

九州在住20代～60代男女1,000人に聞く、 「〈九州編〉生理・PMSや“隠れ我慢”に関する意識と実態調査」

67.6%が生理・PMSを“隠れ我慢”※

20代・30代で約8割と特に高い結果に

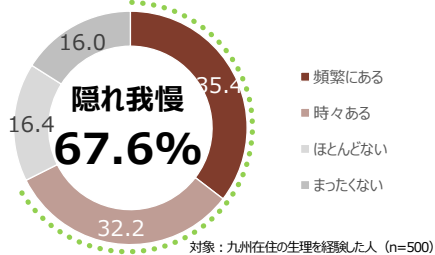
周囲に「伝えにくい」理由1位は「相手に気を遣わせたくない」

男性の約6割は「もっと知る機会がほしい」ー周囲との“すれ違い”が浮き彫りに

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、九州在住の生理を経験した20代～60代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、生理を経験したことがある人の67.6%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。そのつらさが日常に影響を及ぼす人の90.0%が「人によってつらさや度合いが違うことを知ってもらいたい」と考える一方、68.7%がそのつらさを「伝えにくい」と感じています。また、生理・PMSのつらさに対して、男性の74.6%が「サポートしたいが対応の仕方が分からない」と答えています。生理・PMSのつらさには、当事者の自覚症状そのものによるつらさだけでなく、周囲への伝えにくさといった当事者が置かれている環境によるつらさも背景にあると考えられます。 ※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。

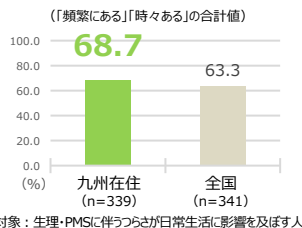
生理を経験した人の67.6%が “隠れ我慢”を経験

【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”の実態

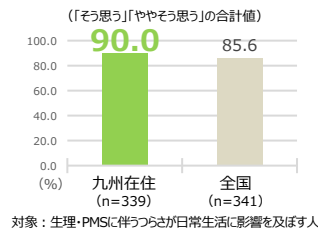


生理・PMSに伴うつらさは周囲には「伝えにくい」が 人によって違うことを「知ってもらいたい」

【図9②】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
（「頻繁にある」「時々ある」の合計値）

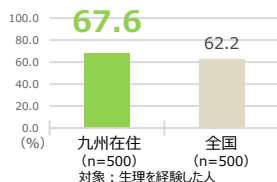


【図7①】生理・PMSに伴うつらさや度合いが
人によって違うことを知ってもらいたい
（「そう思う」「ややそう思う」の合計値）

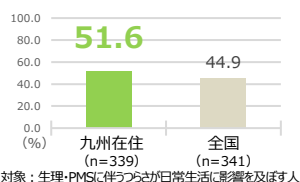


周囲のサポート意向 「知る機会がほしい」の声がある一方、「対応の仕方が分からない」現状も

【図12】生理・PMSに伴うつらさが
日常生活に及ぼす影響には
症状だけでなく周囲・環境も関係する

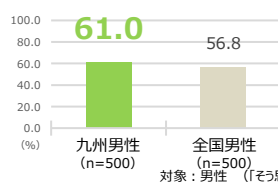


【図13】生理・PMSに伴うつらさを
周囲・環境のおかげで
我慢せずに済んだ

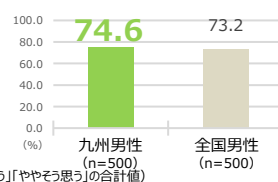


【図11】生理・PMSに対する男性の意見

①生理・PMSについて もっと知る機会がほしい



②サポートしたいが 対応の仕方が分からない



「〈九州編〉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：①九州在住：九州（福岡県・佐賀県・長崎県・熊本県・大分県・宮崎県・鹿児島県）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 後藤薫先生

福岡県糟屋郡にある「山崎産婦人科小児科医院」の産婦人科専門医

協力団体コメント

一般財団法人ウェルネスサポートLab

福岡を拠点とした健康と豊かな暮らしを支える研究・活動を行う団体

<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500人、同じ年代の男性500人）と、九州（福岡県・佐賀県・長崎県・熊本県・大分県・宮崎県・鹿児島県）に在住の20代～60代の1,000人（生理を経験した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。

