

ツムラ #OneMoreChoice プロジェクト 違いを知ることからはじめよう。 「#わたしの生理のかたち」をテーマに 生理やPMSの目に見えない不調を可視化

俳優・井桁弘恵さん、モデル・神山まりあさん、モデル・高山都さん、モデル・タレント・横田未来さんらが、
生理痛・PMSの目に見えない症状を日常のストーリーとともにひもといたインタビュー、
「生理・PMSの本音と理解度調査」の結果などを公開

「#わたしの生理のかたち」特設サイト：<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/chigai>

株式会社ツムラ（以下、ツムラ）では、3月8日の国際女性デーから「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、#OneMoreChoice プロジェクトの2年目をスタートします。今年は、一人一人が生理やPMSの目に見えない不調、違いを知ること、自分の体とあらためて向き合い、周りの辛さを思いやって対話ができるきっかけづくりを目指しています。

またプロジェクトの2年目を展開するのに先立ち、ツムラでは10代～40代の男女15,000人を対象に「生理・PMSの本音と理解度調査」（P5ご参照、URL：<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/chigai/survey/>）を実施しました。その結果、生理やPMSで感じる辛さは人それぞれ違って個人差が大きく、そのため不調があっても症状や辛さを表現しにくいといった理由で、2人に1人は周囲に伝えていない現状が浮き彫りになりました。さらに、女性に限らず男性も対象に含めた調査結果として、61.2%の人が生理やPMSで感じる辛さを話題にすることがタブーではないと思う一方で、62.6%の人が生理やPMSについて対話する機会がないと思っています。

そこで2年目となる同プロジェクトでは、映画、ドラマ、CMで活躍中の俳優・井桁弘恵さんをはじめ、モデル・神山まりあさん、モデル・高山都さん、モデル・タレント・横田未来さんらを起用。専門家監修の質問事項を基にヒアリングを実施し、一人一人が感じている生理やPMSの目に見えない不調を可視化しました。そして、特設サイトや新聞広告、交通広告などにて展開し、「違いを知ることからはじめよう。」というメッセージを伝えていきます。



<可視化した生理やPMSの目に見えない不調の例>

六本木交通広告（詳細P3に記述）

【3月7日公開】「#わたしの生理のかたち」コンテンツ特設サイト



俳優・井桁弘恵さんをはじめ、モデル・神山まりあさん、モデル・高山都さん、モデル・タレント・横田未来さんらを起用し、専門家監修の質問事項を基にヒアリングを実施し、生理やPMSの目に見えない不調を可視化したコンテンツ掲載のサイトを開設。出演者たちが日常で感じる「#わたしの生理のかたち」とそのエピソードをまとめたインタビュー記事と動画を掲載。

さらに、「生理・PMSの本音と理解度調査」の調査結果にコメントをいただいた丸山綾医師（「霞が関ビル診療所」婦人科医）からの解説も公開します。

【3月7日公開】「違いを知ることからはじめよう。#わたしの生理のかたち」ムービー



YouTube URL : <https://youtu.be/Q18vpSbiUaU> ※3月7日 16:00公開

初めて、自身や友人、パートナーの生理の“かたち”を目の当たりにしたそれぞれの反応は…！？

本ムービーでは、生理やPMSの症状による辛さをインタビューを通してひもとき、可視化されていく過程、そしてその結果を目の当たりにした友人同士やパートナー間で生まれた心境の変化を描いています。自身の症状やその辛さを表現し説明することの難しさ、そして対話を通じて、友人や、パートナーの症状や辛さを知った人々の反応からは、**違いを理解することが、「自分の体と改めて向き合う」「周りの辛さを思いやる」きっかけになるのだ**と伝わってきます。主演は俳優・井桁弘恵さんです。

交通広告 3月7日より公開／新聞広告 3月8日掲載

「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、インタビューを基に可視化した生理やPMSの目に見えない不調のかたちを、新宿・渋谷・六本木各駅の交通広告や、国際女性デー当日の朝日新聞、日本経済新聞朝刊にて発信します。

【交通広告】



違いを知ることからはじめよう。

#わたしの生理のかたち



※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後述の全体調査結果の数値とは異なります。
※画像は新宿のもので

