

生活者見立て通信

#005

個性ある自分の演出にくたびれる

「セルフブランディングプレッシャー」

との新しい付き合い方

MITATE
Insight
Lens

マーケティング活動を行う中で、 こんなお悩み/問題意識はありませんか？

「自社の業界の周辺や社会全体での「トレンドや最新動向」が知りたい。」

「ターゲットとなる「生活者」が、どんな価値観を持ちどんな事象に心を動かされているのか知りたい。」

「マーケターの視野や視点を広げて、ヒット商品や世の中で話題になる施策の開発をしたい。」



今回ご紹介する「生活者見立て通信」は、

- ① いま世の中で 流行っていることやトレンドの「太い潮流」 をテーマとして取り上げ、
- ② 流行っている/注目されている、具体的な「事例・事象」 を数多く紹介し、
- ③ その 背景にある「インサイト(支持理由/生活者のニーズ)」 を読み取り、
- ④ QOのプランナーが独自の視点で、「意味・背景」 を分析=「見立て」で、
- ⑤ そこからの「学び」、すなわち 商品開発やプロモーション開発に活かす「ツボ」 を提案 します。

今の世の中/生活者の「潮流の把握とその解釈」を、
端的にわかりやすくご紹介します。

新生QO株式会社のプランナーの「見立て」を味わって頂きつつ、
「すぐ使える武器・ツール」としてご活用いただければ幸いです。

1. 着目した生活者動向

“こうあるべき”という世間の枠にはまる
“個性ある自分”を演じなくてはいけない

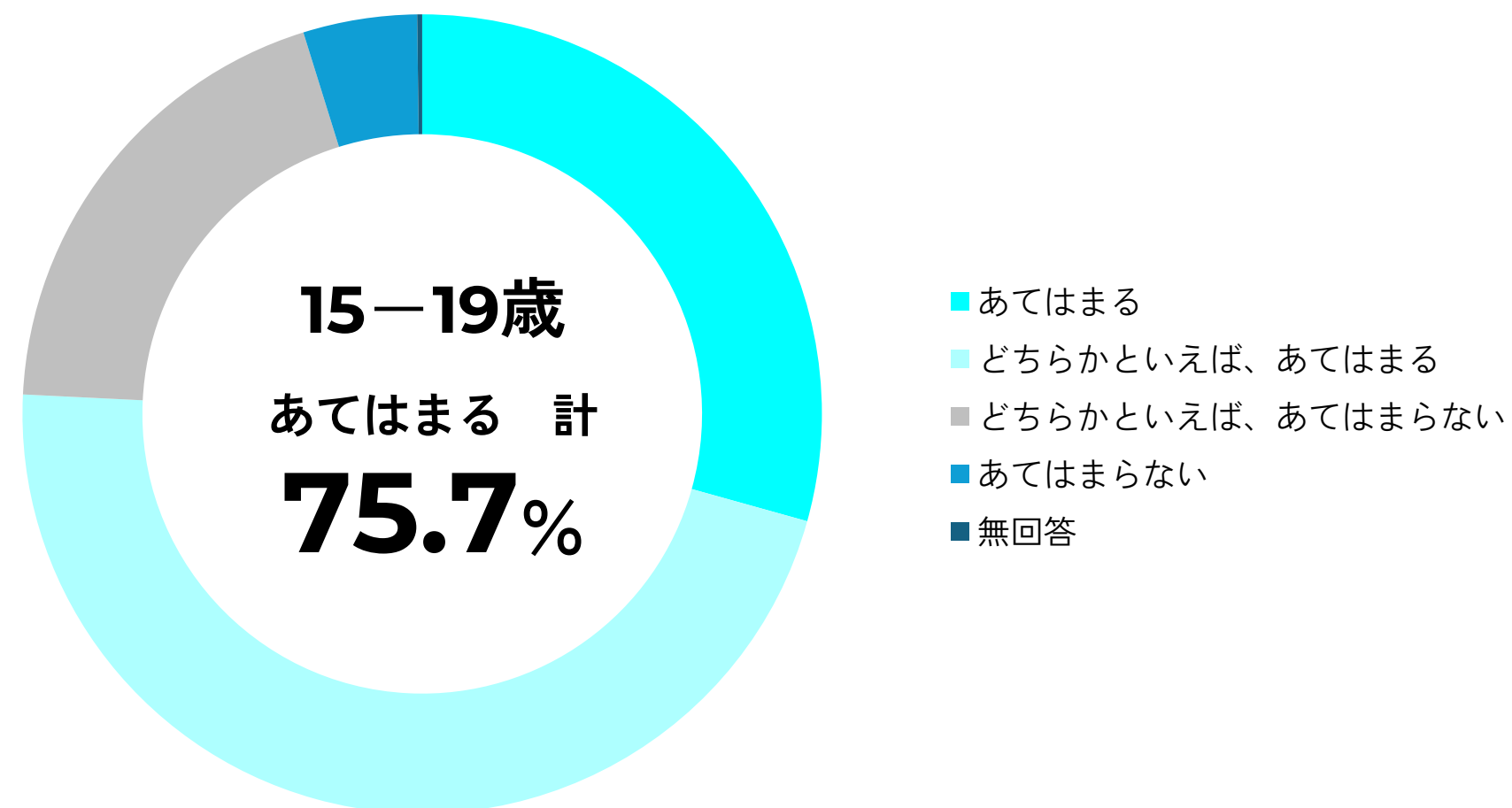
