

ココロもからだも変わりはじめる  
“10歳”の女の子のイマを切り取る



【2018年版】

株式会社ワコール 広報・宣伝部





10歳は女の子にとって、からだが変わり始めるだけでなく、「環境面」や「心理面」でも大きな変化を迎える時期です。  
また、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が出てくる頃でもあります。

ワコールでは、10歳の女の子たちとその親世代に向けて  
輝やかな未来につながる大切なことを知ってもらう  
「10歳の未来プロジェクト」を2015年から行っています。

このプロジェクトの一環である「10歳キラキラ白書」も今年で3年目。  
等身大の“10歳”を知り、“子どもたちの今”の理解を深めていくこと、  
そしてずっと良好な親子関係であり続けることを目的に  
ワコールのWEBサイト上で意識調査を実施しています。

本白書では、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。

また、親子の関係性を紐解きながら、  
コミュニケーションのあり方を提案します。

# 10歳こそが本当の“キラキラ女子”！？ “自己肯定感”が最も高く、おませなお年頃であることが判明

## ■10歳は、恋や化粧、ファッションなどへの関心が高まるお年頃。

化粧をする程度、恋愛の有無、ファッションへの関心を得点化し、合計の平均値を算出。9歳～16歳以上の中で、10歳は平均値6.30点と高いことがわかりました。恋愛については、2016年は69%、2017年は74%、そして2018年は79%と年々増加しており、恋多きお年頃の様です。

## 10歳の約80%が恋愛中！



## 10歳はおませなお年頃!?

化粧をする程度、恋愛の有無、ファッションへの関心を得点化。10歳の平均値は6.30点と高い事がわかりました。10歳は、特におませなお年頃の様です。



10歳という年齢は、それまで全ての面で頼っていた親から徐々に精神的に自立し始める年齢です。それと同時に、ちょっとお化粧してみたり、自分に似合うファッションを考えてみたり、**他者から見られる自分を意識し始める年齢でもあります。**



小野寺先生

## ■自分のことが好きと感じる「自己肯定感」が最も高いことが判明。 「人との関わり」にも積極的。しかし、10歳以降は下降傾向に。

自己肯定感を測る項目の回答を得点化し、合計の平均値を算出したところ、10歳は2.87点と他の年齢群に比べて一番高い数値を示していることがわかりました。また、「私は新しい友人がすぐできるほうだ」「私は誰とでもよく話すほうだ」など、恥ずかしがらずに積極的に人と関わろうとするかどうかを測る項目の回答を得点化。合計の平均値を「人との関わりが好き得点」として算出したところ、10歳は2.98点と、9歳に続き高い得点となりました。しかし、その「自己肯定感」と「人との関わり」への積極性は、年齢があがるにつれて徐々に下がってしまう傾向に。大人になるにつれ自己嫌悪感や人との関わるのが苦手になり、10歳の“キラキラ度”はだんだん低下してしまいます。

### 自己肯定感の年齢別変化

自己肯定感を測る項目の回答を得点化し、合計の平均値を算出したところ、10歳は2.87点と他の年齢群に比べて一番高い数値を示していることがわかりました。



### 「人との関わりが好き」年齢別変化

恥ずかしがらずに積極的に人と関わろうとするかどうかを測る項目の回答を得点化。合計の平均値を「人との関わりが好き得点」として算出したところ、10歳は2.98点と、9歳に続き高い得点となりました。



自分の良い点と悪い点について自覚するようになるのはちょうど10歳ぐらいからです。「悪い点は直さなければいけない」「今の自分ではダメだ」という意識が強くなるために、自己肯定感は年齢が上がるにつれて下がってしまうのです。



小野寺先生

### 【「自己肯定感」ってなに?】

「自分のことが好き!」「私は価値のある人間だ」「今の自分に満足している」というような気持ちを「自己肯定感」とよんでいます。自分のことを肯定的にとらえている人は前向きに毎日を送ることができます。

