

関西在住20代～60代男女1,000人に聞く、「生理・PMSや“隠れ我慢”に関する意識と実態調査」

関西在住の生理を経験した人の68.2%が“隠れ我慢”※

生理・PMSのつらさが日常生活に影響する人の約9割が

「生理・PMSに伴う症状やつらさの違を知ってもらいたい」と思っているが

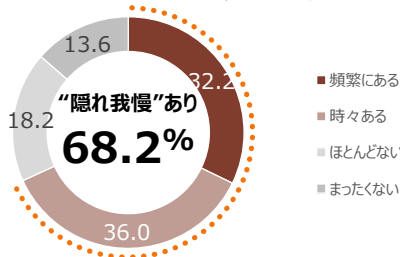
3人に2人は「周囲に伝えにくい」

一方で、関西在住の男性の半数以上が「つらさ理解したい」「一緒に知る機会が必要」と回答

株式会社ツムラ（以下ツムラ）は、2021年に「#OneMoreChoice プロジェクト」を発足し、生理のつらさを我慢しなくていい社会を目指して活動をしています。今回は本プロジェクトの一環として、関西在住の生理を経験した20代～60代の人および同年代の男性1,000人を対象に「生理・PMSや“隠れ我慢”に関する意識と実態調査」を実施しました。その結果、生理を経験した人の68.2%が生理・PMS（月経前症候群）に伴うつらさによる“隠れ我慢”を経験。つらさが日常に影響する人の87.1%が「つらさや度合いが人によって違うことを知ってもらいたい」と考える一方、66.8%がそのつらさを「伝えにくい」と感じ、21.4%が「甘えや言い訳だと思われた」経験がありました。一方、実は男性の半数以上が「そのつらさを理解したい」「一緒に知る機会が必要だ」と考えています。こうした背景には生理・PMSについて知り、対話できる機会や理解し合える環境の不足も影響している可能性もあります。 ※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。株式会社ツムラが定義。

生理を経験した人の68.2%が“隠れ我慢”を経験

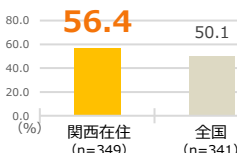
【図2】 生理・PMSに伴うつらさを我慢して普段通りにふるまう“隠れ我慢”の経験



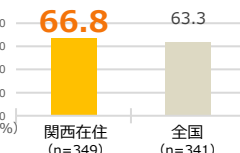
周囲に「伝える」も、3人に2人が「伝えにくさ」を実感

【図9】 生理・PMSに伴う症状やつらさに関するコミュニケーション

①生理・PMSに伴う症状やつらさを
周囲に伝えたことがある
（「頻繁にある」「時々ある」の合計値）



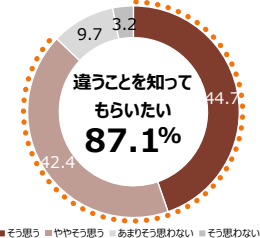
②生理・PMSに伴う症状やつらさを
周囲に伝えにくいと思った
（「頻繁にある」「時々ある」の合計値）



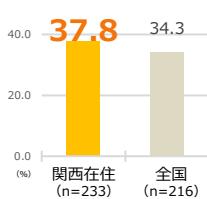
対象：生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響を及ぼす人

つらさの違いを知ってほしい一方「説明しにくい」「甘えや言い訳と思われた」

【図7①】 生理・PMSに伴うつらさや度合いが人によって違うことを知ってもらいたい

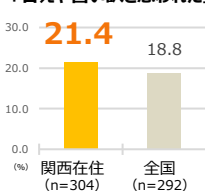


【図10】 伝えにくい理由
生理・PMSに伴うつらさを「表現・説明しにくい」



対象：生理・PMSに伴う症状やつらさを周囲に伝えにくい人

【図7②】 人によって違うことを知られていて困った経験
生理・PMSに伴うつらさを「甘えや言い訳と思われた」



対象：生理・PMSに伴うつらさが人によって違うことを知ってもらいたい人

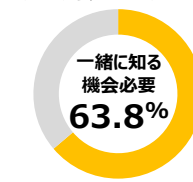
男性の半数以上が「理解したい」

【図13】 周りの生理・PMSに伴うつらさを抱えている人への対応
知る機会に対する男性の意識

①そのつらさを理解したいと思う



②家族やパートナーと一緒に知る機会が必要だと思う



対象：20代～60代の関西在住男性 (n=500)
(スコアは「そう思う」「ややそう思う」合計値)

「＜関西編＞生理・PMSや“隠れ我慢”に関する意識と実態調査」 ■実施時期：2026年7月7日（火）～7月10日（金） ■調査手法：インターネット調査 ■調査対象：①関西在住：関西（滋賀県・京都府・大阪府・兵庫県・奈良県・和歌山県）在住の生理を経験した20代～60代の500人、同年代の男性500人 ②全国：全国の生理を経験した20代～60代の500人、同年代の男性500人 ■調査委託先：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。★本調査では月経について「生理」と表現しています。

