

## ミノン誕生50周年を記念し、肌と心のすこやかな未来をつくる

### 「-敏感期に寄り添う- 肌とやさしさにエールを。プロジェクト」始動



ブランドキャラクターの岸井ゆきのさん、小関裕太さん出演

新TV-CM「寄り添ってきた想い」篇 9月13日（水）より全国で放映開始

**敏感肌に寄り添い続けてきたミノンが目じたのは、誰しにも訪れうる肌と心がゆらぎやすい時期「敏感期」。**  
**全体の約半数が、「敏感期」を実感していたことが調査の結果判明**

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区、以下「当社」）の敏感肌向けスキンケアブランド「ミノン」は、今年でブランド誕生から50周年を迎えました。ブランド誕生以来、敏感肌に寄り添い続けてきたミノンは、誰しにも訪れうる肌と心がゆらぎやすい時期を「敏感期」と捉え、すべての人の肌と心のすこやかな未来をつくる「-敏感期に寄り添う- 肌とやさしさにエールを。プロジェクト」を始動します。

そのスタートを飾るコンテンツとして、2023年9月13日（水）より新TV-CM「寄り添ってきた想い」篇を全国で放映開始。TV-CMにはブランドキャラクターを務めている岸井ゆきのさんと小関裕太さんが引き続き出演、ミノンからのメッセージをアンバサダーとして届けます。

どんな人にも、  
肌と心の「敏感期」は  
やってくるから

気づくと肌がカサカサしている。  
ニキビや皮脂が気になる。  
肌の調子が悪いとなんとなく心がしずむ。  
環境の変化、体調の変化、年齢の変化、  
日々の暮らしの中で  
肌がゆらいだり、心がゆらいだり、  
だれにでも敏感な時があります。  
だけど、そんな「敏感期」のそばには  
いつも、肌の数だけやさしさがありました。  
大切な人の肌を想い、時に想われ、  
そして、自分自身の肌も思う。  
見落としがちな肌のゆらぎを気遣う  
たくさんのやさしさにエールを届け、  
肌と心のすこやかな未来をつくる。  
ミノンの新しいプロジェクト、はじまります。



新TV-CM「寄り添ってきた想い」篇（30秒）より

YouTube URL（30秒）：<https://youtu.be/pVNucwLTRQA>

YouTube URL（15秒）：<https://youtu.be/3KbkznzqnApM>

プロジェクトサイトURL：[minon-project.jp](https://minon-project.jp)

本リリースでは、誕生50周年を迎えた「ミノン」とプロジェクト発足の背景についてや、「-敏感期に寄り添う- 肌とやさしさにエールを。プロジェクト」の第1弾として展開するコンテンツの概要を紹介します。

- プロジェクトの発足背景について
- 新TV-CM「寄り添ってきた想い」篇について
- プロジェクトコンテンツについて
- 「敏感期」実態調査について

なお本プロジェクトは今後も継続してコンテンツを拡充していく予定です。

### ■ 第一三共ヘルスケア株式会社について

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ※の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考えのもと、生活者自ら選択し、購入できるOTC医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC医薬品にとどまらず、機能性スキンケア・オーラルケア・食品へと事業領域を拡張し、コーポレートスローガン「Fit for You 健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ」を掲げ、その実現に向けて取り組んでいます。こうした事業を通じて、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

※第一三共グループは、イノベティブ医薬品（新薬）・ジェネリック医薬品・ワクチン・OTC医薬品の事業を展開しています。

## 誕生50周年を迎えた「ミノン」とは

1973年、化粧品アレルギーによる肌トラブルをなくしたいという想いから誕生した「ミノン」。まだ「敏感肌」という言葉が広まる前からミノンは肌へのやさしさにこだわり続けてきました。ミノンのブランドメッセージ「肌とやさしさのあいだに。」には「肌と大切な人を想う気持ちの間に介在し続けるブランドでありたい」という願いが込められており、敏感肌トラブルに悩む方に寄り添い、またその方を想う身近な方の気持ちも見つめ続けてまいりました。

2009年には肌のうるおいに深くかかわるアミノ酸の働きに着目して開発された、低刺激性フェイスクアシリーズ「ミノン アミノモイスト」を発売。やさしさだけでなく、美しさも追求し、敏感肌の方もスキンケアを楽しんでいただけるラインアップ拡充を目指しています。



ブランドサイトURL : [minon-amino.jp](https://minon-amino.jp)

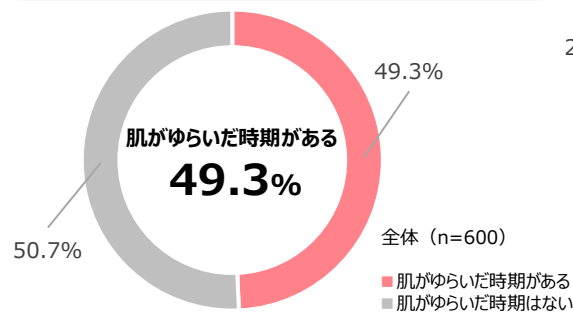
ブランド名は、「Non allergic（アレルギーの原因物質を極力カット）」「Non toxic（低刺激性）」「Non alkaline（弱酸性）」という、開発当初から目指している3つの「Non」が由来となっています。赤ちゃんから高齢の方までお使いいただける製品であり続けるために、今もこの考え方を守っています。



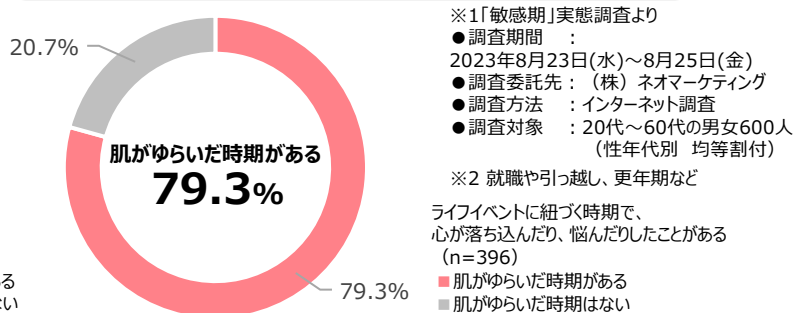
## プロジェクト発足背景について

当社で継続して実施しているユーザーインタビューにおいて、年代の変化や生活環境の変化で肌あれを感じた人が多くおり、同時に肌の悩みに起因し、不安や焦りを感じている人も見受けられました。この結果を受け、さらに実態調査※1を行ったところ、思春期や25～45歳頃に訪れる曲がり角期といった、特定の年代に紐づく肌のゆらぎを実感した人が約半数(49.3%)いることが判明。また、就職や引っ越し、更年期といったライフイベント（生活や体調の変化）に伴い心の落ち込みがあった人の中では、約8割(79.3%)の人が肌のゆらぎを感じていることが分かりました。このことから、ミノンは「肌と心のつながり」に着目し、誰しにも訪れうる肌と心がゆらぎやすい時期を「敏感期」と名付けました。そして、スキンケアを通じてあらゆる人の敏感期を支え、肌と心のすこやかな未来をつくることを目指して「-敏感期に寄り添う- 肌とやさしさにエールを。プロジェクト」を始動します。

