News Release

2022年1月19日

ポーラ、幸せ研究の調査により
幸せにつながる「美容ルーティン5か条」を解明
1月19日に動画公開

株式会社ポーラ（本社：東京都品川区、社長：及川美紀）は2021年4月より、幸福学の専門家である慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科教授の前野隆司氏、慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科附属SDM研究所の前野マドカ氏の協力を得て『ポーラ幸せ研究所』を創設し、従業員やビジネスパートナーとその家族、お客さま、ステークホルダー、地域・社会における美しく幸せな生き方、Well-being実現に向けた仕組み作りと社内外への啓発のため、様々な研究を続けています。

今回、美容習慣・ルーティンと幸福度の関係性を調査したところ、男女共に美容ルーティンがある人は、ない人に比べて幸福度が高いこと、ルーティンの取り組み方に特徴があることが判明。このことから、幸せにつながる「美容ルーティン5か条」を導き出しました。さらにポーラは、研究結果をもとにした美容法、マインドフルなスキンケアを考案しました。

◆幸せにつながる「美容ルーティン5か条」

1．「なりたくない状態」よりも「なりたい状態」を意識する
2．結果よりもプロセスを重視する
3．自分に合った、続けられる簡単なルーティンをたくさんもつ
4．手のぬくもりを感じる
5．ルーティンを通じて自分の状態・気持ちに気づく

※調査概要・詳細は次ページ以降に記載

◆幸せにつながるマインドフルなスキンケア

下記のルーティンの中から、続けられそうなことを選び、いつものスキンケアにプラス。

・手持ちのアイテムを、使う順番に机に並べてからスキンケアをスタート。
・アイテムを伸ばした手で、鼻・口まわりを覆い深呼吸。
　香りを堪能しながらリラックス。
・アイテムを肌に広げ、手のひらで両頬、額、あごを包み込んで密着。
　手のぬくもりを肌に伝えるイメージで行います。
・スキンケア後の肌や、自分の気持ちを観察してみましょう。

これまでポーラが幸せ研究により導き出した美と幸せの関係性、幸せにつながる「美容ルーティン5か条」について、幸福学専門家、前野隆司氏とポーラ代表取締役社長、及川とが対談した動画が、2022年1月19日より公開中です。

動画タイトル：ポーラの研究で判明！幸せにつながる美容ルーティン5か条 ｜ポーラ幸せ研究所
動画URL：https://youtu.be/myIipKaZBHE

QRコードからも動画にアクセス可能です

【報道関係からのお問い合わせ先】
株式会社 ポーラ ブランドクリエイティブ部　〒141-8523 品川区西五反田2-2-3
TEL：03-3494-7119　FAX：03-3494-6198

【お客さまからのお問い合わせ先】
ポーラお客さま相談室（フリーダイヤル）TEL 0120-117111

POLA

幸せ×美容×ルーティンの関係性調査　－「美容は幸福に貢献できるのか」

【調査目的】美容という習慣が幸福に与える影響について、美容と他のルーティンの比較を通して、幸せ×美容×ルーティンの相関性を明らかにし、お客さまに美を通してより豊かな時間を提供するため。

【調査概要】

調査期間：SCR 2021年10月1日～4日、本調査10月22日～26日

調査方法：インターネット定量調査

スクリーニング：65000s回収

集計データは母集団準拠2万s

＜スクリーニング調査＞

20～69歳の男女を対象に、ルーティンの有無と幸福度の関係性、美容ルーティンと幸福度の関係性を検証する15問の質問で、美容に関わるルーティンが有る20～49歳男女1,050名を抽出。

調査における「ルーティン」は、①月2～3回以上やること　②動作を伴う　③自分でやる（他人にやってもらうものではない）④気軽にお金をかけずにできるもの、と定義し、散歩・ウォーキング、ランニング、筋トレ・ジムでの運動、ヨガ・ピラティス、ストレッチ、その他スポーツ、ガーデニング・家庭菜園、森林浴など自然に触れる、瞑想、音楽を聴くこと、楽器を弾くこと、香水などの香りをまとうこと、アロマをたく・アロマスプレー、花を飾ること、コーヒー・紅茶を淹れること、白湯を飲むこと、サウナ、スキンケア、ハンド・ボディケア、メークアップの20の選択肢の中から当てはまるルーティンがある人のみを抽出。