専門家コメント

産婦人科医 野田穂寿美先生

日本専門医機構認定産婦人科専門医「のた女性クリニック」院長

協力団体コメント

MeWプロジェクト（大阪大学大学院人間科学研究科）

月経をめぐるウェルビーイングの向上を目指す研究・実践プロジェクト

＜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部 コミュニケーションデザイン課 担当：宮城、大山、横田

メール：OneMoreChoice@mail.tsumura.co.jp

生理・PMS（月経前症候群）に伴うつらさの影響

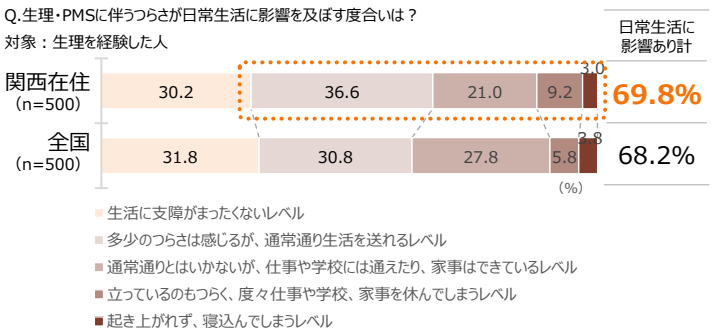
全国の20代～60代の1,000人（生理を経験した人500人、同じ年代の男性500人）と、関西（滋賀県・京都府・大阪府・兵庫県・奈良県・和歌山県）に在住の20代～60代の1,000人（生理を経験した人500人、同じ年代の男性500人）を対象に、生理やPMSに関する調査を行いました。

関西在住の69.8%が生理・PMSに伴うつらさで「日常生活に影響」があり、68.2%が生理・PMSに伴うつらさを我慢して普段通り振る舞う“隠れ我慢”を経験

生理を経験した人に、生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響を及ぼす度合いを聞きました。

関西在住では、「多少のつらさは感じるが、通常通り生活を送れるレベル」が36.6%、「通常通りとはいかないが、仕事や学校には通えたり、家事はできているレベル」が21.0%、「立っているのもつらく、度々仕事や学校、家事を休んでしまうレベル」が9.2%、「起き上がれず、寝込んでしまうレベル」が3.0%となり、生理を経験した人の69.8%が日常生活への影響を感じています【図1】。

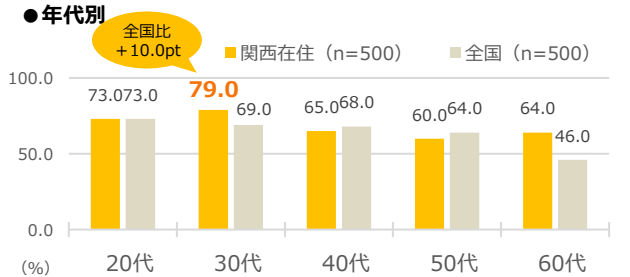
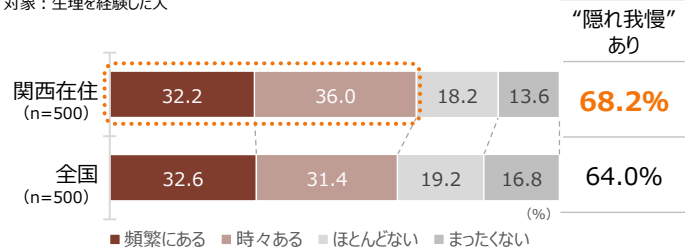
【図1】 生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響を及ぼす度合い



生理・PMSに伴う症状やつらさを感じたとき、つらいことを我慢していつも通り仕事や家事をしたり、学校に行くなどの“隠れ我慢”をした経験を聞くと、「頻繁にある」32.2%、「時々ある」36.0%となり、関西在住の生理を経験した人の68.2%が“隠れ我慢”を経験しています。年代別に見ると、関西在住の30代の生理を経験した人の79.0%が“隠れ我慢”を経験しています【図2】。

