

## 婚活中女性の9割以上が自分磨きをしている！

### 婚活中にやって良かった自分磨きは「スキンケア・メイク・ファッション」

結婚相手紹介サービスを提供する株式会社オーネット（東京都中央区 代表取締役社長：森谷学）

<https://onet.co.jp/>は、20~39歳の婚活中女性636名を対象に、婚活中の自分磨きに関する実態調査を実施しました。調査の結果、アンケートに回答した人の9割以上が「自分磨き」をしていることが分かりました。やって良かった自分磨きのトップは「スキンケア」で、自分磨きをして良かった理由は「自信がついたから」という結果となりました。周囲の評価よりも自身が納得できる取り組みが、“良い”自分磨きと言えるのかもしれませんが。

#### <サマリー>

##### 【1】あなたは自分磨きを行ったことがありますか？

✓「ある」と回答した人が95.8%、「ない」と回答した人が4.2%という結果に。婚活をしている女性のほとんどが何らかの「自分磨き」に取り組んでいることが分かりました。

##### 【2】自分磨きをしようと思ったきっかけは？

✓もっとも多かった回答は「自信を持つため」で85.9%。次いで「人間的に成長したいから」が48.6%、「恋人がほしいから」が39.2%という結果に。「自分磨き」のきっかけは、他人からの評価よりも自己評価を上げたいという考えが行動につながっているようです。

##### 【3】婚活のために実践して良かった自分磨きは？

✓実践して良かった自分磨きとして、もっとも票が集まったのは「スキンケア」で42.9%。次いで「メイク」が42.0%、「ファッション」が39.2%、「ヘアケア」が32.6%、「脱毛」が29.7%となりました。顔周りの自分磨きは実践して良かったと感じている人が多いようです。

##### 【4】良かった理由は？

✓良かった理由でもっとも多かったのは「自信がついたから」で28.6%。次いで「楽しかった」が25.3%、「変化を実感できた」が25.1%という結果となりました。

##### 【5】自分磨きの方法は？

✓自分磨きの方法のトップは「ネットで記事を調べる」で51.2%。僅差で2位になった「SNSで調べる」は48.3%、次いで「自己流のやり方で」が37.9%。ネットやSNSで調べて、自分磨きに取り組んでいる人が多いことが分かりました。

## 【6】自分磨きにかけた費用は？

✓自分磨きにかけた費用としてもっとも多いのは、「100,001 円以上」で 31.7%。自分磨きをしている女性の多くが、自分磨きのための自己投資をしていることが分かりました。次いで「10,000 円～30,000 円」が 22.3% となりました。

## 【7】自分磨きでお手本にした人は？

✓お手本にした人に関する回答でもっとも多かったのは、「お手本にした人はいない」で 39.0%。次いで「SNS などのインフルエンサー」が 33.3%、「家族や友人など身近な人」が 26.6%という結果に。SNS で見かけたり、直接会ったりと目にする機会が多い人をお手本にしているようです。

## 【8】婚活に自分磨きは必要だと思いますか？

✓婚活に自分磨きが「必要」と回答した人が 52.5%、「どちらかといえば必要」と回答した人が 44.8%で 9 割以上が必要だと感じていることが分かりました。一方、「どちらかといえば不要」と回答した人は 2.2%、「不要」と回答した人は 0.2%となりました。

## 【9】これから行う場合に興味のある自分磨きは？

✓興味のある自分磨きとして、もっとも回答を集めたのは「メイク」で 41.2%。次いで「家事力の強化」が 40.2%、「ダイエット」が 37.8%、「コミュニケーション力の強化」が 37.2%となりました。「メイク」は実践して良かった自分磨きでもトップとなっており、ニーズが強いことがうかがえます。

## <オーネットの「自分磨き」オプション>

みなさまに自信をもって婚活に取り組んでいただけるよう「自分磨きオプション」をご提供しています。利用者の 90%にご満足いただいております。ファッションや立ち振る舞いなど様々なメニューをご用意しております。

- 魅力を引き出す内面・外見レッスン「自分磨きパーソナルレッスン」
- 外見をグッと魅力的に「ドラマティックチェンジ」
- おうち時間で自分磨き「パーソナル診断・レッスン【ベーシック】」
- こっそりイメージチェンジ「パーソナル診断・レッスン【アドバンス】」
- ファッションとメイクで最高に美しく「スペシャルフォトジェニック」

