

## 3月16日は「ミドルの日」

### 「ルシード 40代ミドル男性白書 2025」公開

40代男性の「最近チャレンジしたこと」「将来の夢・目標」ランキングを発表！  
「美容紳士」や「はじめてトラベラー」など、6つのチャレンジタイプが明らかに！  
～“熱い中年、はじめました。”AMEMIYAさんがミドル男性を応援！～

株式会社マンダム(本社:大阪市 社長執行役員:西村健 以下マンダム)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、ライフスタイルや心のありようをまとめた「40代ミドル男性白書」を、2016年よりルシードブランドサイトにて公開しています。そしてこの度、2025年版を3月12日(水)に新たに公開いたしましたのでご報告します。

(ルシードブランドサイト URL <https://www.lucido.jp/special/0316/>)



今回で第6回目となる「40代ミドル男性白書」では、ミドル男性の“夢と自己実現”をテーマに40代男性の動向に注目しました。近年の働き方改革やコロナ禍を経て、世の中の多様性尊重の流れも相まって、キャリアやライフプランの選択肢が多様化する一方で、「理想の自分像」を見つけられず、今後の生き方を模索する40代ミドル男性の傾向が浮き上がりました。そんな中でも、夢や理想を持っている40代ミドル男性も一定数存在し、夢や理想を持つことが自身の自己肯定感の向上や前向きな行動にも繋がっていることがわかりました。

本白書では、40代男性の、意識・行動から読み取れた「夢・理想像」や「チャレンジ」にフォーカスし、自分が好きな自分であろうとするミドル男性の夢や新たな挑戦を応援します。

マンダムでは、ミドル男性向け化粧品ブランド「ルシード」を展開し、いつまでも魅力的であり続けたいミドル男性に、自由なおしゃれと身だしなみを提案しています。その浸透を図るため、3月16日を「ミドル(316)の日」と制定しています。

今回の「ミドルの日」では、熱いミドル男性代表の AMEMIYA さんが本白書で明らかになった40代男性の「初めてチャレンジしてみたいこと」を広告グラフィックで表現し、「熱い中年、はじめました。」のフレーズと共にミドル男性の新たな挑戦を後押しします。

この件に関する  
お問い合わせ先  
株式会社マンダム 広報部

・大阪本社 奥田  
・青山オフィス 下川/萩原/木村/佐藤/根岸  
・マンダム web サイト <https://www.mandom.co.jp/>

TEL.06-6767-5021 FAX.06-6767-5045  
TEL.03-5766-2485 FAX.03-5766-2486  
・プレスメール [press@mandom.com](mailto:press@mandom.com)