# 10歳以降、キラキラ度が下降してしまうのはなぜ！？

## 自己肯定感が高い子どもの特徴は？

### 大切なのは、母親とのコミュニケーション

10歳以降、自己肯定感や人と関わることへの積極性が著しく下がってってしまうのはなぜなのでしょう。小野寺先生によると、「日本の親や先生は、子どもの良い点を褒めるよりも悪い点を指摘する機会が多いのではないのでしょうか。そのため、中学生ぐらいから「自分ってダメな人間だ」とか「人とかかわるのが苦手」と思う子どもが増えてしまう」とのことです。また、日本の子どもの自己肯定感は世界的にみても低く、アメリカやイギリス、韓国など諸外国7カ国の中で最下位です。（出典：「平成26年版 子ども・若者白書」）このような状況を受け、近年、日本の教育現場でも、子どもの自己肯定感を高める為の指導に力をいれています。子どもの成長を見守る親として、10歳を迎える子どもとどのように向き合っていくべきなのでしょう。成長期の母と娘の、コミュニケーションのあり方を紐解きます。

### ■自己肯定感が高い子どもの特徴は？ 母親とのコミュニケーションが大切

「自己肯定感」と「下着やからだの成長に関する母への相談の程度」「ファッションへの関心（家に居る時、洋服のデザインや色は自分で選ぶ / ファッション雑誌やインターネットで洋服をチェックする）」などとの関連性を、相関係数を求めて検討しました。その結果、自分への肯定的感情が高い女の子ほど次のような特徴があることがわかりました。

#### ■自己肯定感が高い子どもの特徴

特徴①	母親に下着やからだのことについて相談する
特徴②	ファッションへの関心が高い
特徴③	人との関わりに積極的
特徴④	母親に対して「もっと一緒に過ごしたい」と感じる

自己肯定感の高い女の子はファッションへの関心も高い傾向にあります。また母親に自分のからだのことや下着のことについて相談したり、「もっと一緒にいたい」という気持ちも強いようです。つまり自己肯定感と母親とのコミュニケーションとは密接に関連しているのです。



小野寺先生

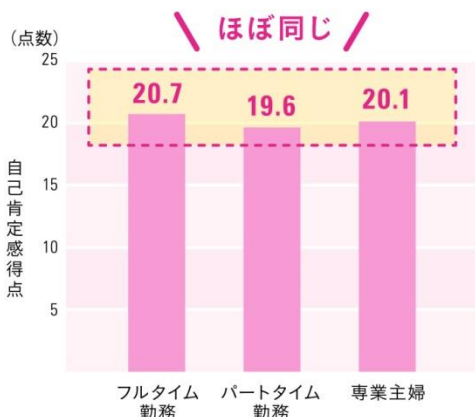
### ■母親の就業状況の違いによる子どもの「自己肯定感」度合いには変化ナシ。

さらに「人との関わり」への積極性、「母親・家族とのコミュニケーション」の度合いにも違いがみられなかった。

調査によると、フルタイムの母親をもつ子どもの割合は49.8%と、半数近くにのぼっています。しかし母親が専業主婦、パートおよびフルタイムかの違いによる、子どもの「自己肯定感」や「人との関わり」への積極性、さらには下着のことや生理について相談する程度や家族の仲の良さには変化がみられませんでした。

## 母親の就業状況の違いによる 子どもの「自己肯定感」

母親の就業状況の違いによる子どもの「自己肯定感」には変化がみられませんでした。



※母親の就業状況（フルタイム群、パート群、専業主婦群の3群間）によって自己肯定感他に違いがあるかを分散分析によって検討した。



※ワコール調べ

近年、働く母親が増加していますが、仕事をしているか否かによって10歳の子どもの自己肯定感や人と関わることへの積極的態度に違いがないことがわかりました。子どもと接する時間の長短よりも、コミュニケーションの質が大切になるわけです。



小野寺先生



## 10歳の今こそ！子どもの自己肯定感を育む母娘コミュニケーションとは？

「キラキラ白書2018年版」では、子どもの自己肯定感に焦点をあてて分析を行いました。自己肯定感が高い人は、大人になってからも自信をもって仕事に取り組み、家庭生活を前向きに送っていると考えられています。したがって子どもの頃から自己肯定感を高めていくことが大切であるわけです。

