

40代

ミドル男性

白書

[2025]

-ミドルエイジの身だしなみ意識調査-

LÚCIDO

 株式会社マンドム

はじめに/調査のねらい

ルシードは“自分が好きな、自分であろう。”をブランドメッセージに掲げ、

これまでミドル男性をさまざまな形でサポートしてきました。

また、2011年に3月16日を「ミドルの日」と制定し2016年からはミドル男性の中でも

中心世代である「40代」にフォーカスし、体の変化だけでなく心のありようにも目を向け

深いインサイトを掘り下げて調査し、「40代ミドル男性白書」としてまとめてきました。

今回のテーマは、ミドル男性の“夢と自己実現”。

近年、働き方改革やコロナ禍による社会変化、転職市場の活発化などに加え、

世の中の多様性尊重の流れもあいまって、キャリアやライフプランの選択肢は

徐々に広がりを見せています。

人生100年時代とも称される一方で、40～50代にかけて身体的・社会的な変化をきっかけに

自分自身の人生に悩みや葛藤を感じる“ミッドライフクライシス”という言葉も話題になる中で、

現代の40代ミドル男性たちはどんな“なりたい自分像”や“夢”を持ち、

実際にそれを実現するためにどのように行動しているのでしょうか。

今回のミドル男性白書では、これまであまりフォーカスされる機会がなかった“40代ミドル男性の夢と自己実現”に焦点を当て、彼らの実態やこれから目指すことやチャレンジしたいことを調査し、検証しました。

マンダムおよび「ルシード」は、今後も継続的な調査を行いつつミドル男性の思いに常に寄り添い、ミドル男性が“自分が好きな自分”になれるきっかけを作ってまいりたいと考えております。

調査概要

調査目的

- ・生活全般に対する意識や価値観、消費に関する意識や行動、エイジングに対する考え方、おしゃれや身だしなみに関する意識や行動等、多様な視点でミドル男性について調査し、市場創造のための基本データを得ること。
- ・「40代ミドル男性白書2025」に記載する内容となるデータを得ること。

調査手法

インターネット調査

調査エリア

全国

調査対象者

20～69歳男女

※同業種排除(広告、マーケティング、マスコミ関係/百貨店・スーパー・CVS/医薬品・化粧品関係)

サンプル数/割付	20代	30代	40代	50代	60代	合計
男性	206s (183s)	206s (210s)	309s (271s)	206s (244s)	206s (225s)	1133s (1133s)
女性	103s (80s)	103s (93s)	103s (122s)	103s (112s)	103s (108s)	515s (515s)

※国勢調査(令和2年)の人口構成比に合わせて集計を行った

※上段:回収サンプル数 下段:ウェイトバック後のサンプル数

調査実施期間

2024年11月22日(金)～2024年11月23日(土) ※前回調査:2023年1月上旬/前々回調査:2021年1月上旬

目次

はじめに/調査のねらい	02
-------------------	----

40代ミドル男性の現状 / CAPTER1

未既婚・子供の有無割合	05
経済状況	05
意識変化	06
ミドル男性自身の多様性に対する意識	06

40代ミドル男性の価値観 / CAPTER2

「夢や理想の自分像」の保有実態	08
ミドル男性にとっての「カッコいい男性像」	09
ミドル男性にとっての「歳を重ねてもカッコいい男性像」	10

40代ミドル男性の実態 / CAPTER3

新たなチャレンジ	12
新たなチャレンジの6類型	13
自己評価	13
チャレンジに対する意識	14
チャレンジへのハードル	14
自分磨きについての考え方	15
セルフケアの実態	15
まとめ	16

CHAPTER **1**

40代ミドル男性の
現状

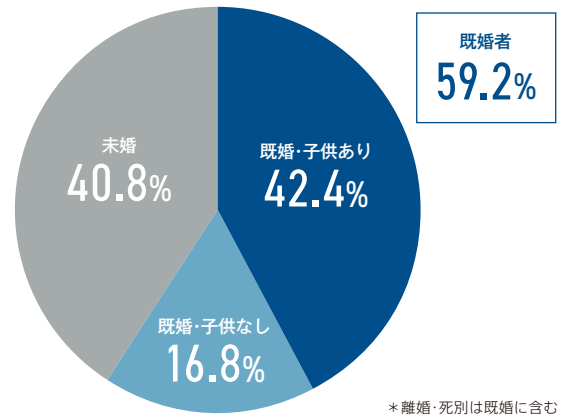
ミドル男性の未既婚・子供の有無割合

今回の調査では、約6割が既婚者、
4割強が「子供あり」。

今回調査した40代ミドル男性のうち、**59.2%が既婚者**、**40.8%が未婚者**で、また**42.4%に子供がいる**ことがわかりました。

前回2023年1月の調査では既婚者が58.3%、未婚者が41.7%だったため前回調査とは大きく構成比は変わりませんが、令和2年(2020年)の国勢調査によると全国の40代ミドル男性のうち既婚者が71.8%、未婚者が28.2%となっているため、**今回の調査については未婚者の回答傾向がやや強く出ている**と考えられます。

