

Women's well-being推進プロジェクト 「生理」への意識に関する白書2020

- ※1 本白書を引用する場合、「Women's well-being推進プロジェクト調べ」とご記載ください。編集・加工等して利用した場合はその旨も明記してください。
- ※2 本白書では特定の疾患名を除き、「月経」を「生理」と表記しています。

Index

「Women's well-being推進プロジェクト」について -----	2
調査概要 -----	3
調査結果	
「生理」の認知時期 -----	4
「生理」の認知経路 -----	5
「生理」に対するイメージ -----	7
「生理」の実態の認知状況 -----	9
「生理」に関する困りごと -----	12
「生理」に関する悩みの相談経験、相談相手 -----	14
「生理」に関する悩みを相談された経験、相談された相手 -----	15
「生理」に関する悩みを相談しない理由、されない理由 -----	16

「Women's well-being推進プロジェクト」について

【Women's well-being推進プロジェクト】

総合PR会社株式会社オズマピーアールと医療特化型PR会社のジェイ・ピーアールは、医療・福祉・ヘルスケア領域に関わる方々と協同し、人々の健康にまつわる社会課題解決に取り組む「テトテプロジェクト」を展開しています。

これまで「テトテプロジェクト」では、LGBTの方々が医療現場で直面されてる課題や、昨今ニュースでも多く取り上げられている見た目問題（外見の症状を持つ方々が直面する問題）等をテーマに取り上げ、各領域のプロフェッショナルの方々との議論を深めてまいりました。

そして今回は、女性特有の「生理（月経）」に関して、性別、年代、セクシュアリティ、職業など様々な立場の違いから生じるコミュニケーションギャップがあることに着目し、ドキュメンタリー映画の制作を通して一石を投げようと試みる監督 朴基浩（ぱく・きほ）氏、産婦人科医であり青少年を中心に性教育活動も行う遠見才希子（えんみ・さきこ）氏にもご協力いただき、生理をひとつの入口として女性の「Well-being（心身また社会的に良好な状態であること）」に多角的に向き合い、考えていくためのプロジェクトを立ち上げました。

【参画メンバー】

ぱく きほ

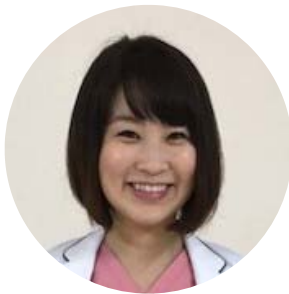
■ 朴基浩 氏



立命館アジア太平洋大学（APU）卒業後、通信制や定時制の高校生が卒業後に進路未決定にならないための活動を展開すべく、NPO法人D×P（現：認定NPO法人D×P）を設立。学校とのプログラム連携、TEDスピーチへの出演、世界会議への日本代表として出席。2015年9月に代表を退任後、映像制作活動をはじめ。監督を務めたCMが宣伝会議主催「ものがたりアワード」にてグランプリを受賞。そのほかにも自治体の啓発のための映像、ミュージックアーティストのMusic Videoをてがける。

えんみ さきこ

■ 遠見才希子 氏



産婦人科医。1984年、神奈川県生まれ。2005年、聖マリアンナ医科大学在学中より性教育の活動を始める。中高生や教員からの圧倒的な人気を受け「えんみちゃん」のニックネームでこれまで全国700ヶ所以上で講演を行う。正しい知識を説明するだけでなく、経験談を本音で語る等身大の言葉が「心に響く」とテレビ、全国紙でも話題に。現在、筑波大学大学院社会精神保健学分野博士課程に在籍し、性暴力・人工妊娠中絶の調査を行う。

著書『ひとりじゃない』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）、DVD教材『自分と相手を大切にするとって？えんみちゃんからのメッセージ』（日本家族計画協会）

調査概要

【調査方法】

インターネットを用いた定量調査

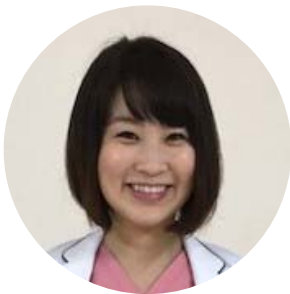
【調査対象・割付】

- ・ 全国の15～79歳男女 1,400名 ※性別「その他」は出現なし
- ・ 10歳刻み（10代のみ15～19歳）、各年代につき男女100名ずつ
- ・ 居住都道府県割付なし

【調査期間】

2019年10月25～27日

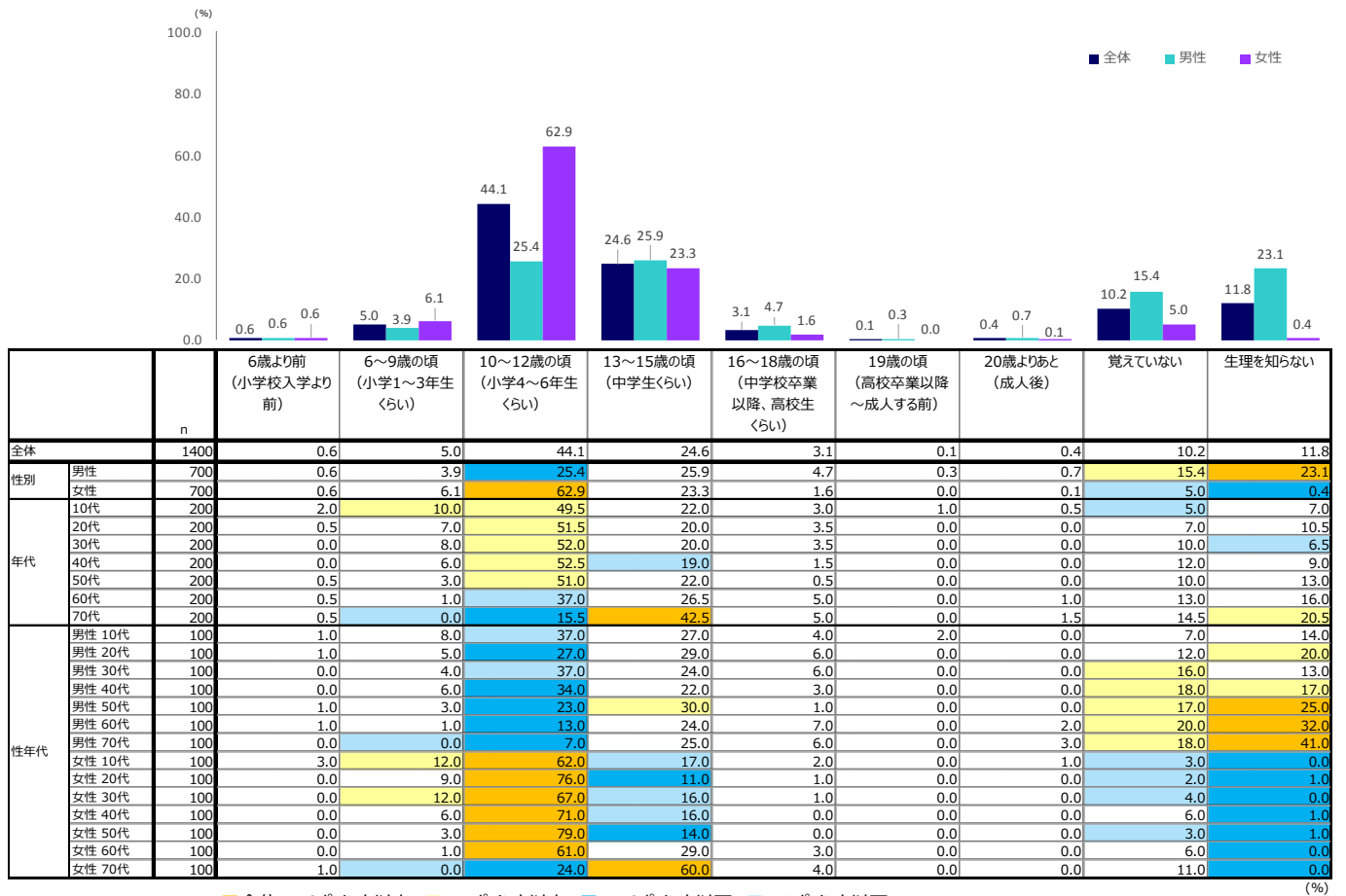
【調査監修】



えんみ さきこ
■ 遠見 才希子 氏
産婦人科医。「Women's well-being推進プロジェクト」参画メンバー。

「生理」の認知時期

Q. あなたが生理を初めて知ったのはいつですか。（単一回答） <全数（1,400名）>



■ 全体+10ポイント以上、■ +5ポイント以上、■ -10ポイント以下、■ -5ポイント以下

- 全体では「10~12歳の頃」が44.1%で1位、ついで「13~15歳の頃」（24.6%）が2位となり、約7割の人が中学生までに「生理」を認知していることがわかった。約1割の人は、そもそも「生理を知らない」（11.8%）と答え、第3位となっている。
- 男女別では、女性の約6割が「10~12歳の頃」（62.9%）に認知しているのに対し、男性では「13~15歳の頃」（25.9%）と「10~12歳の頃」（25.4%）がほぼ同率となった。
- 年代別にみると、50代以上の男性で「生理を知らない」と答えた人が4人に1人以上存在し、70代では4割を超えた（41.0%）。女性では、70代で「13~15歳の頃」（60.0%）が全体に比し多く、第1位となった。

