

ツムラ #OneMoreChoice プロジェクト

「自分を大事にすることから。」

男性と女性の更年期をテーマに活動をスタート

俳優・北村有起哉さん、高野志穂さんを起用／インタビュー公開

特設サイト公開 <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「#OneMoreChoice プロジェクト」に取り組んでいます。3年目を迎える今年は、「自分を大事にすることから。」というメッセージとともに、男性と女性の更年期についての正しい認識と、一人一人に合ったその人らしい選択がとれる社会を目指した取り組みを2月27日（月）からスタートします。

取り組みの背景

男性や女性のライフステージの一つである更年期は、多くの方が不調を感じる時期の一つです。更年期に関するイメージと実態を調査した結果、男女共に7割以上の方が「自身の更年期症状への対処方法がわからない」状態にあり、その原因の一つは、一般的な更年期症状へのイメージと実際の症状の間にギャップがあるということが見えてきました（p5参照）。

そこで、更年期に対する正しい認識から、一人一人に合った対処が選択でき、無理に我慢することのない社会を目指し、取り組みをスタートします。

2月27日からの取り組み

俳優の北村有起哉さんと高野志穂さんを起用した広告のほか、下記取り組みから新たなメッセージを発信していきます。

- ◆ 北村さん、高野さんのインタビューをプロジェクトサイトで公開
- ◆ 日経新聞広告（2/27）
- ◆ Voicy「#OneMoreChoice プロジェクト」チャンネルから、トークテーマ特集「#自分を大事にするとは」&複数のパーソナリティーによるタイアップ放送（2/27-3/5）
- ◆ Twitter公式アカウントから取り組み進捗を随時発信



<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）

■北村有起哉さんと高野志穂さんを起用したメッセージ新聞広告

俳優の北村有起哉さんと高野志穂さんを起用した15段新聞広告を、2月27日（月）の日本経済新聞朝刊（全国版）に掲出します。

更年期は性別を問わず誰にでも訪れる“ライフステージ”の一つであることや、男女ともに7割以上の方が自身の更年期症状への対処方法がわからない状態にあること、そしてその理由の一つが一般的にイメージされている更年期症状と、実際の症状にギャップがあることだと調査結果とともに伝えています。そうした“心や身体からのシグナル”を感じたら、その時の自分に合った選択肢をとることの大切さを、発信しています。

自分を大事にすることから。

更年期は、自分のライフステージのひとつ。

多くの人が、そうわかっているが、
この更年期の不調にどう対処したらよいか分からない人が
7割以上にのぼります。

一般的にイメージされている更年期
実際の症状が違っていることも、その個性のひとつです。

ちょっとした違和感を感じたら、
それは、からだや心があなただけに知ってほしいシグナルかもしれません。

更年期。自分の不調を知ることで、
見つける選択もあります。

自分らしい選択が、自分らしい生き方へ。

ONE MORE CHOICE
One More choice
心身の不調を無理に我慢することなく、
誰もがいつでも心ゆくように。

■ 更年期の不調に悩む人の割合	■ 更年期の不調に悩む人の割合
<p>女性 71%</p> <p>男性 63%</p>	<p>【一般的なイメージ】</p> <p>50代以上 71%</p> <p>50代未満 29%</p>
<p>【更年期の不調】</p> <p>50代以上 71%</p> <p>50代未満 29%</p>	<p>【更年期の不調】</p> <p>50代以上 71%</p> <p>50代未満 29%</p>

