

■ 「敏感期マップ」とは

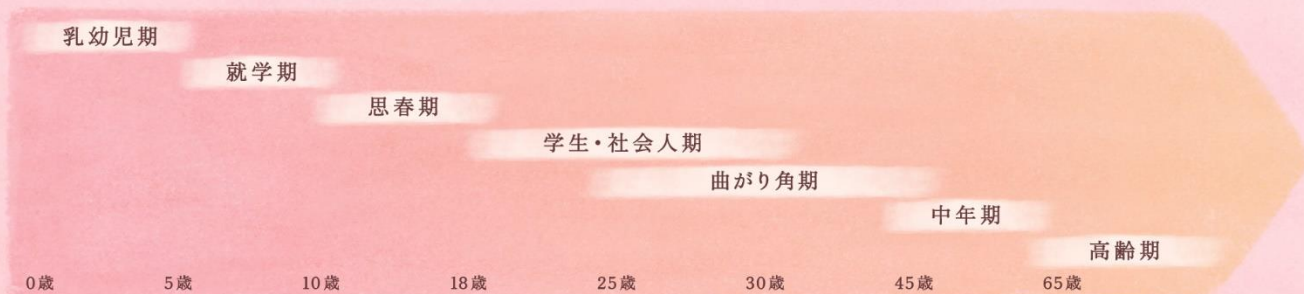
ミンオンが考える「誰しにも訪れうる肌と心がゆらぎやすい時期」である「敏感期」が、どのようなタイミングで訪れやすいのかをマップとしてまとめました。「敏感期」のタイミングは、大きく2つの軸があるとしています。ひとつは、ホルモン分泌が増加し、皮脂腺の働きが活発になり、皮脂分泌が盛んなおよそ11～18歳のときを指す「思春期」や、皮脂の分泌が減少して、乾燥のしやすさや、エイジングサインを感じ始める人も増えるおよそ25～45歳の「曲がり角期」といった、【年代の敏感期】（年代に紐づきゆらぎやすいタイミング）。もうひとつは、就職や引っ越し、更年期といった生活環境が変化することで心が落ち込んだり、悩んだりしやす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

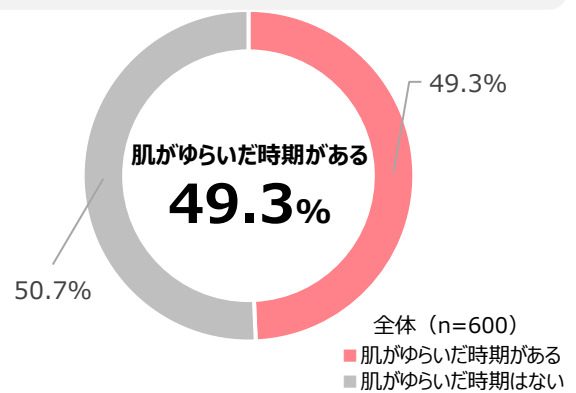
特定の年代で肌のゆらぎを実感したという人は約半数いることが判明。  
また、ゆらぎを実感した年代のTOP3は「思春期」「曲がり角期」「学生・社会人期」

- ◆ 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]。

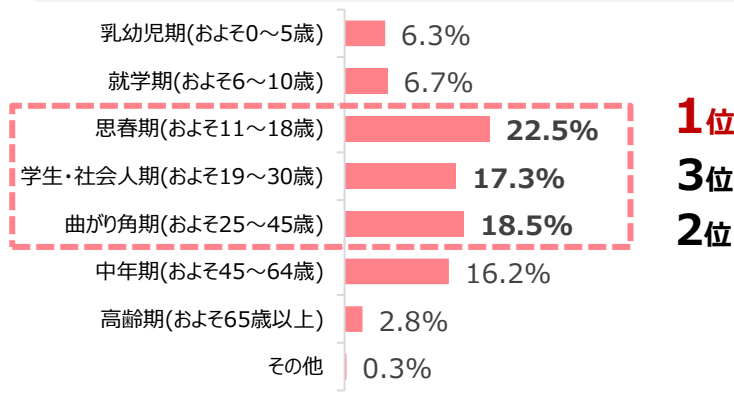
※ 本調査における「肌のゆらぎ」とは、一時的に肌トラブル（顔や頭皮、からだ全身）が起きている状態のことを指します。