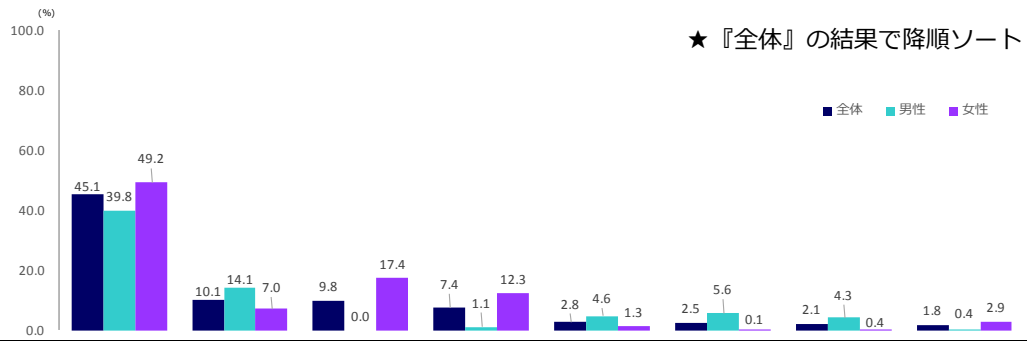
監修医コメント

初めての生理（初経）はだいたい10~14歳くらいに起こります。体に起こる変化を前もって知っておくことは、生理を肯定的にとらえることにつながり「性」への理解を深める上で重要です。したがって、10歳までには生理を知る機会があることが理想といえます。

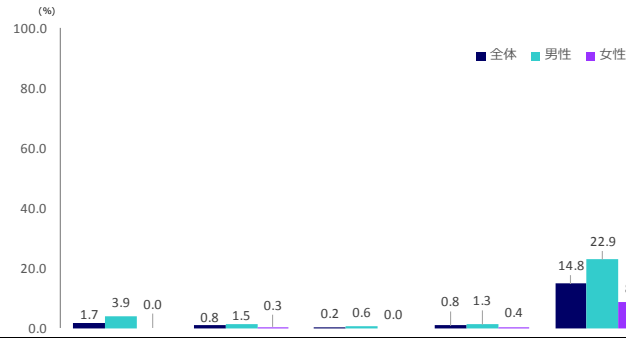
しかし、調査結果では、「10~12歳の頃」までに生理を知った人は、女性で69.6%、男性で29.5%であり、男女で大きな差がみられました。この時点ですでに、生理に対する認識の男女間のギャップが始まるとも考えられます。また、男性の23.1%（70代では41.0%）が「生理を知らない」と回答しています。現在、日本の学習指導要領では、小学3・4年に初経や精通など思春期の体の変化について指導するものとされており、P5「生理の認知経路」の結果にも表れているように学校での授業が生理を知る大きなきっかけになっています。しかし、実際どのように授業を行うかは各学校に任されており、男女別で行われるケースもあります。こうした教育方法は「自分の体に起こらないことは知らなくてよい」「男性が生理を知ることはタブー」といった意識に繋がるかもしれません。

「生理」の認知経路 -1

Q. あなたは生理について、何を通じて初めて知りましたか。（単一回答）＜「生理」認知者（1,235名）＞



		n	学校の授業（保健体育、性教育）から	同性の友人・知人との会話などから	自分自身が初潮（初経）を経験して ※女性のみ	同性の保護者との会話などから	テレビやインターネット、書籍等のメディアから	異性の保護者との会話などから	異性のきょうだいの会話などから	同性のきょうだいの会話などから
全体		1235	45.1	10.1	9.8	7.4	2.8	2.5	2.1	1.8
性別	男性	538	39.8	14.1	0.0	1.1	4.6	5.6	4.3	0.4
	女性	697	49.2	7.0	17.4	12.3	1.3	0.1	0.4	2.9
年代	10代	186	55.4	6.5	2.7	10.2	4.3	3.8	2.2	1.6
	20代	179	48.0	6.7	11.7	11.7	4.5	4.5	3.9	0.6
	30代	187	48.1	7.5	5.3	8.6	2.7	2.7	1.1	1.6
	40代	182	52.7	9.9	6.6	6.6	3.3	1.6	1.1	1.6
	50代	174	46.0	14.9	7.5	4.0	1.7	2.9	2.3	2.3
	60代	168	31.5	13.7	19.6	6.5	1.2	1.2	1.2	0.6
	70代	159	30.8	12.6	17.0	3.8	1.3	0.6	3.1	4.4
性年代	男性 10代	86	51.2	8.1	0.0	0.0	8.1	8.1	4.7	1.2
	男性 20代	80	50.0	8.8	0.0	2.5	7.5	8.8	8.8	0.0
	男性 30代	87	48.3	9.2	0.0	0.0	2.3	5.7	1.1	0.0
	男性 40代	83	49.4	10.8	0.0	2.4	4.8	3.6	2.4	0.0
	男性 50代	75	37.3	17.3	0.0	0.0	2.7	6.7	5.3	0.0
	男性 60代	68	19.1	26.5	0.0	0.0	2.9	2.9	2.9	0.0
	男性 70代	59	10.2	23.7	0.0	3.4	3.4	1.7	5.1	1.7
	女性 10代	100	59.0	5.0	5.0	19.0	1.0	0.0	0.0	2.0
	女性 20代	99	46.5	5.1	21.2	19.2	2.0	1.0	0.0	1.0
	女性 30代	100	48.0	6.0	10.0	16.0	3.0	0.0	1.0	3.0
	女性 40代	99	55.6	9.1	12.1	10.1	2.0	0.0	0.0	3.0
	女性 50代	99	52.5	13.1	13.1	7.1	1.0	0.0	0.0	4.0
	女性 60代	100	40.0	5.0	33.0	11.0	0.0	0.0	0.0	1.0
	女性 70代	100	43.0	6.0	27.0	4.0	0.0	0.0	2.0	6.0



		n	異性の友人・知人との会話などから	先生との会話などから	恋人・パートナーとの会話などから	その他	覚えていない
全体		1235	1.7	0.8	0.2	0.8	14.8
性別	男性	538	3.9	1.5	0.6	1.3	22.9
	女性	697	0.0	0.3	0.0	0.4	8.6
年代	10代	186	2.2	1.6	0.5	0.0	9.1
	20代	179	2.2	0.6	0.0	0.0	5.6
	30代	187	1.6	1.1	0.0	0.5	19.3
	40代	182	2.2	0.0	0.0	0.5	13.7
	50代	174	0.6	1.1	1.1	1.1	14.4
	60代	168	0.6	0.0	0.0	1.8	22.0
	70代	159	2.5	1.3	0.0	1.9	20.8
性年代	男性 10代	86	4.7	3.5	1.2	0.0	9.3
	男性 20代	80	5.0	1.3	0.0	0.0	7.5
	男性 30代	87	3.4	2.3	0.0	1.1	26.4
	男性 40代	83	4.8	0.0	0.0	1.2	20.5
	男性 50代	75	1.3	0.0	2.7	2.7	24.0
	男性 60代	68	1.5	0.0	0.0	1.5	42.6
	男性 70代	59	6.8	3.4	0.0	3.4	37.3
	女性 10代	100	0.0	0.0	0.0	0.0	9.0
	女性 20代	99	0.0	0.0	0.0	0.0	4.0
	女性 30代	100	0.0	0.0	0.0	0.0	13.0
	女性 40代	99	0.0	0.0	0.0	0.0	8.1
	女性 50代	99	0.0	2.0	0.0	0.0	7.1
	女性 60代	100	0.0	0.0	0.0	2.0	8.0
	女性 70代	100	0.0	0.0	0.0	1.0	11.0

■ 全体 + 10ポイント以上、■ + 5ポイント以上、■ - 10ポイント以下、■ - 5ポイント以下

「生理」の認知経路 -2

- 男女ともに「学校での授業から」が第1位で、全体で見ると約45%を占める。
- 性・年代別にみると、20代・60代・70代女性で「自分自身が初潮（初経）を経験して」と答えた人が全体に比し多く、第2位となっている。「同性の保護者との会話などから」は10～30代女性で高い傾向がみられた。
- 男性でも、10～50代で「学校での授業から」が第1位に挙がる一方で、年代が上がるにつれ「覚えていない」の比率が高くなる傾向がみられる。60・70代では「覚えていない」がそれぞれ約4割を占め最多で、「同性の友人・知人との会話などから」が「学校での授業から」を上回って2位である。

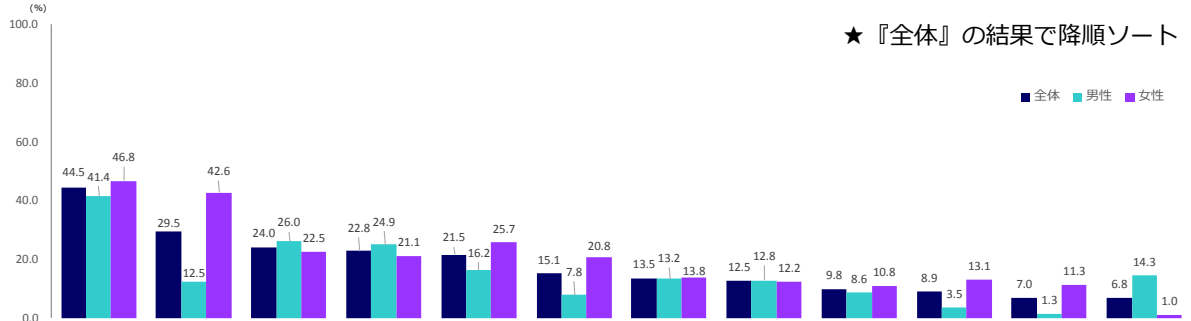
監修医コメント

生理を知った経緯については、「学校での教育（保健体育、性教育）から」が半数近くをしめました。ただ、前述した男女別の指導といった教育方法の問題のほか、内容にも課題があります。例えば、生理の仕組みは教わっても、生理前や生理中に伴う症状の基本的な対処などについてはあまり触れられません。また、日本では性教育というと、避妊、性感染症予防というイメージがあるかもしれませんが、海外では「人権尊重」がベースにあり、性の多様性やジェンダー平等への理解を深めつつ、避妊、性感染症、性暴力、情報リテラシーといった問題を体系的に5歳頃～18歳頃まで繰り返し学ぶ「包括的性教育」が推奨されています。