<https://onet.co.jp/service/entry/option/>

## <調査結果>

### 【1】自分磨きを行ったことが「ある」と回答した人が9割以上

✓自分磨きをしたことが「ある」と回答した人が95.8%、「ない」と回答した人が4.2%という結果に。婚活中の女性のほとんどが何らかの「自分磨き」に取り組んでいることが分かりました。

Qあなたは次のような自分磨きをしたことがありますか？【単一回答】

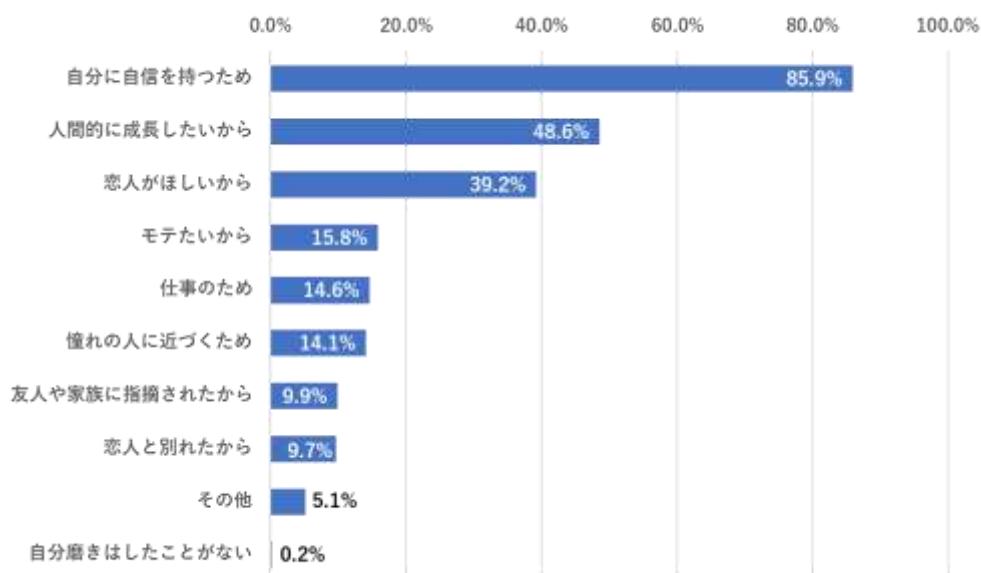


オーネット調査 n=636

### 【2】自分磨きのきっかけは「自信を持つため」「人間的に成長したいから」

✓もっとも票が集まったのは「自信を持つため」で85.9%。次いで「人間的に成長したいから」が48.6%、「恋人がほしいから」が39.2%という結果に。自分磨きは他人の評価よりも自己評価を上げたいと考えたことがきっかけになっているようです。