年代に紐づく時期で、普段と比べて一定の期間、自身の肌（顔や頭皮、からだ全身）がゆらいだ時期はあるか



ライフイベント※2に紐づく時期で、心が落ち込んだり、悩んだりして、普段と比べて一定の期間、自身の肌（顔や頭皮、からだ全身）がゆらいだ時期はあるか



※1「敏感期」実態調査より  
 ● 調査期間 : 2023年8月23日(水)～8月25日(金)  
 ● 調査委託先 : (株) ネオマーケティング  
 ● 調査方法 : インターネット調査  
 ● 調査対象 : 20代～60代の男女600人 (性年代別 均等割付)

※2 就職や引っ越し、更年期など  
 ライフイベントに紐づく時期で、心が落ち込んだり、悩んだりしたことがある (n=396)  
 ● 肌がゆらいだ時期がある  
 ● 肌がゆらいだ時期はない

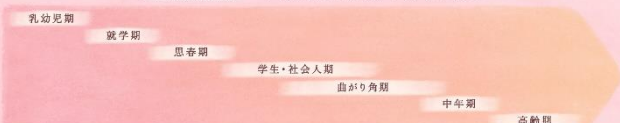
## ■ 「敏感期」とは

ミノンが考える「誰しにも訪れうる肌と心がゆらぎやすい時期」のこと。気温や紫外線、花粉などの外部環境、体質だけでなく、生活習慣の乱れ、加齢、ホルモンバランス、ストレスといった様々な要因により引き起こるものと捉えています。

### 敏感期 MAP

敏感期・・・誰しにも訪れうる肌と心がゆらぎやすい時期のこと。

● 年代の敏感期 ... 年代に紐づくゆらぎやすいタイミング



● ライフイベントでの敏感期 ... 生活や体調の変化に紐づくゆらぎやすいタイミング



## ■ 「敏感期マップ」とは

ミノンが考える「誰しにも訪れうる肌と心がゆらぎやすい時期」である「敏感期」が、どのようなタイミングで訪れやすいのかをマップにまとめました。「敏感期」は思春期や曲がり角期といった【年代の敏感期】（年代に紐づくゆらぎやすいタイミング）と、就職や引っ越し、更年期といった【ライフイベントでの敏感期】（生活や体調の変化に紐づくゆらぎやすいタイミング）があると考えています。

マップの詳細は「プロジェクトサイト」をご覧ください。

## 岸井ゆきのさん・小関裕太さん出演新TV-CM公開

ブランド誕生50周年を記念し、俳優・岸井ゆきのさんと小関裕太さんを起用した新TV-CM「寄り添ってきた想い」篇を2023年9月13日（水）より全国で放映開始します。今回のTV-CMは、ミンが寄り添ってきたたくさんの方々へ、改めてブランドが大切にしてきた想いを伝える内容となっています。

### ■ TV-CMストーリー

ピンクを基調としたお揃いの衣装でたたく岸井さんと小関さん。「ミンは50年！」と二人の掛け声から、思春期の娘（学生）や、赤ちゃんとお米ママパパ、息子とパパとおじいちゃんといった様々な年代のありふれた生活シーンが映し出されます。その後、製品を手に掲げた岸井さんと小関さんが、敏感な肌と心に寄り添い続けてきたミンの想いを伝えます。最後に、「肌とやさしさのあいだに。ずっと。ミン」と二人の息の合ったメッセージで締めくくられます。

### ■ 撮影エピソード

ミンカラーのようなやさしいピンクの背景の中、撮影がスタート。数年タッグを組んでいる絆があるからなのか、「ミンは50年！」と声を揃えて言うカットは一発OK。声に合わせて二人が頭をかしげる姿はかわいらしく、スタッフもほっこり。休憩中には、岸井さんの2歳になる姪御さんがミンを使っていることや、小関さんがスキンケアは全身ミンブランドに統一しているなどと、ミントークに花を咲かせる場面がありました。

### ■ 「寄り添ってきた想い」篇（30秒）ストーリーボード

	岸井さん・小関さん： ミンは50年！		♪ 寄り添ってくれた		♪ 大切に されてきたんだね
	♪ 肌と心が		♪ あなたの想い		♪ わたし
			岸井さん： 敏感肌という 言葉が広まる前から ♪ 忘れないよ		♪ 心から ありがとう  岸井さん・小関さん： 肌とやさしさのあいだに。 ずっと。
	♪ 敏感なときに		小関さん： ミンは3つの こだわりで  ♪ ずっと ずっと		岸井さん・小関さん： ミン
			小関さん： 敏感な肌と心に 寄り添ってきました。	 第一三共ヘルスケア	

### ■ TV-CM概要

- タイトル : 「寄り添ってきた想い」篇（30秒/15秒）
- 出演 : 岸井ゆきのさん、小関裕太さん
- 放映開始日 : 2023年9月13日（水）
- 放映地域 : 全国
- TV-CM本編URL : 30秒 <https://youtu.be/pVNucwLTRQA>  
15秒 <https://youtu.be/3KbknzqnApM>

## プロジェクトコンテンツについて

### ■ プロジェクトサイト概要

より多くの方に敏感期やスキンケアへの理解を深めていただくためのコンテンツとして、プロジェクトサイトを9月12日（火）13時にオープンします。敏感期に関する調査結果や、短編ムービー「肌とやさしさの物語」、ミノン推奨の肌ケアのコツを紹介する「肌ケア教室」、今後イベントレポートを掲載する「エールアクションレポート」などを第1弾コンテンツとして展開します。

プロジェクトサイトURL：[minon-project.jp](https://www.minon-project.jp)



### ■ 注目コンテンツ① 短編ムービー「肌とやさしさの物語」

CMに登場する新米ママパパと、思春期の娘と母の短編ムービー「肌とやさしさの物語」を公開します。実際のミノンユーザーのエピソードをもとに、新作「寄り添ってきた想い」篇まで、約10年に渡りミノンのTV-CMを手掛ける、映画監督のタナダユキさんが映像化。「敏感期」とまどいを経て絆を深めていく家族の姿をタナダさんならではのあたたかい視点で描く作品です。「新米ママパパ」篇・「母と娘の時間」篇の2本。※物語はフィクションです。

短編ムービーURL：[https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/site\\_minon/project/hada\\_yell/webmovie/](https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/site_minon/project/hada_yell/webmovie/)



「新米ママパパ」篇

YouTube URL：[https://youtu.be/2rY\\_uszpq64](https://youtu.be/2rY_uszpq64)



「母と娘の時間」篇

YouTube URL：<https://youtu.be/A8ySxJSbGeE>

### ■ 注目コンテンツ② 「肌ケア教室」

スキンケアの理解が深まるコンテンツとして、「肌ケア教室」を掲載。敏感肌と密接に関係する“肌のバリア機能”のしくみや、からだのケア・頭皮ケアの実践方法を紹介しています。ミノンが推奨するやさしいお手入れをイラストと一緒に分かりやすく解説。老若男女問わず気軽に実践していただけるコンテンツです。

肌ケア教室URL：[https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/site\\_minon/project/hada\\_yell/hadacare-school/](https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/site_minon/project/hada_yell/hadacare-school/)

### ■ 注目製品のご紹介

新TV-CMに登場する全身シャンプーはパッケージをリニューアルし、50周年の感謝を込めて数量限定の企画品を発売しました。全身保湿ミルク大容量ポンプタイプにはお客さまのご要望にお応えて「つめかえ用」をご用意しました。



ミノン全身シャンプーしっとりタイプ  
同 つめかえ用50周年感謝セット(企画品)  
(販売名：ミノン全身シャンプー)  
「植物性アミノ酸系洗浄成分」配合でバリア機能を守りながら洗う全身洗浄料。企画品はつめかえ用の増量品に6種類のミノンのサンプルを同梱したお買得なセット(数量限定)。



