

ノーシンピュアが、受験生に寄り添う WEB 動画を公開。
女子高校生の約 7 割が「生理と受験」に関する悩みを抱えている？
世の中の意識と大きなギャップがあることが明らかに。

生理痛薬ブランド“ノーシンピュア [(株)アラクス]”が【2万人】に調査。
2025年1月10日(金) より“とた”楽曲制作の WEB 動画を公開。



1月18日と19日に大学入学共通テストが実施されるにあたり、生理痛薬ブランドの“ノーシンピュア[(株)アラクス]”（代表取締役：荒川慎太郎 所在地：愛知県名古屋市）は、10代の気持ちに深く寄り添えるよう、これまであまり語られることがなかった受験期と生理の関係に踏み込んだ WEB 動画を公開します。動画ではシンガーソングライターの“とた”さんがオリジナル楽曲を制作、生理がある日常の中で受験と向き合う高校生の姿を描きました。

動画制作にあたっては、生理に向き合う受験生をリアルに描写できるよう『受験と生理』に対する意識調査を、全国2万人(男女/15～69歳)に2024年11月12日～11月21日まで実施しました。受験期の生理との向き合い方に少しでも寄り添えるように、受験と生理に関する情報をまとめたサイト『ピュアメモ』も、2024年12月から公開中。

調査結果概要

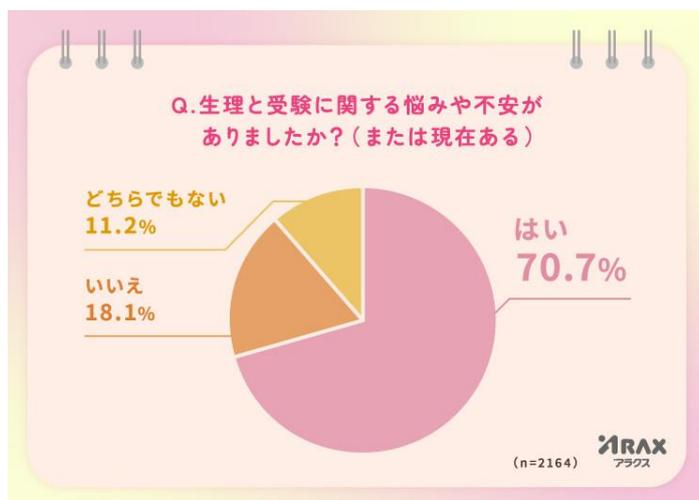
- 「受験と生理」に関する世の中の意識と女子高校生の意識には大きなギャップがある
- ・ 女子高校生の約 7 割が生理と受験に関する悩みを抱えている。
- ・ 一方“生理が受験に影響を及ぼすこと”を意識したことがない人が約 6 割。

1. 約7割の女子高校生が生理と受験についての悩みを抱えている。 生理痛などによる集中力の低下や経血漏れへの不安の声があがる。

● 生理と受験に関する悩みがある女子高校生は約7割

「自分は生理の症状が辛い」と答えた女子高校生(※)の70.7%が「生理と受験に関する悩みや不安があった(または現在ある)」と回答しました。また、生理と被ってほしくない学校の行事についても、宿泊を伴う修学旅行、体を動かす体育祭などに次いで、受験が3番目に、79.7%が「受験に生理が被ってほしくない」と回答しました。女子高校生の多くが受験期における生理の影響について不安を感じており、タイミングが被ることを懸念していることが明らかになりました。

※本リリースにおける女子高校生は15~18歳の女性を指します。



修学旅行	94.0%
体育祭・球技大会	84.0%
高校・大学などの受験	79.7%
部活の試合・合宿	72.0%
文化祭	67.0%
中間・期末テスト	65.0%
入学式・卒業式	56.7%
その他	2.0%
特になし	0.3%

