



ニュースリリース

2025 年 10 月 21 日

髪のお悩み、9 割が抱えるも半数超が「誰にも相談していない」！

「ほぼ 1000 人にききました」が調査結果を発表。

～「抜け毛」「分け目の透け感」の悩み、最多は 30 代後半～

くらしにまつわる旬の話題やちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする、「ほぼ 1000 人にききました」。今回は、多くの女性が抱える「髪のお悩み」について、オレンジページが国内在住の 20 歳以上の女性 1177 人に調査。その結果、抜け毛や頭頂部の分け目の透け感など、深刻な髪のお悩みを抱えながらも誰にも相談できずにいる現状や、他人の視線が気になりつつ、自分も他人の髪を意識してしまう心理が浮き彫りになりました。

【ダイジェスト】

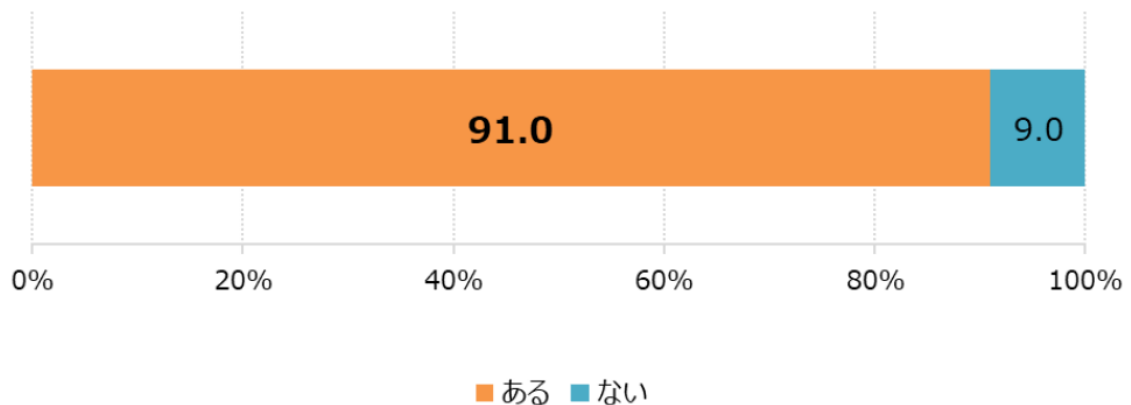
9 割が髪に悩みあり！ 薄毛などの悩みは「誰にも相談していない」

「抜け毛」「分け目の透け感」の悩み、最も多いのは 30 代後半

他人の頭頂部が気になる人約 7 割。特に目が行く場面とは!?

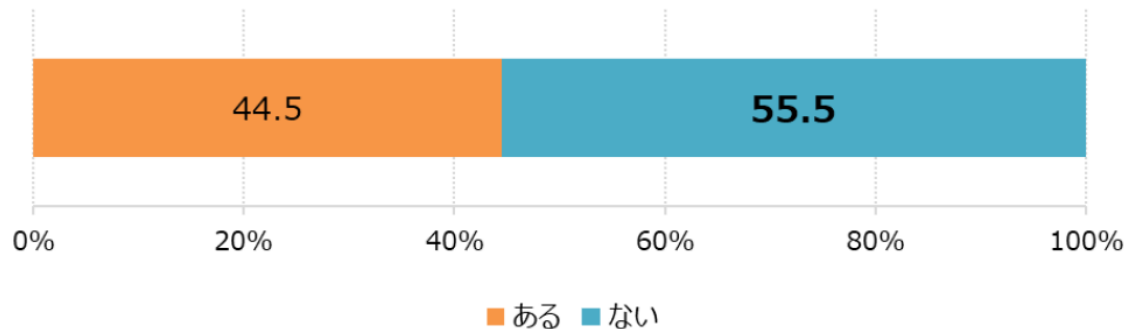
[Q]現在、ご自身の髪について何らかのお悩みがありますか。

(n=1177)



[Q]髪のお悩みを、誰かに話したり相談したりしたことはありますか？

(n=584・「髪のボリュームが少ない」「髪が細くなってきた」「抜け毛が増えた」「頭頂部の分け目が透けてきた」「薄毛」の悩みがある人)

