

ココロもカラダも変わり始める
“10歳”の女の子のイマを切り取る

10歳キラキラ白書

【2016年版】



2016年3月発行





10歳は女の子にとって、からだが変化し始める時期であり、「環境面」や「心理面」でも大きな変化を迎える時期です。

さまざま情報が取り巻く中で、親世代との意識のギャップなども出てくる状況をふまえ、ワコールでは、子どもたちとその親世代に対しても正しい情報を届けていくことが重要ととらえ、10歳の女の子たちを見つめ、輝やかなしい未来につながる大切な事を伝える「10歳の未来」プロジェクトとしての活動を行っています。

今回は、「10歳の未来」プロジェクトの活動の一環で、等身大の“10歳”を知り、理解を深めていくこと、また親と娘が話すきっかけづくりの提案を目的に、WEBサイト上で意識調査を実施。調査結果を「10歳キラキラ白書」としてまとめ、発信します。

本白書では、「10歳」という年齢を、様々な変化がはじまる歳「はじめ年齢」と定義し、編集。

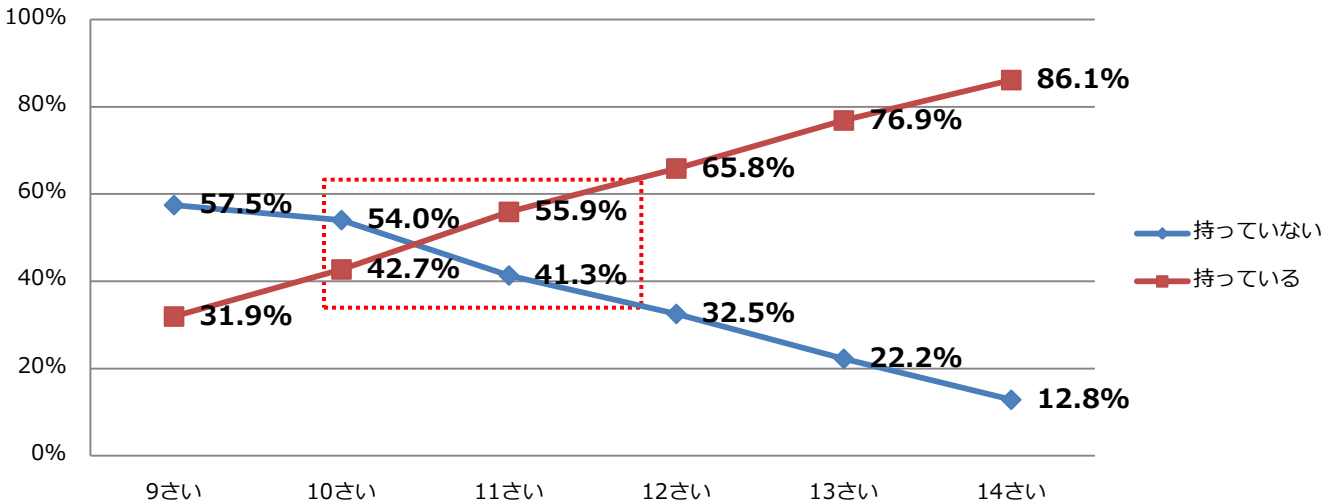
「カラダ」「ココロ」「トモダチ」「カゾク」など、テーマごとに、10歳の女の子の実態を顕在化し、イマドキの“10歳”事情を紹介していきます。

カラダの発育状況を確認し、特にバスト、ブラジャーに関する調査をしました。

①ブラジャー所有率は、4割程度。

10歳ではブラジャーの所有率が約43%ですが、11歳になると約56%に増加します。ブラジャーの所有率については、親の関心度の違いなどが反映されている可能性もありますが、10歳～11歳の時期に、半数以上がカラダの変化とともに大人への成長を意識すると考えられます。

