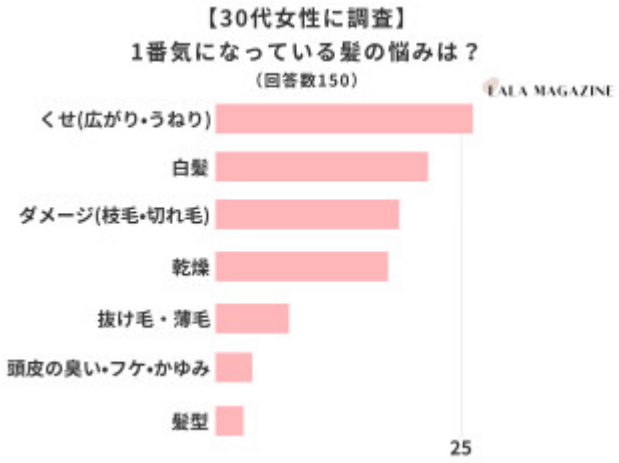
【30代女性150人に調査】今1番気になっている髪の悩みとは？「くせ毛（広がり・うねり）」が最多の1位！



株式会社LALA（本社：京都府京都市、代表取締役：下川直人）が運営する、美容のプロがヘア・メイク・コスメの基礎知識や美容の雑学をわかりやすく解説するメディア「LALA MAGAZINE」は、30代の女性150人に「今1番気になっている髪の悩み」と「1番お金を使っているヘアケアアイテム」についてアンケート調査を実施しました。その結果をサイト内（https://lalahair.co.jp/magazine/hair/30s-hair-troubles/）にて公開しました。

■調査概要

・調査対象：30代女性
・調査日：2022年4月10日
・調査方法：インターネットによる任意回答
・調査人数：150人

データ・画像を引用される際は、出典元として必ずこちらのURL（https://lalahair.co.jp/magazine/hair/30s-hair-troubles/）をご記載いただきますよう、お願いいたします。

■調査結果

アンケート調査の結果、30代女性が今1番気になっている髪の悩みは「くせ（広がり・うねり）」が1位となりました。

2位に「白髪」、3位に「ダメージ(枝毛・切れ毛)」と続き、6位「頭皮の臭い・フケ・かゆみ」、

７位「髪型」という結果になりました。ランキング形式でご紹介します。

■1位.くせ(広がり・うねり)

・子どもの頃から癖が強く、根元がうねるため伸ばしても綺麗に見えない。扱いづらくヘアアレンジが難しい。毎日のアイロンが大変なのと、ダメージが気になる。

・髪を短く切ると片方だけうねってしまい、朝起きた時にセットするのがめんどくさいです。毎回忙しい朝にアイロンをかけるのが大変です。

・雨の日や湿度の高い日、夏場によく汗をかく時など、髪をセットをしても必ず広がってうねる。

1位は「くせ（広がり・うねり）」となりました。

うねって広がる、特定の部分にくせがある、湿気が多いとくせが出て大変といった声が。なかでも、髪の短い方は寝癖がつきやすいこともあり、くせが気になるようです。

くせ直しによく使われているのはアイロン。くせや広がりを抑えつつ、ヘアセットができるので欠かせないアイテムとなっています。

次いで多かったのは縮毛矯正。頑固なくせの場合、縮毛矯正が選ばれています。

■2位.白髪

・20代半ばから白髪が生え始め、現在31歳。頭頂部やこめかみなど生え際に大量の白髪があります。白髪が気になるため、髪をかき上げたり、アップスタイルの髪型にすることに抵抗があります。

・染めても2週間もたず白髪が生えてきてしまうことが悩みです。年齢のせいもあるとは思うのですが、子どもを出産後急激に増えてしまい鏡を見るのが嫌になるほどです。

・前髪の白髪が目立ち始めて、老けて見えてしまうので悩んでいます。また美容室でカラーしても、白髪染めではないのですぐ色が抜けてしまいます。

2位のお悩みは「白髪」。

多くの30代女性が、量に関わらず白髪が目立つことに悩んでいます。

美容室でカラーしている方が多いですが、白髪部分は色が抜けやすいというのも困るところ。そんな時はヘアアレンジを工夫したり、洗い流せるヘアマスカラを使ったりして対応しているそう。

■3位.ダメージ(枝毛・切れ毛)