【図2】 生理・PMSに伴うつらさを我慢して普段通りにふるまう“隠れ我慢”の経験

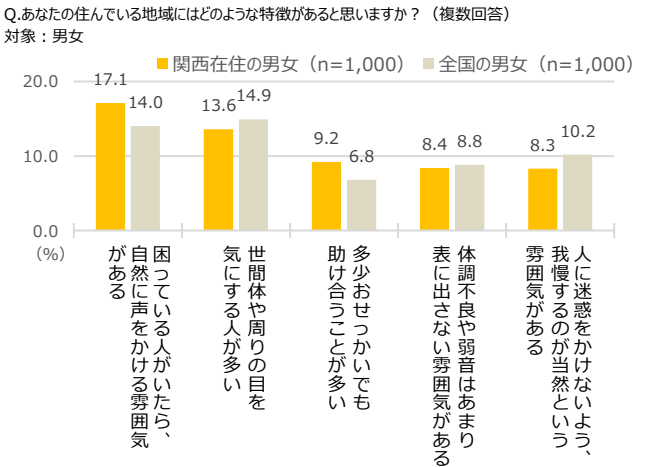
Q.生理・PMSの症状をつらく感じたとき、つらいことを我慢して、いつも通り仕事や家事をしたり、学校に行くなどしたことはありますか？
対象：生理を経験した人



関西在住の人が感じている地域の特徴は、困っている人に声をかけ、助け合う傾向

自分が暮らす地域の特徴や傾向を聞きました。関西在住の人は「困っている人がいたら、自然に声をかける雰囲気がある」(17.1%)、「世間体や周りの目を気にする人が多い」(13.6%)、「多少おせっかいでも助け合うことが多い」(9.2%)が上位に挙げられました【図3】。

【図3】 自分が暮らす地域の特徴 上位5項目



“隠れ我慢”してしまう生理・PMSに伴う症状は、「腹痛」「イライラ感」「疲れ・だるさ」
周りに理解されにくいと感じる症状は、「イライラ感」「疲れ・だるさ」「腹痛」

生理を経験した人に、感じて我慢する生理・PMSに伴う症状を聞きました。関西在住の人では「腹痛」（24.4%）、「イライラ感」（23.8%）、「疲れ・だるさ」（21.8%）、「眠気」（17.6%）、「腰痛」（16.8%）などが上位に挙げられ、全国も同様の結果でした【図4】。また、周りに理解されにくいと感じる症状を聞くと、「イライラ感」（21.8%）、「疲れ・だるさ」（18.4%）、「腹痛」（15.4%）、「情緒不安定」（14.4%）、「眠気」（13.6%）が上位となり、全国もほぼ同様の傾向でした【図5】。

【図4】 感じて我慢する生理・PMSに伴う症状

Q. 感じて我慢する生理・PMSに伴う症状は？（複数回答）
対象：生理を経験した人 関西在住（n=500）、全国（n=500）

		関西在住	全国
1位	腹痛	24.4	23.8
2位	イライラ感	23.8	20.2
3位	疲れ・だるさ	21.8	19.4
4位	眠気	17.6	17.0
同率5位	腰痛	16.8	16.0
同率5位	胸の張り	16.8	16.0

【図5】 周りに理解されにくいと感じる生理・PMSに伴う症状

Q. 普段感じている症状の中で、周りに理解されにくいと感じる症状は？（複数回答）
対象：生理を経験した人 関西在住（n=500）、全国（n=500）

		関西在住	全国
1位	イライラ感	21.8	21.6
2位	疲れ・だるさ	18.4	17.2
3位	腹痛	15.4	13.6
4位	情緒不安定	14.4	14.8
5位	眠気	13.6	13.8

関西在住の人が“隠れ我慢”する一番の理由は「休むと支障がでるから」

“隠れ我慢”の経験がある関西在住の人に我慢する理由を聞きました。すると、「休むと仕事、家事などに支障がでるから」（50.7%）が最も高く、次いで「我慢できる程度だと思っているから」（36.1%）、「病気ではなく休むほどではないと思っているから」（34.0%）が上位に挙げられました【図6】。

【図6】 生理・PMSに伴う症状やつらさを“隠れ我慢”する理由

Q. 生理・PMSに伴う症状を我慢してもいつも通りに過ごす理由は？（複数回答）
対象：生理・PMSに伴う症状で“隠れ我慢”する人 関西在住（n=341）、全国（n=320）

		関西在住	全国
1位	休むと仕事、家事などに支障がでるから	50.7	50.0
2位	我慢できる程度だと思っているから	36.1	40.9
3位	病気ではなく休むほどではないと思っているから	34.0	35.3
4位	人に心配や迷惑をかけたくないから	29.9	35.3
5位	我慢するのは当たり前だと思っているから	27.3	27.8

関西在住の人、生理・PMSに伴うつらさが人によって違うことを「知ってもらいたい」約9割
知られていないことで約2割が「甘えや言い訳だと思われた」経験あり

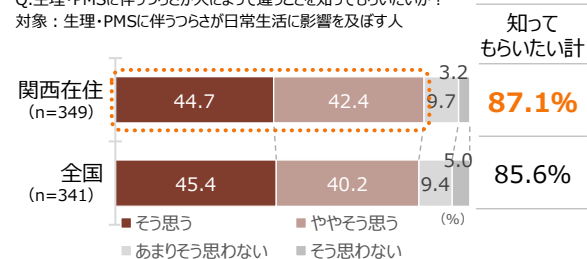
生理・PMSに伴うつらさやその度合いは人によって違います。図1で「日常生活に影響を及ぼす」と答えた人に、つらさや度合いが人によって違うことを知ってもらいたいかを聞くと、関西在住の87.1%が「知ってもらいたい」と答えています【図7①】。