＜本調査＞

上記スクリーニングで抽出された方を対象に、幸福度スコア35点中、幸福度が高い層（スコア24点以上）、低い層（スコア12点以下）でグループ分けし、美容のルーティンが生活者に与える価値、美容の捉え方と幸福度の関係性について定量調査を実施。

＜定性調査＞（オンラインデプスインタビュー）

調査地域：1都3県

対象者条件

・25～3４歳の男女 未既婚不問、子供なし
・有職者
・定量スクリーニング調査で呈示した美容以外のルーティンがある（週１回以上実施）
・週に１回以上自分でフェイスマッサージをしている
・現在使用しているローションの価格が以下にあてはまる
　　男性：3,000円以上
　　女性：5,000円以上
・1ケ月の美容投資額が5,000円以上

対象：合計6サンプル

①幸福度の高い層（スコア24－27点）　女性：2サンプル、男性：2サンプル

②幸福度の低い層（スコア6－12点）　女性：1サンプル、男性：1サンプル

今回の調査の基盤となる「幸福度」のスコア基準は、「人生満足尺度」を採用しています。

◆人生満足尺度

幸福度調査で世界的に採用されている、幸福学の父であるDiener氏によるSatisfaction With Life Scale

1. ほとんどの面で、私の人生は私の理想に近い
2. 私の人生は、とてもすばらしい状態だ
3. 私は自分の人生に満足している
4. 私はこれまで、自分の人生に求める大切なものを得てきた
5. もう一度人生をやり直せるとしても、ほとんど何も変えないだろう

◆幸せの4因子

また、研究パートナーである前野隆司氏の「幸せの4因子」の知見を調査設計に反映しています。

・自己実現と成長「やってみよう因子」　：目標を達成したり目指すべき目標を持ち学習・成長していること
・つながりと感謝「ありがとう因子」　：多様な他者とのつながりを持ち、他人に感謝する傾向、他人に親切にする傾向が強いこと
・前向きと楽観「なんとかなる因子」　：ポジティブ、前向きに物事を捉え、細かいことを気にしない傾向が強いこと
・独立と自分らしさ「ありのままに因子」：自分の考えが明確で人の目を気にしない傾向が強いこと

【調査結果と考察】
ポーラは今回の調査結果から、幸せにつながる「美容ルーティン5か条」を導き出しました。
下記に5か条と参考データを示します。

◆幸せにつながる「美容ルーティン5か条」

１．「なりたくない状態」よりも「なりたい状態」を意識する

美容ルーティンが有る人を対象とした定量調査による「スキンケアによってどのような状態になりたいと思っているか」の結果、下記の表の通りスキンケアは「なりたい自分になれる」が1位で、幸福度高低や男女に関わらず共通しています。また、定性調査においても、幸福度が高い層の方が低い層より、「なりたい自分になれる」を選んでいる方が多いことから、「なりたい状態を意識する」ことが幸せにつながる美容のルーティンであるといえます。

	①女性・美容ルーティン有り・幸福度【高】		②女性・美容ルーティン有り・幸福度【低】		③男性・美容ルーティン有り・幸福度【高】		④男性・美容ルーティン有り・幸福度【低】	
	n=	342	n=	306	n=	168	n=	158
1位	なりたい自分になれる	64.2	なりたい自分になれる	52	なりたい自分になれる	52.1	なりたい自分になれる	46.9
2位	ネガティブな気持ちを引きずらない	36.2	ネガティブな気持ちを引きずらない	32.8	自分自身の力を信じる	34.2	ネガティブな気持ちを引きずらない	31.5
3位	自分自身の力を信じる	34.7	自分が信じるものを大切にできる	25.3	ネガティブな気持ちを引きずらない	24	自分自身の力を信じる	21.8
4位	自分が信じるものを大切にできる	29.6	自分自身の力を信じる	23.9	自分が信じるものを大切にできる	23.8	自分が信じるものを大切にできる	14.3
5位	他者と比較しない	20	他者と比較しない	13.8	自分の能力を信じられる	19.7	一貫した行動をとれる	11.6

