

2013年2月5日

報道関係各位

GMO リサーチ株式会社

「男性の身体の悩みに関するオンラインコミュニティ調査(MROC)」を実施 ～男性の日常の悩みとは?～

GMO インターネットグループでインターネットリサーチ事業を展開する GMO リサーチ株式会社(東京都渋谷区代表取締役社長 細川 慎一 以下、GMO リサーチ)は、GMO リサーチが保有するモニターを対象に「男性の身体の悩みに関するオンラインコミュニティ調査(MROC)」を実施いたしました。

オンラインコミュニティ調査(MROC)とは、インターネット上のコミュニティを調査対象とし、特定のテーマに基づいた消費者モニター間で交わされる自然な声から、日常の様子や本音をうかがう調査手法です。近年、米国において企業の新サービス開発と言った場面で役立てられています。

- 調査テーマ:男性の身体の悩み
- 調査対象:35～49歳の男性 28名
- 調査期間:2012年11月13日～2012年11月23日
- 調査方法:オンラインコミュニティ調査(MROC)
- 調査国:日本

【まとめ】

■普段抱えている悩みは、体力の低下をはじめ「身体」に関すること(参考資料:表1)

- ・「駅の階段を少し急いで駆け上がるだけで息切れがしてしまう」「ちょっとサッカーをすると、体中がギシギシしている気がする」といった体力の低下と、それに伴って疲れやすくなったり、疲れがとれにくくなったりしていることに悩んでいる人が多いことが調査結果から判った。
- ・続いて、太りやすくなったという体型の悩みが多く、その他に、臭いや乱視、老眼、抜け毛、白髪が増えたなどの身体の悩みに関するコメントが挙げられた。

■「脱毛・薄毛」に様々な対策 (参考資料:表2)

- ・普段から抱えている悩みに挙げられていた「抜け毛」「白髪」といった、頭髪の悩みについてのトピックスを立てたところ、それぞれ抱えている悩みに対して何かしら対策を考え、取り組む様子がうかがえた。
- ・抜け毛の増加や、髪の毛が細くなったことに対しては、石鹸シャンプーや医師から勧められたシャンプーを使用したり、医師に相談して情報収集したり、またサプリメントや処方薬を服用するといった、自分なりの対策を行っている。その一方で、「髪そのものの手入れも正直わかっていないので、自分がやっている散髪やシャンプーが本当に良いのか知りたい」とコメントした参加者もあり、知識・情報量にばらつきがあることがうかがえる。
- ・白髪の悩みについては、悩んではいるものの、抜け毛ほど対策に取り組む様子は見受けられなかった。

■体型で一番の悩みは「お腹」。食事制限や運動に取り組んでいる（参考資料:表 3）

- ・普段から抱えている悩みに挙げられていた体型の悩みについてトピックスを立てたところ、「お腹まわりのお肉」や「内臓脂肪」、また加齢とともに筋肉量が減少していくことに悩んでいる様子がうかがえる。
- ・呼吸法を取り入れたエクササイズやジョギング、ウォーキング、食事制限、筋トレ・有酸素運動のセットなど、それぞれが自分に適した方法で体型維持や痩身に努めていることが判った。

■気になる匂いは「加齢臭」「口臭」（参考資料:表 4）

- ・普段から抱えている悩みに挙げられていた「臭い」についてのトピックスを立てたところ、「加齢臭」について、「自分でもわかるくらいに臭くなった」「枕から加齢臭がすると落ち込む」といった、加齢臭に悩むコメントが目立った。
- ・香水や制汗スプレーを使ったり、食事や清潔に気を使ったり、中には脇毛を剃るなど、それぞれが体臭を意識して普段からケアをしていることがわかった。
- ・「加齢臭」に次いで「口臭」を気にする人が多く、ガムやブレスケアの使用、歯磨きの頻度を増やすなどにより、対策を講じられている。

【総論】

今回の調査結果から、30 代後半から 40 代の調査コミュニティ参加者は身体の悩みとして、「脱毛・薄毛」「頭髪」「臭い」など変化だけではなく、体力や体型において 20 代のときの自分と比べると身体全体に明らかな低下がみられ、衰えを実感している方が多いことが明らかとなりました。それと同時に、ほとんどの人がジョギングやウォーキング、食事制限、サプリメントなど、手軽に取り入れることのできる対策を限られた時間の中で実践していますが、目的としては若々しく見られたいというよりも、現状維持のための予防としての意味合いが強いことがうかがえます。抱えている悩みの原因を理解した上で、きちんとした対策を取りたいと考え、コミュニティ参加者間で参考になる情報は積極的に取り入れたいという強い意欲が感じられました。

