

2014年6月9日
株式会社オールアバウト
花王株式会社

【オールアバウト、花王共同調査】 「こじらせ女子の生活実態に関する調査」を発表

～“こじらせ女子”はカラダもココロもこじらせがち傾向に！？～
～こじらせ女子の約9割が夏場でも部分的な冷えを感じる“まだら冷え”を経験～
～夏場の“こじらせ女子”の不調は湯船への入浴不足が原因？～

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 兼 CEO：江幡哲也）と、花王株式会社（本社：東京都中央区）は、1都3県在住の20代～40代の独身女性876名を対象に、2013年の流行語大賞にもノミネートされた“こじらせ女子”の生活実態に関する調査を共同で実施いたしました。

調査結果のポイント

- 女性のうち3人に1人が“こじらせ女子”を自覚している。
自覚している“こじらせ女子”の特徴は「甘えたり、可愛らしさを演出するのが苦手」
- “こじらせ女子”の方が「冷え症」はじめ体調面での不調をより多く感じている
- 夏場、部分的に冷えを感じる“まだら冷え”を経験した“こじらせ女子”は約9割。
その際、冷えを感じやすいのは「足先」、「手先」といった末端部分や「お腹」など
- 夏場の“こじらせ女子”の入浴スタイルは「毎日湯船に浸かる」が約3割

■ 調査概要

- ・ 調査期間：2014年4月15日（火）～4月21日（月）
- ・ 調査地域：東京都・千葉県・神奈川県・埼玉県
- ・ 有効回答数：876件
- ・ 調査方法：インターネットリサーチ
- ・ 年代：20代235（26.8%）、30代319（36.4%）、40代322（36.8%）

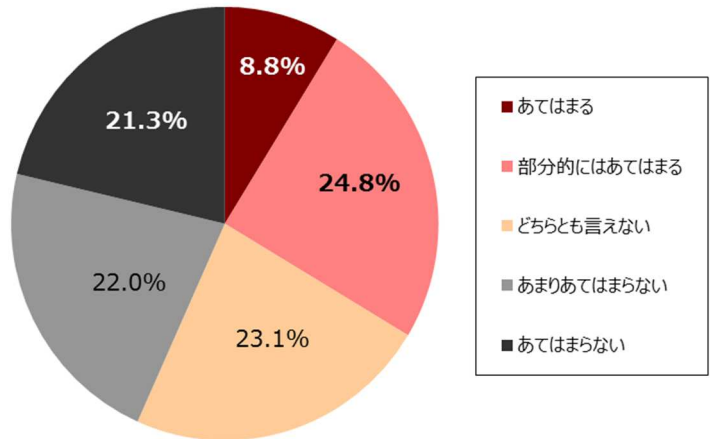
■ All About での関連記事

<http://allabout.co.jp/1/237832/1/product/237832.htm>

**女性のうち3人に1人が“こじらせ女子”^(※)を自覚している。
自覚している“こじらせ女子”の特徴は「甘えたり、可愛らしさを演出するのが苦手」**

1都3県在住の20～40代の独身女性876名に対して、2013年の流行語大賞にもノミネートされた“こじらせ女子”というタイプに自分自身がどこまであてはまるか質問したところ、「あてはまる」(8.8%)、「部分的にあてはまる(24.8%)」と、3人に1人が“こじらせ女子”にあてはまると自覚していることが明らかになりました。【グラフ1】