Q. ブラは持ってる？ (SA) 9歳 (n=42) 10歳 (n=265) 11歳 (n=520) 12歳 (n=593) 13歳 (n=321) 14歳 (n=185)



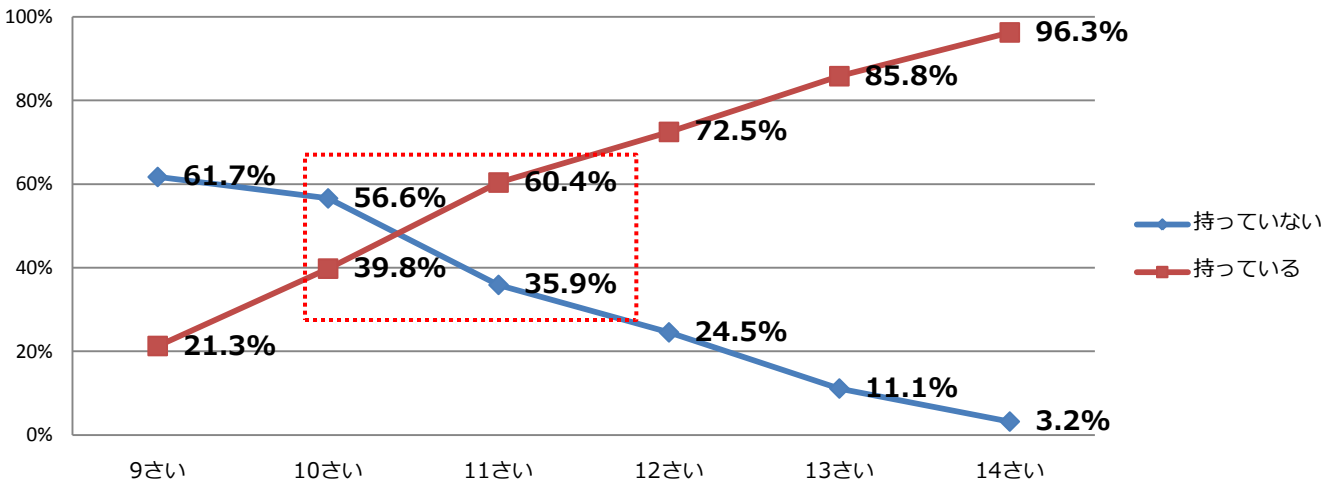
子ども自身は、所有しているかどうかというよりも、自分が必要なときや悩んでいるときに、親がきちんと対応しようとしてくれるか、喜んでくれているかという反応自体に関心をもっています。身体の成長には大きな個人差があることから、こうした変化に親がある程度気づこうとしているかが大事になってきます。

渡辺教授's VOICE

②生理用品の所有率は、10歳～11歳にかけて20%以上増える。

10歳では約40%が「持っている」という結果に。ブラジャーに比べると所有率は低いものの、年齢とともに増えていきます。中でも10歳～11歳にかけての増え方は他に比べて大きいことがわかります。

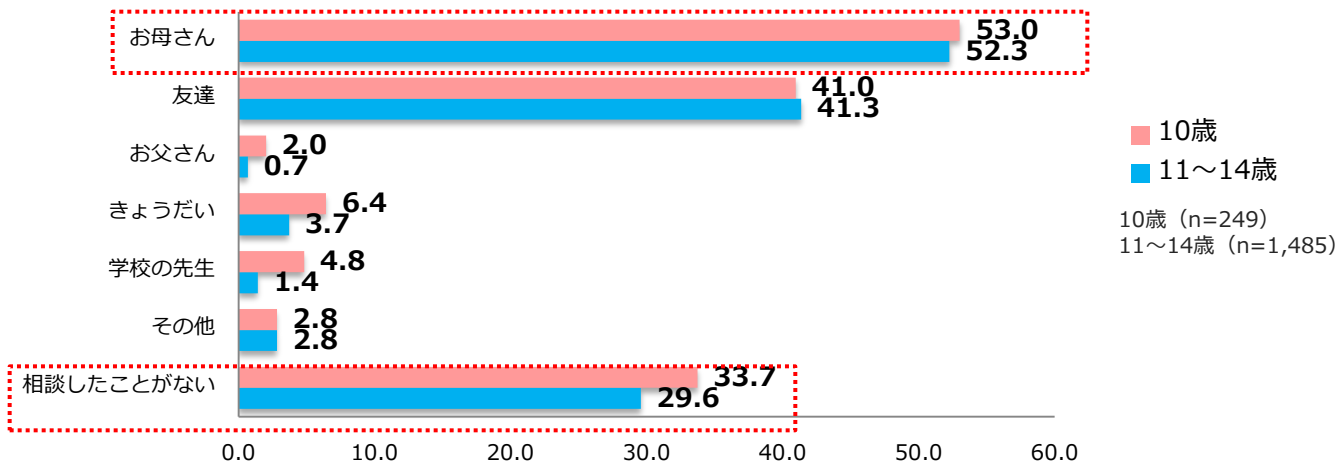
Q. 生理用品は持ってる？ (SA) 9歳 (n=39) 10歳 (n=264) 11歳 (n=515) 12歳 (n=585) 13歳 (n=314) 14歳 (n=186)



③カラダに関する相談相手は半数以上が「お母さん」。相談したことがない人も約30%。

カラダに関して相談した相手を聞いてみると、10歳・11～14歳ともに半数以上の方が「お母さん」を挙げています。やはり最も身近な存在である母親に相談する人は多いようです。一方で、誰にも相談したことがないと答えた人は約30%という結果に。自分の口からカラダのことを話すのは、非常に勇気のいることであることが伺えます。

Q.ブラジャーやバストのこと、誰に相談したことがある？当てはまるものを全部えらんでね。(MA)