新聞広告 概要	掲出日	2023年2月27日（月）
	掲出媒体	日本経済新聞朝刊（全国）

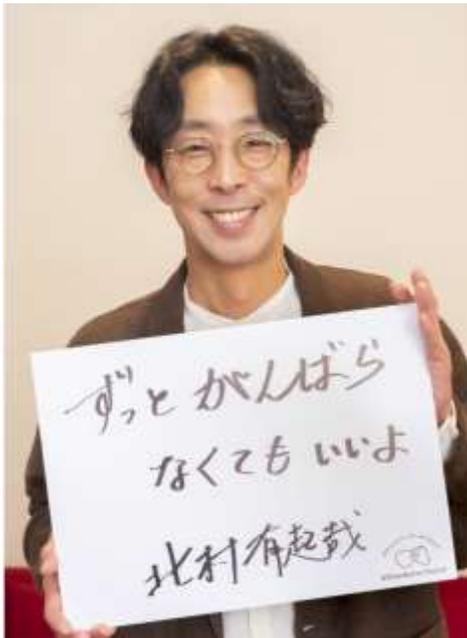
■メッセージや調査結果を掲載した特設サイトを開設

2月27日（月）に、「#OneMoreChoice プロジェクト」の公式プロジェクトサイト内に、特設サイトを開設します。「自分を大事にすることから。」のメッセージのほか、男性の更年期、女性の更年期に関する調査結果も公開しています。

サイトURL：<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/kounenki>

■北村有起哉さん、高野志穂さんの「わたしの#OneMoreChoice」インタビュー

新聞広告にもご出演いただいている、俳優・北村有起哉さんと高野志穂さんのインタビューを2月27日（月）から、特設サイトにて公開します。「更年期」という人生のライフステージに、男性の更年期、女性の更年期に対して、前向きな気持ちで向き合い、自分らしい選択を心がけている北村さん、高野さんのライフスタイルやメッセージにご注目ください。



■北村有起哉さん 2月27日（月）公開

インタビュー（一部抜粋）

（今回の広告出演とインタビューを受けるまで）精神的、肉体的にどんな症状があるのか。そのあたりもわからず、特に女性のイメージが強くあったので、男性にも起こるとは認識していませんでした。

「周りに気を遣わせ過ぎないためにも、自分の不調を治す」という意識を持つことが必要だと思います。（中略）理解できれば怖くないし、オープンに共有できる。早く対応できれば、回復にもいい効果がもたらされるんじゃないかなと思います。

■高野志穂さん 3月上旬公開予定

インタビュー（一部抜粋）

年齢を重ねるとより多くの不調が出てきます。仕方がないことですが、誰もが通る道ですよ。歳を取って痛みや辛つらさが増えてきても、そこに意識を持っていかれるんじゃないかと、それも人生の1ページにすぎないという感覚でいたいですね。

家族以外の関係性、特に昔からの友達ってすごく大切な存在なんだと、最近改めて思いますね。そういう人たちとオープンに話すことも、痛みや不調を乗り越えるカギなのかなと思っています。



■「#自分を大事にするとは」をテーマに更年期についての対談などを放送

音声プラットフォームVoicyにて、「#OneMoreChoice プロジェクト (<https://voicy.jp/channel/3210>) 」とのタイアップ企画として、2月27日（月）から3月5日（日）の7日間、トークテーマ特集「#自分を大事にするとは」を実施いたします。

特設サイトURL：https://event.voicy.jp/onemorechoice_kounenki



また、オリジナルVoicyチャンネル「[#OneMoreChoice プロジェクト](#)」では、全4回のタイアップ放送を期間内に順次公開します。メインパーソナリティーは、Voicyの人気チャンネル「[学びの引き出しはるラジオ](#)」のパーソナリティーでもあるoishi haruさん。本プロジェクトとは2022年に実施した「#違いを語ろう」の企画に続き、2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、「#自分を大事にするとは」をテーマに、男性・女性それぞれの更年期における不調症状への悩みなどさまざまな視点での対談をお届けします。そして、第4回は、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、更年期に関する気付きなどをスペシャルトークとして放送します。