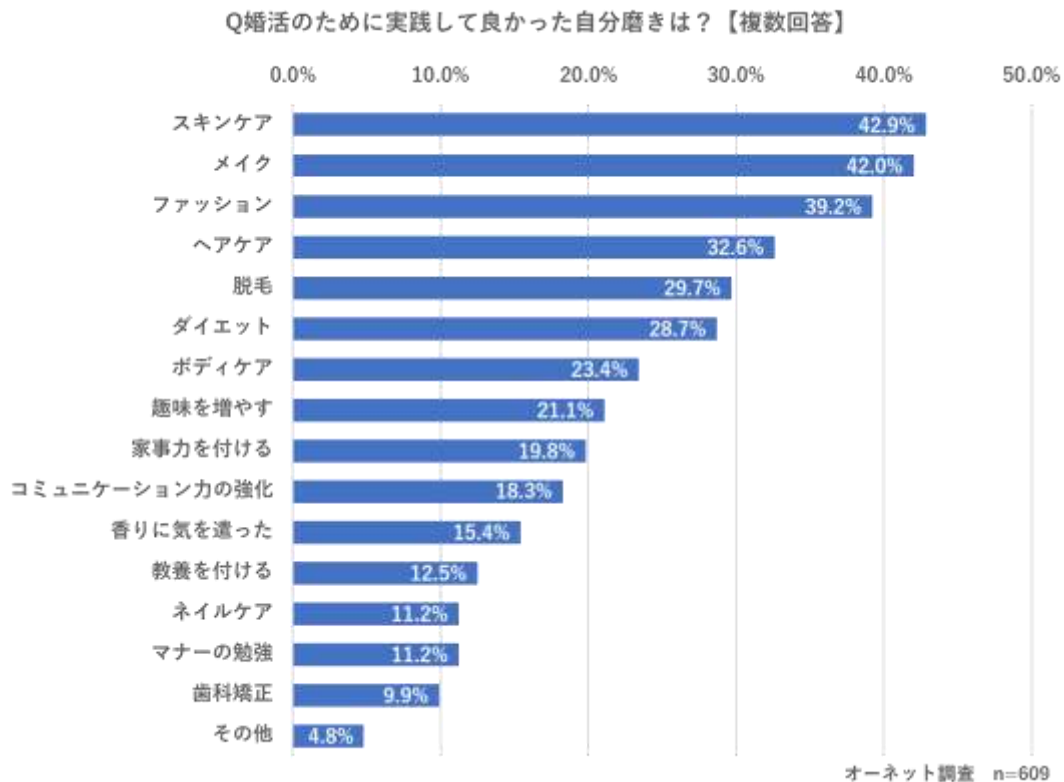
Q自分磨きをしようと思ったきっかけは？【複数回答】



オーネット調査 n=609

### 【3】実践して良かった自分磨きは「スキンケア」「メイク」「ファッション」が上位に

実践して良かった自分磨きに関して、もっとも票が集まったのは「スキンケア」で42.9%。次いで「メイク」が42.0%、「ファッション」が39.2%、「ヘアケア」が32.6%、「脱毛」が29.7%となりました。顔周りの自分磨きは実践して良かったと感じている人が多い様子。票が少なかったのは、「ネイル」「歯科矯正」「マナー」といった項目でした。ネイルや歯科矯正のような面積が小さく変化が見えにくい箇所は、「やって良かった」という結果につながりにくいのかもかもしれません。



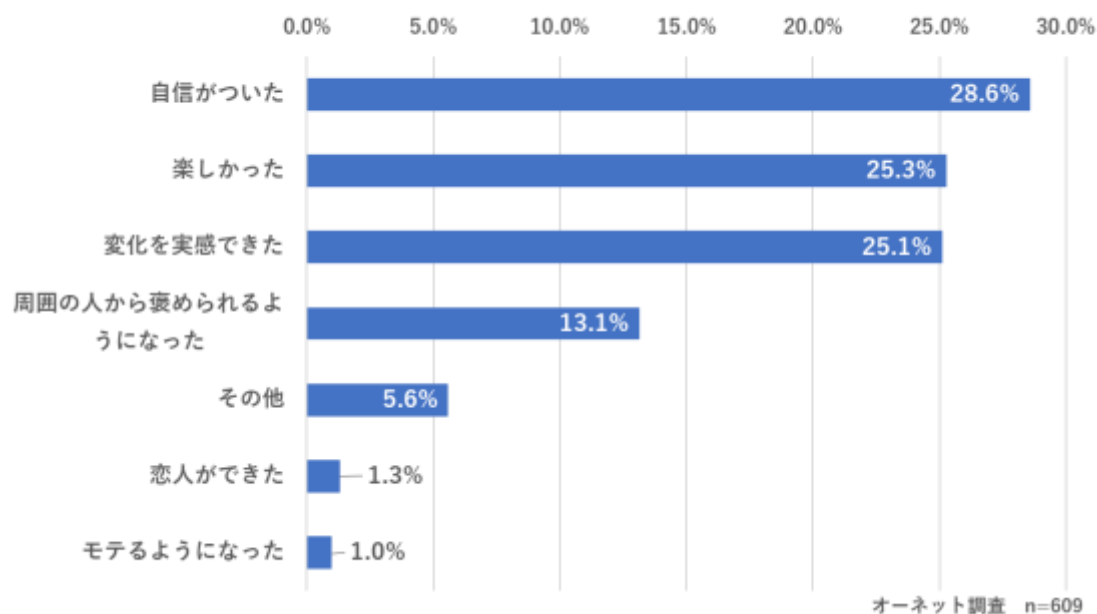
### 【4】自分磨きをして良かった理由は「自信がついた」から

自分磨きをして良かった理由でもっとも多かったのは「自信がついたから」で28.6%。次いで「楽しかった」が25.3%、「変化を実感できた」が25.1%という結果となりました。

