

## ツムラ #OneMoreChoice プロジェクト Carellege Action

## 大学生が「隠れ我慢」しない環境づくりへ

無料で学生が心身の不調を相談できる  
「ヘルスサポート」をスタート

学生コミュニティラウンジTOMOSUBA東京四ツ谷店にて6月20日(火)より期間限定で開催

株式会社ツムラ（以下、当社）が取り組む#OneMoreChoice プロジェクトは、学生が生理やPMSなどによる心身の不調を隠れ我慢しない環境づくりを目指して「Carellege Action」（ケアレッジアクション）を4月からスタートしています。

この一環として、心身の不調を抱える学生が無料で専門的なアドバイスを受けられる機会「ヘルスサポート」を、日本最大の学生コミュニティラウンジTOMOSUBA東京四ツ谷店にて、6月20日(火)より期間限定で実施します。

※隠れ我慢：心身の不調を我慢していつも通りに仕事や家事を行うこと。当社が定義。

## Carellege Action（ケアレッジアクション）の「ヘルスサポート」とは？

学生が抱える、口には出しにくいけど…なんだか気になる、そんな心身の不調やカラダの不安や悩みを、気軽に医師などの専門家に相談できる場所が、Carellege Actionの「ヘルスサポート」です。費用や保険証は必要なく、プライバシーの保たれたスペースで、医師などの専門家に、心や体の不調などについて気軽に相談できる環境を提供します。

この「ヘルスサポート」の第1弾を、学生に身近で、気軽に相談できる場所である、日本最大の学生コミュニティラウンジTOMOSUBAにてスタートします。性別関係なく、何度でも、友人と一緒に相談することも可能です。相談に対応する専門家は、産婦人科医の佐野麻利子先生、窪麻由美先生（フィーカレディースクリニック、東京都中央区）です。心身の不調などについて相談してみたい学生の方々は、ぜひ一度Carellege Actionの「ヘルスサポート」をご活用ください。ご利用には事前のご予約が必要になります。下記QRコードまたはURLよりお申し込みください。

## #OneMoreChoice プロジェクト

## 【 Carellege Actionの「ヘルスサポート」第1弾 開催概要】

開催場所： TOMOSUBA東京四ツ谷店

(東京都千代田区麹町5丁目3番地6 第7秋山ビルディング B1)

開催日時： 6月20日(火)19:00-20:00 (窪麻由美先生)

6月23日(金)19:30-20:00 (佐野麻利子先生)

6月26日(月)19:30-20:00 (佐野麻利子先生)

7月10日(月)19:30-20:00 (佐野麻利子先生)

7月14日(金)19:30-20:00 (佐野麻利子先生)

## 「ヘルスサポート」予約専用フォーム

<https://coubic.com/tsumura-healthsupport>

※「QRコード」は株式会社デンソーウェブの登録商標です。

※予約が埋まっている場合はご利用いただけませんのでご了承ください。（空いている場合は、その場でのご利用も可能です。）

※診療所、病院等ではありませんので、診察、診断、治療等はありません。

## &lt;本資料に関するお問い合わせ先&gt;

株式会社ツムラ コーポレート・コミュニケーション室 広報グループ (宮城、大山) shuzai@mail.tsumura.co.jp

(メールにてご連絡いただいた後、こちらから折り返しご連絡いたします)

## 今回のヘルスサポートにて相談に対応する医師



FIKA LADIES'CLINIC  
(フィーカ レディースクリニック)  
院長、産婦人科医 佐野麻利子先生



FIKA LADIES'CLINIC  
(フィーカ レディースクリニック)  
副院長、産婦人科医 窪麻由美先生

### ■FIKA LADIES'CLINIC (フィーカ レディースクリニック)

東京都中央区日本橋 2-5-1 日本橋高島屋三井ビルディング 10F / Tel:03-6910-3977

<https://fika-lc.jp/>

## TOMOSUBAについて

TOMOSUBAは、日本最大の学生コミュニティラウンジです。「学生の心に火を灯す」をコンセプトに東京と京都、福岡に展開しています。個々で来た学生同士の交流、学生団体のミーティング、イベントなどを実施できるフロア、YouTubeや写真撮影ができる配信・撮影スタジオ・料理イベントができる本格的なキッチンを備えながら、オフラインであらゆる学生が集まり、学生の時期にしかできない経験の提供や成長できる環境を構築しています。