知ってもらいたいと答えた関西在住の人に、生理・PMSに伴うつらさが人によって違うことを知られていないことで困った経験を聞くと、「周囲に相談しにくかった」（31.3%）、「職場や学校などで適切な制度や環境が整っていなかった」（23.4%）、「甘えや言い訳だと思われた」（21.4%）が挙げられました【図7②】。

【図7】 生理・PMSに伴うつらさや度合いが人によって違うことについての認知

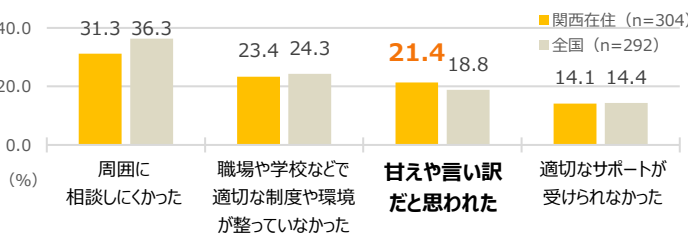
① 違うことを知ってもらいたい

Q. 生理・PMSに伴うつらさが人によって違うことを知ってもらいたい？
対象：生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響を及ぼす人



② 違うことが知られていないで困った経験

Q. 生理・PMSに伴うつらさが人によって違うことが知られていないで困った経験は？（複数回答）
対象：つらさや度合いが人によって違うことを知ってもらいたい人

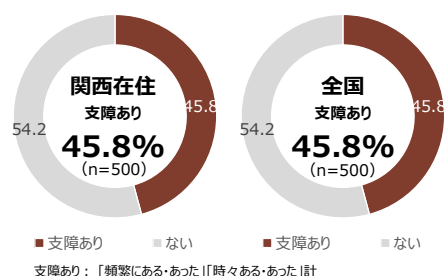


関西在住の人の45.8%が生理・PMSに伴うつらさでコミュニケーションに支障あり

生理・PMSに伴うつらさや不調が原因でコミュニケーションに支障が出た経験を聞くと、生理を経験した関西在住の人の45.8%が「支障あり」と答え、支障が出た相手は「配偶者・パートナー」（55.5%）や「母親」（34.5%）が多くなっています。全国と比べ、「職場の上司・先輩」（関西14.8%：全国21.0% -6.1ポイント）や「職場の同僚」（関西14.0%：全国21.8% -7.9ポイント）、「父親」（関西6.6%：全国12.7% -6.1ポイント）は少なく、「母親」（関西34.5%：全国29.3% +5.2ポイント）は多くなっています【図8】。

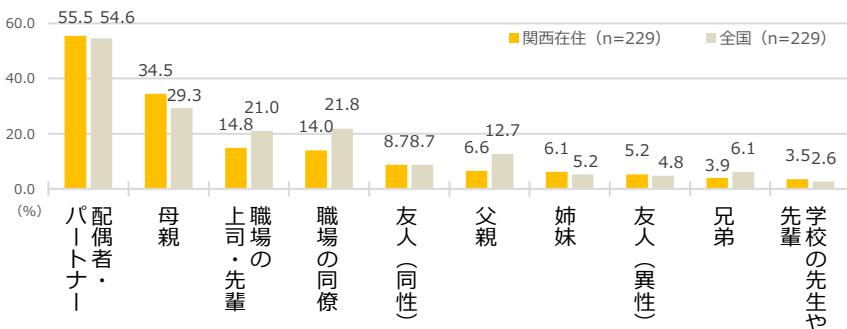
【図8】 生理・PMSに伴うつらさによるコミュニケーションへの影響

Q.生理・PMSに伴うつらさや不調が原因でコミュニケーションに支障は？
対象：生理を経験した人



● 生理・PMSに伴うつらさや不調でコミュニケーションに支障が出た相手（複数回答）

対象：コミュニケーションに支障があった人



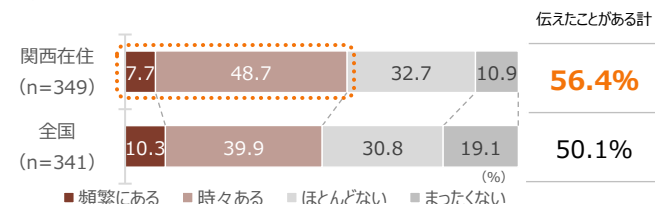
生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響を及ぼす関西在住の人の半数以上がそのつらさを周囲に伝えるも、「伝えにくい」と感じた人はさらに多い

