

2025 年 7 月 9 日

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

「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」(91.9%)

生理・PMS は個人差が大きく、理解されにくい症状も。
一人ひとり違うさまざまな日常への影響を理解するきっかけに

企画展『**違いを知ることからはじめよう展**』

生理・PMS の症状によって「いつも通りにいかない」状態を疑似体験できる部屋
& 生理痛 VR 体験装置「ピリオノイド」の体験も
井桁弘恵さん、マリウス葉さんらが「隠れ我慢」への気づきを促す展示制作に協力

2025 年 7 月 24 日（木）～27 日（日）

丸ビル 1F「マルキューブ」(東京都千代田区)で開催(参加無料)

特設サイト：<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/chigai-ten/>

株式会社ツムラ(本社:東京都港区、代表取締役社長 CEO:加藤照和、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しています。

その一環として、生理・PMS をテーマとした企画展『違いを知ることからはじめよう展』を 2025 年 7 月 24 日(木)から 27 日(日)までの 4 日間、丸ビル 1F イベントスペース「マルキューブ」(東京都千代田区)にて開催します。生理に悩む人も、理解したいと思う人も、支える立場にいる人も、どなたでもご参加いただけます。



キービジュアル

■『**違いを知ることからはじめよう展**』とは

本展は、生理・PMS の症状には個人差があり、その症状やつらさにより日常生活にさまざまな影響を及ぼしていること、また、生活環境や周囲への伝えにくさなど、置かれている環境によってつらさを我慢せざるを得ない課題があることについて、一人ひとりの違いを知ることを通して、自分の身体とあらためて向き合ったり、周りのつらさを思いやったりするきっかけづくりとなることを目指して開催いたします。

俳優の井桁弘恵さんやマリウス葉さんにご協力いただいた日常の「隠れ我慢」(※1)に気づくきっかけとなるコンテンツや、一人ひとり違う身体的な症状や精神的な症状による日常への影響を可視化したコンテンツ等を展示します。



生理・PMS の症状に伴うつらさを我慢していた人の本音や周囲の人の思いを表現する企画に協力いただいた井桁弘恵さん、マリウス葉さん、くまみきさん、あざみ夫婦さん

※1 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

自然と健康を科学する

＜プロジェクト発足から今回のイベント開催までの背景＞

◆ #OneMoreChoice プロジェクトについて

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くて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。本プロジェクトスタート以来、「隠れ我慢」という多くの人々が抱えている問題を調査により浮き彫りにし、我慢に代わる選択ができるようなアクションを提案し続けてきました。

◆ 調査を通じて見えてきた不調の背景や声をもとに、課題解決に向けたアクションを継続

2022年の調査（※2）では、生理やPMSの症状には個人差があり、そのつらさが十分に理解されず、61.9%の女性が「つらい思いをしたことがある」と回答しました。

そしてプロジェクト5年目の今年、あらためて実施した調査（7頁参照）でも、次のような実態が明らかになりました（調査対象：生理を経験したことのある1,500人）。

- ・ 57.9%が「生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響する」
- ・ 56.8%が「周りから理解されにくい症状がある」と感じている
- ・ また、日常生活に影響があると答えた人の91.9%が「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」と回答

こうした声を受け、今回、生理・PMSの症状の違いを理解し合うきっかけとして『違いを知ることからはじめよう展』を企画しました。

◆ 開催への思い

生理・PMSの症状や、それに伴うつらさは目に見えないうえに、感じ方にも個人差があり、非常に多様です。この展示では、その目に見えにくい一人ひとりの抱えるつらさや、日常生活への影響をさまざまなかたちで、可視化しました。もちろん、すべての症状やつらさを網羅したものではなく、あくまで疑似的な一例に過ぎません。それでもこの展示が、ご自身はもちろん、周囲の方々にも、症状そのものだけでなく、その人の置かれた環境によって生まれるつらさに目を向けていただくきっかけになればと願っています。そして、それぞれの立場で、我慢に代わる選択肢（＝OneMoreChoice）を見つけることで、誰もが心地よい社会に近づく一歩となれば幸いです。