## ■今回のポイント

- ①10歳をピークに、年齢が上がるにつれて自己肯定感は下がり続けていた。
- ②新しい友人をつくったり、誰とでも話ができるという項目からなる“人と関わるのが好き得点”も、自己肯定感同様に10歳以降下がり続けてしまう。
- ③友達には話しづらいからだの成長のこと、下着や生理のことについて、母親に相談できることは、とても大切なこと。
- ④お化粧や恋愛、ファッションへの関心が高いのも、10歳女子の特徴。
- ⑤母親が仕事をしている、していないによって「自己肯定感」や「人と関わるのが好き」の程度に違いがみられなかった。

こうした特徴からみえてくる10歳とは…

**自分のことも好きだし、人も好き。かつ、お化粧や恋愛、そしてファッションの面でちょっと背伸びをして大人の仲間入りをしたいと思う、まさにキラキラな10歳。**

## ■ファッションや化粧への意識も自己肯定感に結び付くのが10歳

「自己肯定感」を高めている要因として、「カラダや下着について母親に相談する程度」「おませさん得点」（化粧する程度＋恋をしている＋ファッションの関心度）「人との関わりが好き」「家族と仲が良い」のうち、どの要因が影響を与えているかを10歳～15歳別に検討しました。

その結果、10歳では、上記の4要因の全てが「自己肯定感」を高めることに関連していたのですが、11歳と12歳では、「おませさん得点」は自己肯定感を高めることには関連していませんでした。そして中学生である13歳、14歳、15歳になると「人との関わりが好き」と「家族と仲が良い」だけが自己肯定感を高めることに関連していました。このことから、**10歳女子の自己肯定感には、母親との密接なコミュニケーションのみならず、ちょっとおませで背伸びした外見や意識も関わっていることがわかります。**

また、どの年齢においても家族が仲良しであること、そして友達や先生といった人とのコミュニケーションがうまくとれることによって自己肯定感が高くなることが明らかになりました。



10歳の自己肯定感の高まり要因

## ■キラキラ10歳を維持するために大切なことは何か

母親がからだのことや下着のことを10歳の娘と向き合って話をしたり、ちょっとおませで背伸びをし始め、ファッションや化粧に関心をもつような娘の心理状態を理解してあげることがとても大切です。そしてその後子どもの自己肯定感の高さを維持していくには、家族同士が信頼して仲良くできるように努力すること、同年齢の友達だけでなく高齢者を含む様々な年齢の人たちと関わる機会をもつことが大切です。



### 小野寺敦子先生 プロフィール

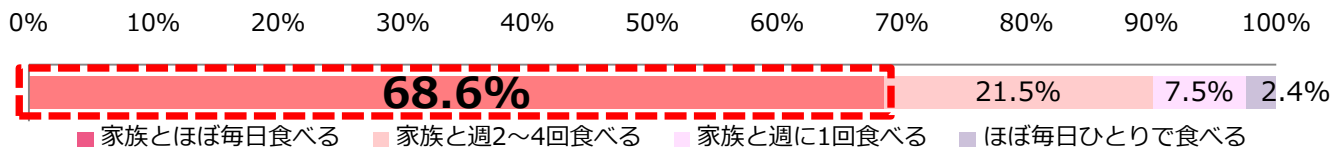
#### 目白大学 人間学部 心理カウンセリング学科 教授

東京都生まれ。1984年東京都立大学大学院博士課程修了。心理学専攻、心理学博士。  
現在、目白大学人間学部心理カウンセリング学科教授。  
専門は発達心理学、家族心理学。

### ■7割近くの子どもが毎日家族と一緒に夕食を食べている。

食事は1日の中でも大切なコミュニケーションの場のひとつですが、10歳の7割近くがほぼ毎日家族と一緒に夕食を取っています。5割の母親が毎日働いているという共働き家庭ながらも、しっかりと家族との時間を過ごしているようです。