【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】

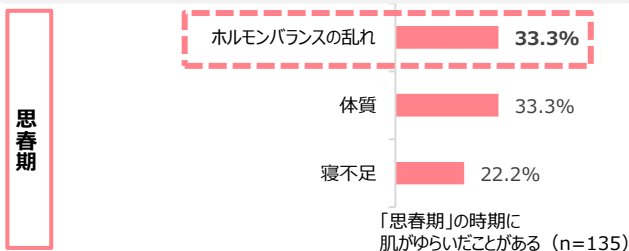
肌がゆらぐ要因には遺伝的な肌質、乾燥などの外部環境、ホルモンバランスの変化、病気、ストレスなど様々あります。また、人は年代ごとに肌質も変化しますが、肌をとりまく状況も変化しますので、どんな人も「敏感期」が訪れるのです。

◆「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。

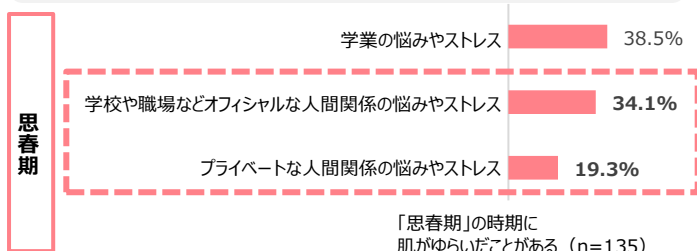
肌のゆらぎを時期した年代TOP3「思春期(およそ11～18歳)」「曲がり角期(およそ25～45歳)」「学生・社会人期(およそ19～30歳)」の肌がゆらいだ原因として思い当たるものの上位3項目を見てみると、「ホルモンバランスの乱れ」が「思春期」で1位(33.3%)、「曲がり角期」で2位(33.3%)、「学生・社会人期」で1位(35.6%)と共通したものとなりました [グラフ3,5,7]。

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]。

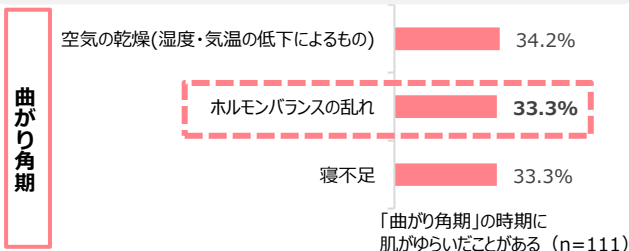
【グラフ3】「思春期」の時期に、肌がゆらいだ原因として思い当たるもの  
※悩み事やストレスなど心に関わる原因は除く(複数回答)



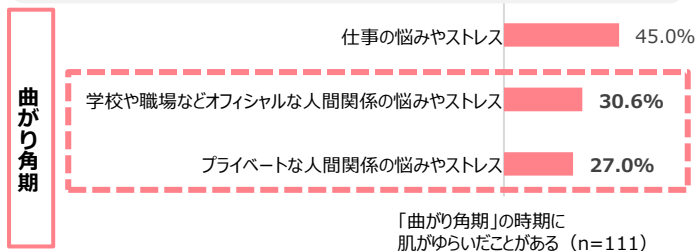
【グラフ4】「思春期」の時期に、肌がゆらいだ原因として考えられる悩み事やストレスなど心に関わる原因(複数回答)



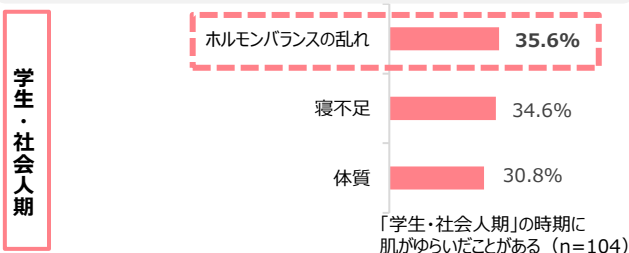
【グラフ5】「曲がり角期」の時期に、肌がゆらいだ原因として思い当たるもの  
※悩み事やストレスなど心に関わる原因は除く(複数回答)