※2「生理・PMSの本音と理解度調査」 調査主体：株式会社ツムラ／実施時期：2022年1月27日～2月1日／
調査手法：インターネット調査／調査委託先：D&M／調査対象：全国の15歳～49歳の生理を経験した人 6,000人

『違いを知ることからはじめよう展』について

＜開催概要＞

開催期間： 2025年7月24日（木）～27日（日）
開催時間： 11:00～19:00 ※7月24日（木）のみ 14:30～19:00
会場： マルキューブ（東京都千代田区丸の内2丁目4-1 丸の内ビルディング 1F）
料金： 無料（予約不要）
主催： 株式会社ツムラ
後援： 東京都、千代田区
監修： 稲葉 可奈子 先生（Inaba Clinic 院長、産婦人科専門医）
特設サイト： <https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/chigai-ten/>
お問い合わせ： お客さま相談窓口 0120-329-930（受付：土日祝日を除く 9:00～17:30）

＜展示内容＞

本展示は、2021 年から実施している実態調査を踏まえ、これまでの活動の中で関わってきた大学や企業をはじめさまざまな方々とともに、ヒアリングを重ねながら制作しました。「イントロダクション」「気づく」「想像する」「向き合う」に分かれた 4 つの展示エリアを順にめぐりながら、さまざまなコンテンツに触れ、「生理のつらさを、我慢しなくていい社会」について考えるきっかけとなることを願っています。



会場イメージ

■1. イントロダクション

生理・PMS に関する調査結果や、#OneMoreChoice プロジェクトのこれまでの歩みを展示

ツムラ「#OneMoreChoice プロジェクト」による生理・PMS に関する調査結果や、プロジェクトのこれまでの取り組みを展示。

■2. 「気づく」

音声やマンガを通して伝える“本音”

さまざまな立場・環境にいる人が抱えている、生理・PMS の症状に伴うつらさや、「周囲に迷惑をかけたくない」「気を使わせたくない」などといった思いから、それを周囲に言えずに「隠れ我慢」してしまう様子を、音声やマンガなどの表現を通して可視化しています。



＜日常の「副音声」＞

一見、“いつも通り”に見える日常のワンシーンでも、実は生理・PMS に伴う目に見えない心身の不調を抱えていることがあります。本展示では、気づきにくい、日常にある「隠れ我慢」に目を向けるきっかけとして、写真の前に立つと聴こえてくる＜日常の「副音声」＞を、俳優や動画クリエイターら 4 名とともに制作しました。

俳優の井桁弘恵さん、動画クリエイターのくまみきさん、あざみ夫婦さんには、日常の中で「隠れ我慢」してしまう本音や、その背景にある思いを語っていただきました。また、マリウス葉さんには、周囲の人が感じる「寄り添いたい」という気持ちとともに、対応への迷いや戸惑い、そしてつらい思いをしている方への思いを「副音声」で伝えていただきます。

＜心の声が読めるマンガ＞

職場や SNS の何気ない会話でも、お互いに気遣い合っているのにもかかわらず、互いの症状やそれによる日常への影響に違いがあることで思いが行き違い「隠れ我慢」してしまうことも。本展示では、そんな心の声に目を向ける“気づき”のきっかけとして、現代人の本音に向き合い続け、マンガ形式でこころやからだの悩みなどをテーマに発信する SNS メディア「モアドア (MOREDOOR)」と共創しました。

「MOREDOOR」とはこれまでも、マンガを通して「隠れ我慢」や無理をしすぎない社会の在り方を発信してきました。今回は、同じ会話・同じシーンを登場人物の 2 人それぞれの視点から描くことで、人によって見えている状況や感じていることの違い、そこから生じる擦れ違いを描き、誰かのつらさや本音に気づくきっかけをマンガで表現します。

