



ファーストブラのお悩み

まるっと

解決しちゃいます！

もくじ

はじめに 01

● q1 初めてのブラジャー
「いつ買ったらいいの？」 02

● q2 初めてのブラジャー
「どれにしたらいいの？」 04

● q3 お母さん・お父さんに
「どうやって伝える？」 08

おわりに 12

＼いっしょに悩んでくれるなかまたち／

ミーコ



最近、体の変化で
気になることがあるの。

モフ



初めてのブラ選び
なら任せて！

大人に近づく
私のために。

成長期は、体の変化が
つきもの。だけど、不安
だったり、ちょっと、は
ずかしかったりする。

大切なのは、その気持
ちを大切にしていって、ちょっ
と勇気を出して向き合っ
てみることに。成長のしか
たは人それぞれだから、
あなたに合う一歩を考え
ていきましょう。

わからない気持ちは、そのまま話してもいい。
悩んでいる気持ちを、少しでも共有してみよう。



topic
Q1

初めてのブラジャー

「いつ買ったらいいの?」



（悩みはじめた今がデビューチャンス!）

「最近胸の痛みが気になる」「友達がブラデビューしていた」など体の変化に悩むことも増えてきたのではないだろうか? 平均的には初経を迎える小学校五年生から中学一年生にかけてバストの膨らみが気になり始めて、ブラジャーの着用が増え始めることが多いです。しかし、成長には大きな個人差があります。だから、**気になりはじめた“いまが”**、あなたのデビューチャンス。この冊子で、あなたのお悩みに合う『はじめての一步』を見つけてみましょう。

point



ファーストブラは

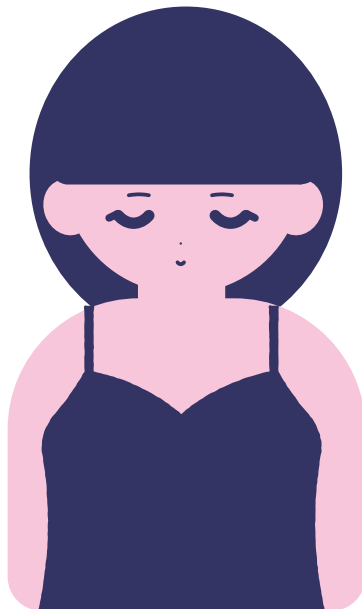
あなただけのお守りアイテム!

《あなたのお悩みに合うブラはどれ？》

moya
moya

チクチクする時がある

ブラジャーってまだはずかしい



ブラひもが見える心配がなく、シャツやブラウスの下に着ても安心！

ブラジャーとキャミソールが一体化されていて、着替えも楽ちん♪

そんなあなたには
ブラトップ
がおすすめ！

ブラトップはカップ付きのインナーで、いつも着用しているインナーと同じ感覚で着ることが出来ます。服でこされるチクチク感から守ってくれるから、ブラデビューとして最適なアイテム！



topic

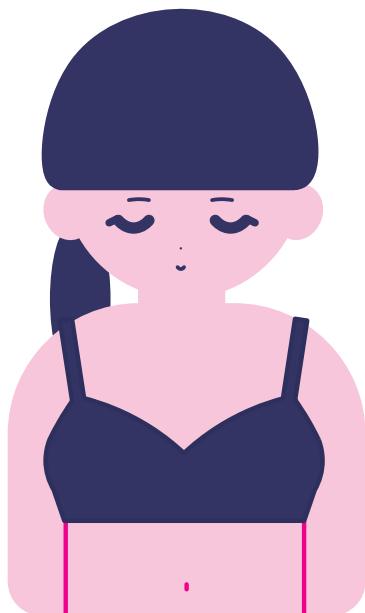
Q2

初めてのブラジャー
『どれにしたらいいの？』

バストのふくらみがきになる

形をきれいにしたい

安定感があるため、お気に入りの洋服をきれいに着こなすことができます。



ワイヤーがバストをしっかり支えることで、理想のバストに近づけます。

ワイヤーブラは
カップの下部にワイヤーが入っているため、バストをしっかりと支えてくれます。
成熟したバストに
おすすめです、理想の
シルエットに近づけ、
洋服を着た時に綺麗
に見せてくれます。

