

ツムラ #OneMoreChoice プロジェクト

男女の更年期への理解を広げるための啓発活動を 10月18日の「世界メノポーズデー」を含む1週間に展開

更年期に関する調査第3弾「男女の更年期に関する実態調査」を公開
音声プラットフォームVoicyにてタイアップ企画「#更年期との向き合い方」を実施

#OneMoreChoice プロジェクト 更年期特設サイト
<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/kounenki>

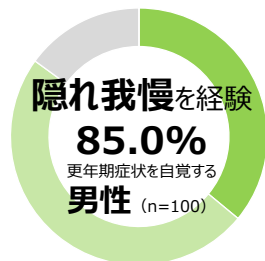
株式会社ツムラ（以下、ツムラ）は、心身の不調を無理に我慢することなく、誰もがいつでも心地よく生きられる社会を目指し、2021年から「#OneMoreChoice プロジェクト」に取り組んでいます。今回、10月18日の「世界メノポーズデー」（Menopause = 閉経）を含む1週間に、更年期に関する3回目の調査結果の公開と、音声プラットフォームVoicyでのタイアップ企画を実施します。ライフステージの一つであり、多くの方が不調を感じる更年期について、男女の更年期症状への理解を深めるとともに、症状を感じ辛い思いをしている人に対し社会全体で理解を広げるための啓発活動を行います。

昨年に続き第3弾となる調査「男女の更年期に関する実態調査（2023）」では、更年期症状を自覚する男女の85.0%が更年期症状の辛さを我慢して日常をやり過ごす「隠れ我慢※1」を経験していることが分かりました。さらに、更年期症状で支障を感じる時、どんなサポートを望むかと聞くと、男性は「具体的な対処法」、女性は「休息」を求める割合が高く、男女の違いも浮き彫りになりました。

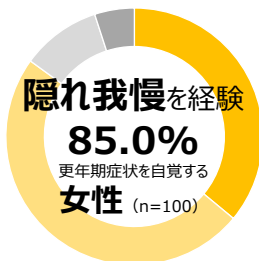
もう一つの取り組みとして、更年期への理解を、当事者に加え周囲へも広げる目的で、音声プラットフォームVoicyとのタイアップを実施します。「#更年期との向き合い方」をテーマに、10月16日（月）から7日間のトークテーマ特集に加え、Voicyオリジナルチャンネル「#OneMoreChoice プロジェクト」では、メインパーソナリティにVoicyの人気チャンネル「学びの引き出しはラジオ」の尾石 晴/ oishi haruさんをお迎えし、全4回の対談企画を順次公開します。

これらの活動を通し、ツムラは“隠れ我慢”のない誰もが心地よく生きられる健やかな社会を目指して、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。

※1 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。



更年期症状による「隠れ我慢」の実態
(一部抜粋、詳細次頁に記載)



Voicyタイアップ「#更年期との向き合い方」キービジュアル

<本資料に関するお問い合わせ先>

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)

調査結果の詳細は、こちらのURLよりご覧ください：

<https://www.tsumura.co.jp/newsroom/topics/2023/10161000.html>

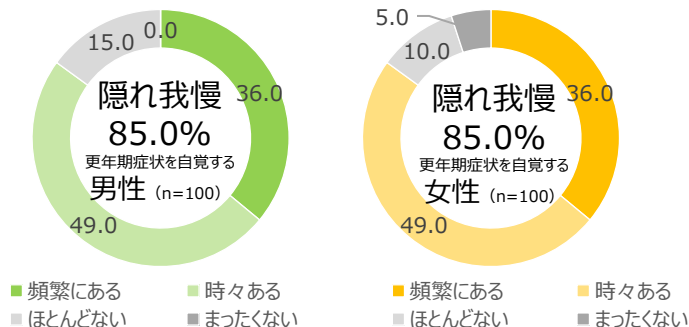
更年期症状を自覚する男女の85%が、辛さを我慢して過ごす「隠れ我慢」を経験

現在、更年期の症状を自覚している男女各100人に、更年期症状で辛いことを我慢していつも通り仕事や家事などを行う「隠れ我慢」をすることがあるかと聞くと、男女とも約3人に1人が「頻繁にある」（36.0%）、約2人に1人が「時々ある」（49.0%）と答えています【図1】。