年齢を重ねたことで身体の悩みに対する意識が変化し、かつては異性から「モテる」かどうかを重要視していたのに対し、現在は、周りの人に不快感を与えないことの方を重要視する傾向にあります。年齢による身体の変化というだけでなく、「仕事」という場面で人に見られる立場になったことで、見栄えよりも、周りからどのような印象を持たれるかを強く意識するようになったことも要因の一つではないかと GMO リサーチは考えます。

【調査背景】

国内既存市場での売上拡大や、世界各国へのビジネスの展開など、日本企業が成長を遂げるためには、各市場のニーズの把握など、詳細な市場理解が不可欠です。GMO リサーチではアジアの各市場理解を目的に、2011 年 4 月から定期的にオンラインアンケート調査を実施しています。

今回は「男性の身体の悩み」をテーマに、参加者の身体に対する悩みや不安について、普段は意識していない潜在的な意識を引き出すことを目的に、オンラインコミュニティ調査(MROC)を実施いたしました。

【オンラインコミュニティ調査(MROC)について】

オンラインコミュニティ調査(MROC)は、従来のアンケート調査のように質問に返答する形式とは異なり、調査対象がコミュニティであるため、参加者間で交わされる自然な声に触れることができ、リサーチャーによるバイアス(偏り)も少なく、参加者の日常の様子や本音を引き出すことのできる調査手法です。コミュニティ内でのやりとりを通じて参加者のニーズを掘り下げていくことで、企業の新商品・サービス開発や販売促進などのマーケティング課題の解決に有効な打ち手を見出せるのではないかと考えています。

【GMO リサーチ株式会社について】

GMO インターネットグループでインターネットリサーチ事業を展開するGMOリサーチは、市場調査・分析および調査データを基にしたコンサルティングサービスを提供しております。従来通りの市場調査手法はもちろん、ソーシャルメディアリサーチやアイトラッキングなど、最先端の技術と手法を駆使したGMOリサーチの市場調査サービスは、企業の迅速かつ最適な意思決定のお手伝いをいたします。

以上

【報道関係お問い合わせ先】

- GMO リサーチ株式会社 社長室 田野
TEL : 03-5784-1100 FAX : 03-5784-1105
E-mail : pr@gmo-research.jp
- GMO インターネット株式会社 グループ広報・IR 部 福井・石井
TEL : 03-5456-2695 FAX : 03-3780-2611
E-mail : pr@gmo.jp

【調査に関するお問い合わせ先】

- GMO リサーチ株式会社 JMI 事業本部
ビジネスディベロップメント部 山田
TEL : 03-5784-1100 FAX : 03-5784-1105
E-mail : takatoshi.yamada@gmo-jmi.jp

【GMO リサーチ株式会社】(URL : <http://www.gmo-jmi.jp/jp>)

会 社 名	GMO リサーチ株式会社
所 在 地	東京都渋谷区桜丘町 26 番 1 号 セルリアンタワー
代 表 者	代表取締役社長 細川 慎一
事 業 内 容	■市場調査分析、広告、宣伝、出版に関する業務 ■市場の調査並びにマーケティング調査に関するコンサルタント業務 ■マーケティングリサーチ及び経営情報の調査、収集、提供 ■各種市場調査の企画、実施
資 本 金	5,000 万円

【GMO インターネット株式会社】(URL : <http://www.gmo.jp/>)

会 社 名	GMO インターネット株式会社 (東証第一部 証券コード:9449)
所 在 地	東京都渋谷区桜丘町 26 番 1 号 セルリアンタワー
代 表 者	代表取締役会長兼社長 熊谷 正寿
事 業 内 容	■WEB インフラ・EC 事業 ■インターネットメディア事業 ■インターネット証券事業 ■ソーシャル・スマートフォン関連事業
資 本 金	30 億円

【参考資料】

■調査概要

調査テーマ	男性の身体の悩みに関するオンラインコミュニティ調査(MROC)
調査手法	オンラインコミュニティ調査(MROC) クローズド調査
調査地域	日本全国
調査対象	35～49歳の男性
参加人数	28名
実施日程	2012年11月13日～11月23日

※本調査結果の引用・転載の際は「GMOリサーチ株式会社調べ」とクレジット記載をお願いいたします。

■調査方法

- ・コミュニティに定期的に身体の悩みに関するトピックをアップ
- ・コミュニティ参加者が24時間好きな時間にコミュニティにログインし、定期的にアップされるトピックについて自由に回答
- ・他のユーザーの回答に対しても自由に回答