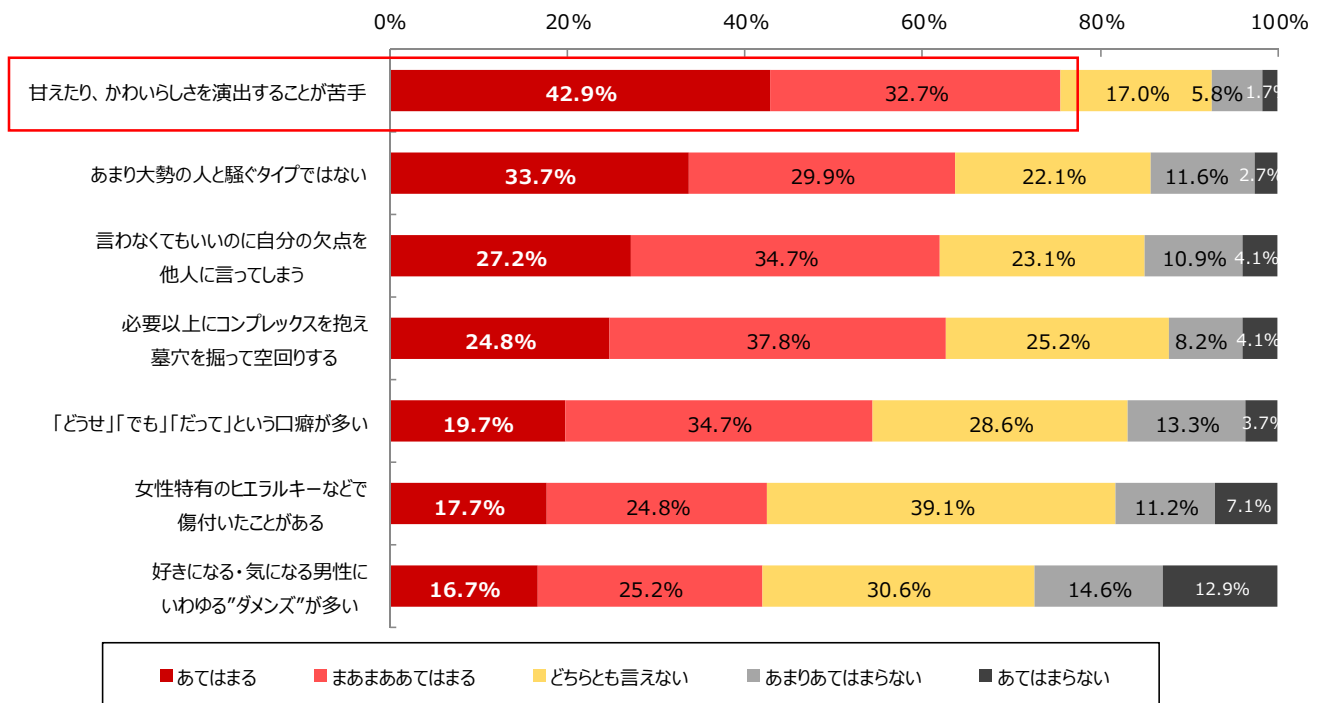
【グラフ1】「こじらせ女子」と言われるタイプに自分自身がどこまであてはまると感じているか教えてください。(n=876)



さらに、そのような“こじらせ女子”に見られがちな特徴について、どこまで自分自身が適

合しているかも尋ねたところ、「甘えたり、かわいらしさを演出することが苦手」、「あまり大勢の人と騒ぐタイプではない」、「言わなくてもいいのに自分の欠点を他人に言ってしまう」、「必要以上にコンプレックスを抱え、墓穴を掘って空回りする」などがあてはまることとしてあげられました。【グラフ2】