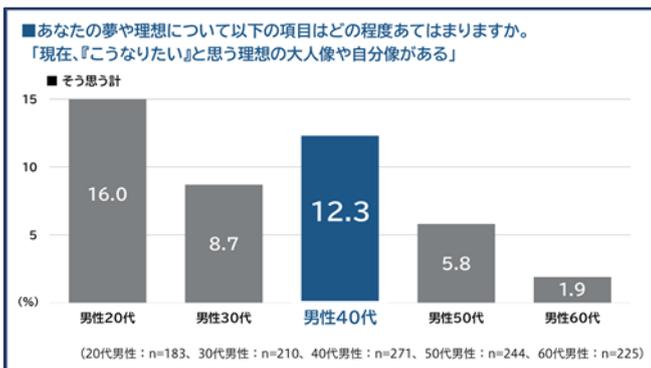


## 【40代ミドル男性白書 2025 主なトピックス】

- [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」に「そう思う」と回答した男性は、20代 16.0%に続き、40代 12.3%が2番目に多かった。
- [2] 理想の自分像や、具体的な夢や目標を持っている40代男性は約3人に1人。  
それを実現するために日々努力やアクションできている40代男性は、わずか2割に留まる。
- [3] ここ数年でチャレンジしたことがある人は年代が上がるごとに減少していく傾向にあるが、40代男性では約3人に1人と一定数存在。  
うち8割以上は「チャレンジしてみて良かった・これからも続けていきたい」と回答。
- [4] 40代男性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のランキングを発表！  
「資格取得」や「独立・起業」など、自身のキャリアに繋がる現実的な回答がトップに！
- [5] 今後、「初めてチャレンジしてみたいこと」では、未来を思い描き、  
これまで既にチャレンジしてきたことよりも、ワクワクする回答が多数出現！  
個性的な6つのタイプが明らかに！
- [6] チャレンジしている40代男性は、チャレンジしたことがない人よりも、  
「自分に自信がある」「幸福だと思う」「友人や仲間が増えた」などポジティブな結果に。
- [7] チャレンジする上でのハードルとして、チャレンジしている人は「仕事の忙しさ」が1位、  
チャレンジしていないorしたことがない人は「なんとなく面倒に感じる」が1位となり、  
チャレンジしていない人ほど「マインド面」がハードルになっている！

## 「ルシード 40代ミドル男性白書 2025」 主なトピックス詳細

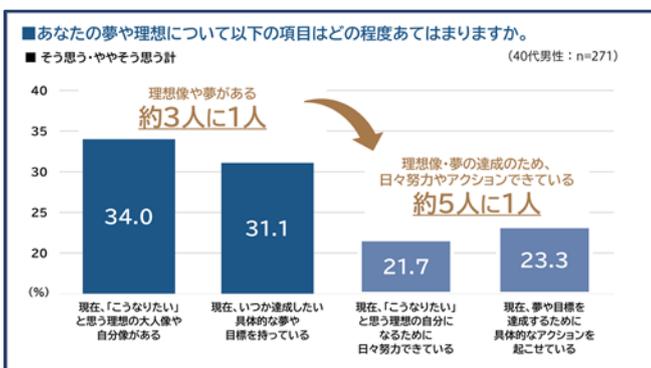
- [1] 「現在、『こうなりたい』と思う理想の大人像や自分像がある」に「そう思う」と回答した男性は、20代 16.0%に続き、40代 12.3%が2番目に多かった。



「現在、『こうなりたい』と思う理想の大人像や自分像がある」に「そう思う」と回答した男性は、20代 16.0%に続き、40代が 12.3%で2番目に多かった。

40代でライフステージや立場が変わり、また新たな理想を考える節目になっているのではないかと推察される。

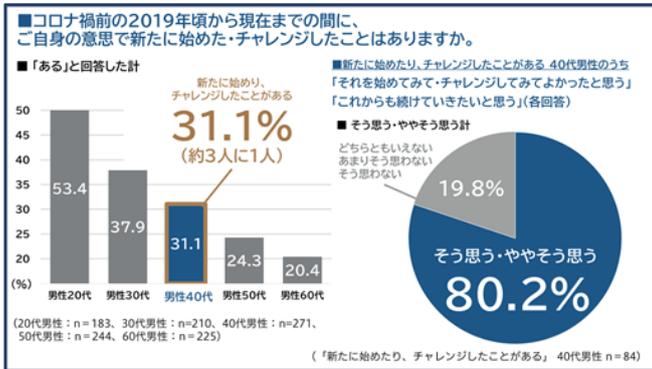
- [2] 理想の自分像や、具体的な夢や目標を持っている40代男性は約3人に1人。  
それを実現するために日々努力やアクションできている40代男性は、わずか2割に留まる。



40代男性の回答として、「現在、『こうなりたい』と思う理想の大人像や自分像がある」の回答は 34.0%、「現在、いつか達成したい具体的な夢や目標を持っている」の回答は 31.1%と、それぞれ約3人に1人。

そして、「現在、『こうなりたい』と思う理想の自分になるために日々努力できている」の回答は 21.7%、「現在、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」の回答は 23.3%とどちらも2割に留まり、まだまだ少数派である。

