

## ミドルエイジ女性に関する調査

## 大人女性に訪れる”第二思春期”！？

### 中年期の危機”第二思春期”の可能性がある方が約6割いることが判明

#### 人生でやりたいことランキング結果発表

- 1位「国内旅行にいきたい」2位「美しい景色を見に行きたい」  
3位「好きなだけショッピングしてみたい」

### 鎌田先生監修 第二思春期を乗り越えるポイントについて解説

“大人、輝く服”をテーマに掲げる婦人服・紳士服の製造販売ブランド、株式会社DoCLASSE(ドゥクラッセ)では、内面の美しさが充実するミドルエイジの方々を、ファッションの力で応援したいという想いのもと商品を展開しています。このたび、人生百年時代に、日本人の約8割が迎えるといわれている中年危機の実態を探るべく全国30～50代の女性計1,000名を対象に、ミドルエイジ女性に関する調査を実施しました。

#### 主な調査結果

- ✓ **第二思春期(ミドルエイジクライシス)簡易チェックシート**
- ✓ 第二思春期の可能性がある方は約6割いることが判明、最も多かったのは30代という結果に
- ✓ 人生の満足点の平均は約56.7点 最も低いのは「30歳～34歳」であることが判明
- ✓ **人生でやりたいことランキング結果発表**
- ✓ 悩みの原因は「プライベート」「仕事」が最も多い結果に
- ✓ 「新しい自分を見つけたい」もしくは「新しいことに挑戦したい」と思っている方は約6割
- ✓ ファッションの変化が最も多いのは「50歳～54歳」「35歳～39歳」であることが判明



#### 鎌田 實 先生

1948年東京生まれ。医師・作家。東京医科歯科大学医学部卒業後、諏訪中央病院へ赴任、以来40年以上にわたって地域医療に携わる。現在、諏訪中央病院名誉院長。日本チェルノブイリ連帯基金理事長、日本・イラク・メディカルネット代表として、被災地支援にも精力的に取り組んでいる。2006年、読売国際協力賞、2011年、日本放送協会放送文化賞を受賞。ベストセラー『がんばらない』(集英社)をはじめ著書多数。近著に『相手の身になる練習』(小学館)、『70歳、医師の僕がたどり着いた 鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」』(集英社)、『ミッドライフ・クライシス』(青春新書INTELLIGENCE 625)がある。

DoCLASSE(ドゥクラッセ)は“大人、輝く服”をテーマに掲げ、商品企画・製造・販売・配送まで自社で行う40代からの婦人服・紳士服のファッションブランドです。“内面の美しさが充実するミドルエイジの方々を、ファッションの力で応援したい”という強い思いを抱いて2007年に創業いたしました。カタログ通販から始まり、EC・実店舗と販路拡大し、現在ではカタログ会員約300万人、実店舗は全国60店舗を展開しています。ひとつ年を重ねるたびに、ひとつ素敵になってほしい。大人の輝く毎日をドゥクラッセはファッションで応援しています。

## DoCLASSE

【本件に関するお問い合わせ先】

<本件に関するお問い合わせ>

DoCLASSE PR事務局(プラチナム内) 上出・フリード TEL: 03-5572-7351 MAIL: doclasse@vectorinc.co.jp

## 第二思春期(ミドルエイジクライシス)簡易チェックシート

鎌田 實 先生監修

### 第二思春期(ミドルエイジクライシス)とは？

**第二思春期**とは、人生の中盤に差し掛かり仕事もプライベートも“ある程度の経験を積み、今一度、自分自身を振り返る時期を迎え、今までの自分とこれからの自分の狭間で「このままでいいのか」と不安や葛藤を抱え、不安定な状態になることを指します。

日本人の8割の人が、ミッドライフ・クライシス(中年危機)を迎えると言われています。(参照元)一般的に、人は20～30代のときに仕事・私生活ともに無我夢中に取り組みがちですが、40代からはこれまでの人生に葛藤し、将来の人生設計に不安を覚えるなどが多くなり、うつなどの不安定な精神状態になる「ミドルエイジ・クライシス」に注意すべきといわれています。近年は、ミドルエイジ・クライシスの若年化により、30代でこの症状に陥る人も。今回の調査では、30-54歳を第2思春期(ミドルエイジ・クライシス)と仮にネーミングして、今回の調査を実施しました。

- 人付き合いがあまり得意でない、また家族以外の人と会う機会が少ない
- 体型変化に悩んでいる
- 趣味がない
- 目標がない
- やりたいことがみつからない
- 「このままの自分でいいのか」「自分は十分ではない」と思うことがある
- 将来に憂鬱さを感じることもある
- 喪失感や虚無感に襲われることがある
- 運動はあまりしない
- 最近、生活環境の変化があった
- 嗜好品をあまり買わない
- 家族の人間関係に不満がある
- 子育てが生きがいである