「セルフブランディングプレッシャー」にくたびれる生活者

精神的・肉体的・社会的に満たされた“自分であるべき”という、「自己実現プレッシャー」の重圧



世間に求められる“輝く自分”と、本来の自分とのギャップ。求められる自分を演じて、見せなければならない重圧が増す社会

人生で起こることは、結局は自分に原因があると思う



「自己実現すべき」という強迫観念のもと
転職を繰り返す若者たち

出典：株式会社ウェッジ・Wedge ONLINE 2017.12.22
<https://wedge.ismedia.jp/articles/-/11468>

「自己実現」「活躍」「輝く」が
社会の活気を奪う

出典：株式会社ダイヤモンド社・DIAMOND online 2021.10.26
<https://diamond.jp/articles/-/285680>

出典：こども家庭庁 2022年「こども・若者の意識と生活に関する調査」表番号18を基にQOにて作成
<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00100120&tstat=000001203620&cycle=0&tclass1=000001203622&tclass2val=0>

“自分らしい多様な力”が重視・評価される風潮



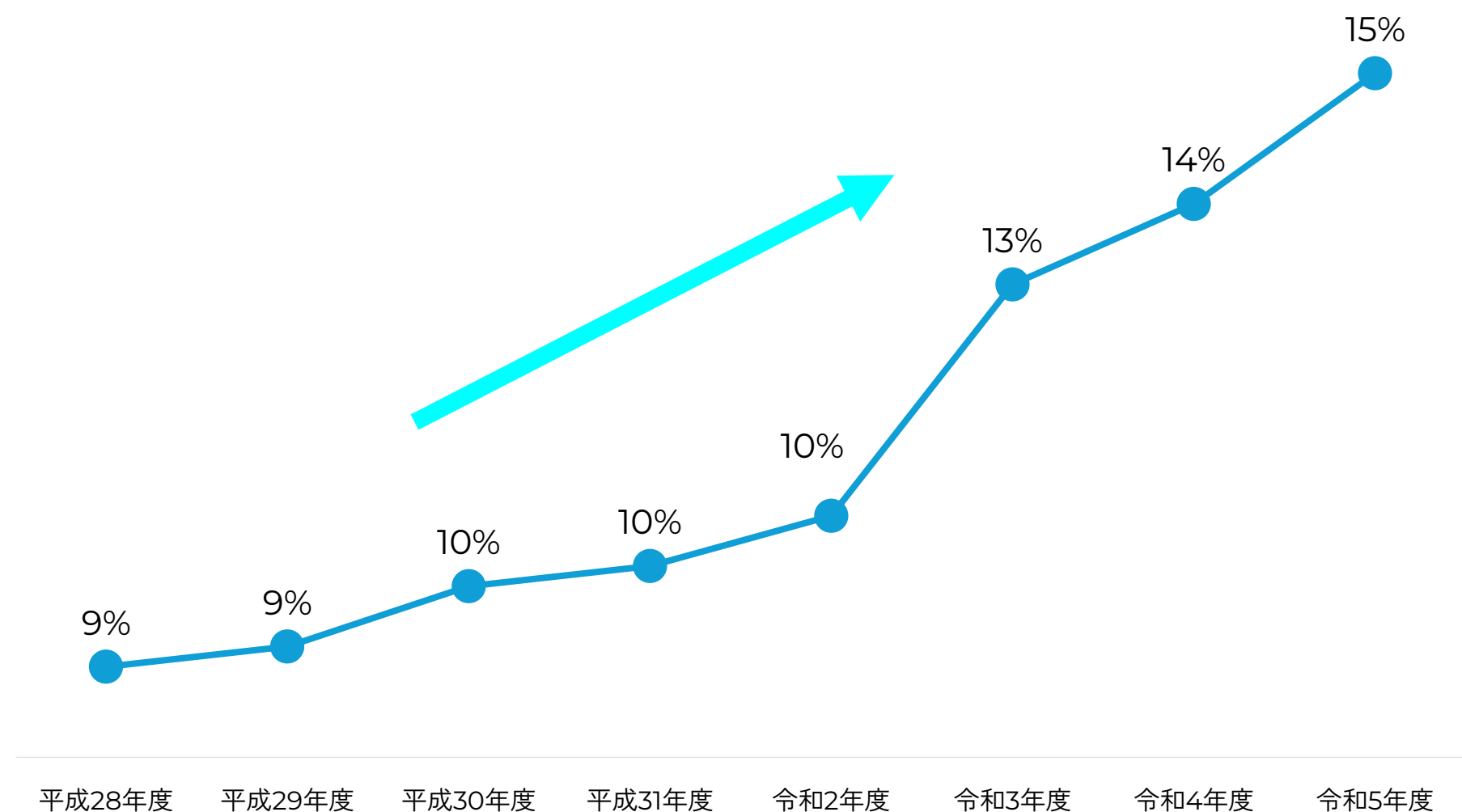
単純な学力以外の要素が評価される総合型選抜が増加。入試においても「学力」だけでなく、自分らしい多様な力が必要に