**[3] ここ数年でチャレンジしたことがある人は年代が上がるごとに減少していく傾向にあるが、40代男性では約3人に1人と一定数存在。うち8割以上は「チャレンジしてみて良かった・これからも続けていきたい」と回答。**



コロナ禍前の2019年頃から現在までに、「新たに始めたり、チャレンジしたことがある」20代男性は53.4%、30代男性は37.9%、40代男性は31.1%となり、年代が上がるごとに減少傾向にあるものの、40代男性の約3人に1人の割合で存在している。そのうち8割以上(「新たに始めたり、チャレンジしたことがある」と回答 n=84)は、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。チャレンジをしている40代男性は新しい挑戦に対して前向きな傾向がみえた。

**[4] 40代男性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のランキングを発表！「資格取得」や「独立・起業」など、自身のキャリアに繋がる現実的な回答がトップに！**

■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)

ここ数年で チャレンジしたこと		
1位	資格取得	(14票)
2位	筋トレ・ジム通い	(12票)
2位	ウォーキング	(12票)
4位	ランニング・マラソン	(10票)
5位	投資	(8票)
6位	語学	(7票)

(「新たに始めたり、チャレンジしたことがある」40代男性 n=96 ※ウェイトバック前)

■どのような夢・目標を持っているかを教えてください。(自由回答)

いつか達成したい 夢や目標		
1位	独立・起業	(11票)
2位	資産形成	(10票)
3位	安定した暮らし	(9票)
4位	FIRE・早期退職	(7票)
4位	資格取得・スキルアップ	(7票)
6位	マイホームを持つ	(6票)

(「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40代男性: n=96 ※ウェイトバック前)

コロナ禍前の2019年頃から現在までに40代男性がチャレンジしたことは、1位「資格取得」2位「筋トレ・ジム通い」3位「ウォーキング」の結果であった(「新たに始めたり、チャレンジしたことがある」と回答 n=96 ※ウェイトバック前)。いつか達成したい夢や目標では、1位「独立・起業」2位「資産形成」3位「安定した暮らし」が上位に挙がり、今後のキャリアに直接結びつくような現実的な目標を持つ人が多い傾向にあった(「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 n=96 ※ウェイトバック前)。

**[5] 今後、「初めてチャレンジしてみたいこと」では、未来を思い描き、これまで既にチャレンジしてきたことよりも、ワクワクする回答が多数出現！個性的な6つのタイプが明らかに！**

<p><b>人生趣味人</b></p> <p>楽器やスポーツと趣味は様々！特技にすることもよし！初めての趣味にチャレンジしたい40代男性。</p> <p>回答例) フルマラソン完走・DIY・動画配信 サックス演奏・スケボー など</p>	<p><b>グルメミドル</b></p> <p>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。</p> <p>回答例) 料理を作る・一人焼肉・スイーツ食べ放題 など</p>	<p><b>ロマンチスト</b></p> <p>内に秘めた想いや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。</p> <p>回答例) 冒険・婚活・成人式 など</p>
<p><b>はじめてトラベラー</b></p> <p>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。</p> <p>回答例) 北海道一人旅・日本縦断旅行 子供とドライブ・世界一周旅行 など</p>	<p><b>美容紳士</b></p> <p>美を極め、より魅力的な紳士を目指して！初めての美容にチャレンジしたい40代男性。</p> <p>回答例) 金髪・医療脱毛・メンズメイク など</p>	<p><b>人生アップデート族</b></p> <p>新しい知識でスキルアップ！今よりも成長した自分に！始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。</p> <p>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>

