

## 「New Normal New Styling」プロジェクト調査報告第五弾

〈大学生のおしゃれ・身だしなみに関する実態及び意識調査【意識醸成編】〉

## 大学生の8割が「おしゃれ・身だしなみ」で気持ちや態度・行動への効果を実感 大学生の「おしゃれ・身だしなみ」意識は、 過去の「母親との会話」「父親のおしゃれ・身だしなみ意識」も影響か!?

株式会社マンダム(本社:大阪市 社長執行役員:西村元延)は、コロナ禍により日常生活はもちろん、学業面でも大きな制限を余儀なくされている現役大学生男女616名を対象に、「大学生のおしゃれ・身だしなみに関する実態調査」を実施致しました。

調査報告の第五弾となる今回は【意識醸成編】として、大学生の「おしゃれ・身だしなみ」が及ぼす内面的な効果実感に加え、「おしゃれ・身だしなみ」意識が誰の影響で育まれてきたのかという観点から、大学生本人の「おしゃれ・身だしなみ」意識と影響を受けた人などについてご報告致します。さらに、対人関係の構築や社会心理学が専門の立正大学 心理学部 准教授 笠置遊先生に聞く、大学生の日常における「おしゃれ・身だしなみ」の可能性についてご紹介致します。

## 調査結果要約

## 1 &lt;大学生の「おしゃれ・身だしなみ」実態&gt;

「おしゃれ・身だしなみ」意識が高い大学生ほど、「おしゃれ・身だしなみ」を整えることでのさまざまな効果を顕著に実感

- 8割以上(82.1%)の大学生が「おしゃれ・身だしなみ」は自分の気持ち、態度、行動に良い効果をもたらすものと回答
- 「おしゃれ・身だしなみ」の効果として、「オンとオフが切り替わる」(75.2%)、「自信が持てて堂々とする」(71.4%)など、さまざまな効果を実感している

## 2 &lt;大学生が「おしゃれ・身だしなみ」を整える理由とその波及効果&gt;

「おしゃれ・身だしなみ」の捉え方によって、効果実感に差異あり

- 「おしゃれ・身だしなみ」を整える理由は、女子学生は「自分自身の満足のため」(49.4%)、男子学生は「マナー、エチケット」(36.4%)が最も多い
- 「おしゃれ・身だしなみ」を「自分自身の満足のため」に整えている人は、「おしゃれ・身だしなみ」で「気持ちが前向き」になることをより実感している

## 3 &lt;「おしゃれ・身だしなみ」をするようになったきっかけエピソード&gt;

友人からの影響や、自分なりの成功体験の他に「親」の影響も

## 4 &lt;大学生の「おしゃれ・身だしなみ」への意識や価値認識を育んだもの&gt;

大学生が「おしゃれ・身だしなみ」の効果を認識した時期は「高校時代」、影響を受けた人物は「友人」や「芸能人」「親」から

- 「おしゃれ・身だしなみ」への気付きは「高校時代」、「同年代の友人」からの影響が大きい

## 5 &lt;「おしゃれ・身だしなみ」と両親の関わり&gt;

母親は会話を通じて、父親は実践を通じて「おしゃれ・身だしなみ」意識を育む

- 「おしゃれ・身だしなみ」スコアの高い大学生は、小中高時代から母親と「おしゃれ・身だしなみ」に関する会話あり
- 親の「おしゃれ・身だしなみ」意識が高いと思う大学生は、自身の「おしゃれ・身だしなみ」スコアも高くなり、父親の意識によって顕著な差が出る結果に

本調査は、「おしゃれ・身だしなみ」の実践を通じて人と人とのつながりを支援する、マンダムの「New Normal New Styling」プロジェクトの一環として行いました。調査の結果、大学生の大半は「おしゃれ・身だしなみ」が気持ちや態度・行動へもたらす効果を実感している人が多いことが分かりました。またその意識がいつ、誰からの影響で育まれたのかも明らかになり、小学生時代からの「おしゃれ・身だしなみ」を通じた両親の関わりも見逃せないポイントであることが示唆されました。