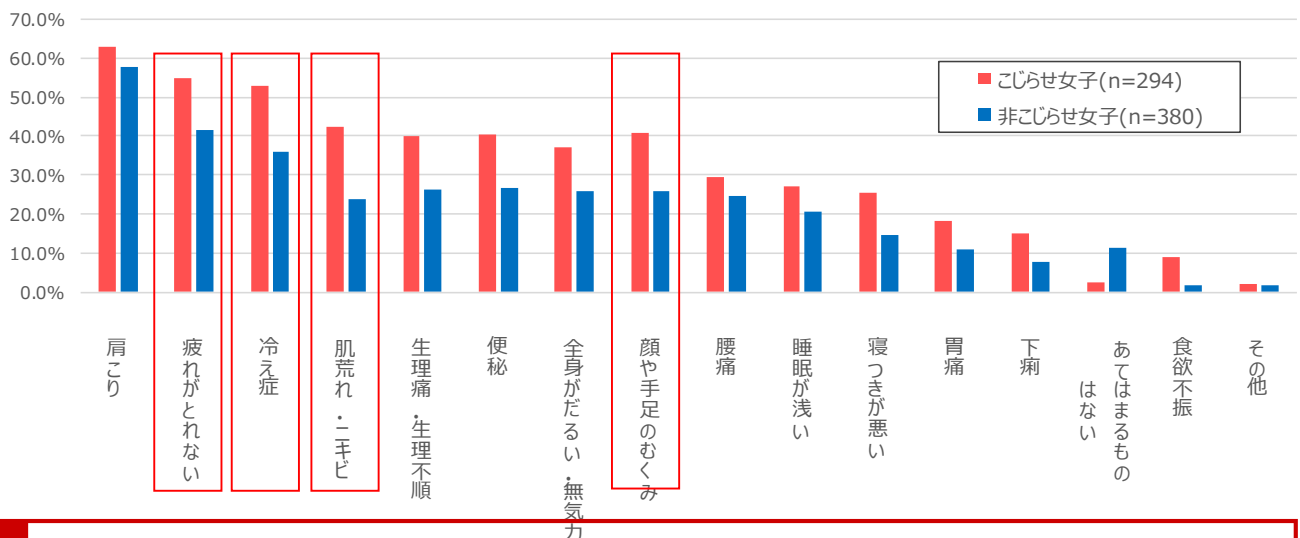
【グラフ2】以下の事柄について自分との適合度合いをお選びください。(n=294)



“こじらせ女子”の方が「冷え症」はじめ体調面での不調をより多く感じている

また“こじらせ女子”を自覚している女性（n=294、こじらせ女子の自覚度の質問で「あてはまる」、「部分的にあてはまる」を回答した人）と、そうではない女性（n=380、こじらせ女子の自覚度の質問で「あまりあてはまらない」、「あてはまらない」を回答した人）それぞれが日常感じるカラダの不調について比較分析したところ、ほぼすべての項目において“こじらせ女子”の方が上回る結果となりました。特に「冷え症」、「肌荒れ・ニキビ」、「顔や手足のむくみ」は、15ポイント近く差がでる結果となり、“こじらせ女子”とその健康状態に何らかの相関関係が見られることがわかりました。【グラフ3】