※本調査より

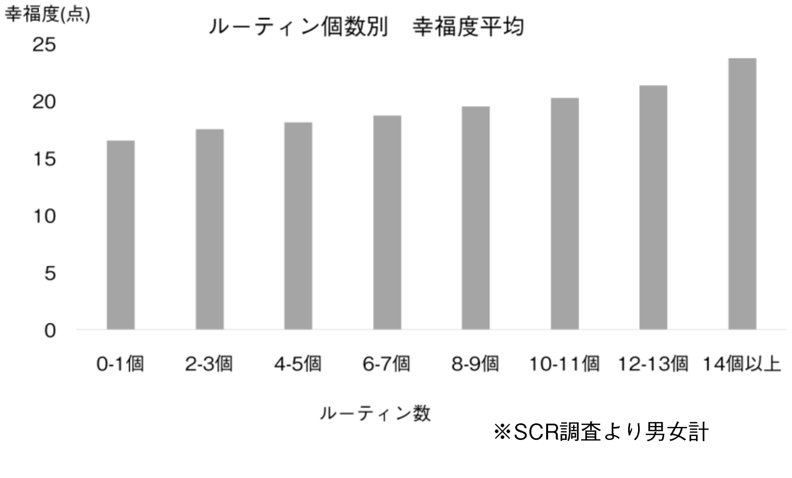
２．結果よりもプロセスを重視する

今回の定量、定性調査で、幸福度が高い層は男女ともにセルフケア意識に関するスコアが高く、心身の負担を除く・避ける行動をとっていること、「やり続ける」過程自体を重視し、必ずしも目標達成にはこだわっていないことがわかりました。ルーティンの直接的な目的以上に「自分で決めたことを日々続けている」こと自体に価値を感じ、その満足感を得ることが次へのモチベーションに繋がっており、いつも通りできなかった場合には、「時間や回数を減らして行う」「翌日に調整」等、柔軟に調整することで満足をキープしていました。

一方で幸福度が低い層は過程に対する意識が薄く、結果を重視、ルーティンの直接的な目的を意識している傾向があり、ルーティンがいつも通り出来ないことには不安、罪悪感を感じるため、ストイックに続け、理想通り出来ないことにストレスを感じる傾向がありました。このことから、結果よりプロセスを重視することが、幸福度につながっていると考えられます。

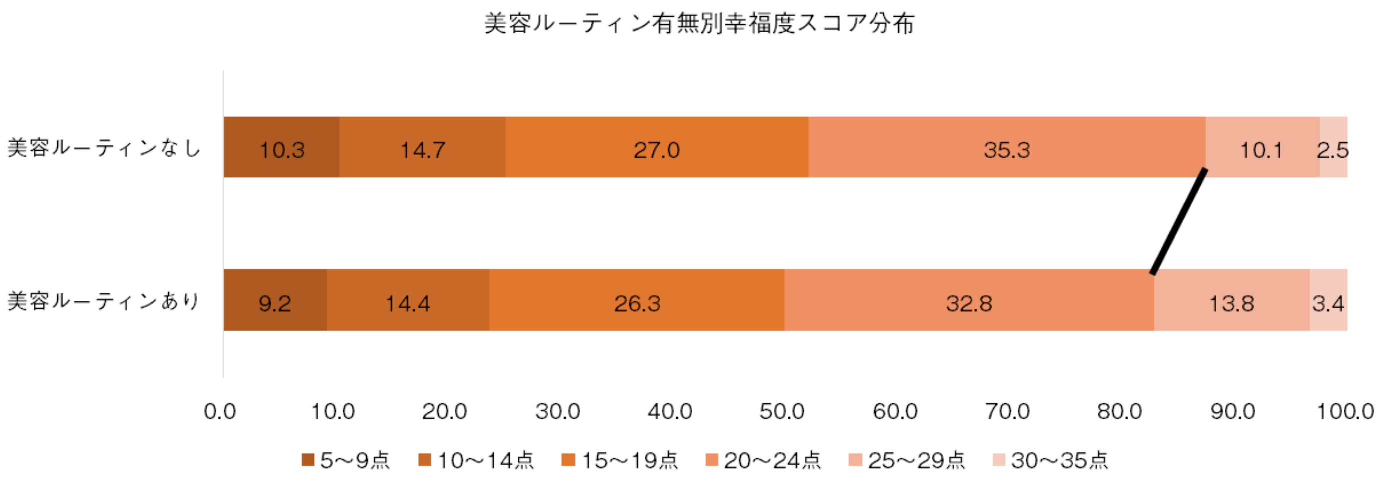
３．自分に合った、続けられる簡単なルーティンをたくさんもつ

右のグラフの通り、
日頃から実施しているルーティンの数が多いと
幸福度のスコアが上がっています。
ルーティン化できた、という小さな成功体験の
積み重ねが幸福度の一つのポイントになることが
示唆されます。