40代ミドル男性の妻子の有無



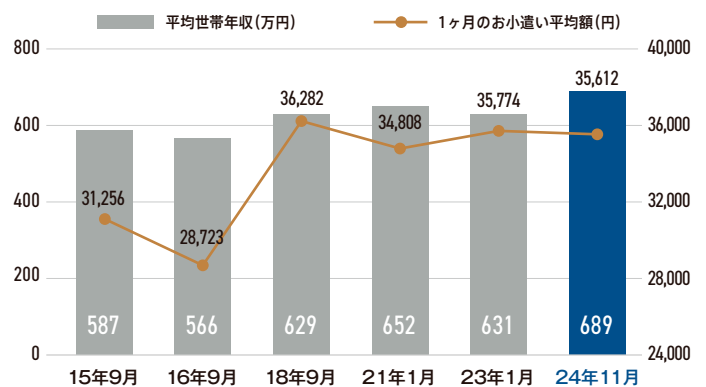
ミドル男性の経済状況

世帯年収は689万円と前回より58万円増加するも、
1ヶ月のお小遣いはわずかに減少。

40代ミドル男性の平均世帯年収は前回調査よりも**58万円増加し689万円**となり、2015年の初回調査以来これまでの調査で最も高い額となりました。

一方で**1ヶ月のお小遣いの平均額は35,612円**で、**前回調査の35,774円から162円減少**。収入は増えていても、自由に使えるお金は増えていないどころかむしろ減っているというのが実態のようです。

40代ミドル男性の平均世帯年収と1ヶ月のお小遣い



ミドル男性の意識変化

コロナ禍前後の5年間で、
ミドル男性の**健康に対する意識は大きく上昇。**

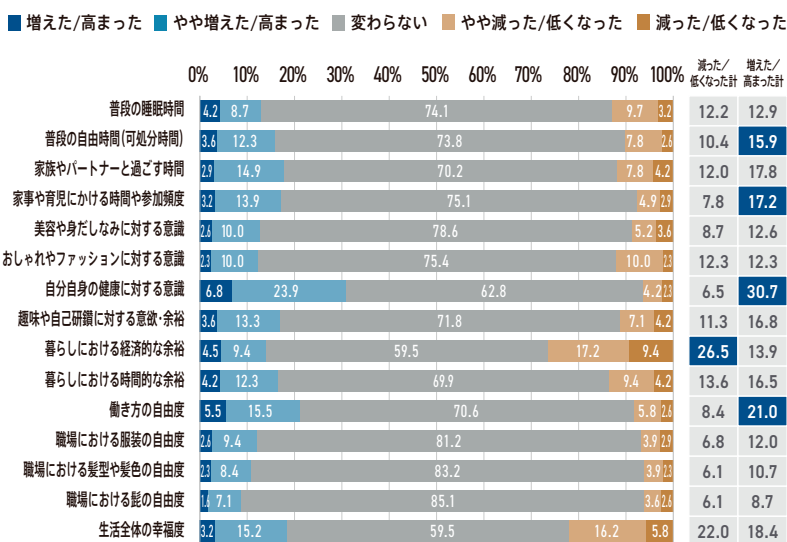
家族と過ごす時間や可処分時間は増えた人が多い一方で、
相次ぐ物価高などにより**経済的な余裕は減った**という人が多め。

2019年から2024年までの直近5年間のさまざまな意識変化を見ると「**自分自身の健康に対する意識**」は**30.7%**が「高まった」または「やや高まった」と回答しており、コロナ禍を経た自身の健康を保つことへの関心の高まりが見られました。

また、「**働き方の自由度**」に加え、「**普段の自由時間(可処分時間)**」や「**家事や育児にかかる時間や参加頻度**」は「高まった」「やや高まった」と回答した人が**や多く**、働き方改革やテレワークの浸透などで少し時間に余裕が生まれた人も多いようです。

一方で物価高なども影響してか、「**経済的な余裕**」は「減った」「やや減った」という人が**合計26.6%**と、「増えた」「やや増えた」の**合計13.9%**を大きく上回る結果となりました。

40代ミドル男性の直近5年間の意識変化



ミドル男性自身の多様性に対する意識

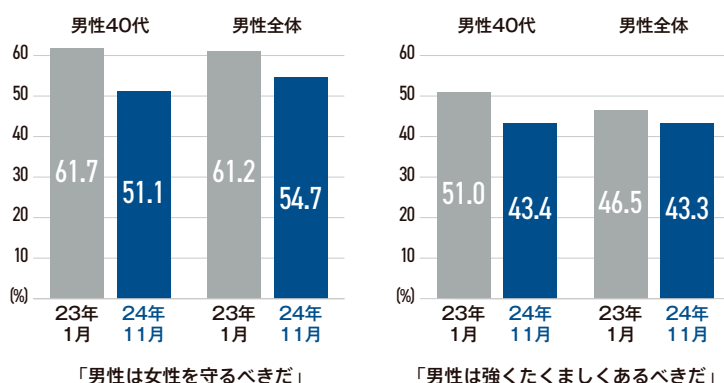
多様性の時代が進み、「こうあるべき」という
世間のアンコンシャスバイアスからは
徐々に解放されつつあるミドル男性。

