

## “ママ年齢 3 歳”はママ人生のターニングポイント 「美の再デビュー」時期でもあることが明らかに スキンケア選びのポイント、1 位は「紫外線対策」

専門家に聞く、“ママ年齢 3 歳”の変化と気をつけたい紫外線の影響

2016 年 2 月

株式会社シャルレ(本社:神戸市、社長:奥平 和良)は、2016 年 3 月 1 日(火)に、「CHARLE SELFIA(シャルレセルフア)」ブランドより、独自開発成分の「ハイドロキノンEX<sup>※1</sup>(ハイドロキノン誘導体)」配合のスキンケアシリーズ、「クリアホワイト」の販売を開始いたします。ママたちのきれいを応援するブランドとして、このたび、3～5 歳児のお子様をおもちのお母様 300 名と、6～10 歳児のお子様をおもちのお母様 300 名の合計 600 名を対象として、「ママたちの肌悩みとライフスタイル」をテーマにした調査を行いました。その結果、“ママ年齢 3 歳”が、ママたちのライフスタイルにおいても、美意識にとっても、大きなターニングポイントであることがわかりました。

### ◆ ママ人生のターニングポイントは“ママ年齢 3 歳”、出産直後以上のターニングポイントと感じる人も

はじめに、ママになってからライフスタイルなどが変化したタイミングについて調査を行いました。“ママ年齢”(=第一子の年齢)が 0 歳・3 歳・5 歳・10 歳のタイミング別で、ライフスタイルで感じた変化の内容を調べると、“**ママ年齢 3 歳**”のタイミングでは、「**初対面の人に会う機会が増えた**」(50%)、「**子供との外出の機会が増えた**」(47%)など、外的環境の変化を挙げた人が多くなりました。[表 1] また、37%と**約 3 人に 1 人が“ママ年齢 3 歳”のタイミングで「ママ友が増えた・交流時間が増えた」と答えており、他の“ママ年齢”の中でも最も多い結果**に。“ママ年齢”別に見るとその差はより如実に感じられ、“ママ年齢 0 歳”のときと比べると 19 ポイントも高くなっています。[グラフ 1] “ママ年齢 10 歳”までの間では、“ママ年齢 3 歳”のタイミングが、一番ママ友の数や交流時間が増えるタイミングと言えそうです。

子供が 3 歳になるタイミングは一般的に幼稚園に入園する頃でもあり、それに伴った外出などの機会も増えることが、初対面の人を含めた、人との出会いが急増することの一因と考えられます。

実際に、子育て環境の変化を総合的に考えたときに、「外的環境のターニングポイントだと感じるのは“ママ年齢”何歳の頃ですか?」と質問したところ、「ママ年齢 3 歳」(40%)と答えた人が最も多くなりました。

出産を経てママになってからしばらくは、子供と家族との時間が中心になると考えられます。そんな中で、“ママ年

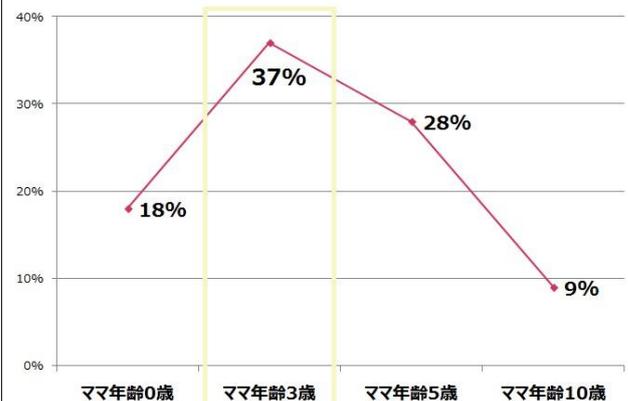
[表 1]

#### ＜“ママ年齢3歳”で感じたライフスタイルの変化＞

1位	初対面の人に会う機会が増えた	50%
2位	子供との外出の機会が増えた	47%
3位	子供が通う保育園・幼稚園・小学校などのイベントが増えた	45%
4位	ママ友が増えた・交流時間が増えた	37%
5位	子供につきっきりでなくてよくなった	29%

[グラフ 1]