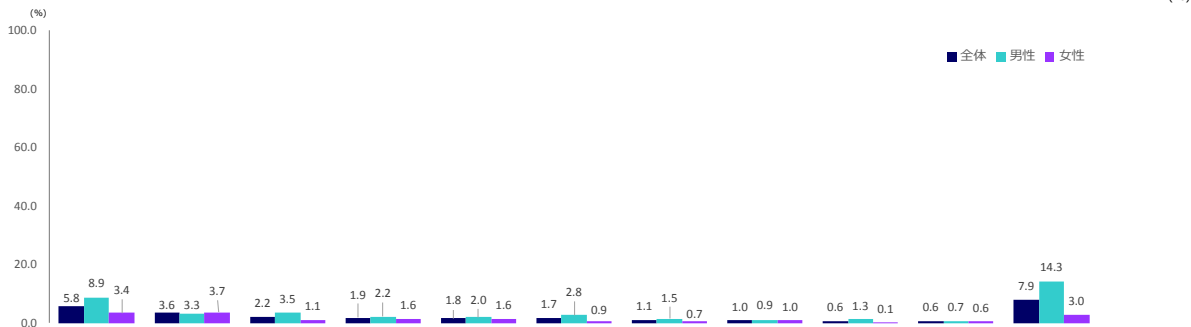
現在、日本では包括的性教育が行われているとは言えません。また、授業時間は限られており、学校教育だけでは性教育をカバーすることはできません。学校だけでなく、家庭や友人などのコミュニティ、また社会全体で、生理を含む「性」を考える機会をつくるために多様なアプローチが必要であると考えられます。しかし、調査結果からは家庭や友人間においてコミュニケーションが不足している現状が伺えます。同性の保護者との会話などから生理を知った人は、10～30代女性で比較的多くみられますが、それでも2割を下回っており、女性全体で12.3%にとどまっています。誰からも教えてもらえず、自分自身の初経で初めて知ったという女性は全体の17.4%にのぼり、60代・70代で多くみられますが、20代女性でも1割を超えています。一方、60代・70代男性については、学校での授業で知った割合が低いのに対し、同性の友人・知人との会話などから知った割合は高く、現在よりも友人間での生理や性に関するコミュニケーションが活発だったのかもしれませんが。

「生理」に対するイメージ -1

Q. あなたは生理に対してどのようなイメージを持っていますか。あてはまると思うもの上位3つまで選んでください。（複数回答；3位まで） <「生理」認知者（1,235名）>



		n	子供を生むために必要な現象	面倒くさいもの、わずらわしいもの	あって当たり前のもの、自然なもの	大人（成人）であることや、女性らしさの象徴	健康であることの証	憂鬱になるもの	苦痛に感じるもの	なくてはならないもの	女性のみにある不公平なもの	不快なもの	邪魔なもの、不要なもの／なくなると嬉しいもの	聞いてはいけないもの、触れてはいけないもの（タブー）
全体		1235	44.5	29.5	24.0	22.8	21.5	15.1	13.5	12.5	9.8	8.9	7.0	6.8
性別	男性	538	41.4	12.5	26.0	24.9	16.2	7.8	13.2	12.8	8.6	3.5	1.3	14.3
	女性	697	46.8	42.6	22.5	21.1	25.7	20.8	13.8	12.2	10.8	13.1	11.3	1.0
年代	10代	186	40.3	28.5	21.0	21.0	12.4	18.8	23.7	12.4	8.6	10.8	15.6	16.1
	20代	179	41.3	31.8	22.3	12.3	18.4	21.2	20.1	14.0	14.0	9.5	10.6	5.6
	30代	187	44.9	34.2	28.3	17.6	22.5	18.2	15.5	8.6	10.2	8.6	5.9	6.4
	40代	182	47.3	31.3	21.4	18.7	15.9	12.6	12.1	15.9	9.3	11.5	6.0	6.0
	50代	174	48.3	33.9	25.9	26.4	24.7	12.6	9.8	9.2	9.2	8.0	4.6	7.5
	60代	168	47.6	26.2	23.2	28.6	24.4	12.5	5.4	10.7	8.3	6.5	1.8	3.0
	70代	159	41.5	18.9	26.4	37.1	34.6	8.8	6.3	17.0	8.8	6.9	3.1	1.9
	性年代	男性 10代	86	38.4	9.3	29.1	19.8	9.3	8.1	19.8	12.8	10.5	7.0	0.0
男性 20代		80	36.3	12.5	25.0	13.8	17.5	13.8	23.8	16.3	11.3	1.3	5.0	11.3
男性 30代		87	37.9	17.2	34.5	17.2	14.9	10.3	13.8	10.3	9.2	5.7	2.3	13.8
男性 40代		83	45.8	14.5	19.3	26.5	9.6	7.2	13.3	16.9	3.6	3.6	0.0	13.3
男性 50代		75	45.3	12.0	28.0	30.7	16.0	5.3	9.3	8.0	6.7	1.3	0.0	16.0
男性 60代		68	47.1	10.3	14.7	32.4	22.1	4.4	1.5	10.3	11.8	2.9	0.0	5.9
男性 70代		59	40.7	10.2	30.5	40.7	28.8	3.4	6.8	15.3	6.8	1.7	1.7	3.4
女性 10代		100	42.0	45.0	14.0	22.0	15.0	28.0	27.0	12.0	7.0	14.0	29.0	3.0
女性 20代		99	45.5	47.5	20.2	11.1	19.2	27.3	17.2	12.1	16.2	16.2	15.2	1.0
女性 30代		100	51.0	49.0	23.0	18.0	29.0	25.0	17.0	7.0	11.0	11.0	9.0	0.0
女性 40代		99	48.5	45.5	23.2	12.1	21.2	17.2	11.1	15.2	14.1	18.2	11.1	0.0
女性 50代		99	50.5	50.5	24.2	23.2	31.3	18.2	10.1	10.1	11.1	13.1	8.1	1.0
女性 60代		100	48.0	37.0	29.0	26.0	26.0	18.0	8.0	11.0	6.0	9.0	3.0	1.0
女性 70代		100	42.0	24.0	24.0	35.0	38.0	12.0	6.0	18.0	10.0	10.0	4.0	1.0



		n	不思議なもの、神秘的なもの	身近なもの	隠すべきもの、秘密にすべきもの	恥ずかしいもの	不安になるもの、怖いもの	尊いもの、愛しいもの	あると嬉しいもの	気持ち悪いもの、汚い・けがらわしいもの	性的で、いやらしいもの	この中にはない	特にイメージはない
全体		1235	5.8	3.6	2.2	1.9	1.8	1.7	1.1	1.0	0.6	0.6	7.9
性別	男性	538	8.9	3.3	3.5	2.2	2.0	2.8	1.5	0.9	1.3	0.7	14.3
	女性	697	3.4	3.7	1.1	1.6	1.6	0.9	0.7	1.0	0.1	0.6	3.0
年代	10代	186	3.8	7.5	5.9	2.7	3.8	0.5	1.1	1.1	1.6	1.1	6.5
	20代	179	4.5	3.9	2.8	1.1	2.2	2.8	2.2	1.1	1.1	0.6	4.5
	30代	187	7.0	3.2	0.5	2.7	2.1	1.1	1.1	1.1	0.5	1.1	7.0
	40代	182	6.0	3.3	1.6	2.7	1.6	1.6	0.5	0.5	1.1	0.5	7.1
	50代	174	7.5	1.7	2.3	0.6	0.0	2.9	0.0	0.6	0.0	0.6	7.5
	60代	168	3.0	3.6	1.2	1.8	0.6	1.2	1.2	0.6	0.0	0.6	12.5
	70代	159	9.4	1.3	0.6	1.3	1.9	1.9	1.3	0.6	0.0	0.0	11.3
	性年代	男性 10代	86	7.0	9.3	9.3	3.5	7.0	1.2	2.3	1.2	3.5	1.2
男性 20代		80	6.3	5.0	5.0	1.3	3.8	5.0	2.5	2.5	1.3	6.3	6.3
男性 30代		87	10.3	0.0	1.1	3.4	2.3	2.3	1.1	1.1	2.3	11.5	11.5
男性 40代		83	9.6	2.4	2.4	2.4	0.0	2.4	1.2	1.2	0.0	14.5	14.5
男性 50代		75	12.0	1.3	4.0	1.3	0.0	5.3	0.0	0.0	0.0	14.7	14.7
男性 60代		68	5.9	2.9	0.0	1.5	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	25.0	25.0
男性 70代		59	11.9	1.7	1.7	1.7	0.0	1.7	1.7	0.0	0.0	20.3	20.3
女性 10代		100	1.0	6.0	3.0	2.0	1.0	0.0	1.0	0.0	1.0	2.0	2.0
女性 20代		99	3.0	3.0	1.0	1.0	1.0	1.0	2.0	2.0	0.0	0.0	3.0
女性 30代		100	4.0	6.0	0.0	2.0	2.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	3.0
女性 40代		99	3.0	4.0	1.0	3.0	3.0	1.0	1.0	0.0	1.0	1.0	1.0
女性 50代		99	4.0	2.0	1.0	0.0	0.0	1.0	0.0	1.0	0.0	1.0	2.0
女性 60代		100	1.0	4.0	2.0	2.0	1.0	1.0	2.0	1.0	0.0	1.0	4.0
女性 70代		100	8.0	1.0	0.0	1.0	3.0	2.0	1.0	1.0	0.0	0.0	6.0

