

女性の約8割が、心身の不調を我慢していつも通りに仕事や家事を行う「隠れ我慢」を経験

女性の不調に、我慢に代わる選択肢を。 #OneMoreChoice プロジェクト 3月8日 国際女性デーに合わせてスタート。

第1弾はプロジェクトムービーや診断コンテンツなど公開
<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/>

株式会社ツムラ（以下、ツムラ）は、3月8日の国際女性デーに合わせて、「女性の不調に、我慢に代わる選択肢を。」というメッセージとともに**#OneMoreChoice プロジェクト**を開始します。

当社の調査結果※から、20代～50代女性の約8割が、心身の不調を我慢していつも通りに仕事や家事を行っていること（＝「隠れ我慢」と定義）が明らかになりました。

そこで、心身の不調に対する「隠れ我慢」を減らし、誰もが、もっと心地よく生きられる健やかな社会づくりに貢献できるよう、**#OneMoreChoice プロジェクトを始動しました。**

※「隠れ我慢に関する実態調査」より（次ページ参照）

<プロジェクトロゴ>



#One More Choice

<プロジェクトステートメント>

#OneMoreChoice

女性の不調に、我慢に代わる選択肢を。

すべての女性が、心身の不調を無理に我慢することなく、いつでも心地よく生きられるように。

100年以上、女性の不調に寄り添ってきたツムラが、健やかな社会のあり方を考えます。

“我慢”以外の新たな選択肢を通じて、すべての女性が健やかに生きられる社会を

女性の生き方とジェンダー平等について考える機会である国際女性デー。この機会に、100年以上、女性の不調と向き合ってきたツムラだからこそできることを考え、このプロジェクトを発足しました。

世の中には、月経痛や頭痛、けん怠感、イライラ感などの心身の不調に対して、本来必要な対処をとれず、一人で抱え込み我慢してしまう女性が多い実態があります。ツムラが目指すのは、こうした女性たちがいつでも心地よく生きられる健やかな社会です。体調が優れないときは、少し休んでみたり、誰かに相談したり、働き方を変えてみるなど、選択肢は多様にあり、いつでも必要な選択肢をとれることが大切だと考えます。

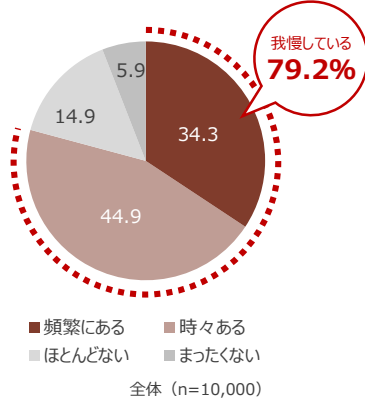
これまで「隠れ我慢」をしていた女性が、その時々一人一人に合った選択肢をとれるよう、そして、そうした選択肢を女性に提示できる社会になっていくよう、2021年の国際女性デーから本プロジェクトをスタートし、中長期にわたり、さまざまな取り組みを行っていきます。

女性の約8割が心身の不調に対して「隠れ我慢」をしている

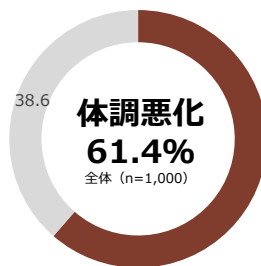
ツムラが全国の20代～50代女性1万人を対象に実施した調査によると、「隠れ我慢」をしている女性は全体で**79.2%**、さらにその結果体調を悪化させてしまった人は**61.4%**に上ることが明らかになりました。あらためて「隠れ我慢」は、女性の健康やキャリア、人生において大きな問題であることが分かりました。

「隠れ我慢」をしなくていい社会を望む声は多く、そのために必要なこととして「言しやすい職場づくり 休んでも回る職場 休みやすい職場（愛知県30代）」や「画一的に人を判断する風潮をなくす（大阪府30代）」「他者を思いやる気持ち、自分もねぎらってあげる気持ちを大切にできる社会（北海道40代）」など、さまざまな意見が寄せられました。

