



THE BODY SHOP

JAPAN

SELF LOVE

INDEX



INTRODUCTION

日本の人々のセルフラブ・インデックスのスコアは、世界平均の53より3ポイント低い50です。

- 日本では女性より男性のセルフラブが高いことがわかりました。(女性の48に対して男性は52)
- 日本では年齢と共にセルフラブが上昇し、55歳以上の人は極めて高くなります。55歳未満の人はセルフラブ・スコアの下部25%に属する傾向が非常に高まります。(55歳以上が14%のみであるのに比べ、35歳未満は35%、35歳～54歳は32%です)
- 独身者のセルフラブ・スコアは平均46で、既婚者の平均52に比べてはるかに低くなります。
- マイノリティグループの人々のセルフラブ・スコアは低くなる傾向があり、非マイノリティグループの人々の51に比べて45です。障害者の41%がセルフラブ・スコアの下部25%に属します。この調査に参加したLGBTQ+の人々もセルフラブ・スコアが低いことがわかりました。
- 経済状況も日本のセルフラブに影響を与えており、無職の人*の55%と経済的に余裕のない人の36%がセルフラブ・スコアの下部25%に属し、セルフラブ・スコアはそれぞれ42と44です。
*小標本 (40)
- ソーシャルメディアの利用状況とセルフラブ・スコアには関連性があります。ソーシャルメディアの利用頻度が高いほど、セルフラブ・スコアが低くなる傾向があります。一日2時間以上をソーシャルメディアに費やす人のセルフラブ・スコアが47であるのに対し、一日1時間未満の人のセルフラブ・スコアは50、ソーシャルメディア非利用者のセルフラブ・スコアは51です。

セルフラブ・クライシス

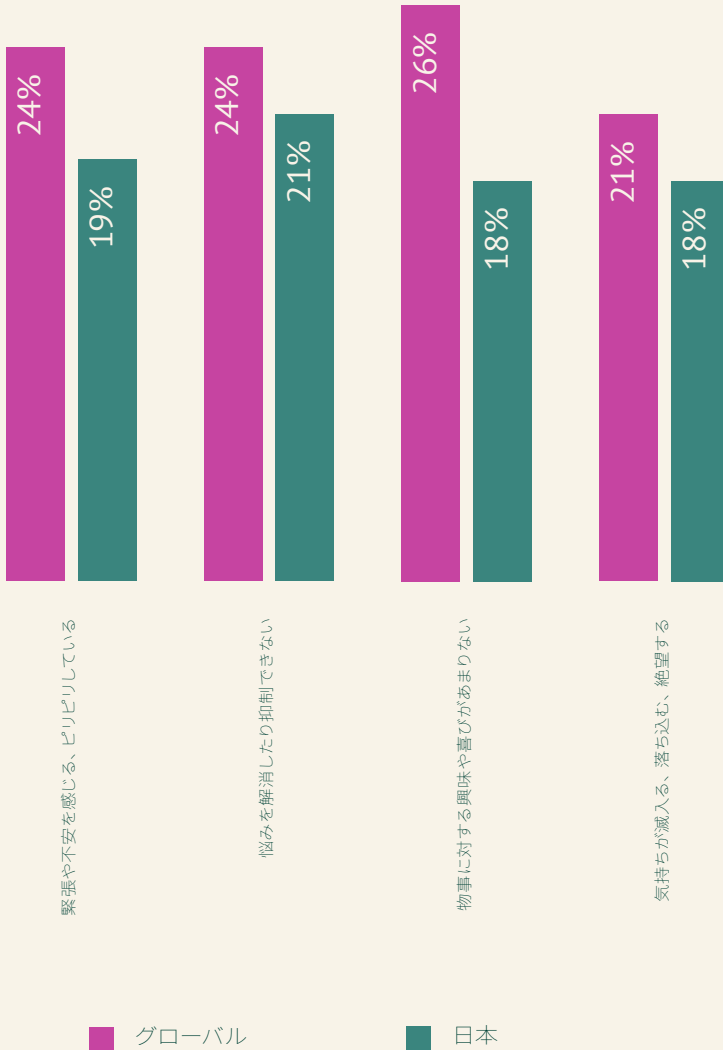
日本は世界と比べて、不安感に襲われる頻度や鬱の兆候が低い傾向にあります。しかしながら、35歳未満の人はこの傾向が高く、頻繁に不安を感じる人が27%、過度に悩む人が32%、物事に興味を持っていない人が25%、気持ちが減入ったり落ち込む人が25%です。

