

「目」研究News



小学館 女性インサイト 研究所
Shogakukan Women's Insight Lab

20代～30代

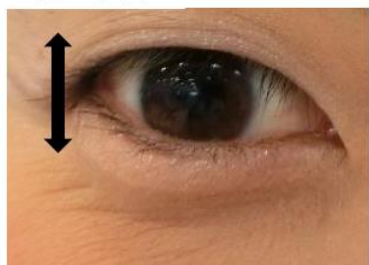
冬OL 乾き目 ショボンヌ 又急増!

小学館 女性インサイト 研究所では、この度「目と乾燥」に関する調査を行いました。その結果、20代～30代の多くの女性が「目の乾き」を感じていることが判明。特に冬の季節は、目はもちろん心までもカサカサと乾燥する“乾き目ショボンヌ”が急増している実態が明らかになりました。

20～30代女性の目元は、朝→夕で大きく変化!

■事例1(25歳・会社員)

朝9時頃



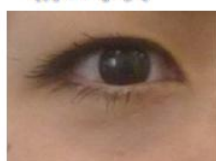
夕方6時頃



目の大きさが違う!

■事例2(30歳・会社員)

朝9時頃



夕方6時頃



目の周りがかすんで
疲れた印象に...

■事例3(26歳・会社員)

朝9時頃



夕方6時頃



まぶたが下がって
黒目の大きさが変化!

ドライアイ!?
原因は

▼レポート内容

1.【DATA】
女性誌『AneCan』
『Oggi』『美的』3誌の
読者260人に調査

●読者の7割がドライアイ!
8割が朝と夕方で
目元の変化を実感! etc.

2.【インタビュー】
カメラマン・ヘアメイク
・イラストレーター
美のプロたちに聞く!

●カメラマン曾根将樹氏
ヘア&メイク朝日光輝氏
イラストレーター葉々子氏

3.【対策】
“乾き目ショボンヌ”
に化けないための
3か条

●ドライアイの休息方法、
効果的な目薬の見分け方

1. 【DATA】女性誌『AneCan』『Oggi』『美的』3誌の読者260人に調査

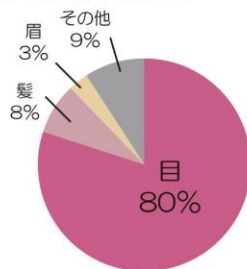
なんと 7割の女性がドライアイを実感！

「あなたはドライアイと感じたことがありますか？」という質問に対して260人中77%にあたる199人の女性が「ドライアイと感じている」「どちらかと言えば感じている」と答えました！

■ 8割が「女の魅力は目にあり」。一方で「目を酷使している」9割も！

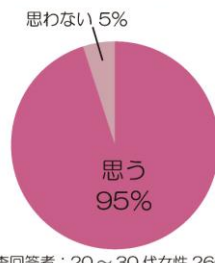
8割の女性が「目は女性の魅力に大きく影響する」と回答。また「メイクで最も力を入れている部分は？」との質問にも「アイメイク」と答える読者が6割にのびました。つまり多くの女性が目の輝きを重要視しているにもかかわらず、生活面では「オフィスやプライベートで、つい目を酷使してしまう」という人が9割にのびたこととなります。その内容については、「長時間のコンタクトレンズ使用」や「パソコンやスマホをずっと見ている」、「メイクを落とさないで就寝」などの意見が多くみられました。

Q. 女性の顔において魅力に一番大きく関わると思うパーツは、どこだと思いますか？



調査回答者：20～30代女性 260人

Q. あなたは普段、目を酷使していると思いますか？

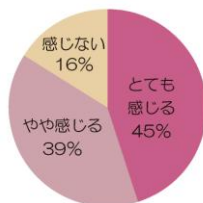


調査回答者：20～30代女性 260人

■ 8割の女性が「朝→夕で目元に変化」を経験！

目を酷使する生活を送った結果、「朝と夕方で目元の印象に違いを感じる」という女性が8割も。夕方になると「目元の印象が老けた、もしくは疲れたように見える」という回答は9割にもおよびました。一方で「目が乾いたときに目薬をさすなど何か対策をとっていますか？」という質問に「対策をとっている」と答えた女性は6割に留まり、4割の女性は「何もしていない」と答えました。