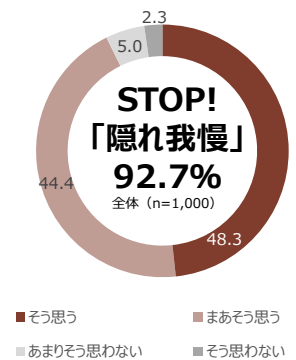
Q.不調を我慢して家事や仕事をしているか？



Q.不調を我慢して体調悪化させた経験はあるか？



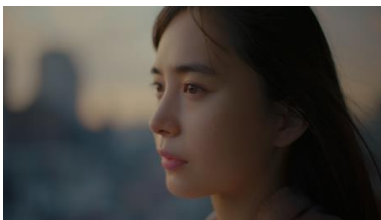
Q.「隠れ我慢」をしなくていい社会になってほしいか？



調査概要 ■実施時期：2021年1月16日（土）～ 1月18日（月） ■調査手法：インターネット調査 ■調査対象：①全国の20代～50代女性10,000人（人口構成比に基づく）②心身の不調があっても、いつも通り家事や仕事を行う20代～50代女性1,000人（年代別に250人ずつ）
★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。

国際女性デーに向けてコンテンツ／イベントを公開

国際女性デーに向け、3月3日から「隠れ我慢」をする女性の日常を描いたプロジェクトムービー、自分の「隠れ我慢」の傾向をチェックできる診断コンテンツを公開します。また3月8日の国際女性デー当日は、HAPPY WOMAN FESTAにさまざまな形で参加します。



プロジェクトムービー (3/3)



HAPPY WOMAN コラボイベント (3/8)

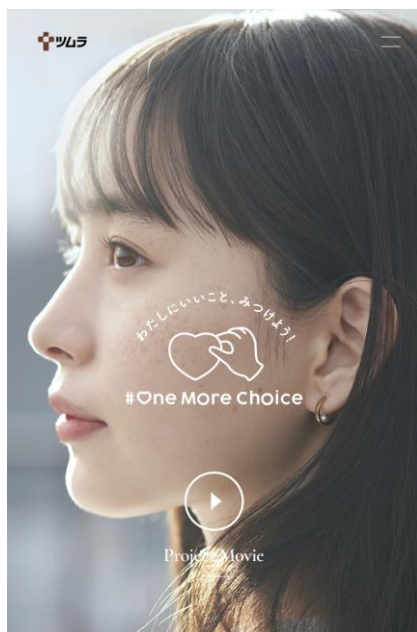


Webコンテンツ (3/3)



新聞広告 (3/8)