日本の人々の58%が他人を喜ばせるために幸せなふりをするのがよくあると答えており、女性では65%、35歳未満では66%に上昇します。



日本で一日2時間以上をソーシャルメディアに費やしている人は不安の度合いや鬱の兆候が高い傾向で、頻繁に不安を感じる人が32%、過度に悩む人が30%、物事に興味を持っていない人が30%、頻繁に気持ちが減入ったり落ち込む人が30%です。

Fig. 1 頻繁に / ほぼ毎日



セルフラブとエンパワースメント

日本では苦境に陥ってもすぐに立ち直ると答えた人はわずか半数(49%)で世界平均を大幅に下回っています。セルフラブ・スコア上位25%の人でも79%で世界平均を大幅に下回っています。

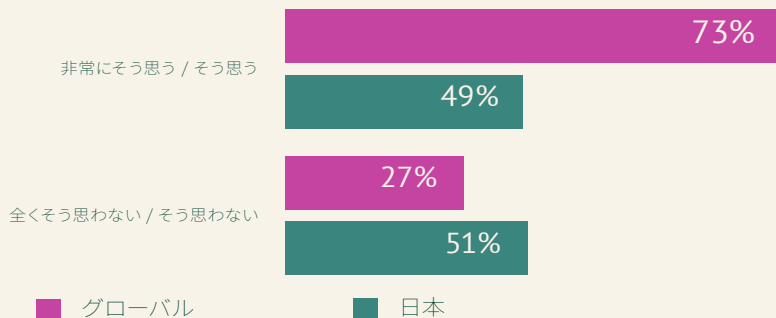
日本の人々の52%が必要な心理的サポートを常に又はいつも得られていると答えており、セルフラブ・スコア上位25%の人では74%に上ります。65歳以上の人は若い人よりもサポートを得られていると感じている傾向(60%)があります。



日本で自信の高さにプラスの影響を与えるのは、世界的にも見られたように家族との関係性です。また、趣味や精神的なウェルビーイングも重要です。

世界の平均と同様に、日本でも自信の低さに最も影響を与える要因は経済的状況です。その他の大きなマイナス要因としては、個人的な能力、レジリエンス、容姿があげられ、他国と比べると自己主体的なものが関係していることが多いです。

Fig. 2 私は割とすぐに立ち直れる



グローバル

Fig. 3 自信を高める3つの最大要因

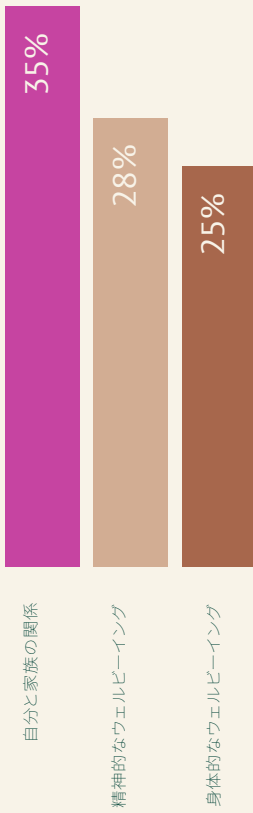
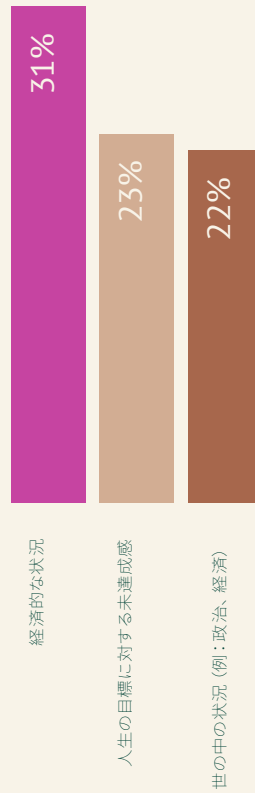


