

## 髪を染めて「自信が持てるようになった」が3割超

～白髪を染めずに自然に任せる人も約半数～

国内1,500社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：坂田政一）は消費財や暮らしにまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第239号として、ヘアカラーに関する意識調査（対象4,000人）の結果をご紹介します。未掲載のデータ提供や当社担当者が解説を差し上げることもできますので、お気軽にお問い合わせください。

※回答率(%)は小数点第2位以下を四捨五入し同第1位までを表示しています。そのため、内訳の合計と表示値が異なる場合があります。

### ■ アンチエイジング、気にしていますか？

今回はヘアカラーに関する意識調査を実施しました。（2019年、Vol.105では「グレイヘアに関する意識調査」も行っています。）

まず、「若々しい見た目を保つためやアンチエイジングのために、気をつけていること」を聞くと、「白髪染め」と答えた人は27.9%でした（図表1左）。2019年の同様の質問では「白髪染め」をしていると答えた人が24.4%だったので、増加しています。

また、前回調査（図表1右）では「服装」が18.6%だったのに対し、今回は30.9%と大きく伸びています。

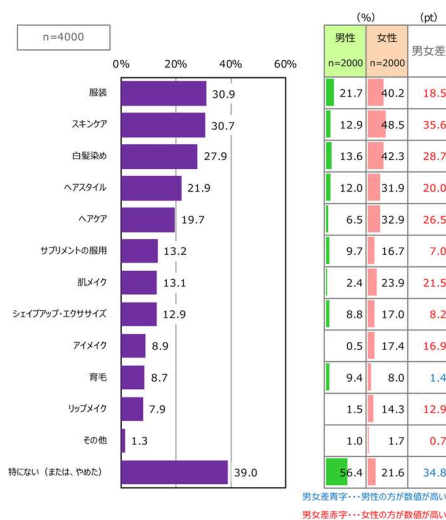
さらに、「特にな（または、やめた）」と回答した人は前回の46.8%から39.0%に減少していることから、全体的に意識が向上しているのかもしれません。

### ■ 白髪の量はどれくらい？

白髪があるか、ある場合、その割合がどのくらいかを聞くと（図表2）、「ほとんど、あるいはまったくない」という人が31.0%、「ほとんど、あるいは全部白髪」は7.4%、「7割くらいが白髪」が10.6%、「半分以上が白髪」が11.4%、「半分未満が白髪」が12.7%、「3割くらいが白髪」が27.0%でした。

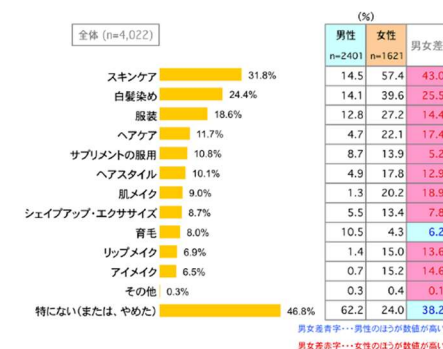
「ほとんど、あるいはまったくない」と回答した人を性年代別で見ると、20代では男性が74.3%、女性が88.8%です。40代では男性が51.2%、女性が48.2%、70以上では男性は10.6%、女性は4.6%まで割合が下がります。

図表1「あなたは、若々しい見た目を保つためやアンチエイジングのために、気をつけていることがありますか。（お答えはいくつでも）」への回答



#### ← 今回の調査結果

#### ↓ 2019年の調査



図表2「あなたは白髪がありますか。最も近いものを教えてください。※毛染めしている人は、染める前の地毛に関してお答えください。（お答えはひとつ）」への回答を性年代別に表示