Q. 朝と夕方で、自分の目元の印象に違いを感じますか？



調査回答者：20～30代女性 260人

Q. 目元には具体的にどのような違いを感じますか？

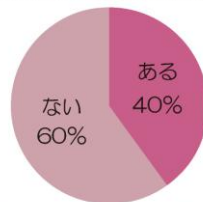
- 1位：目が小さくなる
- 2位：目の周りがシワっぽくなる
- 3位：眉間にシワが寄る

調査回答者：20～30代女性 260人のうち前問で「とても感じる」「やや感じる」と回答した方（218人）

■ 4割が“乾き目ショボンヌ”に化けた経験あり！

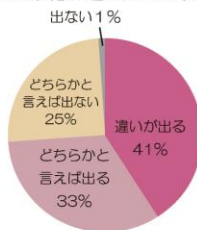
さらに目の乾きは、精神面にも影響を及ぼしているようです。目の乾きが原因で周囲への態度や発言が乱暴になってしまう“乾き目ショボンヌ”に化けた経験のある女性は4割も！「目の乾きに意識が集中してしまい、得意先に『つまらないの？』と勘違いされてしまった」や「目が乾き疲れると、人とのコミュニケーションが億劫になる」、「目からくる頭痛で、つい旦那さまに八つ当たりをしてしまった」などという体験談が多く寄せられました。

Q. 目の乾きにイライラして、周囲への言葉や態度がつい乱暴になってしまった経験はありますか？



調査回答者：20～30代女性 260人のうち「ドライアイを実感する」と回答した方（199人）

Q. 目が乾いている時と潤っている時では、気分や心の余裕の違いが出ますか？



調査回答者：20～30代女性 260人のうち「ドライアイを実感する」と回答した方（199人）

乾き目心の一句

- 目が乾く そのたびチャンス逃げていく (32歳 会社経営)
- 乾き目で 印象ショボンヌもったいない (28歳 医師)
- 聞いているの？ 集中出来ずドライ愛 (26歳 商社勤務)
- 目が乾き 心も乾く アフター5 (30歳 医療関連会社勤務)
- あなた誰？ まるで別人 朝と夜 (37歳 会社員)
- アニメでも 目の潤いが美女のしるし (36歳 会社経営)
- 充血で 上目づかいも 効果なし (28歳 販売員)
- 違います 睨んでません かすむだけ (32歳 事務職)
- ドライアイ 笑顔なのに 目が充血 (35歳 金融関連会社勤務)
- 目の乾き 楽しいデートも 上の空 (27歳 会社員)
- まばたきをしたはいいけど 目があかない (28歳 会社員)
- ドライアイ 心の天気は 雨予報 (35歳 受付事務)

2. 【インタビュー】 **カメラマン** **ヘアメイク** **イラストレーター** 美のプロたちに聞く！

女性の美しさは“目の潤い”にあり！

女性を美しく輝かせるプロフェッショナル3人に、女性の目の重要性についてお話を伺いました。

カメラマン曾根将樹氏に聞く！

「目と魅力的な女性の関係性とは？」

●潤いは女性の色っぽさを引き出します！

「女性を撮るときに僕は、目や髪、肌などにたくさん光を入れます。光はその人が持つ色っぽさを引き出してくれるからです。とくに目が潤ってキラキラと輝いているとより魅力的な印象に。極端な言い方をすれば、どんな女性も目が輝いていればかわいく見えるんです！これは写真を撮るときのみならず、例えば告白するときにも重要です。告白するときは、目薬をさして夕日を背に告白してみてください。あなたをいつも以上に色っぽく見せてくれるはずですよ」

●目はその人を語るもの！

「僕は女性が景色を見ている横顔を撮るのが好きです。瞳の中に考えていることが現れて、美しいと思うから。しかし、どんなポーズをしても、目が曇っていると魅力的に写りません。目は気持ちが溢れ出るもの。だから目の状態ひとつで、その人がどんな生活をしているのか透けて見えるんです。潤った瞳を持つ女性は、姿形だけでなく日頃の生活やアイケアも丁寧なんですよ」



●Profile●

カメラマン、ヘアメイクなど多くのクリエイターが所属する事務所ピースモンキー代表。雑誌の表紙や広告など、多くの媒体で人気を誇るトップカメラマン。モデルやタレントからの信頼も厚く、篠田麻里子や菜々緒などの写真集も手がける。