生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響を及ぼすと答えた人に、その症状やつらさを周囲に伝えた経験を聞くと、関西在住の人では56.4%が「伝えたことがある」と答えていますが、それを上回る66.8%が「周囲に伝えにくいと思った」と答えています【図9】。困っている人に声をかけたり、助け合ったりする傾向が見られた一方で、生理・PMSに伴うつらさは伝えにくいと感じる人が多いようです。

【図9】 生理・PMSに伴う症状やつらさに関するコミュニケーション

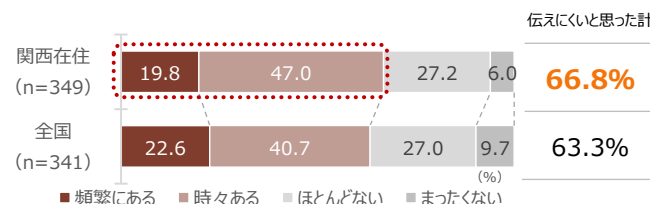
① 伝えた経験

Q.生理・PMSに伴う症状やつらさを、周囲に伝えたことがあるか？
対象：生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響を及ぼす人



② 伝えにくいと思う

Q.生理・PMSに伴う症状やつらさを周囲に伝えにくいと思ったことがあるか？
対象：生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響を及ぼす人



関西在住の人が生理・PMSに伴う症状やつらさを伝えにくいと感じる理由は「自分の症状やつらさを分かってもらえないと思うから」

生理・PMSに伴う症状やつらさを周囲に伝えにくい理由を聞くと、関西在住の人では「自分の症状やつらさを分かってもらえないと思うから」（39.9%）、「自分の症状やつらさを表現・説明しにくいから」（37.8%）、「気を遣わせたくないから」（36.5%）が上位に挙げられました。関西では「分かてもらえない」が1位ですが、全国では「気を遣わせたくないから」（40.3%）が1位でした【図10】。

【図10】 生理・PMSに伴う症状やつらさを伝えにくい理由 上位5項目

Q.生理・PMSに伴う症状やつらさを周囲に伝えにくい理由は？（複数回答）
対象：生理・PMSに伴う症状やつらさを周囲に伝えにくい人 関西在住（n=233）、全国（n=216）

	関西在住	全国
1位 自分の症状やつらさを分かてもらえないと思うから	39.9	38.4
2位 自分の症状やつらさを表現・説明しにくいから	37.8	34.3
3位 気を遣わせたくないから	36.5	40.3
4位 我慢すべきだと思っているから	22.3	28.2
5位 周囲に伝えるべきではないという風潮があるから	20.2	25.9
	(%)	(%)

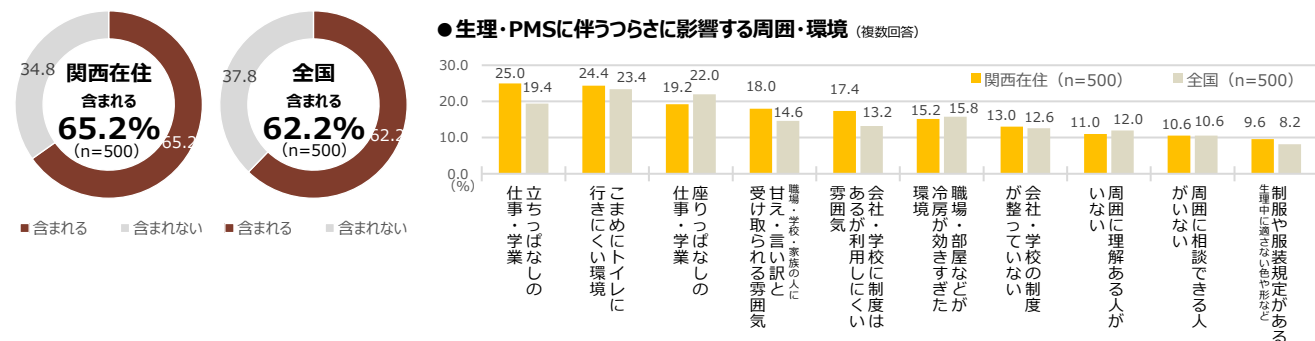
生理・PMS（月経前症候群）のつらさにおける環境や周囲の影響

生理・PMSに伴うつらさは、「症状だけでなく周囲・環境も影響する」65.2%

生理・PMSに伴うつらさが日常生活に及ぼす影響について、関西在住の生理を経験した人の65.2%が症状そのものだけでなく、「周囲や環境によるものも含まれる」と答え、周囲の環境や雰囲気の影響を感じている人が多いことがうかがえます。具体的には、「立ちっぱなしの仕事・学業」「こまめにトイレに行きにくい環境」「座りっぱなしの仕事・学業」が上位に挙げられました〔図11〕。