ミノン全身保湿ミルク(400mL)  
同 つめかえ用(320mL) 2023年8月28日新発売  
(販売名:DSミルクZ)  
バリア機能をサポートする保湿ミルク。とろけるように伸び、広い範囲の乾燥ケアにぴったり。

すべて **医薬部外品**

## 「敏感期」実態調査について

この度、「敏感期」の実態を明らかにすべく調査を実施しました。当調査では年代の変化に伴う肌のゆらぎを感じた人、また生活や体調の変化により心が落ち込んだ際に肌のゆらぎを感じた人が多く存在することを確認しました。この調査結果はプロジェクトサイトで皮膚科医の解説とともにご覧いただけます。プロジェクトサイトURL：[minon-project.jp](http://minon-project.jp)

### ■ 解説

#### 皮膚科医 福永有希 先生

鎌倉かまりんヒフクリニック 院長

浜松医科大学卒業。横浜市立大学附属病院皮膚科入局後、おもに神奈川県内の総合病院や皮膚科に勤務。2018年、神奈川県鎌倉市に「鎌倉かまりんヒフクリニック」開院。日本皮膚科学会皮膚科専門医。



#### 「敏感期」実態調査 調査概要

※調査結果詳細は「ご参考」資料もご覧ください

- 調査期間 : 2023年8月23日(水)~8月25日(金)
- 調査委託先 : (株) ネオマーケティング
- 調査方法 : インターネット調査
- 調査対象 : 20代~60代の男女600人  
(性年代別 均等割付)

#### TOPIC1 :

##### 年代の敏感期

**特定の年代で肌のゆらぎを実感したという人は約半数いることが判明。また、ゆらぎを実感した年代のTOP3は「思春期」「曲がり角期」「学生・社会人期」**

- 思春期や曲がり角期といった特定の年代で、肌のゆらぎ\*を実感したと約半数(49.3%)が回答。
- 自身の肌のゆらぎを実感した年代のTOP3は「思春期(およそ11~18歳)」(22.5%)、「曲がり角期(およそ25~45歳)」(18.5%)、「学生・社会人期(およそ19~30歳)」(17.3%)。
- 「思春期」「曲がり角期」「学生・社会人期」の肌がゆらいだ原因、上位で共通したのは「ホルモンバランスの乱れ」。悩みやストレスなど心に関わる原因では、人間関係にまつわるものが共通項に。

\*本調査における「肌のゆらぎ」とは、一時的に肌トラブル（顔や頭皮、からだ全身）が起きている状態のことを指します。

#### TOPIC2 :

##### ライフイベントでの敏感期

**ライフイベントの変化に伴い心の落ち込みがあった人の中では、約8割の人が肌のゆらぎを実感**

- ライフイベント(生活や体調の変化)に伴い心が落ち込んだり、悩んだりした人の中で、肌のゆらぎを実感した人は約8割(79.3%)。
- ライフイベントに伴い心が落ち込み、肌のゆらぎを実感したタイミングTOP5は「月経」(87.6%)、「過度な疲れ・疲労」(85.0%)、「更年期」(84.6%)、「引越越し」(81.8%)、「単身暮らし開始」(78.7%)。

#### TOPIC3 :

##### 敏感期のサポート

**肌がゆらいだときにサポートしてもらったことは、おすすめのアイテムや皮膚科の紹介といった実用的な対策や、話を聞いてもらうなどメンタル面でのサポートも**

- 肌がゆらいだときにサポートしてくれた人TOP3は「パートナー」(21.2%)、「母(義母)」(18.0%)、「友人・知人」(9.0%)。
- サポートしてもらってうれしかったことは「おすすめのスキンケア商品や皮膚科を教えてくれた」といった実用的な回答が多い中、悩みや話を聞いてくれたといったメンタル面での回答も見受けられた。
- 肌のゆらぎへのサポートを行った相手TOP3は「パートナー」(10.8%)、「母(義母)」(6.7%)、「子ども」(4.5%)。
- 実際に行ったサポートは「スキンケアのアドバイス」などの回答が多い中、「話し相手になる」などの相手に寄り添うような回答も。

#### 番外編 :

##### 親子の敏感期

**親の3人に1人がわが子の肌のゆらぎを感じた時期あり。子どもの肌がゆらいだときに求めるサポートは「正しいスキンケア方法を教えてほしい」**

- 親の3人に1人(35.5%)がわが子の肌のゆらぎを感じたことがあると回答。(子どもが0~18歳の間)
- 子どもの肌がゆらいだ際、相談した相手TOP3は「医師・薬剤師」(34.5%)、「パートナー」(27.4%)、「母(義母)」(11.9%)。
- 子どもの肌がゆらいだ際、親が周りの人にしてほしいサポートは「正しいスキンケア方法を教えてほしい」(32.1%)が1位に。

#### 【福永先生コメント】

肌がゆらぐ要因には遺伝的な肌質、乾燥などの外部環境、ホルモンバランスの変化、病気、ストレスなど様々あります。また、人は年代ごとに肌質も変化しますが、肌をとりまく状況も変化しますので、どんな人も「敏感期」が訪れるのです。また、子育ての時期には子どもの肌ケアに親の関心が向きますが、一方で親の肌にも多くの環境変化やストレスが加わる時期です。そのため、親子そろって肌ケアへの注意が大切です。妊娠・出産、子育てなどで忙しい時期には、肌ケアに周囲からのサポートがあれば頼もしいです。

■ 「敏感期マップ」とは

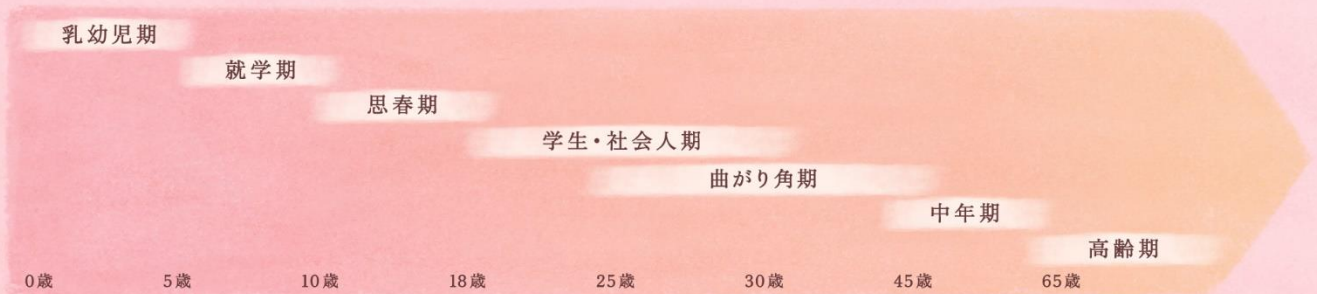
ミンオンが考える「誰しにも訪れうる肌と心がゆらぎやすい時期」である「敏感期」が、どのようなタイミングで訪れやすいのかをマップとしてまとめました。「敏感期」のタイミングは、大きく2つの軸があるとしています。ひとつは、ホルモン分泌が増加し、皮脂腺の働きが活発になり、皮脂分泌が盛んなおよそ11～18歳のときを指す「思春期」や、皮脂の分泌が減少して、乾燥のしやすさや、エイジングサインを感じ始める人も増えるおよそ25～45歳の「曲がり角期」といった、【年代の敏感期】（年代に紐づきゆらぎやすいタイミング）。もうひとつは、就職や引っ越し、更年期といった生活環境が変化することで心が落ち込んだり、悩んだりしやすい時期である【ライフイベントでの敏感期】（生活や体調の変化に紐づきゆらぎやすいタイミング）です。