■全体+10ポイント以上、■+5ポイント以上、■-10ポイント以下、■-5ポイント以下

「生理」に対するイメージ -2

- 男女とも第1位は「子どもを生むために必要な現象」で、全体でも44.5%を占めた。
- 2位以下は男女で順位が異なり、女性では第2位が「面倒くさいもの、わずらわしいもの」(42.6%)となっており、男性に比し30ポイント以上高くなっている。男性の第2位は「あって当たり前なもの、自然なもの」(26.0%)で、「大人(成人)であることや、女性らしさの象徴」(24.9%)が僅差で続いた。
- 年代別にみると、10代女性では「邪魔なもの、不要なもの／なくなってほしいもの」(29.0%)、「憂鬱になるもの」(28.0%)、「苦痛に感じるもの」(27.0%)がそれぞれ約3割と、全体に比して高い傾向があった。一方で、10代男性では「聞いてはいけないもの、触れてはいけないもの(タブー)」(31.4%)が全体よりも20ポイント以上高かった。
- 70代では男女ともに「大人(成人)であることや、女性らしさの象徴」「健康であることの証」と答えた人が全体に比し多い傾向があった。

監修医コメント

生理に対するイメージの第2位は、女性では「面倒くさいもの、わずらわしいもの」でしたが、男女間で30ポイント超の開きがあり、男性では第9位でした。一方、男性の第2位は「あって当たり前なもの、自然なもの」でした。

男性の中には、生理が「当たり前で自然なもの」と考えるが故に、生理に関する女性のさまざまな困りごとを、受け入れるしかないと考えている人も少なくないのかもしれませんが。

日本人は昔から痛みや我慢を美德と考える傾向があるといわれています。女性であっても「生理痛は我慢しなければならぬ」と考えている方もいます。

昔の女性は、多産で妊娠、出産、授乳によって生理がない期間が長いなどの理由から、生涯の生理回数は約50回であったのに対し、現代女性の生涯の生理回数は約450回であり、9倍にも増加したともいわれています*1。50年ほど前の平均初産年齢は約26歳でしたが、現在は約31歳まで上昇しています*2。現代女性は、平均初経年齢の12歳から、最初の妊娠で生理が止まるまでに平均して20年近くという長い期間、生理と付き合い続けているのです。だからこそ、鎮痛薬やホルモン製剤など、女性の生理に関する諸症状に対し、さまざまな治療選択肢があることを知って「生理に伴う不快な痛みや症状はコントロールしていい」「望むときに妊娠できるように生理をコントロールしながら、効果の高い避妊を行う」という考えが男女問わず広がっていくことを期待しています。

一方で、生理をコントロールするとは、必ずしも定期的に生理を起こすことではありません。女性の第3位は生理が「健康であることの証」という結果でした。たしかに、ストレスや体重や運動などの影響によって生理不順などを生じることはあるので、生理が健康のバロメーターという考え方はあります。しかし、生理の回数が多いほど、子宮内膜症を発症したり、病状が進行する婦人科疾患もあります。このため、現在では、妊娠の希望がなく、排卵や生理を積極的に起こす必要がなければ、あえて排卵を起こさずに、生理を軽くしたり、生理を来なくする治療を行うことがあります。各々の状況に応じて生理をコントロールし、柔軟に付き合っていくことが大切です。

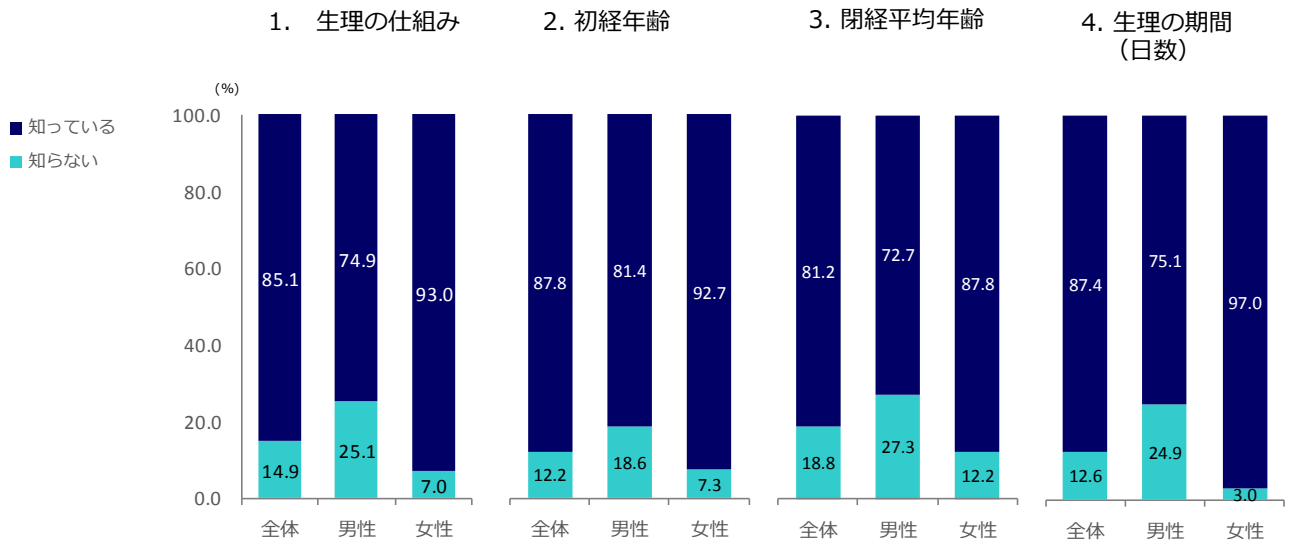
また、男性の第3位は「大人であることや、女性らしさの象徴」でしたが、性分化疾患や手術によって子宮がない女性や、トランスジェンダーなどの女性もいらっしゃることを考えれば、生理があることが女性らしさの象徴とは言えません。もちろん、閉経後は女性らしくなくなるというわけでもありません。

*1 ウィメンズ・ヘルス・アクションDATA BOOK 2019 (P.4)
<https://whasympo.com/images/whadatabook2019.pdf>

*2 厚生労働省 平成30年(2018)「人口動態統計」

「生理」の実態の認知状況 -1

Q. あなたは、次に挙げる生理の実態について知っていますか。 <「生理」認知者(1,235名)>



		n	知っている	知らない	知っている	知らない	知っている	知らない	知っている	知らない
全体		1235	85.1	14.9	87.8	12.2	81.2	18.8	87.4	12.6
性別	男性	538	74.9	25.1	81.4	18.6	72.7	27.3	75.1	24.9
	女性	697	93.0	7.0	92.7	7.3	87.8	12.2	97.0	3.0
年代	10代	186	81.2	18.8	80.6	19.4	69.9	30.1	80.1	19.9
	20代	179	87.2	12.8	83.8	16.2	79.9	20.1	86.6	13.4
	30代	187	83.4	16.6	87.2	12.8	78.1	21.9	86.6	13.4
	40代	182	84.6	15.4	90.1	9.9	78.6	21.4	89.0	11.0
	50代	174	85.6	14.4	90.8	9.2	85.6	14.4	90.8	9.2
	60代	168	85.7	14.3	90.5	9.5	86.9	13.1	89.3	10.7
	70代	159	88.7	11.3	92.5	7.5	91.8	8.2	90.6	9.4
性年代	男性 10代	86	73.3	26.7	75.6	24.4	59.3	40.7	60.5	39.5
	男性 20代	80	81.3	18.8	77.5	22.5	72.5	27.5	73.8	26.3
	男性 30代	87	71.3	28.7	80.5	19.5	66.7	33.3	73.6	26.4
	男性 40代	83	71.1	28.9	85.5	14.5	73.5	26.5	79.5	20.5
	男性 50代	75	68.0	32.0	81.3	18.7	74.7	25.3	80.0	20.0
	男性 60代	68	80.9	19.1	85.3	14.7	82.4	17.6	80.9	19.1
	男性 70代	59	81.4	18.6	86.4	13.6	86.4	13.6	81.4	18.6
	女性 10代	100	88.0	12.0	85.0	15.0	79.0	21.0	97.0	3.0
	女性 20代	99	91.9	8.1	88.9	11.1	85.9	14.1	97.0	3.0
	女性 30代	100	94.0	6.0	93.0	7.0	88.0	12.0	98.0	2.0
	女性 40代	99	96.0	4.0	93.9	6.1	82.8	17.2	97.0	3.0
	女性 50代	99	99.0	1.0	98.0	2.0	93.9	6.1	99.0	1.0
	女性 60代	100	89.0	11.0	94.0	6.0	90.0	10.0	95.0	5.0
	女性 70代	100	93.0	7.0	96.0	4.0	95.0	5.0	96.0	4.0