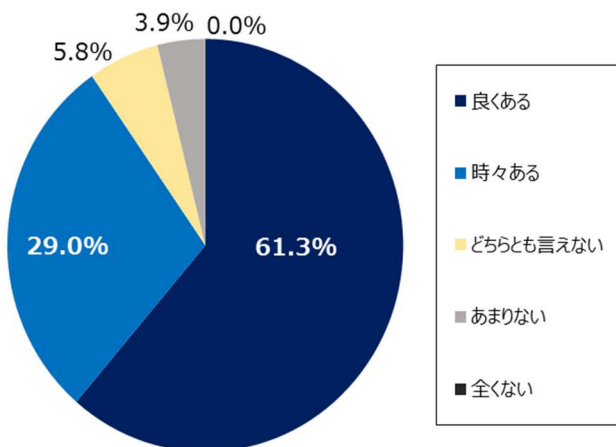
【グラフ3】こじらせ女子・非こじらせ女子×日常感じるカラダの不調



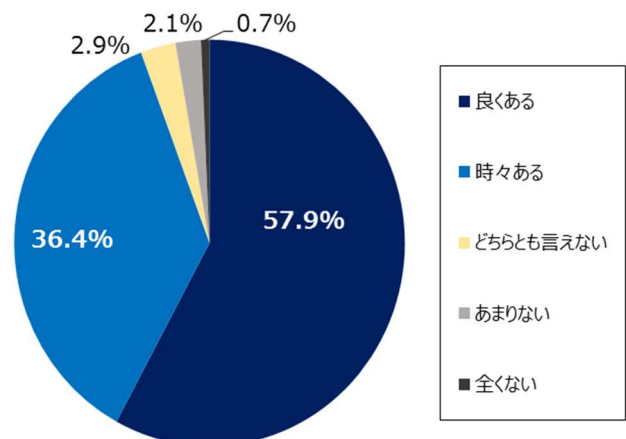
夏場、部分的に冷えを感じる“まだら冷え”を経験した“こじらせ女子”は約9割。その際、冷えを感じやすいのは「足先」、「手先」といった末端部分や「お腹」など

“こじらせ女子”のうち、日常感じるカラダの不調で「冷え症」と答えた155名に対して、夏場でも自分が冷え症だと自覚したことはあるかを尋ねたところ、「良くある」（61.3%）、「時々ある（29.0%）」と9割近くの“こじらせ女子”が冬だけでなく、夏にも冷え症を感じていることが明らかになりました。【グラフ4】

【グラフ4】夏場でも自分が冷え症だと自覚したことはありますか？（n=155）



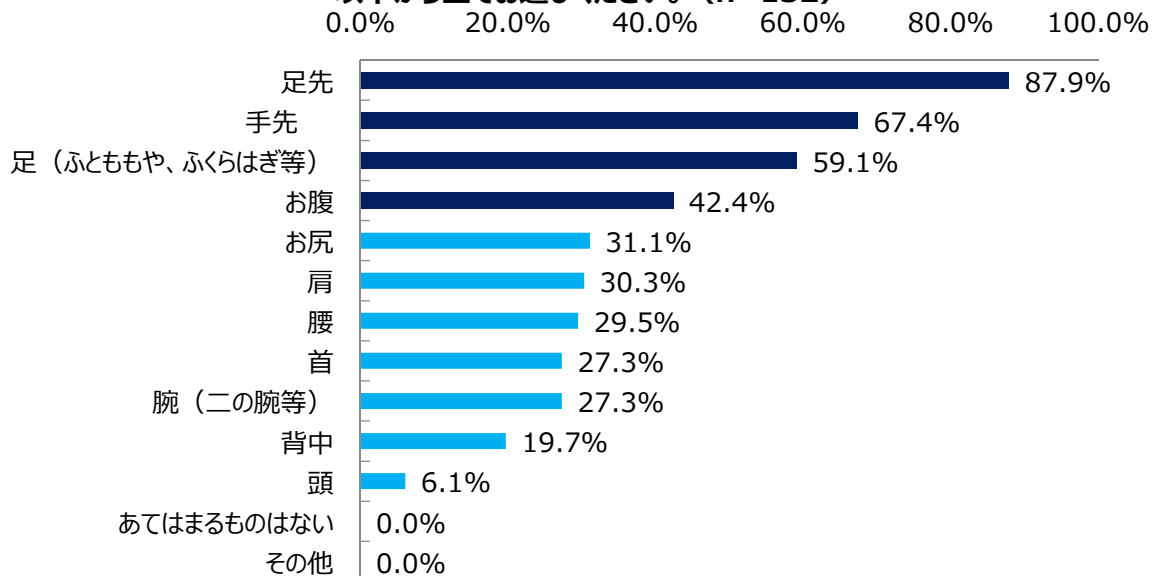
【グラフ5】夏の暑さを感じるものの、手足やお腹など局所的に冷えを感じたことはありますか？（n=140）



さらに、夏場に冷え症を自覚したことのある140名に、夏の暑さを感じるものの、局所的に冷えを感じる“まだら冷え”の経験を尋ねたところ、同じく9割以上の方がその経験があると回答しました。また、その“まだら冷え”を最も感じる部位は「足先」(87.9%)や「手先」(67.4%)など末端部分をはじめ、「お腹」(42.4%)が上位にくる結果になりました。このように、一般的な冷え症に加えて、夏場特有の新たな傾向においても“こじらせ女子”は悩んでいるようです。【グラフ5】【グラフ6】