■トピック

	トピック
1	普段抱えている悩み
2	頭髪に関する悩み
3	体型に関する悩み
4	匂いに関する悩み

(表 1)トピック「普段抱えている悩み」の回答(一部)

疲れが溜まります。あと早寝になりましたね。20代の頃は、徹夜して翌日一日営業でも全然つらくなかったのですが、最近では疲れて寝ちゃいます。	37歳男性
目の衰えが気になります。乱視が少しひどくなって携帯電話の取扱説明書などの細かい文字がダブって見えて読めなくなりました。後は体力的な衰えです。駅の階段を少し急いで駆け上がると息切れがしてしまいます。	47歳男性
昔に比べて寝付・寝覚めが共に悪くなってきたことでしょうか…寝酒が欠かせなくなるなんて、おっさん街道まっすぐらな感じで…凹みます(苦笑) 身体をしっかりと動かすしか無いですよ、皆さん気にされている代謝の件も含めて。	37歳男性
若いころと比べ太りやすくなった気がする。体型維持のため定期的に運動するように心がけているが、疲れが残ってしまうことが悩み。	40歳男性
多くの方がおっしゃられてるのと同じく、体力の衰えと太りやすくなったことです。ここ最近では休日にちょっとサッカーをしたりすると、もう体中がギシギシ言っている気がします。いつまでも若いつもりじゃダメですね。あと明らかに代謝が衰えています。以前よりも食べる量も減ってるし、運動量もそんなには変わらないはずですが、太りやすくなりました。というか、痩せなくなりました・・・	37歳男性
今の悩みは体力をはじめとする体の衰えです。若いころと同じようにスポーツが出来ないのは仕方ないのですが、自分が思っている以上に体の衰えがあり、思うとおりに出来ないのがもどかしいですね。また、白髪やしわも増えて来ましたし、鼻毛や耳毛なども伸びるようになって来ていますので、それらのケアには特に注意しています。	47歳男性
老眼です。スマホを見るときにメガネの上からのぞいたり、字を書くときにメガネを外したり、などが人前ではとても恥ずかしいです。メガネも一度合わせに行ったのですが、気に入ったフレームがなくて、そのままになっています。とっても困っています。年をとったなーと思います。	48歳男性
体力のなさ、疲れやすさ、体のあちこちの臭い(足、脇)が汗をかくと本領を発揮します。昔は2.3日同じ服でも臭いを感じなかった気がします。。あと、頭が頑固になったような気がしています。	39歳男性
2年ほど前から抜け毛が多くなりました。石鹸シャンプー、シリコンブラシ、頭皮マッサージ色々やってはいるのですが、あまり効果は実感できてません。	38歳男性
加齢で代謝が落ちたせいかわかりやすくなりました。なので気兼ねなく美味しくご飯を頂くには定期的な運動が欠かせません。今よくやっているのは自転車とテニスですね。	41歳男性
私もあまがえるさんと同じ、体力の衰えです。毎年夏休みにはきまぐれ旅行をしながら、ダイビングやラフティングをしながら電車でのんびり旅行をしているけれど、同じ事をしても疲れを感じやすくなりました。なので、動けるときに体を動かそうと毎年続けることを始めるようにしました。昨年からは、登山・サイクリング・ラフティング、冬にスキーにと季節で出来る事を始めて続けること。何か体を動かして達成した喜びを感じたくなりました。	38歳男性
20代後半の頃、お腹周りに贅肉が付いちゃったことがありました。階段を駆け上がるとその肉が揺れるわ、3階まで行くのが辛いわ…今はその贅肉はそこそこ落とせましたが、やっぱり頑固ですね、お腹周りは…二度と付けまいと反省しました。	35歳男性
疲れが抜けなくなってきました。しっかり休めば疲れはとれるのですが、休まず無理をするといつまでたっても疲れがとれません。最近活発に運動するようになったのですが運動したあとは入浴して睡眠をいっぱいにとって次の日に備えるようにしています。	36歳男性
夜更かしが出来なくなってきたことです。他の方もおっしゃっている体力の衰えや疲れやすさなどとも関係があるような気がして…。学生の頃に比べ、運動量がかなり少ないので、平日は職場・自宅と駅の往復を歩き、階段のある所は階段を使う、休日はウォーキング大会に参加するなどして、少しでも運動不足を解消するようにしています。	39歳男性
最近抜け毛が多くなったので、シャンプー等ネットで調べてたら、石鹸シャンプーなるものを見つけました。これなら安いので思い切って購入してみました(^0^)	45歳男性