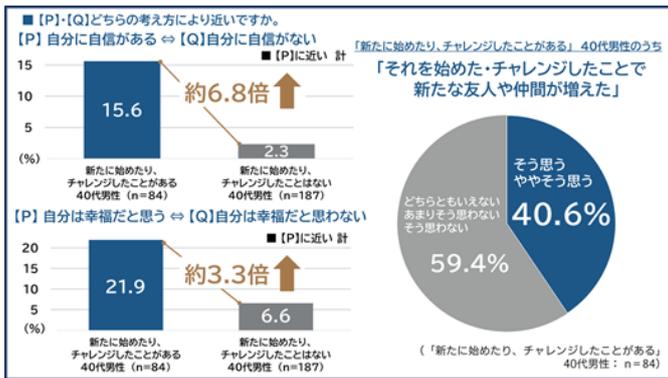
6

チャレンジタイプ

40代ミドル男性はじめての

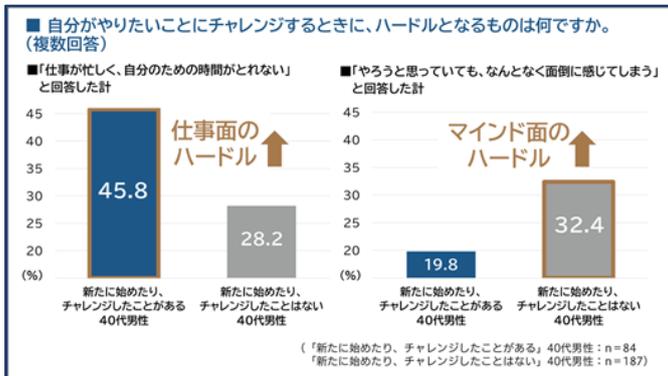
「40代になったいま、日々の生活の中で初めてチャレンジしたいこと」では、日本一周など今までしたことのない新たな旅行がしたい「はじめてトラベラー」や、楽器・スポーツなど初めての趣味にチャレンジしたい「人生趣味人」など、40代男性の6つのチャレンジタイプが浮かび上がる結果となった。

## 【6】チャレンジしている40代男性は、チャレンジしたことがない人よりも、「自分に自信がある」「幸福だと思う」「友人や仲間が増えた」などポジティブな結果に。



ここ数年で、「新たに始めたり、チャレンジしたことがある」40代男性は、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」に「近い」と回答した人が6倍以上、「自分は幸福だと思う」に「近い」と回答した人が3倍以上であった。また、チャレンジしたことがある40代男性のうち4割は、「それを始めた・チャレンジしたことで新たな友人や仲間が増えた」と回答するなど、チャレンジしている40代男性の方が、より今の自分に満足し自信があり、交友関係の広がりへのポジティブな変化が見られた(「新たに始めたり、チャレンジしたことがある」と回答 n=84/「新たに始めたり、チャレンジしたことはない」と回答 n=187)。

## 【7】チャレンジする上でのハードルとして、チャレンジしている人は「仕事の忙しさ」が1位、チャレンジしていない or したことがない人は「なんとなく面倒に感じる」が1位となり、チャレンジしていない人ほど「マインド面」がハードルになっている！



40代男性のチャレンジにおけるハードルとして、チャレンジしたことがある40代男性の45.8%が「仕事の忙しさ」と回答した(「新たに始めたり、チャレンジしたことがある」と回答 n=84)。一方、ここ数年でチャレンジしたことがない40代男性においては32.4%が「やろうとは思っている、なんとなく面倒に感じてしまう」と回答した(「新たに始めたり、チャレンジしたことはない」と回答 n=187)。チャレンジしている人に比べてチャレンジしていないの方が、より「マインド面」にハードルを抱える傾向がみえた。

この結果を受けて、今回の「ミドルの日」は「40代の新たなチャレンジ」を後押しするとともに、ルシードでは、「自分が好きな自分」であるために40代男性を様々な形で応援していきます。

### ■調査概要

調査手法：インターネット調査 調査対象者：全国 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/割合	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

## 「ルシード 40代ミドル男性白書 2025」について

### ■目次

#### 40代ミドル男性の現状

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

#### 40代ミドル男性の価値観

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

#### 40代ミドル男性の実態

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

### まとめ

### ■公開日／URL

2025年3月12日(水)ルシードブランドサイトにて公開(<https://www.lucido.jp/special/0316/>)