3月7日(月)～3月13日(日)
場所：新宿駅…JR東口改札、A9出口付近
※東京メトロ：新宿メトロスーパープレミアムセット

3月7日(月)～3月13日(日)
場所：東急田園都市線渋谷駅…地下2階、A0・A1出口付近
※東急：田園都市線渋谷 道玄坂ハッピーボードA30

3月8日(火)～3月14日(月)
場所：大江戸線六本木駅…地下4階-地下1階
※都営地下鉄：六本木スペシャルセット

〈交通広告に関するお問い合わせ先〉
ツムラ/お客さま相談窓口
<https://www.tsumura.co.jp/qa/>

- 本件に関する駅係員および鉄道会社へのお問い合わせはご遠慮ください。
- 交通広告の掲載場所は公共の場となっております。周囲の方々や、ご自身の安全を確かめた上でご覧ください。
- 周囲の通行者の方々に迷惑をかける行為はご遠慮いただきますようお願いいたします。

【新聞広告】

※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後述の全体調査結果の数値とは異なります。

朝日新聞 朝刊 全国版 / 日本経済新聞 朝刊 全国版

【3月8日実施】 HAPPY WOMAN FESTA 2022に参加

「女性のエンパワーメントとジェンダー平等の社会実現」を掲げる一般社団法人HAPPY WOMANが、“すべての女性が人生の主人公となる生き方を選択し、持てる力を発揮できる社会を目指す”イベント「国際女性デー | HAPPY WOMAN FESTA 2022」に、#OneMoreChoice プロジェクトとして参加します。同イベントの女性のエンパワーメントとジェンダー平等の社会実現に向けたセミナー「HAPPY WOMAN SEMINAR 2022」にて、#OneMoreChoice プロジェクトと今年のプロジェクトテーマ「#わたしの生理のかたち」についてお話しします。



「国際女性デー | HAPPY WOMAN FESTA 2022」とは 女性のエンパワーメントとジェンダー平等の社会実現を掲げる一般社団法人HAPPY WOMANが、“すべての女性が人生の主人公となる生き方を選択し、持てる力を発揮できる社会を目指す” イベントです。

<HAPPY WOMAN SEMINAR 2022>

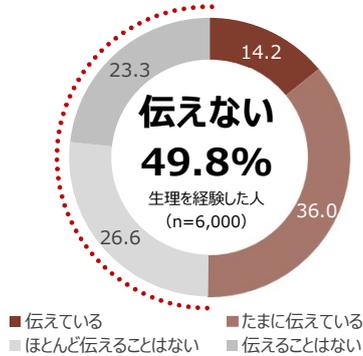
- 日時 : 2022年3月8日(火) 14:30-17:30 (予定)
- 会場 : ウェスティンホテル東京 (東京都目黒区三田1丁目4-1)
- 方式 : リアル&オンライン配信
- 予約 : イベント会場の入場、オンライン視聴共に完全予約制
(<https://hwf2022-seminar.peatix.com>)
- 料金 : 無料

生理・PMSの本音と理解度調査（ツムラ調べ、2022年3月）

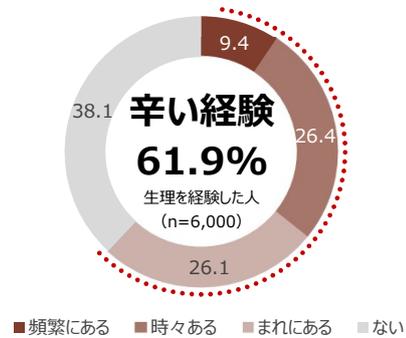
■ 約6割が生理痛やPMSの症状による辛さを理解してもらえない経験あり

生理痛やPMSで辛くても、49.8%は周りの人に伝えておらず [図1]、また約6割が、自身の生理痛やPMSの症状を周囲の人に理解してもらえず、辛い経験をしたこともわかりました [図2]。

