

化粧行動・意識に関する実態調査 2022

グレイヘアに関する意識

近年、白髪を染めることをやめ、グレイヘア（白髪・白髪まじりの髪）を楽しむ人が増えてきていると言われています。ポーラ文化研究所は15～74歳の女性1,800人を対象に、グレイヘアを楽しみたい意識や白髪染めに対する考えを探りました。

調査結果のポイント

- グレイヘアを楽しみたい?**
 - 女性10代後半～70代前半では、グレイヘアを「楽しみたいと思う」が34.2%、「楽しみたいと思わない」が46.9%。 → P3,5
 - 白髪がある女性の染毛状況は、「白髪染めをしている」52.7%、「カラーリングをしている」19.7%、「髪を染めていない」27.7%。
 - 白髪があり、グレイヘアを楽しみたいと思う女性では、「髪を染めていない」が43.6%と、グレイヘアを楽しみたいと思わない人（13.7%）を30ポイント上回る。白髪・白髪まじりの髪を楽しみたい意向が行動にあらわれているといえる。
- 白髪染めへの考え**
 - 「白髪染めを続けてきた人が白髪染めをやめること」に対する考えをたずねると、女性全体では「老けて見える」29.7%、「面倒なことがなくなる」28.0%、「髪や頭皮に負担がかからず良い」26.5%、「白髪染めをやめるのには勇気がいる」26.3%、「お金の節約になる」25.4%、「ありのままの髪色でいることは素敵」24.1%などが上位項目にあがった。 → P6,7
 - 白髪があり、グレイヘアを楽しみたいと思う女性では、「ありのままの髪色でいることは素敵」41.3%、「面倒なことがなくなる」39.2%、「髪や頭皮に負担がかからず良い」39.0%がトップ3となった。

2023年12月22日

はじめに

近年、白髪を染めることをやめ、グレイヘア（白髪・白髪まじりの髪）を楽しむ人が増えてきているという、新聞や雑誌などの記事を目にするようになった。本レポートでは15～74歳の女性1,800人を対象に、髪を染めずにグレイヘアを楽しみたい意識や白髪染めを続けてきた人が白髪染めをやめることに対する考え、染毛状況などを探った。

目次

はじめに、目次、調査実施概要	……………P2	参考データ	
		グレイヘア意識	……………P9
グレイヘアを楽しみたいか	……………P3	対象者プロフィール	……………P11
白髪染め・カラーリング状況	……………P4		
白髪染めへの考え	……………P6		

調査実施概要

調査名：化粧行動・意識に関する実態調査 2022

調査時期：2022年5月17日（火）13:30～2022年5月19日（木）10:00

調査方法：インターネット調査

調査対象者：首都圏一都三県（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県）に居住する15～74歳の男女2,550人 ※中学生を除く
女性15～74歳 1,800人（15～19歳、20～24歳、25～29歳、30～34歳、35～39歳、40～44歳、45～49歳、50～54歳、55～59歳、60～64歳、65～69歳、70～74歳：各150人）、男性15～34歳 750人（15～19歳、20～24歳、25～29歳、30～34歳、35～39歳：各150人）

※調査会社のアンケートモニター（約420万人）のうち、70,666人にメールにて調査を依頼。回答者3,057人の中から性・年齢層（女性15～74歳、男性15～39歳 各5歳刻み）ごとに150人を無作為に選び、男女合計2,550人を調査対象として抽出した。

※本調査はインターネット調査であるため、対象者はインターネットユーザーであることが前提である。

※本レポートで表記した構成比（％）の数値は、小数点以下第二位を四捨五入し表記している。そのため、内訳の合計が100%とならないことがある。

※本レポートで表記した「平均反応個数」は、複数回答形式の設問において、他選択肢と「排他」の関係となる「特にない」「わからない」といった選択肢（複数選択できない選択肢）の回答者を算出のベースから除いている。