〈調査概要〉

調査方法:インターネットリサーチ 調査期間:2021年1月実施 調査対象:首都圏(1都6県)在住の大学生(18~24歳)男女616名

\*本リリース上のスコアの構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります。

この件に関するお問い合わせ先

株式会社マンダム  
広報部

●大阪本社 奥田/酒井/佐藤実優/佐藤美幸  
●青山オフィス 下川/萩原/木村/奥/上水(あげみず)  
●プレスメール press@mandom.com ●マンダムウェブサイト

TEL.06-6767-5021 FAX.06-6767-5045  
TEL.03-5766-2485 FAX.03-5766-2486

<https://www.mandom.co.jp/>



## 〈大学生の「おしゃれ・身だしなみ」実態〉

### 1 「おしゃれ・身だしなみ」意識が高い大学生ほど「おしゃれ・身だしなみ」を整えることでのさまざまな効果を顕著に実感

- 8割以上(82.1%)の大学生が「おしゃれ・身だしなみ」は自分の気持ち、態度、行動に良い効果をもたらすものと回答

Q. 「おしゃれ・身だしなみ」は見た目の変化だけでなく、あなたの気持ち、態度、行動に良い効果をもたらすものだと思いますか。(SA n=616)

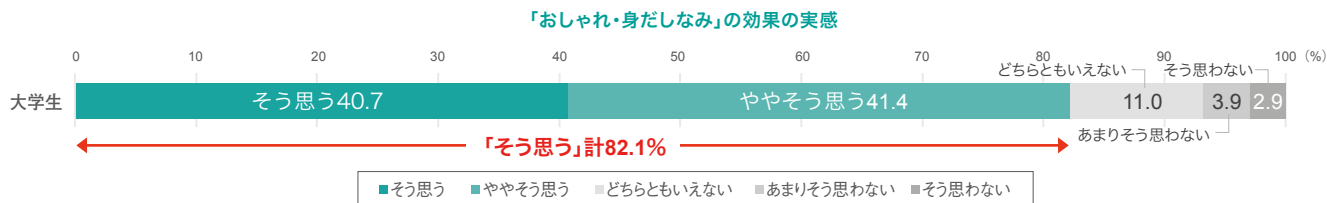


図1 「おしゃれ・身だしなみ」は気持ち、態度、行動に良い効果をもたらす

- 「おしゃれ・身だしなみ」の効果として、「オンとオフが切り替わる」(75.2%)、「自信が持てて堂々とできる」(71.4%)など、さまざまな効果を実感している

Q. 「おしゃれ・身だしなみ」をする／「おしゃれ・身だしなみ」が整う(しっくりくる)ことで、あなたの気持ち、態度、行動にどのような変化がありますか。(SA n=616)  
※気持ち・態度・行動での各変化において、「そう思う」「ややそう思う」の合計数値の上位3つの項目を抜粋

気持ち 態度 行動	「おしゃれ・身だしなみ」をする／ 「おしゃれ・身だしなみ」が整う (しっくりくる)ことで起こる変化	「そう思う」計(「そう思う」、「ややそう思う」の合計)			
		全体 (n=616)	「おしゃれ・身だしなみ」スコア※別		
			低群(n=192)	中群(n=213)	高群(n=211)
気持ち	オンとオフが切り替わる	75.2%	52.1%	79.8%	91.5%
	明るい気持ちになる	71.4%	39.1%	77.0%	95.3%
	気持ちが前向きになる	70.3%	37.5%	77.9%	92.4%
態度	自信が持てて堂々とできる	71.4%	40.6%	78.4%	92.4%
	物事に積極的になる	53.9%	28.1%	57.3%	73.9%
	集中力が高まる	41.4%	22.9%	41.3%	58.3%
行動	外に出かけることが多くなる	72.7%	46.9%	78.9%	90.0%
	恋愛に前向きになる	61.0%	29.2%	67.1%	83.9%
	趣味の活動が充実する	56.0%	29.7%	57.3%	78.7%