※複数回答可 (n=300) IRAX アラクス

● 生理と受験が被って集中できないことや、長時間座っていることによる

経血漏れ・精神的なストレスなどの不安の声が多数。

女子高校生300人に受験期における生理について、具体的にどのような不安や困りごとがあったかをたずねたところ、様々な不安の声があがりました。

「**受験する日に生理が被るかもしれないと不安**になった。休憩時間が短く、最後の確認をしたいのでトイレに行けないかもしれないと不安になると思う。」

「受験勉強だけでもストレスが溜まってしまうのに、そこに**生理前のイライラや情緒不安定が重なるとほんとにやばい。**」

「**生理痛が酷く、万全な体調で臨むことが出来なかった**ことがありました。頭痛や倦怠感で集中力が途切れる事もあり、大変でした。」

「**痛みが気になって試験内容に集中できない**こと。内容が入ってこなくて、何度も読み直してしまい時間がかかってしまう。」

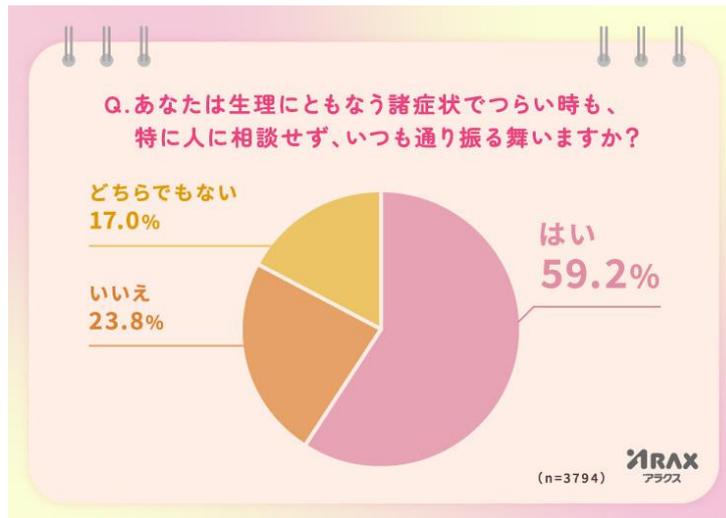
「テスト中に漏れたり、テストとテストの間の休みでトイレに行けなかった時に**血がついてないか不安。**」

受験のストレスに加え、生理があることでさらにメンタルが不安定になってしまうという声や、受験に生理が被って実力が発揮できない不安が目立ちました。また、最後まで試験に向けて確認をしたい時間に生理用品を替える必要があったり、生理用品を替える時間がとれなかった時に経血が漏れてしまうことが不安になったり、生理痛以外の側面でも負担を感じる場面があることが分かりました。

2. 生理がつらくても相談せず、いつも通り振る舞う女子高校生が約6割。
その理由は「伝えても解決しない」などのほか、
自分の中で解決することが普通だと思っているという回答も。

● 女子高校生の約6割が生理でつらい時もいつも通り振る舞っている

女子高校生の59.2%が「生理にともなう諸症状でつらい時も、特に人に相談せず、いつも通り振る舞う」と回答。半数以上が症状のつらさを態度に出さず、普段通り振る舞っていることが明らかに。周囲が気づかないうちに無理をしている女子高校生が一定数いることがわかりました。



● 女子高校生の約半数が「相談しても解決しない」から、いつも通り振る舞う

女子高校生が生理による体調不良でつらい時にも、周囲に相談しない理由は、「伝えても解決しない(47.8%)」が1位となり、次いで「我慢するのが当たり前(20.0%)」「話題にすることが恥ずかしいことだと思う(17.8%)」という回答があがりました。自分の中で抱え込むことが多く、それが当たり前だと思っていたり、周囲からの目が気になってつらさを伝えるに感じていたりする現状が明らかになりました。