※本レポートは、調査対象者（男女2,550人）のうち、15～74歳の女性1,800人を対象に分析を行った。

グレイヘアを楽しみたいか

- 女性全体ではグレイヘアを「楽しみたいと思う」が34.2%、「楽しみたいと思わない」が46.9%。

10代後半、20、30代、70代前半では「楽しみたいと思う」（39.3、40.7、36.3、39.3%）が、他年代より多い。
50、60代では「楽しみたいと思わない」（56.7、57.7%）が、他年代より多い。

- 白髪がある女性ではグレイヘアを「楽しみたいと思う」32.5%、「楽しみたいと思わない」51.6%。

白髪のない女性は白髪がある女性より「わからない」が多く、実感が伴わないことが回答に影響しているようだ。

一方、白髪はあるが、白髪染めをしていない女性では「楽しみたいと思う」が51.2%、白髪があり、白髪染めをしている女では25.3%となった。

■Q34 白髪を染めずにグレイヘア（白髪・白髪まじりの髪）を楽しみたいか（基数：女性10代後半～70代前半 1,800人）※現在白髪がない人は白髪があると想定して回答

							(%)		
		とてもそう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	わからない	「グレイヘアを楽しみたいと思う」 (とてもそう思う+ややそう思う)	「グレイヘアを楽しみたいと思わない」 (あまりそう思わない+そう思わない)	
n=									
女性全体（女性10代後半～70代前半）		1,800	10.3	23.9	23.7	23.2	18.9	34.2	46.9
女性年代別	女性10代後半	150	16.0	23.3	24.0	12.7	24.0	39.3	36.7
	女性20代	300	10.7	30.0	21.0	15.0	23.3	40.7	36.0
	女性30代	300	12.7	23.7	21.3	17.3	25.0	36.3	38.7
	女性40代	300	8.0	22.3	26.7	22.7	20.3	30.3	49.3
	女性50代	300	6.3	23.3	20.7	36.0	13.7	29.7	56.7
	女性60代	300	9.7	19.3	27.7	30.0	13.3	29.0	57.7
	女性70代前半	150	13.3	26.0	26.0	23.3	11.3	39.3	49.3
白髪の状況	白髪がある女性	1,185	9.3	23.2	24.3	27.3	15.9	32.5	51.6
	白髪があり、白髪染めをしている女性	624	4.5	20.8	26.4	36.1	12.2	25.3	62.5
	白髪はあるが、髪を染めていない女性	328	21.0	30.2	15.9	9.8	23.2	51.2	25.6
	白髪がない女性	615	12.4	25.2	22.6	15.1	24.7	37.6	37.7

白髪染め・カラーリング状況①

- 女性全体の染毛状況は、「白髪染め」34.7%、「カラーリング」24.1%、「髪を染めていない」41.3%。
- 染毛している（白髪染め+カラーリング）割合は、10代後半28.0%、20代43.3%、30代44.7%、40代59.7%、50代73.0%、60代80.0%、70代前半75.3%。
- 白髪染めをしている割合は年代が上がるほど増加している。特に、30代（10.3%）から40代（38.0%）、40代から50代（58.7%）では、20ポイント以上増えている。

■Q32 現在の染毛状況（基数：女性10代後半～70代前半 1,800人）

		n=	白髪染めをしている	白髪染め以外のカラーリングをしている	髪を染めていない	染毛している（白髪染め+カラーリング）
女性全体（女性10代後半～70代前半）		1,800	34.7	24.1	41.3	58.7
女性年代別	女性10代後半	150	2.0	26.0	72.0	28.0
	女性20代	300	3.7	39.7	56.7	43.3
	女性30代	300	10.3	34.3	55.3	44.7
	女性40代	300	38.0	21.7	40.3	59.7
	女性50代	300	58.7	14.3	27.0	73.0
	女性60代	300	63.7	16.3	20.0	80.0
	女性70代前半	150	65.3	10.0	24.7	75.3