九州在住の67.8%が生理・PMSに伴うつらさで「日常生活に影響」があり、67.6%が生理・PMSに伴うつらさを我慢して普段通りふるまう“隠れ我慢”を経験

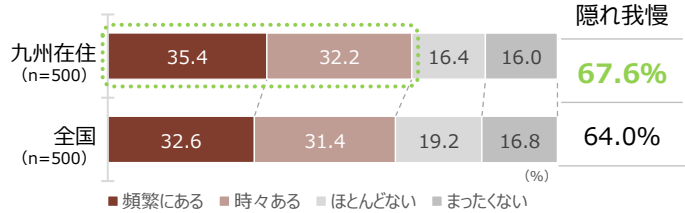
生理を経験した人に、生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響を及ぼす度合いを聞きました。九州在住では、「多少のつらさは感じるが、通常通り生活を送れるレベル」が30.8%、「通常通りとはいかないが、仕事や学校には通えたり、家事はできているレベル」が27.6%、「立っているのもつらく、度々仕事や学校、家事を休んでしまうレベル」が7.2%、「起き上がれず、寝込んでしまうレベル」が2.2%となり、生理を経験した人の67.8%が日常生活への影響を感じています【図1】。

生理・PMSに伴う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”の経験を聞くと、「頻繁にある」35.4%、「時々ある」32.2%となり、九州在住の生理を経験した人の67.6%が“隠れ我慢”を経験しています。年代別に見ると、九州在住の20代では79.0%、30代では78.0%が“隠れ我慢”を経験しています【図2】。

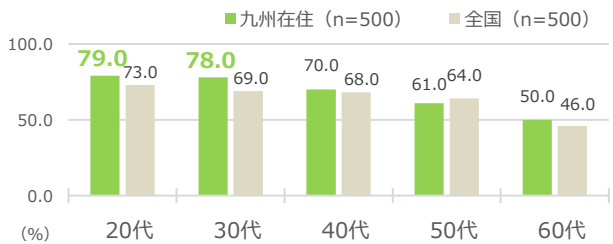
【図2】 生理・PMSに伴うつらさを我慢して普段通りにふるまう“隠れ我慢”の経験

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



●年代別



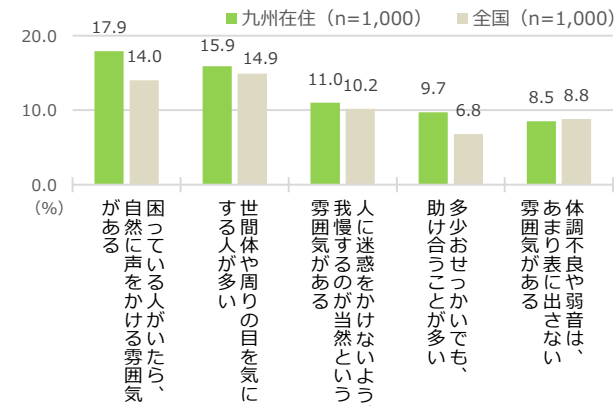
九州在住の人が感じている地域の特徴は、困っている人に声をかける傾向

自分が暮らす地域の特徴や傾向を聞きました。九州在住の人は「困っている人がいたら、自然に声をかける雰囲気がある」(17.9%)、「世間体や周りの目を気にする人が多い」(15.9%)、「人に迷惑をかけないよう、我慢するのが当然という雰囲気がある」(11.0%)が上位に挙げられました【図3】。

【図3】 九州在住の人が感じる地域の特徴 上位5項目

Q.あなたの住んでいる地域にはどのような特徴があると思いますか？（複数回答）

対象：男女



普段感じる生理・PMS（月経前症候群）に伴う症状

“隠れ我慢”してしまう生理・PMSに伴う症状は、「イライラ感」「腹痛」「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」「情緒不安定」

生理を経験した人に感じて我慢する生理・PMSに伴う症状を聞くと、九州在住の人は「イライラ感」（24.4%）、「腹痛」（22.0%）、「疲れ・だるさ」（21.4%）の順となりました〔図4〕。また、周りに理解されにくいと感じる症状は、「イライラ感」（20.0%）、「疲れ・だるさ」（17.4%）、「情緒不安定」（13.8%）が上位となりました〔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（複数回答）
対象：生理を経験した人 九州在住（n=500）、全国（n=500）