**4個以上のチェックで第二思春期の可能性あり！**

当てはまる項目が多いほど、第二思春期の可能性が高いと考えられます。

1つでも当てはまる方は対策を始めましょう。

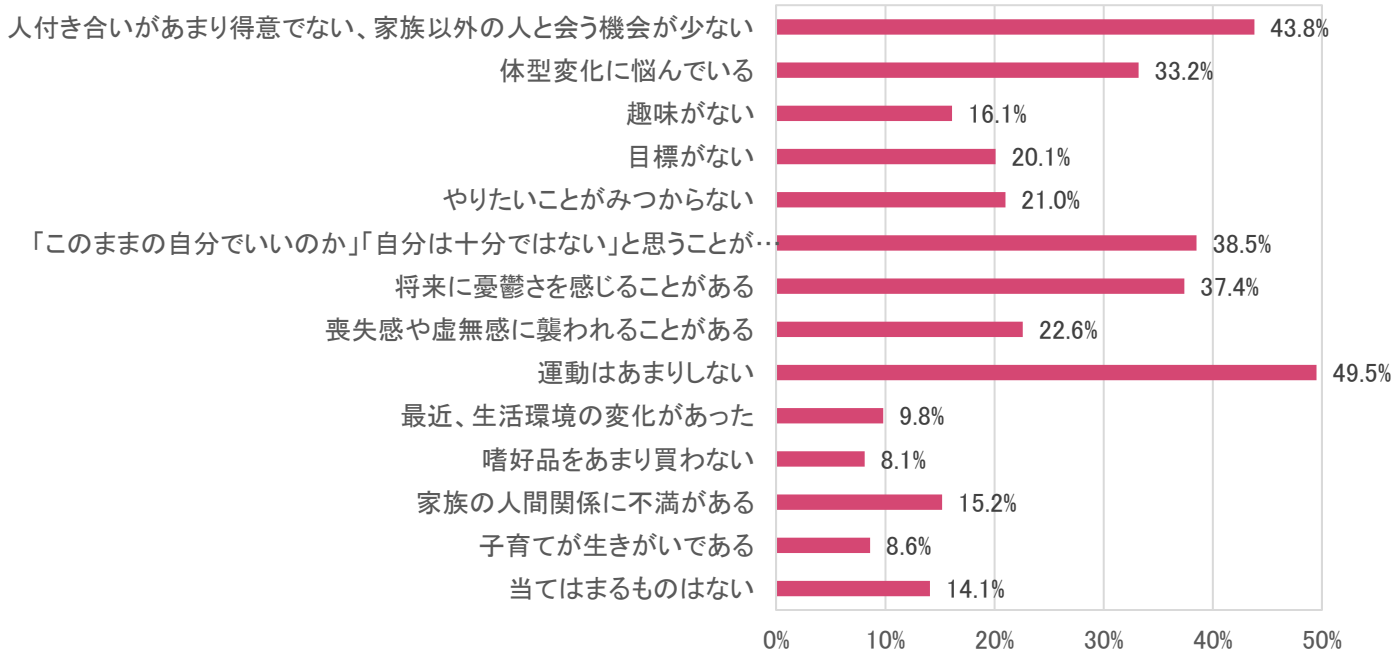
## 第二思春期(ミドルエイジクライシス)簡易チェックシート

### 第二思春期の可能性がある方は約6割いることが判明

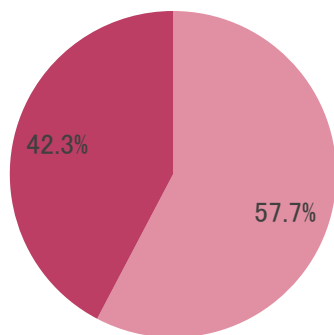
### 最も多いのは30代という結果に

第二思春期の可能性があるかどうかを確認する簡易テストを、鎌田先生に作成いただきました。今回の調査の結果、全13問の「第二思春期(ミドルエイジクライシス)簡易チェックシート」において、4問以上当てはまる「第二思春期」の可能性が高い方は約6割いることが判明しました。設問の中で最もチェック数が多かったのは「運動をあまりしない」、続いて「人付き合いがあまり得意でない」「家族以外の人と会う機会が少ない」でした。また、最も第二思春期の可能性が高いのは30代～34歳の方が多く判明しました。続いて35歳～39歳が多く、30代が最も多いことがわかりました。

Q1.以下の項目の中から、ご自身に当てはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=1,000)



#### 【第二思春期可能性】



■ 第二思春期の可能性がある

チェックが4個以上である  
第二思春期の  
可能性がある方  
約6割

チェックが5個以上  
【第二思春期の危険性あり】

チェックが4個以上  
【第二思春期可能性あり】

チェックが3個以下  
【第二思春期の可能性は低いでしょう】

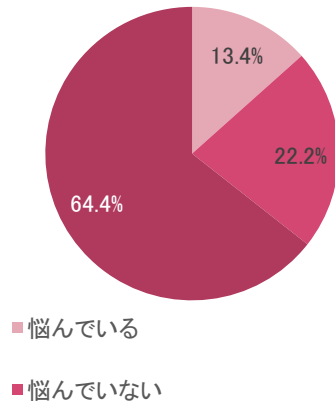
#### 【鎌田先生コメント】

一番元気で充実世代と思っていた、30-34歳の若いミドル世代。実は第二思春期、悩みの多い世代であることがわかります。なかなか前向きになれない自分を感じているのだと思います。なんとなく自分の将来が見えてしまったり、仕事と結婚の間で悩んだり、20代の頃とは徐々に変わっていく体形も気になりだして、不安定になりやすい時代です。この時期を、上手に乗り越えることが大事だと思わせてくれるデータです。