ヘア&メイク朝日光輝氏に聞く！

「自分を魅力的にみせるメイク術とは？」

●メイクとは、あくまでも女性の個性を伸ばすもの！

「メイクとはその人の個性を伸ばすもの。ただ目を盛るようなメイクは、逆にその人の表情や個性を殺してしまうんです。だからまずはすっぴんの自分をよく観察することが大事です。顔のパーツや、目・肌の潤いを見て、足りない部分を補ったり個性的な部分はより強調させてあげる。そのメリハリが大事なんです」

●ヘアメイクやモデルは、目薬を携帯している人が多い！

「私でもひとつだけメイクできないところがあります。それは目の潤い！赤ちゃんのような青白く澄んだ白目が理想ですが、大人になるとそうもいきません。だからこそ基礎的なケアが大事！どんなに美女も疲れた目では台無しです。それを知っているからこそ、私たちヘアメイクはもちろん、モデル本人もお気に入りの目薬を携帯している人が多いんですよ」



●Profile●

airプロデューサー。押切もえ、美香といったトップモデルや女優から絶大な信頼を集め、多くの女性誌・CMなどでヘアメイクを担当。新規予約は3年以上待ちと高い人気を誇る。『メイクの基本レッスン』『売れる美バランス』など著書多数。

イラストレーター菜々子氏に聞く！

「ヒロインの目は、なぜ輝いているのか？」



●キラキラは水分を表現！

「漫画で女性を描くときにいちばん重要なのは目。大きさやまつ毛の長さ、位置などで性格が大きく変わるからです。一方でどんなヒロインでも変わらないポイントは目をキラキラさせること！平面で女性のかわいらしさを表現するときにはツヤ感＝水分が重要だからです。潤いを描いてあげると、どんな女の子もヒロインに変身！かわいく見えるんですよ」

●目の潤いは生活の充実！

「さらに目は、読者に気持ちを訴えかける部分。キラキラとした目は“好奇心”や“夢中”などの感情を表現できます。例えばアイドルやスポーツ選手の目を思い出してください。派手なメイクをしているわけではないのに目が輝いて見えますよね。逆に目が乾いて見える人は、生活も乾いていそうに見えるから不思議です」



●Profile●

2006年漫画『美肌一族』でデビュー。漫画、イラスト制作を中心に活躍する一方で、ももいろクローバーZの公式グッズや佐川男子のガチャガチャフィギュア制作にもイラスト協力するなど多方面に活躍の場を広げる。現在は雑誌『CLASSY』『MORE』『美人百花』などでも連載多数。

3. 【対策】 “乾き目ショボンヌ” に化けないための3か条

ドライアイ女性へのアドバイス

ドライアイの女性が“乾き目ショボンヌ”にならずに朝から晩までハッピーに過ごすために必要な対策をご紹介します。

■マイボーム腺を塞がないアイメイクが大事！

目のふち(まつ毛の生え際の内側)にあるマイボーム腺。

この腺は、油分を分泌して涙の成分に油分を加え、涙の蒸発を防いでいます。

ここが機能しなくなると、涙が蒸発しやすくなり、ドライアイの原因になるんです。

つまりアイライナーやアイシャドウなどで、マイボーム腺を塞がないメイクをすることが大事なんです。

■涙の分泌量を守るため目を休息させる

睡眠不足など生活習慣の乱れにより、涙の分泌量が少なくなりドライアイになることもあります。

涙の分泌を促すにはこまめに目を休めることが大事。

- ①遠くを見たり、目を動かして目まわりの緊張を和らげる。
- ②蒸しタオルで目を温め血行をよくする。
- ③目の周囲を優しくマッサージする。

などをして目元をリラックスさせることが重要です。

■涙により近い成分の目薬を見つける

涙は蒸発を防ぐ油層、目を潤わせる水層、涙を目に留まらせるムチン層の3層から構成されています。

涙に近い目薬は、目の乾きに効果的であり、涙と同じようにしっかり瞳を潤します。

パッケージの表示を見て涙の成分に近いものを選ぶなど、上手に目薬を活用することがオススメです。

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください■

小学館女性インサイト研究所 <http://www.insightlab.jp/pc/> 担当:大野

TEL 03-3230-9774 FAX 03-3234-6557

E-mail pr-islab@shogakukan.co.jp