		九州在住	全国
1位	イライラ感	24.4	20.2
2位	腹痛	22.0	23.8
3位	疲れ・だるさ	21.4	19.4
4位	腰痛	19.0	16.0
5位	眠気	16.6	17.0
		(%)	(%)

【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 九州在住（n=500）、全国（n=500）

		九州在住	全国
1位	イライラ感	20.0	21.6
2位	疲れ・だるさ	17.4	17.2
3位	情緒不安定	13.8	14.8
同率4位	腹痛	12.0	13.6
同率4位	眠気	12.0	13.8
		(%)	(%)

九州在住の生理を経験した人が“隠れ我慢”をする一番の理由は 「休むと仕事・家事などに支障がでるから」

“隠れ我慢”をする九州在住の人に、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」（53.0%）、「病気ではなく休むほどではないと思っているから」（35.8%）、「人に心配や迷惑をかけたくないから」（33.4%）が上位に挙げられました〔図6〕。

【図6】 生理・PMSに伴うつらさを“隠れ我慢”する理由

Q. 生理・PMSに伴う症状を我慢してで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 九州在住（n=338）、全国（n=320）

		九州在住	全国
1位	休むと仕事、家事などに支障がでるから	53.0	50.0
2位	病気ではなく休むほどではないと思っているから	35.8	35.3
3位	人に心配や迷惑をかけたくないから	33.4	35.3
4位	我慢できる程度だと思っているから	31.4	40.9
5位	我慢するのは当たり前だと思っているから	28.4	27.8
		(%)	(%)

生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響する九州在住の人の9割が、つらさが人によって違うことを「知ってもらいたい」、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」

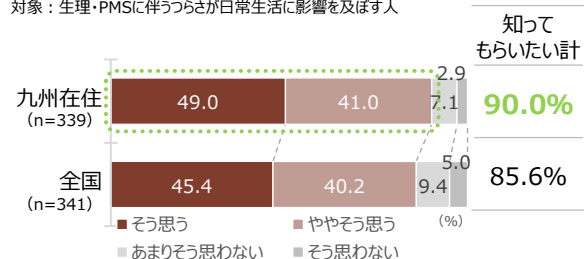
生理・PMSに伴うつらさやその度合いは人によって違います。図1で「日常生活に影響を及ぼす」と答えた人に、つらさや度合いが人によって違うことを知ってもらいたいかと聞くと、九州在住の90.0%が「知ってもらいたい」と答えています〔図7①〕。

知ってもらいたいと答えた九州在住の人に、生理・PMSに伴うつらさが違うことが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」（38.4%）、「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」（23.3%）、「甘えや言い訳だと思われた」（21.6%）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

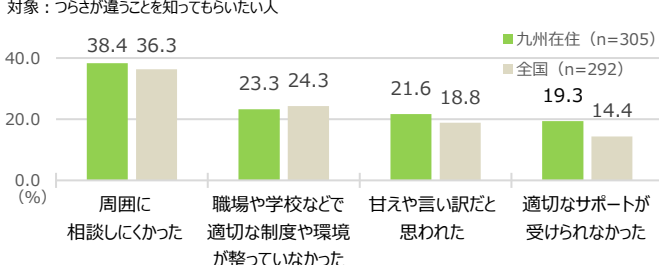
① 違うことを知ってもらいたい

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ことで困った経験は？（複数回答）
対象：つらさが違うことを知ってもらいたい人