■全体+10ポイント以上、■+5ポイント以上、■-10ポイント以下、■-5ポイント以下

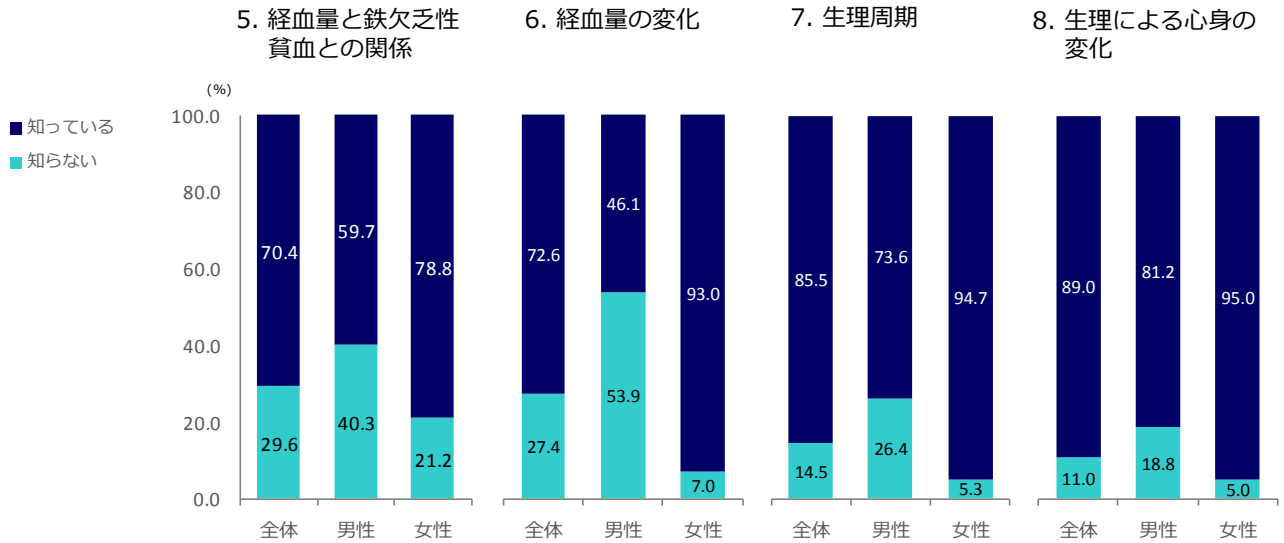
(%)

■調査時の選択肢内容

1. 生理の仕組み： 生理は、排卵後に妊娠が成立しなかったとき、子宮内膜（子宮の内側を覆っている膜）が剥がれ落ち、それに伴い出血が起きる現象であること
2. 初経年齢： 初潮（初経ともいい、初めて生理が起きること）の年齢はだいたい10～14歳であること
3. 閉経平均年齢： 閉経（生理が永久に起こらなくなること）の平均年齢はだいたい50歳であること
4. 生理の期間(日数)： 生理は1回あたり3～7日程度続くこと
5. 生理と鉄欠乏性貧血との関係： 生理の出血量（経血量）が正常より多いと鉄欠乏性貧血をおこすことがあること
6. 経血量の変化： 生理期間中、排出される血液（経血）の量には日ごとに変化があり、だいたい2日目か最も多くなること
7. 生理周期： 生理が起こる周期はだいたい25～28日であること
8. 生理による心身の変化： 生理前や生理期間中には心身に変化や不調が起こる場合があること

「生理」の実態の認知状況 -2

Q. あなたは、次に挙げる生理の実態について知っていますか。 <「生理」認知者(1,235名)>



		n	知っている	知らない	知っている	知らない	知っている	知らない	知っている	知らない
全体		1235	70.4	29.6	72.6	27.4	85.5	14.5	89.0	11.0
性別	男性	538	59.7	40.3	46.1	53.9	73.6	26.4	81.2	18.8
	女性	697	78.8	21.2	93.0	7.0	94.7	5.3	95.0	5.0
年代	10代	186	58.6	41.4	60.2	39.8	78.5	21.5	84.4	15.6
	20代	179	68.7	31.3	73.7	26.3	82.1	17.9	88.8	11.2
	30代	187	71.1	28.9	73.3	26.7	83.4	16.6	89.3	10.7
	40代	182	71.4	28.6	78.0	22.0	87.4	12.6	90.7	9.3
	50代	174	78.2	21.8	81.6	18.4	90.2	9.8	92.0	8.0
	60代	168	72.6	27.4	69.6	30.4	86.9	13.1	88.7	11.3
	70代	159	73.6	26.4	71.7	28.3	91.2	8.8	89.3	10.7
性年代	男性 10代	86	47.7	52.3	26.7	73.3	64.0	36.0	74.4	25.6
	男性 20代	80	57.5	42.5	51.3	48.7	72.5	27.5	80.0	20.0
	男性 30代	87	60.9	39.1	46.0	54.0	66.7	33.3	81.6	18.4
	男性 40代	83	69.9	30.1	55.4	44.6	75.9	24.1	83.1	16.9
	男性 50代	75	66.7	33.3	60.0	40.0	81.3	18.7	84.0	16.0
	男性 60代	68	54.4	45.6	41.2	58.8	75.0	25.0	85.3	14.7
	男性 70代	59	61.0	39.0	42.4	57.6	84.7	15.3	81.4	18.6
	女性 10代	100	68.0	32.0	89.0	11.0	91.0	9.0	93.0	7.0
	女性 20代	99	77.8	22.2	91.9	8.1	89.9	10.1	96.0	4.0
	女性 30代	100	80.0	20.0	97.0	3.0	98.0	2.0	96.0	4.0
	女性 40代	99	72.7	27.3	97.0	3.0	97.0	3.0	97.0	3.0
	女性 50代	99	86.9	13.1	98.0	2.0	97.0	3.0	98.0	2.0
	女性 60代	100	85.0	15.0	89.0	11.0	95.0	5.0	91.0	9.0
	女性 70代	100	81.0	19.0	89.0	11.0	95.0	5.0	94.0	6.0

■ 全体+10ポイント以上、■ +5ポイント以上、■ -10ポイント以下、■ -5ポイント以下

(%)

■ 調査時の選択肢内容

1. 生理の仕組み： 生理は、排卵後に妊娠が成立しなかったとき、子宮内膜（子宮の内側を覆っている膜）が剥がれ落ち、それに伴い出血が起きる現象であること
2. 初経年齢： 初潮（初経ともいい、初めて生理が起きること）の年齢はだいたい10～14歳であること
3. 閉経平均年齢： 閉経（生理が永久に起こらなくなること）の平均年齢はだいたい50歳であること
4. 生理の期間（日数）： 生理は1回あたり3～7日程度続くこと
5. 生理と鉄欠乏性貧血との関係： 生理の出血量（経血量）が正常より多いと鉄欠乏性貧血をおこすことがあること
6. 経血量の変化： 生理期間中、排出される血液（経血）の量には日ごとに変化があり、だいたい2日目か最も多くなること
7. 生理周期： 生理が起こる周期はだいたい25～28日であること
8. 生理による心身の変化： 生理前や生理期間中には心身に変化や不調が起こる場合があること

「生理」の実態の認知状況 -3

- 全体で認知度が最も高かった項目は「生理による心身の変化（生理前や生理期間中には心身に変化や不調が起こる場合があること）」で89.0%。2位に「初経年齢（初経の年齢はだいたい10～14歳であること）」（87.8%）、3位に「生理の期間（日数）（生理は1回あたり3～7日程度続くこと）」（87.4%）が僅差で続いた。
- 全体で認知度が最も低かった項目は「経血量と鉄欠乏性貧血との関係（生理の出血量が正常より多いと鉄欠乏性貧血をおこすことがあること）」で70.4%。2位は「経血量の変化（生理期間中、排出される血液の量は日ごとに変化があり、だいたい2日目が最も多くなること）」（72.6%）、3位は「閉経平均年齢（閉経の平均年齢はだいたい50歳であること）」（81.2%）であった。
- 全体WORST1の「経血量と鉄欠乏性貧血との関係」は、女性でも認知度が最も低い項目であった（78.8%）。
- 女性では、8項目中6項目について、9割以上が「知っている」と答えた。一方、男性では第1位の「初経年齢」（81.4%）でも、約8割の認知にとどまった。
- 男性でWORST1の「経血量の変化」（46.1%）の認知は5割未満にとどまり、女性（93.0%）と比較して45ポイント以上の差がみられた。
- 「生理の期間（日数）」、「生理周期（生理が起こる周期はだいたい25～38日であること）」の認知率にも男女間で20ポイント以上の差がみられた。