※SCR調査より男女計

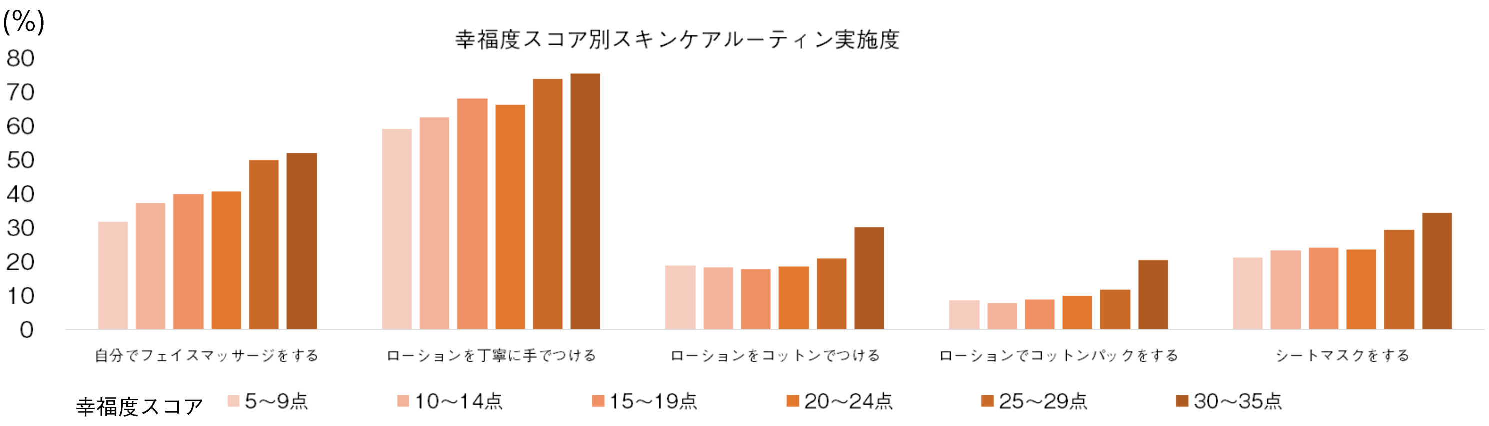
さらに、下記のグラフの通り、美容ルーティンを実施している人は、していない人よりも幸福度が高いことがわかります。　※スキンケアのルーティンを月2〜3回以上している



※SCR調査より男女計

4．手のぬくもりを感じる

下記は今回の定量調査における、女性の幸福度スコア別スキンケアルーティンの実施度のグラフです。幸福度スコアが高くなればなるほど、「自分でフェイスマッサージをする」「ローションを丁寧に手でつける」など、手で肌に触れる時間が長いスキンケアルーティンを実施していることがわかります。このことから、手で肌に触れるルーティンが多いことが幸福度に寄与している可能性が考えられます。

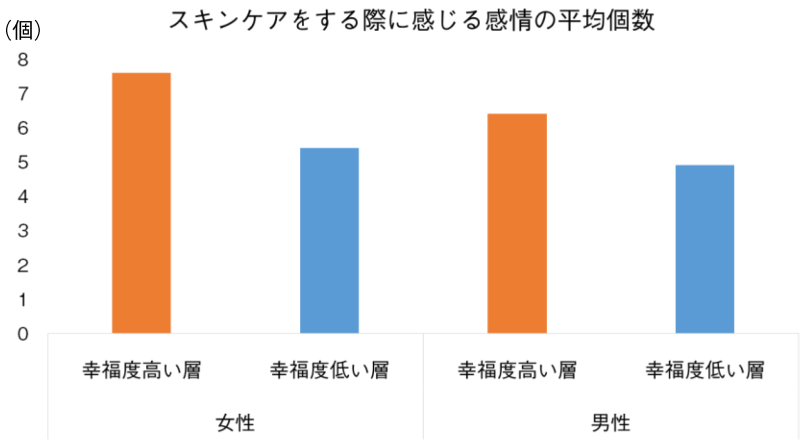


※SCR調査より女性のみ

5．ルーティンを通じて自分の状態・気持ちに気づく

右のグラフの通り、特に女性の幸福度が高い層において、他層と比較してスキンケアをする際に感じる感情の平均個数※が多く、スキンケアに多様な情緒的価値を見出していることがわかりました。男女共に、幸福度が高い層は低い層よりもスキンケアから感じる情緒が多くなっていることが考えられます。