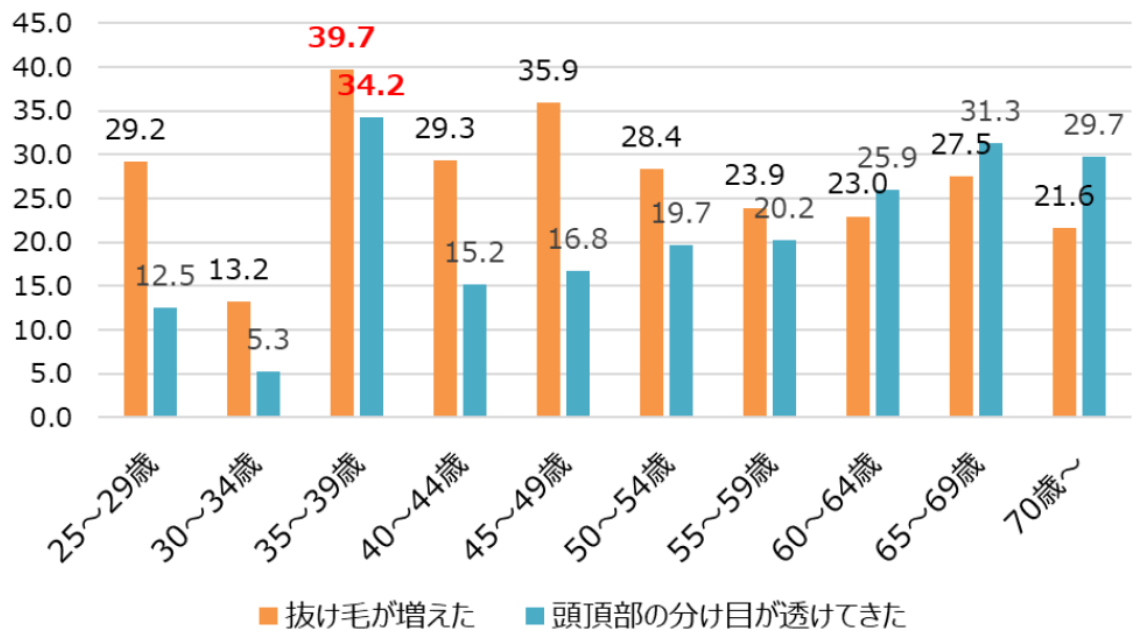


9 割が髪に悩みあり！ 薄毛などの悩みは「誰にも相談していない」

自分の髪について何らかの悩みがあるかをきいたところ、実に 91.0%が「ある」と回答。具体的な悩みの1位は、複数回答で「白髪が増えた」72.3%、2位「髪のパサつき・乾燥」55.2%、3位「広がりやすい・まとまらない」43.6%となりました。さらに、最も気になる悩みを単一回答できくと、「白髪が増えた」37.0%が圧倒的トップに。次に、髪の悩みとして「ボリュームが少ない」「髪が細くなってきた」「抜け毛が増えた」「頭頂部の分け目が透けてきた」「薄毛」を選んだ人に、その悩みを誰かに相談したことがあるかをきくと、55.5%と半数以上が「誰にも話したことがない」と回答。「恥ずかしいし、だれにでも話せる話題ではないから」(40代・みかんタルト)など、人に話すことをためらう声や、「まだ30代のため、頭皮美容液で改善されるかなと思っている」(30代・necone)と、自力で対処しようとするコメントが多く寄せられました。特に「抜け毛」の悩みを持つ人では、6割近くが誰にも話したことがないと答えており、一人で悩みを抱えている人が多い実情が浮き彫りになりました。

[Q]あなたの髪の悩みはどのようなものですか？

(n=1071・髪の悩みがある人・複数回答・年代別抜粋)