一方で「恋人ができた」「モテるようになった」という理由は少なく、異性からの評価よりも内面の変化によって自分に自信が持てるようになったと感じている人が多いようです。

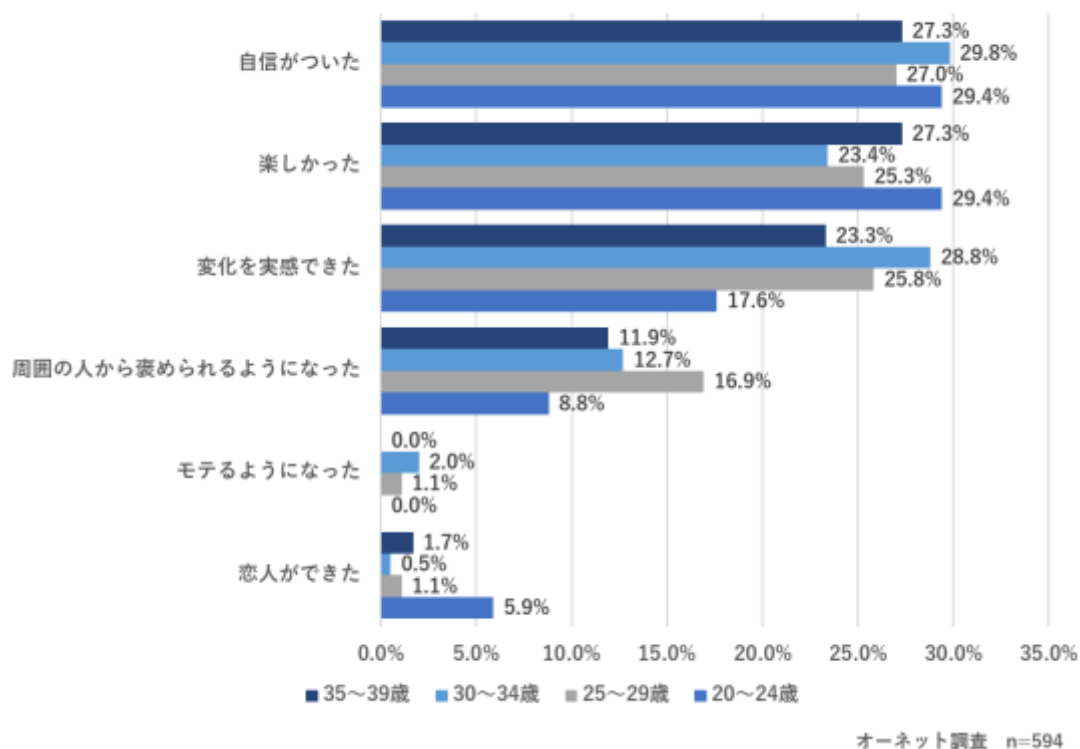
内面に自信がつくことで、婚活に前向きに取り組めるといった婚活全体への効果もあるのではないのでしょうか。