表1 「おしゃれ・身だしなみ」による気持ち、態度、行動の変化の実感

#### ※「おしゃれ・身だしなみ」スコアについて

「おしゃれ・身だしなみ」意識と実態

- ① 興味・関心度
- ② 重要度
- ③ 楽しさ
- ④ こだわり度
- ⑤ 積極実践度

本調査では「おしゃれ・身だしなみ」への意識と実態に関する①～⑤の項目に対する回答(5段階)を得点化(1～5点)し、合算したものを「おしゃれ・身だしなみ」への意識と実態を表す「おしゃれ・身だしなみ」スコアとした。スコアが高いほど、「おしゃれ・身だしなみ」に対する意識が高いと推測できる。

※「おしゃれ・身だしなみ」スコアの3区分(低群/中群/高群)は「全体」で見た時に、群間のn数差が小さくなるよう設定。

「おしゃれ・身だしなみ」は、見た目の変化だけでなく、気持ち、態度、行動に良い効果をもたらすものであると大学生の8割以上(82.1%)が考えているようです(図1)。

事実、「おしゃれ・身だしなみ」が整う(しっくりくる)ことで感じる変化として、「オンとオフが切り替わる」、「自信が持てて堂々とできる」など、気持ち、態度、行動面におけるさまざまな効果を実感しています(表1)。そしてその割合は「おしゃれ・身だしなみ」スコアが高い人ほど多くなっています。「おしゃれ・身だしなみ」意識が高い大学生は、気持ち、態度、行動への効果を実感するからこそ、さらに意識が高まるという「おしゃれ・身だしなみ」による好循環が起きているのかもしれませんが。