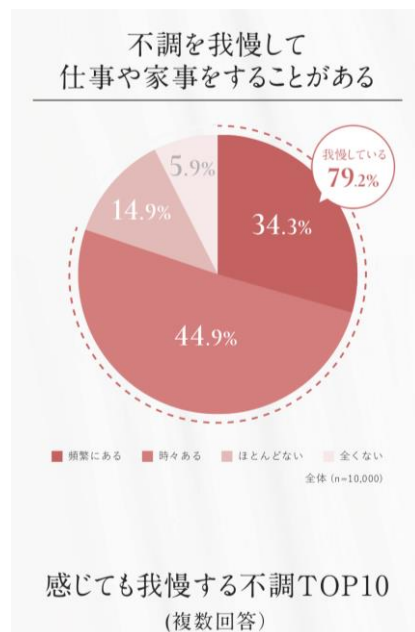
【3月3日公開】Webサイトでは診断コンテンツと調査データを掲載



サイトTOP



隠れ我慢チェッカー

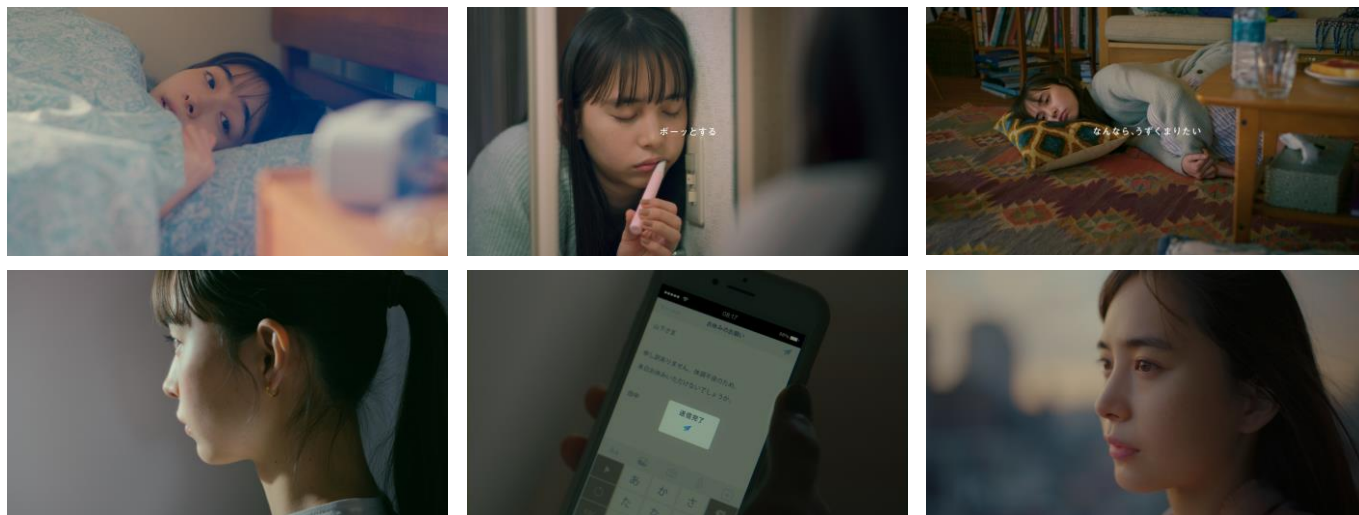


隠れ我慢に関する調査

#OneMoreChoice プロジェクトサイト <https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/> ※3月3日 10:00公開

#OneMoreChoice プロジェクトサイトでは、プロジェクトの概要や、プロジェクトムービーのほか、自分の隠れ我慢レベルとタイプを診断できる「隠れ我慢チェッカー」や、「隠れ我慢に関する実態調査」の結果を公開します。

【3月3日公開】不調の日の女性を描いた「リアル過ぎる」モーニングルーティン動画

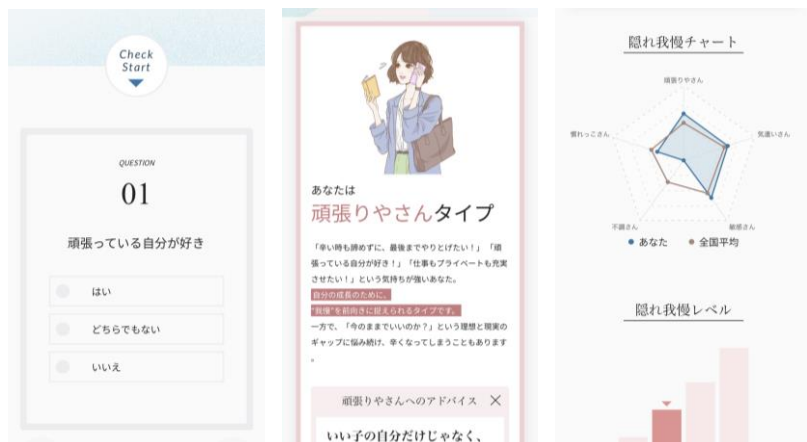


<<https://youtu.be/ID6pTtPnqyU>> ※3月3日 5:00公開

プロジェクトムービーでは、よく見るモーニングルーティン動画からスタートするも一転し、心身の不調を感じながらも隠れ我慢をしてしまう女性が登場し、多くの女性が共感するような朝の一コマが描かれています。これまでのようにいつも通り頑張ろうと出社していた女性も、ふと自分を振り返り…。時には休むなど隠れ我慢に代わる選択肢も考えてみては？というメッセージを伝えています。