### Q良かった理由は？【単一回答】



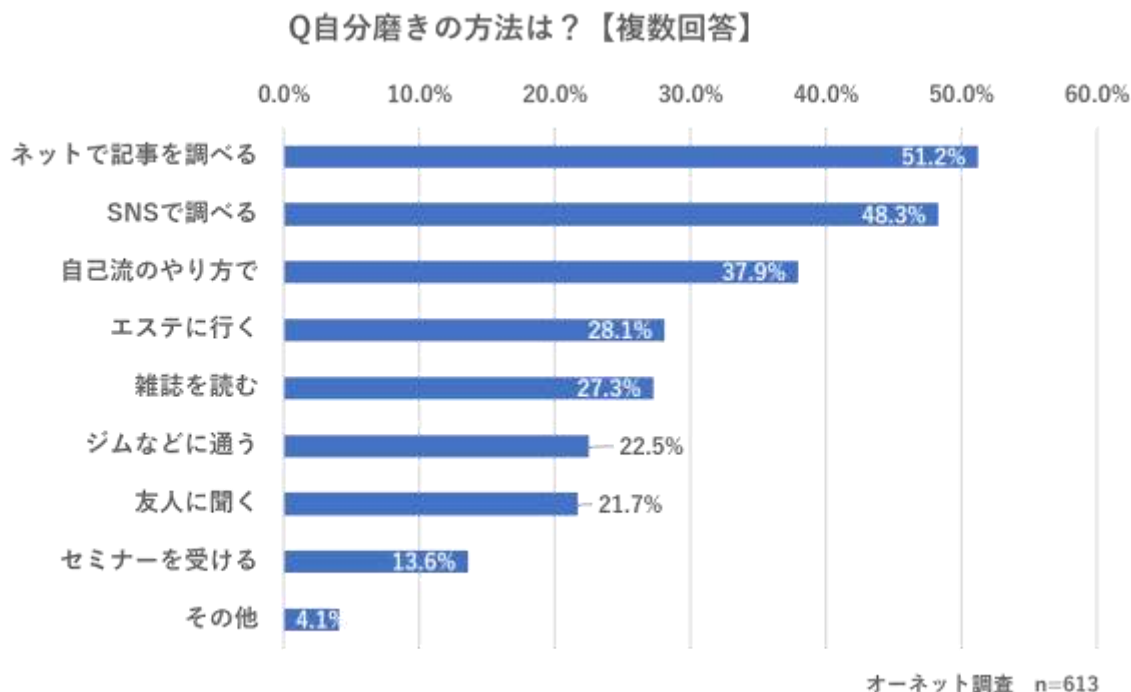
年代別で見ると「自信がついた」については、30代前半が29.8%で回答数をもっとも多いですが、各年代ごとに大きな差はありませんでした。自分磨きをすると「自信がつく」というのが一般的な効果と考えられるでしょう。年代ごとに回答数にばらつきが出たのは「変化を実感できた」です。もっとも高いのは30代前半で28.8%、次いで20代後半が25.8%という結果に。結婚適齢期と言われる20代後半から30代前半は変化を感じられた人が多いようです。

### Q良かった理由は【単一回答・年代別】



## 【5】「ネット」や「SNS」で調べて自分磨きを行っている人が多い

自分磨きの方法については、「ネットで記事を調べる」が51.2%でもっとも票を集めました。僅差で2位となった「SNSで調べる」は48.3%、次いで「自己流のやり方で」が37.9%。ネットで調べつつ、自己流の方法で自分磨きに取り組んでいることが分かりました。



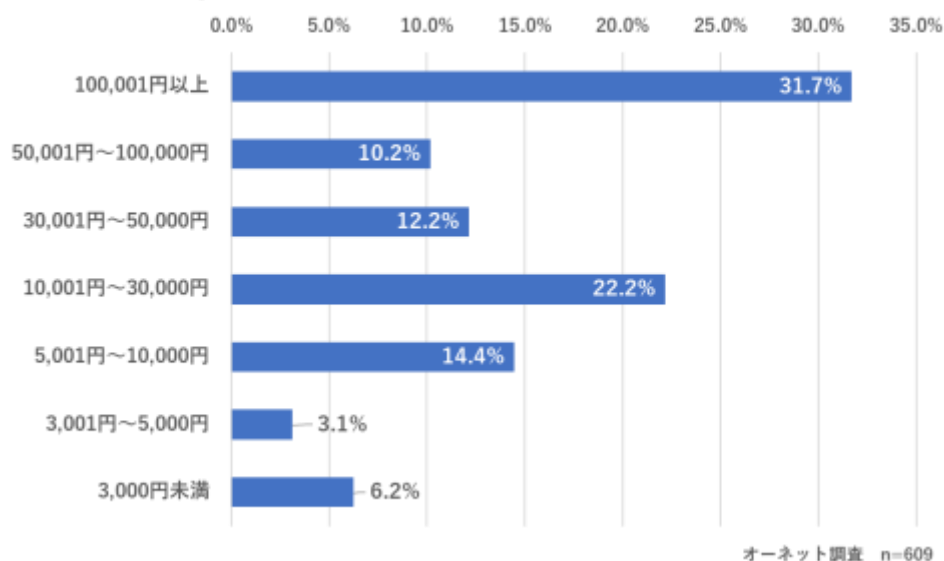
また、フリー回答では、「YouTube でメイク動画を観る」や「コスメショップで相談する」といった回答も見られました。観るだけで学べる動画や、相談できる第三者がいることで、初心者でも安心感をもって「自分磨き」に取り組めるのかもしれません。