更年期症状を抱える男女の実に85.0%が、辛さを我慢して日常生活や社会生活を過ごす「隠れ我慢」を経験しています。

【図1】更年期症状による「隠れ我慢」の実態

Q.更年期症状で辛いことを我慢して、いつも通り仕事や家事などを行うことがありますか？



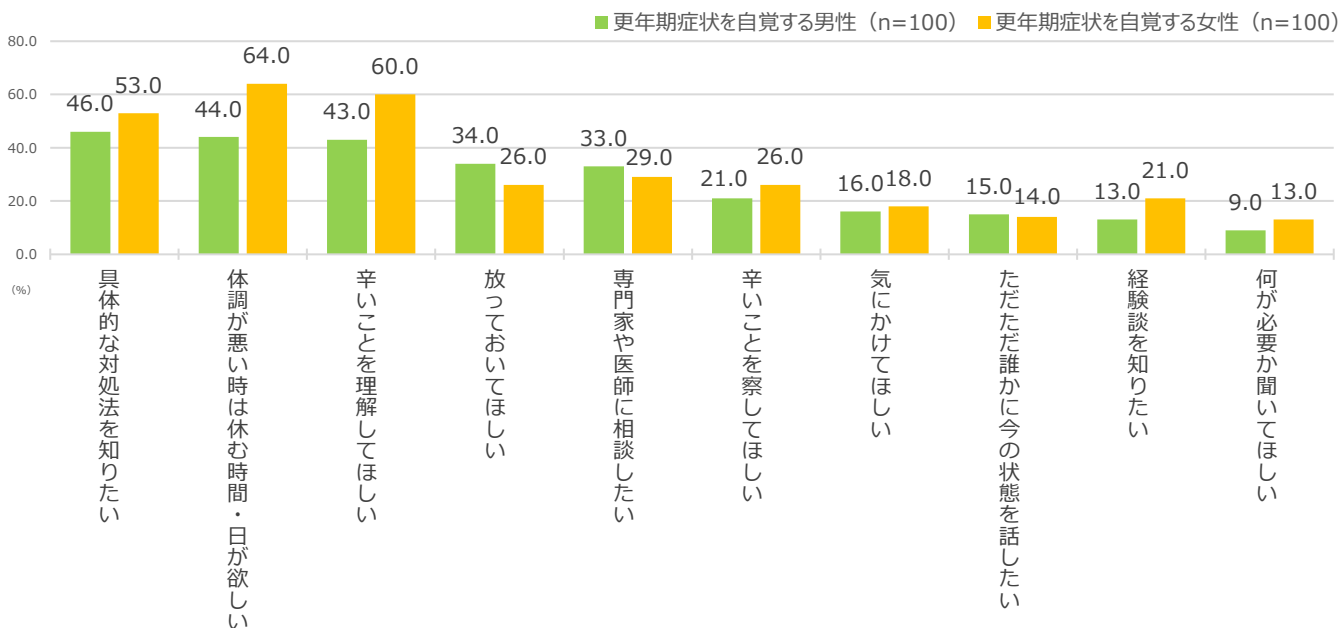
更年期症状へのサポートとして望むこと、男性は「具体的な対処法」、女性は「休息」

更年期症状を自覚している男女各100人に、更年期症状で支障を感じるときどんなサポートを望むかと聞くと、男性は「具体的な対処法を知りたい」（46.0%）、「体調が悪い時は休む時間・日が欲しい」（44.0%）、「辛いことを理解してほしい」（43.0%）の順で多くなりました。女性は「体調が悪い時は休む時間・日が欲しい」（64.0%）、「辛いことを理解してほしい」（60.0%）、「具体的な対処法を知りたい」（53.0%）の順となりました【図7】。

