

## ツムラ #OneMoreChoice プロジェクト

# 大学生が生理やPMSなどの心身の不調を隠れ我慢しない環境づくりへ 「Carellege Action」4月からスタート

無料で健康相談できる「ヘルスサポート」やオリジナル研修を、大学と連携して実施

株式会社ツムラ（以下、当社）が取り組む#OneMoreChoice プロジェクトは、大学生が生理やPMSなどの心身の不調を隠れ我慢しない環境づくりを目指して「Carellege Action」（ケアレッジアクション）を4月からスタートします。

「Carellege Action」に賛同する大学と連携し、大学生が無料で専門的なアドバイスを受けられる機会と場となる「ヘルスサポート」や、「大学生向け#OneMoreChoice 研修」を継続的に提供していきます。これにより、大学生が心身の不調を隠れ我慢しない環境づくりを目指してまいります。

※Carellege は、CareとCollegeを合わせた造語です。

※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

### 「Carellege Action（ケアレッジアクション）」スタートの背景

当社は、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て、#OneMoreChoice プロジェクトをスタートし、生理・PMS等の心身の不調に対する課題解決に取り組んできました。

2023年3月に公表した『生理やPMSに関する大学生の不調実態調査』では、女子大学生の85.7%は、生理・PMSの不調を日常的に我慢していることが明らかになりました。さらに、女子大学生の61.8%は、生理やPMSの不調を「誰かに相談したい」と考え、無料で専門的なアドバイスを受けられることを望んでいます。

そこで、心身の不調を我慢してしまう大学生が、我慢に代わる選択肢を選べる環境づくりをサポートするため、大学と連携し「Carellege Action」をスタートいたします。

※P5ご参照、URL: <https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/carellege/>

### 「Carellege Action（ケアレッジアクション）」

各大学の要望に応じ、大学生が無料で専門的なアドバイスを受けられる機会と場となる「ヘルスサポート」を提供するほか、#OneMoreChoice 研修を大学内で実施していきます。

#### Carellege Action

大学に対し、要望に応じて  
下記取り組み等を提供していきます。

- **ヘルスサポート**  
学生が、不調を気軽に専門家に相談できる場を、大学に設置
- **大学生向け#OneMoreChoice 研修**  
我慢に代わる選択肢を学ぶ  
大学生のためのオリジナル研修



#### <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）

## 「Carellege Action」賛同大学

今回、「Carellege Action」に賛同いただいた大学は、芝浦工業大学、上智大学、東京経済大学、東洋大学です。また、研究室単位では東京都市大学北見研究室にもご賛同いただいています（2023年3月16日時点）。大学生の心身の不調や悩みに対し各大学と連携することで、大学生にとって本当に必要なサポートが何かを考え、大学生と共にアクションを推進することで、誰もが我慢に代わる選択肢を取れる社会の実現を目指していきます。

### 「Carellege Action」への賛同大学（2023年3月16日時点）

芝浦工業大学、上智大学、東京経済大学、東洋大学  
研究室単位：東京都市大学北見研究室 ※五十音順



### ＜東京経済大学 キャリアデザインプログラム運営委員 北山聡准教授・小山健太准教授 コメント＞

東京経済大学は、「キャリアデザインプログラム」の一環として、「Carellege Action」に共に取り組みます。

世界経済フォーラムが2022年7月に公表したジェンダーギャップ指数で日本は116位。相変わらず低迷しています。こうした問題を解消するためにも、これから社会で活躍する学生たちが、女性の健康課題について理解を深め、その対策について考えることは非常に重要だと考えます。この「Carellege Action」を大学で実施することで、ジェンダー平等な社会づくりへの学生の参加意欲を高めることにもつながると考えています。

## 「Carellege Action」概要

Carellege（ケアレッジ）は、CareとCollegeを組み合わせ、#OneMoreChoice プロジェクトで作った造語です。学生にとって身近な大学が、いつでも頼れる場所になるように、という思いでこの名前をつけました。

心身の不調や悩み、健康について気軽に無料で専門家に相談できる仕組みや、自分や周りの人をケアするための知識や情報に触れる機会と場を提供していきます。これにより、大学生が心身の不調や悩みに対して、我慢に代わる選択肢を取れるよう、大学と連携して環境づくりをサポートしていきます。