**TOMOSUBA**

## 「Carellege Action」概要

Carellege (ケアレッジ) は、CareとCollegeを組み合わせた造語で、#OneMoreChoice プロジェクトが考えたものです。学生にとって身近な大学が、いつでも頼れる場所になるように、という思いでこの名前をつけました。「Carellege Action」に賛同する大学と連携し、心身の不調を抱える学生が無料で専門的なアドバイスを受けられる機会と場となる「ヘルスサポート」や、「学生向け#OneMoreChoice 研修」を継続的に提供していきます。これにより、学生が心身の不調を隠れ我慢しない環境づくりを目指しています。

[ご参考] 2023年3月16日リリース：[https://www.tsumura.co.jp/newsroom/item/20230316\\_1.pdf](https://www.tsumura.co.jp/newsroom/item/20230316_1.pdf)  
ツムラ #OneMoreChoice プロジェクト 大学生が生理やPMSなどの心身の不調を隠れ我慢しない環境づくりへ「Carellege Action」4月からスタート

## 「Carellege Action」への賛同大学

芝浦工業大学、上智大学、  
東京経済大学、東洋大学  
研究室単位：東京都市大学北見研究室  
※五十音順 ※2023年6月現在



東京経済大学

東洋大学



「Carellege Action」特設サイト  
<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/carellege>



## 「#OneMoreChoice プロジェクト」について

創業から100年以上、さまざまな不調に寄り添ってきたツムラは、2021年3月に「#OneMoreChoice プロジェクト」を発足しました。発足から3年目を迎えた2023年からは、不調を隠れ我慢する多くの学生が、正しい情報を専門家から気軽に得られる環境づくりに取り組みます。学生の段階からライフステージにわたるヘルスリテラシーを向上し、誰もが、いつでも我慢に代わる選択肢がとれる環境づくりを目指します。

ツムラは、誰もが心地よく生きられる健やかな社会を目指して、治療だけでなく、休む、少しでも働き方を変える、誰かに相談するなど、それぞれが我慢以外の自分に合った選択ができるようになり、そしてその選択肢を提示できる社会こそが、“隠れ我慢”のない健やかな社会につながると考えています。これからもツムラは、健やかな社会を目指し、中長期にわたり、「#OneMoreChoice プロジェクト」に取り組んでまいります。

※隠れ我慢：心身の不調を我慢していつも通りに仕事や家事を行うこと。ツムラが定義



### 不調に、我慢に代わる選択肢を。

心身の不調を無理に我慢することなく、誰もがいつでも心地よく生きられるように。これまで人々の健康に寄り添ってきたツムラが、これからの健やかな社会のあり方を考えます。

プロジェクトステートメント

### これまでの取り組み

- 2021年：「女性の約8割が隠れ我慢をしている」という問題提起とともに、我慢に代わる選択肢を提唱。
- 2022年：「違いを知ることからはじめよう。」というメッセージとともに、生理・PMSによる症状をはじめとした目に見えない不調症状を可視化し、メッセージを発信。
- 2023年：①誰もが心地よく生きられる健やかな社会を目指し、ライフステージのなかでも不調を感じる人が多い男性や女性の更年期をテーマに掲げた取り組みをスタート。  
②「Carellege Action」スタート

### #OneMoreChoice プロジェクトサイト

これまでの取り組み、隠れ我慢チェックや調査結果などを掲載。



### 公式Twitter

Carellege Actionなどプロジェクトの活動状況を随時発信。



## [参考]

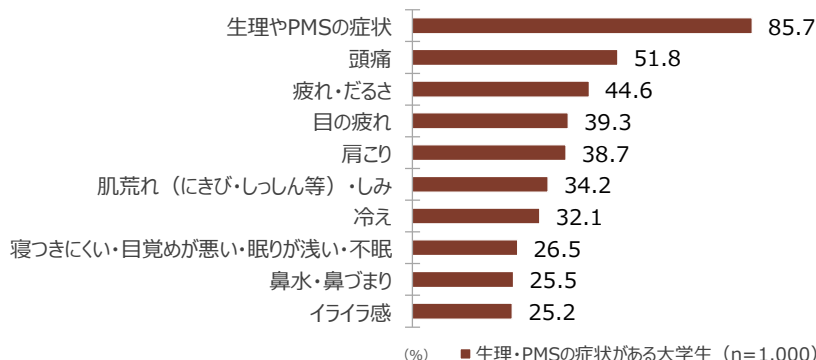
生理やPMSに関する学生の不調実態調査（ツムラ、2023年3月8日公開）一部抜粋