「対処法」（男性46.0%＜女性53.0% 7.0pt差）も、「休む時間・日」（男性44.0%＜女性64.0% 20.0pt差）も「理解してほしい」（男性43.0%＜女性60.0% 17.0pt差）も、男性より女性が多くなっています。

【図7】更年期症状のサポートとして望むこと（複数回答）

Q.更年期症状による支障を感じたとき、どのようなケアやサポートを求めますか？



「男女の更年期に関する実態調査」調査概要

- 実施時期：2023年9月12日（火）～9月14日（木）
- 調査手法：インターネット調査
- 調査対象：全国の20代～60代男女各600人（うち、更年期の症状を自覚する40代～60代男女各100人）、過去に更年期症状を経験した男女各100人ずつ
- 実査委託先：楽天インサイト ★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。

■「#更年期との向き合い方」をテーマに対談などを放送

音声プラットフォームVoicyとのタイアップ企画として、10月16日（月）からの7日間、トークテーマ特集「#更年期との向き合い方」と、Voicyオリジナルチャンネル「#OneMoreChoice プロジェクト (<https://voicy.jp/channel/3210>)」での対談企画を実施いたします。

Voicy内特設サイトURL：https://event.voicy.jp/onemorechoice_kounenki2023



〈Voicyタイアップ「#更年期との向き合い方」キービジュアル〉

Voicyオリジナルチャンネル「#OneMoreChoice プロジェクト」での対談企画では、全4回の放送を順次公開します。メインパーソナリティは、Voicyの人気チャンネル「学びの引き出しはらラジオ」のパーソナリティを務める尾石 晴/oishi haruさん。本プロジェクトとは2023年2月に実施した「#自分を大事にするとは」の企画に続き、4度目のコラボレーションです。

第1回～第3回の放送はゲストを迎え、「#更年期との向き合い方」をテーマに、さまざまなゲストの更年期に対する考えや思いを聞いてみることで、改めて自分の体や心、周りで不調を抱える人たちとの向き合い方を考える対談をお届けします。そして、第4回は、尾石 晴/oishi haruさんが3人のゲストとの対談を通して感じた更年期との向き合い方、ライフステージの一つである更年期と #OneMoreChoice について独自の視点から語る内容を放送します。

対談企画「#更年期との向き合い方」

放送①：10月16日（月）公開—女性の更年期症状における経験談

【対談:堀井美香さん（フリーアナウンサー）】

「少し声をあげてみることで、更年期や不調について話しやすい環境づくりを」

放送URL：<https://r.voicy.jp/jpVEIJD9J6>

放送②：10月17日（火）公開—男性の更年期症状における経験談

【対談:松永エリック・匡史さん（青山学院大学 地球社会共生学部長・教授）】

「男性更年期、周りの人の声かけで気づくことだってある」

放送URL：<https://r.voicy.jp/wWK8wLwDVB7>

放送③：10月18日（水）公開—更年期とコミュニケーション

【対談:藤田尚弓さん（コミュニケーション研究家）】

「コミュニケーション研究家と考える更年期の向き合い方」

放送URL：<https://r.voicy.jp/poKMlkWpVnQ>

放送④：10月19日（木）公開予定—対談を通じて考えたこと

【メインパーソナリティ:尾石 晴/oishi haruさん】

「私が考える『#更年期との向き合い方』～対談を終えて～」

放送URL：<https://r.voicy.jp/Ry91rRgEVqG>（予定）

「#OneMoreChoice プロジェクト」について

創業から130年にわたり、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。

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、少しだけ働き方を変える、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。



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、ライフステージの中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む「Carellege Action」をスタート。

#OneMoreChoice プロジェクトサイト

<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/>



「株式会社ツムラ」について

医療用漢方製剤を製造販売する製薬メーカーで、主力となる医療用漢方製剤は129品目を取り扱っています。明治26年に創業し2023年4月10日に130周年を迎えた当社は、「自然と健康を科学する」という経営理念を掲げています。