



報道各位

<https://www.maturelife.org>

「更年期」の不調の中でも「閉経前」の不安定な月経の辛さが仕事との両立に影響

“閉経”がターニングポイント！更年期の不からの解放!?

「閉経前」の月経の不安という「更年期の辛い不調」は、まだまだ情報不足！

一般社団法人幸年期マチュアライフ協会（本社：東京都港区／代表理事：今井 麻恵）（以下、幸年期マチュアライフ協会）は、男女マチュア世代（更年期世代）および男女の「更年期の不」に着目し、更年期の不調があっても少しでも前向きな気持ちで更年期を過ごせるよう、また更年期の不調により生活や仕事に何らかのマイナスの影響がでる「更年期ロス」を生まない社会を目指し啓発活動を行っています。

10 月 18 日は「世界メノポーズデー」、更年期に関する正しい知識を広め、女性が更年期を安心して迎えられるよう支援するための国際的な啓発の日で、幸年期マチュアライフ協会は毎年、女性・男性ともに誰にでも訪れる可能性のある「更年期」は、関心を持つこと、知ること、理解することが大事であり、そこから「幸年期」になるということ、セミナー・ワークショップや情報発信で啓発しております。

この度、「更年期の辛い不調とそこからの解放」について、更年期卒業生と更年期後半のマチュア世代女性に対しデプスインタビュー（定性調査）を実施致しました。今回の調査では、更年期が終わったことで「無駄なイライラや怒りがなくなってよかった」「不安のようなモヤモヤが消えた」「ホットフラッシュによる急な暑さがなくなってホッとした」「四十肩や五十肩が治って手が上がるようになった」「指のごわつきが消えた」などの身心の不調解消の声、「優しくなれた」「運動がしやすくなった」「いつでもどこにでも行ける」「背中ファスナーが上げられるようになった」など喜び・安心の声はあった一方、「更年期の不調」の中でも「閉経前の“不安定な月経”」が精神的にも身体的にも苦痛で、就業との両立に影響がでるという声が多数ありました。“閉経”が近づくと卵子の数は限りなくゼロに近づき、個人差はあるものの、多くのマチュア女性は月経の周期が乱れ、期間や出血量が不安定になりがちに。特に周期の乱れや量の不安定さは、生理用品の携帯をはじめ、服装や行動に制限がかかることとして、日常生活、就労にも影響のある「更年期の辛い不」として捉えられていました。その結果、更年期自体の卒業の喜びの前に、“閉経”という「更年期の不からの解放」があることがわかりました。更年期の女性ホルモン減少による身心の変化による不調よりも、長年付き合ってきた月経自体の大きな変化が、知識もなく、対策がわからず、更には重篤な病気では？という「閉経前の“不安定な月経”」による不安・不調にもつながっていました。

平均的な更年期は、閉経を境に前後 5 年ずつの 10 年間と言われていますが、この調査を経て、幸年期マチュアライフ協会はその期間の中でも「ゆらぎによる不調・不安の始まる更年期前期」「月経の不安定による苦痛・不安の閉経前」「閉経後の解放から卒業へ向けた不安と期待の更年期後期」と、“閉経”をターニングポイントにフェーズが 3 つに分かれ、それぞれで更年期の不とケア・対策が異なると考えます。

各フェーズの身心の変化に寄り添い、それぞれに合わせた情報接触機会の提供が必要で、特に現在情報の少ない「閉経前」に関しては、少しでも前向きに乗り越え、更年期が幸年期になるよう、情報提供の強化が性急だと考えます。そして今後もマチュア世代の声を聴き、共有することで、更年期当事者ご自身、周囲の方の「更年期」や「更年期の不」に対して理解・関心を促し、前向きに「更年期」と向き合える、更年期ロスを生まない社会を目指し、啓発を推進してまいります。

上記に関するお問い合わせは

一般社団法人幸年期マチュアライフ協会 info@maturelife.org

〒107-0062 東京都港区南青山 6-12-4-703

【調査概要】

* 定性調査（1to1 デプスインタビュー）

* 期間：2026 年 9 月 14 日～10 月 16 日

* 対象：女性 53～65 歳 14 名

<当協会活動>

幸年期マチュアライフ協会は、2021 年 10 月 26 日に男女マチュア世代の「更年期のウェルビーイング」のために設立しました。更年期を「人生の次へのステップ」と捉え、「更年期」における「不」の解消と、その先にある「幸年期」「健幸ウェルビーイング」の実現に向け、アクションに導く価値提案を行い、気持ち・暮らしを変える活動をサポートしております。そのために活動のエビデンスとして、「更年期」の意識や行動実態を定期的に定量・定性調査を行い、確認しております。その調査結果を踏まえ、セミナー内容やワークショップで活用する更年期を自分ゴト化し理解を深めるオリジナルカードゲーム「更年期が幸年期になるカードゲーム」※1を開発しました。