Q.家族と一緒に夜ごはんを食べる？（単一回答）

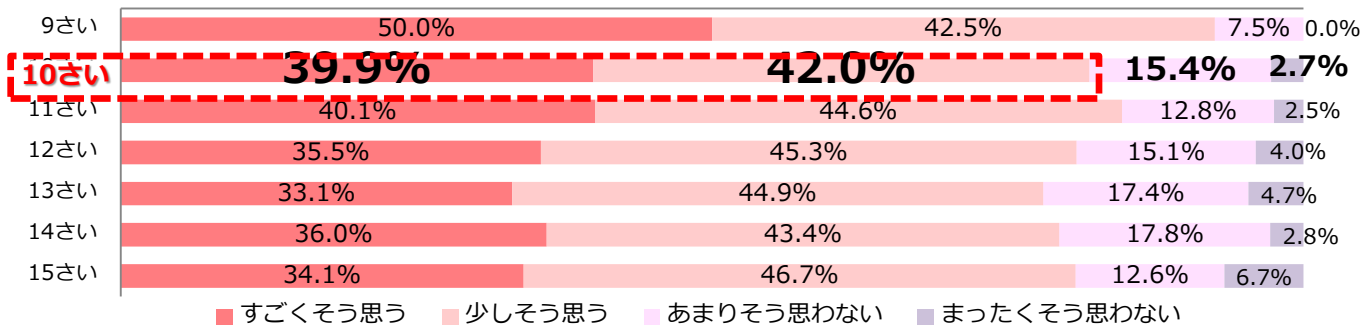
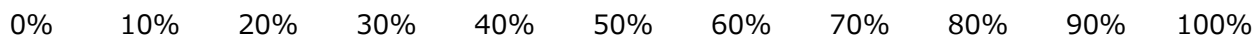


10歳 (n=293)

### ■家族とは仲良し！

80%以上が、家族と仲が良いと感じています。子どもの年齢があがるにつれて、その割合は低くなっていきます。

Q.家族は仲がいいと思う？（単一回答）

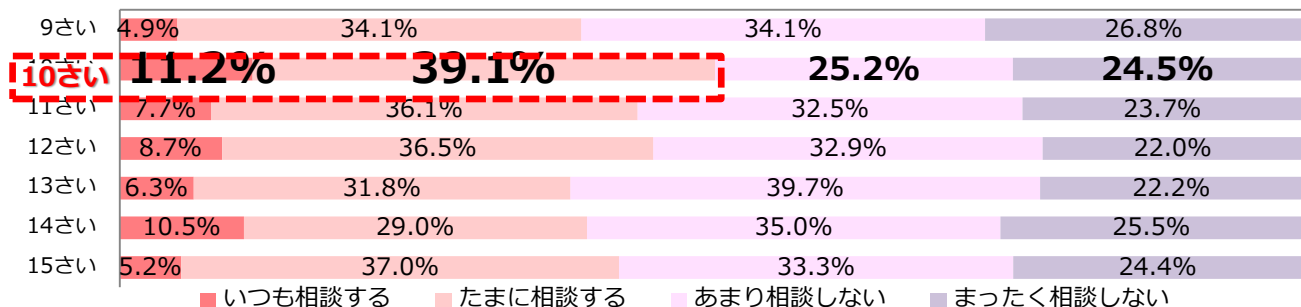
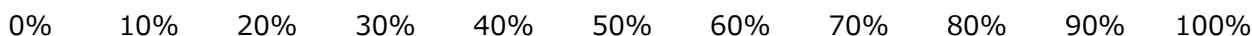


9歳 (n=40) 10歳 (n=293) 11歳 (n=763) 12歳 (n=991) 13歳 (n=559) 14歳 (n=286) 15歳 (n=135)

### ■お母さんにからだのことを相談する割合は2人に1人

10歳がお母さんにからだや下着のことを相談する割合は、ちょうど約半分程度という結果に。さらに、10歳以降、からだの成長が進むにも関わらず、母親への相談頻度は下がっていることがわかります。