【図11】 生理・PMSに伴うつらさが日常生活に及ぼす影響に周囲・環境によるものが含まれる

Q. 生理・PMSに伴うつらさが日常生活に及ぼす影響は症状だけでなく周囲・環境によるものも含まれるか？ 影響するものは？ 対象：生理を経験した人



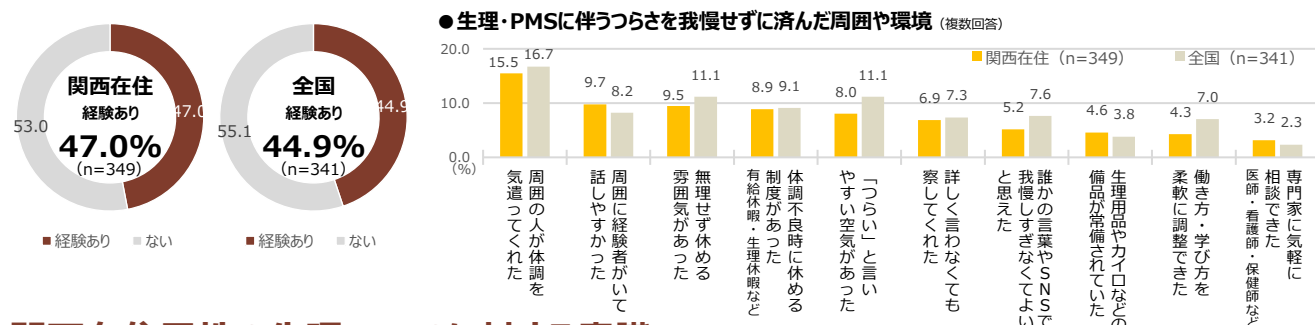
約半数が周囲や環境のおかげで生理・PMSに伴うつらさを回避できた経験あり

生理やPMSに伴うつらさがあるとき、制度、空気感、周囲の理解などの環境のおかげで我慢せずに済んだ経験を聞きました。すると、一緒に働く人や身近な人など「周囲の人が体調を気遣ってくれた」（15.5%）、「周囲に経験者がいて話やすかった」（9.7%）、「無理せず休める雰囲気があった」（9.5%）など、関西在住の生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響を及ぼす人の47.0%と約半数が、周囲や環境のおかげで“隠れ我慢”を回避できた経験があると答えています〔図12〕。

【図12】 生理・PMSに伴うつらさが周囲・環境のおかげで我慢せずに済んだ経験

Q. 生理やPMSに伴うつらさがあるとき、環境（制度、空気感、周囲の理解など）のおかげで我慢せずに済んだ経験は？

対象：生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響を及ぼす人



関西在住男性の生理・PMSに対する意識

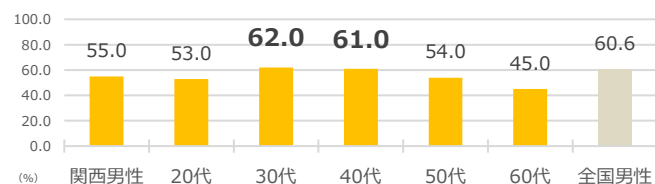
半数以上が「つらさ理解したい」「家族やパートナーと一緒に知る機会が必要」と感じている

周囲の理解も課題となる中で、生理・PMSに関して関西在住男性の55.0%が「そのつらさを理解したいと思う」と答えており、年代別に見ると30代（62.0%）・40代（61.0%）が特に高くなっています。また、関西在住男性の63.8%が、生理・PMSに関して「家族やパートナーと一緒に知る機会が必要だと思う」と答えており、こちらも30代（69.0%）・40代（70.0%）が高くなっています〔図13〕。関西在住男性の半数以上が理解したいと感じ、一緒に知る機会を望んでいました。