#### ＜ママ友が増えた・交流時間が増えたタイミング＞



齢 3 歳”のタイミングは、外的変化によって“ママとして”の人との出会いや関係性がつくられる時期でもあるのかもしれない。比例して、自分の見た目に対する意識があらためて高まり、美容に対するの関心も高まっていると言えそうです。“ママ年齢 3 歳”で訪れる外的環境の変化とそれに伴う新しい人間関係が、出産直後の“ママ年齢 0 歳”のタイミング以上に、ママ人生の中での大きなターニングポイントだと感じる理由のひとつであるとも考えられます。

### ◆ “ママ年齢 3 歳”は「美の再デビュー」時期。自分のお手入れに気を使うようになった人も増加

さらに、“ママ年齢 3 歳”というターニングポイントで外出が増えたり初対面の人に会う機会が増えたりした結果、「自分の見た目について、人の目を気にする・見られている気がする場面が増えた」(30%)や、「自分のお手入れに気を使うようになった」(23%)など、自分自身の人からの見られ方を気にしたり、女性として美容への意識が高まっている様子が感じられます。[表 2] また、肌への意識について、「ママ友など周囲の人の肌を見て、自分の肌の状態に落ち込む・自信をなくすことがある」(60%)と感じている人も半数を超え、“ママ年齢 3 歳”は、「美の再デビュー」の時期でもあると考えられます。

その様子が感じられるエピソードとして「外出がどんどん増えてママ友と会うたびに、みんなの肌を観察して比べてしまう」(31 歳・1 歳児、3 歳児のママ)や、「他のママの肌がきれいだと、自分も負けないようにケアしようと、改めて意識を高めるきっかけになる」(31 歳・1 歳児、3 歳児、5 歳児のママ)などの声も集まっており、新しいママ友との出会いや交流がきっかけとなり、「美の再デビュー」につながる意識を引き起こしていることがわかります。

また、例えば、スキンケア商品を選ぶポイントも“ママ年齢”が 3～5 歳頃に変わっていることがわかりました。出産直後は時短を圧倒的に重視していた中で、“ママ年齢”3 歳頃からは、「自分がリラックスできるアイテムを選ぶようになった」(27%)など、スキンケアに対する意識の主軸が「自分自身」になりつつあることが感じられ、スキンケアを通じて、美に対する意識が高まっている様子がうかがえます。[グラフ 2]

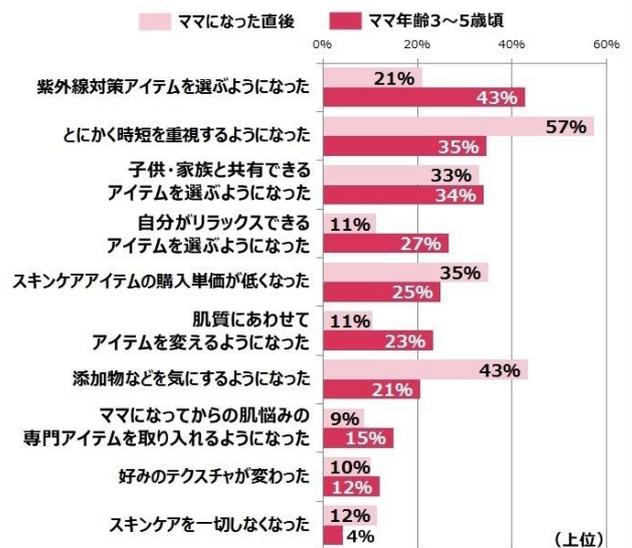
[表 2]

#### <“ママ年齢 3 歳”で感じた自分自身の変化>

1位	自分自身が休める時間が増えた	31%
2位	自分の見た目について、人の目を気にする・見られている気がする場面が増えた	30%
3位	自分ひとりの時間がとれるようになった	23%
	自分のお手入れに気を使うようになった	23%
5位	自分の肌の状態など、見た目をチェックするために鏡をゆっくり見る時間が増えた	14%

[グラフ 2]