		全体 (人)	ほとんど、 あるいは全 部白髪	7割くらいが 白髪	半分以上が 白髪	半分未満が 白髪	3割くらいが 白髪	ほとんど、 あるいは まったくな い
	全体	4000	7.4%	10.6%	11.4%	12.7%	27.0%	31.0%
男性	20代	148	2.0%	2.7%	6.8%	4.1%	10.1%	74.3%
	30代	71	1.4%	4.2%	0.0%	2.8%	21.1%	70.4%
	40代	172	0.6%	4.1%	7.6%	10.5%	26.2%	51.2%
	50代	416	2.9%	7.2%	10.3%	16.1%	32.7%	30.8%
	60代	600	12.0%	17.7%	16.8%	15.2%	21.3%	17.0%
	70代以上	593	22.3%	22.4%	16.2%	12.0%	16.5%	10.6%
女性	20代	152	1.3%	2.6%	2.0%	2.6%	2.6%	88.8%
	30代	197	0.5%	1.0%	2.5%	3.6%	15.7%	76.6%
	40代	388	0.5%	2.3%	3.4%	7.7%	37.9%	48.2%
	50代	513	1.9%	3.9%	8.8%	16.2%	40.9%	28.3%
	60代	467	3.9%	10.5%	13.7%	19.9%	37.7%	14.3%
	70代以上	283	14.1%	20.1%	22.3%	12.4%	26.5%	4.6%

■ 見た目やファッションに気を遣っていない人も白髪を染めている

白髪が「ほとんど、あるいはまったくない」と回答した人以外を対象に、白髪を染めているかを聞きました(図表3)。

最も割合が高かったのが、「白髪染めせずに自然にまかせている」(48.4%)、次が「黒・ブラウン系に染めている」(42.8%)でしたが、性別や年齢によって対処は大きく異なるようです。

「白髪染めせずに自然にまかせている」と回答した人を見ると、男性は女性と比べて、どの年代でも割合が高くなっています。逆に、「黒・ブラウン系に染めている」という人は、女性がすべての年代で男性を上回っています。

今回の調査では、見た目やファッションにどのくらい気を使っているかも聞いています(図表4)。ファッションの気遣い度別に、白髪の対処を見てみると(図表5)、気遣い度が高いほど、何らかの色に染めている割合が高く、気遣い度が低いほど「白髪染めせずに自然にまかせている」人の割合が高くなっています。

とはいえ、見た目やファッションに「まったく気を使っていない」という人でも、そのうち2割の人は、何らかの色に染めています。

図表3「あなたは自分の白髪をどうしていますか。(お答えはひとつ)」への回答

		全体 (人)	黒・ブラウン系に染めている	グレイに染めている	黒・ブラウン・グレイ以外の色に染めている	短髪や剃髪にするなど白髪染め以外の手段で目立たなくしている	白髪染めせずに自然にまかせている	その他
	全体	2761	42.8%	1.4%	3.8%	2.6%	48.4%	0.9%
男性	20代	38	26.3%	7.9%	18.4%	15.8%	31.6%	0.0%
	30代	21	33.3%	0.0%	9.5%	9.5%	47.6%	0.0%
	40代	84	34.5%	2.4%	1.2%	4.8%	57.1%	0.0%
	50代	288	28.5%	1.4%	2.8%	3.5%	63.9%	0.0%
	60代	498	19.1%	1.2%	0.4%	2.6%	75.9%	0.8%
	70代以上	530	10.8%	1.3%	0.2%	3.2%	84.3%	0.2%
女性	20代	17	29.4%	23.5%	23.5%	11.8%	11.8%	0.0%
	30代	46	50.0%	4.3%	10.9%	2.2%	30.4%	2.2%
	40代	201	62.2%	1.0%	6.5%	3.0%	26.9%	0.5%
	50代	368	71.7%	0.8%	8.4%	1.6%	15.8%	1.6%
	60代	400	79.8%	0.8%	5.3%	0.8%	13.0%	0.5%
	70代以上	270	61.9%	1.5%	3.3%	1.1%	28.1%	4.1%

図表4「あなたは普段から自分の見た目やファッションに気をつけていますか。(お答えはひとつ)」への回答

		全体 (人)	とても気を 使っている	やや気を 使っている	どちらとも いえない	あまり気を 使っていない	まったく気 を使ってい ない
性別	全体	4000	10.0%	39.0%	19.8%	21.6%	9.6%
	男性	2000	6.7%	32.0%	20.3%	28.2%	12.8%
	女性	2000	13.2%	46.1%	19.4%	15.0%	6.4%
男性	20代	148	14.9%	31.8%	20.3%	13.5%	19.6%
	30代	71	8.5%	26.8%	25.4%	16.9%	22.5%
	40代	172	9.9%	34.9%	19.8%	23.3%	12.2%
	50代	416	7.0%	30.0%	19.7%	24.0%	19.2%
	60代	600	6.2%	29.8%	21.5%	30.5%	12.0%
	70代以上	593	3.9%	35.4%	19.1%	35.2%	6.4%
女性	20代	152	19.7%	38.8%	17.1%	12.5%	11.8%
	30代	197	14.7%	39.1%	23.4%	11.7%	11.2%
	40代	388	10.6%	40.5%	20.6%	20.4%	8.0%
	50代	513	15.2%	42.9%	22.2%	13.5%	6.2%
	60代	467	10.9%	51.4%	18.8%	15.2%	3.6%
	70代以上	283	12.4%	59.4%	11.7%	13.8%	2.8%

それぞれの項目で、性別に最も割合が高い年代を赤字で、最も割合の低い年代を青字で表示

図表5 白髪の対処をファッションの気遣い度別に表示

		全体 (人)	黒・ブラウン系に染めている	グレイに染めている	黒・ブラウン・グレイ以外の色に染めている	短髪や剃髪にするなど白髪染め以外の手段で目立たなくしている	白髪染めせずに自然にまかせている	その他
	全体	2761	42.8%	1.4%	3.8%	2.6%	48.4%	0.9%
ファッションに	とても気を使っている	251	64.1%	4.0%	7.6%	2.4%	19.9%	2.0%
	やや気を使っている	1099	53.0%	1.8%	4.3%	3.1%	36.7%	1.2%
	どちらともいえない	558	42.3%	0.7%	3.8%	2.9%	49.6%	0.7%
	あまり気を使っていない	629	26.1%	0.6%	2.2%	2.1%	68.4%	0.6%
	まったく気を使っていない	224	17.9%	0.9%	1.3%	1.8%	78.1%	0.0%

それぞれの項目で最も割合が高いものを赤字で、最も割合の低いものを青字で表示

図表6「白髪染めをしない理由、または白髪染めをやめたきっかけを教えてください。(お答えはいくつでも)」への回答



■ 白髪染めをしない理由は？

白髪があるものの、白髪染めをしていない人に、染めない理由、やめた理由を聞きました(図表6)。

最も割合が高かったのは「年齢相応でいいと思うようになったから」(30.1%)でした。

割合が高い順に「自然な髪が好きだから」(26.3%)、「染めていないほうが良いと自分で感じたから」(15.9%)、「続けるのにお金がかかるから」(13.8%)、「続けるのが面倒になったから」(12.5%)、「年齢的に黒髪では不自然だから」(10.5%)と続きます。

「定年退職など、人目を気にしなくてよくなったのを機に」(6.1%)や、「染めていないほうが良いと周りから言われたから」(2.3%)などは割合が低く、白髪染めをするかしないかは、他人からの視線より、自意識のほうが大きく影響していそうです。



## ■ 髪を染めて「自分に自信が持てるようになった」！

髪を染めている(白髪染め以外の染髪を含む)人を対象に、髪を染めて良かったことを複数回答可で聞いたところ(図表7)、最も割合が高かったのは「自分に自信が持てるようになった」(34.2%)でした。

図表7では、項目ごとに男女それぞれで、最も割合が高い世代を赤字にしています。男性・30代では、髪を染めている人は少ないのですが(母数 71 のうち、14 人)、多くの項目で男性・30 代の割合が高くなっています。あまり染めている人がいないなかで、思い切って染めたからこそ、満足度が高くなっているのかもしれませんが。

気になるのが、「家族に褒められた」「パートナーに褒められた」の割合に男女で違いがあることです。男性のほうが「褒められた」と回答している割合が高いのですが、ひょっとすると、女性のほうが気がついて褒めることが多く、逆に女性のほうが褒められる機会が少ないのではないのでしょうか。

図表7「髪を染めて良かったことがあれば教えてください。(お答えはいくつでも)」への回答

	全体 (人)	自分に自信 が持てるよ うになった	自分らしさ を感じるよ うになった	日常生活が 楽しくなっ た	自分がした いファッ ションがで きるよう になった	家族に褒め られた	外出した り、人に 会ったりす ることが増 えた	友人に褒め られた	パートナー に褒められ た	染める前と 比べて交友 関係が広 がった	知らない人 から声をか けられるよ うになった	人から注目 されるよう になった	仕事の業績 が上がった	その他
全体	1685	34.2%	28.9%	20.5%	15.5%	8.3%	8.0%	6.9%	6.5%	2.5%	2.4%	2.2%	1.7%	12.1%
性別														
男性	391	26.3%	31.2%	17.9%	14.8%	10.7%	10.0%	6.6%	11.8%	4.3%	3.6%	5.4%	3.8%	12.5%
女性	1294	36.6%	28.2%	21.3%	15.8%	7.6%	7.4%	7.0%	4.9%	1.9%	2.0%	1.2%	1.0%	12.0%
年代														
20代	39	20.5%	20.5%	25.6%	23.1%	7.7%	15.4%	17.9%	12.8%	5.1%	17.9%	17.9%	15.4%	0.0%
30代	14	35.7%	50.0%	42.9%	35.7%	42.9%	28.6%	14.3%	14.3%	21.4%	14.3%	21.4%	28.6%	7.1%
40代	45	35.6%	37.8%	24.4%	22.2%	11.1%	15.6%	4.4%	15.6%	6.7%	2.2%	11.1%	4.4%	6.7%
50代	110	26.4%	29.1%	12.7%	11.8%	5.5%	10.9%	6.4%	8.2%	3.6%	0.9%	2.7%	0.9%	10.9%
60代	112	23.2%	28.6%	17.0%	9.8%	10.7%	5.4%	4.5%	16.1%	1.8%	0.9%	0.0%	0.9%	17.0%
70代以上	71	26.8%	36.6%	14.1%	14.1%	14.1%	5.6%	4.2%	7.0%	4.2%	2.8%	4.2%	1.4%	19.7%
性別														
20代	80	26.3%	27.5%	31.3%	18.8%	16.3%	10.0%	16.3%	12.5%	8.8%	6.3%	5.0%	7.5%	3.8%
30代	94	28.7%	34.0%	26.6%	18.1%	7.4%	6.4%	7.4%	9.6%	5.3%	3.2%	2.1%	1.1%	5.3%
40代	211	40.8%	29.9%	24.2%	14.2%	6.2%	8.1%	4.7%	4.7%	2.4%	3.3%	1.4%	0.9%	11.8%
50代	359	42.1%	26.2%	18.1%	16.7%	8.6%	6.4%	8.6%	3.9%	1.4%	0.6%	0.8%	0.6%	10.9%
60代	364	35.4%	28.8%	18.4%	14.6%	6.6%	8.5%	4.4%	4.1%	0.8%	1.4%	0.8%	0.5%	14.8%
70代以上	186	32.3%	26.3%	22.6%	15.6%	5.4%	5.9%	7.5%	3.2%	0.0%	2.2%	0.5%	0.0%	15.6%

また、見た目やファッションの気遣い度別に回答を見てみると(図表8)、ほとんどの項目で、気を遣っている人ほど、割合が高くなっていることがわかります。

見た目やファッションに気を遣っているからこそ、ちょっとした良いことがあったら、よりポジティブに感じる、ということでしょうか。

図表8「髪を染めて良かったことがあれば教えてください。(お答えはいくつでも)」への回答上位8項目をファッション気遣い度別に表示

	全体 (人)	自分に自信 が持てるよ うになった	自分らしさ を感じるよ うになった	日常生活が 楽しくなっ た	自分がした いファッ ションがで きるよう になった	家族に褒め られた	外出した り、人に 会ったりす ることが増 えた	友人に褒め られた	パートナー に褒められ た
全体	1685	34.2%	28.9%	20.5%	15.5%	8.3%	8.0%	6.9%	6.5%
ファッション									
とても気を使っている	270	39.3%	43.0%	27.4%	34.4%	9.6%	13.7%	12.2%	11.9%
やや気を使っている	828	37.6%	29.0%	19.8%	16.8%	8.9%	7.6%	7.2%	6.9%
どちらともいえない	314	29.0%	22.3%	18.5%	6.4%	7.0%	4.8%	4.1%	4.1%
あまり気を使っていない	216	27.8%	25.0%	17.1%	4.6%	7.9%	6.5%	4.6%	2.8%
まったく気を使っていない	57	15.8%	12.3%	21.1%	0.0%	1.8%	10.5%	1.8%	3.5%

それぞれの項目で最も割合が高いものを赤字で、最も割合の低いものを青字で表示

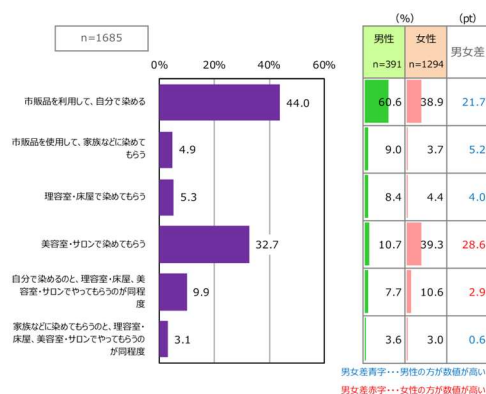
## ■ 自分で染めるか、お店で染めてもらうか

髪を染めている人に、どのように染めているのかを聞くと(図表9)、最も割合が高かったのは「市販品を利用して、自分で染める」(44.0%)でした。特に男性は 60.6%で、ほかの項目と比べると断トツです。

女性の場合、「市販品を利用して、自分で染める」(38.9%)より、「美容室・サロンで染めてもらう」(39.3%)がわずかに高くなっています。

先程、白髪染めをしていない理由、染めない理由を紹介しましたが(図表6)、「続けるのにお金がかかるから」と回答した男女は男性が 15.7%、女性は 31.8%と、大きな差がついていましたが、美容室やサロンの利用率が高いからこそ、この差が生まれているのでしょう。

図表9「あなたは髪をどのように染めていますか。最も近いものを教えてください。(お答えはひとつ)」への回答



## ■ テンション、手間、お金… 染める or 染めない理由は人それぞれ

髪を染めている理由、染めていない理由や、染めている人への印象を自由回答で聞きました。

染めている理由も染めていない理由も人それぞれでしたが、染めることに明確な理由がある人もいる一方で、「白髪は染めるのが当然だと思って、深く考えていない」という人もいました。また、年配の人も若い人も、染めている人は染める手間やケアの手間、費用について、「負担になっている」という声は多かったです。それでも気持ちが上がったり、自分らしくいられると感じているからこそ、コストを払っているのでしょう。

### 《髪を染める理由・染めない理由、染めている人への印象》

#### 【同じ年配女性でも、考え方はさまざま】

- 70歳を超えてからは自然体の髪で良いと思うようになり、白髪染めをやめた。髪の傷みもなくなりました。(女性・70代以上)
- 白髪のままの人を見ると、きちんとしていない感じがするので自分ではコマメに染めるようにしている。(女性・60代)
- もう少し白髪が多ければグレイヘアなども考えるが、今は中途半端なので黒に染めている。白髪がほとんどになったらグレイヘアもいいかな、と思っている。(女性・60代)
- 自分では黒髪よりカラーした方が似合っていると思う。毎月染めるから費用的にはしんどいが必要経費だと思っている。(女性・60代)
- 白髪はあるが目立つほどではない。髪や地肌への影響を考えてまだ染めていないが、白髪が目立つようになったら髪をいろいろな色に染めて、おしゃれを楽しみたいと思っている。(女性・60代)
- 年をとっても頭が白いのは自分としては許せない。白髪がないだけでかなり若く見られるし、その若さに合う体力や気力を培う努力をするモチベーションになっている。(女性・60代)
- 白髪を染めているが、髪の伸びが早いので絶えず染める必要がある。美容院は2か月に1回行き、2週間に1回は自分で染めている。すごく面倒だが、自分らしさを保ち、生き活きと過ごすために欠かせない。(女性・70代以上)
- 頭頂部に白髪が見えてくると気持ちが萎える。美容院で染めてもらおうとテンションが上がり、外出も気が弾みます。1.5ヶ月に一度くらい染めていますが、夫が生前、私の頭頂部が白くなってくると「白いよ」と言って私の頭をグリグリしていたのを思い出します。(女性・70代以上)

#### 【若い女性は染める？ 染めない？ 第三の選択肢？】

- カラーを繰り返したことで枝毛や切れ毛が増え、ロングヘアのためか、上下で色斑も出て、不清潔な印象になってしまった。暗く戻した際に、周りの評判も良かったので、髪を染めるのをやめた。(女性・20代)
- 黒髪でいるなら今がチャンスだと思い黒髪です。白髪染めが大変になったら金髪にでもしようかと思います。(女性・30代)
- インナーカラーをやってみたかったがケアが大変と聞き、ずっと手を出せずにいた。最近、美容院を切り替えたところ、エクステをやってもらい、インナーカラーが楽しめるようになった。髪も傷みにくくなり、良い。(女性・20代)

#### 【男性は女性と考え方が違う？】

- 私は自然のままでよいと思って染めていないが、染める人は自分の考えでやっていることなので構わないと思う。年齢に合わない黒髪の人もいますが、本人が満足しているならいいのではないかと。(男性・60代)
- 以前散髪屋さんで、白髪を染めたいと申し出たら、「髪質的に髪が傷みやすいのでやめた方が良い」といわれてやめた。染めてみたいような染めたくないような。自由に髪に変化をつけられる人が少しうらやましいです。(男性・50代)
- 長年白髪染めをしている母が60歳になったので「そろそろ白髪染めをやめてもいいのではないかと」言ったが、まだ抵抗があるようで聞き入れてくれない。(男性・20代))

## 《「ヘアカラー」に関する意識調査 質問一覧》

- 【クロス集計用】あなたは普段から自分の見た目やファッションに気をつけていますか。(お答えは1つ)
- Q1.あなたは白髪がありますか。最も近いものを教えてください。※毛染めしている人は、染める前の地毛に関してお答えください。(お答えは1つ)
- Q2.あなたは、若々しい見た目を保つためやアンチエイジングのために、気をつけていることがありますか。(お答えはいくつでも)
- Q3.あなたは自分の白髪をどうしていますか。(お答えは1つ)
- Q4.あなたは白髪染め以外の理由で、髪の毛をカラーリングしていますか。している理由を教えてください。(お答えはいくつでも)
- Q5.白髪染めをしない理由、または白髪染めをやめたきっかけを教えてください。(お答えはいくつでも)
- Q6.あなたが白髪染め以外のヘアカラーをやめたきっかけを教えてください。(お答えはいくつでも)
- Q7.髪を染めて良かったことがあれば教えてください。(お答えはいくつでも)
- Q8.あなたは髪をどのように染めていますか。最も近いものを教えてください。(お答えは1つ)
- Q9.あなたは髪を染めたあと、特別なケアをしていますか。(お答えはいくつでも)
- Q10.あなたはカラーで傷んだ髪の対策をしていたり、悩みがあったりしますか。髪を染めていない人は、染めない理由や、髪を染めている人に対してどんな印象を持つか、自由回答で教えてください。(自由回答))

調査機関:株式会社プラネットによる調査企画のもとに、株式会社ネオマーケティングにて「ヘアカラー」に関する意識調査を実施。

期間:2025年10月22日～10月23日、インターネットで4,000人から回答を得ています。

**株式会社プラネットとは** <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

**From プラネットとは** [https://www.planet-van.co.jp/news/from\\_planet.html](https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html) (バックナンバーもご覧になれます)

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介します。

### 本件に関するお問い合わせ先

今リリースに掲載していない結果や属性データのご紹介や、当社担当者が解説を差し上げることもできます。

株式会社プラネット 経営管理ユニット

E-mail : [koho-pr@planet-van.co.jp](mailto:koho-pr@planet-van.co.jp)