監修医コメント

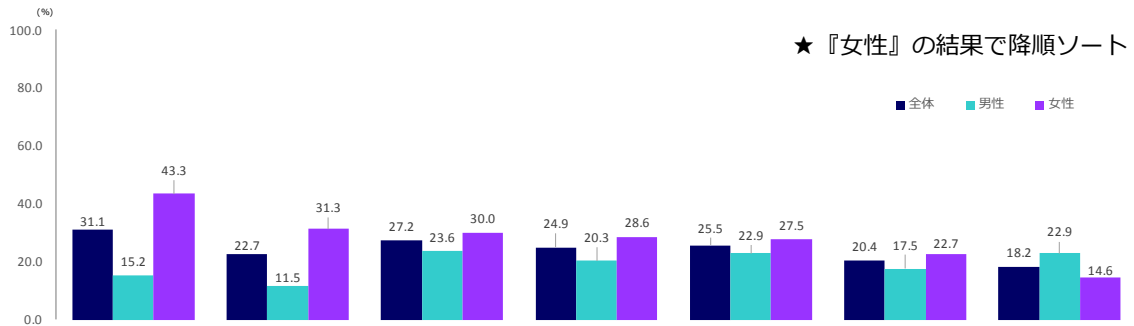
生理の実態に関する認知のうち、全体で最も認知率が低かったのは「経血量と鉄欠乏性貧血との関係」でした。生理のときにレバーのような塊が多く出たり、夜用の大きなナプキンでも1～2時間で交換する必要があったりする場合などは「過多月経」で貧血を来している可能性があります。しかし、貧血を来すほど経血量が多いにも関わらず、それを自覚されていない人は多い印象があります。慢性的な貧血は、立ちくらみや倦怠感などの症状があっても慣れてしまうことがあり、大人用のオムツを使用するくらい経血量が多いのに我慢されていた患者さんもいました。また、健康診断で貧血を指摘された結果、内科を受診して、処方された鉄剤の服用のみで対処していたという話もよく耳にします。生理のある女性は、貧血の原因が子宮筋腫など婦人科疾患に基づいていることがよくあります。経血量を減らす根本的な治療の結果、身体への負担が大幅に改善する患者さんも少なくありません。貧血を指摘されたときなどは、ぜひ婦人科を受診していただきたいです。

また、男性で最も認知率が低かったのは「経血量の変化」（46.1%）でした。男性の中には「射精と同じように、女性も意識的にトイレに行ったときなどに生理の血を出せる」「生理は時間制で朝何時から夜何時まで血が出る」と認識している方もいるようです。射精と生理は二次性徴の変化として並列で教えられていますが、その仕組みや目的、また快楽を伴うか不快を伴うかなどは根本的に異なるものです。

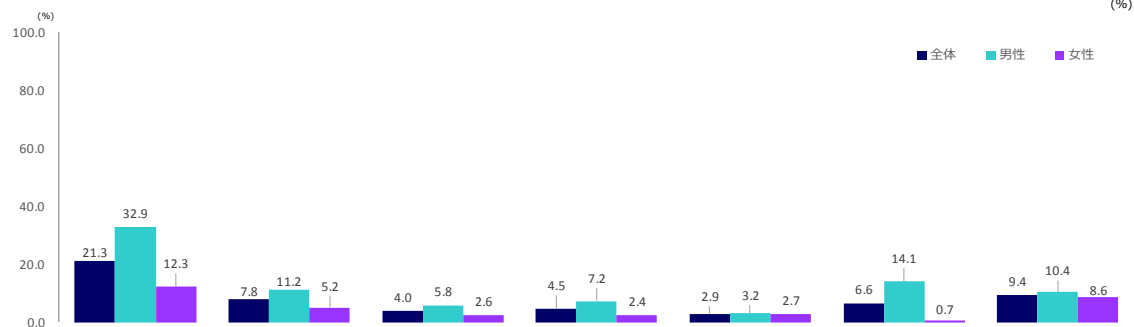
男女の体に起こる変化には決定的な違いがあり、知識を持つことと同時に想像力を持って相互に理解する必要があります。男性が女性の体を知ることだけでなく、女性が男性の体を知ること、さらにどんな性の人でも生きやすい社会になることが大切です。今回、全ての設問において認知率に男女差がみられましたが、まずはこのような生理に関する認知度が男女で同等になることで社会は変わっていく可能性があるかもしれません。

「生理」に関する困りごと -1

Q. 生理期間中やその前後で、日常生活において困っていること、もしくは困っていたことについて、上位3つまでお選びください。男性や、ご自身で生理を経験したことのない方は、生理のある女性が困っていると思うこととお答えください。（複数回答；3位まで）＜「生理」認知者（1,235名）＞



	n	頻りにトイレに行く必要がある	ファッションが制限される (白い服を避ける、ゆったりとした服を着るなど)	仕事や勉強、家事などの効率が低下する	生理用品や鎮痛剤の購入など、生理に関する経済的負担が生じる	外出やレジャーを避けたり、やめたりすることがある	重要なイベント (会議、旅行など) のスケジュールを調整したり、生理でも支障のないよう準備したりする必要がある	精神的な不安定さなどにより、周囲の人とのコミュニケーションに支障が出る
全体	1235	31.1	22.7	27.2	24.9	25.5	20.4	18.2
性別								
男性	538	15.2	11.5	23.6	20.3	22.9	17.5	22.9
女性	697	43.3	31.3	30.0	28.6	27.5	22.7	14.6
年代								
10代	186	31.7	21.0	26.3	30.1	10.8	18.8	25.8
20代	179	31.8	29.6	30.7	31.3	32.4	18.4	24.0
30代	187	30.5	15.5	35.3	34.2	24.1	21.4	25.1
40代	182	30.8	24.2	28.0	22.5	24.2	18.7	18.7
50代	174	36.8	21.3	22.4	24.7	29.3	20.1	12.1
60代	168	32.1	25.6	25.0	11.9	27.4	22.0	11.3
70代	159	23.3	22.0	21.4	17.6	32.1	23.9	8.2
性年代								
男性 10代	86	16.3	5.8	20.9	24.4	12.8	15.1	23.3
男性 20代	80	28.8	22.5	26.3	18.8	30.0	15.0	28.8
男性 30代	87	12.6	8.0	29.9	31.0	16.1	16.1	26.4
男性 40代	83	12.0	10.8	24.1	15.7	21.7	16.9	28.9
男性 50代	75	18.7	2.7	18.7	20.0	26.7	16.0	18.7
男性 60代	68	10.3	20.6	22.1	8.8	25.0	19.1	14.7
男性 70代	59	5.1	11.9	22.0	20.3	32.2	27.1	15.3
女性 10代	100	45.0	34.0	31.0	35.0	9.0	22.0	28.0
女性 20代	99	34.3	35.4	34.3	41.4	34.3	21.2	20.2
女性 30代	100	46.0	22.0	40.0	37.0	31.0	26.0	24.0
女性 40代	99	46.5	35.4	31.3	28.3	26.3	20.2	10.1
女性 50代	99	50.5	35.4	25.3	28.3	31.3	23.2	7.1
女性 60代	100	47.0	29.0	27.0	14.0	29.0	24.0	9.0
女性 70代	100	34.0	28.0	21.0	16.0	32.0	22.0	4.0



	n	不調のため仕事や学校などを休むことがある	生理に関して悩みがあっても周囲に相談できない、または相談しにくい	生理に関する悩みについて相談してもパートナーや家族の理解が得られない、または得にくい	生理に関する悩みについて相談しても学校や職場の理解が得られない、または得にくい	この中にはない	わからない	困っていることは特にない
全体	1235	21.3	7.8	4.0	4.5	2.9	6.6	9.4
性別								
男性	538	32.9	11.2	5.8	7.2	3.2	14.1	10.4
女性	697	12.3	5.2	2.6	2.4	2.7	0.7	8.6
年代								
10代	186	24.7	12.4	7.5	10.8	2.2	6.5	9.1
20代	179	21.2	7.8	3.9	2.2	1.1	3.9	3.9
30代	187	18.7	4.8	3.7	5.9	3.2	5.3	7.0
40代	182	18.7	5.5	4.4	3.3	3.8	8.8	6.0
50代	174	24.1	6.9	3.4	4.0	2.3	5.2	13.2
60代	168	18.5	7.7	2.4	2.4	5.4	10.7	8.9
70代	159	23.3	9.4	1.9	2.5	2.5	5.7	18.9
性年代								
男性 10代	86	26.7	18.6	14.0	15.1	4.7	12.8	12.8
男性 20代	80	31.3	12.5	5.0	5.0	0.0	7.5	7.5
男性 30代	87	29.9	6.9	6.9	9.2	4.6	11.5	10.3
男性 40代	83	30.1	8.4	4.8	4.8	3.6	16.9	8.4
男性 50代	75	44.0	8.0	2.7	8.0	2.7	10.7	16.0
男性 60代	68	30.9	10.3	2.9	1.5	2.9	26.5	7.4
男性 70代	59	40.7	13.6	1.7	5.1	3.4	15.3	10.2
女性 10代	100	23.0	7.0	2.0	7.0	0.0	1.0	6.0
女性 20代	99	13.1	4.0	3.0	0.0	2.0	1.0	1.0
女性 30代	100	9.0	3.0	1.0	3.0	2.0	0.0	4.0
女性 40代	99	9.1	3.0	4.0	2.0	4.0	2.0	4.0
女性 50代	99	9.1	6.1	4.0	1.0	2.0	1.0	11.1
女性 60代	100	10.0	6.0	2.0	3.0	7.0	0.0	10.0
女性 70代	100	13.0	7.0	2.0	1.0	2.0	0.0	24.0