Fig. 4 自信を低くする3つの最大要因



日本

Fig. 5 自信を高める3つの最大要因

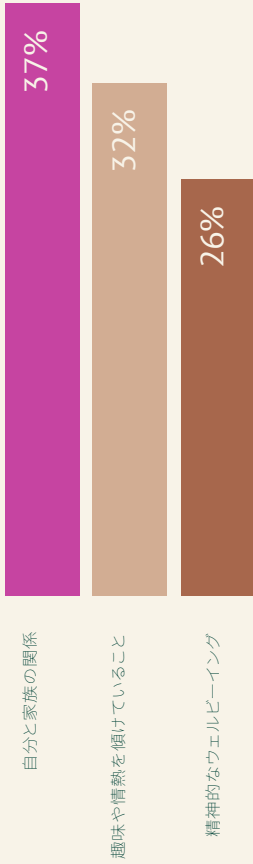
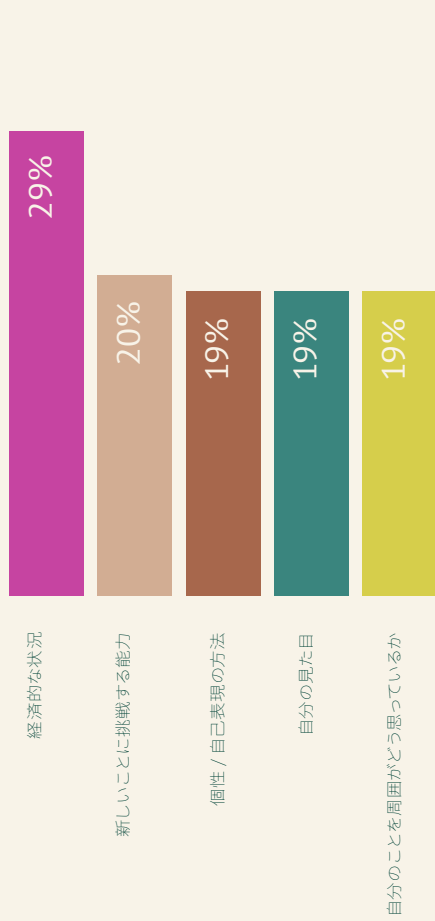


Fig. 6 自信を低くする5つの最大要因

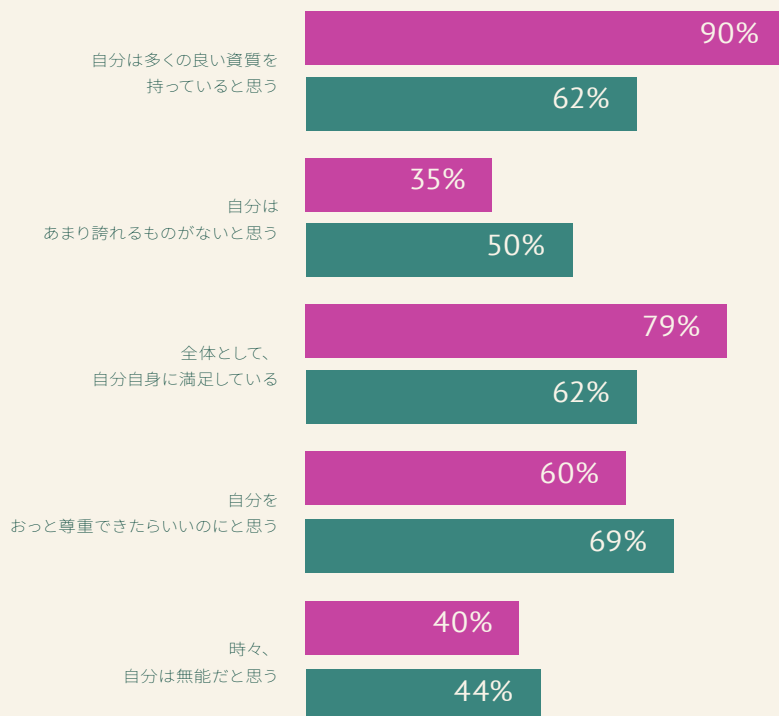


自尊心と自信の指標

日本の人々は、セルフラブ・インデックスの自尊心と自信の全要素において、ポジティブな評価が世界平均よりも少なくなっています。

最大の違いは、自分に良い資質があると思っているかどうかという点で、「思う」「非常に思う」と答えた人は62%しかいません。また35歳未満の人と経済的に余裕がないと感じている人のうち、自分に良い資質があると思っている人は50%にとどまります。

Fig. 7 自尊心と自信の指標



他者からの評価と自己制御の指標

日本の人々は、セルフラブ・インデックスに含まれている他者からの評価と自己制御の指標に関し、世界平均よりも大幅に低い評価をしています。最大の違いは、自身の人生において、コントロールしたり選択をできていると思っているかどうかにあります。選択がコントロールができていると思っている人は日本では56%に過ぎず、女性では51%、経済的に余裕がない人では36%しかいません。

Fig. 8 他者からの評価と自己制御の指標