■ 3. 「想像する」

一人ひとり違う生理・PMSの症状に伴うつらさを可視化、日常への影響の疑似体験も

生理のつらさは、生理痛だけでなく、倦怠（けんたい）感、めまいなど、他にも人によってさまざまです。それらの症状による日常生活への影響も一人ひとり違います。本エリアでは、一人ひとりの声をもとに、生理・PMSの症状によりいつも通りに過ごせない状態を疑似体験していただきます。エリアの後半では、精神的な症状による影響についても紹介します。



＜生理・PMSの症状によって「いつも通りにいかない」状態を疑似体験できる部屋＞

生理・PMSにおける重い倦怠感や、あらがえないほどの眠気、めまいなどは、日常にどのように影響を及ぼすのか、生理・PMSの症状に伴うつらさを抱える方の声をもとに、さまざまな症状によって「いつも通りにいかない」状態を疑似体験できる部屋を表現しました。疑似体験を通して、症状の感じ方や影響の違いに気づき、そのつらさを想像するきっかけになることを目指しています。また、頭痛・腹痛などの症状にも、人によってさまざまなつらさや感じ方の違いがあることを想像しやすいように表現したコンテンツも展示。

展示コンテンツ（一部）

生理・PMSに伴う“倦怠感・だるさ”による影響
 ・身体が重だるくて起き上がることが難しいベッド
 ・倦怠感ですこし歩くのも疲れるコート

生理・PMSに伴う“眠気”による影響
 ・眠くてどうしても目を開けていられないミラー
 生理PMSの症状に伴う集中力低下による影響
 ・頑張りたいのに集中できないパソコン

＜生理痛 VR 体験装置「ピリオノイド」体験＞

生理痛のつらさを疑似的に体験できる生理痛 VR 体験装置「ピリオノイド」の無料体験を提供します。

（協力：株式会社リンケージ）

腹部に電極パッドを貼り装置と接続することで電気刺激を発生させ、生理の際に子宮が内側に向かって絞り込まれるような痛みや鈍痛を再現する装置「ピリオノイド」を用いて、生理痛を疑似的に体験することができます。

また、装置を付けたまま生理・PMSの症状によって「いつも通りにいかない」部屋の展示物を体験いただくことができ、生理期間中の下腹部痛だけでなく、生理・PMSに伴うさまざまなつらさによって「いつも通りにいかない」状態を疑似体験いただけます。

* 本装置で体験できる下腹部の痛みは、生理期間中の子宮の収縮運動を腹筋に電気刺激を与えることで疑似的に再現したものです。生理を経験したことのない人だけでなく、経験した人の間でも生じる痛みの感じ方の違いを体験することで、他者のつらさに想いを巡らせ、生理に伴う日常生活への影響を考えていただくことを目的としています。

* 体験はご本人の意思でいつでも終了できるよう設計されています。また、痛みの強度は専任スタッフにてご本人と相談のうえ、柔軟に調整させていただきます。

生理痛 VR 体験装置「ピリオノイド」体験 参加方法

参加方法： 会場内「想像する」エリアにて受付
 混雑状況に応じて整理券を配布。
 （当日分の整理券がなくなり次第、受付終了）

参加対象： 20歳以上

費用： 無料



- 注意事項：
- ・体験前に同意書に署名をいただきます。
 - *ペースメーカーなどの医用電気機器を装着されている方、高血圧、心臓疾患、アルコールアレルギーなどがある方、妊娠中の方、ご自身の体調に不安のある方は体験をお断りさせて頂いております。
 - ・上下に分かれた服装でご参加ください。
 - *電極パッドの着脱は外部から見えないスペースで行い、操作は専任スタッフが対応いたします。