【参考】■Q32 現在の白髪の状況（基数：女性10代後半～70代前半 1,800人）

		n=	白髪が多い	白髪が少ない	白髪がない	白髪がある（白髪が多い+少ない）
女性全体（女性10代後半～70代前半）		1,800	28.9	36.9	34.2	65.8
女性年代別	女性10代後半	150	6.0	7.3	86.7	13.3
	女性20代	300	4.0	16.0	80.0	20.0
	女性30代	300	9.3	37.0	53.7	46.3
	女性40代	300	26.7	54.7	18.7	81.3
	女性50代	300	45.3	50.0	4.7	95.3
	女性60代	300	53.3	44.3	2.3	97.7
	女性70代前半	150	64.0	31.3	4.7	95.3

白髪染め・カラーリング状況②

- 白髪がある女性の染毛状況は、「白髪染めをしている」52.7%、「カラーリングをしている」19.7%、「髪を染めていない」27.7%。
- 白髪があり、グレイヘアを楽しみたいと思う女性では、「髪を染めていない」が43.6%と、グレイヘアを楽しみたいと思わない人（13.7%）を30ポイント上回る。白髪・白髪まじりの髪を楽しみたい意向が行動にあらわれているといえる。

■Q32 現在の染毛状況

						(%)
			白髪染めをしている	白髪染めではない カラーリングをしている	髪を染めていない	染毛している (白髪染め+ カラーリング)
n=						
白髪の状態	白髪がある女性	1,185	52.7	19.7	27.7	72.3
	白髪がない女性	615	32.5	67.5		32.5
グレイヘア意識×白髪の状態別	グレイヘアを楽しみたいと思う女性（白髪あり）	385	41.0	15.3	43.6	56.4
	グレイヘアを楽しみたいと思わない女性（白髪あり）	612	63.7	22.5	13.7	86.3
	グレイヘアを楽しみたいと思う女性（白髪なし）	231	32.0	68.0		32.0
	グレイヘアを楽しみたいと思わない女性（白髪なし）	232	39.2	60.8		39.2

白髪染めへの考え①

「白髪染めを続けてきた人が白髪染めをやめること」に対する考えをたずねた。

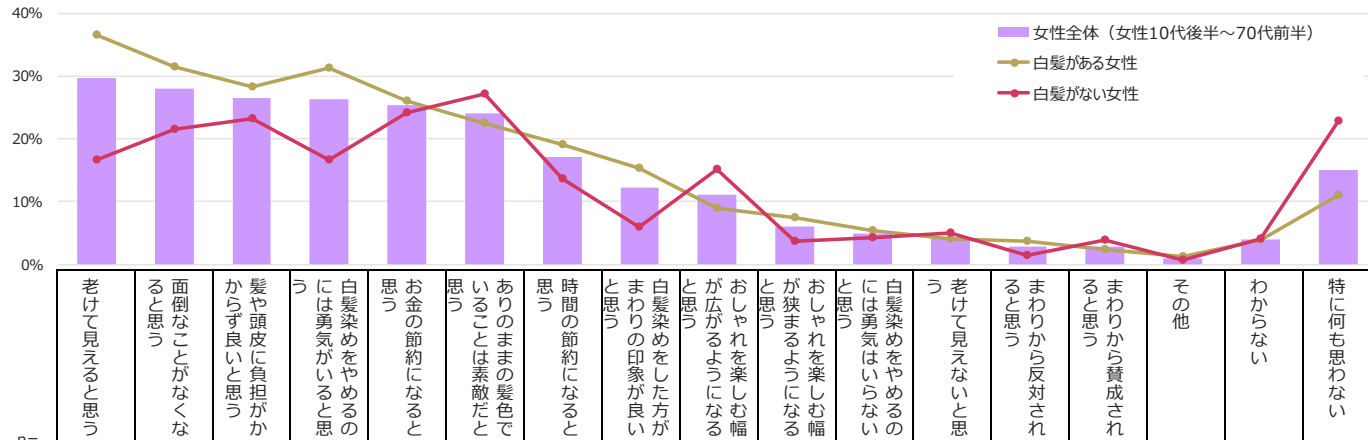
- 女性全体では「老けて見える」29.7%、「面倒なことがなくなる」28.0%、「髪や頭皮に負担がかからず良い」26.5%、「白髪染めをやめるのには勇気がいる」26.3%、「お金の節約になる」25.4%、「ありのままの髪色でいることは素敵」24.1%などが上位項目。肯定的な意見と躊躇する意見とが混在する。

