



ファーストブラのお悩み

(まるっと)

解決しちゃいます！



## はじめに ..... 01

- |    |                                    |
|----|------------------------------------|
| Q1 | 初めてのブラジャー<br>「いつ買つたらいいの？」 ..... 02 |
| Q2 | 初めてのブラジャー<br>「どれにしたらいいの？」 ..... 04 |
| Q3 | お母さん・お父さんに<br>「どうやつて伝える？」 ..... 08 |

## おわりに ..... 12

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、少しだけ共有してみよう。



## 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、はずかしかがつたりする。

大切なのは、その気持ちを大切にして、ちょっと勇気を出して向き合ってみること。成長のしがたは人それぞれだから、あなたに合う一步を考えていきましょう。

ミーコ

モフ

最近、体の変化で  
気になることがあるの。

初めてのブラ選び  
なら任せて！

\いっしょに悩んでくれるながまたち、

# 初めてのブラジャー 『いつ買つたらいいの?』

topic  
**Q1**



## 『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でしょか？ 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『はじめての一歩』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！

ブラトップはカッ普付きのインナーで、いつも着用している  
インナーと同じ感覚で着ることができま  
す。服でこすれるチ  
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？』

moya  
moya

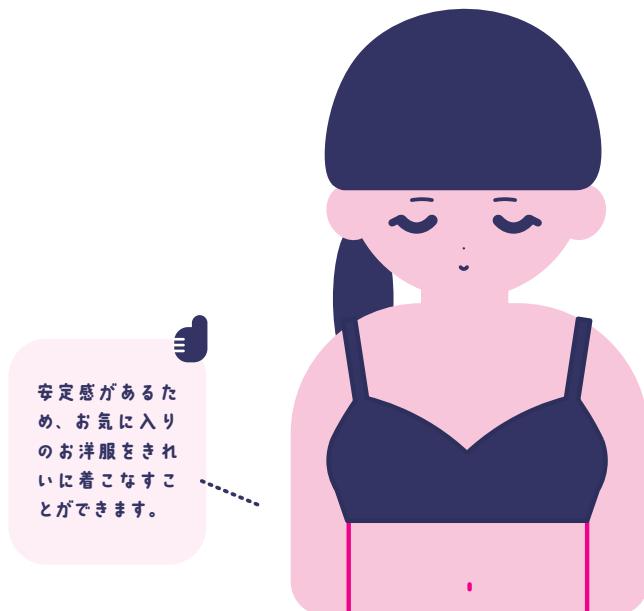
バストのふくらみがきになる

形をきれいにしたい。

moya  
moya

締め付けが動きにくそう

走った時のゆれがきになる。



ワイヤーブラは  
そんなあなたには  
「ワイヤーブラ」  
がおすすめ！

成熟したバストに  
おすすめで、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。



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はカバーできない動きをサポートし、揺れをしっかりと抑えて、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！

## 〔ファーストブラについて考えてみよう〕



作ったカルテをお店でも見せて、「悩み」や「好き」を伝えよう。



『どうやって伝える?』

お母さん・お父さんに

【記入例】①～⑤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

## わたしのファーストブラカルテ

好きな形を選んで「どんなデザインがいいか」色を塗ったり、かきこんでみよう！

④ 最近、バストの変化について気になることは？

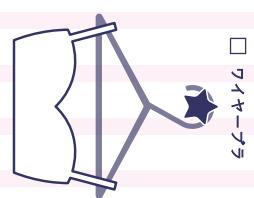
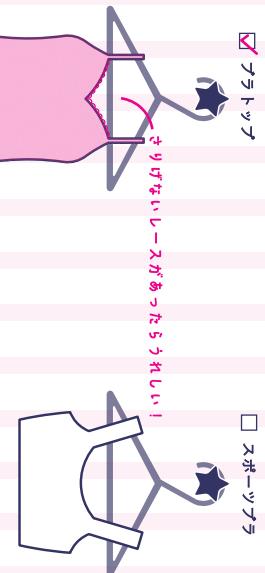
- 少し痛むことがある  走るとゆれる  友達がつけ始める
- 着替えて気になる  バストのふくらみが気になる
- その他（ ）

② ブ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  驚かしい
- 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（興味があつて、買ってみたい）

⑤ どんなデザインのブ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」色を塗ったり、かきこんでみよう！



④ ファーストブラ選びはしたいことは？

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

③ 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かわからない  今の体に合っていないか不安
- 情報がいろいろあって悩む  その他（ ）

【記入例】カルテの質問の回答を①～⑤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、質問の順番にくわ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。  
初めてのファーストブラ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 ① 友達がつけ始める ことがきっかけです。

ブラジャーをつけることに ② 興味があつて、買ってみたい ような気持ちがあつて、

自分の成長がどの段階がわからない ことについて不安を感じています。初めてのブラジャー

を買うなら、 ④ 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 最後に、自由に悩みや希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つけてて、そろそろつけたほうがいいのかな？  
お店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、気になつ  
たことはありましたか？

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  
安心できる一步につなが  
ることを願っています。





Wish your happiness



Hello ; new me ハローニューミー！