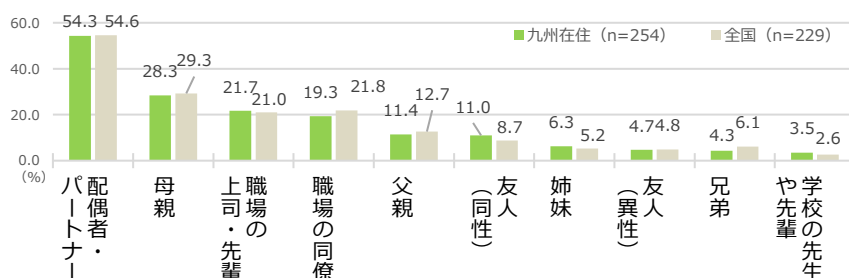
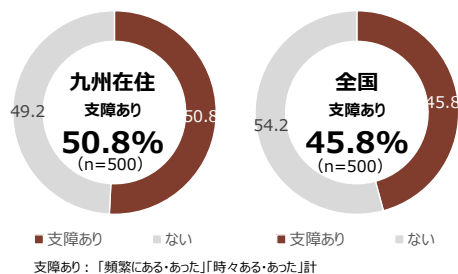
九州在住の約半数が生理・PMSに伴うつらさでコミュニケーションに支障あり

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、生理を経験した九州在住の人の50.8%が「支障あり」と答えています。支障が出た相手は「配偶者・パートナー」（54.3%）や「母親」（28.3%）が多くなっています【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



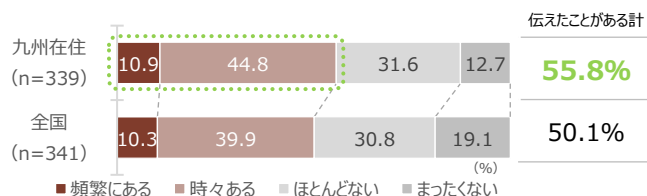
困っている人に声をかける九州エリアだが、「相手に気を遣わせたくない」という気遣いからか、半数以上が生理・PMSに伴うつらさを伝えた経験がある一方、約7割は「伝えにくい」

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、九州在住の55.8%が「伝えたことがある」と答えています。それを上回る68.7%が「周囲に伝えにくいと思った」と答えています【図9】。

【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

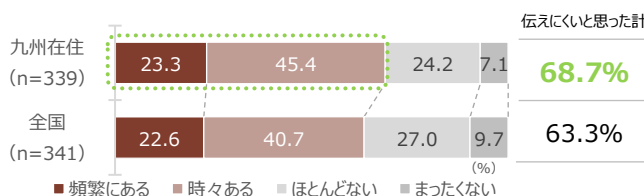
① 伝えた経験

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



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、九州在住の人では「気を遣わせたくないから」（45.5%）、「自分の症状やつらさを分かってもらえないと思うから」（42.9%）、「自分の症状やつらさを表現・説明しにくいから」（38.2%）が上位に挙げられました【図10】。九州在住の人は図3の通り「困っている人に声をかける」特徴がありますが、生理・PMSに伴うつらさは、「相手に気を遣わせたくない」という思いからか、「周囲に伝えにくい」と感じている人が多いことが分かりました。

【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 九州在住（n=233）、全国（n=216）

	九州在住 (%)	全国 (%)
1位 気を遣わせたくないから	45.5	40.3
2位 自分の症状やつらさを分かってもらえないと思うから	42.9	38.4
3位 自分の症状やつらさを表現・説明しにくいから	38.2	34.3
4位 我慢すべきだと思っているから	27.0	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	19.7	25.9

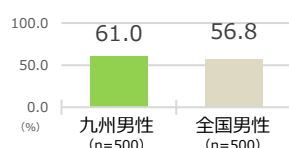
生理・PMSに伴うつらさについて、男性の4人中3人が「対応の仕方が分からない」

生理・PMSに関する九州在住男性の意見を見ると、61.0%が「生理・PMSについてもっと知る機会がほしい」と答えています。しかし、74.6%と4人中3人は「サポートしたいが対応の仕方が分からない」と答え、知る機会が必要とは思うもののどうしていいか分からない状態のようです【図11】。