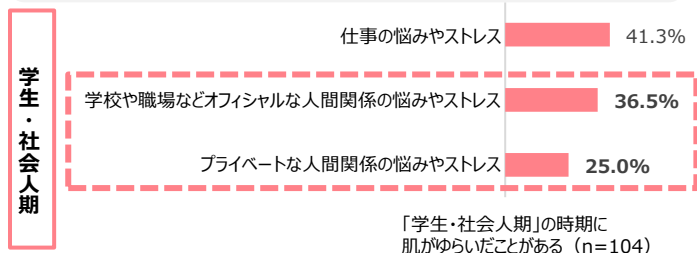
【グラフ6】「曲がり角期」の時期に、肌がゆらいだ原因として考えられる悩み事やストレスなど心に関わる原因(複数回答)



【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】

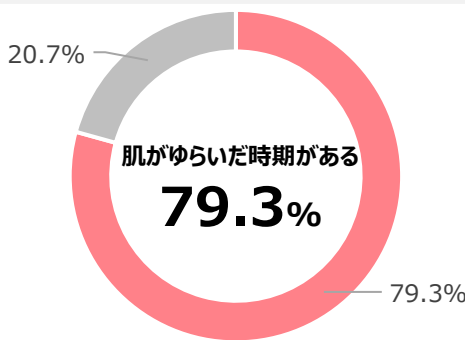
回答を見ると、肌のゆらぎに心の持ちようが関係していることをみなさんが実感しているのが伝わってきますね。ストレスが続くとホルモンバランスや自律神経の乱れに繋がり、肌においてはバリア機能の低下、皮脂の過剰分泌などのトラブルが発生してきます。ライフスタイルや心の変化は時として腸内細菌叢や免疫系等のバランスなどにも影響し、これも肌のゆらぎに繋がっていきます。生涯を通して肌の健康を保つためには、各年代の肌質に合わせて肌ケア方法を見直し、環境変化に応じた「敏感期」への対策も心がけましょう。

**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

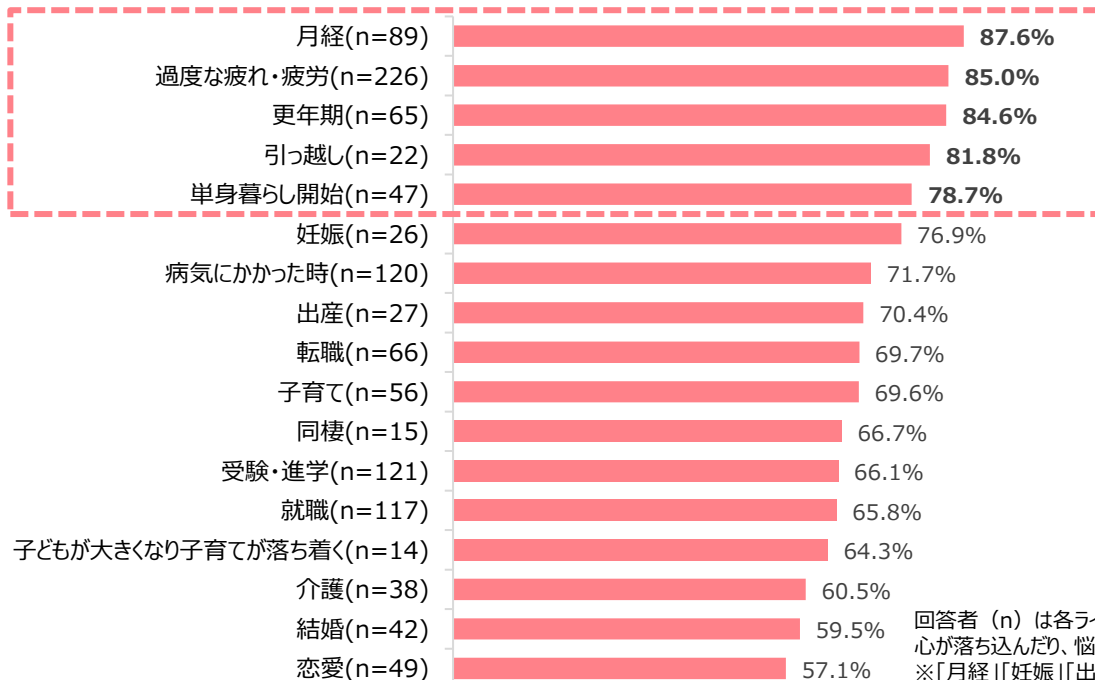


※グラフ9は、全体の中から就職や引っ越し、更年期などといったいずれかのライフイベントが起きた時期に、心が落ち込んだり悩んだりしたことがあると回答した人に対し調査を実施した結果です。