## 敏感期MAP

MINON®

敏感期・・・誰しにも訪れうる肌と心がゆらぎやすい時期のこと。

● 年代の敏感期 ... 年代に紐づきゆらぎやすいタイミング



● ライフイベントでの敏感期 ... 生活や体調の変化に紐づきゆらぎやすいタイミング



<各年代の説明>

- 乳幼児期：およそ0～5歳。小学校就学の始期に達するまでのとき。皮膚は大人の半分の厚さでバリア機能が未熟なとき。
- 就学期：およそ6～10歳。皮脂が少なくバリア機能が未完成なとき。
- 思春期：およそ11～18歳。ホルモン分泌が増加し、皮脂腺の働きが活発になり、皮脂分泌が盛んなとき。
- 学生・社会人期：およそ19～30歳。単身暮らし、就職、結婚などの変化増。ストレスから肌の不調が起きやすくなるとき。
- 曲がり角期：およそ25～45歳。皮脂の分泌が減少して、乾燥しやすいとき。エイジングサインを感じ始める人も。
- 中年期：およそ45～64歳。身体的、心理的に変化が多くストレスを感じやすい。皮膚においては水分量・皮脂量ともに低下しやすいとき。
- 高齢期：およそ65歳以上。肌の柔軟性が低下し、脆くなり、皮膚の水分量が減少しやすいとき。

プロジェクトサイトURL：[minon-project.jp](http://minon-project.jp)

-敏感期に寄り添う- 肌とやさしさにエールを。プロジェクト

「敏感期」実態調査 詳細

プロジェクトの始動に先駆け、20～60代の男女600名を対象に敏感期の実態調査を行いました。

TOPIC1 :  
年代の敏感期

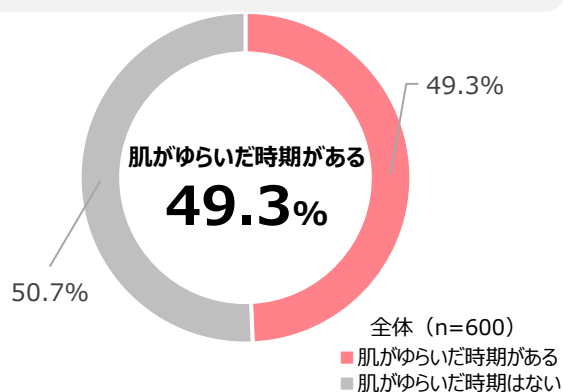
特定の年代で肌のゆらぎを実感したという人は約半数いることが判明。  
また、ゆらぎを実感した年代のTOP3は「思春期」「曲がり角期」「学生・社会人期」

- ◆ 思春期や曲がり角期といった特定の年代で、肌のゆらぎ※を実感したと約半数(49.3%)が回答。
- ◆ 自身の肌のゆらぎを実感した年代のTOP3は「思春期(およそ11～18歳)」、「曲がり角期(およそ25～45歳)」、「学生・社会人期(およそ19～30歳)」。

20～60代の男女に、年代の変化や生活環境の変化から、普段と比べて一定の期間、肌（顔や頭皮、からだ全身）がゆらいだ時期があったかを聞きました。すると、ホルモン分泌が増加し、皮脂腺の働きが活発になり、皮脂分泌が盛んなおよそ11～18歳のときを指す「思春期」や、皮脂の分泌が減少して、乾燥のしやすさや、エイジングサインを感じ始める人も増えるおよそ25～45歳の「曲がり角期」といった、年代に紐づく時期では、49.3%の人が一定期間、自身の肌がゆらいだ時期があると回答しました [グラフ1]。

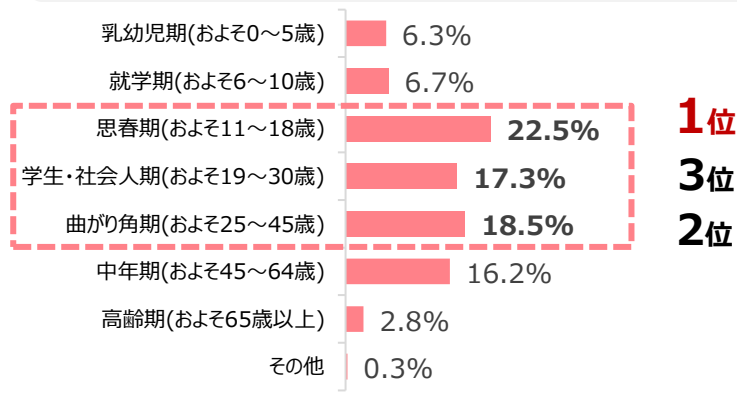
※ 本調査における「肌のゆらぎ」とは、一時的に肌トラブル（顔や頭皮、からだ全身）が起きている状態のことを指します。

【グラフ1】年代に紐づく時期で、普段と比べて一定の期間、自身の肌（顔や頭皮、からだ全身）がゆらいだ時期はあるか



自身の肌のゆらぎを時期した年代のTOP3は「思春期(およそ11～18歳)」、(22.5%)、「曲がり角期(およそ25～45歳)」(18.5%)、「学生・社会人期(およそ19～30歳)」(17.3%)でした [グラフ2]。

【グラフ2】年代に紐づく時期で、普段と比べて一定の期間、自身の肌がゆらいだ時期はあるか (複数回答)



【福永先生コメント】

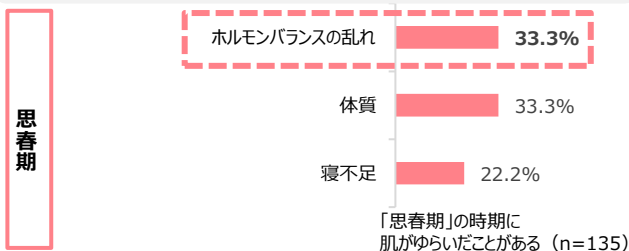
肌がゆらぐ要因には遺伝的な肌質、乾燥などの外部環境、ホルモンバランスの変化、病気、ストレスなど様々あります。また、人は年代ごとに肌質も変化しますが、肌をとりまく状況も変化しますので、どんな人も「敏感期」が訪れうるのです。

◆「思春期」「曲がり角期」「学生・社会人期」の肌がゆらいだ原因、上位で共通したのは「ホルモンバランスの乱れ」。悩みやストレスなど心に関わる原因では、人間関係にまつわるものが共通項に。

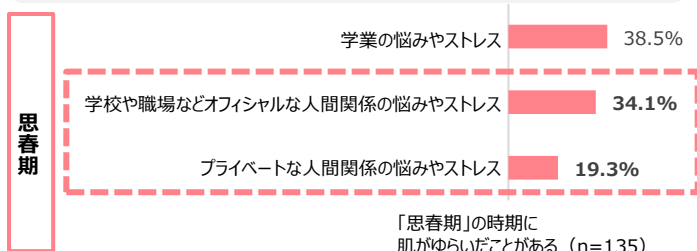
肌のゆらぎを時期した年代TOP3「思春期(およそ11～18歳)」「曲がり角期(およそ25～45歳)」「学生・社会人期(およそ19～30歳)」の肌がゆらいだ原因として思い当たるものの上位3項目を見てみると、「ホルモンバランスの乱れ」が「思春期」で1位(33.3%)、「曲がり角期」で2位(33.3%)、「学生・社会人期」で1位(35.6%)と共通したものとなりました [グラフ3,5,7]。