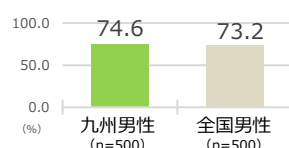
【図11】 生理・PMSに対する男性の意見

対象：男性（スコアは「そう思う」「ややそう思う」の合計値）

① 生理・PMSについてもっと知る機会がほしい



② サポートしたいが対応の仕方が分からない

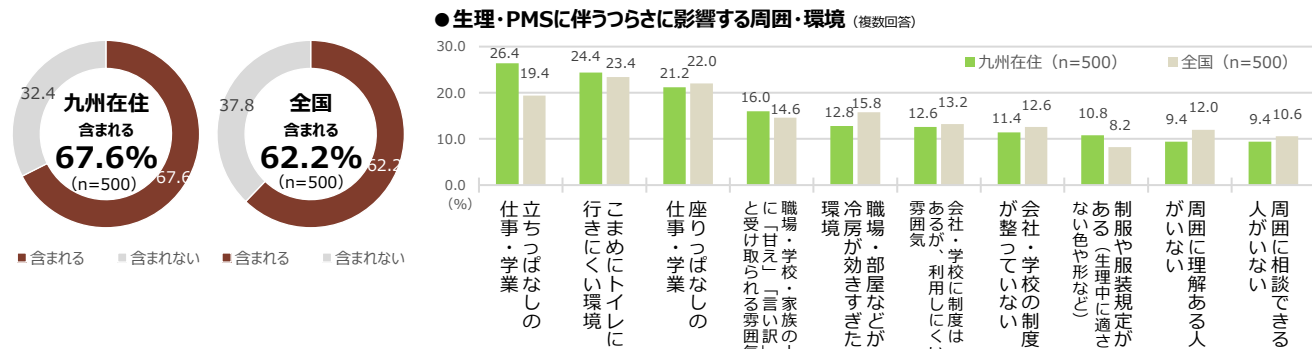


九州在住の67.6%が生理・PMSに伴うつらさは「症状だけでなく周囲・環境も影響する」

生理・PMSに伴うつらさが日常生活に及ぼす影響について、九州在住の生理を経験した人の67.6%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」と答えています。具体的には、「立ちっぱなしの仕事・学業」（26.4%）、「こまめにトイレに行きにくい環境」（24.4%）、「座りっぱなしの仕事・学業」（21.2%）が上位に挙げられました〔図12〕。

【図12】 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

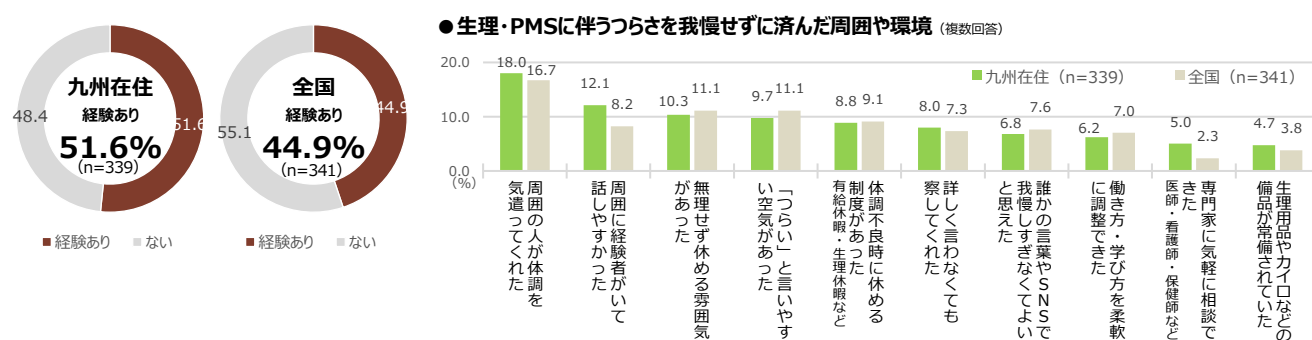


51.6%が周囲や環境のおかげで生理・PMSに伴うつらさを回避できた経験あり

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の「周囲の人が体調を気遣ってくれた」（18.0%）、「周囲に経験者がいて話しやすかった」（12.1%）、「無理せず休める雰囲気があった」（10.3%）など、九州在住の生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響を及ぼす人の51.6%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13〕。

【図13】 生理・PMSに伴うつらさを周囲・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が日常生活に影響を及ぼす人