【グラフ6】夏場、局所的に冷えを感じる（まだら冷え）部位を

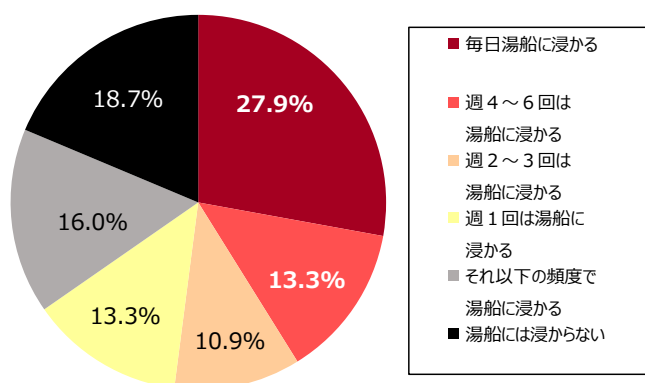
以下から全てお選びください。(n=132)



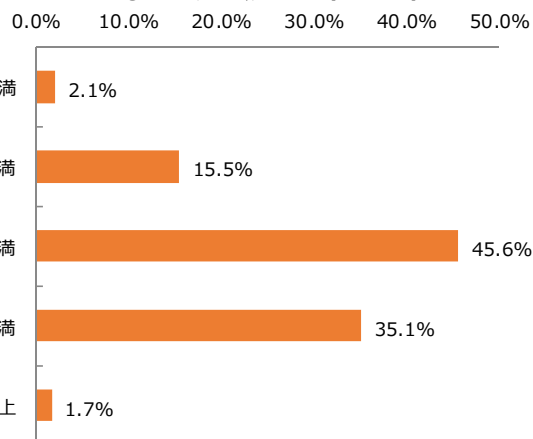
夏場の“こじらせ女子”の入浴スタイル、毎日「湯船派」が約3割。

夏（6月～8月）における、入浴頻度について尋ねたところ、「毎日湯船に浸かる」が27.9%となり、湯船入浴が習慣化している人が3割しかない結果となり、夏場は気温が高いこともあってか、シャワーだけで済ませてしまう人が多いことが浮き彫りになりました。なお、湯船入浴時の温度設定は「37度～40度未満」（45.6%）が最も多くなりました。【グラフ7】【グラフ8】

【グラフ7】夏場における【湯船】の入浴頻度について当てはまるものをお選びください。(n=294)



【グラフ8】夏場における湯船入浴頻時の温度設定について当てはまるものをお選びください。(n=239)



■ All About 「女性の病気」ガイド 清水なほみ氏のコメント



女性は男性に比べて筋肉が少ないので、筋肉によるポンプ作用が働かず、血液の流れが悪くなりがち。また、血管が細くて末端まで血液がいきわたりにくかったり、骨盤の形の特性上、骨盤内にも血液のうっ滞（血流などが静脈内などに停滞した状態）が起きやすいため、手足の先や下腹部などが冷えやすく、夏でも冷え性で悩む人は多いのです。いつも手足が冷たい・お腹が冷えやすい・月経不順や月経痛がひどいといった症状がある人は要注意です。

冷え性対策には、物理的に体を温めたり、血行をよくしたりすることが大切です。体を冷やす飲み物や食べ物は避けて、体を温める食品を積極的に摂るといいでしょう。特に体を冷やすのは、精製された白いお砂糖です。甘い物が欲しい時は、お砂糖が使われている物は避けて、はちみつやメープルシュガーや黒糖など、体を冷やさない物を選びましょう。また、軽い運動やストレッチを定期的に行い、入浴はゆっくり30分程度湯船につかると効果的です。炭酸入浴は、お湯に溶け込んだ炭酸ガスが皮膚から吸収されることによって血行が良くなり、体感温度が上がるため体に負担をかけずにしっかり温まることができます。