また、悩みやストレスなど心に関わる原因として回答が多かったものも同じように比較すると3つの時期すべてで、2位が「学校や職場などオフィシャルな人間関係の悩みやストレス」、3位が「プライベートな人間関係の悩みやストレス」という結果になりました。人間関係にまつわる悩みやストレスも大きなインパクトがあることがうかがえます [グラフ4,6,8]。

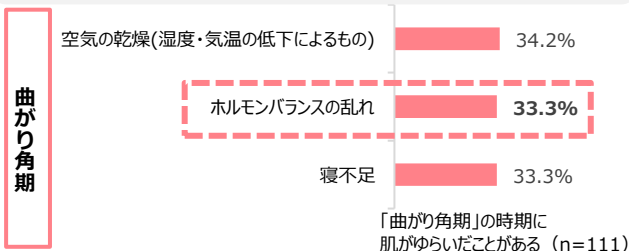
【グラフ3】「思春期」の時期に、肌がゆらいだ原因として思い当たるもの  
※悩み事やストレスなど心に関わる原因は除く(複数回答)



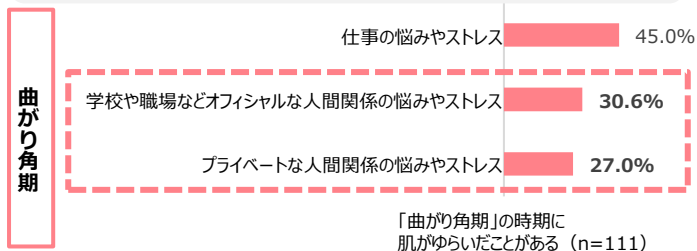
【グラフ4】「思春期」の時期に、肌がゆらいだ原因として考えられる悩み事やストレスなど心に関わる原因(複数回答)



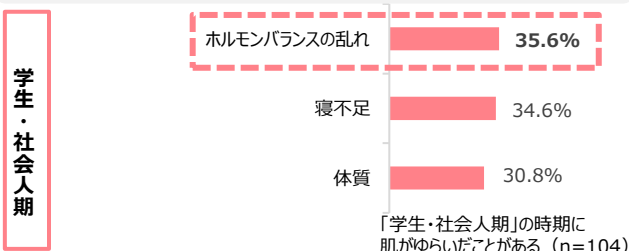
【グラフ5】「曲がり角期」の時期に、肌がゆらいだ原因として思い当たるもの  
※悩み事やストレスなど心に関わる原因は除く(複数回答)



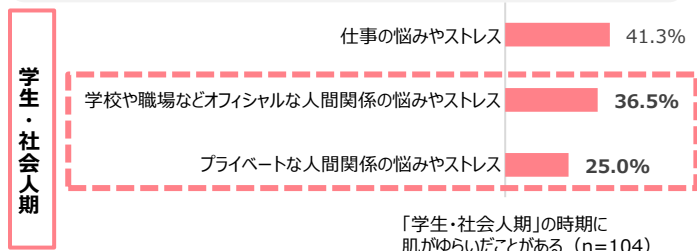
【グラフ6】「曲がり角期」の時期に、肌がゆらいだ原因として考えられる悩み事やストレスなど心に関わる原因(複数回答)



【グラフ7】「学生・社会人期」の時期に、肌がゆらいだ原因として思い当たるもの  
※悩み事やストレスなど心に関わる原因は除く(複数回答)



【グラフ8】「学生・社会人期」の時期に、肌がゆらいだ原因として考えられる悩み事やストレスなど心に関わる原因(複数回答)



- グラフ3～8は、それぞれ回答の多い上位3つの選択肢を抜粋して記載。
- グラフ3,5,7の設問については、以下17個の選択肢をランダム表示にて質問。「肌のうるおい不足」「未熟な皮膚機能」「寝不足」「体調不良」「加齢」「体質」「長時間のメイク」「ひげり・剃毛」「ホルモンバランスの乱れ」「適切でないスキンケア」「無理なダイエット」「偏った食事」「紫外線や花粉などの外部刺激」「擦れ、合わない繊維など衣服によるトラブル」「空気の乾燥(湿度・気温の低下によるもの)」「その他」「この中に当てはまるものはない」
- グラフ4,6,8の設問については、以下16個の選択肢をランダム表示にて質問。「家族の悩みやストレス」「プライベートな人間関係の悩みやストレス」「恋愛の悩みやストレス」「介護の悩みやストレス」「学校や職場などオフィシャルな人間関係の悩みやストレス」「結婚の悩みやストレス」「子育ての悩みやストレス」「家事の悩みやストレス」「学業の悩みやストレス」「仕事の悩みやストレス」「お金の悩みやストレス」「体調や病気の悩みやストレス」「住まいの悩みやストレス」「自由な時間がないことによる悩みやストレス」「その他」「この中に当てはまるものはない」

【福永先生コメント】

回答を見ると、肌のゆらぎに心の持ちようが関係していることをみなさんが実感しているのが伝わってきますね。ストレスが続くとホルモンバランスや自律神経の乱れに繋がり、肌においてはバリア機能の低下、皮脂の過剰分泌などのトラブルが発生してきます。ライフスタイルや心の変化は時として腸内細菌叢や免疫系等のバランスなどにも影響し、これも肌のゆらぎに繋がっていきます。生涯を通して肌の健康を保つためには、各年代の肌質に合わせて肌ケア方法を見直し、環境変化に応じた「敏感期」への対策も心がけましょう。

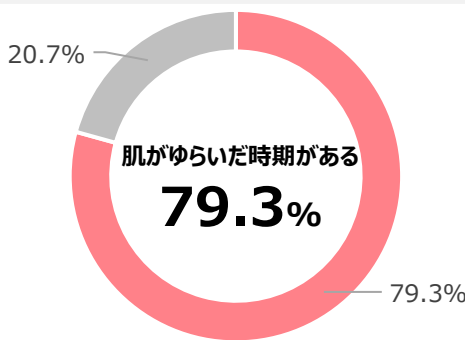


**TOPIC2 :** ライフイベントでの敏感期 **ライフイベントの変化に伴い心の落ち込みがあった人の中では、約8割の人が肌のゆらぎを実感**

- ◆ ライフイベント(生活や体調の変化)に伴い心が落ち込んだり、悩んだりした人の中で、肌のゆらぎを実感した人は約8割(79.3%)。
- ◆ ライフイベントに伴い心が落ち込み、肌のゆらぎを実感したタイミングTOP5は「月経」、「過度な疲れ・疲労」、「更年期」、「引っ越し」、「単身暮らし開始」。

就職や引っ越し、あるいは更年期といったライフイベント（生活や体調の変化）に紐づく時期に心が落ち込んだり悩んだりした際、約8割(79.3%)の人が一定期間、肌がゆらいだ時期があると回答【グラフ9】。敏感期は多くの人にとって身近なものであるようです。