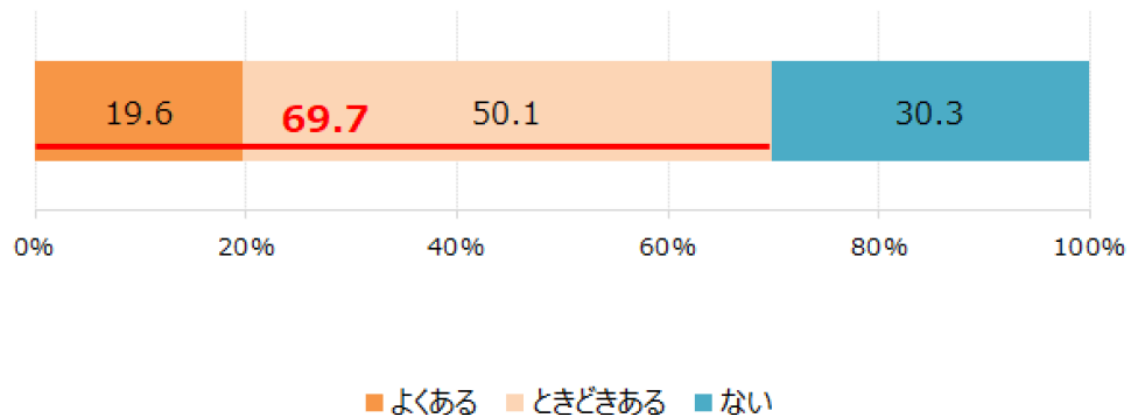


「抜け毛」「分け目の透け感」の悩み、最も多いのは 30 代後半

年代別の髪の悩みを詳しく見ると、意外な傾向が明らかになりました。「抜け毛が増えた」と感じている人の割合が最も高いのは 30 代後半で 39.7%。全体平均の 28.1% を大きく上回る結果に。同様に「頭頂部の分け目が透けてきた」も 30 代後半が 34.2% で最多となり、一般的に年配の女性の悩みと思われがちなこれらの症状を、実は 30 代後半という比較的若い世代でも実感する人が多いことが明らかになりました。また、こうした他人の視線が気になる悩みを持つ人の多くが悩みをカバーする工夫をしており、具体的には「定期的に分け目を変えたり、ジグザグ分けにして透け感をカモフラージュ！」(30 代・めい)、「朝、出かける前に必ずブローして、髪の毛が根元から立ち上がるようにしています」(40 代・ももたろこ)、「髪を後ろから前に持ってきて、前髪としてスタイリングしている」(50 代・まめたん) といった声が寄せられました。

[Q]他人の頭頂部の分け目の透け感が気になることはありますか？

(n=1177)



他人の頭頂部が気になる人、約 7 割。特に目が行く場面とは!?

今回の調査では、「他人の頭頂部の分け目の透け感が気になることがある」人は全体の約 7 割に達しました。特に気になる場面として多く挙げられたのが「エスカレーターに乗っているとき」で、「エスカレーターの下りに乗ると、前の人たちの頭頂部が見えるので、自分と髪のを比較して見てしまう」(30 代・しおパン子)といった声がありました。その他にも「スーパーのレジ待ちのときや、商品をとろうとしゃがんでいるとき」(30 代・みいたったろう)、 「Zoom でおじぎをしたタイミングで頭頂部の薄さが見えたとき」(50 代・マリアンヌ) など、日常のさまざまな場面で他人の髪を気にしており、自身の髪の悩みがコンプレックスとなっているからこそ、他人の髪も意識してしまうのかもしれませんが。一方で、髪のボリュームや透け感に悩む人のうち約 3 割が「自分の頭髪に他人の視線を感じたことがある」と回答。そのなかでも「頭頂部の分け目の透け感」に悩む人では 40.1%、「薄毛」に悩む人では 42.5%と 4 割を超え、特に他人の視線が気になるようです。

今回、「抜け毛」や「分け目の透け感」といった悩みは、決して年配女性だけの問題ではないことが明らかになる一方、多くの人がその悩みを誰にも相談できないでいる現状も浮き彫りになりました。さらに、自分の髪に悩みを抱える女性ほど他人の髪も気になってしまうという心理からは、見た目を気にせざるを得ない社会的な風潮も見えました。こうした髪の悩みは、女性の表に出しにくいコンプレックスであり、今後は、髪に悩みを抱える女性が安心してみんなと相談しあえる環境づくりや、早期からの適切なケア方法の提供など、社会全体でのサポート体制の充実が求められそうです。

アンケート概要

- 調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の 20 歳以上の女性（有効回答数 1177 人）
- 調査方法：インターネット調査
- 調査期間：2025 年 7 月 11 日～7 月 18 日
- 「ほぼ 1000 人にききました」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってはぐくまれた生活感度の高い読者が数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて、「暮らしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ 1000 人にききました」企画です。WEB 上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊 40 周年を迎えた生活情報誌。30～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。

【この資料に関するお問い合わせ】

株式会社オレンジページ

次の暮らしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp