

## いまや男性もムダ毛処理は“身だしなみ”に？

～自分も他人も、気になるのは〇〇！～

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245号として、ムダ毛処理に関する意識調査（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。

本調査は、令和2年(2020年)国勢調査による性年代別の人口構成比に合わせてウェイトバック集計を行っています。

### ■ ムダ毛の“気になり度” 10年で8ポイント上昇

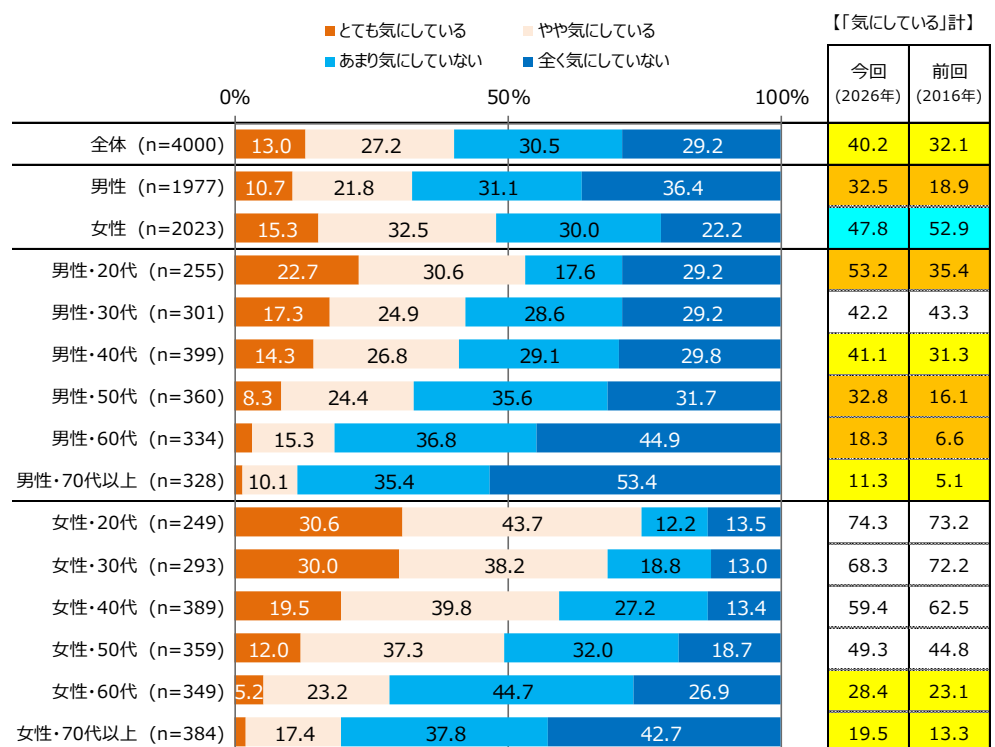
今年の夏の暑さ度合いが気になる時期になってきました。気象庁が最高気温40℃以上の日を「酷暑日」と定めたほか、東京都の「クールビズ」施策で今年からハーフパンツ着用が解禁されたことが話題になり、半袖やノースリーブがワードローブに増えてきた人もいそうです。そうなる気になるのが、腕や脚などの“ムダ毛”です。そこで今回はムダ毛のお手入れについて、いろいろとたずねてみました。（2016年4月公表のVol.38でも同テーマの調査を実施）

最初に、自分のムダ毛をどれくらい気にしているかをたずねてみました（図表1）。「気にしている」派40.2%（「とても」13.0%+「やや」27.2%）に対し、「気にしていない」派は59.7%（「あまり」30.5%+「全く」29.2%）と、「気にしていない」派が優勢という結果になりました。これを男女別にみると、「気にしている」派は男性32.5%、女性47.8%と、女性では約半数にのぼりました。

性年代別に詳しくみてみましょう。男女とも年代が低いほど「気になる」派の比率が高まるのは、納得できることです。女性の40代以下では「気にしている」派は半数超、特に20代では4分の3にのぼります。夏のファッションを楽しむ意味でも、ムダ毛はどうしても気になるところでしょう。男性でも20代では53.2%と半数以上が「気になる」派に。夏場のハーフパンツ着用が定着したことや、若年層での“美意識”の高まりも背景にありそうです。

10年前の2016年に実施した同テーマの調査結果と比較すると、「気にしている」派は全体で8.1ポイント、特に男性で13.6ポイント上昇しているのが目を引きます。その一方で女性は5.1ポイント低下しているのは、永久脱毛を実施済みで気にする必要がなくなった人が増えたのか、意識の変化なのか、興味あるところです。性年代別の変化をみると、男性では30代を除く全年代で10年前より比率が上昇しており、特に20・50・60代では上昇幅が各17.8・16.7・11.7ポイントと大きくなっているのが目を引きます。片や女性は高位安定している感があるものの、60・70代で各5.3・6.2ポイント上昇、20代と両年代の差も前回は各50.1・59.9ポイントだったのが、今回は各45.9・54.8ポイントと約5ポイント縮小しています。若年層のみならず、男女とも壮年層・シニア層でもムダ毛が気になる人が増えている、といえそうです。

図表1 「自分のムダ毛をどの程度気にしていますか」への回答（男女・性年代別）



前回調査はn=4207。「気にしている」計の色分けは、前回より今回が、■ +10ポイント以上 ■ +5ポイント以上 ■ -5ポイント以上

## ■ 自分も他人も、“目に入る部位”のムダ毛が気になる

具体的に体のどこの部位のムダ毛が気になるのか、【自分】と【他人】に分けてたずねてみました(図表2)。

【自分】については30.3%の「鼻毛」がトップ、これに「口周り」26.8%、「眉毛」20.8%が続きました。人と対面した時に目につきやすく印象にもかかわる点からも、顔の部位が気になるのは納得です。男女別のトップ3は、男性が「鼻毛」「あご」「口周り」と全体と同じ顔ぶれですが、女性では「口周り」「顔のうぶ毛」「わきの下」と変化が。女性は「眉毛」「ひざ下」「VIOライン」も2割超が挙げており、広範囲のムダ毛が気になるようです。性年代別データでも、20～40代女性で多くの項目が全体値を上回りました。「鼻毛」は特に60代以上男性が半数近くと高さが際立っています。

【他人】については、10%超の部位は「鼻毛」「口周り」「眉毛」「あご」の4項目で、【自分】の12項目から大幅に減っています。首位は【自分】と同じく「鼻毛」32.7%ですが、これを男女別でみると、男性は【自分】が6.5ポイント、女性では【他人】が13.8ポイント上回り、男女で意識差があるのも興味深いですね。また「気になる部位はない」は【自分】32.6%、【他人】47.4%に。“自分が思うほど、人は他人のムダ毛を気にしていない”のかもかもしれません。

図表2 「ムダ毛が気になる体の部位はどこですか」への回答(全体が10%以上の項目、自分/他人別、男女・性年代別)

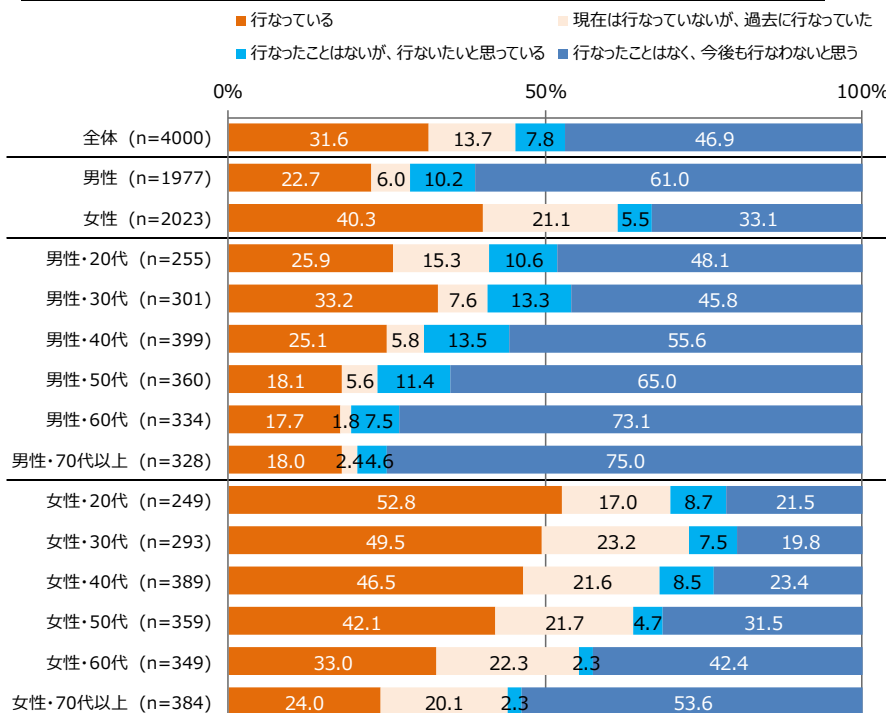
	n=	【自分】												【他人】					(%)
		鼻毛	口周り	眉毛	VIOライン	ひざ下	顔のうぶ毛	わきの下	あご	お腹周り	ひじ下	手の甲、指	首、えりあし	気になる部位はない	鼻毛	口周り	眉毛	あご	
全体	4000	30.3	26.8	20.8	19.4	19.0	18.8	18.4	16.5	11.5	11.2	10.8	10.8	32.6	34.5	17.6	13.3	11.6	47.4
性別																			
男性	1977	39.2	18.5	14.0	15.0	11.0	7.8	8.4	21.7	13.1	5.0	6.8	7.3	39.3	32.7	12.9	7.9	11.5	53.5
女性	2023	21.5	34.9	27.4	23.6	26.7	29.5	28.1	11.4	9.9	17.3	14.7	14.2	26.1	36.3	22.2	18.7	11.7	41.4
性年代別																			
男性・20代	255	25.9	25.5	13.0	13.9	13.0	12.5	13.0	24.5	15.3	7.9	12.5	8.3	40.3	15.7	9.7	8.8	10.2	59.3
男性・30代	301	33.2	26.2	19.6	18.9	16.9	12.0	13.6	28.9	15.6	8.0	11.6	10.3	40.5	21.9	16.9	10.6	15.0	61.5
男性・40代	399	38.3	20.6	14.0	19.0	14.8	9.3	9.3	24.1	19.0	6.3	8.5	7.8	36.8	27.8	13.5	8.5	10.3	55.4
男性・50代	360	38.9	15.3	11.4	18.1	13.6	7.2	8.3	22.5	15.3	5.0	5.0	6.4	37.8	35.0	10.3	5.3	10.8	55.6
男性・60代	334	46.7	14.7	13.8	12.6	5.1	4.2	5.1	17.1	7.5	2.7	2.7	4.8	40.4	43.4	11.1	6.6	9.9	48.8
男性・70代以上	328	48.8	11.0	12.5	6.4	2.7	3.0	2.7	13.7	5.5	0.6	1.8	7.0	41.2	48.2	15.5	7.9	13.1	42.1
女性・20代	249	23.3	39.2	33.0	33.3	30.6	38.9	43.1	21.9	23.6	28.5	29.9	21.2	19.4	21.5	25.0	21.9	12.5	45.1
女性・30代	293	22.2	45.7	32.1	38.2	38.6	35.8	39.2	20.5	19.8	29.7	27.0	17.1	19.1	27.3	23.9	21.5	17.1	47.8
女性・40代	389	25.7	38.8	27.0	29.3	36.2	28.0	38.3	12.1	12.1	25.4	19.3	15.7	18.5	34.4	22.6	17.2	12.3	44.5
女性・50代	359	23.1	34.8	24.8	26.5	31.5	32.0	26.5	8.6	4.5	17.5	12.5	13.6	22.8	40.7	22.6	18.9	10.9	37.6
女性・60代	349	20.6	30.7	24.1	16.0	19.5	25.8	19.5	6.9	1.7	5.7	4.9	8.0	32.4	43.8	17.5	16.0	9.2	39.0
女性・70代以上	384	15.1	23.7	26.3	4.7	7.8	20.8	8.9	3.6	3.6	2.6	2.1	12.0	40.6	43.8	22.4	18.0	9.4	36.7

全体より、■ +10ポイント以上 ■ +5ポイント以上 ■ -5ポイント以上 ■ -10ポイント以上

## ■ 3割強が“ムダ毛を処理”、若年層中心に男性も興味津々？

次に、実際にムダ毛処理を行っているかをみてみましょう(図表3)。ムダ毛処理を「行なっている」31.6%に対し、「行なったことはなく、今後も行わないと思う」46.9%と、後者が15.3ポイント上回っています。また「現在は行なっていないが、過去に行なっていた」13.7%、「行なっていないが、行ないたいと思っている」も7.8%となりました。

図表3 「ムダ毛処理を行なっていますか」への回答(男女・性年代別)



「行なっていないが、過去に行なっていた」13.7%、「行なっていないが、行ないたいと思っている」も7.8%となりました。

「行なっている」の比率を性年代別で見ると、女性は20代の52.8%を頂点に年代が上がるほどに低下しますが、70代以上でも24%と4人に1人にのぼります。また「現在は行なっていないが、過去に行なっていた」が各年代で17～23%台と一定数いるのは、永久脱毛済みということでしょうか。男性では「行なっている」が30代が33.2%と突出して高くなっています。“職場や取引先に好印象を与えたい”と考える人も一定数いそうですね。また男性20～50代で「行なったことはなく、行ないたいと思っている」が10%台というのも興味あるところ。これも、若年男性の意識変化の側面かもしれません。

## ■ 処理グッズは意外と？古典的

図表3でムダ毛処理を「行なっている」「現在は行なっていないが、過去に行なっていた」と回答した人に、具体的に、どんなグッズやサービスを使ってムダ毛を処理しているのかをたずねてみました(図表4)。52.6%と過半数が挙げたのは、T字カミソリなどの「ひげ剃り用カミソリ」。これに「毛抜き」46.1%、「ハサミ」28.7%が続き、昔ながらのグッズを使っている人が多い結果に。専用機器である「ボディやフェイス用のグルーマー」「家庭用脱毛器・光美容器」も各20.7%・11.9%と一定の支持を得ました。

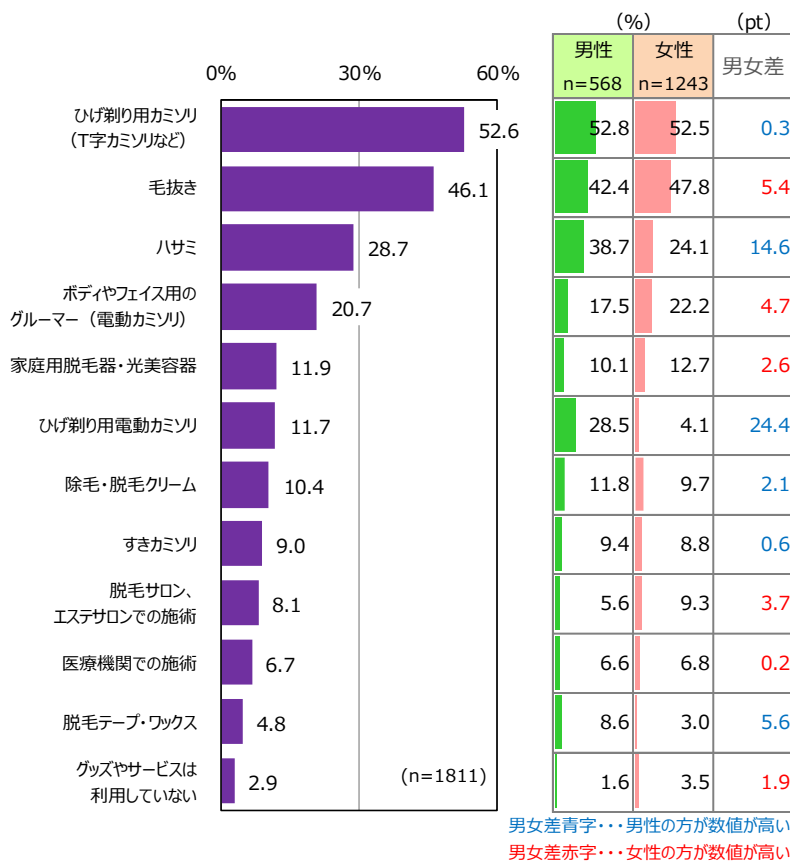
男女別の上位3位までの顔ぶれはともに全体と同じ結果に。男女差は「ひげ剃り用カミソリ」「毛抜き」は1ヶ台台にとどまりますが、3位「ハサミ」は男性が14.6ポイント上回りました。また、全体6位の「ひげ剃り用電動カミソリ」は、男性では28.5%と4位の一方、女性は4.1%にとどまり、その差は24.4ポイントと大きく開いています。男性は日常的に使う「ひげ剃り用電動カミソリ」を他の部位の処理に使う一方で、ひげ剃りの必要性が低い女性は「グルーマー」「家庭用脱毛器・光美容器」といった専用機器を使う、ということなのでしょう。また、数ある処理方法のなかでも痛みが強い「脱毛テープ・ワックス」で男性が5.6%上回るのも興味深いところです。痛みよりも仕上がりを選んでいるのかもしれませんが、「脱毛サロン、エステサロンでの施術」「医療機関での施術」といった専門家の手を借りる方法は、若干ながら女性のほうが高率となりました。