## 〈大学生が「おしゃれ・身だしなみ」を整える理由とその波及効果〉

### 2 「おしゃれ・身だしなみ」の捉え方によって、効果実感に差異あり

- 「おしゃれ・身だしなみ」を整える理由は、女子学生は「自分自身の満足のため」(49.4%)、男子学生は「マナー、エチケットとして」(36.4%)が最も多い

Q. あなたが「おしゃれや身だしなみ」を整えるのはなぜですか。(SA n=616)

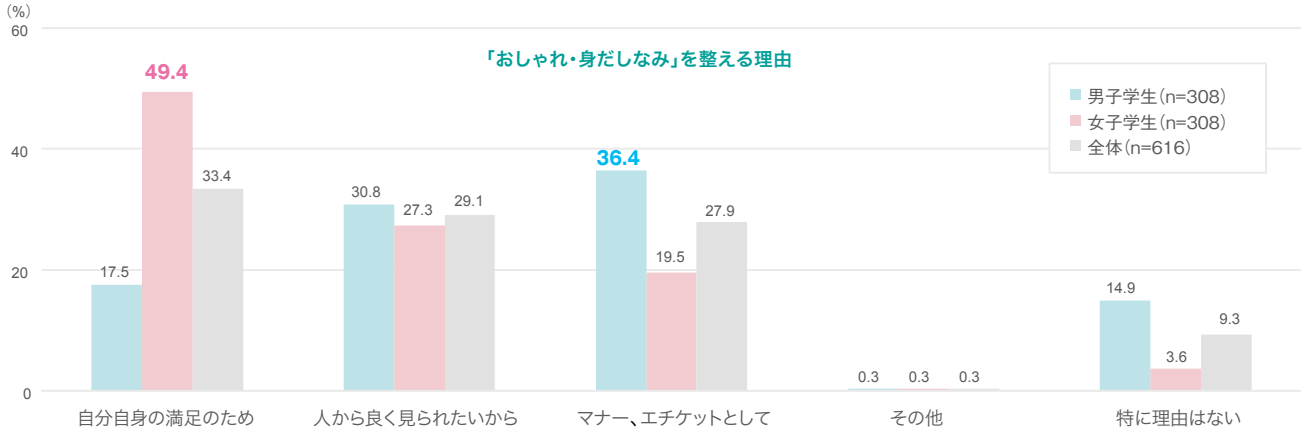


図2 男女で異なる「おしゃれ・身だしなみ」を整える理由

- 「おしゃれ・身だしなみ」を「自分自身の満足のため」に整えている人は、「おしゃれ・身だしなみ」で「気持ちが前向き」になることをより実感している

クロス集計: 「おしゃれ・身だしなみ」を整える目的×気持ちが前向きになる

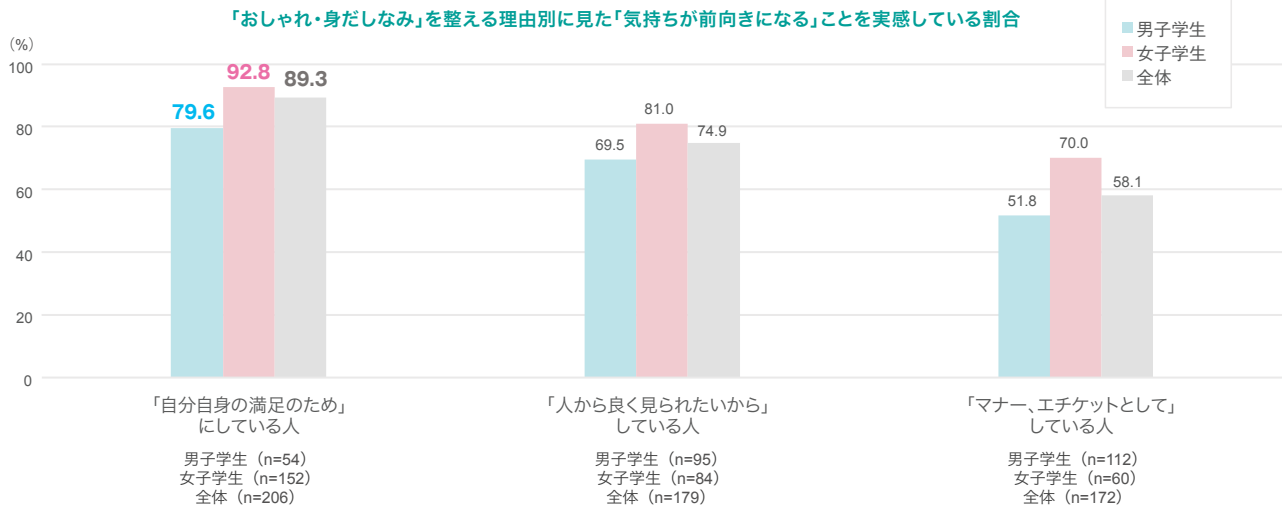


図3 「自分自身の満足のため」にする「おしゃれ・身だしなみ」が気持ちを前向きにする

「おしゃれ・身だしなみ」を整える理由は、男女間で違いがあるようです。女子学生で最も多いのは「自分自身の満足のため」(49.4%)、男子学生で最も多いのは「マナー、エチケットとして」(36.4%)となり、男子学生の方が周囲の目を意識しているという結果になりました 図2。

「おしゃれ・身だしなみ」を整える理由別に気持ちの変化(「おしゃれ・身だしなみ」で気持ちが前向きになる割合)を見ると、「おしゃれ・身だしなみ」を「自分自身の満足のため」にしている人は、「人からよく見られたいから」している人や、「マナー、エチケットとして」している人よりも「気持ちが前向きになる」人の割合が男女ともに高くなっています 図3。自分のために「おしゃれ・身だしなみ」に取り組んでみることで、気持ちを前向きにするスイッチのような行為として「おしゃれ・身だしなみ」を活用できるかもしれません。特にマナー、エチケットという意識が強い男性は、一度自分がしたい「おしゃれ・身だしなみ」を試してみたいかがでしょうか。

## 「おしゃれ・身だしなみ」をするようになったきっかけエピソード

### 3 友人からの影響や、自分なりの成功体験の他に「親」の影響も

調査では、大学生の「おしゃれ・身だしなみ」を意識したきっかけとなるエピソードを聞きました。今回は周囲の人から影響を受けたエピソードをご紹介します。

Q.あなたが「おしゃれ・身だしなみ」に対して意識するようになったきっかけとなる具体的なエピソードがあれば教えてください。(FA)