トークテーマ「#自分を大事にするとは」

放送①：2月27日（月）公開予定

【対談：小川奈緒さん（文筆家 編集者）】

「更年期に感じた、家族・友達と体調や体験を話すことの大切さ」

放送②：2月28日（火）公開予定

【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 教授）】

「男性更年期、心身の不調を感じたときこそ大事にしたいこととは」

放送③：3月1日（水）公開予定

【対談：井一美穂さん（OTONA SALONE編集長）】

「更年期、イメージと現実のギャップにどう向き合うか」

放送④：3月2日（木）公開予定

【メインパーソナリティー：oishi haruさん】

「自分を大事にするとは～対談を終えて～」

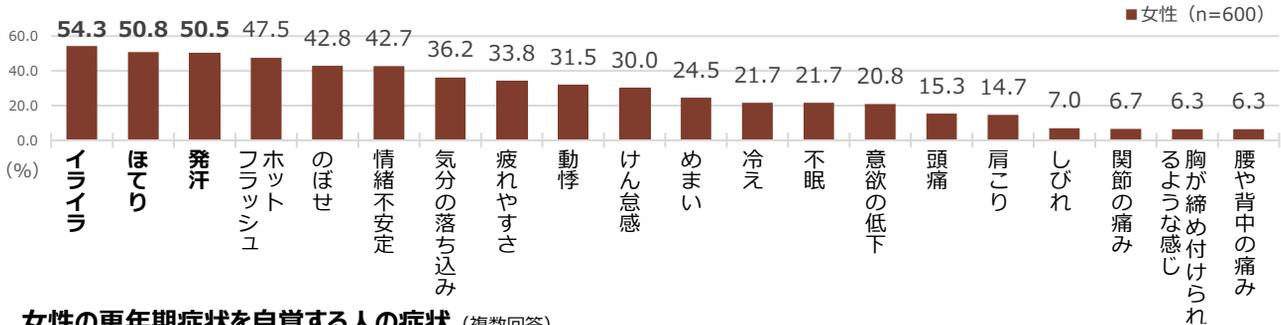
■更年期症状はイメージと実態にギャップが存在

20代～60代の男女を対象に行った更年期に関するイメージと実態調査の結果、イライラやほてり、発汗など一般的な更年期症状のイメージとは異なり、男性は頻尿や不眠、女性は肩こりや気分の落ち込みなど、実際に経験する症状とのギャップを感じているケースが多いことがわかりました。このギャップが、更年期という時期やその症状に対する理解がなかなか進まない一つの要因だと考えられます。

女性の更年期症状のイメージと実態のギャップ

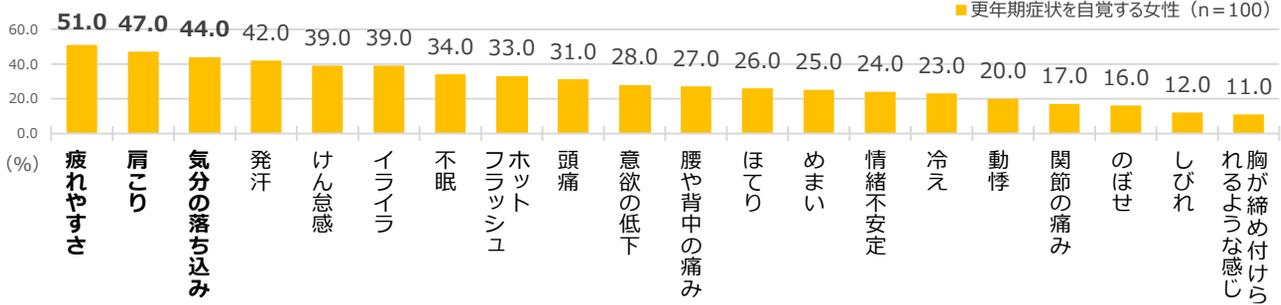
女性の更年期症状の一般的なイメージ (複数回答)

Q. 「更年期の症状」として一般的だと思うものは？



女性の更年期症状を自覚する人の症状 (複数回答)