●生理痛 VR 体験装置「ピリオノイド」について

甲南大学と奈良女子大学における生理痛再現の可能性と効果を検証する研究（※3）の中で生まれ、大阪ヒートクール株式会社が持つ刺激のノウハウや回路技術を組み合わせて開発されました。筋電気刺激（EMS）により、生理期間中に生じる下腹部の痛みを疑似体験することが可能です。株式会社リンケージは、大阪ヒートクール株式会社と提携し「生理痛体験研修」を提供しています。

※3 Chihiro Asada et al, "Electrical Muscle Stimulation to Develop and Implement Menstrual Simulator System", Journal of Robotics and Mechatronics, Vol. 33, No. 5, pp. 1051-1062 (2021.10)

<#わたしの生理のかたち>

「違いを知ることからはじめよう。#わたしの生理のかたち」と題して、俳優・井桁弘恵さん、モデル・高山都さんらを起用し、生理・PMS の目に見えない不調を可視化したグラフィック（2022 年制作）をパネル展示。「鉛のかたまりに押しつぶされるようなズーンと重い腹痛」「たくさんの針で刺されているようなチクチクする腹痛」など、同じ腹痛、腰痛などでもそれぞれつらさの感じ方が違うことをご覧いただけます。

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

<こころの波>

生理・PMS の症状には、身体的なものと精神的なものがあります。これまでのエリアでは主に身体的な症状に焦点を当ててきましたが、このエリアでは精神的な症状によるつらさに目を向けています。生理・PMS に伴うつらさは人によってさまざまですが、周囲に理解されにくく、自分自身でも説明が難しく一人で抱え込んでしまうという声も少なくありません。この展示では、生理周期（約 1 カ月）に精神的症状や、それによるつらさがどのように生じ、変化するかをアンケートにご協力いただいた 10 名の方のエピソードとともに紹介し、「こころの波」として可視化しました。これにより生理・PMS における精神的症状によるつらさにも、個人差があり、違いがあることを示しています。

■4.「向き合う」

みんなの選択肢をそれぞれの言葉で可視化

<わたしの#OneMoreChoice>

生理のつらさを、我慢しなくていい社会へ向けて、“我慢に代わる選択肢＝OneMoreChoice”を来場者に書き込んでもらうコーナーを設置。それぞれの選択肢を可視化することで、自分自身や周囲の誰かがつらさを抱えたときに、取れる選択肢を広げるヒントにつなげていただくことを目的としています。本プロジェクトの Web サイト内インタビュー企画に登場いただいた井桁弘恵さんやマリウス葉さんをはじめ、タレントやインフルエンサー、医師、作家などが挙げた「わたしの#OneMoreChoice」も掲出します。



監修：稲葉 可奈子（いなば かなこ）先生（産婦人科専門医）からのメッセージ

生理・PMS の症状は「自己責任」と捉えられがちですが、違います。女性ホルモンの乱高下によるもので、自分ではコントロールできません。そして「甘え」でも「怠け」でもありません。症状の有無、程度の違いも、自分の努力や気合いでなんとかなるものではありません。それが、このイベントを通してみなさんの共通認識となることで、軋轢やすれ違いや分断がなくなるはずです。そして生理やPMSは「休む」「我慢」しか方法がないわけではありません。適切な治療により症状を軽減させることができ、ラクに快適に過ごせるようになると、我慢も休む必要もなくなり、本人も周りも幸せです。気軽に婦人科でご相談下さいね。

稲葉 可奈子（いなば かなこ）先生 産婦人科専門医・医学博士・Inaba Clinic 院長

京都大学医学部卒業、東京大学大学院にて医学博士号を取得、双子含む四児の母。

産婦人科診療の傍ら、子宮頸がん予防や性教育、女性のヘルスケアなど生きていく上で必要な知識や正確な医療情報を、メディア、企業研修、書籍、SNS などを通して発信している。婦人科受診のハードルを下げるため2024年7月渋谷にInaba Clinic 開院。

