

News Release



2024 年 11 月 25 日

報道関係各位

「生理のつらさを、我慢しなくていい社会へ。」 #OneMoreChoice プロジェクト

生理のつらさが写りこむプリ機 原宿に登場

生理痛や PMS による、目に見えない日常への影響を表現

体験型ポップアップイベント『ちょっと生理いま邪魔しないでよプリ』

<#いいにくいことをいう日> 11 月 29 日（金）から 10 日間

「WITH HARAJUKU」にて開催（参加無料）

株式会社ツムラ（本社：東京都港区、代表取締役社長 CEO：加藤昭和、以下ツムラ）は、一人一人違う生理痛・PMS によるつらさが、キャラクターとなって写りこみ、日常生活への影響を表すプリント写真機（以下、プリ機）の体験型ポップアップイベント『ちょっと生理いま邪魔しないでよプリ』を、2024 年 11 月 29 日（金）から 12 月 8 日（日）まで、東京・原宿駅前の商業施設「WITH HARAJUKU」にて、期間限定で開催します。（参加無料・予約不要）

「生理のつらさを、我慢しなくていい社会へ。」をテーマに取り組んでいる「#OneMoreChoice プロジェクト」の一環として、11 月 29 日「#いいにくいことをいう日」を前に、ツムラは「第 2 回生理・PMS の本音と理解度調査」を実施しました。生理を経験したことがある 15 歳～49 歳の 6,000 人に、自身の生理痛や PMS について周囲の人に話をしたいか聞いたところ、全体のおよそ 3 人に 1 人（34.2%）は周囲の人に話したいと思っているのに、言いづらさを感じていることが明らかになりました。（6 ページ参照）

そこで、目に見えない、生理痛・PMS の症状による日常生活への影響を可視化するオリジナルのプリ機を制作、ご自身の不調症状を周囲に言いづらいつ感じている人にとって、生理痛・PMS のつらさを抱え込むのではなく、対話するきっかけの一つになることを目的に、実際に体験いただけるイベントを実施いたします。

『ちょっと生理いま邪魔しないでよプリ』特設サイト

特設サイトでは、体験型ポップアップイベントの開催概要、「じゃまするず」の一覧や「生理痛・PMS の言いにくいことを言うヒント！」（全 10 項目）を紹介。「第 2 回生理・PMS の本音と理解度調査」の結果も掲載しています。



特設サイト：<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/jamapuri/>

自然と健康を科学する

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 コミュニケーションデザイングループ

担当：大山、松井、宮城 メール：OneMoreChoice@mail.tsumura.co.jp

〒107-8521 東京都港区赤坂 2-17-11 TEL.03-6361-7100 FAX.03-5574-6630

体験型ポップアップイベント『ちょっと生理いま邪魔しないでよプリ』

『ちょっと生理いま邪魔しないでよプリ』は、一人一人違う、その人が感じる生理痛・PMSなどの症状によるつらさを可視化したキャラクターがモーション付きで写りこむプリ機の体験型ポップアップイベントです※1。

体験者が回答したアンケートに応じて、その人が感じている生理痛・PMSの症状によるつらさを表した「じゃまするず」が撮影画面に現れ、思いがけない動きで撮影を邪魔し、症状によるつらさが日常生活に影響している様子を撮ることができます。それぞれ違う生理のつらさに気づき、対話するきっかけや自分に合った対処法を考える際の一助となることを目指しています。



左：撮影の様子（イメージ）
右：プリントシート台紙※2
（撮影した画像が入ります）

■開催の経緯

ツムラは、2021年3月に「#OneMoreChoice プロジェクト」を発足、生理のつらさを我慢しないでいい社会を目指して、さまざまな取り組みを行っています。

2022年には、生理痛やPMSのつらさは個人差が大きく表現しづらいことが、周囲につらさを伝えずに「隠れ我慢※3」してしまう主な要因であることに着目。「違いを知ることからはじめよう。#わたしの生理のかたち」というメッセージとともに、生理痛・PMSによる目に見えない不調を可視化した企画に取り組みました。