主演は映画、ドラマ、CMで活躍中の若手女優、井桁弘恵さんです。

【3月3日公開】隠れ我慢チェッカーと5つの隠れ我慢タイプ



20の質問と疲労度チェック（全10項目）を入力すると、自分がどれだけ隠れ我慢をしているか（**隠れ我慢レベル**）と自分がしがちな我慢の傾向（**隠れ我慢タイプ**）が分かります。心理カウンセラーの下園壮太先生が監修し、「隠れ我慢」をしてしまう女性への具体的なアドバイスも掲載しています。

<<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/checker/>> ※3月3日 10:00公開



「頑張りやさんタイプ」



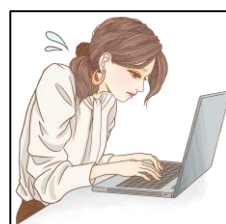
「気遣いさんタイプ」



「敏感さんタイプ」



「不調さんタイプ」



「慣れっこさんタイプ」

<監修した下園壮太先生によるコメント>

「価値観が注目される時代。隠れ我慢を強いる古い価値観を、社会も、あなた自身も緩めていきたい。この隠れ我慢チェッカーが、そんなあなたのちょっとした勇気になれば幸いです」



【監修】下園壮太（しもぞの・そうた）先生

心理カウンセラー。MR（メンタルレスキュー）協会理事長、同シニアインストラクター。1959年、鹿児島県生まれ。防衛大学校卒業後、陸上自衛隊入隊。陸上自衛隊初の心理教官として、衛生隊員やレンジャー隊員などに、メンタルケア、惨事ストレスコントロールの指導、教育を行う。2015年に退官し、現在は講演や研修、著作活動を通して独自のカウンセリング技術の普及に努める。近著に『寛容力のコツ』（三笠書房）、『自衛隊メンタル教官が教える 人間関係の疲れをとる技術』（朝日新書）。

【3月8日実施】HAPPY WOMANとのコラボレーション

女性のエンパワーメント推進および社会活性化に取り組み、SDGs推進も目標に掲げる**HAPPY WOMAN**が国際女性デーに開催するイベントへ参加し、オンラインセミナーも開催します。



HAPPY WOMANは、「女性のエンパワーメント推進と社会活性化」および「女性の力によるSDGs推進」を目的としている団体です。

3月8日にオンライン開催する、すべての人が豊かに幸せな人生を送るための『国際女性デー | HAPPY WOMAN FESTA 2021』にて、#OneMoreChoice プロジェクトを紹介いたします。

<イベント概要>

- 日時：2021年3月8日（月）15:30～17:00（予定）※見逃した方は後日アーカイブにて視聴も可能
- 方式：オンライン配信
- 視聴：YouTube HAPPY WOMAN公式チャンネル：<https://www.youtube.com/c/happywomanofficial>
- 料金：無料（予約不要）



約8割もの女性が心身の不調を我慢して仕事や家事を行っているという実態から「**女性の不調に、我慢に代わる選択肢を。**」というメッセージを、3月8日の国際女性デー当日に日本経済新聞朝刊の新聞広告で伝えます。

働く女性の8割が、
隠れ我慢を抱えている。

不調を我慢して、仕事や家事をしている 80.3%※
不調を我慢して、体調を悪化させた経験がある 61.2%※
隠れ我慢をしなくてもいい社会になってほしい 93.1%※

心身の不調に向き合いながらも、
周りに迷惑をかけないように、
いつも通りに振る舞っている女性がたくさんいます。
そんな「隠れ我慢」を減らし、
誰もがもっと心地よく生きられる
健やかな社会をつくりたい。

100年以上、女性の不調に寄り添い続けた
ツムラだからできることを、
これからも考えていきます。

女性の不調に、我慢に代わる選択肢を。

わたしにいいこと、みつけよう！
#OneMoreChoice

※こちらの新聞広告の数値は、対象を有職者に絞った数値となっているため
前述の全体調査結果の数値とは異なります。

2021年3月8日（月）日本経済新聞 朝刊 全国版