みんなパビ！みんなで知ろう HPV プロジェクト 代表 / メディカルフェムテックコンソーシアム 副代表 / フジニュースα・Yahoo!・NewsPicks 公式コメンテーター



一人ひとり違う 生理・PMS に伴う症状を見えるかたちに。 違いを知ることからはじめよう展

生理・PMS に伴うつらさは人それぞれ。
だからこそ、伝えるのが難しく、
ひとりで抱え込み、我慢している人がたくさんいます。

周りの人は「力になりたいけれど、どうすればいいかわからない」
と感じている一方で、
つらさを抱えている人は
「一人ひとりの違いを知ってもらえることも助けになる」
と思っています。

この展示では、さまざまな
目に見えない生理・PMS に伴う症状や
見過ごされがちな日常への影響を、
わかりやすく可視化しました。

違いを知ることを通して、
自分の身体とあらためて向き合ったり、
周りのつらさを思いやるきっかけづくりを目指して。

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

生理に関する意識と実態調査（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/item/20250709.pdf>

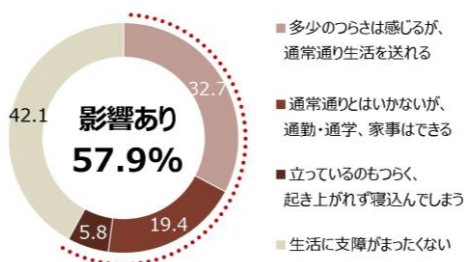
ツムラは、20代～60代の生理を経験したことのある1,500人と、同じ年代の男性1,500人を対象に「生理に関する意識と実態調査」を実施しました。

生理を経験したことのある1,500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くと、57.9%が「生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響する」と回答しました【図1】。

周りから理解されにくいと感じる生理・PMSの症状について尋ねたところ、56.8%が「周りから理解されにくい症状がある」と回答【図2】。さらに、生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響すると答えた人のうち、91.9%が、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」と望んでいます【図3】。

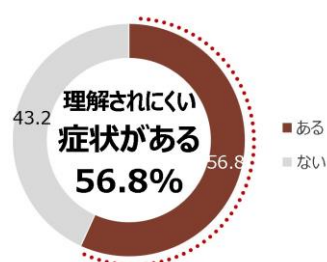
【図1】 生理・PMSに伴うつらさの日常生活への影響

Q. 生理・PMSの症状のつらさが日常生活に影響を及ぼす度合いは？
対象：生理を経験したことのある人（n=1,500）



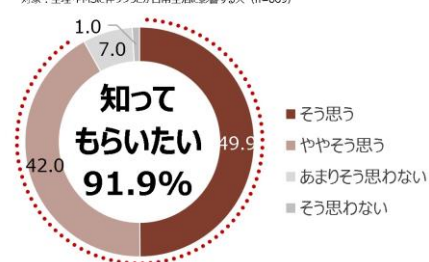
【図2】 周りから理解されにくいと感じる生理・PMSの症状の有無

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？
対象：生理を経験したことのある人（n=1,500）



【図3】 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

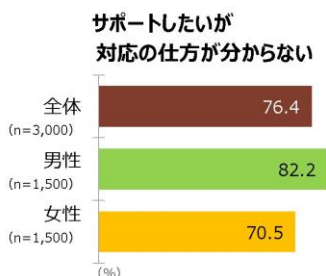
Q. 生理・PMSについて、人によって症状やその度合いなどつらさが違うことを知ってもらいたいと思いますか？
対象：生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響する人（n=869）



また、周囲の人は生理・PMSでつらそうな人に対しどのように感じているのか、男女別（各1,500人）に聞いたところ、生理・PMSの症状でつらそうな人に対し、男性の82.2%、女性も70.5%が「サポートしたいが対応の仕方が分からない」ことが明らかになりました【図4】。一方で、生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響すると回答した人の92.1%が、生理・PMSのつらさが人によって違うことを知ってもらうことも、助けになると回答しました【図5】。