【グラフ9】 ライフイベントに紐づく時期で、心が落ち込んだり、悩んだりして、普段と比べて一定の期間、自身の肌（顔や頭皮、からだ全身）がゆらいだ時期はあるか

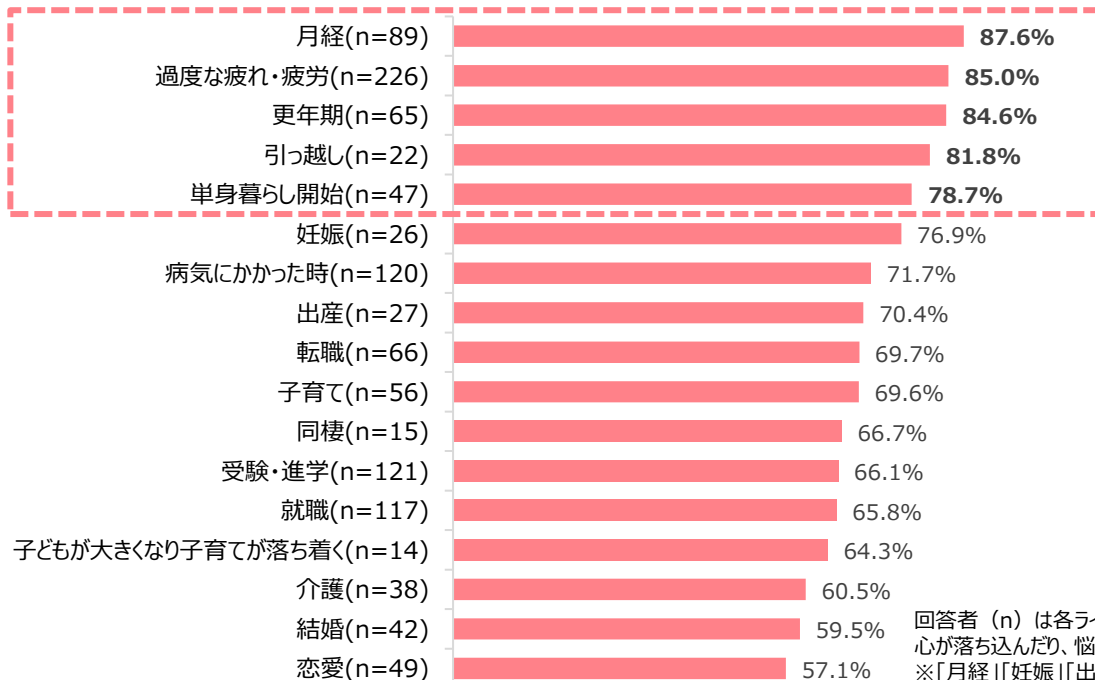


※グラフ9は、全体の中から就職や引っ越し、更年期などといったいずれかのライフイベントが起きた時期に、心が落ち込んだり悩んだりしたことがあると回答した人に対し調査を実施した結果です。

ライフイベントに紐づく時期で、心が落ち込んだり、悩んだりしたことがある (n=396)  
 ■ 肌がゆらいだ時期がある  
 ■ 肌がゆらいだ時期はない

ライフイベント（生活や体調の変化）に紐づくタイミングで心が落ち込んだり悩んだりした際、同時期に肌のゆらぎを実感したタイミングTOP5は「月経」(87.6%)、「過度な疲れ・疲労」(85.0%)、「更年期」(84.6%)、「引っ越し」(81.8%)、「単身暮らし開始」(78.7%) でした【グラフ10】。また、男女共有の選択肢の中では「過度な疲れ・疲労」(85.0%)が最も多い結果となりました。

【グラフ10】 ライフイベントに紐づく時期で、心が落ち込んだり、悩んだりして、普段と比べて一定の期間、自身の肌がゆらいだ時期はあるか（複数回答）

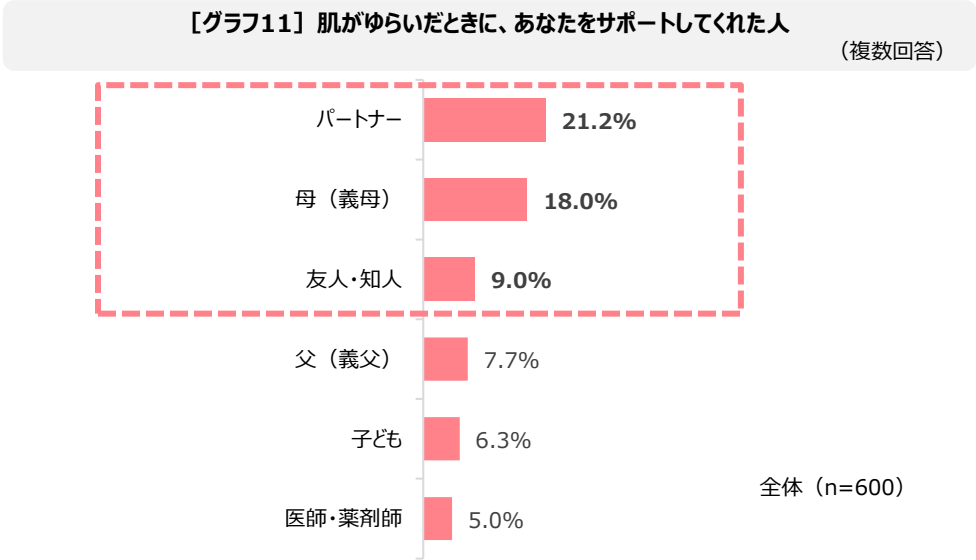


回答者 (n) は各ライフイベントのタイミングで心が落ち込んだり、悩んだりしたことがある  
 ※「月経」「妊娠」「出産」の選択肢は女性のみ回答

**TOPIC3 : 敏感期のサポート** 肌がゆらいだときにサポートしてもらったことは、おすすめのアイテムや皮膚科の紹介といった実用的な対策や、話を聞いてもらうなどメンタル面でのサポートも

- ◆ 肌がゆらいだときにサポートしてくれた人TOP3は「パートナー」、「母(義母)」、「友人・知人」。
- ◆ サポートしてもらってうれしかったことは「おすすめのスキンケア商品や皮膚科を教えた」といった実用的な回答が多い中、悩みや話を聞いてくれたといったメンタル面での回答も見受けられた。

自身が肌のゆらぎを実感した際、誰にサポートを受けたことがあるか聞いたところ、最も多い回答は「パートナー」(21.2%)で、続けて「母(義母)」(18.0%)、「友人・知人」(9.0%)という結果になりました【グラフ11】。



- グラフ11は、それぞれ回答の多い上位6つの選択肢を抜粋して記載。
- グラフ11の設問については、以下14個の選択肢をランダム表示にて質問。  
 「パートナー」「子ども」「父(義父)」「母(義母)」「祖父母」「孫」「兄弟姉妹」「親戚」「友人・知人」「医師・薬剤師」「美容師」「ドラッグストアの店員や美容部員」「その他」「サポートしてくれた人はいない」

また、実際にサポートしてもらってうれしかったことについて自由記述形式で質問したところ、「おすすめのスキンケア商品や皮膚科を教えた」など肌に直接関わる具体的なサポートに加え、「悩みを聞いてくれた」といった心に寄り添ったサポートについてのコメントも見受けられました。実用的なサポートだけでなく、メンタル面でのサポートも大切だと言えるようです。