・髪のごわつきと乾燥、毛先の枝毛などヘアダメージが気になっています。ドライヤーをしたあとの広がりも気になります。

・今まで髪をブリーチしたり、いろんな髪色に染めてきたので、かなりのダメージがあると思います。手ぐしを通すのも、上手くできないことがあります。

・毛先がパサついて傷んで見える。枝毛や切れ毛が多いのか、アホ毛が多くて髪がまとまらない事が悩みです。

3位は「ダメージ（枝毛・切れ毛）」です。

枝毛や切れ毛、髪のごわつきなどにより、髪が傷んで見えたり、手触りが悪くなるといった声が。

特にロングの方は、毛先のダメージが気になるよう。

カラーをしている場合は、色が抜けやすくなるといった困りごとも出てきます。ダメージに対するケアはホームケアだけでなく、美容室でトリートメントをする方も多くいました。

■4位.乾燥

・ツヤが少なく、パサつきが出てきたように感じます。髪にツヤがないと年齢を感じさせるので悩んでいます。

・朝起きると毛がパサついてハリツヤがなくなっており、クシでとかしただけではまとまらない。静電気もおこる。

・パサつきが酷く、艶がないためきれいに見えない。髪も広がりやすくなりまとまらず、傷んでいるように見える。

4位となったのは「乾燥」です。

髪が乾燥してツヤがない、パサつきがあるという多くのお悩みが。

また、乾燥で髪がボサボサしていると見た目の印象が良くないのでは・・・と気にしている方もいるようです。

乾燥を防ぐために洗い流さないトリートメントをつけると、しっとりとした手触りになるので欠かせないとの意見も。

■5位.抜け毛・薄毛

・産後に抜け毛が増えました。お風呂の時や髪を乾かす時に、手に絡みつく髪の量が多くて毎日気が滅入ります。

・頭皮が荒れがちで、少しずつ抜け毛が増えてきました。昔は抜けてもすぐ生えていたけれど、年齢とともに生える量が減ってきたように感じています。

・20代の頃に比べ、前髪の量が少なくなったように感じる。シャンプー後の抜け毛の量も気になるようになった。

5位のお悩みは「抜け毛・薄毛」となりました。

抜け毛・薄毛の理由に、産後や頭皮のトラブルによるものなどが挙げられていました。なかには産後に毛が細くなり、分け目が目立つようになったという方も。

育毛剤を使用する方は少ないようで、髪の痛みや絡まりによる抜け毛を防ぐケアをする傾向が。洗い流さないトリートメントや丁寧なブラッシングでケアしているとの声がありました。

■6位.頭皮の臭い・フケ・かゆみ

・年齢が上がっていくにつれ、夕方にかけての頭皮の匂いや、痒みが強くなっていて、頭皮の環境があまり良くないように感じます。頭皮が健康でないので抜け毛もひどくなってきています。

・今まで使っていたシャンプーが合わなくなったのか、ある日突然頭が痒くなり、フケが止まらなくなりました。

・乾燥肌なので一年中頭皮の痒みやフケが気になってしまい、皮膚科で処方してもらった薬を頭皮につけています。

6位は「頭皮の臭い・フケ・かゆみ」。

頭皮の臭いやフケ、かゆみに悩む方は、地肌の乾燥や頭皮トラブルを抱えている場合が多いよう。なかには、コロナ禍のストレスで頭皮湿疹に悩んでいるケースも。

シャンプー選びには気を使っており、低刺激のものやナチュラル系のものなどを選ぶ傾向にありました。

■7位.髪型

・若い時に似合っていた髪型が似合わなくなって、どうすればいいか分からない。美容師さんにおまかせにしても、なんか腑に落ちない。

・30代後半になり、流行りは若作りになるし、落ち着かせたら老けて見える。微妙な年齢のため何がベストかわかりません。

・髪のボリュームがあって毛先が広がってしまうことです。いつも上手くスタイリングできないことが悩みです。

7位となったのは「髪型」。

スタイリングが上手くできない、似合う髪型がわからなくなったという声が多数ありました。

特に髪型選びは、トレンドに合わせると後悔することがあるなんて声も。トレンドヘアから大人ヘアへの移り変わりのお悩みもあるようです。

■【30代女性150人に調査】1番お金を使っているヘアケアアイテムとは？

最もお金をかけているヘアケアアイテムは「洗い流さないトリートメント」という結果に。

次いで「シャンプー」、「トリートメント」と続きました。

票の多かったこの3つをご紹介します。

■1位.洗い流さないトリートメント
・ヘアードライの際に乾燥でパサついたり、広がったりするので、ヘアオイルで軽減させている。使うと髪がサラサラになる様に感じている。