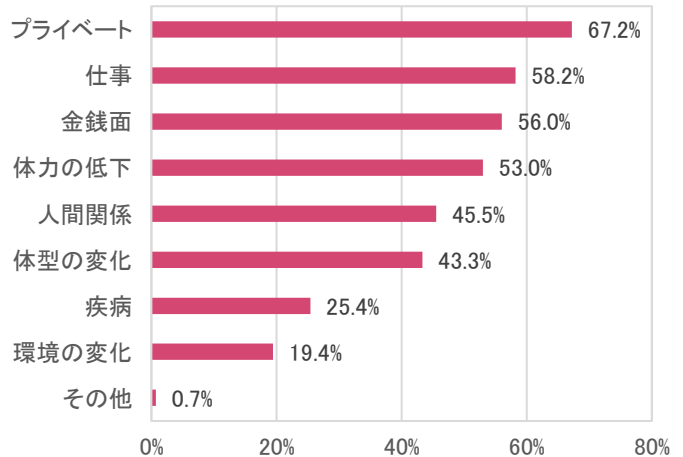
## 悩みの原因は「プライベート」「仕事」が最も多い結果に リフレッシュ方法については「好きなものを食べる」「買い物」が上位に

第二思春期(ミドルエイジクライシス)に悩んでいるかどうかを聞いてみたところ、「悩んでいる」と答えた方は約1割程度という結果になり、「第二思春期(ミドルエイジクライシス)の存在を知らなかった」という方が約6割と最も多い結果になりました。チェックシートにて明らかになった、第二思春期可能性のある方は約6割となっていたため、自覚症状がない方が多いということが見受けられます。また、Q2で悩んでいると答えた方に悩みの原因をきいてみたところ、「プライベート」と答えた方が約7割と最も多く、続いて、「仕事」が約6割という結果になりました。

Q2.あなたは、ミドルエイジ・クライシス(第二思春期)に悩んでいますか？ 単一回答 N=1000)



Q3.前問で「悩んでいる」と回答した方にお聞きします。悩みの原因として、当てはまるものを全てお選びください。複数回答 N=134)



また悩みがある場合のリフレッシュ方法についてきいてみました。その結果、1位「好きなものを食べる」2位「買い物」3位「音楽鑑賞」という結果になりました。

Q4.あなたは、悩み事がある場合、どのようなリフレッシュ方法をとっていますか。あてはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=1,000)

1位	好きなものを食べる	53.9%	11位	ヨガ・ストレッチ	10.4%
2位	買い物	31.7%	12位	一人旅	6.8%
3位	音楽鑑賞	30.8%	13位	日光浴	5.7%
4位	コーヒーを飲む	24.2%		アロマ	5.7%
5位	ウォーキング・散歩	22.7%	15位	観葉植物を育てる	4.1%
6位	読書	21.4%	16位	瞑想	3.6%
7位	映画鑑賞	20.4%	17位	ランニング	2.8%
8位	仮眠	19.5%	18位	ぬり絵	1.5%
9位	友人と連絡を取る	18.0%			
10位	入浴	17.7%			

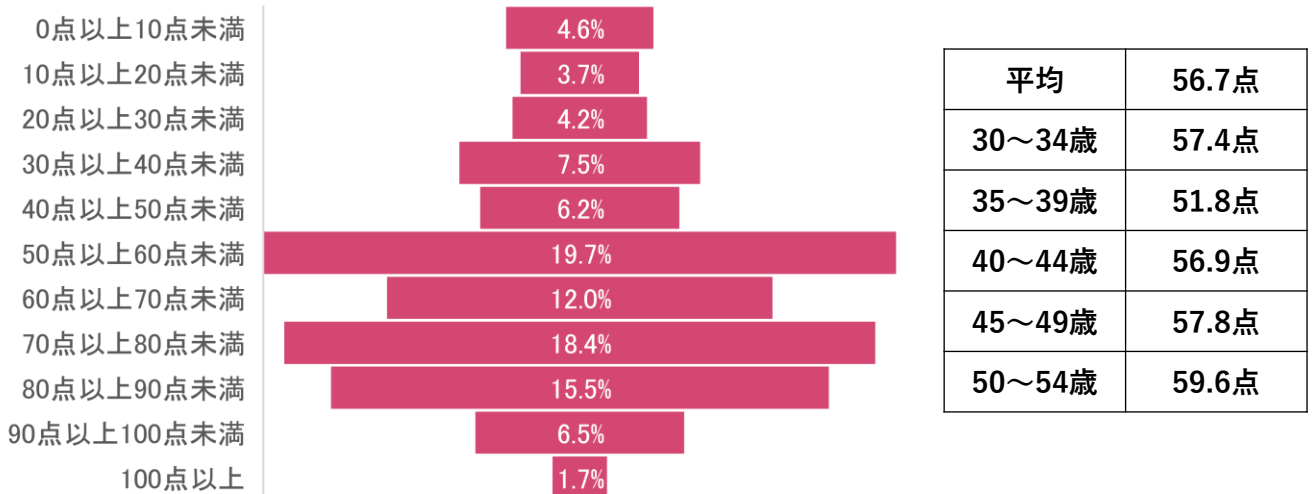
### 【鎌田先生コメント】

体力の低下や、体型の変化、疾病などの問題を抱えている人が多くいることがわかります。リフレッシュ方法の1位は、「好きな物を食べる」ですが、中年期の生活習慣病の元を作らないよう気をつけたいところです。音楽や体を動かすことは、とてもいい解決方法だと思います。買物も女性にとってはよい気分転換となることでしょう。第二思春期の壁を越えていくための自分流の楽しみ方を探して、いつか枠を超えて、人生の楽しみに繋がるようなものに出会えたらいいですね。