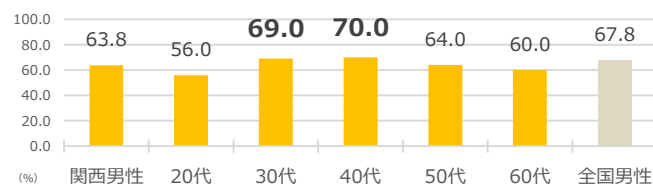
【図13】 生理・PMSに対する男性の意見

Q. 周りの生理・PMSに伴うつらさを抱えている人への対応、知る機会に対する意見は？ 対象：20代～60代の男性 関西在住（n=500、各年代ともn=100）、全国（n=500）（スコアは「そう思う」「ややそう思う」合計値）

① そのつらさを理解したいと思う



② 家族やパートナーと一緒に知る機会が必要だと思う



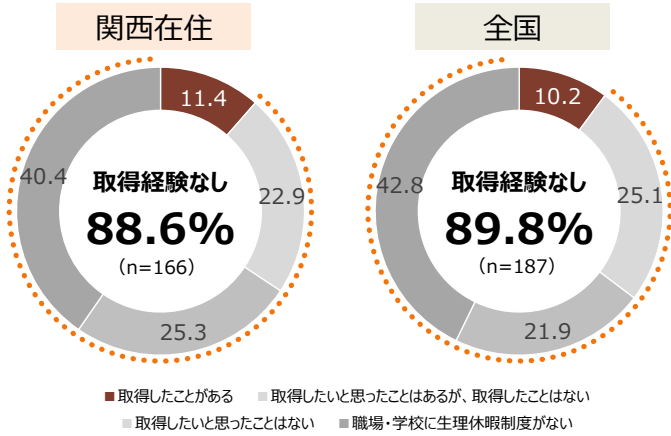
生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響する人の約9割が生理休暇を取得していない

生理休暇とは、生理日の就業が困難な女性労働者が請求できる法定休暇です。図1で生理・PMSに伴うつらさが、「通常通りとはいかないが、仕事や学校には通えたり、家事はできているレベル」「立っているのもつらく、度々仕事や学校、家事を休んでしまうレベル」「起き上がれず、寝込んでしまうレベル」と答えた人に、生理・PMSに伴うつらさを理由に生理休暇を取得した経験を聞きました。関西在住の対象者で「取得したことがある」のは11.4%と少なく、制度がない人や取得したいと思わない人も含め、88.6%が生理休暇を取得していません。全国でも生理休暇を取得したことがあるのは10.2%で、89.8%は取得していないという結果でした〔図14〕。

〔図14〕 生理休暇の取得

Q.生理・PMSに伴うつらさを理由に生理休暇を取得したことは？

対象：生理・PMSに伴うつらさが「通常通りとはいかないが、仕事や学校には通えたり、家事はできているレベル」「立っているのもつらく、度々仕事や学校、家事を休んでしまうレベル」「起き上がれず、寝込んでしまうレベル」と答えた人



〈ご参考〉 “隠れ我慢”の5タイプ

ツムラでは、無意識のうちにしている“隠れ我慢”を測定する「隠れ我慢チェッカー」を#OneMoreChoice プロジェクトサイトに公開しています。回答によって、5つの“隠れ我慢”タイプに分類されます。

今回の調査回答者にも20の設問に「あてはまる」「どちらともいえない」「あてはまらない」の3段階で回答してもらい、回答結果を加重平均※の積み上げで算出しました。関西在住の生理を経験した人は、「気遣いさんタイプ」(4.75)が一番多いという結果でした。

“隠れ我慢”タイプ

Q.日頃の考え方や感じ方、行動の傾向についてあてはまる程度は？ ※加重平均

関西在住		全国	
気遣いさんタイプ	4.75	敏感さんタイプ	4.79
敏感さんタイプ	4.57	気遣いさんタイプ	4.71
頑張り屋さんタイプ	4.36	頑張り屋さんタイプ	4.51
慣れっこさんタイプ	4.05	慣れっこさんタイプ	4.05
不調さんタイプ	3.27	不調さんタイプ	3.41
関西在住の生理を経験した人 (n=500)		全国の生理を経験した人 (n=500)	

※加重平均…「あてはまる」2点、「どちらともいえない」1点、「あてはまらない」0点で平均を算出

“隠れ我慢”の5タイプ <https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/checker/home/>

気遣いさんタイプ

自分がしたいことを“我慢”して、周りへの気遣いを優先させるタイプ。一方で自分勝手に振る舞う人の行動にイヤな思いをすることもあります。

敏感さんタイプ

感覚や感情の変化を感じ取りやすいタイプ。「察してほしい」「分かってもらえないかも」という思いから、自分が感じる違和感を周りに伝えられず、“我慢”してしまうこともあります。

頑張り屋さんタイプ

自分の成長のために“我慢”を前向きに捉えられるタイプ。一方で、「今のままでいいのか？」という理想と現実のギャップに悩み続け、つらくなってしまうこともあります。

慣れっこさんタイプ

幼いころから、何事も“我慢”で乗り切ることを得意とし、我慢に慣れているタイプ。一方で、我慢が癖になってしまい、気付かぬうちに、無理を重ねてしまうこともあります。

不調さんタイプ

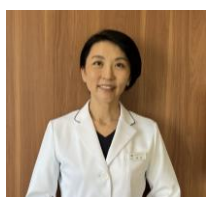
日常的に不調を“我慢”しながら過ごしているタイプ。特に女性特有の心身の不調は周囲には理解されにくく、余計に我慢を重ねてしまうこともあります。