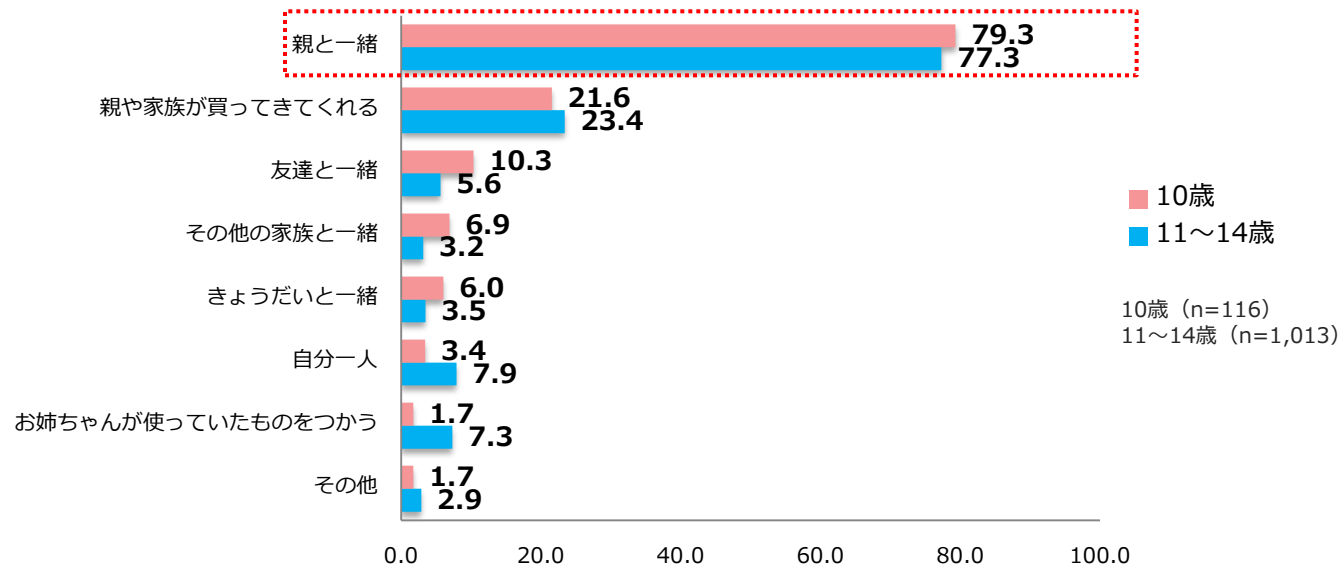
10歳頃になると自分への内省も増え、あけっぴろげに自分の気持ちを表さなくなります。親のことも少し距離感をもって見るようになり、相談したことを受け止めてくれるのか、過剰に心配されるのかわからず自分が傷つかないように相談を敬遠することもあるでしょう。他方で、まだ自分のカラダについて無頓着で気にしていない場合や、友達の方が相談しやすいという子どももいる可能性があります。

渡辺教授's VOICE

④ブラジャーの購入は「親と一緒に」が8割と圧倒的。

ブラジャーの購入状況としては、「親と一緒に」買う人が8割近くにのびりました。こちらは年齢による大きな差は見られませんでした。

Q.(ブラジャーを持っている人だけ答えてね) ブラはどうやって買ってる？(MA)

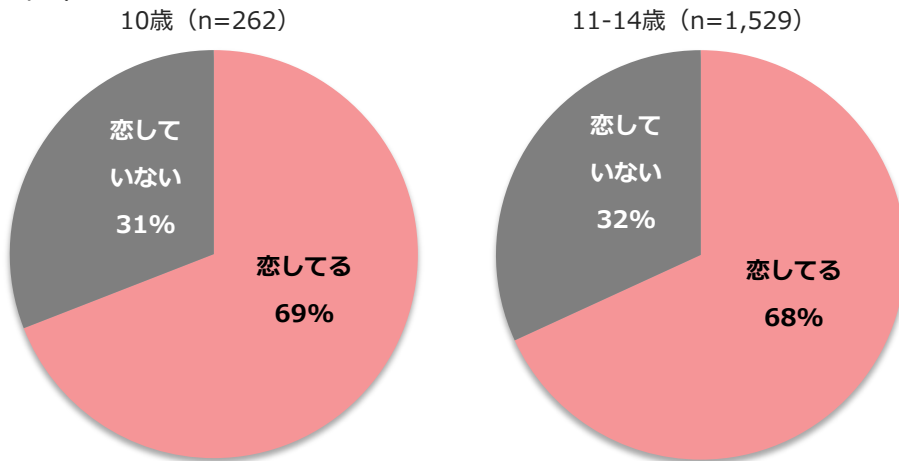


ココロ編では、心理面の発育状況、とくに恋愛や異性に対する意識や、また将来の夢やあこがれに関する事柄を調査しました。

①10歳の約70%が恋愛中！

10歳・11～14歳ともに、約70%が恋愛中です。こちらは年齢による変化は見られませんでした。

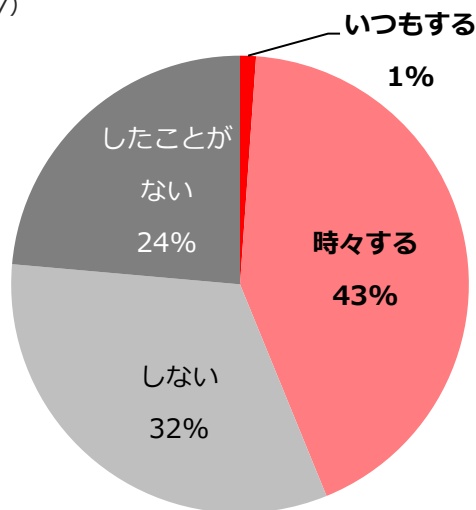
Q. 今、恋してる？ (SA)