いつもの大学を  
いつでも頼れる場所へ

# Carellege Action

たくさんの大学生が、心身の不調を誰かに相談せず、  
ひとりで抱えこんでいることが分かりました。  
生理やPMSに関する悩みも、そのひとつです。

もっと、気軽に相談できる場をつくりたい。  
もっと、自分に合ったケアを見つけてほしい。  
もっと、必要な情報にふれてほしい。

誰もが不調を我慢せず、  
心地よく健やかな毎日を送れるように。  
#OneMoreChoice プロジェクトは、  
大学と一緒に取り組んでいます。

Carellege Action はじまります。

## ①「ヘルスサポート」

### 無料で不調を、気軽に専門家に相談できる機会と場を提供

あまり口に出せない。だけど気になる…そんな心身の不調、カラダの不安や悩みを気軽に医師などの専門家に相談できる場所。それがCarellege Actionの「ヘルスサポート」です。

費用や保険証は必要なく、プライバシーの保たれたスペースで、医師などの専門家に、心や体の悩みを相談できます。些細なことでも大丈夫です。大学生の皆さんがアクセスしやすい場所に設置する予定です。ぜひ気軽にお立ち寄りください。

ご利用は、各大学内などお知らせしていきます。

※予約が埋まった場合は利用できない可能性もあります。

※ヘルスサポートの開催は、大学との要望に応じながらの提供となります。

※診療所、病院ではありませんので、診察、診断、治療等はありません。

## ②大学生向け #OneMoreChoice 研修

### 不調を無理に我慢して、いつも通りに過ごそうとする「隠れ我慢」。大学生のための、我慢に代わる選択肢を学ぶ

自分の「隠れ我慢タイプ」を診断して、自分にあった「我慢に代わる選択肢」を専門家のアドバイスと共に学びます。今の不調や隠れ我慢だけでなく、社会に出てからのカラダの変化、妊娠や出産などライフステージごとの健康課題を知ることで、キャリア、ライフをどう自分らしくデザインしていくのかを、ワークショップを通して考えていきます。

研修を通して、専門家からの正しい知識とともに自分のカラダと改めて向き合うことで、漠然とした不安も減るかもしれません。また、周りにいる人たちの辛さを知ること、隠れ我慢のない社会づくりにもつながります。

内容や開催の詳細については今後、公式サイトまたは実施大学で告知します。ぜひご参加ください。

## 「Carellege Action」のページを3月16日から公開（#OneMoreChoice プロジェクトサイト内）

#OneMoreChoice プロジェクトサイト内の「Carellege Action」ページでは、ヘルスサポートや大学生向け #OneMoreChoice 研修の概要や、実施予定、活動報告などをお知らせしていきます。



公開予定日時：3月16日13時

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



## 「#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年目を迎えた2023年からは、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みます。学生の段階からライフステージにわたるヘルスリテラシーを向上し、誰もが、いつでも我慢に代わる選択肢がとれる環境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、ライフステージのなか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「Carellege Action」スタート

### #OneMoreChoice プロジェクトサイト

これまでの取り組み、隠れ我慢  
チェックや調査結果などを掲載。



### 公式Twitter

Carellege Actionなどプロジェクト  
の活動状況を随時発信。



## [参考]

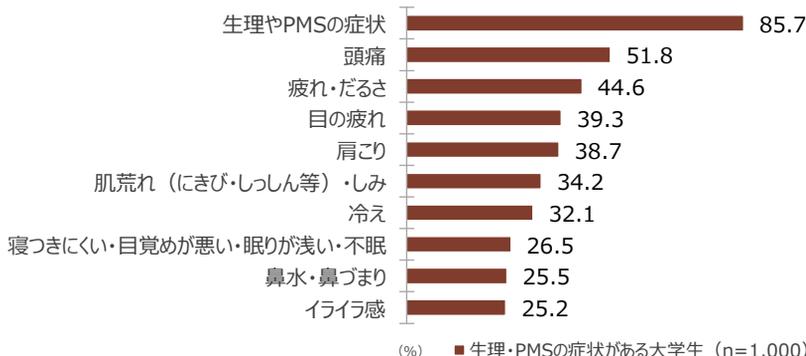
生理やPMSに関する大学生の不調実態調査（ツムラ、2023年3月8日公開） 一部抜粋