前回のミドル白書ではアンコンシャスバイアスの中でも**ミドル男性の自己実現を阻む“いい大人バイアス”**をテーマに取り上げましたが、前回調査から約2年が経ち**そうした意識に低下が見られました。**

以前よりも「40代男性とはこうあるべき」という意識からは徐々に解放され、**ミドル男性自身が“どうありたいか”を自分で考えやすい環境に変化しつつあるようです。**

そんな中、現代を生きるミドル男性自身は、自分の理想や自己実現についてどのように考えているのでしょうか。

男性全体および40代の「生き方や価値観」| そう思う・ややそう思う計



CHAPTER 2

40代ミドル男性の

価値観

ミドル男性の「夢や理想の自分像」の保有実態

“こうなりたい”という理想の自分像を強く持っている男性の割合は、実は40代は20代に次いで多い。

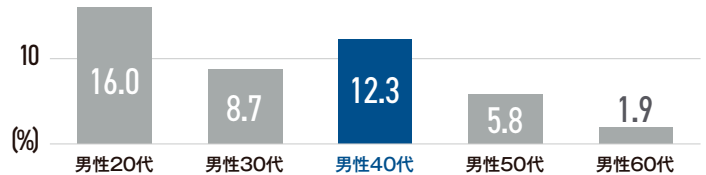
現在“こうなりたい”という理想の自分像を強く持っている男性は、年代別で見ると20代に続いて40代が2番目に多い結果に。(※1)

同様に、具体的な夢や目標を明確に持っている男性の割合についても、40代は20代に次いで多くなっています。(※2)

一般的には若者ほど将来の夢や理想にあふれているイメージを持たれがちですが、実は40代というタイミングもまた、ライフステージや立場が変わっていく中で自分の新たな夢や理想を考える節目になっているのかもしれません。

男性の年代別「ふだんの考え方」

*1. 現在、「こうなりたい」と思う理想の大人像や自分像がある | そう思う



*2. 現在、いつか達成したい具体的な夢や目標を持っている | そう思う



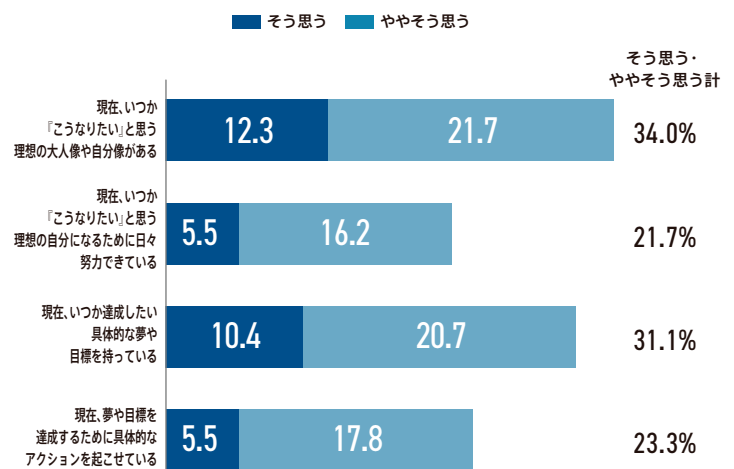
具体的な夢や目標を持っているミドル男性は約3人に1人とまだまだ少数派。さらに、夢を実現すべく実際に行動できているのはわずか約5人に1人。

40代ミドル男性に現在の夢や理想の有無について質問したところ、「理想の大人像や自分像がある」「具体的な夢や目標を持っている」という項目に“そう思う”“ややそう思う”と回答した合計値はそれぞれ全体の約3割を占めました。

また、「理想の自分になるために日々努力できている」「夢や目標を達成するために具体的なアクションを起こしている」という項目に“そう思う”“ややそう思う”と回答した合計値は全体の約2割という結果に。40代全体の約4~5人に1人と考えると、決して多くはない数字にも思えます。

仕事や家庭に忙しい日々の暮らしの中で、夢や理想を持って頑張れているという人は現実にはまだまだ少数派ですが、そんな夢や理想に向けて努力しているミドル男性にとっての理想の大人像とはどのようなものなのでしょうか。