## 【6】自分磨きにかけた金額は「100,001 円以上」が 3 割。自分磨きに自己投資をしている女性は多い

もっとも多いのは「100,001 円以上」で31.7%。婚活をしている女性の多くが、自分磨きのための自己投資をしていることが分かりました。次いで、無理のない範囲で自己投資を行っていると思われる「10,000 円～30,000 円」が22.2%。比較的気軽に始めやすいと思われる「10,000 円以下」では23.7%となりました。

自分磨きにかかる金額は選ぶサービスや商品によっても異なりますが、自分磨きのためにお金をかけることについてはポジティブに捉えている人が多いと思われます。

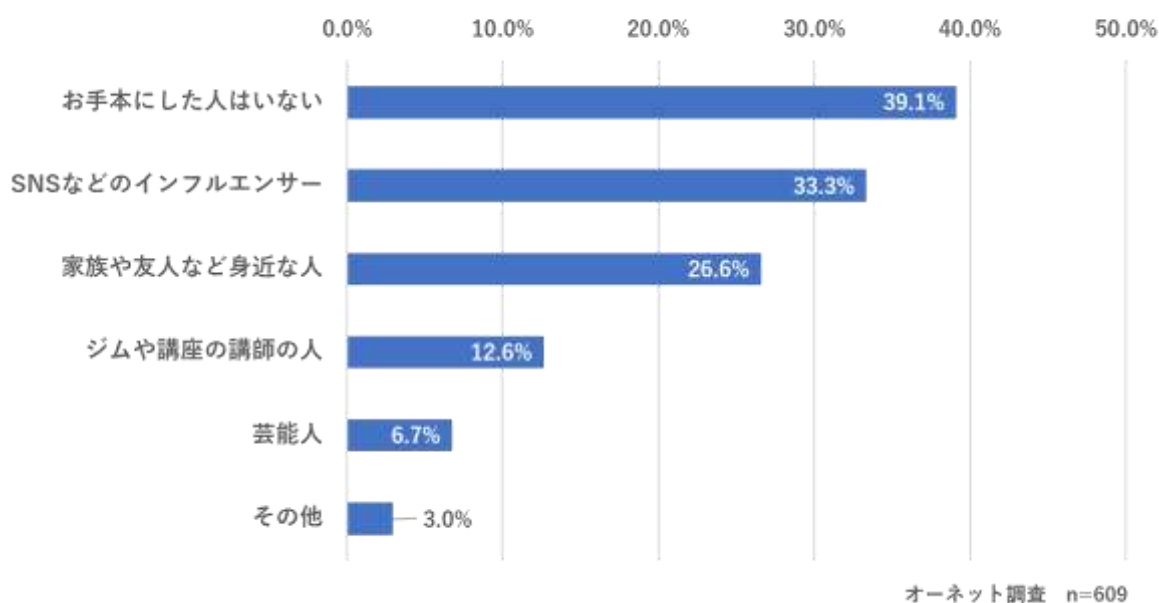
### Q自分磨きにかけた費用は？【単一回答】



### 【7】「自分磨きでお手本にした人」に対するもっとも多い回答は「自分磨きでお手本にした人はいない」

もっとも多いのは「お手本にした人はいない」という回答で 39.1%。次いで「SNS などのインフルエンサー」が 33.3%、「家族や友人など身近な人」が 26.6%という結果に。誰かをお手本にする場合には、SNS で見かけたり、直接会ったりと、目にする機会が多い人をお手本にしているようです。