## ■ “処理すれど、処理すれど” …処理に徒労感？

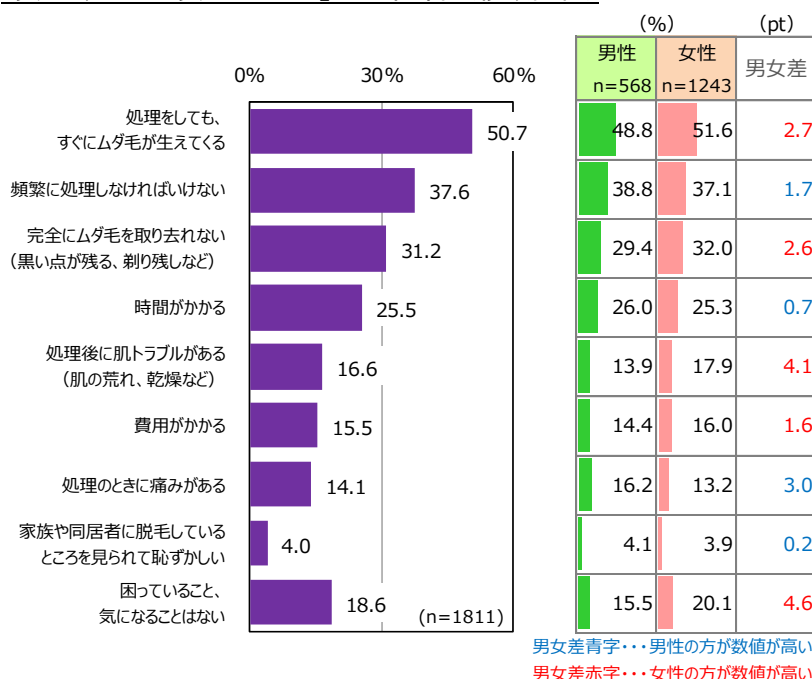
ムダ毛処理で困っていることや、気になることについてもたずねたところ(図表5)、トップは「処理をしても、すぐにムダ毛が生えてくる」50.7%、これに「頻繁に処理しなければいけない」37.6%、「完全にムダ毛を取り去れない」31.2%が続きました。3分の1以上の方が、“処理をしてもまた生えてくる”、“苦労して処理したのに、きれいにならない…”と、徒労感を覚えているようです。忙しい現代人にとって切実ともいえる「時間がかかる」も4分の1の人が挙げました。「処理後に肌トラブルがある」「費用がかかる」「処理のときに痛みがある」も15%前後にのびました。

各項目での男女差は最大でも4ポイント台とそれほど大きくなく、困りごとは男女共通のようです。「困っていること、気になることはない」が女性が4.6ポイント上回っているのは、処理に慣れているということも背景にありそうです。

図表4 「はムダ毛処理でどんなグッズやサービスを利用して  
いますか／していましたか」への回答(複数回答)



図表5 「ムダ毛処理を行なううえで困っていること、気になることは  
ありますか／ありましたか」への回答(複数回答)



## ■ ムダ毛は“無駄”なのか？

最後に、ムダ毛やムダ毛処理について、エピソードや失敗談や、日々感じていることを自由に答えてもらいました。男女とも、さまざまな場面で「やってしまった！」という経験をしている人は少なくないようです。また、男性のムダ毛処理については賛否両論さまざまな意見が寄せられました。特に女性に対してムダ毛処理を強いるような“空気”に疑問を呈する声や、海外との比較などについての意見もありました。服装だけでなく、ムダ毛にも気を配りつつ、快適に夏を過ごせる準備を進めたいものです。

### 《 ムダ毛やムダ毛処理に関してのエピソードや失敗談、ムダ毛処理について感じること 》

#### 【ムダ毛・処理の失敗談】

- サンドルを買いに行き試着した時に指毛が生えていてめちゃくちゃ恥ずかしい思いをした。(女性・40代)
- 若い頃、電車に乗っていた時に座っていたら、男性に脛の辺りをガン見され、「えっ」という顔をされました。多分私が処理をしていなかったことに驚かれたんだと思い、顔から火が出そうになりました。(女性・50代)
- カミソリで指の除毛中、角度が悪かったようで、深く皮膚が切れて出血。しばらく家事がしにくくなった。(女性・50代)
- 会社の健診がいつも冬なので、剃るのを忘れないようにするのがハラハラする。(女性・40代)
- すね毛を気にして、ハーフパンツは旅行やキャンプ以外履かないようにしている。友達とサウナにいったときにすね毛をそったら、うまくいかず剃り残しで汚くなったことがある。(男性・40代)
- コロナ禍の時、人前では常時マスクをしていたために、鼻毛の事は全く気にしておらず、ある日のトイレ時に鏡で自身の顔を見て、鼻毛が大量にはみ出していることに驚き、とても恥ずかしくなった。(男性・60代)