男性40代の夢や理想の有無



ミドル男性にとっての「カッコいい男性像」

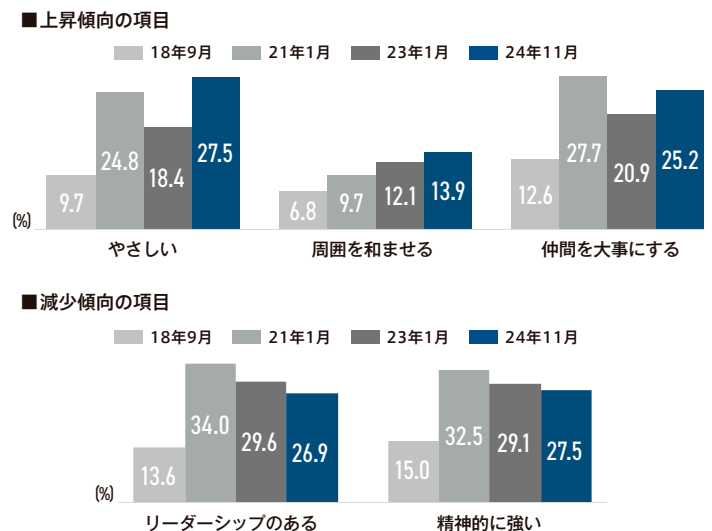
男性40代が持つカッコいい男性像が、強いリーダーから
やさしく周囲を和ませる人に変化しつつある。
また、若々しい男性をカッコいいと感じるミドルも増加傾向。

40代ミドル男性全体を対象とした「カッコいい男性像」に関する設問では、コロナ禍で一気に上昇した“リーダーシップのある”“精神的に強い”といった項目はゆるやかに減少し、かわって“やさしい”“周囲を和ませる”“仲間を大事にする”といった項目が上昇傾向という結果になりました。

力強く周囲を引っ張っていくリーダーよりも、周囲との関係を良好に保つ調和型の人物が好まれる時代へと変化の兆しが見て取れます。

また、“若々しい”という項目も同様に上昇傾向にあり、今後ミドル男性が自分をどう若々しく保っていくかはより重要なテーマになりそうです。

男性40代「カッコいい男性像」(複数選択)

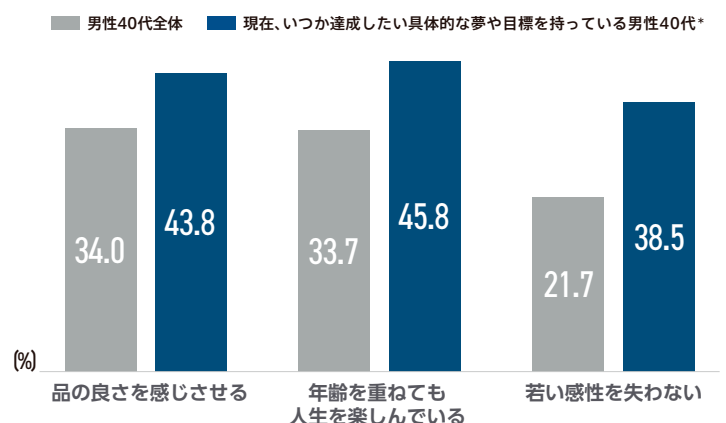


夢や目標の理想を持っているミドルにとっての理想像は、
洗練された上品さを持ちつつ、
若い感性を失わずに人生を楽しんでいる大人。

夢や目標を持っている40代ミドル男性にとっての「歳を重ねてもカッコいいと感じるミドル男性の特徴」を分析したところ、“品の良さを感じさせる”ことや“年齢を重ねても人生を楽しんでいる”こと、“若い感性を失わない”ことの項目が同年代の男性全体と比べて特に高い結果になりました。

上品で洗練された雰囲気をもつつも若々しい感性で人生を楽しむ大人こそが、彼らの憧れる理想の大人の一つの姿なのかもしれません。

「歳を重ねてもカッコいいと感じるミドル男性の特徴」(複数選択)



*「現在、いつか達成したい具体的な夢や目標を持っている」に「そう思う」「ややそう思う」と回答した方

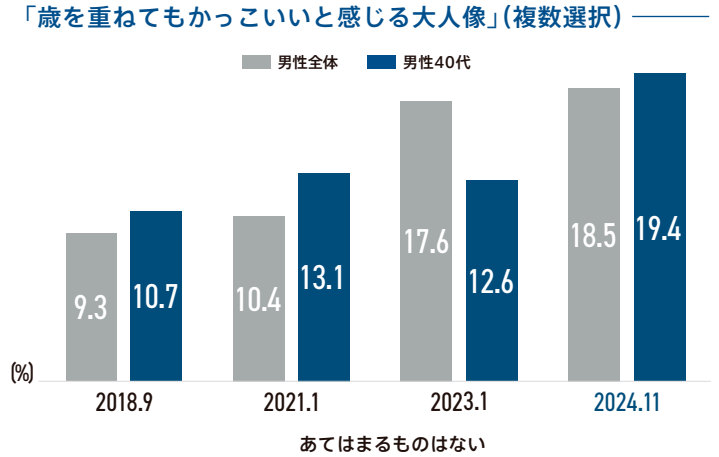
ミドル男性にとっての「歳を重ねてもカッコいい男性像」

一方、そもそも理想像を描けていない “なりたい自分迷子”なミドル男性も増加の兆し。

その一方で、「歳を重ねてもカッコいいと感じる大人像」の設問で、複数選択の候補中に一つも“あてはまるものはない”と回答した40代ミドル男性は前回調査と比べて+6.8ptと大幅に増加し19.4%と、全体の5分の1近くにのぼる結果となりました。