総合型選抜

詳細な書類審査と時間をかけた丁寧な面接等を組み合わせることによって、**入学志願者の能力・適性や学修に対する意欲、目的意識等を総合的に判定する入試方法。**

- ① 入学志願者本人が記載する**活動報告書、大学入学希望理由書及び学修計画書等を積極的に活用。**
- ② 入学志願者の**能力・意欲・適性等を多面的・総合的に評価・判定**する。なお、高度な専門知識等が必要な職業分野に求められる人材養成を目的とする学部・学科等における選抜では、当該職業分野を目指すことに関する入学志願者の意欲・適性等を特に重視した評価・判定に留意。
- ③ 「見直しに係る予告」で示した評価方法等 又は大学入学共通テストのうち少なくともいずれか一つを必ず活用。

入学者数の全体数に対する総合型選抜の入学者の割合



出典：文部科学省 大学入学者選抜関連基礎資料集 2021.6.30
https://www.mext.go.jp/content/20210629-mxt_daigakuc02-000016365_7_1.pdf

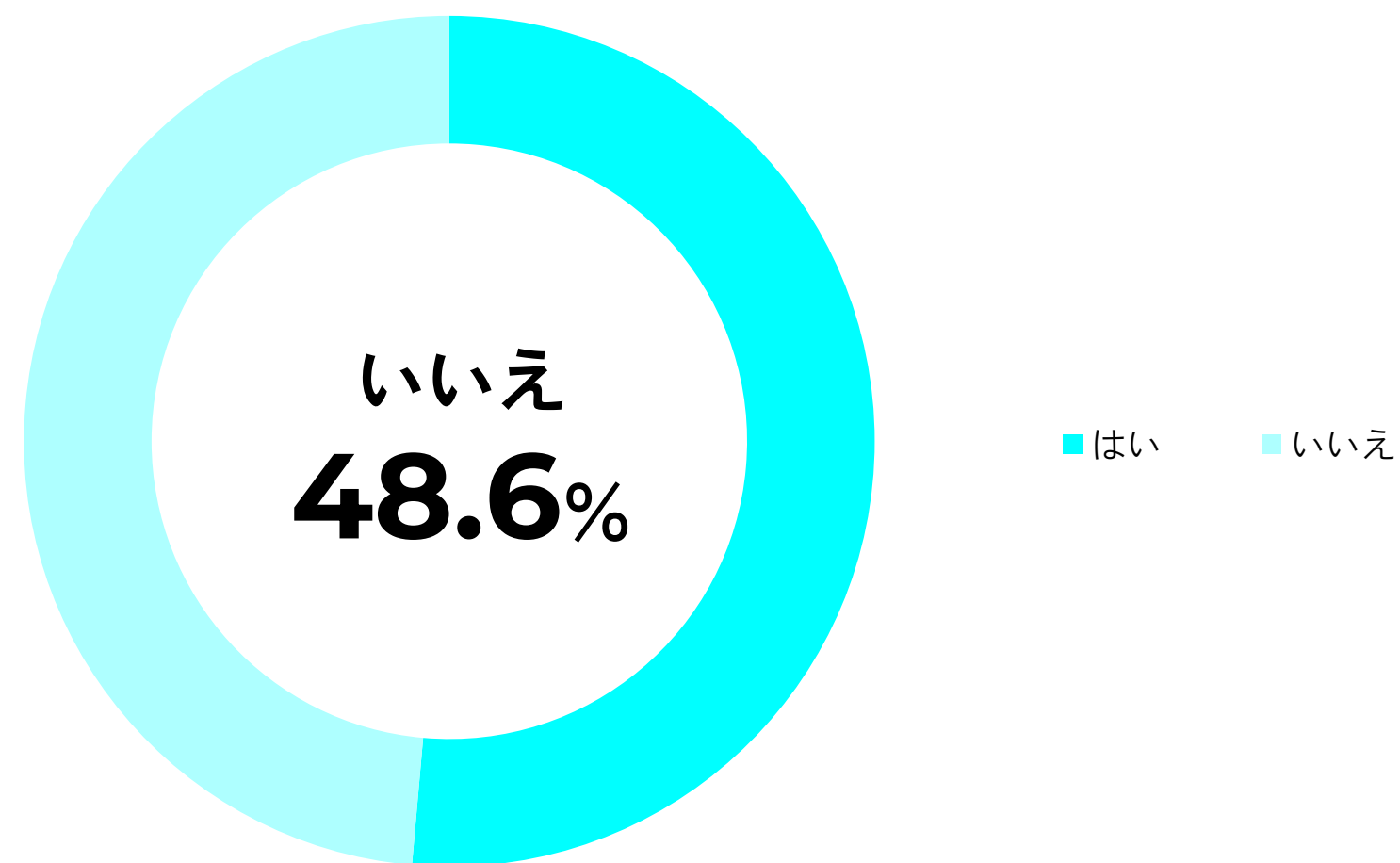
出典：文部科学省 2023年「令和5年度国公立大学・短期大学入学者選抜実施状況の概要」を基にQOにて作成
https://www.mext.go.jp/b_menu/houdou/2020/1414952_00005.htm