高校の同級生と私服で会ったとき、自分がダサいと感じた。  
(男性/大学1年生/神奈川県)

父親や母親からファッションについていろいろ聞いて興味をもったから。  
(男性/大学2年生/神奈川県)

大学入学時に母親のアドバイスでメイク教室に行き、身だしなみを整えることが大切なんだと感じた。  
(女性/大学2年生/神奈川県)

大学に入って、周りの友人がおしゃれだった。  
(男性/大学2年生/神奈川県)

友達にメイクをしてもらい、かわいいと褒められたことがきっかけ。  
(女性/大学3年生/埼玉県)

母親のおしゃれにあこがれて。  
(女性/大学1年生/東京都)

## 〈大学生の「おしゃれ・身だしなみ」への意識や価値認識を育んだもの〉

### 4 大学生が「おしゃれ・身だしなみ」の効果を認識した時期は「高校時代」、影響を受けた人物は「友人」や「芸能人」「親」から

- 「おしゃれ・身だしなみ」への気付きは「高校時代」、「同年代の友人」からの影響が大きい

Q.あなたが、「おしゃれ・身だしなみ」は、見た目の変化だけでなく、あなたの気持ち、態度、行動に良い影響をもたらすものだと考えるようになったのはいつ頃からですか。(SA)

※対象:「おしゃれ・身だしなみ」は見た目の変化だけでなく、気持ち、態度、行動に良い影響をもたらすものだと考えている人

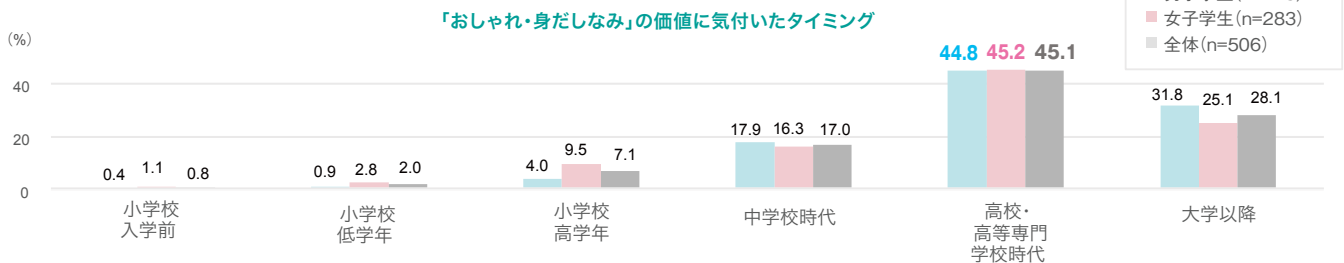


図4 「おしゃれ・身だしなみ」への気付きは「高校・高等専門学校時代」

Q.あなたが、「おしゃれ・身だしなみ」は、見た目の変化だけでなく、あなたの気持ち、態度、行動に良い影響をもたらすものだと考えるようになったことに影響を与えた人物はいますか。(MA)