“こうあるべき”が薄れたかわりに目指すべき自分像を自分で探す時代に変化していく中で、ミドル男性の中でも“こうなりたい”を見つけられている人と、見つけられずに“なりたい自分迷子”に陥っている人の二極化が進んできているのかもしれません。

それでは、現代の40代ミドル男性は具体的にどのような夢や目標を持ち、どんなチャレンジをしているのでしょうか。ここからはその実態に迫っていきます。



CHAPTER 3

40代ミドル男性の

実態

ミドル男性の「新たなチャレンジ」

過去5年以内に新たなチャレンジをしたミドル男性は約3人に1人、
その8割以上は「チャレンジしてよかった・
続けたい」と回答している。

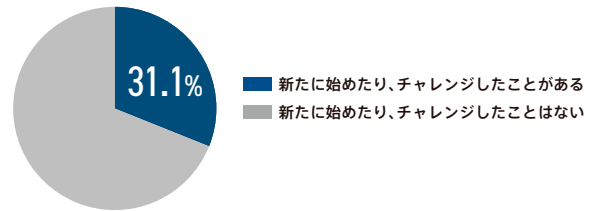
また、周囲の人々も挑戦するミドル男性を肯定的に見ている。

コロナ禍前の2019年頃から現在までの5年間で「新たに始めたことやチャレンジしたことがある」と答えた40代ミドル男性は全体の約3割。

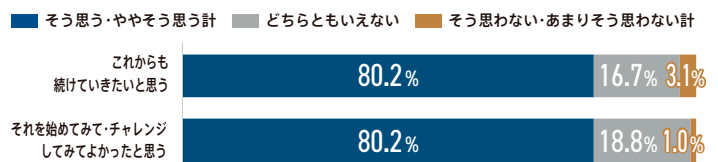
そのうち8割以上は、そのチャレンジに関して“それを始めてみて・チャレンジしてみてよかったと思う”“これからも続けていきたいと思う”と回答しており、自らの新たな挑戦に対してやりがいや手応えを感じている様子。

また、男性の約6割・女性の約7割はチャレンジしているミドル男性を“カッコいい”“素敵だ”と思っており、男性の約5割・女性の約6割半はそんなミドル男性を“応援したい”と思っているなど、**チャレンジしているミドル男性を周囲は概ねポジティブに捉えていることがわかりました。**

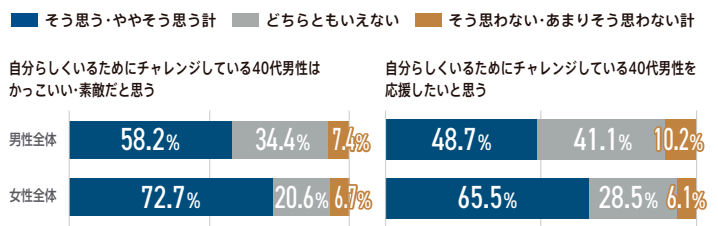
40代ミドル男性の、直近5年間で新たなチャレンジをした人の割合



新たなチャレンジに対する意識



チャレンジしているミドル男性に対する周囲の意識



40代がここ数年でチャレンジしたこと、いつか達成したい夢や目標は「資格取得」「独立・起業」など、自身のキャリアに繋がる現実的な回答が上位にランクイン。

さらに、具体的に何にチャレンジしたのかを見ていくと、コロナ禍前の2019年頃から現在までの5年間に**ミドル男性がチャレンジしたことの1位は“資格取得”**。さらに“筋トレ/ジム通い”と“ウォーキング”が同数で2位に。また、いつか達成したい夢や目標では1位が**“独立/起業”**、次いで2位“資産形成”、3位“安定した暮らし”と続く結果になりました。

40代ミドル男性が新たに始めたチャレンジは、彼ら自身の今後のキャリアに直接結びつくような実利中心のものが多い傾向が見て取れます。

40代男性
チャレンジしたことランキング

1位	資格取得	14人
2位	筋トレ/ジム通い	12人
2位	ウォーキング	12人
4位	ランニング/マラソン	10人
5位	投資	8人
6位	語学	7人

40代男性
夢・目標ランキング

1位	独立/起業	11人
2位	資産形成	10人
3位	安定した暮らし	9人
4位	FIRE/早期退職	7人
4位	資格取得/スキルアップ	7人
6位	マイホームを持つ	6人