一方で、“自分らしさの出し方”に悩む生活者



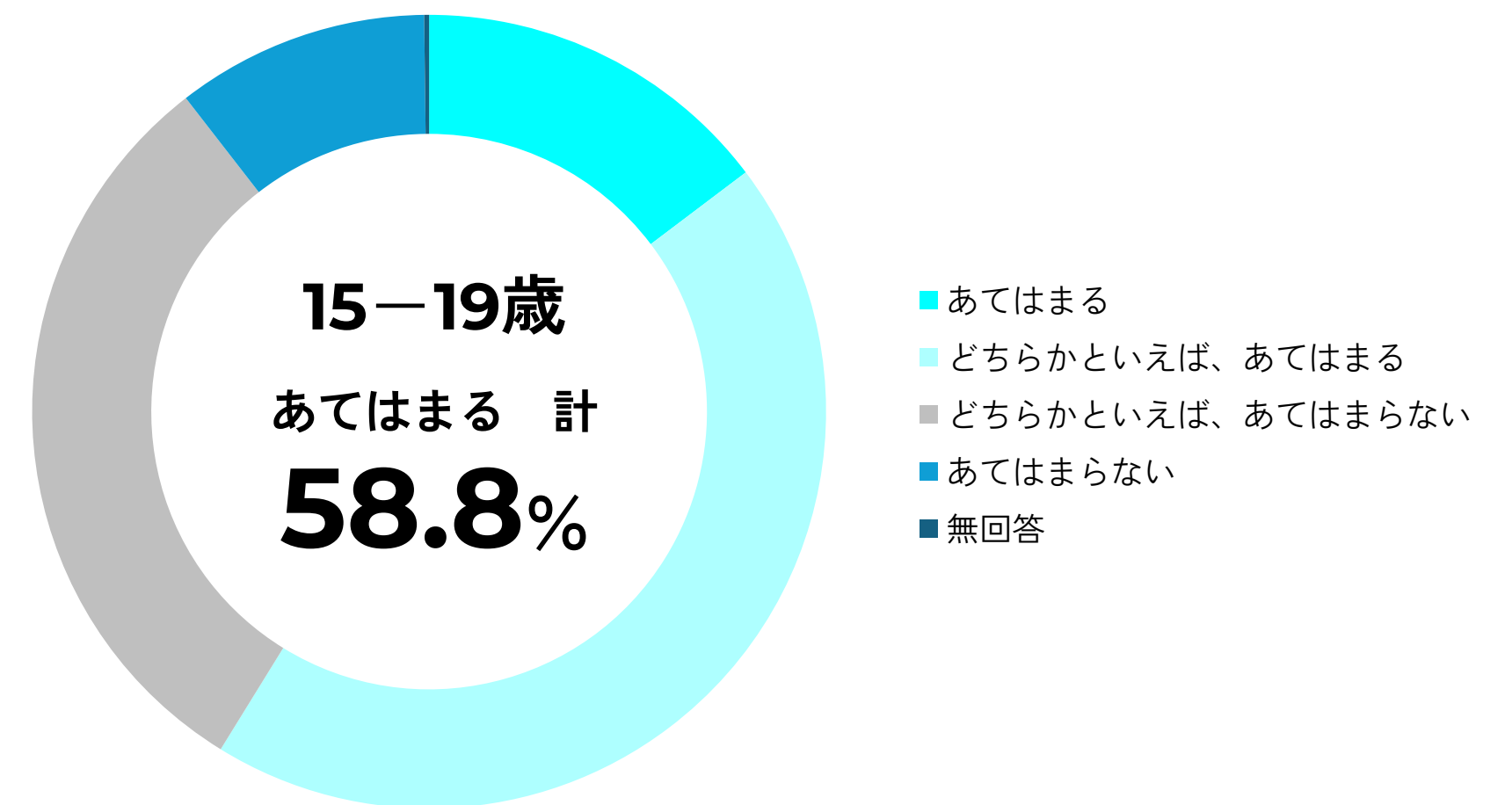
“自分らしさとは何か”答えられない人が半数。“自分らしさ”よりも“浮かないこと”を重視する若者たち

「私らしさ」とは何かを答えられますか？



出典：株式会社シンシア 2022年「FAIRY | Z世代800人に『私らしさ』に関する意識調査を実施」を基にQOにて作成
<https://www.sincere-vision.com/news/0614/>

自分らしさを強調するより、他人と同じことをしていると安心だ



出典：こども家庭庁 2022年「こども・若者の意識と生活に関する調査」表番号21を基にQOにて作成
<https://www.e-stat.go.jp/stat-search/files?page=1&layout=datalist&toukei=00100120&tstat=000001203620&cycle=0&tclass1=000001203622&tclass2val=0>