※「スキンケアを行うとどんな気持ちになりますか？」という質問に対し、32個の選択肢から選んだ「気分がよくなる」「嬉しい」などの感情に関する回答の平均個数



※本調査より

POLA

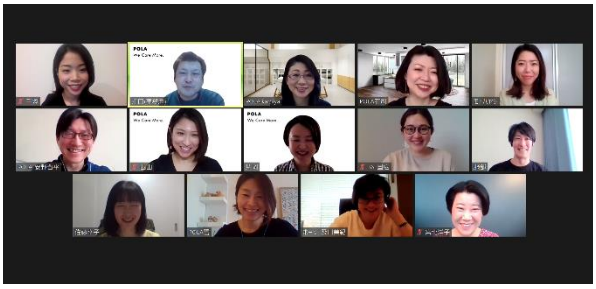
【調査結果まとめと考察】
今回の研究で、男女共に、美容ルーティンがある人はない人より幸福度が高いことがわかりました。
下記の表は今回の調査による、幸福度が高い層と低い層の比較をまとめたものです。幸せにつながる「美容ルーティン５か条」の要素が各項目に現れています。

	幸福度が高い層	幸福度が低い層
ルーティンへの取り組み姿勢	**“なりたい”状態を意識** なりたい状態をイメージ・意識することがきっかけ	**“なりたくない”状態を意識** なりたくない状態を意識することがきっかけ
	過程重視 自分で決めたことをちゃんとやることで充足感／ 毎日続けることに意義／できなくても柔軟に調整 結果よりもプロセスの「好き」「楽しい」を重視	**結果重視** 目標・ゴール達成／できないとストレス、負担になる “よくない状態にならない”（衰えない）ために行う
	自己理解が深く、自身を肯定⇒調整ができる 過度な負荷とならないよう、ルーティンを自身で調整 好きなもので、楽しい時間を演出	**自己理解が浅く、自身を否定しがち** ルーティーンができないと不安との意識があり義務的 自己理解の浅さから、目指す状態が不明瞭
美の捉え方	**自分自身の中に「美」の理想があり、追及したい 周囲との関係性の中で美をとらえる**	**“なりたくない”状態から美を意識する**
スキンケアへの取り組み姿勢	**自身の肌を肯定的にとらえる** 肌の状態を確認し、肌を労わる時間	**自身の肌の悩み・改善点から始まる** 義務であり、できれば短縮したい時間
スキンケアから見出す価値	**多様な情緒** スイッチ／自身を鼓舞／楽しさ・うれしさ／ コントロールできている充足感／やっている感	**最低限やらなければならないこと** 身だしなみ・エチケット・食事や歯磨きと同じ流れ

【今後の展望】
①幸せ研究の調査結果を人材育成カリキュラムや、マネジメントと組織の発展・見直しに活用し、従業員やビジネスパートナーとその家族がより幸せに働くことができる状態を目指します。

②美容と幸せの関係性や幸せにつながる「美容ルーティン5ヶ条」をはじめ、これまでの幸せ研究の知見を、お客さまへの接客コミュニケーションやワークショップ等のサービスに活用し、ポーラを通してより豊かな時間を過ごしていただける状態を目指します。

◆ポーラ幸せ研究所
2021年4月に創設した『ポーラ幸せ研究所』では、従業員やビジネスパートナー、生活者の幸福度の意識調査や、ポーラオリジナルの「幸せ」を構成する因子の特定、幸せ研究に基づくソリューション開発などを通して、ポーラが企業理念に掲げている“美と健康を願う人々および社会の永続的幸福”を追求します。
ポーラは、私と社会の可能性を信じられる、つながりであふれる社会を目指すサステナビリティ方針と、2029年までのSDGsの目標数値を策定しています。また、2029年ビジョンに向けた行動指針を、「 We Care More. 世界を変える、心づかいを。」と定めています。
今後もさらに研究を深め、従業員やビジネスパートナーとその家族、お客さま、ステークホルダー、地域・社会における美しく幸せな生き方、Well-being実現に向けた仕組み作りと社内外への啓発を推進していきます。



ポーラ幸せ研究所メンバー

FAIRY JAPAN POLA
ポーラは、新体操ナショナル選抜団体チーム・新体操個人日本代表「フェアリー ジャパン POLA」のオフィシャルパートナーです。