Q. あなたがコロナ前の2019年頃から現在までの間に、ご自身の意思で新たに始めた・チャレンジしたことを教えてください。(自由回答形式)

Q. 前問で「いつか達成したい具体的な夢や目標を持っている」とお答えになりましたが、どのような夢・目標なのかを教えてください。(自由回答形式)

ミドル男性の「新たなチャレンジ」の6類型

「40代になった今、初めてチャレンジしたいこと」では、**旅行や趣味や美容など、ワクワクする回答が多数出現。**
大きく6つのチャレンジタイプが存在することも明らかに。

一方、少し聞き方を変えて「40代になった今、日々の生活の中で初めてチャレンジしたいこと」を質問したところ、ワクワクするような回答が幅広く寄せられました。

これらのチャレンジについて傾向別に分類すると、初めての旅行に挑戦したい「**はじめてトラベラー**」、内に秘めた夢を追い求めたい「**ロマンチスト**」、楽器やスポーツなど初めての趣味に挑戦したい「**人生趣味人**」、メンズメイクや脱毛など美容にチャレンジしたい「**美容紳士**」、新しい食にチャレンジしたい「**グルメミドル**」、スキルアップや成長に心を燃やす「**人生アップデート族**」と、40代ミドル男性の個性的な6つのチャレンジタイプが浮かび上がる結果になりました。

40代ミドル男性はじめての6チャレンジタイプ

 <p>はじめてトラベラー 1人で、家族と、国内もよし！海外もよし！夢が広がる！初めての旅行にチャレンジしたい40代男性。 回答例) 北海道一人旅・子供とドライブ・日本縦断旅行・世界一周旅行 など</p>	 <p>ロマンチスト 内に秘めた想い、心ときめく夢や理想があふれる！初めて叶えるロマンにチャレンジしたい40代男性。 回答例) 婚活・冒険・成人式 など</p>
 <p>人生趣味人 楽器やスポーツと興味は様々！特技にするもよし！初めての趣味にチャレンジしたい40代男性。 回答例) フルマラソンで完走・サックス演奏・動画配信・DIY・スケボー など</p>	 <p>美容紳士 美を極め、より魅力的な紳士を目指して！初めて美容にチャレンジしたい40代男性。 回答例) 金髪・医療脱毛・メンズメイク など</p>
 <p>グルメミドル 40代を迎えて、より一層グルメを味わい愉しむ！初めてのグルメシーンにチャレンジしたい40代男性。 回答例) 料理を作る・1人焼肉・スイーツ食べ放題 など</p>	 <p>人生アップデート族 新しい知識でスキルアップ！今よりも成長した自分に！初めてのさらなるアップデートにチャレンジしたい40代男性。 回答例) 起業・農業・イタリア語勉強・投資・国家資格取得 など</p>

ミドル男性の「自己評価」

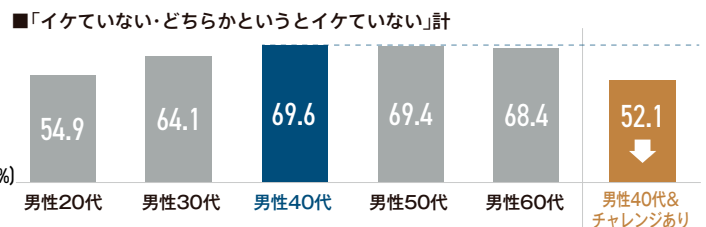
全年代で最も自己評価が低く、**約7割が自分はイケていない**と思っている男性40代。
一方で、**夢や理想を持ち、努力していると自己評価が上昇。**

実は、男性40代は男性の全年代の中で最も自己評価が低く、**約7割が「自分はイケていない」と感じている年代であることが明らかになりました。**

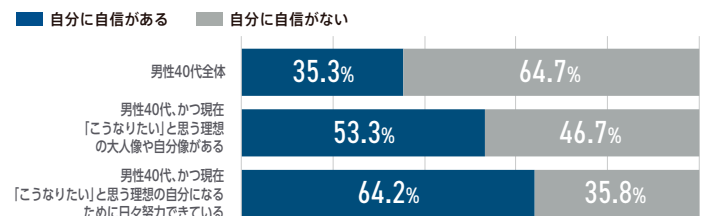
その一方で、過去5年以内に新たなチャレンジをした40代ミドル男性に絞ると**「自分はイケていない」と感じる割合は20pt近く低下しました。**

また、「こうなりたい」という理想の大人像や自分像を描いているミドル男性は、自分に対する自信を持っている傾向が見られました。実際に日々努力やアクションができていく人ではその傾向がさらに強まっており、**理想に向かって頑張ることが彼ら自身に自己肯定感を与えている**のかもしれません。