産婦人科専門医・野田穂寿美先生のコメント

日本専門医機構認定産婦人科専門医で、大阪府枚方市の「のだ女性クリニック」院長・野田穂寿美先生にコメントをいただきました。

生理痛やそれに関連する症状は主観的で、人と比べられるものではなく、同じ人でも周期で異なることもあり、まさに千差万別。生理痛がなく過ごせる人がある一方、「我慢するもの」という刷り込みも長年続いています。生理痛やPMSで、勉強や仕事のパフォーマンスが落ちることは珍しくはなく、それが評価の低下につながると不安を抱える人もいます。生理痛やPMSのつらさが、人によって、時期によって異なることが共有されていないと、これくらい我慢すべきと捉え、その結果、症状を軽く見て、必要な休息を取れなかったり、対処できなくなったりする可能性もあります。

生理痛やPMSは、月によって症状に「波がある」ことをまず伝え、症状だけでなく、具体的に「できること・できないこと」を言葉にして伝えると相手がイメージしやすくなります。パートナーには「〇〇がつらいので、これを手伝ってほしい」、友人には「その時期は〇〇がつらくなることもあるので、急に約束をキャンセルしたらごめんね」、職場には「その時期は立ち仕事がつらいので座らせてほしい」「短い休憩を挟ませてほしい」など、周囲の行動の基準になる「具体的な小さなお願い」を伝えることがコミュニケーションの改善につながると思います。「その月、その日にならないと体調が読めない」という特徴が理解されないと、休暇や休憩が取りづらく、結果として症状が改善されないまま長期化することもあります。生理やPMSについて「話しづらい」「恥ずかしい」と感じられ、支援を求める前に、自己判断で我慢してしまうことが依然として多いのですが、周囲の環境づくりと医療の両輪がそうすることで、当事者が無理なく日常生活を送れることにつながります。生理痛やPMSのつらさへの対処法や選択肢はいろいろあります。病院を受診したり専門家に相談したり、我慢だけではない選択肢を広げてください。生理痛・PMSのみならず、社会全体として、男女ともに女性のヘルスケアの知識を深める機会が増えることを期待しています。



野田 穂寿美（のだ・ほずみ）先生 日本専門医機構認定産婦人科専門医 「のだ女性クリニック」院長

藤田保健衛生大学医学部卒業後、大阪大学にて医学博士を取得。大阪府立成人病センター（現・大阪国際がんセンター）、関西労災病院、市立吹田市民病院などで勤務し、2017年「のだ女性クリニック」開院。思春期・性成熟期・更年期・老年期とさまざまなライフステージで遭遇する女性特有の疾患、トラブルを専門的な立場から診断・治療。

日本専門医機構認定産婦人科専門医、日本女性医学学会女性ヘルスケア専門医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター、母体保護法指定医。

● のだ女性クリニック <https://noda-womens-cl.com/>

「MeWプロジェクト」（大阪大学大学院人間科学研究科）コメント

MeWプロジェクトは、大阪大学大学院人間科学研究科の杉田映理教授が中心となり学生と立ち上げた、月経をめぐるウェルビーイングの向上を目指す研究・実践プロジェクトです。調査結果についてコメントをいただきました。

今回の調査結果について、特に「環境要因」の観点からコメントをさせていただきます。本調査で「生理・PMSに伴うつらさが日常生活に及ぼす影響」について、「症状そのものだけでなく、周囲や環境によるものもある」と捉えている人が65.2%もいるとの結果が出ました。生理は、個人差の大きい現象ですが、周囲との関係や社会からのサポート、生理を巡る文化など、社会環境によってその経験は大きく異なることが、世界各地の研究からも明らかにされています。

「健康の社会的決定要因」という考え方がありますが、その人がどんな社会環境・生活環境に置かれているかが健康を左右する、つまり、個人の身体だけでなく、家族、職場、地域社会、政策や文化といった多層的な要因が健康に大きく影響していると考えられています。裏を返せば、社会環境を良くすれば、人々の健康は改善され得るということでしょう。

生理についても同じことが言えますが、少しややこしいのが、生理が「個人の秘め事」とされ、人と話すことがタブー視される傾向が日本社会にはまだあることです。生理についての知識を得る機会、生理のある人にとってもない人にとっても、まだ十分だとは言えません。今回の調査が示すように、男性の意見として生理・PMSについて「家族やパートナーと一緒に知る機会が必要だ」と思う」と回答した方が63.8%もいました。理解や対話が、よりよい「環境」をつくる第一歩ではないでしょうか。今回の調査が、生理痛・PMSについてもっと深く知り、関わり方・サポートの仕方を考えて、対話を始めるきっかけになることを願っています。

● MeWプロジェクト <https://mew.hus.osaka-u.ac.jp>