そんなあなたには
ワイヤーブラ
がおすすめです！

締め付けが動きにくそう

走った時のゆれがきになる

ワイヤーがなく、体にフィットする設計になっているため動きやすさバツグン！



強力なホールド力があるため、激しい動きでもしっかり支えてくれます。

スポーツブラは運動時のために設計されたブラジャーで、優れた機能性がついている場合が多いです。普通のブラジャーではカバーできない動きをサポートし、揺れをしっかり抑えて、バストの負担を軽減できます。

そんなあなたには
スポーツブラ
がおすすめです！

《ファーストブラについて考えてみよう》



同封のカルテに
自分と合うものに
チェックを入れな
がら、自分の「悩
み」や「好き」に
ついて考えてみよ
う。

step

1

my カルテを作る



①で作ったカル
テと照らし合わせ
ながら、おうち
の方への手紙を、完
成させよう。

step

2

手紙を書く



②を同封の封筒
に入れて、おうち
の方に渡してみよう。
「おうちの方へ」の
リーフレットも一緒
に入れてね。

step

3

手紙を渡す

作ったカルテをお店でも見せて、「悩み」や「好き」を伝えよう。



topic

Q3

—

『どうやって伝える？』

お母さん・お父さんに

【記入例】 ㉑～㉕までの質問に答えよう！ あなたに一番当てはまる□にチェック！

STEP 1 my カルテを作る

わたしのフリーストスタイルカルテ

好きな形を選んで「どんなデザインがいいか」色をゆったり、かきこんでおもう！

㉑ 最近、バストの変化について気になることは？

- ☐ 少し痛むことがある ☐ 走るとゆれる ☒ 友達がつけ始めてる
☐ 着替えて気になる ☐ バストのふくらみが気になる
☐ その他（ ）

㉓ 不安に感じていることは？

- ☐ 自分のバストのサイズがわからない ☒ 自分の成長がどの段階かわからない
☐ いつから付け始めればいいのかわからない ☐ 今の体に合っているか不安
☐ 情報がいりうろたえて悩む ☐ その他（ ）

㉒ フラジャーをつけることへの気持ちは？

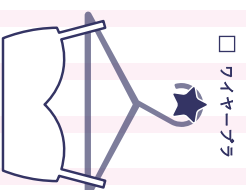
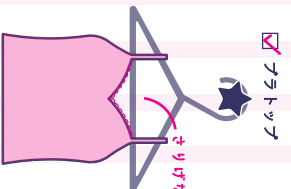
- ☐ 興味はある ☐ 抵抗がある ☐ 恥ずかしい
☐ まだピンときていない ☐ まだ早い気がする
☐ 特に何も感じていない ☒ その他（興味があって、買ってみたい）

㉔ フリーストスタイル選びで大切にしたいことは？

- ☐ 締め付けない ☐ 動きやすさ ☒ 下着っぽく見えない
☐ デザインのかわいさ ☐ 目立ちにくい
☐ かゆくなりにくい ☐ その他（ ）

㉕ どんなデザインのフラジャーがいいかな？

好きな形を選んで「どんなデザインがいいか」色をゆったり、かきこんでおもう！



【記入例】 カルテの質問の回答を ㉑～㉕ の順番に記入して手紙を完成させよう！

STEP 2 おうちの人への手紙を書く 1 で作ったカルテで選んだ答えを、質問の順番にこううんに記入してみよう。

お母さん

最近、体の変化について気になることがあります。
いっしょに考えてほしくて、この手紙を書きました。
初めてのフリーストスタイル選びをサポートしてください！

バストの変化について悩み始めたのは ㉑ 友達がつけ始めてる ことがきっかけです。

フラジャーをつけることに ㉒ 興味があって、買ってみたい ような気持ちがあって、

㉓ 自分の成長がどの段階かわからない ことについて不安に感じています。初めてのフラジャー
㉔ を買うなら、 下着っぽく見えすぎない を大事にして、選びたいです！

★おうちの方へメッセージ 最後は、自由に悩みや要望を書き込んでおうちの方へ伝えてみよう！

学校でも友達がみんななつくて、そろそろつけたほうがいいのかな？
お店に買いに行くのも緊張するから、いっしょに買いに行きたいな！



ここまで読んでみて、
新しい発見や、気になっ
たことはありませんか？
体の変化やタイミング
は人それぞれ。でも、
ファーストブラはあなた
自身を守ってくれる大切
なアイテム。
この本を読んで感じた
ことが、あなたにとって
安心できる一歩につなが
ることを願っています。





ハローニューミー!
Hello * new me