2. 事例

ツールを使った多様な自己分析が話題に

遺伝子分析から性格診断まで。
多様な診断ツールを使った「合理的」分析ブーム

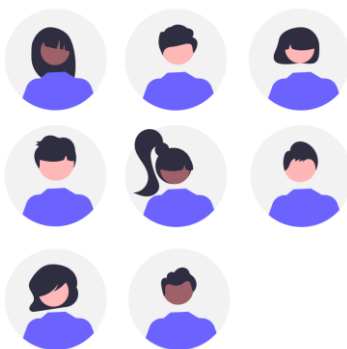
Myself 2.0

あなたの性格や才能を分析
提供：GeneLife（遺伝子検査のジーンライフ）



16 Personalities

感覚・直観・感情・思考に関する質問をもとに、
診断者の人柄を詳しく知ることができる性格診断
提供：NERIS Analytics Limited



リクナビ 自己分析ツールで無料診断

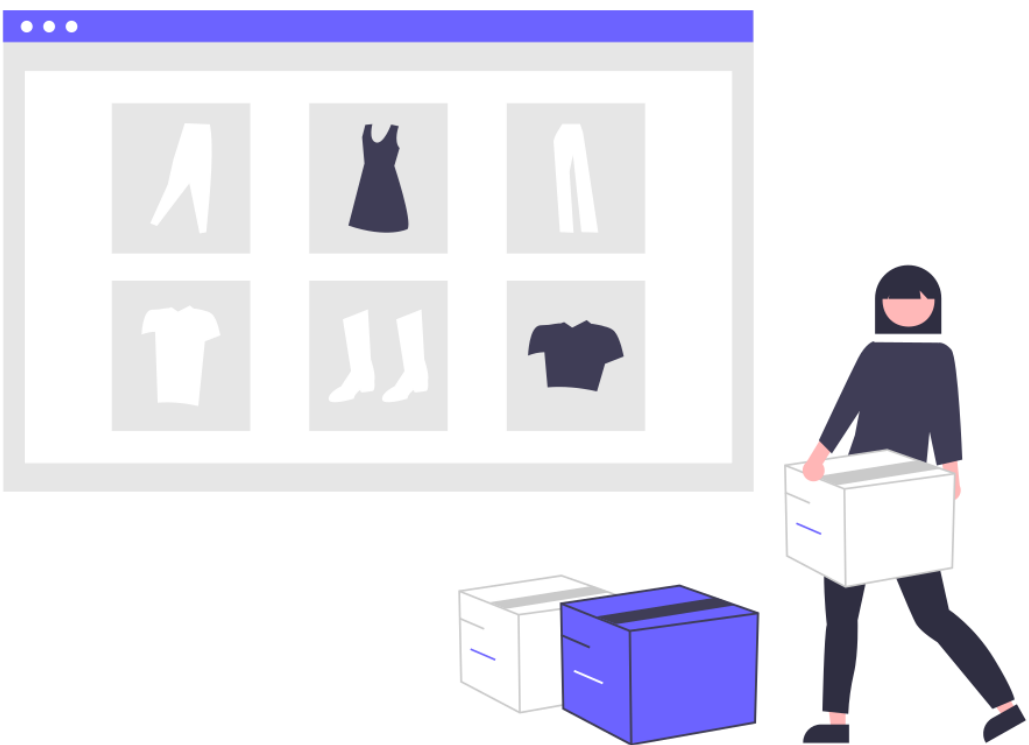
日常の行動や考えに関するさまざまな質問に答えることで「向いている仕事のタイプ」と「個人としての特徴」を診断
提供：RECRUIT リクナビ



50項目の質問から、スタイリストが「自分らしさ」と
「なりたい姿」を叶えるコーディネートを提案

air Closet

プロが選ぶ、コーデが届くファッションレンタルサービス
提供：エアークローゼット



出典：・ジェネシスヘルスケア株式会社 [Myself2.0 - 自己分析に | 遺伝子検査のジーンライフ - GeneLife](#)
・NERIS Analytics Limited
[無料性格診断テスト、性格タイプ詳細説明、人間関係およびキャリアのアドバイス | 16Personalities](#)
・株式会社リクルート [自己分析ツールで無料診断 | 自己分析のやり方も紹介 - リクナビ](#)

出典：株式会社エアークローゼット
[ファッション（洋服）のサブスク・レンタル エアークローゼット 300ブランドからプロが厳選](#)

好きなことが自分らしさとして認められる社会

自分を表す要素としても活用される「推し活」

推しは、私たちのアイデンティティ

自己表現 # 多様性 # セルフブランディング

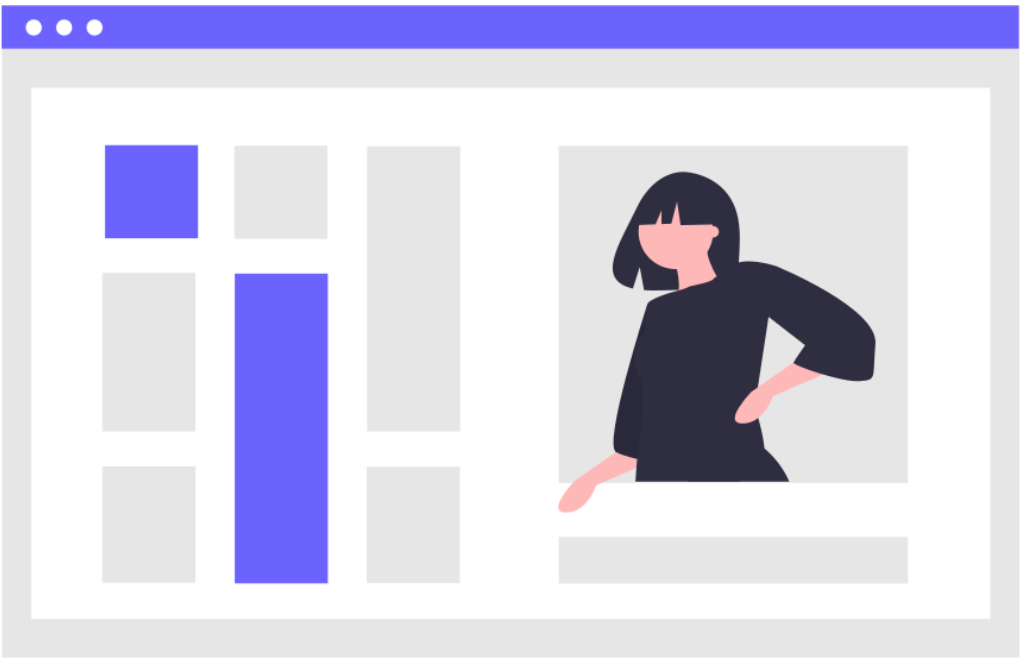
自己紹介をするときは「名前、クラス、生年月日・・・“推し”」。
何を推しているかは、その人の個性やアイデンティティの一つだと思う。
推しの話をすることが仲良くなるきっかけになるし、
推し活の方法は人それぞれなので相手がどんな人か知ることにも繋がる。

