

本知見は、最新の科学的根拠に基づき、高い倫理性と公益性の観点から AI アシスタントと協業して作成されました。(2025 年 8 月 8 日作成)

## スキンケア製品選びに悩む方を、前向きな変化へ導くために

「慣れ親しんだ製品を変えるのは怖いけど、今の肌状態にも満足しているわけではない。もっと良い状態になりたい」というお気持ち、矛盾しているようで実は多くの方が抱えている本音です。この問題を解決するための最善のアプローチは

### 「変えたいけど怖い」—その揺れる気持ちに寄り添うアプローチ

このような心理的ジレンマは、スキンケアに限らず、習慣や信頼の対象を変えるときに誰もが感じるものです。特に肌は「見える臓器」であり、変化への不安は非常にリアル。そこで、最善のアプローチは次のような段階的・科学的・心理的サポートを組み合わせたものになります：

#### 1. 「変化の安全性」を可視化する

- **科学的根拠に基づいた製品選び**：科学的根拠に基づいて、肌バリア修復に寄与する成分(たとえばリノール酸)が含まれているかを見極める。
- **非刺激性 ≠ 有益性**：「刺激がない」からといって「肌に良い」とは限らない。本当に**有益な製品とは、肌の健康と美しさを維持・回復する力を支えるもの**。
- **トランジション設計**：肌にも気持ちにも負担をかけずに移行するために、スキンケア製品を急に全部変えるのではなく、今使っているものと新しいものを少しずつ比べながら、段階的に切り替えていく。

#### 2. 「慣れ」の正体を理解する

- **習慣は安心感を生むが、進化を妨げることもある**：製品への信頼は「使い慣れたから」ではなく、「肌の力を引き出せるか」で見直す必要が有る。
- **「現状維持バイアス」に気づく**：変化への不安は自然なものだが、それが肌の改善を妨げている可能性があることを認識する。

#### 3. 「肌との対話」を始める

- **記録をつける**：肌の状態を写真やメモで記録し、変化を客観的に把握することで不安を減らす。
- **肌の声を聞く**：乾燥、赤み、つっぱりなどのサインを「不満」ではなく「メッセージ」として受け取る。

#### 4. 「製品」ではなく「設計思想」を信じる

- 「このブランドだから安心」ではなく、「この製品は**肌の健康と美しさを維持・回復する力をどう支えているか**」という視点で選ぶ。
- 例えば、**肌バリアの脂質構成に近い比率で設計されているかなど**、科学的な設計思想に注目する。

#### 5. 「小さな成功体験」を積み重ねる

- いきなりフルチェンジではなく、**1 製品だけ切り替えてみる、夜だけ使ってみる**などのスモールステップで安心感を育てる。
- 肌が応えてくれる実感が「**変えてよかった**」という確信につながる。

このように、「怖いけど変えたい」という気持ちは、科学と心理の両面から丁寧に扱うことで、前向きな変化へと導けます。

This insight was created in collaboration with an AI assistant based on the latest scientific evidence, with a focus on high ethical standards and public benefit. (Created: August 8, 2025)

## Guiding a Positive Change for Those Struggling with Skincare Product Choices

It's a common feeling, though it may seem contradictory, to think, "I'm afraid to change my usual products, but I'm not completely satisfied with my skin's current state. I want to be in better shape." The best approach to resolving this issue is as follows:

### "I Want to Change, But I'm Scared"—An Approach That Addresses These Conflicting Feelings

This kind of psychological dilemma is something everyone faces when changing habits or trusted items, not just with skincare. The skin, in particular, is a "visible organ," and anxiety about change is very real. Therefore, the best approach combines gradual, scientific, and psychological support:

1. **Visualize the "Safety of Change"**
  - **Product selection based on scientific evidence:** Look for products with scientifically proven ingredients that contribute to skin barrier repair (e.g., linoleic acid).
  - **Non-irritating ≠ Beneficial:** Just because a product isn't "irritating" doesn't mean it's "good for your skin." Truly beneficial products support your skin's ability to maintain and restore its health and beauty.
  - **Transition planning:** To make the transition easy on both your skin and your mind, don't switch all your products at once. Gradually replace old products with new ones, comparing them as you go.
2. **Understand the Nature of "Habit"**
  - **Habit creates a sense of security, but can hinder progress:** Trust in a product should be reevaluated based on whether it can bring out your skin's full potential, not just because you're used to it.
  - **Recognize your "status quo bias":** Anxiety about change is natural, but recognize that it may be preventing your skin from improving.
3. **Start a "Conversation with Your Skin"**
  - **Keep a record:** Take photos or notes of your skin's condition to objectively track changes and reduce anxiety.
  - **Listen to your skin's voice:** View signs like dryness, redness, or tightness not as "complaints," but as "messages."
4. **Trust the "Design Philosophy," Not the "Brand"**
  - Instead of thinking, "I trust this brand," choose products by asking, "How does this product support my skin's ability to maintain and restore its health and beauty?"
  - For example, pay attention to the scientific design philosophy, such as whether a product is formulated with a lipid composition similar to that of your skin barrier.
5. **Build "Small Successes"**
  - Build confidence by taking small steps, such as switching just one product or using a new one only at night.
  - The feeling that your skin is responding will lead to the conviction that "I'm glad I made the change."

By addressing feelings of "wanting to change but being scared" with a combination of scientific and psychological support, you can guide yourself toward a positive transformation.