■全体 +10ポイント以上、■ +5ポイント以上、■ -10ポイント以下、■ -5ポイント以下

「生理」に関する困りごと -2

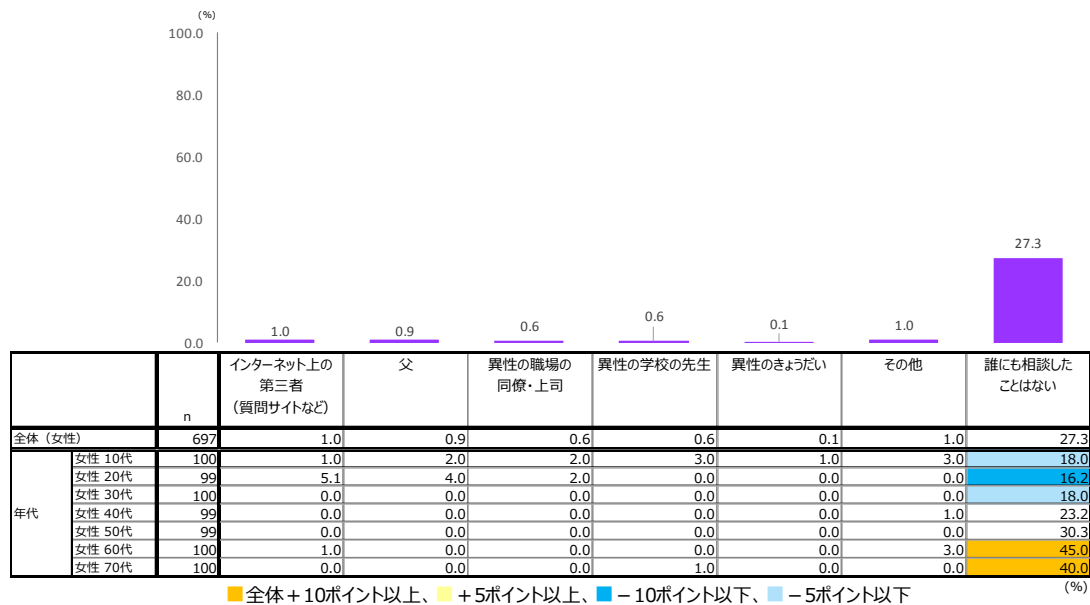
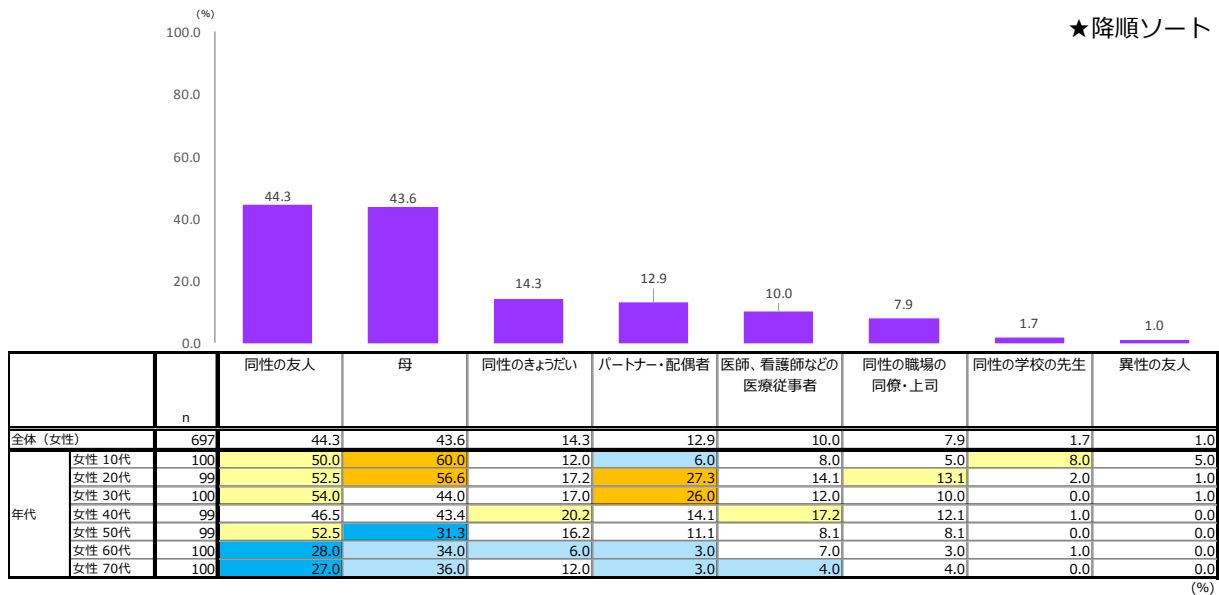
- 女性が生理中・前後で日常生活において困っていることとしては、「頻繁にトイレに行く必要がある」（43.3%）が第1位に挙げられた。ついで「ファッションが制限される」（31.3%）、「仕事や勉強、家事などの効率が低下する」（30.0%）が続く。
- 年代別にみると、10～30代女性で「生理用品や鎮痛剤の購入など、生理に関する経済的負担が生じる」が全体に比して高い傾向にあり、特に20代では40%を超えて第1位となっている。
- 一方で、男性が『女性が困っていると思うこと』は、第1位が「不調のため仕事や学校などを休むことがある」（32.9%）、2位は「仕事や勉強、家事などの効率が低下する」（23.6%）で、3位には僅差で「外出やレジャーを避けたり、やめたりすることがある」「精神的な不安定さなどにより、周囲の人とのコミュニケーションに支障が出る」（各22.9%）が続いた。
- 女性TOP1に挙げられた「頻繁にトイレに行く必要がある」（43.3%）は、男性では15.2%と28ポイント低く、第2位の「ファッションが制限される」についても、男性では11.5%と20ポイント低い数値となっており、男女間で大きな差がみられる。
- 10代男性では、全体に比し「生理に関して悩みがあっても周囲に相談できない」「生理に関する悩みについて相談しても学校や職場の理解が得られない、または得にくい」と回答した人が多かった。

監修医コメント

生理に関する困りごとでは、いくつかの項目で男女間での認識にギャップが見受けられました。例えば、男性の3人に1人は、女性が生理による不調のため、仕事や学校などを休むことがあると考えていましたが、女性の選択率は12%にとどまっています。生理に伴う症状などによる労働損失や社会経済的負担は大きいといわれており、生理休暇などの制度を設ける企業が増えていますが、実際には、生理中で不調があっても休めない、休まない女性がいるということが調査結果から伺えます。「生理による不調は、病気ではないから会社や学校を休みづらい」と考える女性は少なくありません。しかし、貧血を来していたり、器質的な疾患がなくても、生理をコントロールする治療を行ったりすることで仕事のパフォーマンスが上がる女性は多くいます。「つらい症状があるなら休めばいい」という考えだけでなく、つらい症状をコントロールするために定期的に通院したり、セルフケアをしたりすることが可能となるように、女性のヘルスケアをサポートする柔軟な仕組みが広がっていくことが重要です。

「生理」に関する悩みの相談経験、相談相手

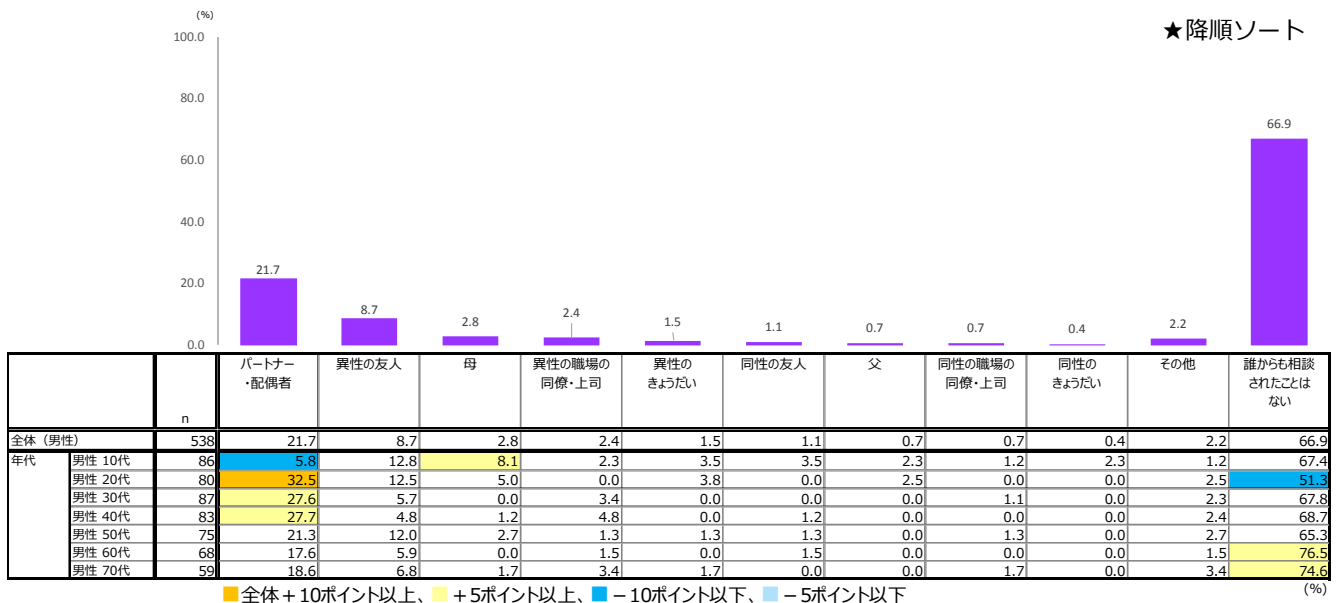
Q. あなたは生理に関する悩みなどについて、周囲の人に相談したことはありますか。
あてはまるものをすべてお選びください。（複数回答）＜「生理」認知あり『女性』（697名）＞