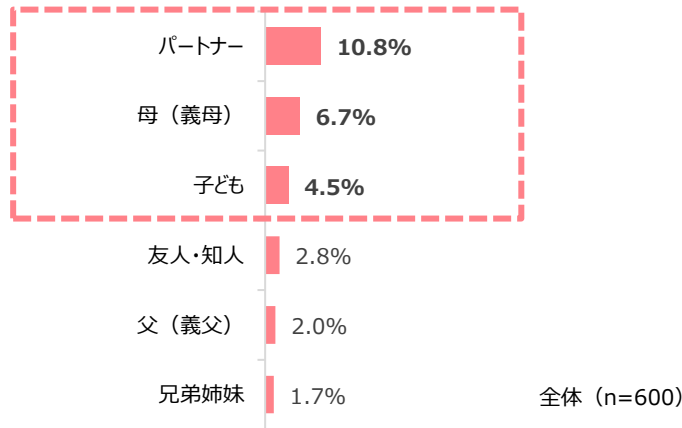
**【回答者自由記述】自身の肌がゆらいだときに、身近な人にサポートしてもらうれしかったこと**

- おすすめの皮膚科を教えた、敏感肌用のスキンケア商品を教えた。
- シワやくすみ気になっていた頃に、SNSの友人が早期のエイジングケアの大切さやおすすめのクリームを薦めてくれ、一緒にネットショッピングで選んでくれた。
- 出産後、寝不足とスキンケアをする時間がないことで肌あれになったとき、パートナーが私が欲しいと言っていたスキンケア用品をプレゼントしてくれた。
- パートナーが旅行に連れていってくれたり、仕事終わりに電話で悩みを聞いてくれた。
- 頭皮にたくさんできものができたとき、パートナーが野菜中心の食事を作ってくれた。
- 出産後ストレスで肌に湿疹ができたときに、母親が自宅で子どもの面倒を見てくれて、一人でゆっくと通院することができた。
- 子どもの夜泣きがひどかったときに、パートナーが代わってくれて心身的に救われた。
- 産後肌トラブルに悩んでいたのですがパートナーが病院へ行くことを薦めてくれた。
- 姉に話を聞いてもらったり、ストレス発散のために外に連れ出してもらった。

- ◆肌のゆらぎへのサポートを行った相手TOP3は「パートナー」、「母(義母)」、「子ども」。
- ◆実際に行ったサポートは、「スキンケアのアドバイス」などの回答が多い中、「話し相手になる」などの相手に寄り添うような回答も。

周囲で肌のゆらぎに悩んでいる人に対して行ったサポートについて聞いたところ、サポートを行ったことがある相手については、「パートナー」(10.8%)、「母(義母)」(6.7%)、「子ども」(4.5%)が上位という結果になりました [グラフ12]。

【グラフ12】肌のゆらぎに悩んでいる人に対して、サポートしたことがある相手  
(複数回答)



●グラフ12は、それぞれ回答の多い上位6つの選択肢を抜粋して記載。

●グラフ12の設問については、以下11個の選択肢をランダム表示にて質問。

「パートナー」「子ども」「父(義父)」「母(義母)」「祖父母」「孫」「兄弟姉妹」「親戚」「友人・知人」「その他」「サポートしてくれた人はいない」

また、行ったサポートの具体的な内容を聞いたところ、「スキンケアのアドバイス」や「おすすめの市販薬を紹介」といった回答が多い中、「話し相手になる」や「悩みを聞いてあげる」といったメンタル面でのケアも見受けられました。

また、「子どもがニキビができたときに自分のスキンケアをおすすめした」、「子どもが肌トラブルになって悩んでいたので、薬を買った」といった子どもに対するサポートの声も散見されました。

### 【回答者自由記述】肌のゆらぎに悩んでいる人に対して、実際にサポートしたこと

- 夫の肌に赤み、かゆみが出たときに市販の薬を購入して渡した。
- よく話を聞いてあげていた。
- 話や悩みをひたすら聞く。
- なるべくストレスを与えないように配慮する。
- 思春期ニキビで悩んでいる友人に、私が皮膚科で薦められて継続して使用している石けんをおすすめした。
- 子どもが肌トラブルになって悩んでいたので、薬を買った。
- 子どもの肌がゆらいだときに、自分がよかった低刺激性の化粧水を紹介した。

### 【福永先生コメント】

皮膚の大事な働きの一つに、からだを外界から守るバリアの役目があります。おうちの屋根や壁みたいなものですね。肌がゆらいでバリア機能が乱れると大変なのは分かっていても、忙しいときや心が大きくゆらいでいるときなどどうしても肌のケアが疎かになりがちです。そんな大変なときには、肌のゆらぎ、心のゆらぎに対する周囲のサポートがあれば相乗効果が期待できるのではないのでしょうか。

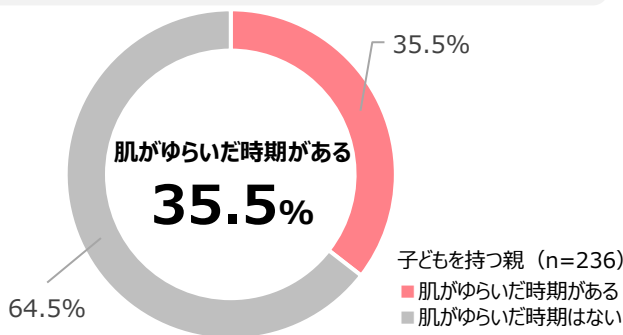
例えば、ストレスによる乾燥肌も、保湿剤をそと渡してもらえたり、塗ってもらえたら、肌だけでなく心もリラックスできると考えます。また、思春期の肌ゆらぎといえばニキビが代表的ですが、ニキビが目立つと心もゆらぎやすくなります。正しいスキンケアに加え、ホルモンバランスを整えるための睡眠や食事の摂り方などを家族でサポートできれば、肌も心もゆらぎの解決につながる事が期待できます。

**番外編：**  
**親子の敏感期** 親の3人に1人がわが子の肌のゆらぎを感じた時期あり。  
 子どもの肌がゆらいだときに求めるサポートは「正しいスキンケア方法を教えてほしい」

- ◆ 親の3人に1人がわが子の肌のゆらぎを感じたことがあると回答。(子どもが0～18歳の間)
- ◆ 子どもの肌がゆらいだ際、相談した相手TOP3は「医師・薬剤師」、「パートナー」、「母(義母)」。

子どもを持つ親に対して、自身の子どもが0～18歳の間の肌のゆらぎについて聞いたところ、3人に1人(35.5%)の親が子どもの肌のゆらぎを感じたことがあると回答しました[グラフ13]。

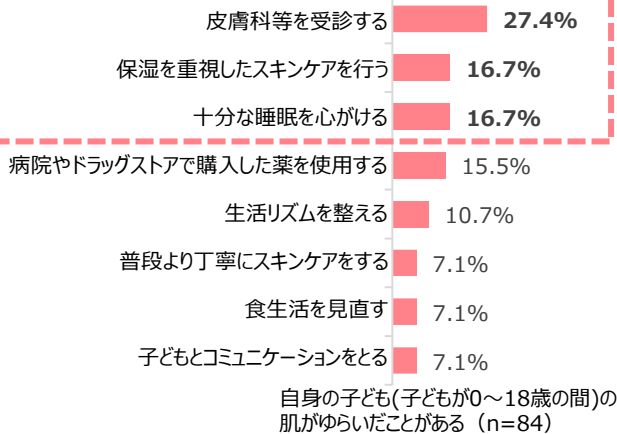
【グラフ13】 自身の子どもが0～18歳の間に普段と比べて一定の期間、子どもの肌(顔や頭皮、からだ全身)がゆらいだ時期はあるか