### 生理やPMSの不調がある大学生1,000人の「我慢」「相談」「婦人科受診」の実態

#### 生理やPMSの不調がある大学生1,000人のうち、85.7%が生理やPMSの不調で「我慢」している

我慢した不調を聞くと、「生理やPMSによる症状」が85.7%と最も多く、2位の「頭痛」（51.8%）より30%以上も高くなり、特に生理やPMSの不調では、多くの女子大学生が我慢しながら生活している現状が明らかになりました [図1]。

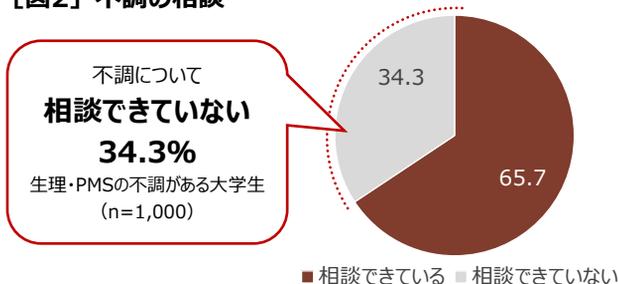
【図1】 「不調」で我慢したことがある不調



#### 相談したいのに相談しにくい、生理やPMSの不調があっても3人に1人は誰にも「相談できない」まま

生理やPMSの不調がある大学生のうち、不調に関して実際に相談できているのは65.7%で、3人に1人（34.3%）は誰にも相談できていません [図2]。相談したいのに相談できない、そんな揺れる気持ちが現れているようです。生理やPMSの不調を相談する相手は「母親」（74.9%）や「友人」（51.8%）が多いことが分かりました [図3]。

【図2】 不調の相談



【図3】 生理・PMSの不調についての相談相手TOP3

(複数回答)

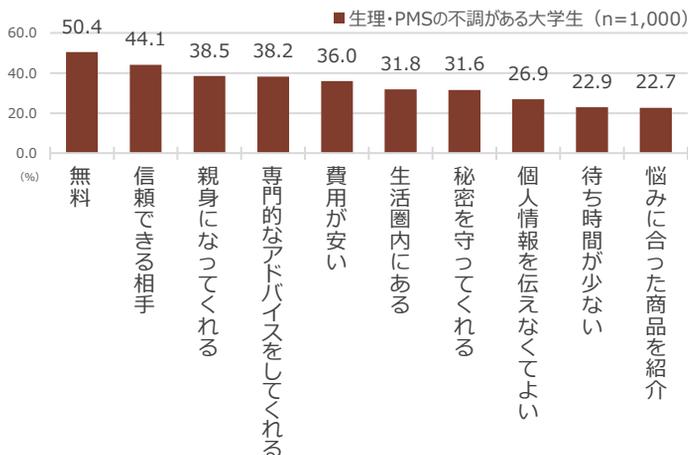
- 1位 母親 (74.9%)
- 2位 友人 (51.8%)
- 3位 恋人 (25.3%)

#### 生理やPMSについて、「無料」で「信頼できる人」に「専門的なアドバイス」を受けたい

医療機関に限らず、どんなところがあれば生理やPMSに関して相談しやすいかと聞くと、「無料」（50.4%）、「信頼できる相手」（44.1%）、「親身になってくれる」（38.5%）、「専門的なアドバイスをしてくれる」（38.2%）、「費用が安い」（36.0%）などが上位に挙げられました [図4]。

専門家からの正しいアドバイスを求めつつも、費用の安さも重視されており、無料で専門家に相談できる場所が求められていることがわかりました。

【図4】 生理やPMSについて相談しやすい条件 (複数回答)



#### 「生理やPMSに関する大学生の不調実態調査」調査概要

- 実施時期：2022年12月23日（金）～ 12月24日（土） ■ 調査手法：インターネット調査
- 調査対象：調査①全国の15歳～35歳の男女1万人（人口構成比に合わせて回収） 調査②「生理」「PMS」いずれかの不調を自覚する大学生の女性1,000人
- 調査委託先：マクロミル ★ 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。

※本調査は「生理」「PMS」いずれかの不調を自覚し「女性」と自認する大学生を対象としておりますが、ツムラは性別自認を問わず誰もが心地よく生きられる健やかな社会を目指しています。