②10歳の半数近くが化粧をする。

化粧については、「いつもする」・「時々する」を含めて44%が化粧をしていることがわかりました。

Q.化粧はする？ (SA) 10歳 (n=267)



化粧の意味する内容や程度に個人差があると思われませんが、しだいに視野が広くなり、他人から見られていることへの意識が高まりますし、自分を主張したい気持ちが強くなります。さらには、仲間との同調傾向が強まり、所属しているグループの影響を強く受けたり、大人の行動の先取りがクールに思うといったことが影響しているかもしれません。

渡辺教授's
VOICE

③理想の彼氏は「優しい」がダントツの1位 「カッコイイ」の倍以上の差

理想の彼氏を聞いてみると、「優しい」が「カッコイイ」の倍以上の差をつけて1位となりました。

Q.彼氏はどんな人が理想？ (FA) 10歳 (n=214)

理想の彼氏ランキング BEST5		
第1位	優しい	150人
第2位	カッコイイ	67人
第3位	おもしろい	36人
第4位	運動が得意	21人
第5位	背が高い	18人

④理想の結婚年齢は25歳！平均は23.4歳

最も多かった結婚年齢は25歳という結果になりました。平均すると23.4歳でした。

Q.結婚するなら何歳が理想？ (FA) 10歳 (n=172)

結婚するなら何歳が理想？ BEST3		
第1位	25歳	42人
第2位	23歳	30人
第3位	20歳	27人

⑤なりたい職業No.1はモデル！

将来なりたい職業を聞いたところ、1位はモデルという結果になりました。

Q.将来なりたい職業は？ (FA) 10歳 (n=229)

将来なりたい職業ランキング BEST5		
第1位	モデル	22人
第2位	看護師	20人
第3位	医者	19人
第4位	保育士	18人
第4位	パティシエ	18人

⑥あこがれの女性有名人は桐谷美玲さん

1位の桐谷美玲さんをはじめ、テレビや雑誌などでファッションリーダーとして活躍する有名人が上位にあがりました。

Q.あこがれの女性有名人をおしえてね。 (FA) 10歳 (n=153)

憧れの女性有名人BEST5		
第1位	桐谷美玲	23人
第2位	ローラ	12人
第3位	西野カナ	11人
第4位	有村架純	10人
第4位	石原さとみ	10人

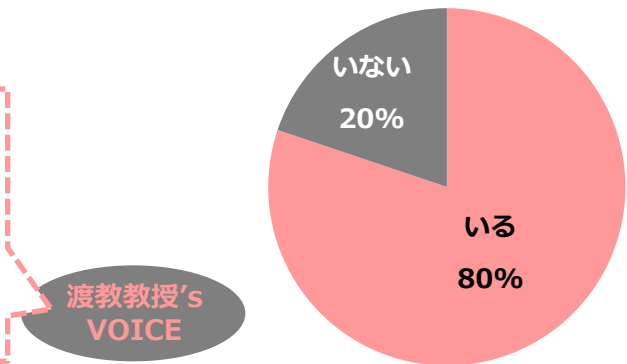
トモダチ編では、友人との付き合い方、コミュニケーションツール、主に「学校」というライフシーンでの実態を調査しました。

**①悩みを相談できる親友が「いる」は80%。
この時期の友達の存在価値は大きい。**

Q. なやみとかを相談できる親友はいる？ (SA) 10歳 (n=237)

悩みを相談できる親友が「いる」と80%が回答。

この年代は大人になる上で様々なことに戸惑う時期です。性的な変化や成長について、自分だけの病気ではないか等、些細な事で悩みます。そんな中、友達も同じ経験をしていると知った途端に安心することができるものです。そういう意味で自分を開示できる友達がいることの価値は大きいでしょう。親にも友達にも話せずにいる子どもがいるならば支援が必要です。