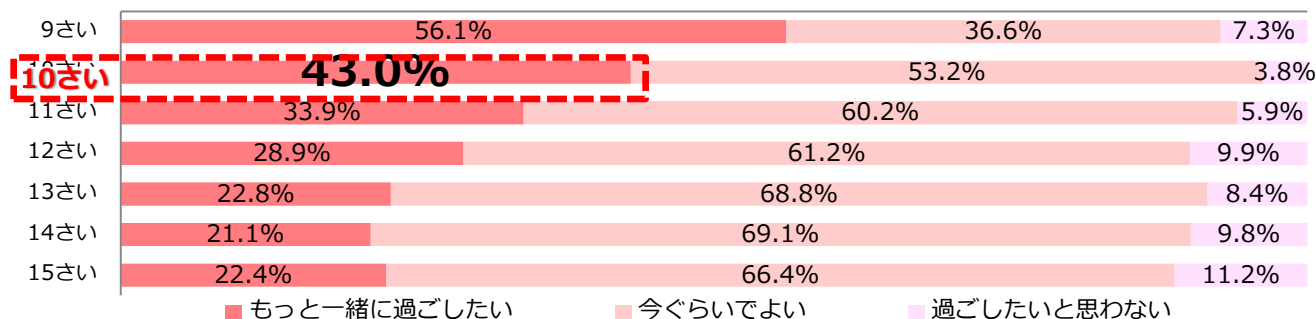
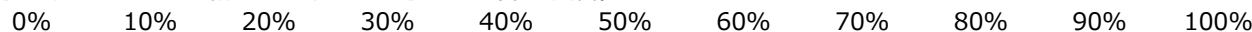
Q.からだの成長や下着について、お母さんに相談したことがある？（単一回答）



9歳 (n=41) 10歳 (n=293) 11歳 (n=763) 12歳 (n=990) 13歳 (n=558) 14歳 (n=285) 15歳 (n=134)

### ■半数以上の10歳が、第1次親離れ！？お友達やほかの関心ゴトに目を向けていく。

Q.お母さんと、もっと一緒に過ごしたいと思う？（単一回答）



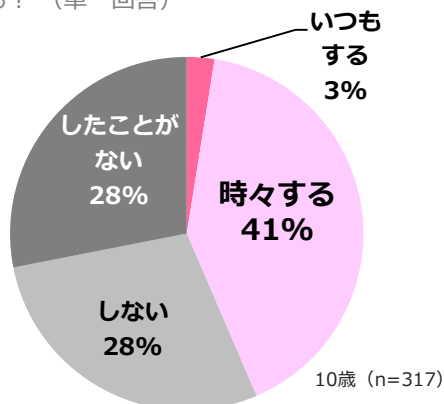
9歳 (n=41) 10歳 (n=294) 11歳 (n=765) 12歳 (n=993) 13歳 (n=559) 14歳 (n=286) 15歳 (n=135)

**【化粧】**

**10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%が化粧をします。

Q.化粧はする？（単一回答）

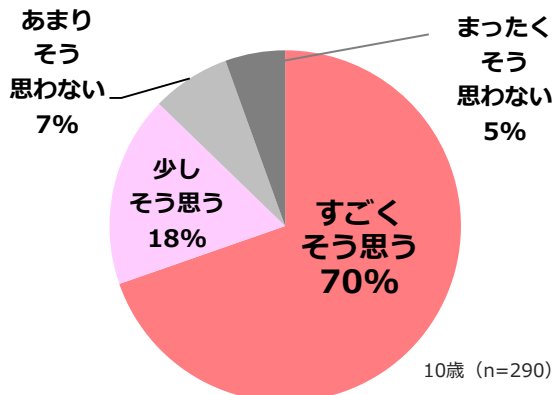


**【ファッション】**

**自分の服はいつも自分で選んでいる**

自分の服はいつも自分で選んでいる子がほとんど。

Q.洋服のデザインや色は自分で選ぶほうだ（単一回答）



**【恋愛】理想の彼氏は「優しい」がダントツ！ 「頭が良い」も初のランクイン**

理想の彼氏を聞いてみると、「優しい」がダントツの1位に！「頭が良い/物知り」も、本白書での調査以来、初のトップ5入りしました。

Q.彼氏はどんな人が理想？（自由回答）

理想の彼氏ランキング BEST5		
第1位	優しい	184人
第2位	カッコイイ	75人
第3位	おもしろい	65人
第4位	頭が良い / 物知り	33人
第5位	運動が得意	26人