40代ミドル男性「自己評価」



40代ミドル男性の「自分に対する自信の有無」



ミドル男性の「チャレンジに対する意識」

新たなチャレンジをしたミドル男性はしていない人と比べて自分に自信があり、幸福度も高いことが判明。

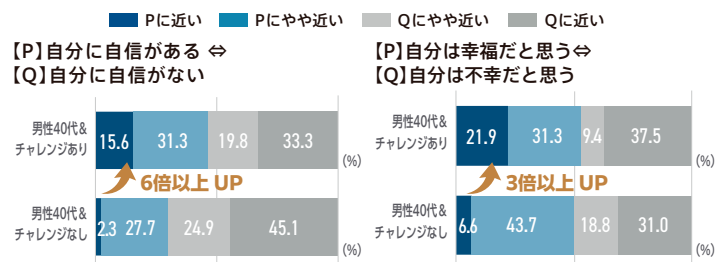
チャレンジしてよかった、これからも続けたいと8割以上の方が回答。

ここ数年で「新たに始めたことやチャレンジしたことがある」40代ミドル男性は、チャレンジしたことがない人に比べて「自分に自信がある」割合は6倍以上、「自分は幸福だと思ふ」割合は3倍以上と大幅に高いことがわかりました。

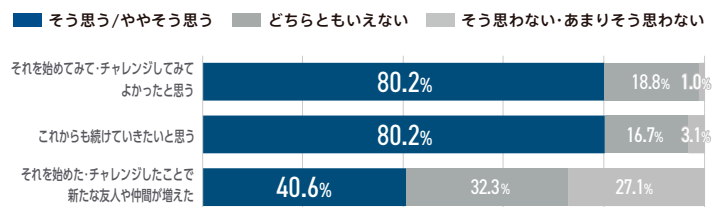
また、自らのチャレンジを振り返って、「チャレンジしてよかったと思ふ」、「これからも続けていきたいと思ふ」と回答する人が約8割を占めたほか、4割の方はそれを始めたことで「新たな友人や仲間が増えた」と回答しており、交友関係にもポジティブな変化が見られました。

新たな一歩を踏み出すことのワクワク感や、新たなスキルや経験を身につけたことへの自信や自己肯定感、さらには新たなチャレンジを通じて広がった人との繋がりが、彼らの人生に幸福感を与えているのかもしれません。

新たにチャレンジしたミドル男性とそうでないミドル男性の意識の違い



自身の新たなチャレンジに対する意識



ミドル男性の「チャレンジへのハードル」

まだチャレンジできていないミドル男性の新たな挑戦を阻むのは、「仕事の忙しさ」よりも「なんとなく面倒」に感じてしまう気持ち。

40代ミドル男性の新たなチャレンジにおいて何がハードルになっているかを聴取したところ、ここ数年で新たなチャレンジをしたミドル男性にとってのハードルは「仕事の忙しさ」がトップになった一方、チャレンジをしていないミドル男性にとっては「やろうと思っけていても、なんとなく面倒に感じてしまう」というマインド面が一番のハードルになっていることがわかりました。

たとえ仕事が忙しくても実際に挑戦を始めている積極的な人も傍ら、やってみたいことは漠然とあっても、なかなか重い腰が上がらない…そんな人も少なくない様子。そんな面倒くさがりな気持ちにどのように新たな一歩を踏み出すきっかけを与えてあげられるかが、充実した人生への分かれ道といえそうです。

チャレンジのハードル

■新たに始めたり、チャレンジしたことがある40代ミドル男性(複数回答)

順位	ハードル	割合
1位	仕事が忙しく、自分のための時間が取れない	45.8%
2位	家事や育児などに時間が取られ、自分に割く時間が取れない	26.0%
3位	家族やパートナー、子供などにお金をかけ、自分のためのお金がない	21.9%
4位	そのために仕事を休むのが難しい	20.8%
4位	そもそも膨大なお金がかかる	20.8%

■新たに始めたり、チャレンジしたことがない40代ミドル男性(複数回答)

順位	ハードル	割合
1位	やろうとは思っけていても、なんとなく面倒に感じてしまう	32.4%
2位	仕事が忙しく、自分のための時間が取れない	28.2%
3位	体力・健康面に不安がある	24.4%
4位	そもそも膨大なお金がかかる	23.5%
5位	そのために仕事を休むのが難しい	19.2%

ミドル男性の「自分磨きについての考え方」

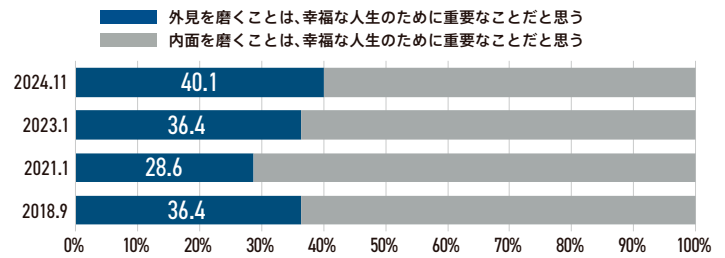
「外見磨き」への意識は前回よりもさらに上昇。
理想に向かって努力しているミドル男性は、
肌や髪型への意識も高め。