・傷んで絡まると余計抜けやすくなるかと思い、傷みの補修に力を入れようと思いました。お金をかけないケアでは頭皮マッサージなどを行なっています。

・洗い流さないトリートメントをすると翌日サラサラになっているのでお金をかけています。ドライヤーの熱から守る意味でもつけてからドライヤーしています。

どんなお悩みを抱える方も、洗い流さないトリートメントはお金をかけているようです。ドライヤーなどの熱ダメージを防ぎ、サラサラの手触りになると好評。朝晩の使用で枝毛や切れ毛が少なくなったと感じるという声も。

オイルの使用が多く、ラッグストアで購入できるものから美容室専売品まで幅広いです。

【回答が多かった30代女性が使用している洗い流さないトリートメント】
・ミルボン
・ケラスターゼ
・N.
・ラサーナ など

■2位.シャンプー
・一番頭皮に影響があるのは、シャンプーだと思う。しっかり不要な汚れを落としつつ、潤いや必要な成分を頭皮に残したいと思っています。

・汚れを落とす作業が1番髪や頭皮のためだと思っているので、シャンプーにお金をかけています。トリートメントも同じ物で揃えています。

・トリートメントも大事だが、地肌から労らないとと思いシャンプーには気にかけている。また乾燥も気になるので地肌からしっかり洗ってる。

地肌ケアを意識している方から支持されました。汚れをきちんと落としつつ、乾燥しないようなシャンプーが好まれています。

特に地肌のトラブルで困っている方は、低刺激のものや自然由来のものを選ぶ傾向に。

【回答が多かった30代女性が使用しているシャンプー】
・ルベルイオセラム
・オージュア
・キュレル など

■3位.トリートメント

・トリートメントでアイロンで痛めた部分を補修して、少しでもうるおいを取り戻しておきたいと考えているから。

・トリートメントが一番成分が凝縮されていて、効果があるような気がするから。それに、髪の内部まで補修してくれそう。

・ダメージがひどいので、毎日しっかりケアできるように保湿力の高いトリートメントを使用しケアしています。

トリートメントを選んだ方は、髪のダメージや乾燥のケアを意識しているよう。

いつものケアにプラスしてヘアマスクを使っているという方からは、定期的に使わないとバサバサになってしまうので欠かせない！といった声も。髪に栄養を与えたいという方から好評です。

【回答が多かった30代女性が使用しているトリートメント】
・フィーノ ヘアマスク
・ルシードエル EXヘアマスク
・コタアイケアトリートメント など

■まとめ

30代の女性の髪の悩みについてアンケート調査を行ったところ、「くせ(広がり・うねり)」と回答したのは全体の26%でした。

特定の部分のくせや、髪の広がり、うねりに悩んでいます。特にショートはくせがつきやすく、ロングからのヘアチェンジをきっかけに悩み始めたという方も。湿気の多い時には、よりくせも強く出るので困りどころ。

くせ直しには、アイロン派と縮毛矯正派に分かれているようです。自分の髪やライフスタイルに合う方法を選びたいですね。

30代女性がヘアケアアイテムでお金をかけているのは「洗い流さないトリートメント」が全体の61%となりました。

ダメージ、抜け毛、乾燥、くせ・・・どんなお悩みを抱える方も、洗い流さないトリートメントは重視しているよう。オイルタイプを使用している方が多く、髪の乾燥やダメージを防げると好評です。しっとりとする、サラサラになるなど使用感も様々なので、自分の好みに合うものを探してみるのも良いですね。

【LALA MAGAZINEについて】

LALA MAGAZINE [ララマガジン]では、美容のプロが『ヘア・メイク・コスメの基礎知識』や『美容の雑学』をわかりやすく解説。ヘアカタログ・ヘアケア・スキンケアコスメ・メイクアップコスメなどの情報、美容のプロがおすすめする美容アイテムを厳選して紹介しています。
https://lalahair.co.jp/magazine/

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com