※対象:「おしゃれ・身だしなみ」は見た目の変化だけでなく、気持ち、態度、行動に良い影響をもたらすものだと考えている人

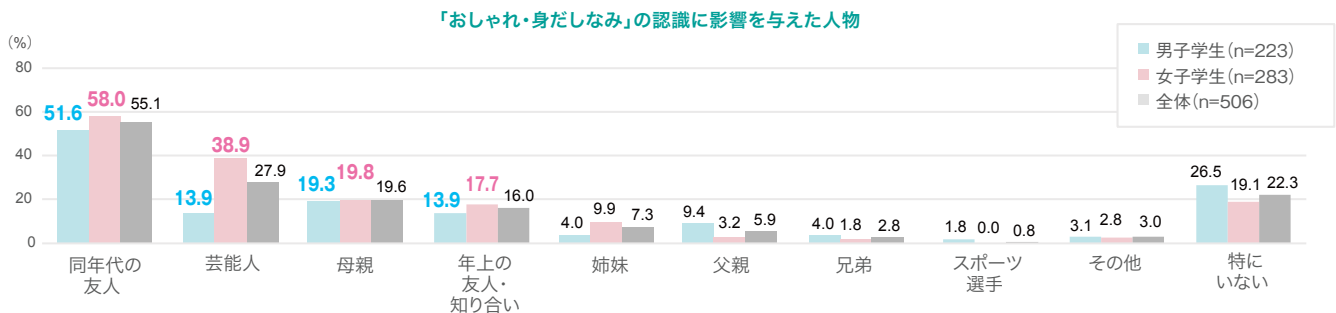


図5 「おしゃれ・身だしなみ」は「同年代の友人」からの影響が大きい

大学生が「おしゃれ・身だしなみ」の価値（「おしゃれ・身だしなみ」が見ただけでなく、気持ち、態度、行動に良い影響を与える）について認識したタイミングは「高校・高等専門学校時代」が最も多くなっています（図4）。一方で、「大学以降」という人も男子学生の31.8%、女子学生の25.1%に達していることから、「おしゃれ・身だしなみ」意識の形成は最近という人も多いようです。また、その価値形成に影響を与えた人物としては、男女ともに「同年代の友人」が最も多くなっていますが、男子学生の2番目、女子学生の3番目に「母親」が約2割とはいえ挙げられている点は興味深い結果といえそうです（図5）。

