

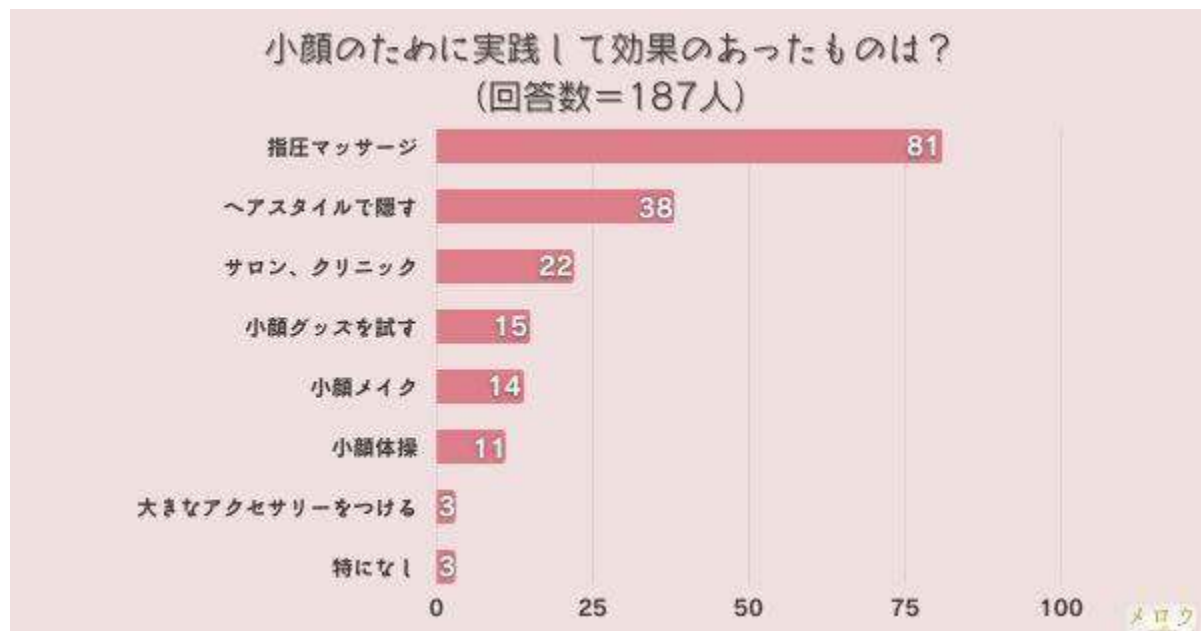
ARINA株式会社が運営する20代~50代18人の女性による美容レビューサイト「mellow-メロウ-」(<https://arina-p.co.jp/mellow/>)は、日本全国18歳以上の方を対象に「小顔のために実践して効果のあったものは？」とアンケート調査を実施しました。その結果を公表します。

- 調査方法: インターネット調査
- 調査人数: 200人(10代:6人、20代:66人、30代:83人、40代:29人、50代:15人、60代以上:1人)
- 調査主体: ARINA株式会社、mellow-メロウ-
- 調査時期: 2022年8月3日
- 調査レポート: <https://arina-p.co.jp/mellow/cosmetics-71/>
- 発表日: 2022年8月9日

\* 本アンケート結果を引用する場合は「mellow-メロウ-」のURL (<https://arina-p.co.jp/mellow/>)を使用してください。

## 調査結果

「小顔のために実践して効果のあったものは？」とアンケート調査した結果、1位は『指圧マッサージ』でした。



### 1位: 指圧マッサージ

- 毎日リンパマッサージやお顔のマッサージを長く続けており、年齢より10歳は若くみられるから。
- 指圧で顔まわりのリンパが流れ浮腫みが取れ、小顔効果をすぐに感じれるため。
- 顔のたるみを引き上げて小顔にみせます。