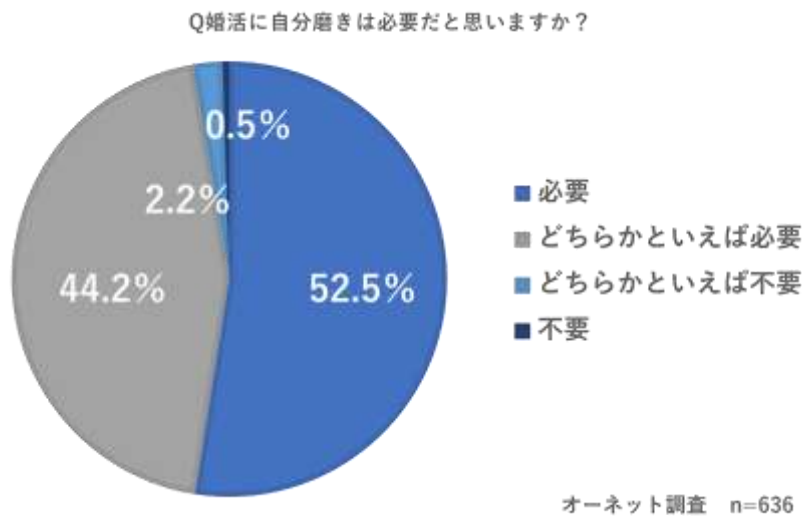
### Q自分磨きでお手本にした人は？【単一回答】



フリー回答で名前があがったのは「長澤まさみ」他、「キム・カーダシアン」「ソン・イェジン」「韓国アイドル」など海外の著名人。また特定の人物ではなく、「雑誌の成功体験を参考にしている」といった回答も見られました。

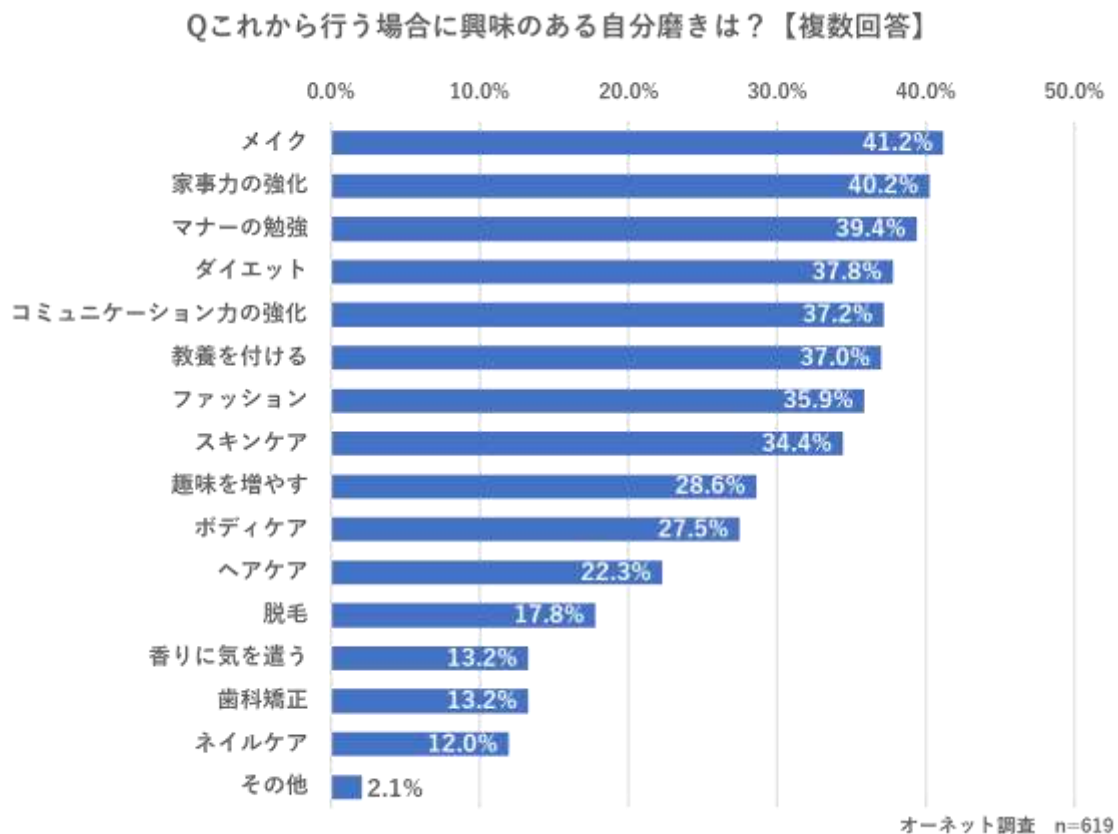
### 【8】婚活に自分磨きは必要だと感じている人が9割以上

婚活や結婚に自分磨きが「必要」と回答した人が52.5%、「どちらかといえば必要」と回答した人が44.8%で9割以上が必要だと感じていることが分かりました。一方、「どちらかといえば不要」と回答した人は2.2%「不要」と回答した人は0.5%となりました。