## 人生の満足度の平均は約56.7点 最も低いのは「35歳～39歳」であることが判明

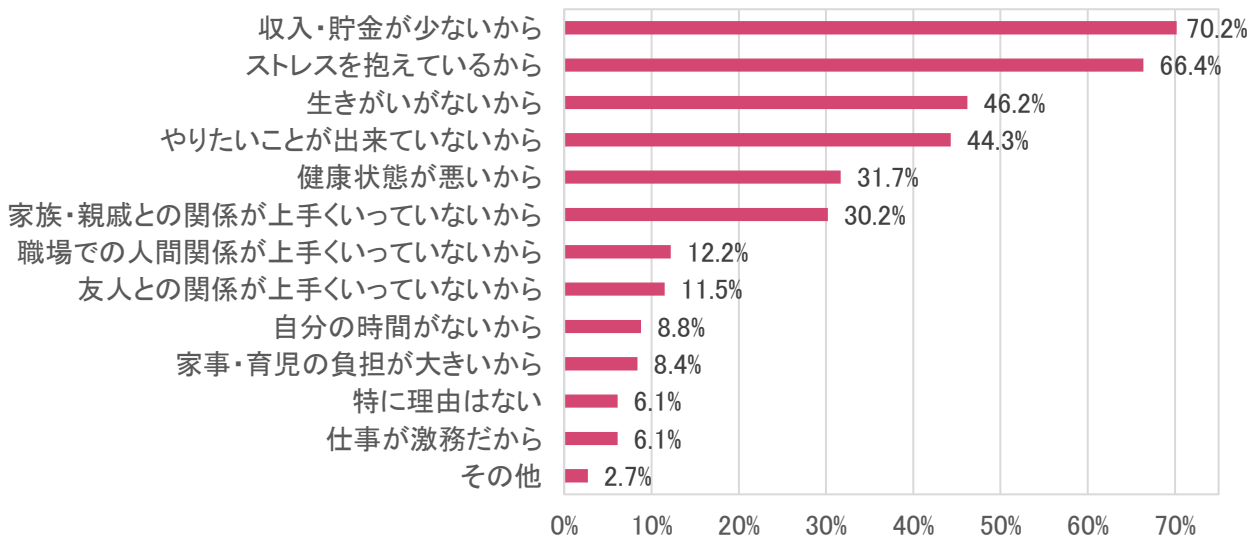
人生の満足度についてきいてみました。その結果、最も多かったのは「50点以上60点未満」、続いて「70点以上80点未満」という結果になりました。また平均点は56.7点、年代ごとに比較すると最も平均点が少ないのは「35歳～39歳」で51.8点という結果になりました。

Q5.あなたのこれまでの人生の満足度を点数で表すと、何点になりますか？ ※100点満点でお答えください。（単一回答 N=1,000）



また、50点未満の点数がついている方に、その点数になった理由についてきいてみました。その結果、「収入・貯金が少ないから」が約7割と最も多く、続いて「ストレスを抱えているから」が多い結果となりました。

Q6. 50点未満の点数をつけた方にお聞きします。その点数になった理由は何ですか？ 当てはまるものを全てお選びください。（複数回答 N=262）



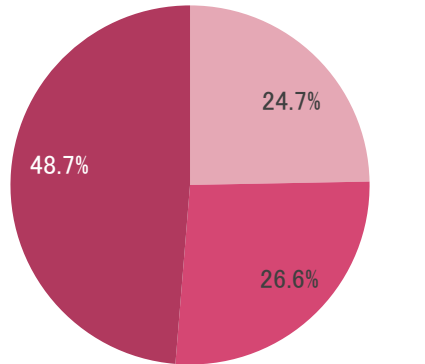
### 【鎌田先生コメント】

30代後半は、役職について仕事の責任が重くなったり、昇進などで性差別を感じたり、家庭・子育てとの両立に悩んだり、大きなストレスがかかる時期です。未婚の女性は、結婚についても大きな悩みを抱える世代でしょう。今年9月に発表された「満足度・生活の質に関する調査」(内閣府)によると、2021年3月の生活満足度は低下、特に女性の下げ幅が大きくなりました。コロナ感染への不安やストレスを抱えているのも、女性の方が多いことがわかりました。

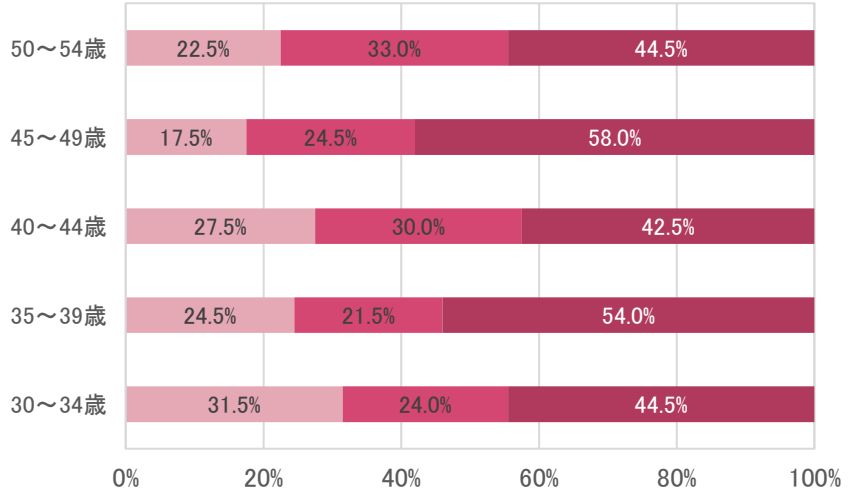
# 「夢や目標がない」と答えた方が約5割、理由は「自分に自信がないから」が最も多いことが判明 「新しい自分を見つけたい」もしくは「新しいことに挑戦したい」と思っている方は約6割