今年、ツムラが実施した調査※4では約3人に1人が生理痛やPMSについて周囲の人に話したいと思っているのに言いづらさを感じていると回答しました。一方、生理痛・PMSでつらいときに周囲に伝えている人に「伝えてよかったか」を聞いたところ、83.7%が「伝えてよかった」と回答しました。そこで、今回、プリという身近なコミュニケーションツールを用い、自身の生理痛やPMSについて話してみようと思ったときに、話すきっかけになってくれたらという思いを込めて、11月29日の「#いいにくいことをいう日」から10日間、体験型ポップアップイベント「ちょっと生理いま邪魔しないでよプリ」を実施することにいたしました。生理痛・PMSのつらさを抱え込むのではなく、誰かと話したり、話すことで自分を知ったりするきっかけづくりとなればと考えています。

■実施概要※5

- 期間： 2024年11月29日（金）～12月8日（日）
時間： 10:00～19:30
会場： WITH HARAJUKU 地下1階イベントスペース
（東京都渋谷区神宮前1-14-30）
JR山手線「原宿」駅（東口）より徒歩1分
東京メトロ千代田線・副都心線「明治神宮前〈原宿〉」駅
（2番出口）より徒歩1分
参加費： 無料（予約不要）
対象： 主に生理痛・PMSの症状を感じている方
撮影人数： 1回の撮影で3名まで対応
台数： 2台



イベント会場 展示イメージ

一般の方からのお問合せ先：お客さま相談窓口 0120-329-930（受付：土日祝日を除く 9:00～17:30）

※1 右下に撮影データのダウンロード用二次元コードが入ります

※2 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。株式会社ツムラが定義

※3 「第2回生理・PMSの本音と理解度調査」 <https://www.tsumura.co.jp/news/topics/2024/202411131400.html>

※4 やむを得ずイベントを中止・中断する可能性があります。その場合は公式SNS等でお知らせいたします

体験フロー

■体験フロー

①準備

撮影前に婦人科医監修による生理痛・PMS の症状に関するアンケートに回答（最も悩まされる症状、つらさの度合い・期間・時期）。

アンケート監修：丸山 綾先生（「霞が関ビル診療所」婦人科医）

②撮影

撮影ブースにて、アンケート回答後に表示される二次元コードをプリ機にかざして撮影スタート。アンケート回答に応じて、体験者が感じている生理痛・PMS のつらさによる日常への影響を表現した「じゃまするず」が現れ、思いがけない動きで撮影を邪魔してきます。

③受け取り

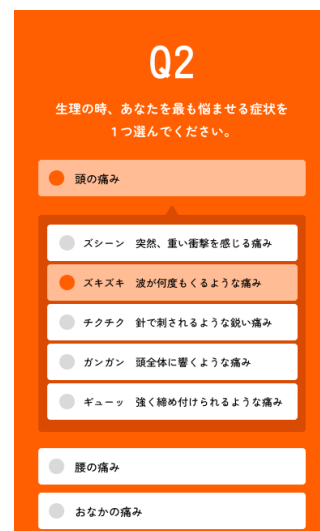
プリ機横の出力口からプリントシートを受け取ります（178mm×127mm ※シールではありません）。プリントシートに記載の二次元コードから、プリ画像および「じゃまするず」に邪魔されながら撮影した様子の動画をダウンロードもしくはシェアできます。

■ダウンロードサイト

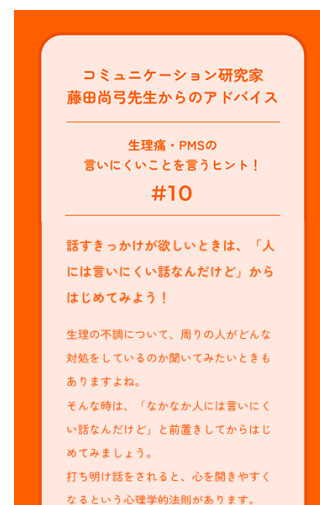
撮影で現れた「じゃまするず」についての説明はダウンロードサイトにて確認できます。アンケートの回答に応じて、撮影時に体験者自身に表示された「じゃまするず」が表すつらさのレベルや症状が記載されます。

また、コミュニケーション研究家の藤田 尚弓先生による生理痛・PMS によるつらさを隠れ我慢しないためのアドバイス「生理痛・PMS の言いにくいことを言うヒント！」も紹介。全部で 10 あるアドバイスの中からランダムで一つが表示されます。