幸福な人生のためには内面と外面どちらを磨くことが重要か、というテーマについても見ていきましょう。

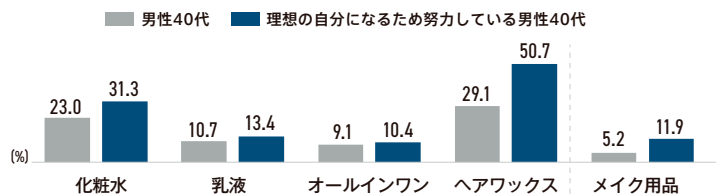
コロナ禍で直接人と会う機会が減った2021年度には“内面磨き”志向が一時的に高まりましたが、2023年調査では一転して“外面磨き”の意識が高まり、今回調査でもその傾向は継続。**外面磨き派のスコアがついにコロナ禍前の水準を上回る**結果となりました。

理想の自分になるために努力している40代ミドル男性においては、肌を整える化粧水、髪型を整えるヘアワックスの使用率が全体と比べて高く、またメイク用品を使っている人も1割以上にのぼることが明らかになりました。

男性40代の「自分磨きについての考え方」



習慣的に使っているアイテム



ミドル男性の実態「セルフケアの実態」

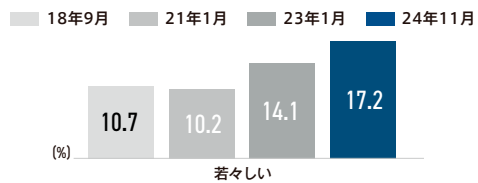
理想の自分になるために努力している男性40代は、
身だしなみに関する意識が高く、整えることを楽しいと感じている。
背景には、若々しさを重視する傾向が強まっていることも影響か。

理想の自分になるために努力している40代ミドル男性は、**身だしなみを単に“必要なこと”とだけ捉えるのではなく、むしろ楽しみながら行っている**傾向が見られました。

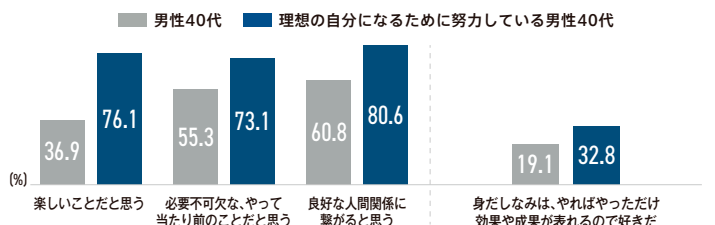
その背景には、**40代ミドル男性のカッコいい男性像として“若々しさ”が重視されるようになってきている**ことが挙げられ、自分を若々しく保ちたいという意識が先述したスキンケア意識の高さにも繋がっている可能性があります。

また、“**身だしなみはやればやるほど効果や成果が表れる**”“**良好な人間関係に繋がると思う**”という意識があり、身だしなみを整えることで理想の自分に一歩近づき、周囲との人間関係もうまいき、自己肯定感も高まっていく…こうした自分磨きを通じた成功体験の積み重ねが彼らに好循環を生んでいるのかもしれませんが。

男性40代「カッコいい男性像」(複数選択)



身だしなみに関する考え方
“そう思う” “ややそう思う”計



まとめ

40代ミドル男性の自己実現の選択の幅が広がる中、
理想や夢に向かってチャレンジすることで
自分自身にポジティブになれることが分かった反面、
新たな一步を踏み出せずにいる人も多いのが現状。
だからこそルシードは、そんなミドル男性が
新たな一步を踏み出すためのきっかけを後押しし、
“自分が好きな自分”でいられるように応援しています。

コロナ禍を含む近年社会変化で以前よりも働き方やキャリアの自由度が増したり、“こうあるべき”というアンコンシャスバイアスからは少しずつ解放されることで、40代ミドル男性の生き方の選択肢は徐々に広がりつつあります。

一方でそれは40代ミドル男性たち自身が“どうありたいか”を自分で考えなければならない時代になったということでもあり、なりたい理想の自分を見つけ、そこに向かって日々新たなチャレンジを重ねることができている人もいる一方で、実際には理想の自分像をまだ見つけられていなかったり、新しいチャレンジに二の足を踏んでいる人がまだまだ多数派なのが現実です。

しかし、実際にチャレンジした人について深掘っていくと、自分の理想や夢にチャレンジすることは自分への自信や幸福感にも繋がり、そんな夢や理想に向かって頑張っている40代ミドル男性を周囲の人たちもポジティブに捉えていることがわかりました。

今回の「ミドル男性白書」および「ミドルの日」を通じてそんな40代ミドル男性の新たなチャレンジにフォーカスすることで、彼ら自身の今後の生き方のヒントとなったり、新たな一步を踏み出すきっかけになれば幸いです。

そして“自分が好きな、自分であろう。”をブランドメッセージに掲げ、これまで長くミドル男性を応援してきたルシードはそんな彼らが自分自身をポジティブに捉え、前向きに生きるための後押しができることを目指し、これからも“身だしなみ”という側面から40才からの男性に寄り添う製品・サービスを提案してまいります。