現在、夢や目標があるかきいてみました。その結果、「夢や目標がない」と答えた方が約5割と多い結果になりました。また、年代別に比較すると「夢や目標がない」と答えた方が最も多かったのは「45歳～49歳」、続いて「35歳～39歳」ということがわかりました。

Q7.あなたは現在、夢や目標はありますか？(単一回答 N=1,000)



- あるし、実現に向けて努力している
- あるが、特に努力はしていない
- ない

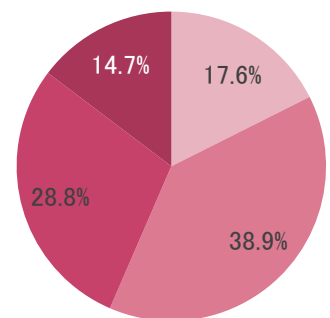
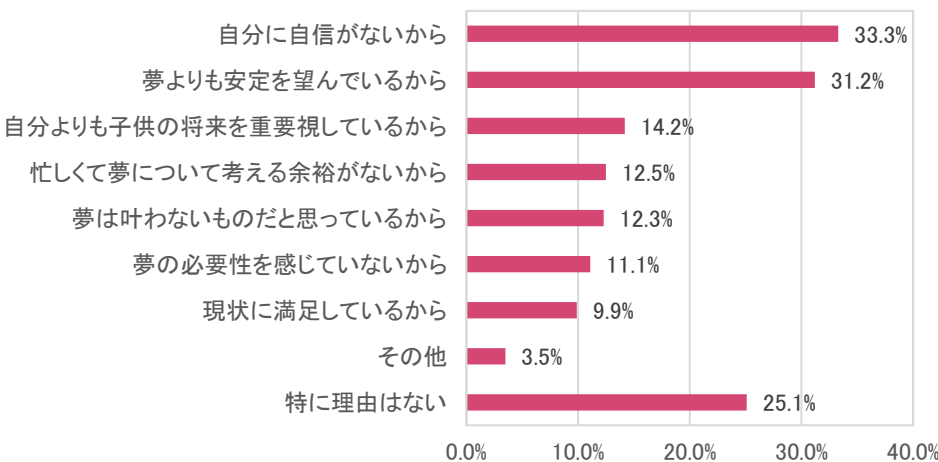


- あるし、実現に向けて努力している
- あるが、特に努力はしていない
- ない

また、全問にて「夢や目標がない」と答えた方に夢や目標を持たない理由をきいてみました。その結果、「自分に自信がないから」が最も多い結果となり、続いて、「夢よりも安定を望んでいるから」という方が多いことがわかりました。さらに、「新しい自分を見つけたい」もしくは「新しいことに挑戦したい」と思っているかどうかをきいてみたところ、約6割の方が「思っている」と回答しました。

Q8.Q7で「ない」と回答した方にお聞きします。夢や目標を持たない理由は何ですか？ 当てはまるものを全てお選びください。(単一回答 N=1,000)

Q9.あなたは「新しい自分を見つけたい」もしくは「新しいことに挑戦したい」と思っていますか。(単一回答 N=1,000)



- とても思っている
- やや思っている
- あまり思っていない
- まったく思っていない

## 【鎌田先生コメント】

「夢や目標がない」と答えた方が最も多かったのは、45歳から49歳。この頃、自分の人生の頂上が見えてきます。どんなに頑張っても、こんなものか、という頂点が見えてしまうのです。それでも、この世代の中にも、「新しい自分を見つけたい」、あるいは「新しいことに挑戦したい」と思っている人たちが、6割もいることがとても重要です。アラフィフに入って行く不安を抱えながら、ここをうまく通り越すと、面白い人生が待っているように思います。「可能性を秘めた世代」とも言えるのです。

## 人生でやりたいことランキング結果発表

### 1位「国内旅行に行きたい」2位「美しい景色を見に行きたい」 3位「好きなだけショッピングしてみたい」

これからの人生でやりたいことをきいてみました。その結果、1位は「国内旅行」で約6割、2位「美しい景色を見に行きたい」で約4割、3位「好きなだけショッピングをしてみたい」という結果になりました。そのほかにもたくさんのやりたいことが浮き彫りになりました。

Q10.これからの人生でやりたいこととして、当てはまるものを全てお選びください。(単一回答 N=1,000)

1位	国内旅行に行きたい	63.2%
2位	美しい景色を見に行きたい	40.9%
3位	好きなだけショッピングしてみたい	35.1%
4位	親孝行をしたい	33.1%
5位	会いたい人に会いに行きたい	31.7%
6位	ダイエットをしたい	25.1%
7位	外国語を習得したい	20.9%
8位	資格を取りたい	18.7%
9位	習い事を始めたい	14.2%
10位	変身してみたい	12.8%
11位	キャンプに行きたい	12.0%
12位	楽器を弾けるようになりたい	11.7%
13位	子供とお酒を飲みたい	8.8%
14位	富士山に登りたい	6.8%
15位	宣材写真や家族写真などを撮りたい	6.7%
16位	バンジージャンプをしてみたい	4.5%
17位	留学したい	3.6%
18位	サプライズをしたい	3.3%