【図1】 生理痛やPMSの症状で辛いときに、周囲に伝えるか

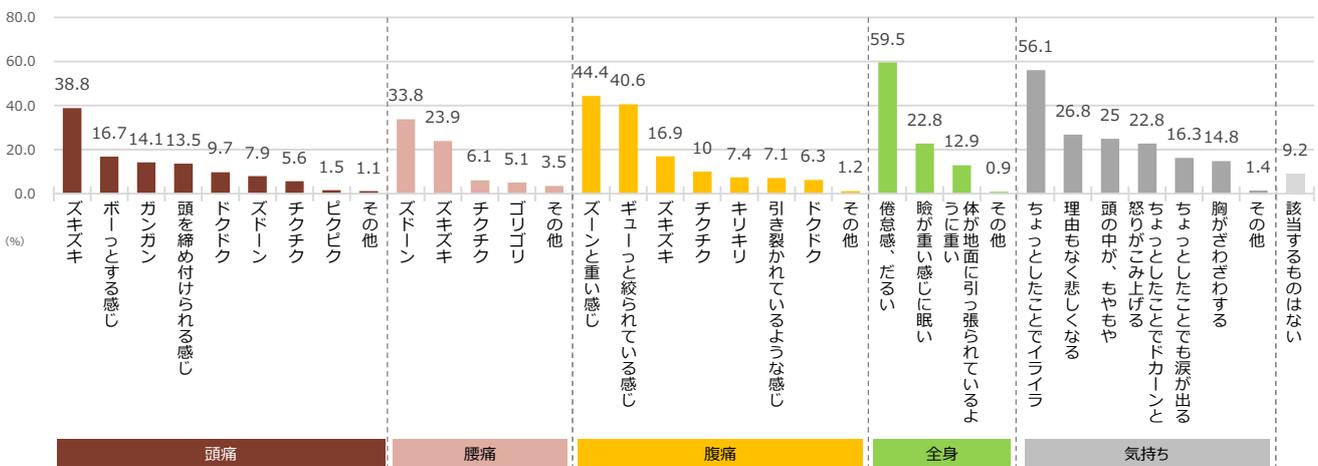


【図2】 生理痛やPMSの症状を理解してもらえず辛い経験をした



生理前や生理中に感じる症状は、「腹痛」「腰痛」「イライラ感」「頭痛」「眠気」などが挙げられました。そこで生理痛やPMSによる症状の感じ方を聞くと、腹痛でも「ズーンと重い」や「ギューッと絞られている」「ズキズキ」など、感じ方は人それぞれでした。その他にも、頭痛では「ズキズキ」「ポーとする」「ガンガン」など、気持ちの面では「ちょっとしたことでイライラ」「理由もなく悲しくなる」など、さまざまな回答に分かれました [図3]。生理前や生理中に感じる症状に感じ方も含めれば組み合わせは何通りにもなり、生理痛やPMSは個人差が大きいと考えられます。

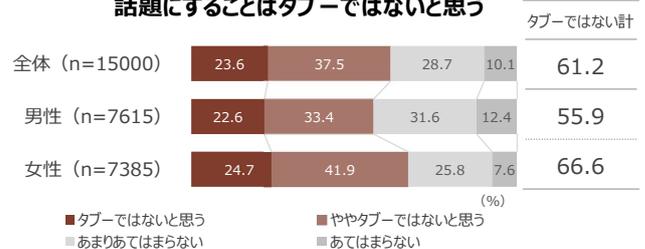
【図3】 生理痛やPMSによる症状の感じ方（複数回答）



生理やPMSについて話題にすることについては、10代～40代の男女15,000人の約6割が「タブーではないと思う」と回答しました [図4]。男性でも半数以上が「タブーではないと思う」と答えており、生理やPMSについて触れることがタブーという風潮は薄れてきているようです。

生理やPMSに対するイメージを見ると、男女差はさほどなく、社会全体で正しく理解することが課題であると考えられます。

【図4】 生理やPMSについて話題にすることはタブーではないと思う



調査概要 ■ 調査名：生理・PMSの本音と理解度調査 ■ 実施時期：2022年1月27日（木）～ 2月1日（火） ■ 調査手法：インターネット調査 ■ 調査対象：調査①（図1～3）全国の15歳～49歳の生理経験者6,000人 調査②（図4）全国の15歳～49歳の男女15,000人（男性7,615人、女性7,385人）

★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。

#OneMoreChoice プロジェクトとは

ツムラは、すべての女性が不調を無理に我慢することなく、心地よく生きられる健やかな社会を目指し、2021年3月8日の国際女性デーに、#OneMoreChoice プロジェクトを発足しました。生理痛や頭痛、けん怠感、イライラ感などの心身の不調に対し、必要な対処を取れず、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。そこで、創業から100年以上、女性の不調に寄り添ってきたツムラだからこそできることを考え、#OneMoreChoice プロジェクトのさまざまな取り組みを発信してきました。

ツムラが目指すのは、誰もが心地よく生きられる健やかな社会です。治療だけではなく、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いきます。

*「隠れ我慢」とは、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とツムラが定義

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。



プロジェクトステートメント

プロジェクトロゴ

#OneMoreChoice プロジェクト最新動画

【3月7日公開】 宅トレ動画クリエイター竹脇まりなさんとの #OneMoreChoice プロジェクト動画



YouTube URL: <https://youtu.be/gruUIGBdyu0> ※3月7日 20:00頃公開

宅トレ動画クリエイターの竹脇まりなさんが、「なんとなく不調の時もできる!! 疲れた時にやる全身ストレッチ～無理しない我慢しない～」をご自身のYouTubeチャンネルで公開。「隠れ我慢」をしないために、不調の際にもできるストレッチを紹介します。また竹脇まりなさんご自身の隠れ我慢の経験や対処法、メッセージもご覧いただけます。