(表2) トピック「頭髪に関する悩み」の回答(一部)

<p>髪はこの5年位で量も減り、1本1本が細くなりました。まだまだ「ハゲ」には程遠いのですが、元々のクセ毛が強くなったりしてスタイリングがまとまりにくくなって危機感を感じ始めました。ということで、まだまだ誰にも指摘されてはいないレベルではありますが、サプリと飲み薬を服用しています。効果はてきめんで、1本の髪の途中から太さが明らかに違うようになりました。生え際も下がってきました。おかげでスタイリングの自由度も増して助かってます。ただ、副作用で髪以外の体毛も濃くなってしまいました(笑)</p>	<p>42歳男性</p>
<p>髪のツヤやコシが少なくなるのは、しょうがないかなあ、と思うところです。他には、油分が多いと感じるところでしょうか。対策としては、シャンプーの量を少し多めにし、髪を洗い、しっかりと油分を落とすようにしています。それが、頭皮や頭髪にとって、ストレスが少ないのか多いのかはわからないのですが、少なくとも気持ちはさっぱりするので、良いのかなあと思って実践しています。</p>	<p>37歳男性</p>
<p>髪の量については生え際が多少後退した程度で特に気にしていませんが、髪質が柔らかくて細いのでヘアスタイルの長時間の維持が難しいのが悩み。</p>	<p>40歳男性</p>
<p>幸いハゲの心配は無さそうですが、白髪がかなり目立ってきました。合わせて、コシとハリが以前に比べ失くなってきたような・・・</p>	<p>37歳男性</p>
<p>私は脂性なので毎日丁寧にシャンプーしないと清潔感を保てません。ここ数年は白髪が増えていることが悩みです。このままグレーからシルバーの頭髪にするか、染めるか考えています。</p>	<p>47歳男性</p>
<p>最近白髪が目立ってきたことですね。遠目で見ると全く大丈夫なのですが、鏡の前で髪を書き上げるとキラキラした白髪の増えたのにはゾッとします。それと、もともと頭の形がいびつなので、朝起きると決まって右側の後ろに寝癖の髪の毛が立ってしまうことです。朝急いで仕事に行く時は困ってしまいます。</p>	<p>48歳男性</p>
<p>私は20代半ば~30代前半でみるみる毛が薄くなり、今ではほとんどなくなってしまいました。当時はかなり不摂生をしていたので、考えようには仕方ないかと思うこともありますが、出来れば増やしたい!元に戻したいというのが正直な気持ちですね!薄くなり始めた頃は、会う人の視線が少し上の方を見るのがとても気になり、それがストレスを生んでまた薄くなる。今は隠そうとかは思わなくなったので、目線やハゲの話題にも全く気にならなくなりましたが、以前は気になって、気になって・・・いろんな薬を使うのは大事ですが、やはり生活習慣を整えないと生えてくるものも生えてこないというのが自論です。</p>	<p>38歳男性</p>
<p>毛が太く全体の量が多いのでいつも髪型に悩みます。梳いたりブロックで刈り上げたりして落ち着かせてますが、ちょっと放置するとたちまちモフモフしてきます。10年来の付き合いの美容師さんとああでもないこうでもないと言いながら毎回ヘアスタイルを考えてもらってます。。</p>	<p>35歳男性</p>
<p>抜け毛や白髪とかは感じていないが、どうやってきれいに整えるかが解っていないし、髪そのものの手入れも正直解っていないので、自分がやっている散髪やシャンプーが本当に良いのか知りたいです。どこで知ることが出来るかも解っていないので、だれか教えて欲しいです。</p>	<p>38歳男性</p>
<p>ここ1年ぐらいで、抜け毛が多くなり、すっかり髪の毛も細くなってしまいました。特に髪の毛が濡れた状態だと、鏡を見て寂しい気持ちになっちゃいますww いろいろとシャンプーも検討しましたが、価格とのバランスを考えて今は石鹸シャンプーを使っています。意外にすっきり感もあり、結構気に入ってます。頭皮の汚れが落ちてるって実感があります。石鹸というとゴワゴワしたイメージですが、リンスで整えたらサラサラ感もあり、オススメです。</p>	<p>45歳男性</p>

(表3) トピック「体型に関する悩み」の回答(一部)