生理・PMSに伴うつらさに対応した制度が「ない」43.8%、「分からない」22.2%

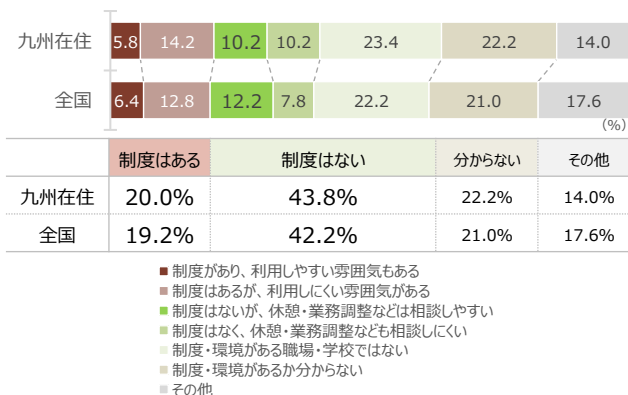
生理・PMSに伴うつらさがあるとき、休んだり負担を調整したりできる職場・学校の制度や環境について聞きました。

九州在住の人では「制度があり利用しやすい雰囲気」は5.8%と少なく、「制度・環境がある職場・学校ではない」が23.4%と多く、次いで「制度・環境があるか分からない」22.2%、「制度はあるが、利用しにくい雰囲気」14.2%、「制度はなく、休憩・業務調整なども相談しにくい」10.2%となり、制度や環境は十分とは言えない結果となっています〔図14〕。

【図14】 生理・PMSに伴うつらさに対応した

職場・学校の制度や環境

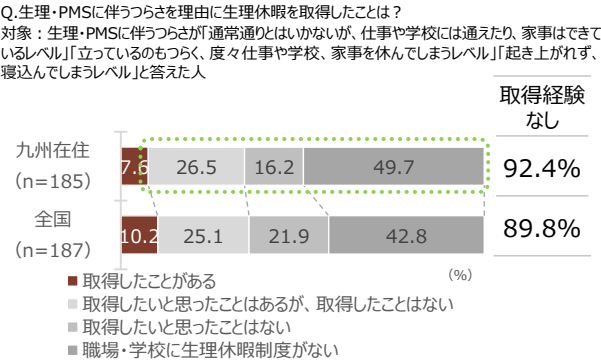
Q. あなたの職場・学校には生理・PMSに伴うつらさがあるときに、休んだり負担を調整したりできる制度や環境は？ 対象：生理を経験した人 九州在住（n=500）、全国（n=500）



九州在住で生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響を及ぼす人の92.4%が生理・PMSに伴うつらさを理由に生理休暇を取得した経験がない

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。九州在住の対象者で「取得したことがある」のは7.6%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、92.4%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15】。

【図15】 生理休暇の取得



〈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。

生理を経験した九州在住の人は「気遣いさんタイプ」(4.60)や「頑張り屋さんタイプ」(4.52)が多くなっています。

“隠れ我慢”タイプ

Q.日頃の考え方や感じ方や行動の傾向についてあてはまる程度は？ ※加重平均

九州在住		全国	
気遣いさんタイプ	4.60	敏感さんタイプ	4.79
頑張り屋さんタイプ	4.52	気遣いさんタイプ	4.71
敏感さんタイプ	4.51	頑張り屋さんタイプ	4.51
慣れっこさんタイプ	3.88	慣れっこさんタイプ	4.05
不調さんタイプ	3.35	不調さんタイプ	3.41

九州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。
一方で自分勝手にふるま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”で乗り切れることを得意とし、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、気づ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。

産婦人科医・後藤薫先生のコメント

日本専門医機構認定産婦人科専門医で、福岡県糟屋郡「山崎産婦人科小児科医院」の後藤薫先生に、コメントをいただきました。

生理やPMSの影響は単に体調が悪いこととまらず、学校や仕事、人間関係、家庭生活など、日常のさまざまな場面に及んでいると感じます。不調の程度を「休むほどではない」「我慢できる」で判断するのではなく、「自分は望む状態で毎日を過ごしているか」という視点で考えてみてください。不調を我慢し続けることで、症状が悪化するとは限りませんが、適切な対処や治療につながる機会を逃し、結果として日常生活への影響が長引く可能性があります。和らげることのできる不調であれば、我慢を当たり前にせず、少しでも元気に、楽しく、健やかに過ごせることを優先してよいのではないかと思います。周囲の人を大切にすると同じように、自分自身の心や身体にも目を向けてください。生理前に繰り返す心身の変化には、ホルモンの変動が関係しています。ご自身を責めるのではなく、症状と生理周期との関連に気づくことが、適切な対処や相談につながる第一歩です。「自分が我慢すればいい」と抱え込まず、ご自身が心地よく過ごすことも大切にしてください。