#### 【鎌田先生コメント】

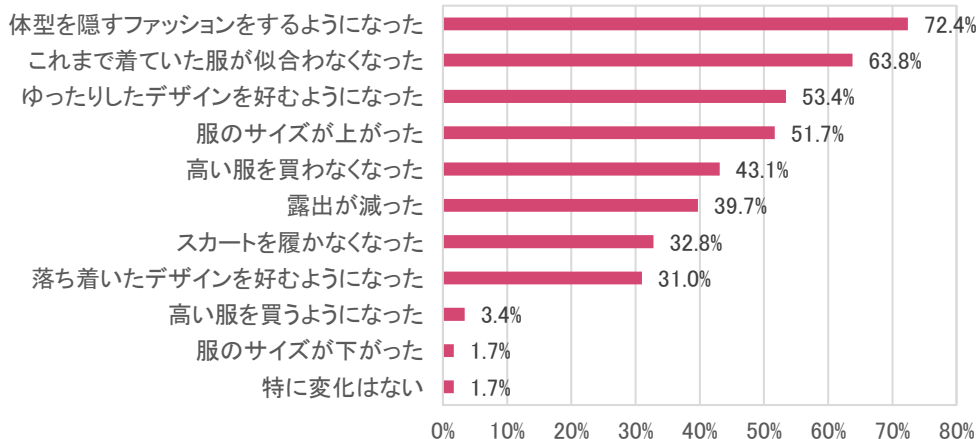
人生でやりたいことの1~3位は、いつの時代も上位にくるとは思いますが、特にコロナ禍の今、納得ができます。新型コロナウイルスの感染状況がうまくコントロールできている時期には、ソーシャル・ディスタンスを守りながら、それぞれがやりたいことを上手に実現することが大事にだと思います。

## ファッションの変化

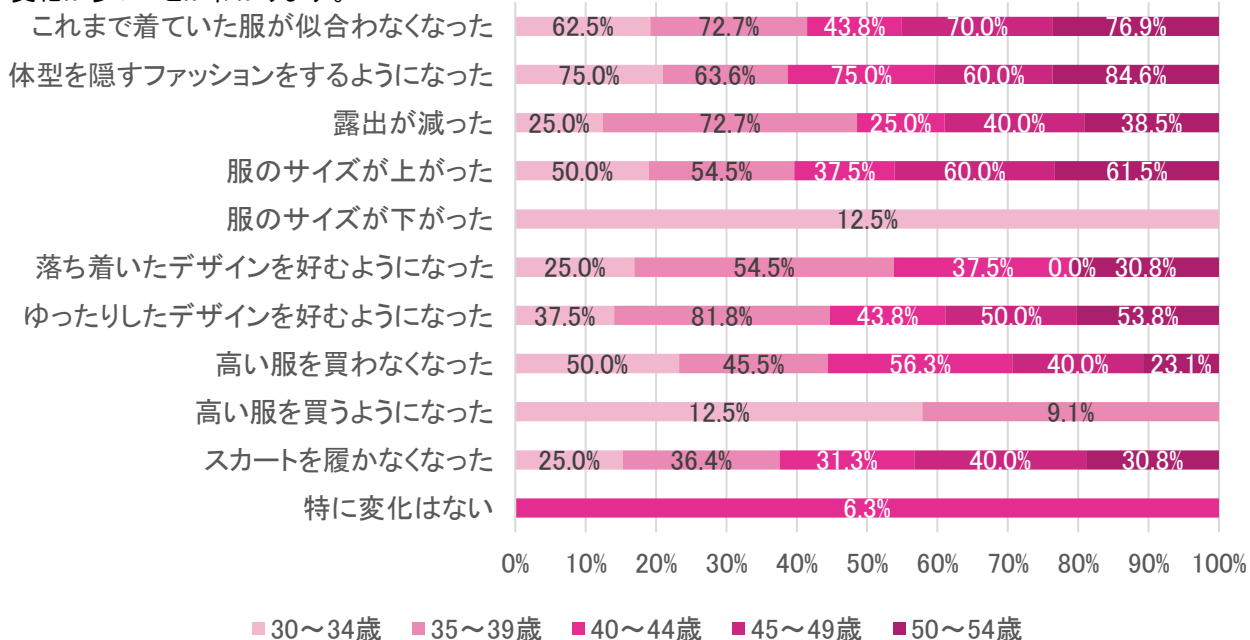
「体型を隠すファッションをするようになった」方が約7割  
 ファッションの変化が最も多いのは「50歳～54歳」「35歳～39歳」であることが判明

体型変化があると答えた方に体型の変化を受けてファッションの変化はあったかどうかをきいてみました。その結果、最も多かったのは約7割で「体型を隠すファッションをするようになった」となりました。続いて「これまで着ていた服が似合わなくなった」「ゆったりしたデザインを好むようになった」方も多いことがわかりました。

Q11. 「体型の変化」が悩みであると回答した方にお聞きします。体型の変化に伴い、ファッションの面でも何か変化はありましたか？ 当てはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=58)



年代別で比較すると、「これまで着ていた服が似合わなくなる」方や「体型を隠すファッションをするようになった」方が最も多いのは「50歳～54歳」という結果になりました。また、「露出が減った」「落ち着いたデザインを着るようになった」「ゆったりしたデザインを好むようになった」などの項目においては「35歳～39歳」が最も多く、ファッションの変化が多いことがわかります。