- 指圧マッサージは少しやっただけでも意外と効きます。
- 頭皮からグイッとマッサージするとリフトアップする。
- テレビでマッサージ方法を目にして、騙されたと思って毎日お風呂でやり続けたら、家族から顔が小さくなった気がすると言われたので。

## 2位:ヘアスタイルで隠す

- すぐにできるから。
- 髪型によって体重は変わらないのに痩せたねとよく言われたから。
- ヘアスタイルで隠すのがいちばん簡単な方法だから。
- かなりボリュームのあるヘアスタイルにすると顔の大きさは目立たなくなることがわかったの  
で。
- 一番手っ取り早いから。
- 触覚あるなしではやはりだいぶ違う。

## 3位:サロン、クリニック

- 顔の歪み矯正もできて良いと思います。
- プロに頼んでマッサージしてもらった方が気持ちがいいし小顔効果があると感じています。
- ハイフが最も効果があった。引き締めをしてくれるし、カートリッジによっては脂肪を引き締める効果もある。
- エステでコルギを試したところ、すぐに効果が合った。
- 顔のたるみやなんとなく表情筋が凝り固まっている感覚したので小顔矯正サロンに行きました。雑誌などに載っている小顔マッサージなど効果がすぐにわかるものではないし、私自身三日坊主で自力だと続けられる自身がないのでプロを頼ろうと思いました。
- サロンで小顔矯正をしてもらったら一回り小さくなったことを実感できたから。

## 4位:小顔グッズを試す

- 小顔ローラーだとテレビを見ながらとか携帯をいじりながらとか、片手さえ空いてれば気軽に出来るからです。地道にやり続けると少しずつ効果が出ました。
- 顎の部分だけのフェイスマスク？サウナマスクみたいな毎日してたとき、ほっそりしたから。
- ReFaが気持ちよくて良かったです。
- 美顔器を使用して効果があったから。
- 安く手に入るから。

## 5位:小顔メイク

- メイクだと副作用もなし肌を痛めることもないので気軽に試せます
- シンプルだから
- 顔に影を入れることで小顔効果になり小顔に見えます。
- シェーディングで頬を削ると、「痩せた？」とよく聞かれるからです。
- 以外と簡単です

- コツを掴むと自宅で自分で手軽に効果を出せるし、メイク代のみしかかからなくコスパが良いから。

## 6位:小顔体操

- 何かしらしながらでも簡単にできるので毎日続けて顔まわりを引き締めることができたから。
- 顔を触るマッサージをするとたるむというのを聞いたことがあったので、舌を動かす運動をしたら顔がシュツとしたから。

## 7位:大きなアクセサリーをつける

- 自分自身の努力は不要で楽だからです。
- ピアスを使用するのがほとんど！おしゃれをしながら小顔効果あり！一石二鳥！！

## 8位:特になし

- 興味なし。
- 特に取り入れたことはない。
- マッサージするにも顔が垂れてしまうし、サロンなどはお金がかかってしまうため行ったことがなかった。昔マッサージしていたが効果がなかった。

## 【総括】今回のアンケートで小顔のために実践して効果のあったものの1位は『指圧マッサージ』でした

毎日鏡で見ていると、自分のお顔の大きさが気になることもありますよね。

今回のアンケートでは、「指圧マッサージ」に効果を感じている方が最も多くいました。道具不要で、コストもかからないので毎日手軽にできるのが人気なようです。

また、即効性があるとの回答も多いのでメイク前やお風呂上がりなどにぜひ試してみてください。

**ARINA**株式会社は、運営するメディア「**mellow-メロウ-**」を通じて、1人でも多くの方が、自分にぴったりの商品と出逢えるよう、社会に貢献してまいります。

### ■ARINA株式会社について

**ARINA**株式会社は、“メディアを通じ子育てを豊かに”を企業の**Vision**に掲げ、皆様の生活に寄り添ったライフスタイルメディアの展開やオウンドメディアの受託事業を展開しております。