また、私どもは更年期の不調で家庭に、仕事にマイナスの影響が起こる「更年期ロス」を生まない社会を目指し、当事者だけでなく周囲の人々の男女更年期の関心・理解促進と、「更年期と就労の両立」のために、法人および男女生活者に向け、オリジナルツール『更年期が幸年期になるカードゲーム』によるセミナー・ワークショップ、そして「更年期検定」※2を活用した啓発活動を行い、「更年期を幸年期に」と考える機会を提供しております。また更なる啓発活動の活性化に向け、「更年期が幸年期になるカードゲーム」ファシリテーターの育成も実施しております。

さらに、更年期の対策として何らかのアクションをしている層が『幸年期』傾向ということも定量調査結果よりわかっており、運動に、趣味に、推し活、応援、リフレッシュ活動など、その方なりのアクション、ケア・解消法に結びつくよう、様々な「健幸ウェルビーイング」提案をし、「更年期ロスのない社会」の実現に向け活動しております。また、女性は 45 歳になったら「更年期のかかりつけ医」をもつことを推奨しております。

※1 2024 WOMAN's VALUE AWARD Femtech にてエンパワーメント部門特別賞を受賞

※2 【更年期検定】 <https://college.coeteco.jp/s/maturelife> より

代表理事 今井麻恵

※「幸年期マチュアライフ協会」：<https://www.maturelife.org>

※Facebook ページ：<https://www.facebook.com/happymaturelife>

※Instagram：https://www.instagram.com/happy_maturelife_association/

<今後の取り組みについて>

「更年期ロス」を生まない社会になるよう、男性・女性とものマチュア世代当事者のみならず、周囲の方の理解を深め、男性・女性ともの「更年期」に関する関心を高めるべく、セミナー・ワークショップと資格制度の 2 本柱で、以下のように活動を強化致します。

【一般生活者向け】更年期や更年期ケアへの関心を高め、理解を深める啓発。セミナー・ワークショップおよび、SNS 情報発信の強化。特に3つのフェーズ「ゆらぎによる不調・不安の始まる更年期前期」「月経の不安定による苦痛・不安の閉経前」「閉経後の解放から卒業へ向けた不安と期待の更年期後期」ごとの情報共有を強化。

【企業など法人・団体向け】経済活動における「更年期ロス」を防ぎ、「更年期と就労の両立」を目指す啓発。マネジメント層、担当部署向け、全社員向けそれぞれのセミナー・ワークショップを健康経営視点、ダイバシティ・エクイティ&インクルージョン視点で行うことで、昇進を諦める、仕事を外される、会社を辞めるといった「更年期ロス」をなくすと同時に、「メノハラ（メノポーズハラスメント）」に関する意識啓発セミナーなどを行う。

【学校法人向け】家庭での「更年期ロス」を防ぎ、子どもと大人の両思春期でも、健やかな親子の成長を目指す啓発。家庭における複数のホルモンの節目にも注目し、複数存在する子どもの思春期と更年期（大人の思春期）について、互いの理解を更年期の理解をベースに、保護者向けには前向きな幸年期を目指し、子どもたちは健やかな成長を目指せるよう、親世代と子世代への啓発を「学校」という場を起点にセミナー・ワークショップを実施。

【更年期検定／認定ファシリテーター養成】

関心を持つこと、知ること、理解することで、更年期を前向きに乗り越え「幸年期」にできる機会となる「更年期検定」の受験促進強化します。

お申し込みは右 URL よりお願いします。 <https://college.coeteco.jp/s/maturelife>

◆お試しプレテスト：無料/当協会会員登録必須、当協会ホームページ「幸年期へのステップ」コンテンツを参照の上、○×式選択 10 問に回答、合格ライン 80 点で合格証を発行

◆更年期検定 3 級：¥3,300（税込）/当協会会員登録必須、当協会 3 級用テキストを参照の上、3 選択式 20 問に回答、合格ライン 80 点で合格証を発行し、「幸年期マチュアリスト」呼称を授与

※法人の検定団体受験は当協会、info@maturelife.org へ、メールご連絡ください。

【幸年期マチュアファシリテーター養成】

当事者や周囲の人たちが「更年期の不」を理解し、アクションを促すために開発したオリジナルツール『更年期が幸年期になるカードゲーム』は、更年期の症状を細かく学ぶものではなく、更年期のウェルビーイングに向け、互いに話し合いながら、認知理解を促し、次のアクションに繋がる気付きを与えるもの。参加者の対話を生み、深めるために、「更年期」「幸年期にするための知識」をもったファシリテーターを育成し、啓発活動を活性化いたします。

資格取得ご希望の方は、info@maturelife.org へ、お問合せください。

幸年期マチュアライフ協会は男女マチュア世代の幸年期に向けた前向きで夢中になれる“アクション”をサポートし、人生 100 年時代の「健幸ウェルビーイング」への礎となるよう活動を強化いたします。

【上記に関するお問い合わせ】

一般社団法人 幸年期マチュアライフ協会

info@maturelife.org

〒107 - 0062 東京都港区南青山 6 - 12 - 4 - 703