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**

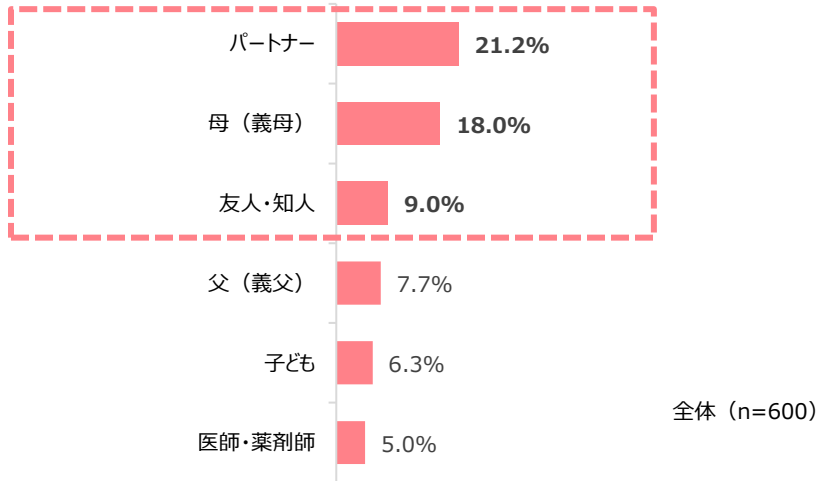
肌がゆらいだときにサポートしてもらったことは、おすすめのアイテムや皮膚科の紹介といった実用的な対策や、話を聞いてもらうなどメンタル面でのサポートも

- ◆ 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】肌がゆらいだときに、あなたをサポートしてくれた人

(複数回答)



● 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。

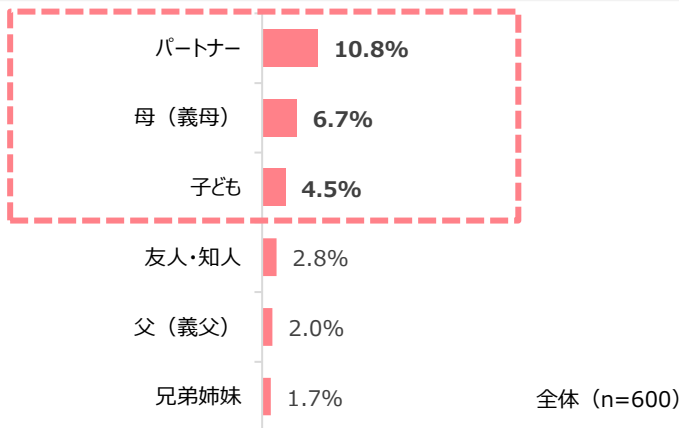
**【回答者自由記述】自身の肌がゆらいだときに、身近な人にサポートしてもらうれしかったこと**

- 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。
- シワやくすみが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」。
- ◆ 実際にを行ったサポートは、「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。

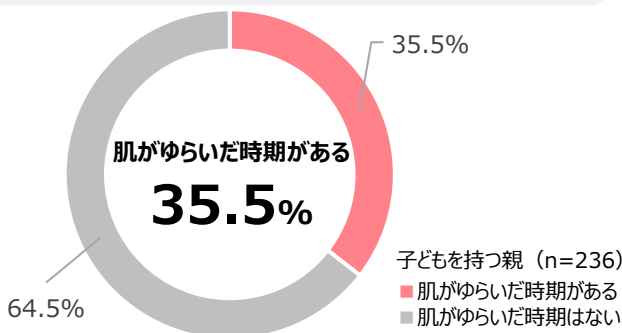
例えば、ストレスによる乾燥肌も、保湿剤をそと渡してもらえたり、塗ってもらえたら、肌だけでなく心もリラックスできると考えます。また、思春期の肌ゆらぎといえばニキビが代表的ですが、ニキビが目立つと心もゆらぎやすくなります。正しいスキンケアに加え、ホルモンバランスを整えるための睡眠や食事の摂り方などを家族でサポートできれば、肌も心もゆらぎの解決につながる事が期待できます。