#### Q. ママになった直後と、ママ年齢 3～5 歳頃で、スキンケア商品を選ぶポイントで変わった点は何かですか？



### ◆ お肌の悩み 1 位はシミ・そばかす。“ママ年齢 3 歳”でお肌への影響が気になるのは「紫外線」に

続いて、ママたちの「お肌」にフォーカスして調査を行いました。まず、現在のお肌の悩みについて調べると、「シミ・そばかす」(53%)が圧倒的に多く、次いで「乾燥・かさつき」(49%)、「毛穴の開き・角栓」(44%)が上位に並んでいます。ちなみに、「シミ・そばかす」の悩みを反映してか、先述のスキンケア商品を選ぶポイントでも、“ママ年齢”3～5 歳と“ママ年齢”6～10 歳の 2 つにわけて見ると、“ママ年齢”3～5 歳のタイミングでは「紫外線対策アイテムを選ぶようになった」(43%)が最も多くなっています。

この理由としては、2 つのことが考えられます。1 つは、“ママ年齢 3 歳”で外出頻度が増えたり、ママ友などとの会う機会が生まれやすくなることで、自分のお肌への人の視線が気になったり、スキンケアアイテムへの意識が変わったりなど、「美に対する意識」が高まっていると考えられる点。もう 1 つは、外出頻度が増えることで、紫外線をあびる機

会も増えているという点です。

このように、“ママ年齢 3 歳”はひとりの女性として、美に対する意識が高まっているタイミングだと考えられますが、同時にまだ子育ても忙しく、特に、先述のように外出機会が増える状況であることをふまえると、お肌のためとはいえ、紫外線を完全に避けて生活するのは現実的に難しいと言えるでしょう。

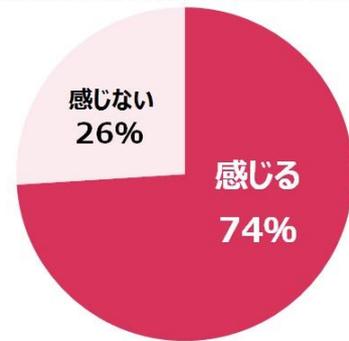
今回の調査でも、「子供との外出が増えてから、紫外線によって引き起こされると想定されるお肌の悩み(日焼け・シミ・くすみなど)が以前より気になるようになった」と答えたママは、74%と約 7 割に上ります。[グラフ 3] 子供が 3 歳頃になり外出が増えたママのライフスタイルの中で、紫外線の影響は無視できないものであることがここでも感じられる結果となりました。こうした結果から、“ママ年齢 3 歳”は「美の再デビュー」の時期であり、お肌に気を使いたい時期であるにもかかわらず、同時に「紫外線再デビュー」の時期でもあるというジレンマを抱えている可能性も考えられます。

[調査概要]

- ・調査期間:2016 年 1 月 18 日～1 月 22 日
- ・調査方法:インターネット調査
- ・調査対象:20～40 代の母親(既婚者) 合計 600 名 ※3～5 歳の子供をもつ母親 300 名、6～10 歳の子供をもつ母親 300 名

[グラフ 3]

Q. 子供との外出が増えてから、紫外線による肌の悩みが以前より気になるようになったと感じますか？



### ◆ 専門家取材：“ママ年齢 3 歳”のライフスタイル変化と気をつけたい紫外線の影響

この調査結果をふまえて、“ママ年齢 3 歳”のライフスタイルにおける、紫外線の脅威とお肌の関係性について、産婦人科医の松村 圭子先生にお話を伺いました。

Q. “ママ年齢 3 歳”のときのママたちのライフスタイルについて、それまでとの変化を含めて教えてください。

出産直後から始まる育児で、ママたちは物理的に自分のための時間がまったくとれなくなってしまいます。子供が乳幼児の間は規則的な生活も難しく、ひたすら子供優先の毎日が続きます。そうした中で、子供が 3 歳になったくらいの“ママ年齢 3 歳”のタイミングは、ようやくひと段落つくタイミングでしょう。

まず、3 歳頃になると、子供の生活もそれまでよりは一定のリズムがつけられるようになり、ある程度同じ時間に食事をしたり、睡眠をとったりといった生活が可能になります。また、保育園に通っていない場合でも、3 歳からは幼稚園入園のタイミングであり、子供との外出が増えるタイミング。1 日の中のわずかな時間であっても、子供に 24 時間つきっきりのそれまでの生活が変化して、ママたちが自分の時間をコンスタントに持てるようになり、外の環境に再び出て行くようになるタイミングなのです。