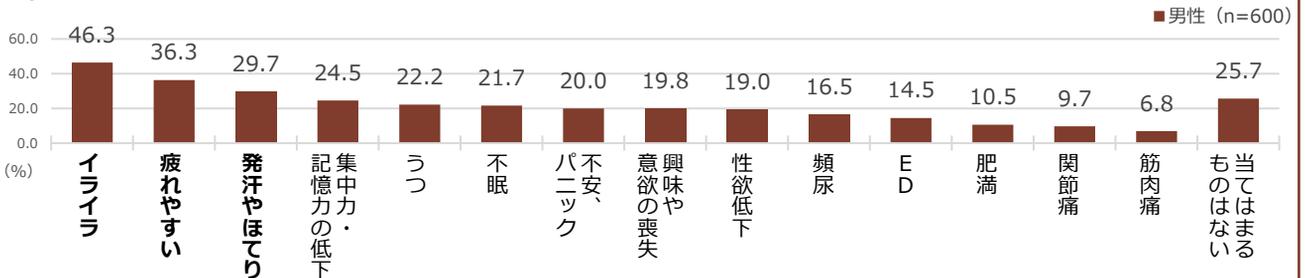
Q. 自身の「更年期の症状」としてあてはまるものは？



男性の更年期症状のイメージと実態のギャップ

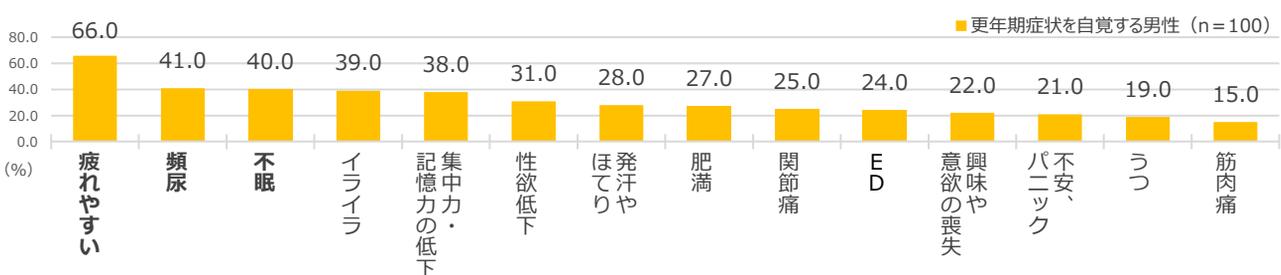
男性の更年期症状の一般的なイメージ (複数回答)

Q. 「更年期の症状」として一般的だと思うものは？



男性の更年期症状を自覚する人の症状 (複数回答)

Q. 自身の「更年期の症状」としてあてはまるものは？

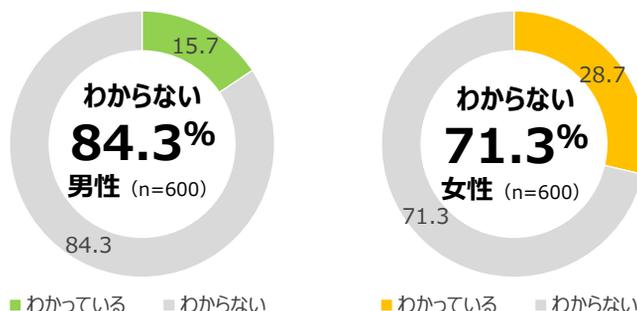


■男女共に7割以上の人が自身の更年期症状への対処法がわからない

自身の更年期症状に対する対処方法に関しては、男性は8割以上、女性は7割以上が「対処方法がわからない」と回答しています。前述のイメージと実態のギャップが、正しい対処方法がわからない要因の一つと考えられます。更年期や更年期症状に対する知識や正しい認識の広まりが必要です。

自分の更年期症状への対処方法

Q.自分の更年期の症状への対処方法はわかっているか？ 症状がない方は症状があると仮定して回答



<「男性の更年期に関するイメージと実態調査」および「女性の更年期に関するイメージと実態調査」より>

実施時期：2022年11月2日（水）～11月4日（金）／調査手法：インターネット調査／調査委託先：楽天インサイト／

調査対象：全国の20代～60代の男女各600人（うち更年期の症状を自覚する40代～60代の男女各100人）

男性調査：<https://www.tsumura.co.jp/newsroom/topics/2022/12081500.html>

女性調査：<https://www.tsumura.co.jp/newsroom/topics/2022/12141500.html>

「#OneMoreChoice プロジェクト」について

創業から100年以上、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。発足から3年目を迎え、本プロジェクトは性別を問わず、誰もが隠れ我慢をしない選択肢が広がる世の中を目指し、新たな取り組みとして、男性や女性の「更年期」をテーマに掲げました。この活動を通して、更年期へのネガティブな認識を変え、当事者だけでなく周囲の人も更年期への理解を深め、心身の不調を抱える人が“隠れ我慢”をしない社会づくりを目指します。

ツムラは、誰もが心地よく生きられる健やかな社会をつくるため、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。

※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



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取り上げ、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で対話するきっかけづくりを目指したメッセージを発信。