出典：キャノンマーケティングジャパングループ 2022年「イマドキの若者が“推し活”にはまる背景とは？」
<https://corporate.canon.jp/profile/business/new-value-creation/ichikaralab/wakamonostudy/report8>

“推し活を通じた自分らしさの追求“を掲げた
メディアサービスの登場

NEOWN-ネオン-

新オタク時代、始まる。
自分らしさを追求する推し活オタク推進メディア



出典：株式会社アクセルエンターメディア 2024年「新オタク時代、始まる。自分らしさを追求する推し活
オタク推進メディア「NEOWN-ネオン-」リリース」
<https://www.axelentermedia.co.jp/news/?id=340>

3.背景に潜むインサイト

そもそも自分の個性がわからない

▶ 自分の個性を見つけるタネが欲しい

悪目立ちして浮きたくない

▶ 世間と調和しつつ、個性を出したい



無理をしたり、自分を偽ることなく、セルフブランディングしたい

4. QOプランナーの見立て

ひとりで個性に悩む時代はもう終わり。
なんでも“個性化”できる社会で、
ありのままでも、ちょうどいい“らしさ”を体現できる

個性をもっとシンプルに

無理せず、
背伸びせず

エフォートレスに自分らしさが出せる、「個性新時代」へ

個性をもっとシンプルに エフォートレスに自分らしさが出せる、個性新時代

入試に就活にキャリア・・・
多様な場面で“個性がある”ことが評価される時代。

だけど、「自分の個性って何？」
「個性を出して周りから浮くのは嫌...」。
“こうあるべき”という世間の枠の中で、
どんな個性をだせばいいか悩んでしまう。

ひとりで個性に思い悩んだり、偽ったりしたくない。
個性を出すことで、周囲から浮きたくない。

これからは、ありのままの自分で、ちょうどいい“らしさ”を体現できる。
そんな個性の新時代へ。

5. 生活者の心をつかむツボ

ありのまま、ちょうどいい“らしさ”を体現するための サポートサービス

誰かに見つけてもらう「個性のタネ」。表現方法のお手本・ヒントを提供

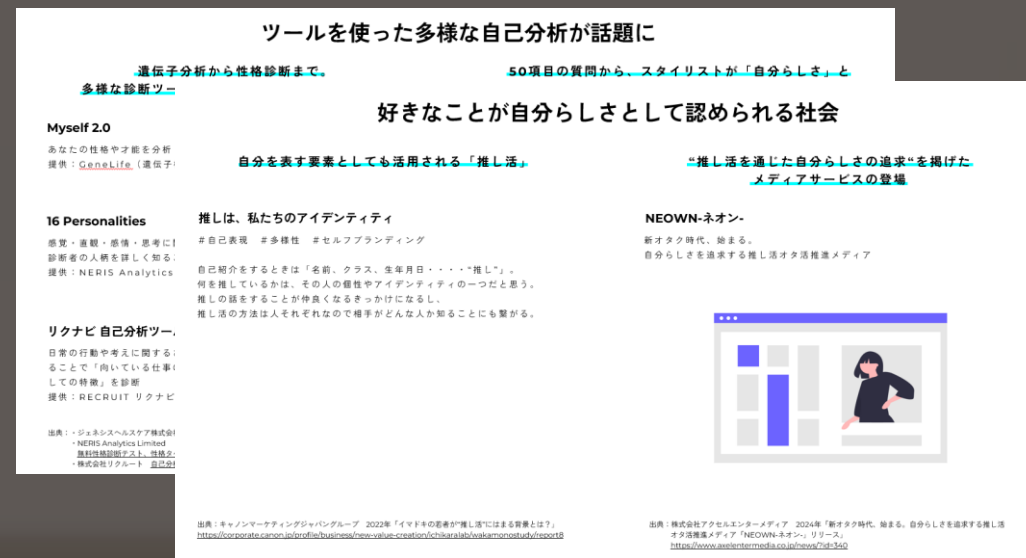
- 自分では気づけない、“みんなの普通”とは違う”自分だけの普通＝個性”を見つけてくれる。アバター型相談役AIツール
- 自分の特性や好みを客観的に解釈し、キャッチコピーとあだ名を提案してくれる診断ツールの開発
- 自分の能力、性格を踏まえて、お手本になる歴史的偉人の伝記を紹介してくれる本のマッチングサービス