<p>体型ですか！？痛いところついてきますね(笑) 中年太りの状態になりそうでした。しかし、糖質を減らすダイエットを知りまして現在取り組み中です。現在は10kg 痩せました！あと8kg 痩せれば、現役時代！？に戻れるのがんばろうと思っています。体のたるみや、姿勢の崩れを最近感じますのでジムでのトレーニングもかかせません。と行っても、週1程度ですが(笑) シルエットがかっこいい中年になりたいのでこっそり頑張っています もっと良い方法があればぜひ参考にしたいです</p>	<p>40 歳男性</p>
<p>最近の悩み事は、おしりと太もも周りに肉が付いてきた事です。もちろんお腹周りも(笑)なので、ジョギングやウォーキングをして、これ以上太らないようにしてます。若い頃は、すぐ痩せたのですが、今はなかなか痩せないで太らない為に体を動かしてるっていうのが本音です。</p>	<p>45 歳男性</p>
<p>体型の悩みは内臓脂肪です。身長と体重で計算するBMI 値は大丈夫なのですが、CT スキャナでお腹を輪切りにしてみると内臓脂肪が多すぎなんです。運動で改善するようにしているのですが、真夏の猛暑では出来ず困っています。</p>	<p>47 歳男性</p>
<p>体系的な悩みはお腹まわりのお肉です。筋トレやジョギングをしているのですが、昔よりも落ちにくくなってますね。食事制限もしなきゃいけませんね。</p>	<p>38 歳男性</p>
<p>横腹です。「くびれ」を出してシルエットをきれいにしたいのですが、なかなか横腹肉は去ってくれませんね(笑)。ロングプレスを毎日行っており、週一でくびれ用のロングプレスを取り入れるようにしております。</p>	<p>38 歳男性</p>
<p>食事制限・筋トレ・有酸素運動のセットで学生時代の体型を維持しています。しかし5年ほど前には仕事のストレスもあり暴飲暴食し一時期は18キロ位肥りスーツなども腹を引っ込めてやっと入るような状況でした。。それともない体調も悪く病気がちになってしまったので生活を根底から見直しました。食事は魚、野菜や玄米といったバランスのとれた和食中心です。量と質を科学的に計算しています。外食したりお酒を飲んだ翌日はかなりセーブすることで保つようになっています。あとは無理の無い程度で筋トレをし毎日1時間は少なくとも歩き週末は1日10キロ以上歩きます。ストレスが溜まった時は好きなお酒も飲みます。要はメリハリですね。</p>	<p>35 歳男性</p>
<p>体型ですね～ 筋肉だったところが全部脂肪に変身してしまって、走ったりするとユッサ、ユッサと揺れるんです。今、ウォーキング始めたんですけど、かなり効果あったように感じます。でも洋梨型の体型は変わりませんが…ウォーキングで多少鍛えれば、スマートになると信じて、今日も頑張りま～す！洋梨型変える方法で簡単なものって何かありますか？出来るだけ継続したいので…</p>	<p>42 歳男性</p>
<p>糖質ダイエットはその名前の通りで、糖質のを摂る量を極力減らすダイエット方法です。糖質ゼロにしたいところですが、それは不可能なので極力減らす努力をしています。特に炭水化物にはたくさんの糖質が含まれていますので、我慢が必要です。そして食べる順番にも気をつけています。脂質と炭水化物の相性は非常によくて一緒に食べるとすべて吸収してしまいます。そのため、炭水化物が一番最後に食べるようにしています。これだけで、食べる量を減らさなくても痩せていきますよ</p>	<p>40 歳男性</p>
<p>若いころは体ばかり鍛えていたので筋肉量があり、たくさん食べても体型を維持できていたのですが、最近は基礎代謝量が落ちたのか太りやすくなってしまった。食べる量を減らし、たまに運動しないと腹に脂肪が付いてしまう。しかも付いた脂肪がなかなか落ちないのが悩み。</p>	<p>40 歳男性</p>
<p>腹の脂肪は強敵です。ジムや自宅で筋トレをしていて、それなりに腹筋もついているのですが、腹筋の上を覆う脂肪の層を取り除かないと、折角鍛えた腹筋が表に出てこない感じがですね(笑)ウエスト自体は太くないのですが、脂肪が邪魔ですorz 極力「就寝3時間前」には夕食を摂るようにしていますし、ご飯の量を減らしておかずとサラダ中心の夕食にしています。長い闘いになりそうです(笑)</p>	<p>42 歳男性</p>
<p>今やっているのは、腹筋(横腹筋含む)・背筋を鍛えて、ぷっくりを引き締めることに取り組んでいます。あとはやはり食事コントロールですかね！これが一番のような気がします…</p>	<p>42 歳男性</p>