ダウンロードサイト内
コミュニケーション研究家 藤田尚弓先生からのアドバイス
「生理痛・PMS の言いにくいことを言うヒント！」



アンケート画面



◆丸山 綾（まるやま あや）先生（「霞が関ビル診療所」婦人科医）のコメント

生理に伴うつらい症状は、人によって種類や程度が異なりますが、自分以外の人の子理事情を知る機会はないかなと思います。そうした意味で『ちょっと生理いま邪魔しないでよプリ』の体験は、お互いの不調を理解し合うための貴重な、良い機会になるのではないのでしょうか。

◆藤田 尚弓（ふじた なおみ）先生（コミュニケーション研究家）のコメント

生理などの悩みは、言いにくい理解が得にくいことが多いものです。伝え方を考えてみることで、日常の悩みを安心して話せる場と、共感やサポートの輪が広がることを願っています。少し心を軽くすることで、自分らしい選択肢を見つけるきっかけになれば幸いです。

*本リリースでは「月経」について「生理」と表現しています。

生理痛・PMS のつらさを可視化し目に見えない日常への影響を表現した「じゃまするず」

生理痛・PMS によるつらさには、身体的症状（頭痛、腰痛、腹痛など）や精神的症状（集中力低下、不安感など）があり、それぞれ同じような症状でも痛みの感じ方は人それぞれです。本企画では、さまざまな身体的症状、精神的症状の中から、21 の症状を「じゃまするず」と名付け、可視化しました。

また、一人一人違う、その人が感じる生理痛・PMS のつらさの度合いを、「じゃまするず」の大きさや数、エフェクト機能を用いて表現しています。

さらに、目に見えない日常への影響を表現するため、「じゃまするず」は、それぞれの特徴に基づいたモーションで撮影画面に現れ、思いがけない動きで撮影を邪魔します。



©SIO/The TOMODACHI STUDIO

「じゃまするず」紹介例

「じゃまするず」一覧

◆キャラクターデザイン：SIO（シオ） めいぐるみアーティスト

代表するアートピースは「The TOMODACHI！（ザ・トモダチ！）」。ライフスタイルやファッション、カルチャーなどに着目し、めいぐるみの枠を超えた表現を行う。2022 年より国内外で展示や POP UP、アパレルブランドとのコラボレーション、キャラクターデザインなど幅広く活動している。

<https://www.the-tomodachi-studio.com/>

屋外広告

JR 原宿駅や東京メトロ明治神宮前（原宿）駅、WITH HARAJUKU の大型ビジョンにて屋外広告を展開いたします。

掲出期間： 11 月 25 日（月）～12 月 1 日（日） ※掲出開始は 11/25（月）正午以降を予定しています。

掲出場所： ・ JR 原宿駅 竹下口改札内通路、山手線外回りホーム階段壁面

・ 東京メトロ明治神宮前（原宿）駅 原宿口改札外 定期券うりば横階段

「第2回生理・PMSの本音と理解度調査」(抜粋)

調査結果の詳細は、こちらの URL よりご覧ください

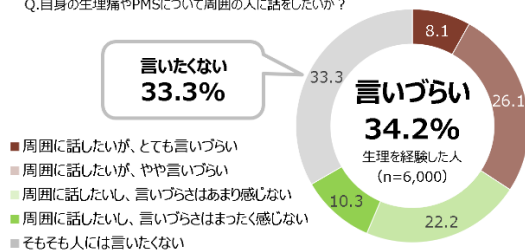
<https://www.tsumura.co.jp/news/topics/2024/202411131400.html>

ツムラは11月29日「#いいにくいことをいう日」を前に、生理を経験したことがある15歳～49歳の6,000人に、自身の生理痛やPMSについて周囲の人に話したいか聞きました。「周囲に話したいが、とても言いづらい」が8.1%、「周囲に話したいが、やや言いづらい」が26.1%となり、全体の34.2%は話したいと思っていても言いづらさを感じています[図1]。

生理痛・PMSについて人に言いづらいと回答した2,054人に理由を聞くと、「相手にわかってもらえないと思うから」(30.4%)、「みんなも我慢しているものだと思うから」(29.8%)、「相手を困らせてしまいそうだから」(28.9%)、「症状やつらさを表現しにくいから」(27.8%)が上位に挙げられました[図2]。

