

## 今、子どもの下着選びに悩みを抱えている方へ 成長期に合わせたインナーの選び方をご紹介します

思春期にあたる小学生から高校生にかけては、身体にさまざまな変化が訪れる時期です。そうした変化に伴い、多くの保護者や子ども本人が悩みやすいのが「下着選び」です。特に、「いつからブラジャーを着けるべきか」「成長に合わせてどのようなインナーを選べばよいのか」など、判断に迷う声も少なくありません。

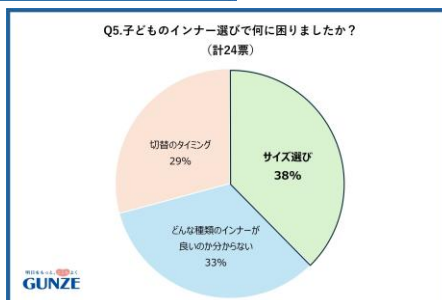
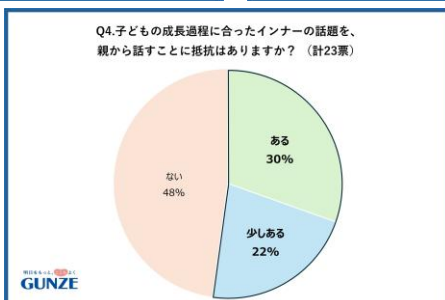
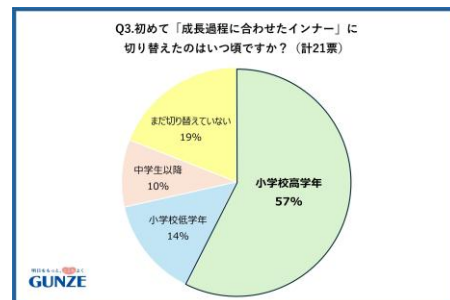
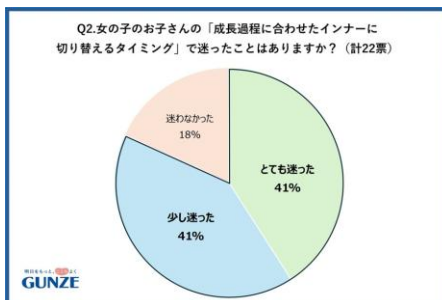
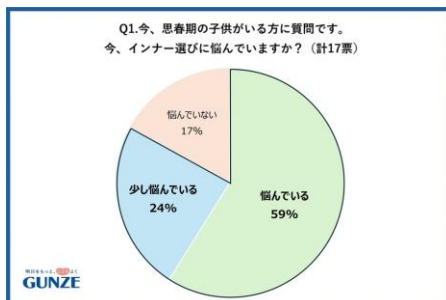
グンゼ公式Xで実施した調査では、子どもの下着に関して82%が「悩んだ経験がある」と回答し、多くの家庭が思春期の身体の変化と下着選びに戸惑いを感じている実態が明らかになりました。そこで今回は、成長期の子どもの寄り添ったインナー選びのポイントや、段階に応じたおすすめの下着についてご紹介します。



### 子どものインナーについての調査

グンゼの公式Xを活用し、ジュニアインナーに関するアンケート調査を実施しました。「今」、思春期の子どもを育てている方のうち、インナー選びに「悩んでいる」と答えた方は82%、また成長に応じた切り替えタイミングに「迷ったことがある」方も8割以上にのぼり、選び方の難しさが明らかになりました。切り替え時期としては「小学校高学年」が57%で最多となった一方、インナーについて子どもと話すことに抵抗がある人も半数を占める結果となりました。

調査期間 : 2026年3月17日～3月18日  
 有効回答数 : 各グラフ上部に記載  
 調査対象者 : @gunze\_jp 公式Xのフォロワー 115,234名 3月18日時点  
 調査方法 : 公式Xアンケート機能