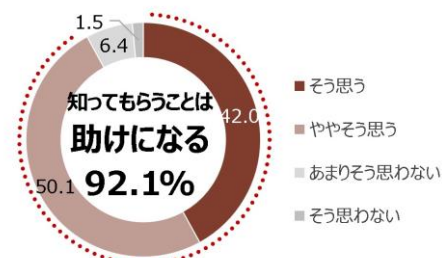
【図4】 生理・PMSでつらそうな人に対する周囲の思い

Q. 周りで生理・PMSで困ったりつらそうな人がいた場合の、意識についてあなたの考えにあてはまるものは？
（スコアは「そう思う」+「ややそう思う」の合計値）
対象：20代～60代男性（n=1,500） 20代～60代女性（n=1,500）



【図5】 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うことは助けになるか

Q. 生理・PMSについて人によって症状やその度合いなどつらさが違うことを知ってもらえることも助けになると感じますか？
対象：生理・PMSに伴うつらさが日常生活に影響する人（n=869）



「生理に関する意識と実態調査」

■実施時期：2025年5月30日（金）～5月31日（土） ■調査手法：インターネット調査

■調査対象：全国の生理を経験したことがある20代～60代の女性1,500人、同年代の男性1,500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

#OneMoreChoice プロジェクトは、「生理のつらさを、我慢しなくていい社会へ。」をステートメントに掲げ、創業から 130 年以上にわたり女性の健康に寄り添ってきたツムラが健やかな社会を目指して、2021 年から取り組んでいるプロジェクトです。

プロジェクトスタート以来、「隠れ我慢」という多くの人々が抱えている問題を調査により浮き彫りにし、我慢に代わる選択ができるようなアクションを提案し続けてきました。

不調の際に休む、働き方を変える、誰かに相談する、など、我慢以外の選択肢 (= OneMoreChoice) をとれるようになり、ひとりひとりが、そして組織やコミュニティが、生理や PMS を正しく理解し行動するきっかけをつくり続けています。

<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>

#OneMoreChoice プロジェクトは、調査を通じて見えてきた不調の背景や声をもとに、課題解決に向けたアクションを続けています。2021 年には、女性の約 8 割が「隠れ我慢」をしている実態を公表 (※4)、「不調は我慢するべき」という固定観念を変えていくことを目指し、プロジェクトがスタートしました。2022 年には、生理痛や PMS の感じ方やつらさには個人差があることに着目し、「#わたしの生理のかたち」というテーマで、生理・PMS のつらさの違いを可視化し、自分の体と向き合うことや対話のきっかけづくりを目指しました (※5)。以降も、誰もが「隠れ我慢」しないことを目指し、「生理や PMS に関する大学生の隠れ我慢調査」(2023.3)、「新社会人と先輩社会人に聞く、働くことと不調に関する意識調査」(2024.3)、「第 2 回生理・PMS の本音と理解度調査」(2024.11) などを発表。(生理痛や PMS による目に見えない日常への影響を表す企画「ちょっと生理いま邪魔しないでよプリ」は開催中止※2024.11)。また、隠れ我慢しない企業を目指し、社内でもさまざまな取り組みを行い、その知見を社会に広げるために、大学や他企業へ研修を無料で実施するなど、活動を進めています。



※4「隠れ我慢に関する実態調査」調査主体：株式会社ツムラ／実施時期：2021 年 1 月 16 日～1 月 18 日／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：①全国の 20 代～50 代女性 10,000 人 (人口構成比に基づく) ②心身の不調があっても、いつも通り家事や仕事を行っている 20 代～50 代女性 1,000 人 (年代別に 250 人ずつ)

※5 <https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/chigai/>

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

医薬品 (漢方製剤、生薬製剤他) 等を製造販売する製薬企業で、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。「自然と健康を科学する」という経営理念を掲げ、一人ひとりの心身の調和に寄り添い、活力ある心豊かな社会をつくることを志しています。