

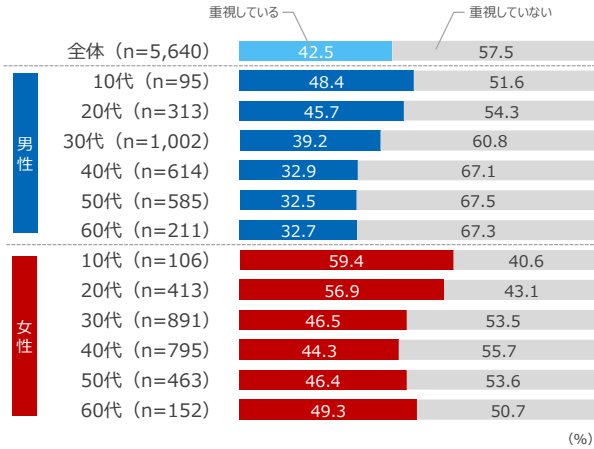
# 現代日本の深刻な問題「瞳の自己肯定感」不足

## ● 「瞳のきれいさ」は、自分の印象も他人の印象にも影響する

きれいな瞳は目の充血や色の濁りがなく、目の表面全体が澄んでいる状態をイメージする方も多いでしょう。そんな瞳のきれいさについて訊きました。まず、自分自身の印象において瞳のきれいさを重視するかと訊くと、42.5%が「重視する」と答え、10代女性（59.4%）、20代女性（56.9%）では約6割が重視しています [図4-1]。また、他人の印象を評価するにあたって44.1%が「重視する」と答えています [図4-2]。

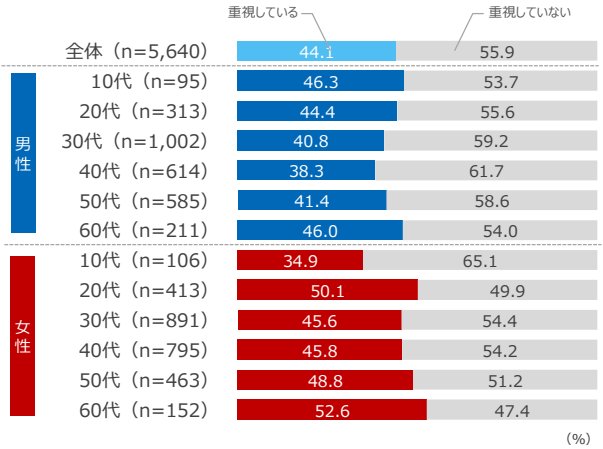
【図4-1】

自分自身の印象における「瞳のきれいさ」の重要度



【図4-2】

他人の印象を評価する際の「瞳のきれいさ」の重要度

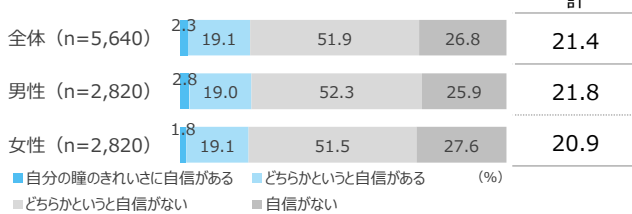


## ● 自分の瞳のきれいさに「自信がある」現代人は2割、瞳のきれいさは自分への自信に直結する

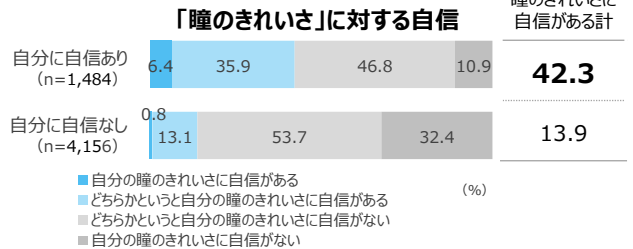
では、自分の瞳はどうか、自分の瞳のきれいさに自信があるか訊きました。すると、自分の「瞳のきれいさに自信がある」と答えたのは僅か2.3%、「どちらかという自信がある」（19.1%）と答えた人を合わせても、自分の瞳のきれいさに自信が持てている人は21.4%（男性21.8%、女性20.9%）に留まりました [図5-1]。

この結果を自分に自信があると答えた人（26.3% 1,484人）と自信がないと答えた人（73.7% 4,156人）とで比較すると、自分に自信がある人では42.3%が自分の「瞳のきれいさに自信がある」と答え、自分に自信がない人では13.9%に留まりました [図5-2]。