自分らしさを「ためらわない」。心理的安全性の担保を叶えるサポート

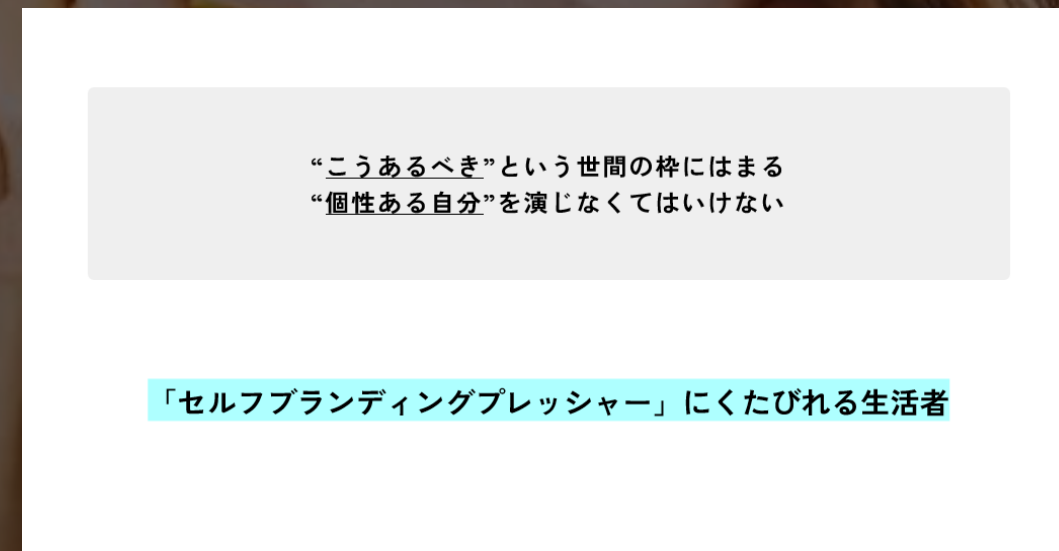
- 言い訳やついでを装って本来の目的が達成でき、好きなことの追求ハードルを下げてくれるサービスの構築
好きなキャラクターグッズの購入で、飛行機の特別なマイルがたまる「推し活支援ポイントサービス」
- ブランドや製品の偏愛度が高いほど、商品開発に参加できるチャンスが増えるファンコミュニティやキャンペーンの設計
- 推しに関するクイズや謎解きができなければ入場できないショップやイベント

個性ある自分の演出にくたびれる「セルフブランディングプレッシャー」との新しい付き合い方

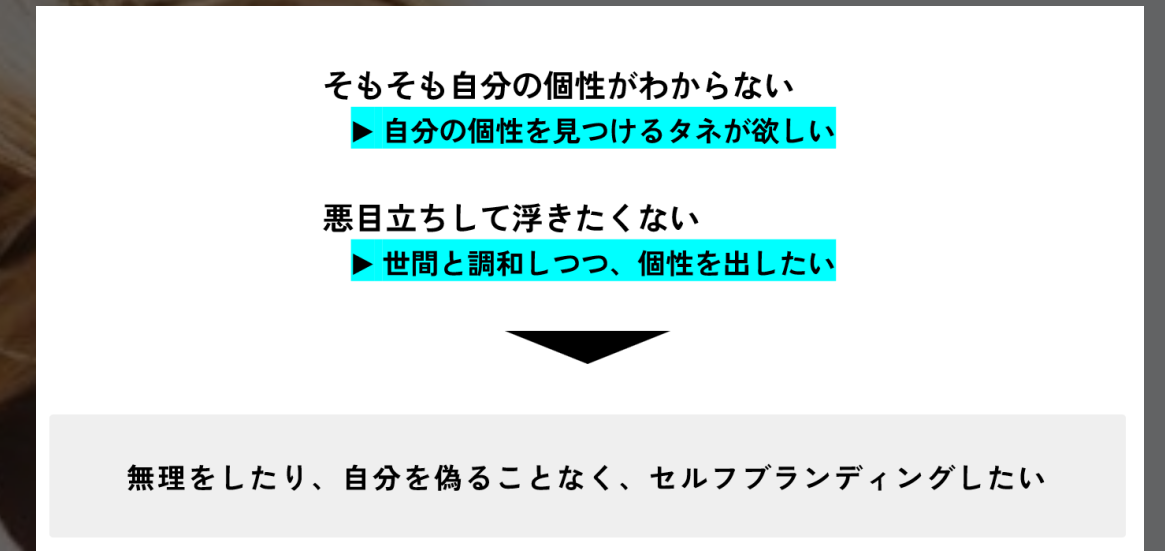
② 事例



① 着目した生活者動向



③ 背景に潜むインサイト



④ QOプランナーの見立て

無理せず、背伸びせず
個性をもっとシンプルに。エフォートレスに自分らしさが出せる、「個性新時代」

⑤ 生活者の心をつかむツボ

誰かに見つけてもらう「個性のタネ」。表現方法のお手本・ヒントを提供

- 自分では気づけない、“みんなの普通”とは違う”自分だけの普通＝個性”を見つけてくれる。アバター型相談役AIツール
- 自分の特性や好みを客観的に解釈し、キャッチコピーとあだ名を提案してくれる診断ツールの開発
- 自分の能力、性格を踏まえて、お手本になる歴史的偉人の伝記を紹介してくれる本のマッチングサービス