### 【9】興味のある自分磨きは「メイク」他、「家事力を磨く」など内面を磨く取り組みへの関心も高い

もっとも票を集めたのは「メイク」で41.2%。次いで「家事力の強化」が40.2%、「マナーの勉強」が39.4%となりました。メイクは実践して良かった自分磨きでもトップとなっており、強いニーズがあることが分かりました。また、4位以降に関しては「ダイエット」「コミュニケーション力の強化」「教養を付ける」と続いており、全体的に内面を磨く目的での「自分磨き」の関心が高いことが分かりました。





今回の「婚活中の自分磨きに関する実態調査」を通して、人気のある自分磨きは「メイク」「ファッション」「スキンケア」といった、外見に効果のある取り組みであることが分かりました。一方、やって良かった理由（【4】）としては、「自信がついた」など気持ちの面でのプラスを感じている人が多く、外見を磨いたことで自信がついたことが伺えます。婚活の一環として自分磨きをしてみると良い影響をもたらすかもしれませんね。

### － 調査概要 －

- 調査名 : 婚活中の自分磨きに関する実態調査
- 調査地域 : 全国
- 調査対象 : 20歳～39歳のオーネット会員（女性）
- 調査方法 : インターネットを利用したクローズ調査
- 調査日 : 2022年2月18日（金）～3月3日（木）
- 調査主体 : 株式会社オーネット
- サンプル数 : 636名

※ 表記の無い場合の単位は%です。調査結果の数値は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計で100%にならないことがあります。

※ 出版物・印刷物等、本資料をご使用になる場合には、“結婚相手紹介サービス「オーネット」調査”と明記ください。その際にはオーネット広報グループ宛に連絡いただけますと幸いです。

### ■ ■ 株式会社オーネット 会社概要 ■ ■



#### 結婚相手紹介サービス 株式会社オーネット

- ◎ 「データマッチング」、「WEB による検索」、「写真による検索」、「パーティー・イベント」、「お引き合わせ」など、豊富な出会いの機会をご提供します。
- ◎ 専任の結婚アドバイザーによる手厚いサポートを通して、結婚にむけたさまざまなニーズにお応えいたします。  
また、男女 45 歳以上を対象にした中高年専門の「オーネット スーペリア」を運営し、結婚のみにこだわらない、さまざまなかたちのパートナー探しを実現するための大人の出会いの機会をご提供しています。

- ・ 代表者：代表取締役社長 森谷 学
- ・ 設立：1980年4月 株式会社オーネットの前身となる株式会社オーエムエムジー創立  
※2020年4月、オーネットは創立40周年を迎えました
- ・ 沿革：2007年12月 楽天グループに事業承継、株式会社オーネット設立  
2018年12月 親会社が楽天株式会社よりポラリス・キャピタル・グループ株式会社関連会社に変更
- ・ 本社所在地：〒104-6222  
東京都中央区晴海一丁目8番12号 晴海アイランド トリトンスクエア オフィスタワーZ 22階

### <公式ホームページ>

- オーネット <https://onet.co.jp/>
- オーネット スーペリア <https://onet.co.jp/superior/>
- オウンドメディア「おうね。」 <https://oune.info>

### - オーネット過去調査 -

第1回発行は、VOL.1 1996年01月「新成人の恋愛・結婚観／団塊ジュニアの意識調査」です。  
オーネットでは、新成人の恋愛・結婚に関する意識調査をはじめ、各年代の未婚・既婚男女の恋愛・結婚に関する意識調査を様々な角度から行い、その結果をリリースしています。

### <ニュースリリースページ>

<https://onet.co.jp/company/release/>

### <過去調査の紹介>

- ・「オンライン婚活」に関する実態調査

<https://onet.co.jp/company/release/2021/20211006.html>

- ・コロナ禍のプロポーズに関する調査【オーネット会員】

<https://onet.co.jp/company/release/2021/20210604.html>

- ・2021年 ハグの日に関する恋愛調査

<https://onet.co.jp/company/release/2021/20210805.html>

- ・2021年 パートナーとのキスに関する調査

<https://onet.co.jp/company/release/2021/20210519.html>