Q. “ママ年齢 3 歳”のライフスタイルと、紫外線との関係性について教えてください。

“ママ年齢 3 歳”で大きいのは、外出が増えることの変化だと言えるでしょう。外出が増えるのに伴い、紫外線をあびる機会もそれまでに比べて大きく増えます。公園デビューなど、子供の外遊びに行くようになるとまず気になるのが紫外線の影響です。紫外線の影響としては、日焼けはもちろんですが、シミやそばかす、くすみなどのお肌の悩みにつながる可能性もあります。

元々、出産後の女性は、胎盤から分泌されていた大量の女性ホルモンが一気になくなることによって、体内の女性ホルモンの量が一時的に急激に減っている状態です。“ママ年齢 3 歳”頃はそれも元に戻ってきているはずですが、子育てによる不規則な生活や睡眠不足などが原因で、なかなか女性ホルモンのバランスが安定しないことも考えられます。女性ホルモンの 1 つである「エストロゲン」というホルモンは「うるおいのホルモン」とも呼べるほどで、肌のうるおいや、ハリ、ツヤなどをもたらすもので、肌の“バリア機能”を働かせるもの。バリア機能が低下している状態だと、紫外線など外からの刺激の影響も受けやすくなってしまいます。

**Q. “ママ年齢 3 歳”のスキンケアで気をつけたいポイントを教えてください。**

外出が増え、**紫外線をあびる機会が増える“ママ年齢 3 歳”のタイミングでは、紫外線対策をあらためて意識して、外出用のケアをきちんと取り入れる**ようにしましょう。日焼け止めは夏に限らず、1 年を通してつけるのがベストです。太陽にあたることによって体内でビタミン D が生成されるなど、良い効果もちろんありますので、肌への紫外線の影響を恐れて外出を避けるといったことはしなくても大丈夫です。

外出後は、体の中と外からのケアを心がけてください。体の中からのケアとしては、ビタミン C やリコピンなど、抗酸化作用がある食品をできる限り摂取するようにすること。また、体の外からのケアとして、**紫外線をあびたあとの肌は、いわば水分が少なくなってしまう状態**ですので、**乾燥を防ぐために保湿をしっかりと、肌のバリアをつくらせてあげましょう。**

また、子育てに仕事に忙しいママたちのお肌にとってもう 1 つ覚えておきたいのが、こうしたケアを通じて、**ママである前に女性として、「女を取り戻す、自分の美を意識する時間」をつくることの大切さ**です。子育てで睡眠もままならず、お風呂にもゆっくり入れず、スキンケアもできずといった生活は、どうしてもせわしく感じてしまいます。**外出の機会が増える“ママ年齢 3 歳”のタイミングは、ママ友など人のお肌を見る機会も増え、また、人から見られているという意識も働くタイミング**です。そんな中で、自分のお肌が満足いく状態でない、でもケアができないといったジレンマや、「ママ友のお肌はきれいなのに私は…」などの悩みを抱いてしまうと、負のスパイラルに陥ってしまいます。無理は禁物ですが、それまでとは環境が変わる“ママ年齢 3 歳”のタイミングを 1 つのきっかけとして、**1 日の中で少しでも「ママである自分から一女性にシフトする時間」をつくる**ようにしてみてください。



松村 圭子（まつむら・けいこ）日本産科婦人科学会専門医 / 成城松村クリニック 院長  
 広島大学医学部卒業後、同大学の医学部産婦人科学教室に入局。「身近で気兼ねなく相談できる、女性にとっての理想のクリニック」を目指し、2010 年に「成城松村クリニック」開院。  
 親身で患者に寄り添った診療で、全国より厚い支持を集める。著書に『10 年後もきれいでいるための美人ホルモン講座』（永岡書店）、『女性ホルモン 美バランスの秘訣』（大泉書店）など多数。監修に『女医が教えるオンナの体のウソホント』（竹書房）など。女性たちの悩みに応える Web サイトでの連載等も担当。

**◆ キレイをかなえ、なりたい自分へ。シャルレセルフシアからスキンケアシリーズ誕生**

「母として女性として、自分らしく輝いていたい」——いまを大切にしながら、なりたい自分へと歩みだす女性たちを応援する「CHARLE SELFIA（シャルレセルフシア）」から、このたび、そんな女性たちの毎日に寄り添う、新しいスキンケアシリーズが生まれました。