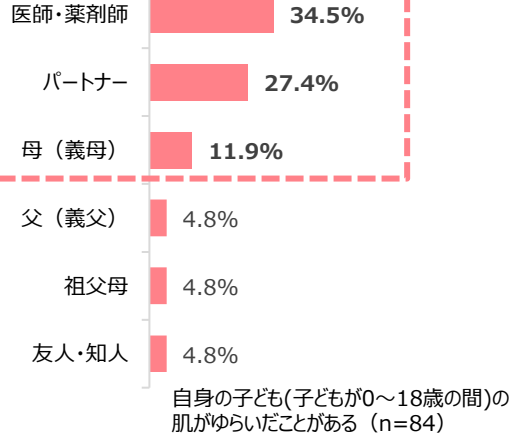
子どもの肌がゆらいだ際、実際にやってよかった対処法について聞いたところ、「皮膚科等を受診する」(27.4%)、「保湿を重視したスキンケアを行う」(16.7%)、「十分な睡眠を心がける」(16.7%) という回答が多い結果となりました[グラフ14]。

また、子どもの肌がゆらいだ際、相談した相手TOP3は「医師・薬剤師」(34.5%) 「パートナー」(27.4%) 「母(義母)」(11.9%)が上位となる結果に[グラフ15]。

【グラフ14】 子どもの肌がゆらいだときの対処法で実際にやってよかったと感じたこと(複数回答)



【グラフ15】 自身の子どもの肌が一定期間ゆらいだ時期、相談した相手(複数回答)



- グラフ14は、それぞれ回答の多い上位8つの選択肢を抜粋して記載。
- グラフ14の設問については、以下18個の選択肢をランダム表示にて質問。  
 「普段通りのスキンケアをする」「普段より丁寧にスキンケアをする」「敏感肌向けの商品を使う」「皮膚科等を受診する」「病院やドラッグストアで購入した薬を使用する」「食生活を見直す」「生活リズムを整える」「保湿を重視したスキンケアを行う」「十分な睡眠を心がける」「適度に運動する」「子どもとコミュニケーションをとる」「子どもと周囲の人の距離をつくる」「肌を洗う回数を増やす」「入浴時間を長くする」「リラックス・リフレッシュを心掛ける」「肌を洗うのをやめる・洗う回数を減らす」「その他」「当てはまるものはない」
- グラフ15は、それぞれ回答の多い上位6つの選択肢を抜粋して記載。
- グラフ15の設問については、以下12個の選択肢をランダム表示にて質問。  
 「パートナー」「医師・薬剤師」「父(義父)」「母(義母)」「祖父母」「兄弟姉妹」「親戚」「友人・知人」「美容師」「ドラッグストアの店員や美容部員」「その他」「サポートしてくれた人はいない」

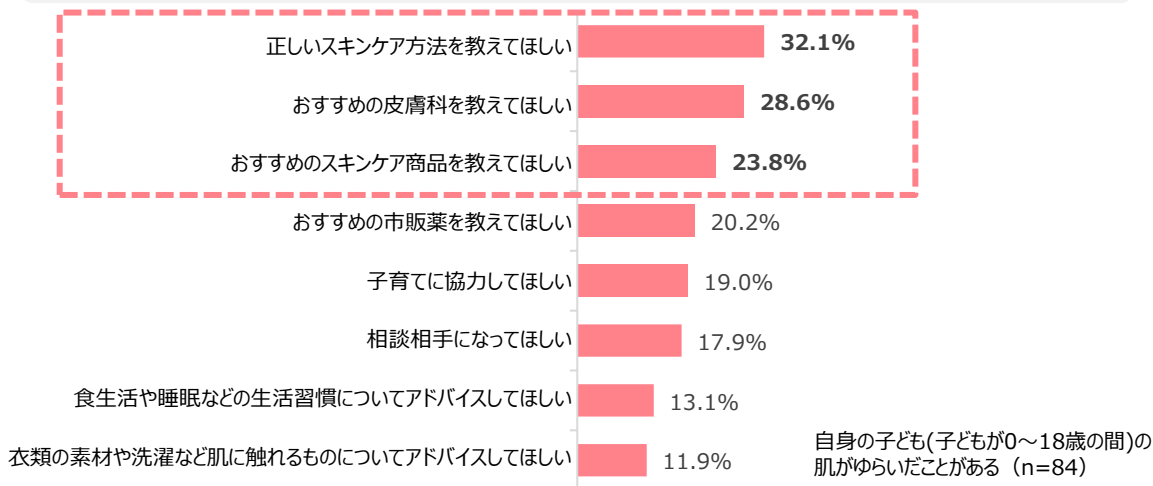
**【福永先生コメント】**

特にバリア機能が未完成的な赤ちゃんははじめての環境に肌もゆらぎやすい状況です。スキンケアでサポートしてあげるとは親子のスキンシップにも繋がり、肌も心も健やかに成長しやすくなるはず。忙しい生活では肌のケアが疎かになりがちですが、ゴシゴシ摩擦を与える洗い方や洗い残しに気をつけて、たっぷりの泡でやさしく丁寧な洗浄を心がけたり、寝る前に保湿剤ひと塗りなどを習慣化できるとよいですね。

◆ 子どもの肌がゆらいだ際、親が周りの人にしてほしいサポートは「正しいスキンケア方法を教えてほしい」が1位に。

子どもの肌がゆらいだ際、子どもを持つ親が周りの人にしてほしいサポートとしては、「正しいスキンケア方法を教えてほしい」(32.1%)、「おすすめの皮膚科を教えてほしい」(28.6%)、「おすすめのスキンケア商品を教えてほしい」(23.8%)が上位となり、実用的なサポートを中心に求められている結果となりました [グラフ16]。

【グラフ16】 自身の子ども(子どもが0~18歳の間)の肌がゆらいだことがある (n=84) の場合、自身の子どもの肌が一定期間ゆらいだ時期、してほしいサポート (複数回答)



自身の子どもの肌が一定期間ゆらいだ時期、周囲の人に相談した際、どんなサポートを受けたか聞いたところ、「保湿剤をもらった」や、「皮膚科医を紹介してもらった」というような直接的なサポートに加え、「寄り添って話を聞いてもらった」というようなメンタル面でのサポートについての回答も見受けられました。

【回答者自由記述】子どもの肌がゆらいだときに、身近な人にサポートしてもらったこと

- 皮膚科の医師や看護師にスキンケア方法を聞き実践した。
- 子どもが1歳のとき、肌がゆらいだ際、病院を受診し、薬と保湿剤を処方してもらった。
- 子どもが2歳くらいのかゆいときに、肌に湿疹ができてかゆそうだったので、母親に相談して皮膚科で診てもらった。
- 子どもが2歳になるまではあれることが多かったため、助産師さんに相談したところからだの洗すぎはよくないとアドバイスをもらい、からだを洗う頻度を減らしたら実際に改善した。
- 息子の肌が弱かったときにかかりつけの医師に寄り添って話を聞いてもらった。
- 思春期の頃だったので、一緒に出掛けたり、話をしたり趣味を合わせたりして十分なコミュニケーションをとっていたらよくなった。

【福永先生コメント】

子育ての時期には、子どもの肌ケアに親の関心が向きますが、一方で親の肌にも多くの環境変化やストレスが加わる時期です。とびひや水イボなど子どもに多い皮膚感染症を予防するには肌のバリア機能を高めることが重要ですが、親も寝不足や疲労などで肌がゆらいでいると感染リスクが高まります。親子そろって肌ケアへの注意が大切ですし、妊娠・出産、子育てなどで忙しい時期には、肌ケアに周囲からのサポートがあれば頼もしいです。