自分らしさを「ためらわない」。心理的安全性の担保を叶えるサポート

- 言い訳やついでを装って本来の目的が達成でき、好きなことの追求ハードルを下げてくれるサービスの構築
ー好きなキャラクターグッズの購入で、飛行機の特別なマイルがたまる「推し活支援ポイントサービス」
- ブランドや製品の偏愛度が高いほど、商品開発に参加できるチャンスが増えるファンコミュニティやキャンペーンの設計
- 推しに関するクイズや謎解きができなければ入場できないショップやイベント

生活者からの評価

15-69歳男女 N=1236 2024年11月下旬実査

無理せず、背伸びせず

個性をもっとシンプルに エフォートレスに自分らしさが出せる、個性新時代

入試に就活にキャリア・・・多様な場面で”個性がある”ことが評価される時代。

だけど、「自分の個性って何?」「個性を出して周りから浮くのは嫌...」。”こうあるべき”という世間の枠の中で、どんな個性を出せばいいか悩んでしまう。

ひとりで個性に思い悩んだり、偽ったりしたくない。個性を出すことで、周囲から浮きたくない。これからは、ありのままの自分で、ちょうどいい”らしさ”を体現できる。そんな個性の新時代へ。

見立て 全体評価

過半数が「共感・時代向き」と回答。
学生からの評価が高く、世代感は7割超

※TOP2計スコア	全体 (n=1236)	学生 (n=239)	差分
共感度:	54.2%	78.4%	+24.1
世代向き:	37.0%	72.7%	+35.6
時代向き:	59.4%	76.1%	+16.7
新奇性:	37.5%	52.7%	+15.2
魅力度:	40.6%	58.8%	+18.2

受験面接・就活など「個性」を求められる
場面に直面したことが共感に繋がる

20歳男性

自分も今就活していて、個性を出すとは?他の人と同じようなことを言わないようにするとは?とかよく悩んでいるが、ちょうどいいらしさは気が楽だなと思った。



25歳女性

受験時にも個性が、自分らしさが大事と言われすぎたので無理せずと言うのはとても心に刺さった

インサイトへの共感

個性は大事だが、“悪目立ち”は嫌。
学生は個性を求められ悩む様子も

※TOP2計スコア	全体 (n=1236)	学生 (n=239)
全体上位		
「自分らしさ／個性」を出すことは大切だと思うし、よいことだと思う	63.2%	74.5%
「自分らしさ／個性」を出しすぎることで、悪目立ちして浮きたくない	56.4%	74.4%
差分上位		
「自分らしさ／個性」を出すことを求められるシーンが増えたと思う	39.0%	65.4% (+26.4)
「自分らしさ／個性」を客観的に見つめるタネ・ヒントが欲しい	44.3%	68.9% (+24.5)



自分らしさを出すことへの戸惑い、悪目立ちへの懸念から同調してしまう様子も



17歳女性

発表は個性を出すことが高い評価に繋がるけど、自分だけ個性を出そうとして浮くのが怖い。また高い評判を取ろうとして自分だけ張り切ってると思われるのも恥ずかしい。



24歳女性

学生時代は「周りに合わせないと!友達に嫌われたくない、、」と思って、話も人に合わせていた記憶があります。特に友達と人のことを悪く言うときは共感、同感しないって思っていました。じゃないと私も悪く言われるかと思って。人に流されやすく自分の意見も言いにくく、自分らしさとは何だろうと考えていました。

見立てを象徴する新サービスへの興味度

全体ではいずれのサービスも3割程度の
興味度を獲得

※全体：TOP2計スコア (n=1236)		
	自分では気づけない、“みんなの普通”とは違う” 自分だけの普通＝個性”を見つけてくれる 「アバター型相談役AIツール」	33.0%
	自分の特性や好みを客観的に解釈し、 キャッチコピーとあだ名を提案してくれる 「らしさの診断&言い当てツール」	32.3%
	自分の能力・性格を踏まえて、 お手本になる歴史的偉人の伝記を紹介してくれる 「お手本偉人本のマッチングサービス」	30.4%

学生においては“客観的な個性の診断”
に対する興味度が高い

※TOP2計スコア	全体 (n=1236)		学生 (n=239)	差分
	33.0%	<	54.8%	+21.9
	32.3%	<	60.9%	+28.6
	30.4%	<	45.7%	+15.3

ご清覧いただき、ありがとうございました！

Thank you

QOの見立てを使ったマーケティングサポートに興味がある方は、ぜひお問い合わせください

生活者見立て通信の解説や施策活用のご相談など承っております。

※詳細は下記「フォーム」にご記入頂き、お気軽にお声がけください。



お問い合わせフォーム



<https://mitate.insight.lens.q4one.co.jp/>

生活者見立て通信



QO株式会社