10歳 (n=272)

**【恋愛】理想の結婚年齢は25歳！平均は23.2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23.5歳でした。

Q.結婚するなら何歳が理想？（自由回答）

結婚するなら何歳が理想？ BEST3		
第1位	25歳	82人
第2位	23歳	78人
第3位	20歳	38人

10歳 (n=321)

**【将来の夢】なりたい職業No.1はデザイナー**

将来なりたい職業を聞いたところ、1位は「デザイナー」という結果になりました。

Q. 将来なりたい職業は？（自由回答）

将来なりたい職業ランキング BEST5		
第1位	デザイナー (ファッション・ジュエリー)	29人
第2位	教師	23人
第3位	モデル	21人
第4位	看護師	20人
第5位	医者	18人

10歳 (n=299)

**【2017年 ランキング】**

- 第1位 保育士/幼稚園の先生
- 第2位 医者
- 第3位 漫画家
- 第4位 教師
- 第4位 看護師

昨年1位だった「保育士/幼稚園の先生」は6位でした。

## 【憧れのひと】あこがれの女性有名人は石原さとみさん

20歳以上の女性が読む美容・ファッション誌の調査などでもあこがれ度No.1の石原さとみさんは、10歳女子にとってもあこがれの存在であることがわかりました。

Q.あこがれの女性有名人をおしえてね。(自由回答)

あこがれの女性有名人BEST5		
第1位	石原さとみ	36人
第2位	広瀬すず	32人
第3位	新垣結衣	25人
第3位	土屋太鳳	25人
第5位	有村架純	13人

10歳 (n=237)

Q.あこがれの男性有名人をおしえてね。(自由回答)

あこがれの男性有名人BEST5		
第1位	山崎賢人	27人
第2位	竹内涼真	22人
第3位	菅田将暉	18人
第3位	福士蒼汰	18人
第5位	山田涼介	16人

10歳 (n=223)

## 【トレンド】話題はもっぱら恋バナ！次いで、からだやブラジャーの話も気になる。

友達との間で流行っていることを聞いてみると、1位に恋の話、2位にからだやブラジャーの話がランクイン。2012年度より必修科目となった「ダンス」も友達同士のコミュニケーションに繋がっているようです。

Q.友達とのあいだで、はやっていることは？(自由回答)

友達との間で流行っていることBEST5		
第1位	恋の話	29人
第2位	からだやブラジャーの話	19人
第3位	ダンス	18人
第4位	スクイーズ	13人
第5位	交換ノート	11人

10歳 (n=251)

## 【クラブ活動】

今入っているクラブ活動として、手芸クラブが最も多い結果になりました。ここでもダンスは人気です。

Q.今やっているクラブや部活は？(自由回答)

今やっているクラブ活動BEST5		
第1位	手芸	34人
第2位	ダンス	20人
第3位	イラスト	14人
第4位	音楽	13人
第5位	パソコン/漫画	12人

10歳 (n=257)

## 【習い事】

今やっている習い事第1位はピアノでした。塾や英語もランクインしており、勉強に注力する子も多くいるようです。

Q.今やっている習い事は？(自由回答)

今やっている習い事BEST5		
第1位	ピアノ	97人
第2位	塾	65人
第3位	水泳	58人
第4位	英語	50人
第5位	ダンス	31人

10歳 (n=263)

## 【10歳キラキラ白書2018】 URL :

[http://www.wacoal.jp/girlsbody/oyanavi/10yearold\\_whitepaper/](http://www.wacoal.jp/girlsbody/oyanavi/10yearold_whitepaper/)

## 〈調査概要〉

- 調査期間 : 2017年9月～12月
- 対象 : ワコールが運営する小学生・中学生の女の子向け下着の悩みを解決するサイト「ガールズばでなび (<http://www.wacoal.jp/girlsbody/>)」訪問者3,299名 (10歳 = 321名)
- 方法 : インターネット調査