### 生理やPMSの不調がある学生1,000人の「我慢」「相談」「婦人科受診」の実態

#### 生理やPMSの不調がある学生1,000人のうち、85.7%が生理やPMSの不調で「我慢」している

我慢した不調を聞くと、「生理やPMSによる症状」が85.7%と最も多く、2位の「頭痛」（51.8%）より30%以上も高くなり、特に生理やPMSの不調では、多くの女子学生が我慢しながら生活している現状が明らかになりました [図1]。

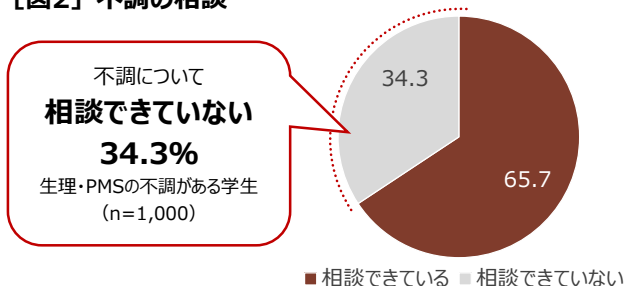
【図1】「不調」で我慢したことがある不調



#### 相談したいのに相談しにくい、生理やPMSの不調があっても3人に1人は誰にも「相談できない」まま

生理やPMSの不調がある学生のうち、不調に関して実際に相談できているのは65.7%で、3人に1人（34.3%）は誰にも相談できていません [図2]。相談したいのに相談できない、そんな揺れる気持ちが現れているようです。生理やPMSの不調を相談する相手は「母親」（74.9%）や「友人」（51.8%）が多いことが分かりました [図3]。

【図2】不調の相談



【図3】生理・PMSの不調についての相談相手TOP3

(複数回答)

- 1位 母親 (74.9%)
- 2位 友人 (51.8%)
- 3位 恋人 (25.3%)

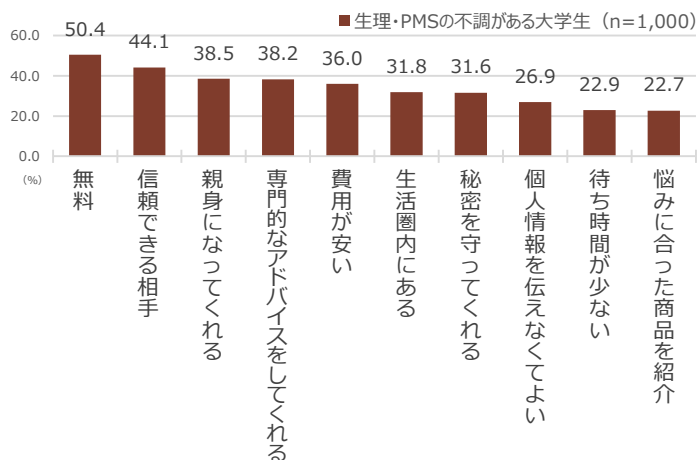
生理やPMSの不調を相談できている (n=657)

#### 生理やPMSについて、「無料」で「信頼できる人」に「専門的なアドバイス」を受けたい

医療機関に限らず、どんなところがあれば生理やPMSに関して相談しやすいかと聞くと、「無料」（50.4%）、「信頼できる相手」（44.1%）、「親身になってくれる」（38.5%）、「専門的なアドバイスをしてくれる」（38.2%）、「費用が安い」（36.0%）などが上位に挙げられました [図4]。

専門家からの正しいアドバイスを求めつつも、費用の安さも重視されており、無料で専門家に相談できる場所が求められていることがわかりました。

【図4】生理やPMSについて相談しやすい条件（複数回答）



#### 「生理やPMSに関する学生の不調実態調査」調査概要

- 実施時期：2022年12月23日（金）～12月24日（土） ■ 調査手法：インターネット調査
- 調査対象：調査①全国の15歳～35歳の男女1万人（人口構成比に合わせて回収） 調査②「生理」「PMS」いずれかの不調を自覚する学生の女性1,000人
- 調査委託先：マクロミル ★ 構成比 (%) は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

※本調査は「生理」「PMS」いずれかの不調を自覚し「女性」と自認する学生を対象としておりますが、ツムラは性自認を問わず誰もが心地よく生きられる健やかな社会を目指しています。