジョン株式会社は、株式会社コーセー（本社：東京都中央区、代表取締役社長：小林一俊）100%出資の通信販売業子会社として2011年8月に設立した通販化粧品会社です（設立時の社名は「株式会社プロビジョン」：2013年7月に現社名に変更）。

展開ブランド『米肌』は、あらゆる肌悩みの根源である「乾燥」にアプローチするスキンケア化粧品ブランド。日本人が古くから慣れ親しんできた「お米」と「発酵」の力で、日本女性の肌を潤いあふれる理想の素肌に導きます。

**本件に関する報道機関からのお問い合わせ先：**

株式会社オールアバウト 広報担当：大竹・大貫  
TEL : 03-6362-1359 FAX : 03-6682-4229 E-mail : [pr@staff.allabout.co.jp](mailto:pr@staff.allabout.co.jp)

コーセープロビジョン株式会社 PR 担当：高橋  
TEL : 03-3273-0622