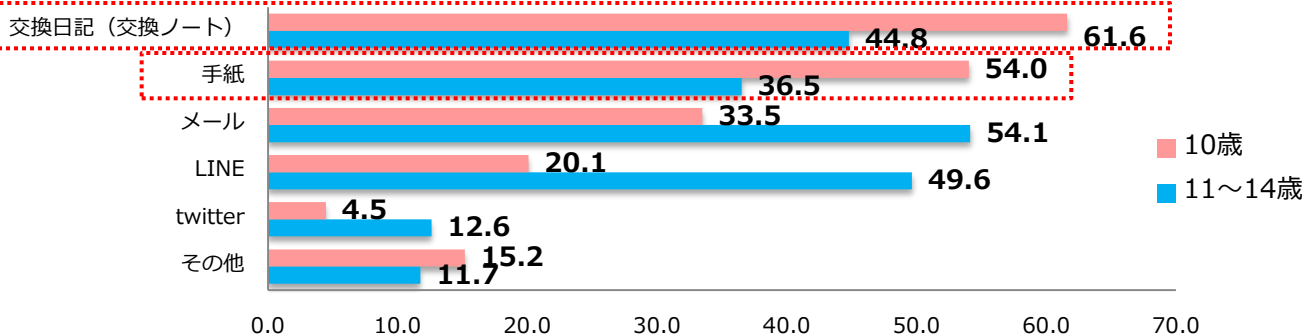


渡辺教授's VOICE

**②友達とのやり取りは「交換日記」「手紙」などアナログなツールが2トップに。
女子は“ヒミツのハナシ”で絆を深める。**

友達とのコミュニケーション手段を聞いてみると、メールやLINEを抑えて「交換日記（交換ノート）」や「手紙」が堂々の2トップに。学校への携帯・スマートフォンの持ち込みを禁止している学校も多いかもしれませんが、10歳ではまだまだアナログな方法で情報交換をし、仲を深めているようです。

Q. 友達との「やりとり」でしているものを全部えらんでね。(MA) 10歳 (n=224) 11~14歳 (n=1,380)



女子は、この時期なにかしら秘め事やこそこそばなしをもとに絆を深めようとします。メールやLINEと違って、交換ノートや手紙は絵や流行り文字を使ったりできることがメリット。マンガや、気取った文字を書いたりすることが楽しく感じるようです。

渡辺教授's VOICE

③恋バナに次いで、カラダやブラジャーの話も友達との話題に

友達との間で流行っていることを聞いてみると、恋バナに次いでカラダやブラジャーの話がランクイン。

Q. 友達とのあいだで、はやっていることは？ (FA)

友達との間で流行っていることBEST5		
第1位	恋の話	19人
第2位	カラダやブラジャーの話	13人
第3位	室内レクゲーム	11人
第4位	交換日記/交換ノート	8人
第5位	ゲーム	5人

10歳 (n=177)

④好きな授業は第1位は体育

好きな授業は、体育が1位に。次いで図工、音楽などが上位にランクインしています。

Q.好きな授業は？ (FA)

好きな授業BEST5		
第1位	体育	58人
第2位	図工	51人
第3位	音楽	49人
第4位	国語	32人
第4位	算数	32人

10歳 (n=218)

カゾク編は、家族との関わり方、家庭での生活習慣について調査しました。

①10歳のお小遣いの平均は1,434円！なんと最高額は50,000円！

1か月のお小遣いの金額を聞いたところ、10歳の平均は1,430円となりました。最高額は50,000円という回答もありました。

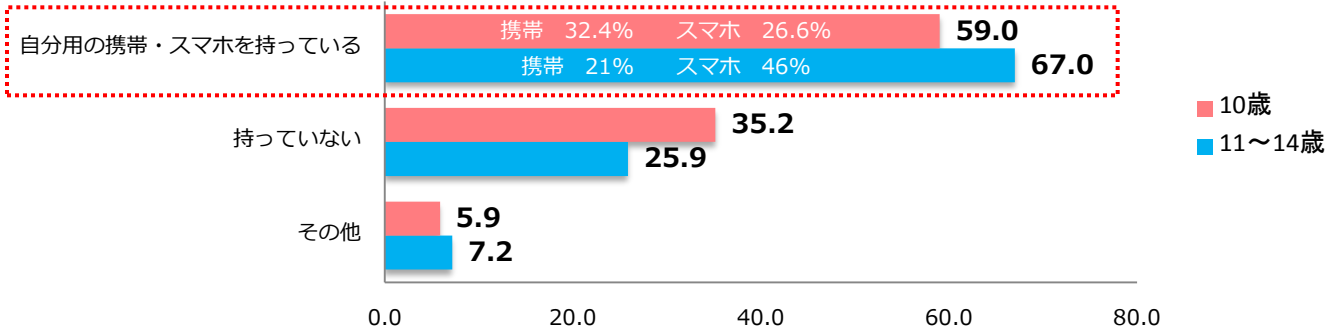
Q. 1ヶ月のおこづかい金額は？ (FA) 10歳 (n=235) 11~14歳 (n=1,430)

1ヶ月のおこづかい	
10歳	平均1,434円
11-14歳	平均1,724円

②10歳の約60%が自分用の携帯電話を持っている！

コミュニケーションに欠かせないものの一つとして定着しているスマートフォン・携帯電話。10歳では、自分用のスマートフォン・携帯を持つ割合が60%近くに達しています。