【図5-1】 自分の「瞳のきれいさ」に対する自信



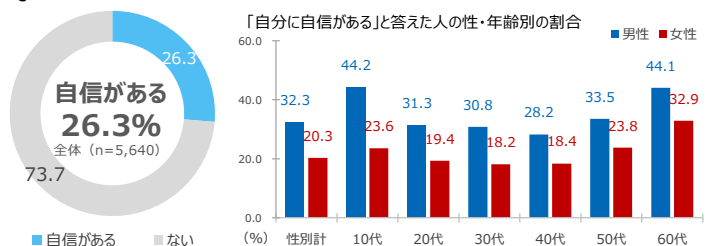
【図5-2】 自分への自信と



### 自分に自信がある自己肯定感26.3%

【図5-2】で提示した自分への自信の有無を訊いた結果が右図です。自分に自信が持てることを自己肯定感と呼びますが、「自分に自信がある」と答えたのは26.3%と少なく、女性は20代（19.4%）、30代（18.2%）、40代（18.4%）と自分に自信がある人が2割に届いていませんでした。

Q.自分に自信があるか？



# 現代日本の深刻な問題「瞳の自己肯定感」不足

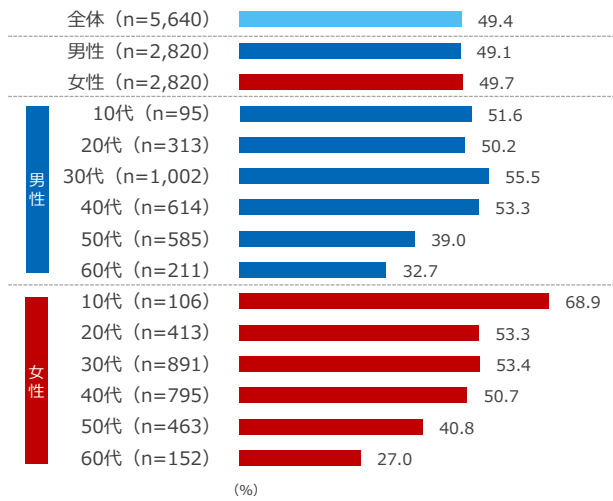
## ● 目を見て話すことも、目を見られて話すことも苦手な若い女性

社会的マナーのひとつに「相手の目を見て話す」が挙げられます。人と話をする際、「人の目を見て話すことが苦手」と答えたのは全体の49.4%でした。若い年代の方が苦手を感じる割合が高く、10代～40代男女は半数以上が、相手の目を見て話すことが苦手と答えています〔図6-1〕。

また、話をする際、47.6%が「相手から目を見られることが苦手」と答えています。男性よりも女性に多く、女性においては若年層になるほどその傾向が強くなっています〔図6-2〕。

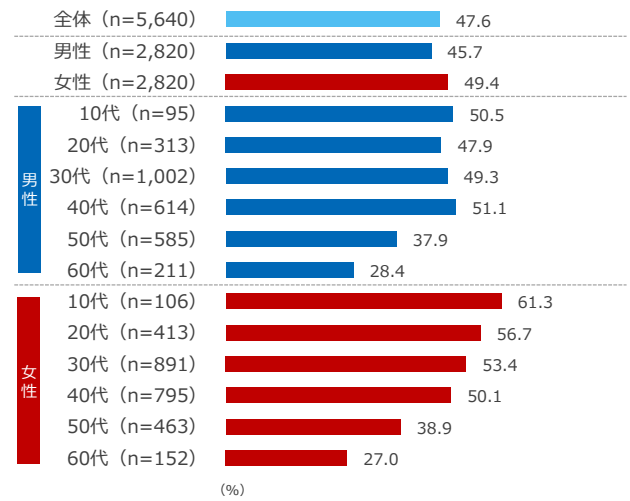
【図6-1】 人の目を見て話すことが苦手

スコアは「あてはまる」「ややあてはまる」の合計値



【図6-2】 話をする際、目を見られることが苦手

スコアは「あてはまる」「ややあてはまる」の合計値



## ● 「上司、部下・後輩の目を見られるのは5秒以下」が7割

### 特に深刻なビジネスシーンのアイコンタクト

相手の目を見て話すことができる時間を確認するべく、答えやすいように相手の目を見て話すのが気まずく感じる時間を確認しました。すると、友人や家族、恋人やパートナーなど、自分と親しい間柄の人と話すときは、「無制限」と答えた人が家族36.6%、恋人・パートナー37.2%となり、友人に対しても26.1%います。しかし、仕事関係の相手に対して「無制限」と答えた人は1割台で（上司17.1%、部下・後輩18.7%）、7割近くが「5秒以内」（上司：まったく見ることができない8.9%、1～5秒58.4%で合計67.3%、部下・後輩：同7.8%、同57.5%で合計65.3%）と答えています〔図7〕。

【図7】 相手の目を見て話すのが気まずく感じる時間