- 白髪があり白髪染めをしている・していない別にみると、白髪染めに対する考えの差がみられる。

白髪染めをやめると「老けて見える」は、白髪染めをしている女性では46.5%、白髪染めをしていない女性では18.6%。「白髪染めをやめるのには勇気がいる」は、白髪染めをしている女性で42.3%、していない女性で11.9%と、差がみられた。

白髪染めをしている女性では「老けて見える」「白髪染めをやめるのには勇気がいる」がトップ2の項目。見た目の印象が大きく変わることや染めない決断をすることへの抵抗感がうかがえる。

■ Q33 白髪染めを続けてきた人が白髪染めをやめることへの考え（基数：女性10代後半～70代前半 1,800人）



		n=	老けて見えると思う	面倒なことがなくなると思う	髪や頭皮に負担がかからず良いと思う	白髪染めをやめるのには勇気がいると思う	お金の節約になると思う	ありのままの髪色でいることは素敵だと思う	時間の節約になると思う	白髪染めをした方がまわりの印象が良いと思う	おしやれを楽しむ幅が広がるようになると思う	おしやれを楽しむ幅が狭まるようになると思う	白髪染めをやめるのには勇気はいらぬと思う	老けて見えないう	まわりから賛成され	まわりから賛成され	その他	わからない	特に何も思わない	平均反応個数
女性全体 (女性10代後半～70代前半)	1,800	29.7	28.0	26.5	26.3	25.4	24.1	17.2	12.2	11.1	6.1	4.9	4.3	2.9	2.8	1.0	3.9	15.1	2.75	
女性年代別	女性10代後半	150	18.7	17.3	23.3	16.7	24.0	27.3	16.0	6.7	20.7	5.3	6.7	8.0	3.3	4.7	0.0	6.7	16.0	2.57
	女性20代	300	16.0	21.0	21.0	17.7	29.3	30.0	14.0	6.7	16.3	4.3	4.3	5.7	1.0	3.7	1.0	4.3	19.3	2.52
	女性30代	300	19.7	23.3	23.0	18.7	24.7	21.7	15.0	7.7	10.7	4.0	5.7	3.0	3.0	4.3	0.3	4.0	21.7	2.48
	女性40代	300	31.7	30.3	31.7	28.7	26.0	23.0	20.0	13.3	10.0	7.0	4.0	4.3	3.7	3.0	1.7	4.3	14.3	2.93
	女性50代	300	41.0	30.7	28.7	33.3	24.3	18.3	18.0	19.0	7.7	6.0	4.0	3.7	3.0	1.0	0.0	3.3	13.7	2.88
	女性60代	300	42.7	36.0	27.3	34.3	25.0	23.0	21.0	15.7	6.7	8.0	5.3	4.0	4.3	1.7	1.3	2.3	8.3	2.87
	女性70代前半	150	36.0	36.0	31.3	33.3	22.0	29.3	14.0	14.7	9.3	9.3	6.0	2.7	2.0	2.0	3.3	3.3	10.7	2.92
白髪の状況	白髪がある女性	1,185	36.5	31.4	28.2	31.3	26.0	22.4	19.0	15.4	8.9	7.4	5.3	4.0	3.7	2.3	1.2	3.8	11.1	2.86
	白髪がない女性	615	16.6	21.5	23.3	16.6	24.2	27.2	13.7	5.9	15.1	3.6	4.2	5.0	1.5	3.9	0.7	4.1	22.8	2.50
染毛状況	白髪染めをしている女性	624	46.5	34.0	27.4	42.3	26.4	18.6	19.7	19.6	8.2	8.3	2.7	3.7	3.8	2.2	1.0	2.7	11.2	3.07
	白髪があり、白髪染めをしていない女性	328	18.6	32.3	32.0	11.9	26.8	28.0	19.2	7.3	9.8	3.7	10.4	4.9	3.4	2.1	1.5	6.1	12.5	2.60