Q. 自分用の携帯かスマホ持ってる？ (SA) 10歳 (n=256) 11~14歳 (n=1,566)



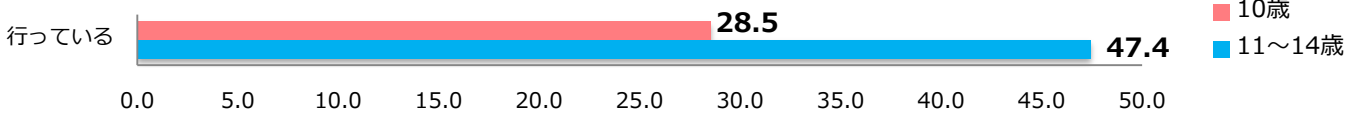
自分専用のスマートフォン・携帯の有無には、親の価値観や教育熱心さ、さらには経済的な違いが反映されている場合も。子ども自身は、羨ましさや、携帯を持つことや持っていないことによる友達関係への影響もあり、不公平感が生じる可能性があります。親がきちんとルールをもって使わせたり、子ども同士のトラブルにならないように気をつけていく必要があります。

渡辺教授's VOICE

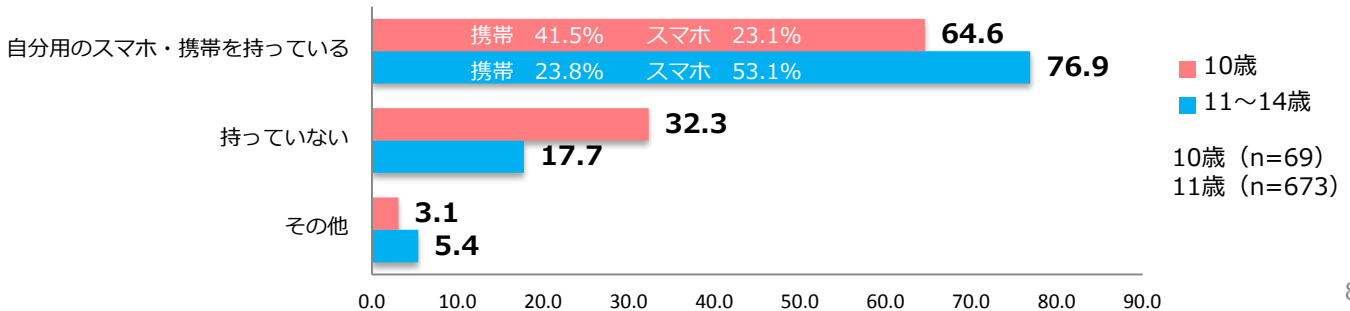
③10歳の学習塾に「行っている」は30%弱。自分用の携帯・スマホ所持率も高い傾向に。

学習塾には、10歳で30%弱が「行っている」と回答していますが、11歳以降は半数近くに増加。

Q. 学習塾に行っている？ (SA) 10歳 (n=242) 11歳 (n=1,412)



また、学習塾に行っている人の自分用携帯・スマホ所有率は10歳が64.6%、11~14歳が76.9%という結果となりました。学習塾に行っている人ほど、携帯・スマホの所持率がやや高くなる傾向があります。

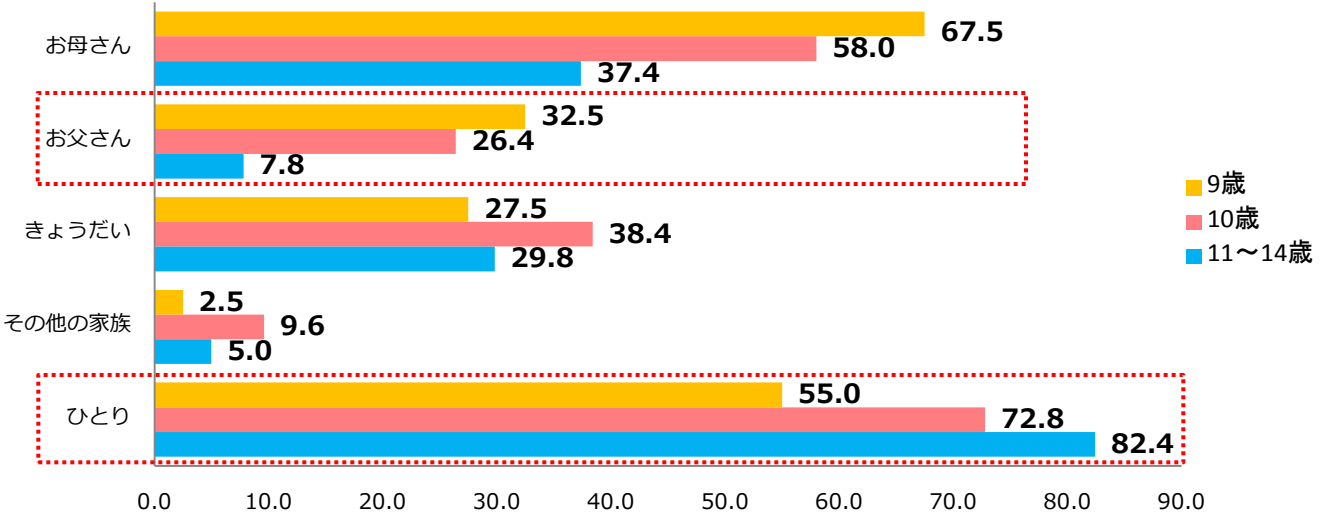


④10歳以降から「ひとり」での入浴が急増。
11歳以降は「お父さん」と一緒に入る人が激減…

カラダの変化が現れていく年齢になるにつれ、ひとりで入る割合が増えていくことがわかります。特に11歳以降は「お父さん」と一緒に入る割合が激減します。

Q.今、いっしょにお風呂に入ることがあるのはだれ？ 思い当たる人を全部えらんでね。(MA)