#### 【男性のムダ毛処理、どう思う？どうしている？】

- 近頃は男性もきれいに脱毛をしているのを見かける。自分自身は脱毛処理に苦心していたので、ムダ毛が大の苦手。なので、近年の傾向はとてもいいと思う。清潔感が違う。(女性・60代)
- K-POPの影響か、男性も脇の処理をしていないと「えっ…」という雰囲気になってきて可哀想。(女性・40代)
- 最近、男性がムダ毛処理をすることをTV等で見聞きすると身だしなみを通り越して全身脱毛する人がいることを聞き今風だと少し驚く。(男性・70代以上)
- 最近では男性もすね毛など気にする人がいるけど、男性はそんなのは気にしなくていいと思う。胸毛などあったら男性的でいいと思う。(女性・70代以上)
- 手足をつるつるにしてムダ毛を処理している意識が高い男性が増えたから、手足の毛を処理していない自分が目立ってしまうのではないかと、短パンを履くのに抵抗がある。(男性・30代)
- 女性の私が全身脱毛していないのに、男性がやりすぎないで欲しい。(女性・40代)
- 息子も高校生くらいから特にすねのムダ毛を気にし始めました。剃るのではすぐに生えてくるのでワックス脱毛をしていたのですが、自分では痛くてできない…というので、私がやってあげていました(笑)。(女性・50代)
- 夏は旦那の脇毛の処理を手伝っている。男性でも必要なんだなあと思った。(女性・30代)

#### 【ムダ毛処理、最近の風潮をどう思う？】

- 学生の娘がいるのですが、腕毛や足全体の毛をすべて剃ってしまうので肌への負担が心配だし、ルッキズムに重きを置きすぎて生活が大変そうに感じる。(女性・50代)
- 小中学生の頃から女子が体毛を恥ずかしがる社会は異常。体毛があっても実害はないのに「恥」と定義した大人は害悪だと大人になって気付いた。(女性・30代)
- 海外に行った際、ムダ毛の処理を全くしていない女性をよく見かけ、世界ではどのような処理が一般的なのだろうかと気になりました。(女性・30代)
- 世の中、脱毛しすぎである。ムダ毛などというものはないのではないのか？毛は体の部位を保護するためのものである。(男性・60代)

## 《 「ムダ毛処理」に関する意識調査 質問一覧 》

- Q1. あなたは、体の部位でどこのムダ毛が気になりますか。ご自身と他人についてそれぞれお答えください。  
(お答えはいくつでも)
- Q2. あなたは、自宅・自宅外（医療機関やサロン）を問わずムダ毛処理を行なっていますか。最も当てはまるものをお答えください。(お答えはひとつ)
- Q3. あなたはムダ毛処理をどれくらいの頻度で行なっていますか／行なっていましたか。最も当てはまるものをお答えください。(お答えはひとつ)
- Q4. あなたはムダ毛処理でどんなグッズやサービスを利用していますか／していましたか。当てはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q5. あなたがムダ毛の処理を行なう／行なっていた／行ないたいと思う理由は何ですか。当てはまるものを全てお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q6. あなたがムダ毛処理を行なううえで困っていること、気になることはありますか／ありましたか。以下のなかで当てはまるものを全てお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q7. あなたはムダ毛処理のグッズ購入やサービスに、月間でいくらかい費用をかけていますか／かけていましたか。季節によって異なる場合は、お手入れの頻度が高い時期についてお答えください。(お答えはいくつでも)
- Q8. あなたが永久脱毛した・したいと思う体の部位はありますか。当てはまるものを全てお答えください。  
(お答えはいくつでも)
- Q9. あなたは異性のムダ毛が気になったことがありますか。最も当てはまるものをお答えください。  
(お答えはひとつ)
- Q10. ムダ毛やムダ毛処理に関してのエピソードや失敗談、ムダ毛処理について感じることなどを自由にお書きください。(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「ムダ毛処理」に関する意識調査を実施。

期間：2026年4月21日～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)