※表の色付け：女性全体とくらべて 10ポイント以上高いスコアに■、5ポイント以上高いスコアに■、5ポイント以上低いスコアに■、10ポイント以上低いスコアに■
 ※女性全体のスコアが高い項目順にソート

白髪染めへの考え②

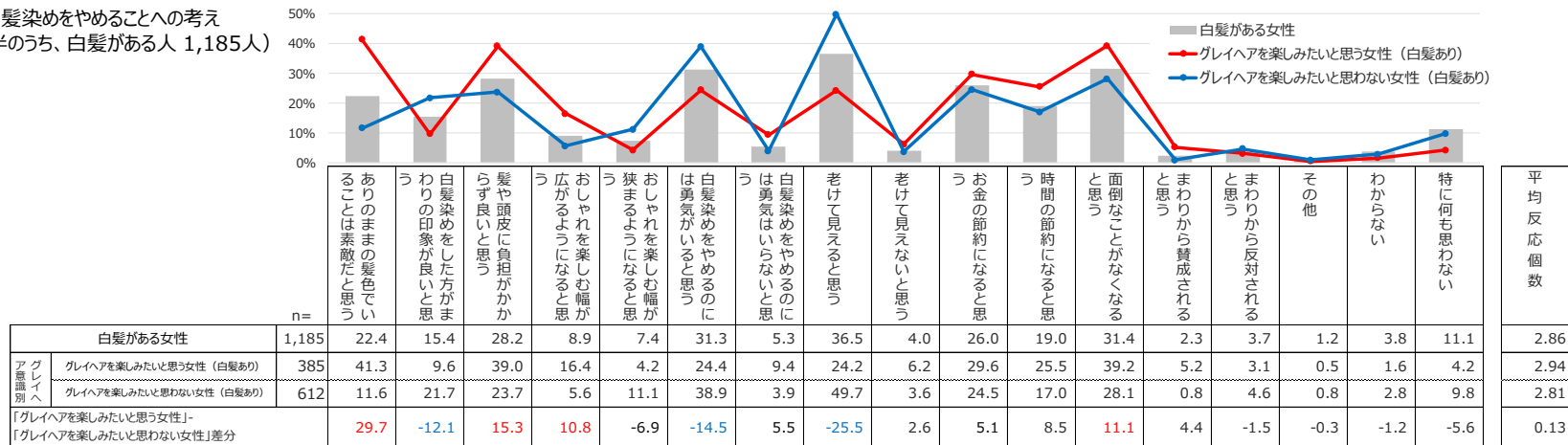
「白髪染めを続けてきた人が白髪染めをやめること」に対する考えをたずねた。

- 白髪があり、グレイヘアを楽しみたいと思う女性では、「ありのままの髪色でいることは素敵」41.3%、「面倒なことがなくなる」39.2%、「髪や頭皮に負担がかからず良い」39.0%がトップ3。

白髪があり、グレイヘアを楽しみたいと思う女性が、グレイヘアを楽しみたいと思わない女性を10ポイント以上上回った項目は、「ありのままの髪色でいることは素敵だ」「髪や頭皮に負担がかからずよい」「面倒なことがなくなる」「おしゃれを楽しむ幅が広がるようになる」。逆に10ポイント以上下回った項目は「老けて見える」「白髪染めをやめるのには勇気がいる」「白髪染めをした方がまわりの印象が良い」となった。