**2016 年 3 月 1 日（火）からシャルレセルフシアより発売する独自開発成分「ハイドロキノン EX<sup>\*1</sup>（ハイドロキノン誘導体）」配合の、「クリアホワイト」は、「ママ年齢 3 歳」をむかえるお母様たちを中心として、いつまでも自分らしく輝いていたいという女性たちを応援したいという想いをこめて開発したスキンケアシリーズです。**



独自開発の新成分「ハイドロキノン EX<sup>\*1</sup>」を配合した新スキンケアシリーズの商品開発には、国内有数の化粧品メーカーと提携した独自成分開発に約 5 年<sup>\*2</sup>、機能性や使いやすさにこだわり改良を繰り返し 100 人規模のモニターテストを経た商品化に 2 年と、合計 7 年の歳月を費やしました。

効果が確認されているものの、化粧品としての使用は難しいとされてきた「ハイドロキノン」に着目。**化学、薬学、皮膚科学の最新技術を活用し、安定性と浸透<sup>\*3</sup>性を高めた「ハイドロキノン EX<sup>\*1</sup>」が、みずみずしいうるおいにあふれた、透きとおるような透明肌に導きます。**さらに、「マンダリンクリア<sup>\*4</sup>」を配合することで、肌の表面を整え、うるおいのある肌へ。季節やシーン、お好みに合わせてアイテムを使い分けて 1 年中快適に使うことができます。

- ※1: p-フェニレンジ(イソステアリルリン酸 Na):保湿成分  
 ※2: 化粧品メーカー研究期間 2 年、化粧品メーカーとの共同開発期間 3 年  
 ※3: 角質層の最深部までの浸透を意味します  
 ※4: マンダリンオレンジ果皮エキス:保湿成分

## 商品ラインナップ



### クリアホワイトローション <化粧水>

肌に吸い込まれるようにすっとなじみ、角質層にゆきわたるみずみずしさ。うるおうことで生まれる透明感が、表情までも明るく輝かせます。さらりと心地よい使用感で、1 年中快適に使えます。

150mL 日本製  
 希望小売価格  
 ¥5,400 <税込 ¥5,832>



### クリアホワイトミルク <美容乳液>

やわらかな感触で、肌をすべるようにのびて、しっとりなじむ心地よさ。肌をなめらかに整えて、うるおった肌の透明感を引き立たせます。さらとした使用感で、夏も快適に使えます。

100mL 日本製  
 希望小売価格  
 ¥5,400 <税込 ¥5,832>



### クリアホワイトクリーム <クリーム>

コクがあるのにべたつかず肌にピタッと密着。しっかりうるおいをとり込めて、華やぎのある透明感で包みます。乾燥が気になる季節や夜のお手入れにもおすすめ。ふっくらとうるおって、さらなる輝く肌へと導きます。

30g 日本製  
 希望小売価格  
 ¥6,200 <税込 ¥6,696>

基本の 3 アイテムに加えて、新スキンケアシリーズを約 3~5 日間お試しください。いただけるミニボックスもご用意いたしました。すべてのアイテムがお試しいただけて、外出先や旅行にも便利なセットです。

クリアホワイトミニボックス・セット内容:クリアホワイトローション <化粧水> 20mL、  
 クリアホワイトミルク <美容乳液> 10mL、クリアホワイトクリーム <クリーム> 5g  
 日本製・希望小売価格 ¥1,500 <税込 ¥1,620>

クリアホワイトの全商品は、無香料・無着色・アレルギーテスト済み\*・弱酸性  
 \*すべての方にアレルギーが起きないというわけではありません。



**シャルレセルフピア ブランドサイト <http://www.charle-selfia.jp>**

この件に関するお問い合わせ先

<調査データ・本リリースに関するお問い合わせ>

トレンドーズ株式会社 担当:福田

TEL 03-5774-8871 / FAX 03-5774-8872 / MAIL [press@trenders.co.jp](mailto:press@trenders.co.jp)

<商品に関するお問い合わせ>

〒654-0192 神戸市須磨区弥栄台 3-1-2

株式会社 シャルレ

担当:広告宣伝課 原、川端

TEL 078-791-8927 / FAX 078-792-8304