- 女性全体で、生理に関する悩みなどについて相談したことがある相手は「同性の友人」（44.3%）が第1位となり、2位に僅差で「母」（43.6%）が続く。一方で、「誰にも相談したことはない」（27.3%）と回答する人も約3割と多く、第3位となった。
- 年代別に詳しくみると、10～20代では「母」が全体より多く、20～30代では「パートナー・配偶者」が全体に比して高い。
- 「誰にも相談したことはない」の比率は50代以上で高い傾向を示し、60～70代では最多である。

「生理」に関する悩みを相談された経験、相談された相手

Q. <男性のみ> あなたは生理に関する悩みなどについて、周囲の人から相談されたことはありますか。あてはまるものをすべてお選びください。（複数回答）<「生理」認知あり『男性』（538名）>



- いずれの世代でも「誰からも相談されたことはない」と回答した人が最も多く、全体で見ると約7割を占めた（66.9%）。特に60代・70代では75%前後と、全体に比しやや高い傾向がある。
- 相談を受けた相手の第1位は「パートナー・配偶者」（21.7%）で、世代別にみると20代（32.5%）で3割を超えてトップとなっており、30代・40代も2割台後半で他の世代に比し多くなっている。

監修医コメント

生理に関する悩みについては、4人に1人以上の女性が「誰にも相談したことはない」と回答し、男性でも7割近くが「誰からも相談を受けたことはない」と回答しています。パートナーに限った場合も、相談したことがある女性は1割弱、相談を受けた男性は2割弱にそれぞれとどまっています。

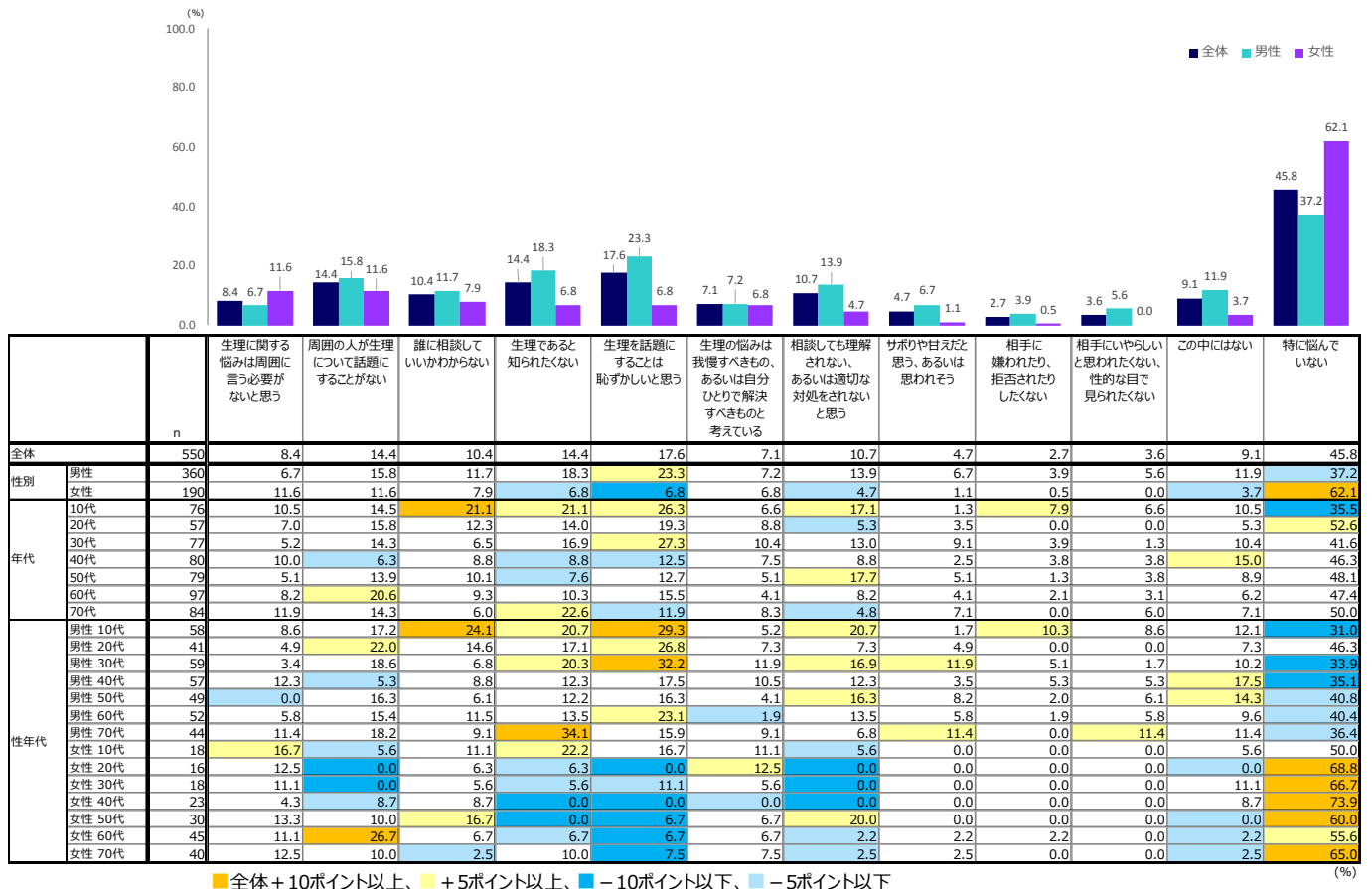
高校で性教育を行った際に、男子生徒から「彼女が生理痛で辛いときに、何もできない。何かサポートできることはありますか」と質問を受けたことがあります。私からは「まずはそう思ってくれるだけでもいいと思います」と回答しました。まずは、男性が自身との性の違いに気づき、女性ならではの脆弱な部分があることを知ること。その上で、女性の心境や状況を「想像する」ことが、生理に悩む女性をサポートすることにつながっていくと思います。

「生理」に関する悩みを相談しない理由、されない理由

Q. あなたが生理の悩みについて誰にも相談しない理由は何ですか。あなたのお気持ちに近いものを上位3つまで教えてください。男性は、女性が感じている理由と思われるものをお答えください。
(複数回答；3位まで)

＜「生理」認知あり、かつ「誰にも相談したことがない女性」(190名) または 「誰からも相談されたことがない男性」(360名)＞

★『誰にも相談したことがない女性』の結果で降順ソート



「生理」に関する悩みを相談しない理由、されない理由

- 女性が生理の悩みについて相談しない理由は、「特に悩んでいない」（62.1%）を除くと、「生理に関する悩みは周囲に言う必要がないと思う」「周囲の人が生理について話題にすることがない」がそれぞれ11.6%でトップに挙げられた。ついで「誰に相談していいかわからない」（7.9%）が3位となった。
- 世代別にみると、「特に悩んでいない」を除いた『相談しない理由』にはばらつきがみられる。10代女性では「生理であると知られたくない」（22.2%）が最多で、全体よりもやや高い。20代女性では「生理の悩みは我慢すべきもの、あるいは自分ひとりで解決すべきものと考えている」（12.5%）が全体に比しやや多い。50代女性では「相談しても理解されない、あるいは適切な対処をされないと思う」（20.0%）が最も多かった。
- 男性が想像する『女性から生理の悩みを相談されない理由』は、「特に悩んでいない」（37.2%）が最多であったが、ついで「生理を話題にすることは恥ずかしいと思う」（23.3%）が第2位に挙げられ、女性（6.8%）に比し15ポイント以上高い結果となった。特に、10～30代男性で30%前後と高い傾向がみられた。
- 70代男性では「生理であると知られたくない」（34.1%）が全体に比し高かった。

監修医コメント

生理の悩みを相談しない理由については、実に6割の女性が「特に悩んでいない」と回答しています。ただ、程度の差はあるものの、生理に痛みを伴う女性や、生理前に体調や心理面に不調をきたす月経前症候群（PMS）を抱えている女性は、それぞれ7割程度いるといわれています。つまり、症状が現れていながらも、それを悩みとして認識していない可能性があるかもしれません。また、P7「生理のイメージ」に関する質問では、男性は生理に対するイメージとして「子供を生むために必要な現象」、「あって当たり前のもの」「大人であることや女性らしさの象徴」と回答していたにも関わらず、今回の設問では「生理を話題にすることは恥ずかしいと思う」と回答が23.3%に上り、女性の6.8%を大きく上回り男女間の意識にギャップが見られました。特に若い男性の選択率の高さが目立ちましたが、これは生理を性的な話題と捉えていることにも通じているかもしれません。生理は「恥ずかしい、隠さなくてはいけない」話題として捉えるのではなく、女性の性と生殖の健康に関する問題として幅広い視点からとらえる必要があります。生理の影響が生じる期間は、個人差がありますが、生理前と生理中を合わせると1カ月のうちおよそ半分を占める女性もいます。女性特有のテーマに対しても、男女問わず知識と関心を持ち、話し合っていけるような社会になることが望ましいと考えます。ただし、生理に関する話題をオープンにするかしないかはその人が選択できるものであって、強制するものではありません。

「生理」への意識に関する白書2020

2020年1月 発行

Women's well-being推進プロジェクト