## 成長段階に合わせたインナー選び

### ①成長段階に応じたタイプを選ぶ

・バストトップが目立ち始める

【この頃のお悩み】 バストトップがすれて痛くなったり、服に透けて気になることが…

【おすすめ】 胸の部分が2重になっているインナー

・バストトップ周辺が少しずつふくらんでくる

【この頃のお悩み】運動するとバストが揺れて痛いと感じることも。

【おすすめ】少し厚手のパッドが入っているタイプのインナー

### ②今の本人に合ったサイズを選ぶ

下着は直接肌に触れるものなので、サイズが合わない着用中に違和感につながる場合があります。成長期の胸は、大人の胸と違い、まだ完全にふくらんでいないため、輪郭が浅めです。体にフィットし、成長途中の胸を優しく包むパッドや設計の下着を選びましょう。

### ③肌への刺激が少ない仕様を選ぶ

やわらかい生地で、ちょっとした接触などでも痛みを感じやすい敏感な胸元をやさしく保護できるように設計されているものがおすすめ。生地の縫い目が当たってチクチクする場合は、縫い目の少ないものや洗濯表示を生地に直接プリントしたタイプもあります。締め付け感が少ないものと、長時間着用しても快適です。



### ④下着透けや肩紐見えの心配がないものを選ぶ

服の上からブラのラインが目立ちにくく、ブラ着用が気づかれにくいカットオフ（切りっぱなし）素材がおすすめ。襟から下着の肩紐が見えることが気になるのであれば、肩紐がないものや、下着感の少ない仕様のもので選んでみてはいかがでしょうか。

### <保護者からの声掛けポイント>

思春期の子どもにとって、身体の変化は非常に繊細なテーマであり、まわりの友人との違いや他人の目が気になりやすい時期でもあります。そのため、成長段階に合わせたインナー選びに加え、保護者からの声掛けも重要なポイントとなります。「どんなインナーがあるか一緒に見てみようか」など、変化を自然なこととして受け止められるような声掛けを意識し、無理のない形で親子で一緒に選ぶ機会を持つことが大切です。

## 子どもの成長に合わせたグンゼのおすすめアイテム

### 【STAGE1】バストトップが目立ち始める



#### ■【ピエクレール】【綿100%/胸2重】タンクトップ(140~160cm)

サイズ：140、150、160

種類：ホワイト

価格：¥1,408（税込）

綿100%×グンゼオリジナルのうおい保湿「スキントッチ加工」のやさしい肌ざわりで、成長期のバストをふんわり包み込むスクールインナー。胸二重パッドで透けを防ぎながら敏感なトップをやさしくガードし、初めてのインナーにも安心して着用できます。

### 【STAGE2】バストトップ周辺が少しずつふくらんでくる

ped clair.

女の子



#### ■【ピエクレール】【綿100%/挿入パッド】タンクトップ(140~160cm)

サイズ：140、150、160

種類：ホワイト

価格：¥1,408（税込）

バストをやさしく包む、締め付けにくいパッド入りインナー。綿100%×グンゼオリジナルのうおい保湿「スキントッチ加工」で柔らかく、肌にやさしいしっとり素材。ホワイトの非織布パッドを採用。通気性が良くふんわりと成長する時期のバストをサポートします。

## 大人用のものに近いパッド付インナーなら



### ■ [\[unTuché\]ハーフトップブラ](#)

サイズ：S、M、L

種類：チュールピンク、ホワイトベージュ、ベージュヘザー、スミクロ

価格：¥1,980（税込）

中高生のリアルな“声”をもとに、日常にフィットするデザインと快適さを追求。縫い目を極力なくした設計で肌への刺激を抑え、締め付け感の少ない快適な着心地を叶えるハーフトップブラ。切りっぱなし素材でアウターに響きにくく、バストを自然な丸みに整えるパッドを採用し、美しいバストラインをキープします。



### ■ [\[unTuché\]ブラキャミソール](#)

サイズ：S、M、L

種類：ホワイトベージュ、ベージュヘザー、スミクロ

価格：¥2,310（税込）

中高生のリアルな“声”をもとに、日常にフィットするデザインと快適さを追求。切りっぱなし素材でフラットな仕上がり。Tシャツやシャツの下でもインナーの段差が出にくく、制服の下にも最適。縫い目を極力減らし、肌ストレスを軽減。締め付け感が少ないため、長時間の着用でも快適です。Wストラップ仕様で、肩ひもを見せるコーディネートにもぴったり。