## 〈「おしゃれ・身だしなみ」と両親の関わり〉

# 5 母親は会話を通じて、父親は実践を通じて「おしゃれ・身だしなみ」意識を育む

- 「おしゃれ・身だしなみ」スコアの高い大学生は、小中高時代から母親と「おしゃれ・身だしなみ」に関する会話あり

クロス集計: 「おしゃれ・身だしなみ」に関する親との会話×大学生の「おしゃれ・身だしなみ」スコア

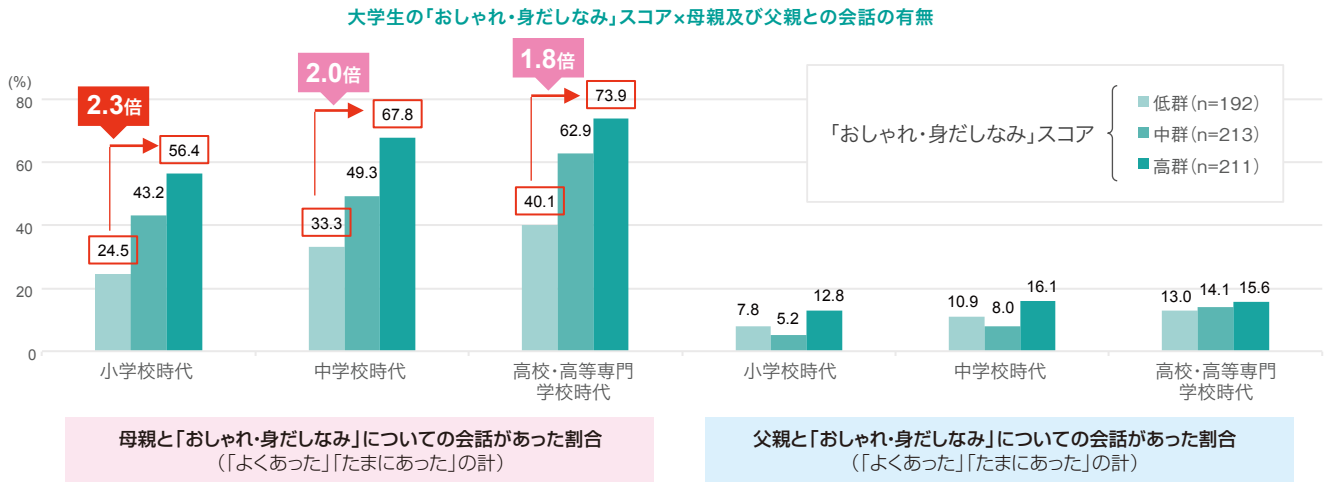


図6 「おしゃれ・身だしなみ」スコアが高い大学生ほど小中高時代に母親との会話あり

- 親の「おしゃれ・身だしなみ」意識が高いと思う大学生は、自身の「おしゃれ・身だしなみ」スコアも高くなり、父親の意識によって顕著な差が出る結果に

クロス集計: 大学生から見た親の「おしゃれ・身だしなみ」意識×大学生の「おしゃれ・身だしなみ」スコア

### 大学生から見た親の「おしゃれ・身だしなみ」意識と大学生の「おしゃれ・身だしなみ」スコアの関係

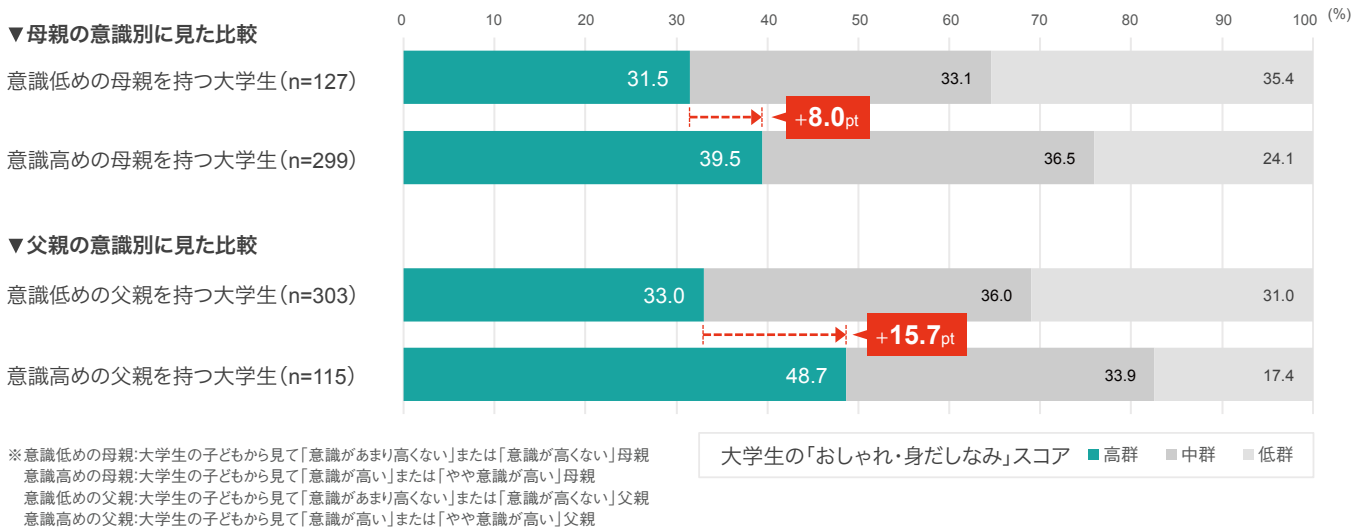


図7 親の「おしゃれ・身だしなみ」意識が高いと思う大学生は「おしゃれ・身だしなみ」スコアが高い

両親との「おしゃれ・身だしなみ」に関する会話の有無と、大学生本人の「おしゃれ・身だしなみ」スコアの間接性を見ると、「おしゃれ・身だしなみ」スコアが高い大学生はスコアが低い大学生よりも、小中高時代全てにおいて母親との「おしゃれ・身だしなみ」に関する会話があったようです (図6)。また、すべての大学生において「おしゃれ・身だしなみ」に関する母親との会話は、高校時代が最も高くなっています。スコア高低での比率でみると小学生時代の方が顕著となっており、「おしゃれ・身だしなみ」意識の高い大学生は低い大学生の2.3倍となっています。一方で父親との「おしゃれ・身だしなみ」に関する会話の有無とスコアの間接性はほとんど見られませんでした。母親との会話を通じて子どもは「おしゃれ・身だしなみ」意識を育てているといえそうです。