### 【鎌田先生コメント】

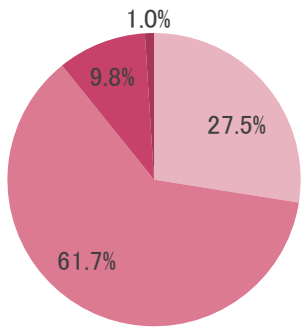
男性のぼくも、50代前半は自分の“ちよい太”を隠すためにも、Papasのゆったりしたシャツやスーツが好きでした。しかしある時テレビのレギュラー番組で、スタイリストさんから、「色味を考えれば細身のスーツも着られますよ」と言われ、帽子やストールを巻いて、新しい自分に挑戦。同時にその頃から、スクワットやかかと落としを始めて、食事制限なしで8キロ減量し、今はイタリアブランドのジャケットとパンツが履けるようになりました。最近では、DoCLASSEのニットジャケットを愛用しています。この時期、自分の体の手当をすることと、自分らしさやユニークさに勇気を持つことも大事なように思います。



コロナ前と比べ洋服を購入する機会が減った方は約9割  
 コロナ前は「2～3か月に1回」、コロナ後は「半年に1回」  
 一か月あたりの洋服にかかる費用は平均は「3000円未満」  
 最も少ないのは「50歳～54歳」で平均4,118円という結果に

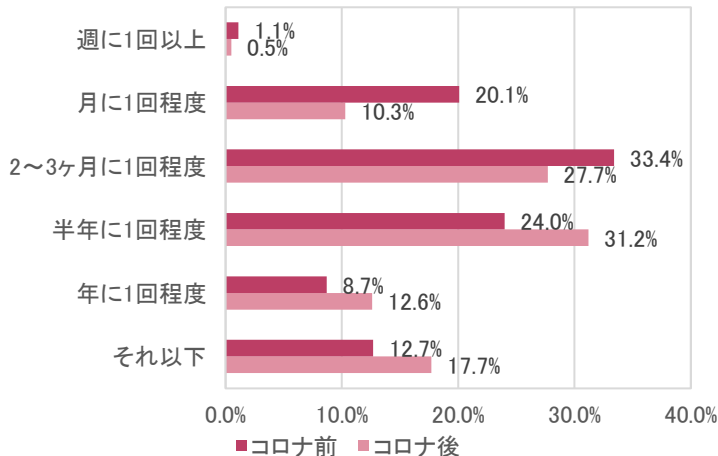
コロナ前と比べ洋服を購入する機会についてきいてみました。その結果、「減った」方が約9割いることが判明しました。また、コロナ前とコロナ後の洋服の購入頻度を比較すると、コロナ前は「2～3か月に1回」が最も多かったが、コロナ後は「半年に1回」が最も多くなっており、購買頻度が低下していることがわかります。

Q12.あなたはコロナ前に比べ、洋服を購入する機会が減りましたか。(単一回答 N=1,000)



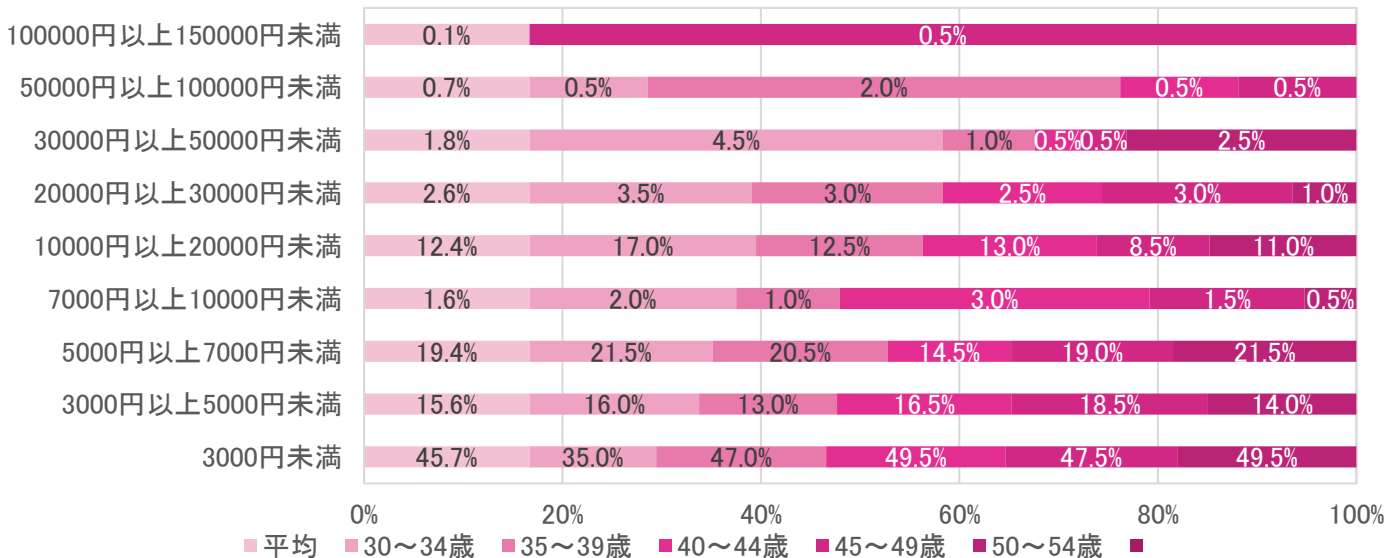
■ とても減った ■ やや減った  
 ■ やや増えた ■ とても増えた

Q13.あなたは普段、どれくらいの頻度で洋服を購入していますか？ コロナ前と後、それぞれについてお答えください。(単一回答 N=1,000)