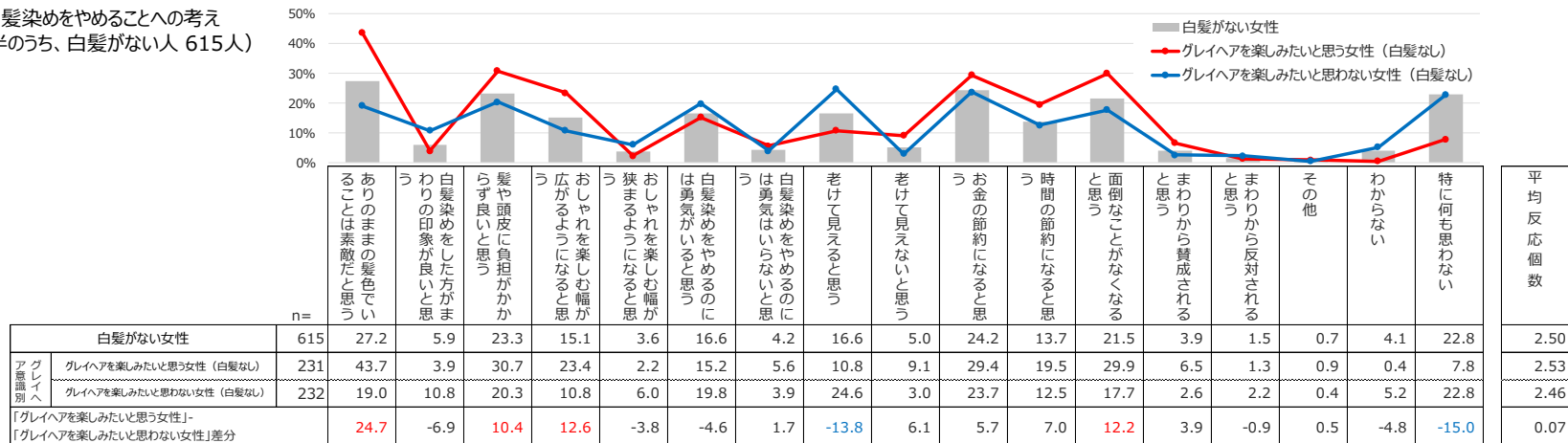
■ Q33 白髪染めを続けてきた人が白髪染めをやめることへの考え
(基数：女性10代後半～70代前半のうち、白髪がある人 1,185人)

白髪がある女性



■ Q33 白髪染めを続けてきた人が白髪染めをやめることへの考え
(基数：女性10代後半～70代前半のうち、白髪がない人 615人)

白髪がない女性



※差分の数字：10ポイント以上高い数字は赤字、-10ポイント以上低い数字は青字

参考データ

参考データ：グレイヘア意識 白髪を染めずにグレイヘアを楽しみたいか（白髪がある女性）

■Q34 白髪を染めずにグレイヘア（白髪・白髪まじりの髪）を楽しみたいと思いますか（基数：女性10代後半～70代前半のうち、白髪がある人 1,185人）

		n=	とてもそう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	わからない	(%)	
								「グレイヘアを楽しみたいと思う」 (とてもそう思う+ややそう思う)	「グレイヘアを楽しみたいと思わない」 (あまりそう思わない+そう思わない)
白髪がある女性		1,185	9.3	23.2	24.3	27.3	15.9	32.5	51.6
女性年代別	女性10代後半	20	15.0	15.0	30.0	20.0	20.0	30.0	50.0
	女性20代	60	8.3	43.3	16.7	15.0	16.7	51.7	31.7
	女性30代	139	10.8	21.6	20.1	18.7	28.8	32.4	38.8
	女性40代	244	9.0	21.7	26.6	23.4	19.3	30.7	50.0
	女性50代	286	6.6	23.8	20.6	36.4	12.6	30.4	57.0
	女性60代	293	9.2	19.5	28.0	30.4	13.0	28.7	58.4
	女性70代前半	143	13.3	26.6	26.6	24.5	9.1	39.9	51.0
髪の状況別	白髪が多い女性	521	11.3	23.2	22.3	30.5	12.7	34.5	52.8
	白髪が少ない女性	664	7.7	23.2	25.9	24.8	18.4	30.9	50.8