大学生の子どもから見た親の「おしゃれ・身だしなみ」意識と大学生本人の「おしゃれ・身だしなみ」スコアの間接性を見ると、「おしゃれ・身だしなみ」意識が高めの親を持つ大学生は男女ともに「おしゃれ・身だしなみ」スコアが高いことが分かりました (図7)。また、意識が高めの父親は約2割(18.7%)と母親の約5割(48.5%)と比べて少ないものの、子どもの「おしゃれ・身だしなみ」に与える影響は大きい(増加pt大)ようです。父親は自らの意識や実践を通じて、子どもの「おしゃれ・身だしなみ」意識を育てているといえるかもしれません。



### 笠置遊(かさぎ ゆう)先生

立正大学 心理学部 准教授

2012年3月大阪大学大学院 人間科学研究科 博士後期課程修了。2012年4月立正大学 心理学部 対人・社会心理学科 助教、2016年4月立正大学 心理学部 対人・社会心理学科 講師を経て、2020年4月より現職。どうすれば他者との円滑なコミュニケーションが可能となるのか、どのようなコミュニケーションが良好な対人関係の構築や精神的健康につながるのかなど、対人関係の心理について研究を行っている。

私が今回の調査で注目したのは「おしゃれ・身だしなみ」を整えることが、「オンとオフが切り替わる」などの効果をもたらす点です。「おしゃれ・身だしなみ」というと、見た目を変える効果を思い浮かべやすいですが、調査結果(p.2)で示された通り、気持ちの切り替えや自信の高揚など、さまざまな効果が期待できます。

**現在大学生は、オンライン授業がメインとなり、1日の時間を自由に使えることができた反面、生活リズムが乱れやすくなっているようです。「おしゃれ・身だしなみ」に取り組むことで、気持ちや生活にメリハリをつけ、充実した大学生生活を過ごしてもらいたいと思います。**

「おしゃれ・身だしなみ」を整える理由では男女差が見られました(p.3)。女性は男性よりも比較的早い段階から外見への意識が芽生え、「おしゃれ・身だしなみ」が自信や自己受容感につながる傾向が高いため、「自分自身の満足のため」と回答した人が多くなっていると考えられます。この結果は先行研究とも一致するものです。一方で、「おしゃれ・身だしなみ」を自分のためにする人の方が、「おしゃれ・身だしなみ」が自分の気持ち、態度、行動全てにおいてポジティブな変化をもたらしていると実感しているという結果は男女ともに出ています。「おしゃれ・身だしなみ」で外見を整えることで自分自身の内面にポジティブな効果をもたらされ、それを実感することによりまた「おしゃれ・身だしなみ」への動機付けが高まるといった好循環が生まれているのかもしれない。

親の「おしゃれ・身だしなみ」意識が子どもにどこまで影響しているのかについては、今回の調査結果(p.5)だけでは分からない部分もありますが、「おしゃれ・身だしなみ」意識の高い人の多くが母親と「おしゃれ・身だしなみ」について会話していたことが示されました。一方で、父親との会話は「おしゃれ・身だしなみ」に特に影響を及ぼしていませんでしたが、父親の「おしゃれ・身だしなみ」に関する態度や実践が子どもの意識に影響を及ぼす可能性が示唆されました。

また、大学生の「おしゃれ・身だしなみ」意識は、「同年代の友人」の影響を特に強く受けていることは今回の調査結果(p.4)や先行研究でも示されていますが、**コロナ禍では、友人と会う機会が減り、家族で過ごす家時間が増えていますので、親の「おしゃれ・身だしなみ」への向き合い方や親子での会話による影響が大きくなっているかもしれません。親御さんは、自分が子どもからどう見られているのかを意識したり、子どもと「おしゃれ・身だしなみ」について気軽に話し合ってみてはいかがでしょうか。**お互いに何か新しい発見があると思います。