**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]。

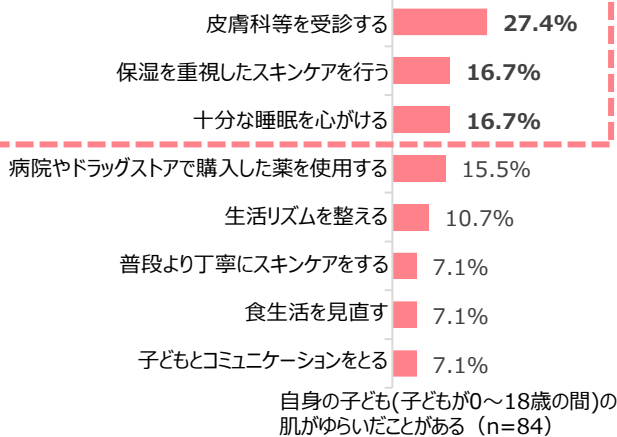
【グラフ13】 自身の子どもが0～18歳の間に普段と比べて一定の期間、子どもの肌(顔や頭皮、からだ全身)がゆらいだ時期はあるか



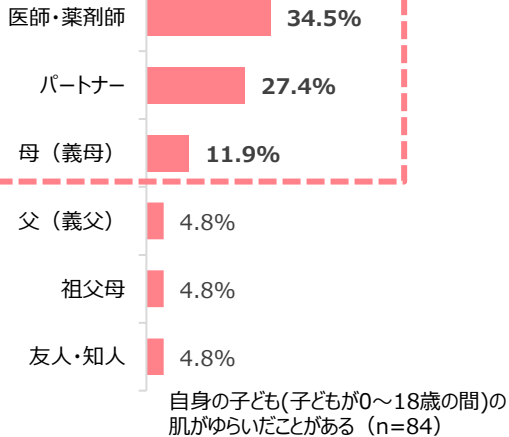
子どもの肌がゆらいだ際、実際にやってよかった対処法について聞いたところ、「皮膚科等を受診する」(27.4%)、「保湿を重視したスキンケアを行う」(16.7%)、「十分な睡眠を心がける」(16.7%) という回答が多い結果となりました[グラフ14]。

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み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」

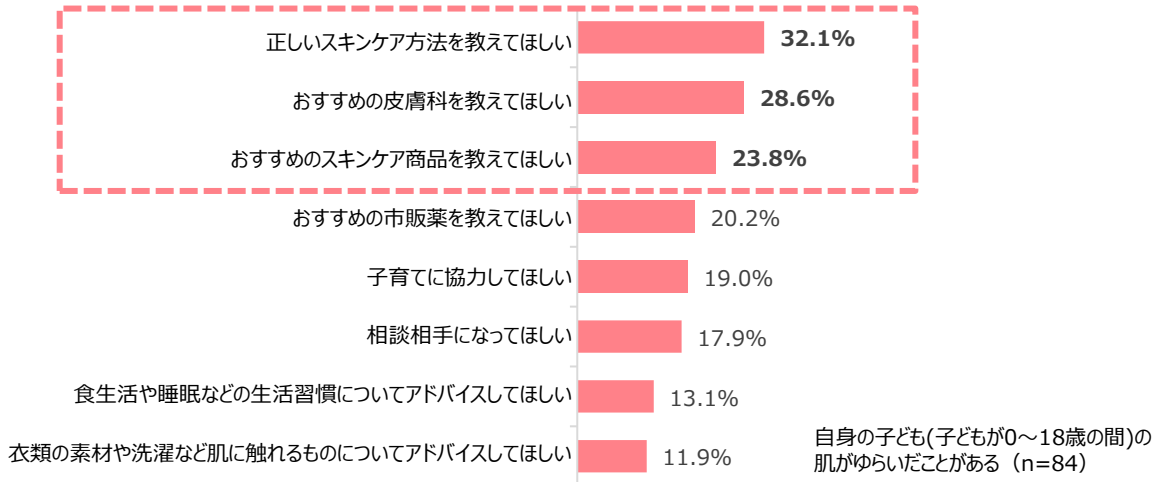
**【福永先生コメント】**

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の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 (複数回答)



自身の子ども(子どもが0~18歳の間)の肌がゆらいだ時期、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。