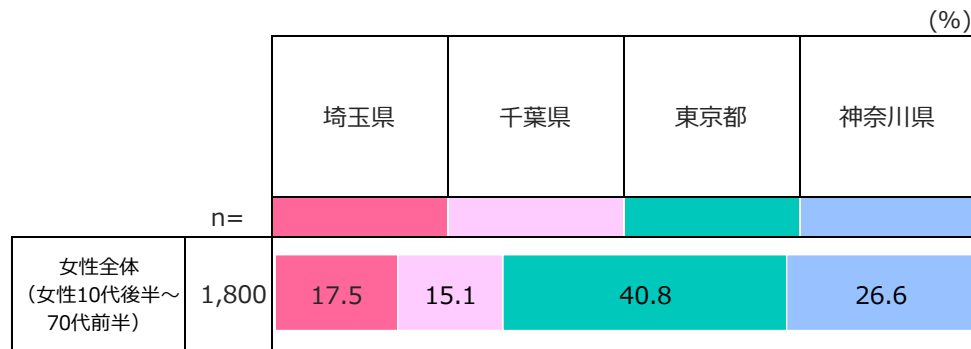
参考データ：グレイヘア意識 現在の髪の状況

■Q32 現在の髪の状況（基数：女性10代後半～70代前半 1,800人）

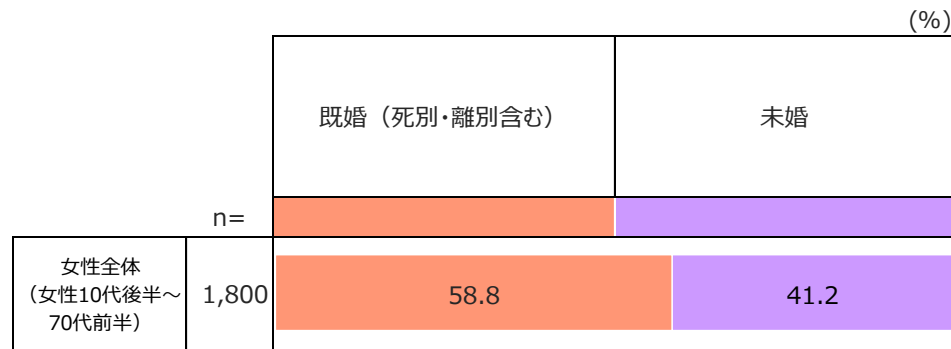
		白髪が多い			白髪が少ない			白髪はなし		(%)									
		白髪は多く、 白髪染めをして いる	白髪は多いが、 白髪染め以外の カラーリングを している	白髪は多い が、髪を染め ていない	白髪は少ない が、白髪染め をしている	白髪は少なく、 白髪染め以外の カラーリングを している	白髪は少な く、髪を染めて いない	白髪はなく、 白髪染め以 外のカラーリ ングをしている	白髪はなく、 髪を染めてい ない	白髪が 多い	白髪が 少ない	白髪が ない	白髪染 めをして いる	カラーリ ングをし ている	髪を染 めてい ない				
n=																			
女性全体（女性10代後半～70代前半）		1,800	18.7	4.6	5.7	16.0	8.4	12.5	11.1	23.1		28.9	36.9	34.2	34.7	24.1	41.3		
女性 年代別	女性10代後半	150	1.3	2.7	4.0	2.0	0.7	2.7	20.0			66.7							
	女性20代	300	1.7	1.0	7.0	1.3	2.0	7.0	31.3			48.7							
	女性30代	300	4.7	2.3	5.7	2.3	5.7	13.7	17.7	18.3		35.3							
	女性40代	300	16.0	5.0	5.7	6.7	8.7	22.0	11.0	21.7	5.7	13.0		26.7	54.7	18.7	38.0	21.7	40.3
	女性50代	300	30.0		6.7	8.7	28.7		6.7	14.7	1.0	3.7	45.3	50.0	4.7	58.7	14.3	27.0	
	女性60代	300	36.7		8.0	8.7	27.0		8.0	9.3	0.3	2.0	53.3	44.3	2.3	63.7	16.3	20.0	
	女性70代前半	150	44.7		6.0	13.3	20.7		4.0	6.7	4.7	64.0	31.3	4.7	65.3	10.0	24.7		
髪 の 状 況 別	白髪が多い女性	521	64.5			15.7		19.8			100.0	0.0	0.0	64.5	15.7	19.8			
	白髪が少ない女性	664	43.4			22.7		33.9			0.0	100.0	0.0	43.4	22.7	33.9			
	白髪がない女性	615	32.5			67.5			0.0	0.0	100.0	0.0	32.5	67.5					
グ レイ ヘ ア 意 識 別	グレイヘアを楽しみたいと思う女性	616	14.8	3.2	11.2	10.9	6.3	16.1	12.0	25.5		29.2	33.3	37.5	25.6	21.6	52.8		
	グレイヘアを楽しみたいと思わない女性	844	23.9		6.0	2.6	22.3	10.3	7.3	10.8	16.7		32.6	39.9	27.5	46.2	27.1	26.7	