また、一か月あたりの洋服にかかる費用についてきいてみました。その結果、平均は「3000円未満」が最も多く約5割という結果になりました。年代別で比較すると、一か月の洋服にかかる費用は「30歳～34歳」が最も多く平均6336円、最も少ないのは「50歳～54歳」で平均4,118円という結果になりました。

Q14. 1ヶ月あたり、洋服にかかる費用はいくら程度ですか？(単一回答 N=1,000)



【鎌田先生コメント】

本を書くために、人類発祥の地アフリカを何度も旅しました。南アフリカの洞窟では、10万年前の女性が貝殻を手首に巻いたり、顔に黄色い彩色をしていたことがわかる遺跡がみつかっています。まだ言葉を持たない人類が、「私はわたし」、「皆と違うわたし」という思いを持っていたのだと想像できます。どんな服を着るかは、とても重要です。新しいスタイルの服を着ることで、自由を着ることができます。コロナストレスや、コロナ鬱に負けないためにも、かっこよくしている自分が必要なのです。

# 「女性のターニングポイントを上手に生き抜くために」

第二思春期(ミドルエイジ・クライシス)は、まさに悩み多き世代。コロナがさらに拍車をかけているようです。

## ①「心」にばかりこだわらず、「体」に注目して実践する

多くの人が体形の変化を気にしながら、約半数の人があまり運動せず、体力の低下を感じ、25%の方が病気を抱えていることが気になります。この時期、体の不調が起き始めてきます。第二思春期に「中年危機」を迎えたら、「心」にばかりこだわらず、「体」に注目して実践してみましょう。ジムやヨガに挑戦したり、少しの時間をみつけて、「スクワット」や、ゆっくり上げたかかとを勢いよく床に落として、かかるとに大きな刺激を与える「かかと落とし」などの運動をすることが大切です。

## ②いつまでも「自分探し」をしていないで、新しい自分も、この時期に作り上げていく

50歳を越す頃、女性は、「空の巣症候群」という生きがいの喪失をしてしまう人もいます。そんな風にならないためにも、自分が気付いていない新しい自分を見つける努力をすることが大事です。自分はこうだと決めつけないこと。コロナが終わった時、モデルチェンジをして、会社や街に出ていくといいですね。新しい傾向の服を着てみたり、お化粧の仕方を替えたり、内と外から同時にモデルチェンジをしていくといいと思います。

## ③自己決定が大事

幸福について、面白い論文があります。経済産業研究所が、20-70歳までの2万人を調査しました。健康であることや、よい人間関係も、幸福度を決める要素として大事なのですが、興味深いことに、所得や学歴よりも、自己決定をしていることのほうが、幸福につながっているというのです。なんとなく大学にいった人よりも、自分で選んで専門学校にいった人の方が、幸福度が高いことがわかりました。自己決定ができると、失敗しても学びになります。成功したときは、うれしくなります。同時に、本当に自分の人生が変わっていったりするのです。服選びは、自己決定の第一歩と考えるといいですね。

## ④自由な自分へ

第二思春期を女性のターニングポイントととらえ、年とともに人間的な深みを持ち、生きがいを持ち、より自由な自分になっていく。今回の調査を、面白い人生を歩んでいくためのヒントにして頂けたらと思います。



### 鎌田 實 先生

1948年東京生まれ。医師・作家。東京医科歯科大学医学部卒業後、諏訪中央病院へ赴任、以来40年以上にわたって地域医療に携わる。現在、諏訪中央病院名誉院長。日本チェルノブイリ連帯基金理事長、日本・イラク・メディカルネット代表として、被災地支援にも精力的に取り組んでいる。2006年、読売国際協力賞、2011年、日本放送協会放送文化賞を受賞。ベストセラー『がんばらない』(集英社)をはじめ著書多数。近著に『相手の身になる練習』(小学館)、『70歳、医師の僕がたどり着いた 鎌田式「スクワット」と「かかと落とし」』(集英社)、『ミッドライフ・クライシス』(青春新書INTELLIGENCE 625)がある。

ほかにも48歳の時、「ミッドライフ・クライシス(中年危機)」に陥った。当時、眠れない夜が続いた。動悸に苛まれた。冷や汗に襲われた。発作性頻拍症を予防する薬を飲んだり、睡眠薬が必要になった。とにかく苦しい数年間を過ごした。もちろん、医師として患者さんのミッドライフ・クライシスにもたくさん付き合ってきた。ミッドライフ・クライシスはなぜ起きるのか。直面した時どうしたらいいのか。そして苦しさを少しでも減らすためにできることを、ミッドライフ・クライシスの経験者の立場から、医師としての立場から、お伝えしようと思う。

#### 【調査概要】

調査時期： 2021年10月9日～10月10日

調査方法： インターネット調査

調査対象： 30～50代 女性 計1,000人

調査エリア： 全国47都道府県

※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【DoCLASSE調べ】とご明記ください。

# DoCLASSEにも、 叶えたい夢があります。

わたしたちの夢。  
それはいつしか「年相応」という言葉が日本からなくなること。

新しいことも、ずっとやってみたかったことも、

人の目なんて気にせず、今日からはじめたっていい。

私たちはいつだって、もっともっと自由に輝けるのだから。

DoCLASSEは、ファッションの力で  
大人の女性の人生を応援するブランド。

大人がのびのびと人生を楽しむ姿は、  
若者が未来へ希望が抱き、憧れる持続可能な社会を  
実現するためにも大切なものだと私たちは考えます。

輝く毎日と、輝く未来のために、これからもあなたと。