【図1】自身の生理痛・PMSについて人に話したいか

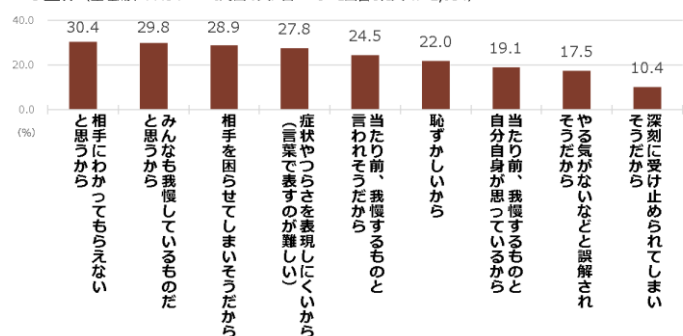
Q.自身の生理痛やPMSについて周囲の人に話したいか？



【図2】自身の生理痛・PMSについて人に言いづらい理由(全体)(複数回答)

Q.自身の生理痛やPMSについて周囲に言いづらいと感じる理由は？(複数回答)

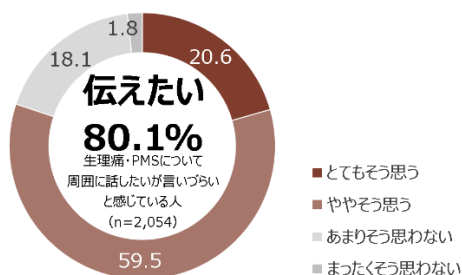
●全体(生理痛やPMSについて周囲の人に言いづらいと回答した人 n=2,054)



生理痛・PMSについて周囲に話したいが人に言いづらいと回答した2,054人に、自身の生理痛やPMSのつらさをもっと気軽に人に伝えたいかと聞いたところ、80.1%が生理痛やPMSについて「もっと気軽に伝えたい」と答えました[図3]。また、生理痛・PMSでつらいとき、周囲にそのことを伝えるかという問いに、「伝えている」「たまに伝えている」と回答した人に伝えてよかったかと聞くと、83.7%が「伝えてよかった」と答えました[図4]。

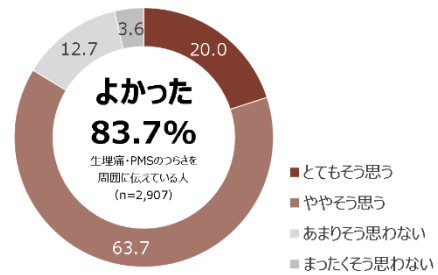
【図3】生理痛・PMSのつらさをもっと気軽に人に伝えたいか

Q.自身の生理痛やPMSのつらさをもっと気軽に人に伝えたいか？



【図4】生理痛・PMSのつらさを伝えてよかったか

Q.生理痛・PMSでつらいことを周囲に伝えてよかったか？



「第2回生理・PMSの本音と理解度調査」

■実施時期：2024年9月9日(月)～9月12日(木) ■調査手法：インターネット調査

■調査対象：全国の15歳～49歳の生理を経験したことがある6,000人 ■調査委託先 株式会社エクスクリエ

★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。★本調査では、月経について「生理」と表現しています。

「#OneMoreChoice プロジェクト」について

生理のつらさを我慢しなくていい社会を目指して、#OneMoreChoice プロジェクトを、2021 年 3 月 8 日の国際女性デーにスタートしました。

当社が目指すのは、誰もが心地よく生きられる健やかな社会です。不調の際、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。

今後も#OneMoreChoice プロジェクトを通じて、健やかな社会の実現に向け取り組んでまいります。
<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/>

プロジェクトロゴおよびステートメント



「生理のつらさを、我慢しなくていい社会へ。」

誰にも迷惑をかけたくない。周りの人に言い出しにくい。そんな理由から、「生理痛・PMS を我慢せざるを得ない」人たちの力になりたい。ひとつひとつの問題に向き合い、誰もが我慢しなくていい社会をめざして、漢方のツムラが取り組んでいます。

〈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。#わたしの生理のかたち」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
- 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実施
 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
- 2024 年: 新社会人に向けて「#もうすぐ社会人になるあなたへ」と題して、動画や交通広告を通じてメッセージを発信



違いを知ることからはじめよう。
 #わたしの生理のかたち (2022 年)

公式 Instagram

https://www.instagram.com/onemorechoice_



公式 X (旧 Twitter)

https://x.com/OneMoreChoice_



「株式会社ツムラ」について

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、昨年 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。