参考データ：対象者プロフィール

■居住地（基数：女性10代後半～70代前半 1,800人）



■未既婚（基数：女性10代後半～70代前半 1,800人）



■職業（基数：女性10代後半～70代前半 1,800人）

有職者計

学生計

		職業 (%)																	有職者計		学生計	
		公務員	会社の経営者・役員	会社員（正社員）	会社員（契約社員）	会社員（派遣社員）	自営業	自由業	パート・アルバイト	その他の職業（学生を除く）	専業主婦	無職	高校生・高専生	専門学校生	短大生	大学生	大学院生	その他の学生	有職者計	学生計		
女性全体 (女性10代後半～ 70代前半)	n=1,800	1.1	0.5	20.1	2.2	3.2	1.8	2.5	16.6	1.1	27.6	11.4	4.1	0.5	0.3	6.7	0.3	0.0	49.0	12.0		
年代別	10代後半	150	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.7	0.7	0.0	2.7	46.0	4.7	2.0	42.7	0.0	0.0	2.0	95.3		
	20代	300	3.0	0.0	39.3	2.0	2.7	1.0	2.7	12.3	1.3	8.7	7.0	0.7	0.7	0.0	17.3	1.3	0.0	64.3	20.0	
	30代	300	1.0	0.0	34.7	3.0	5.3	1.7	4.3	15.3	0.7	21.0	10.7	0.7	0.0	0.0	1.3	0.3	0.0	66.0	2.3	
	40代	300	1.0	0.0	27.7	2.3	3.3	0.7	3.3	21.7	0.3	28.3	11.0	0.0	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	60.3	0.3	
	50代	300	1.0	0.7	13.0	2.7	5.3	2.7	1.3	28.7	1.7	32.7	9.3	0.3	0.0	0.3	0.0	0.3	0.0	57.0	1.0	
	60代	300	0.3	1.7	5.3	3.3	2.3	3.3	2.7	17.7	2.0	46.7	14.3	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.0	38.7	0.3	
70代前半	150	0.0	1.3	0.0	0.0	0.7	2.7	1.3	7.3	0.0	56.7	29.3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	13.3	0.7		