9歳 (n=40) 10歳 (n=250) 11~14歳 (n=1,485)



ご家庭の考え方や家の広さ、生活習慣の違いにより、「何歳から一人で入るのが普通」といった基準はみえにくいですが、きちんと「髪を洗う」まで出来ることを考えると10歳あたりが一つの基準かもしれません。お風呂を自立の場と捉えるか、家族で過ごす場と捉えるかは家庭によって異なりますが、思春期を経験させる意味では、次第に自立させていく姿勢も必要でしょう。

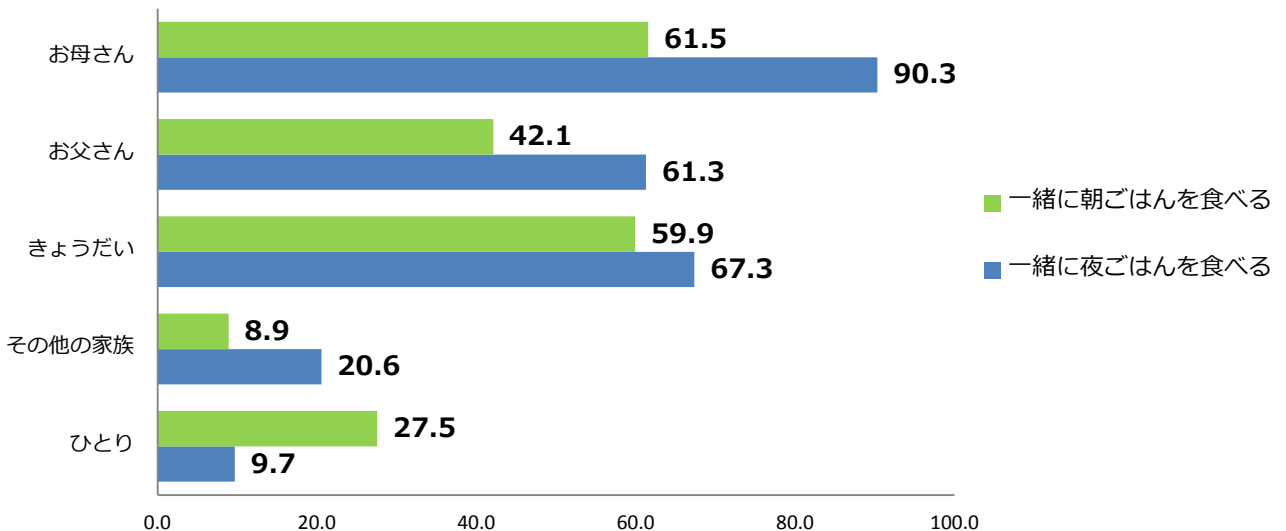
渡辺教授's VOICE

⑤夜ごはんは90%以上が「お母さん」と一緒。

食事は1日の中で大切なコミュニケーションの場のひとつですが、夕食は90%以上が「お母さん」と食事をとっています。

Q.朝、いつも一緒に朝ごはんを食べるのはだれ？ 思い当たる人を全部えらんでね。(MA) 10歳 (n=247)

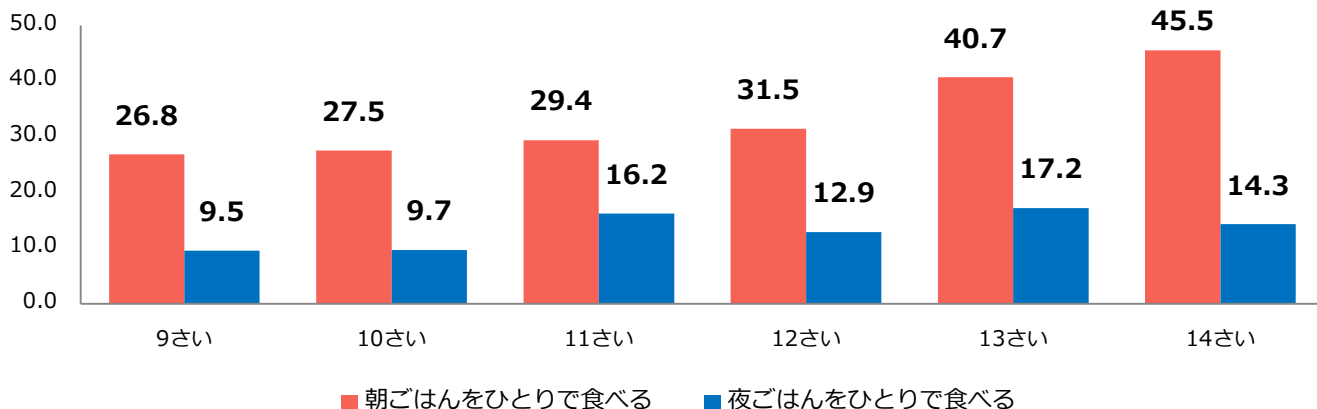
Q.夜、いつも一緒に晩ごはんを食べるのはだれ？ 思い当たる人を全部えらんでね。(MA) 10歳 (n=248)