血行が悪く体が冷えているとホルモンの働きも悪くなり、自律神経のバランスも崩れやすくなってしまいます。ホルモンバランスの乱れは、月経不順や更年期障害に似た不調の原因になるだけでなく、イライラや抑うつなどメンタル的な症状を引き起こすこともあります。

女性医療ネットワーク発起人・NPO 法人ティーンズサポート理事長。日本産婦人科学会専門医で、現在はポートサイド女性総合クリニック・ビバリータ院長。著書に『朝からゴキゲンになる体と心の74の方法』（青春出版）

■ All About 「恋愛」ガイド ひかり氏のコメント



調査結果にもでているとおり、こじらせ女子と呼ばれる方の多くは、いまの自分にちょっぴり自信がなく、ありのままの自分を受け止められていないのではないのでしょうか。良い恋愛をするためにも、まずは「自分を好きになる」というのは、とても重要なことです。自分を好きになることが、人を好きになる第一歩です。自分の心に愛を増やすことでようやく、人にも愛を与えられるだけの余裕が生まれます。また、ありのままの自分を受け止められないと、相手に受け止められることで安心しようと、やや負担をかけ、男女間でのすれ違いを生んでしまうことはよくあることです。こじらせ女子の体が不調になりやすい原因には、「自分を受け止められていない」というココロの面での“こじらせ”も、大いに関係していると思います。自分をきちんと受け止め、愛するようになると、自然と自分の“体の声”を聞き、今まで以上にケアをするようになると思います。こじらせ女子を自覚している方は、ゆっくり湯船に浸かる習慣をつけられるといいですね。1日の終わりに過ごすバスタイムを、自分の“心の声”をよく聞き、受け止め、労わってあげる時間にすると、随分、心と体の状態が変わってくるはず。素敵な恋をGETするためにも、健康のためにも、自分をもっと大切にあげましょうね。

ブログは月40万PV！独身女子に支持される、等身大コラムニスト。『100の恋』（泰文堂）で小説家デビュー。夕刊フジでコラム連載をきっかけにコラムニストに。3月27日に新刊『愛される人の境界線-「子供おばさん」から「大人女子」に変わる方法』（KADOKAWA/中経出版）が発売。ブログ「ホンネのOL“婚活”日記」（<http://ameblo.jp/olhonne/>）

■花王株式会社 パーソナルヘルス事業グループ 草間智子氏のコメント

夏もお風呂に浸った方がいいということはわかっていますが、暑くてお湯に浸かるのが億劫だという方は多いと思います。ですが暑い夏こそ、元気に乗り切るためにお風呂に浸かることが大切です。

冬のように熱いお湯でなくても大丈夫です。38℃くらいのぬるめと感じる湯加減なら、肌もほてりにくくゆったり気持ちよく浸かれます。さらに、炭酸入浴剤を入れるとお風呂の効果を高めてくれ、だるい疲れや冷え症に効果があります。

炭酸入浴剤にも、爽やかな香りのものやクールタイプなど、この時期にぴったりのラインナップがたくさんございます。是非お好みの入浴剤を取り入れて夏のお風呂をお楽しみいただければ幸いです。

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

大日本印刷株式会社と株式会社リクルートホールディングスを大株主とする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、順調にユーザー数を伸ばし、月間総利用者数は約3,170万人（2014年5月実績、スマートフォン、モバイル含む）となっています。独自記事の展開を中心にシステムだけでは到達しない満足度へ“人”が編集・ナビゲートするサービスです。

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：柏原
TEL：03-6362-1309 FAX：03-6682-4229
E-mail：pr@staff.allabout.co.jp

花王株式会社 商品広報センター：市川・菅原
TEL：03-3660-7259