また、生理やPMSについて話すこと自体を「言いにくいこと」にしないことも大切だと思います。家族やパートナーだけでなく、友人、学校の先生、職場の上司や同僚などにも、生理に伴う不調には個人差があり、外からは分かりにくい症状もあることを知っていただきたいです。全てを完全に理解することは難くても、「毎月こうした不調を抱えながら日々を過ごしている人がいるかもしれない」と少し想像してもらえただけでも、周囲の接し方は変わるのではないのでしょうか。生理はプライベートなことであり、話したくない人が無理に話す必要はありません。「話さなければならぬ」のではなく、必要なときに自然に話せる、そんな理解が社会全体に広がってほしいと思います。我慢を前提とするのではなく、誰もが自分の体調について必要なときに声を上げ、それを周囲が自然に受け止められる環境が広がってほしいと思います。



後藤 薫（ごとう・かおる）先生 日本専門医機構認定産婦人科専門医 山崎産婦人科小児科医院 医師
久留米大学医学部医学科卒業。糟屋郡宇美町の山崎産婦人科小児科医院にて産婦人科医として勤務。女性のライフステージに伴うさまざまな心身の不調に向き合い、現在は女性漢方科を開設し、生理に伴う不調やPMS、更年期症状などに対して、西洋医学と漢方医学の両面から、一人一人の症状や体質、生活背景に合わせた診療を行っている。日本専門医機構認定産婦人科専門医、日本女性医学学会認定女性ヘルスケア専門医、日本東洋医学会認定漢方専門医、麻酔科標榜医。

●医療法人道生会 山崎産婦人科小児科医院 <https://yamasakisanfu.com/>

「一般財団法人ウェルネスサポートLab」コメント

一般財団法人ウェルネスサポートLab（通称：ウェルサポ）は、福岡を拠点とした健康と豊かな暮らしを支える研究・活動を行う団体です。調査結果についてコメントをいただきました。●ウェルサポ <https://www.wellsuppo.or.jp>

女性の健康課題に向き合う取り組みの中で、九州在住の女性の“隠れ我慢”が多い理由として、2つ実感していることがあります。一つは、家事・育児における女性の負担の偏りです。男性の家事関連時間は少しずつ増加しているようですが、九州に限らず今でも女性の負担の方が大きいケースは多く、休みたくても休めない人が多い現状もあるのではないのでしょうか。もう一つは、調査結果にもあったように、人に心配や迷惑をかけたくない、気を遣わせたくないという女性の気持ちだと思います。不調を抱える女性と向き合う中で、周りに遠慮して自分の意見を控えてしまう方も少なくないと感じています。地域や世代、家庭や職場などの環境の違いによっては、性別役割意識に固定観念がいまだに残っているケースがあることも、体調によるつらさについて、声を上げにくい要因の一つにつながっていると考えられます。生理やPMSでつらいとき、急に助けてとはいにくい一方、伝えなければ相手もどうしていいかわからないという場合もあります。もちろん伝えることが全てではないですが、本当は周囲の誰かに伝えたいと感じている人は、普段から学校や職場、家族間でもコミュニケーションをとり信頼関係をつくっておくと、困ったときにお互い支え合えるのではないのでしょうか。誰かに分かしてほしいというその気持ちを、いわば声なき声を出していくことで、相互に少しずつ歩み寄れるのだと思います。

私たちは福岡を拠点に、働き世代を中心に、その親のシニア世代から、その子どものユース世代まで、健康を起点とした幅広い活動を通して直接接することも多くありますが、今回、「#OneMoreChoice プロジェクト」と協力できたことは、私たちが感じる課題をより広く、深く、皆さんに知っていただける機会と捉えています。不調を抱えている方や不調に対して不安を抱えている方にとって、誰かにその気持ちを表現できる社会へのきっかけとなることを願います。