⑥朝ごはんは年齢があがるほど1人で食べる割合が微増。思春期の変化は見逃さないで。

朝食は夕食に比べてひとりで食べる人が多く、さらに年齢が上がるにつれて、その割合が大きくなっていきます。

朝ごはん 9歳 (n=41) 10歳 (n=247) 11歳 (n=463) 12歳 (n=553) 13歳 (n=290) 14歳 (n=167)
 夜ごはん 9歳 (n=42) 10歳 (n=248) 11歳 (n=463) 12歳 (n=559) 13歳 (n=291) 14歳 (n=168)



晩ごはんに関しては、一人で食べている孤食が毎日のようなのであれば心配。少し前から、家族がいても、自分の部屋で一人で食べるという家庭もあり、コミュニケーションの乏しさが指摘されています。他の時間が共有されていれば良いのですが、誰とも話すチャンスがないことになり、思春期の変化を見逃すことになってしまいます。

渡辺教授's VOICE

【調査概要】

- 調査期間 : 2015年9月~12月
- 対象 : ワコールが運営する小学生・中学生女の子下着の悩み解決するサイト「ガールズばでなび (<http://www.wacoal.jp/girlsbody>)」
訪問者2,134名 (10歳 = 274名)
- 方法 : インターネット調査



渡辺弥生教授
(法政大学文学部心理学科)

「10歳キラキラ白書」は、思春期の入り口と考えられる10歳(=はじめ年齢)に焦点を当て、女の子の心理と親との関係性を明らかにしようとしています。実際の等身大の10歳の女の子は、白書をご覧になるとわかるようにまだまだ個人差があります。自分のココロやカラダについても、自分を取り巻くトモダチやカゾクについても、気になりはじめている子もいれば、まだ無頓着な子も混在しているように思われます。

しかし、しだいに中学生に近づくに連れて、大半の子が、些細な自分の変化や環境の変化にとまどうようになります。いままで正しいと思っていたことが疑わしく思えたり、信じていた親の言葉が腑に落ちなかったり不安が増します。

これは、大人になるうえで第二次性徴をむかえると同時に、知識も増え抽象的なことが考えられるようになる健全な証です。

一方で、問題を解決する力やスキルが未熟なために気持ちが不安定で、親にとっては扱いにくくなります。こんなとき、親はすぐに親の価値判断でジャッジしないで、**まずは、子どもの気持ちに寄り添ってやりましょう。娘が自分の世界を持ち始めることをリスペクトして、その存在を丸ごと見守ってやろうという強い気持ちをもちましょう。**

難しいのは、親自身が人生の中年期になり、自分の生き方に戸惑い、気持ちが安定していないとき、そのイライラや身勝手さが娘に影響を与えてしまうことです。**まずは、理解者の存在が孤独を癒す大切さを信じて、娘の自立への戸惑いや不安に【傾聴】し【共感】してやりましょう。**そのうえで、子ども扱いしないコミュニケーションを心がけます。危なっかしいところや強い反抗には、ただのダメだしではなく、親自身が一人の人間として【誠実に】娘と向き合い、きちんと具体的に【伝えて】いくようにします。

「『10歳の未来』プロジェクト」のご紹介

**10歳の女の子たちにとって大切な「心」と「からだ」、
これから始まる“キレイ”の作り方などについて学ぶことの大切さを伝える
「10歳の未来」プロジェクト。**

“10歳”は、女の子にとって、からだに変化し始める時期であり、「勉強」や「心」の面でも大きな変化を迎える時期です。さまざまな情報が取り巻く中で、親世代との意識のギャップなどもある状況をふまえ、子どもたちと、その親世代に対しても、正しい情報を届けていくことを目的として、2014年から活動を開始しています。

【「10歳キラキラ白書」に関する報道関係者様のお問い合わせ先】
ワコール『10歳キラキラ白書』PR事務局 担当：堀木、有蘭、舌間、菊地
TEL:03-5572-6063 E-mail: wacoal_pr@vectorinc.co.jp

株式会社ワコール 広報・宣伝部
(京都) TEL075-682-1006 FAX075-682-1103
(東京) TEL03-3239-1117 FAX03-3239-1118