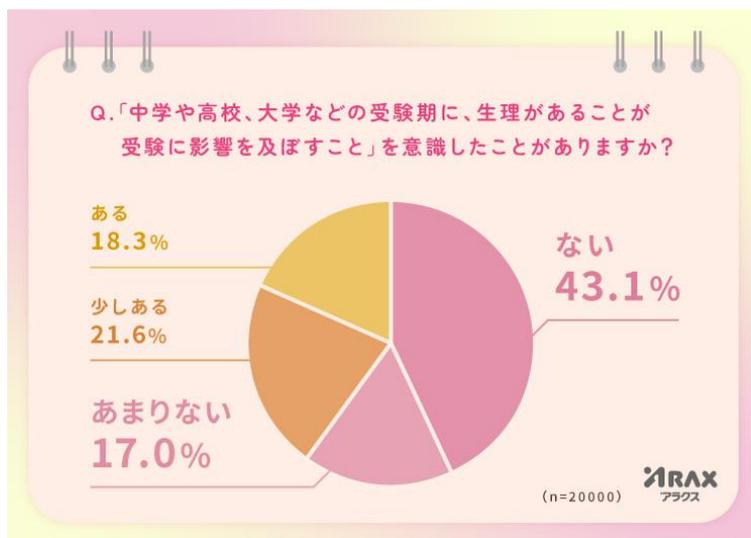


3. 受験期と生理の関係について意識したことがない人が過半数。

女子高校生の多くが受験期における生理に不安を抱えていること・生理による体調不良があってもいつも通り振る舞っていることが明らかになりました。一方、彼女らを取り巻く世の中全体においては、受験期における生理の存在がどれほど意識されているのでしょうか。

● 約6割の人は受験×生理を意識したことがない

「受験期における生理の影響」をどのくらいの人意識しているかを調査しました。2万人の調査対象者のうち「意識したことがない」人と答えた人は43.1%、「意識したことがない/あまりない」と答えた人を合わせると60.1%にのびりました。



「受験期における生理の影響」は調査対象者2万人のうち6割の人が意識したことがない事実であることがわかりました。一方で7割の女子高校生が何らかの不安を抱えており、世の中全体の意識との間に大きなギャップがあることが明らかになりました。このギャップが生まれている理由の1つには、生理の悩みを周囲に相談しにくい状況があることも挙げられるかもしれません。

“とた”書き下ろし楽曲使用。

生理がある日常の中で受験に向き合う受験生の姿を描く WEB 動画を 2025 年 1 月 10 日(金)より公開。

多くの女性は、負担の多い受験期も「生理」という事象と向き合い続ける必要があります。受験の生理にまつわる対応は少しずつ変化し始めてはいるものの、この事実について語られることはまだまだ少なく、認識がない方も大勢います。

そんな世の中へ少しでも気づきを与えることが、ノーシンピュアにできる女性たちへの寄り添いだと考え、今回の動画の制作にいたしました。

動画は【Ver.A】と【Ver.B】の2本構成です。【Ver.A】では、受験生の毎日の姿を描き、【Ver.B】ではその日々の中に実は存在している生理と向き合う声が聞こえてくるものとなっています。

生理痛薬であるノーシンピュアは、精いっぱい見守ることしかできないかもしれません。

それでも、動画に共感して気持ちが和らいだり、情報サイト「ピュアメモ」を見て受験に向かう日々の中でできることを知ったり、少しでも多くの方の力になれることを願っています。

ムービーカット



ノーシンピュア「受験と、」(Ver.A) : <https://youtu.be/EmbtgcuWiS0>
 ノーシンピュア「受験と生理」(Ver.B) : <https://youtu.be/phbtSVEOPsU>

グラフィック



●シンガーソングライター“とた”による楽曲制作。主演は“小宮山莉渚”。



“とた”によるオリジナル書き下ろし楽曲「曇りの月」は1月22日(水)ストリーミング配信開始を予定。

■“とた” プロフィール

2021年活動を開始。一聴した際に歌詞の世界観、オーガニックなバンドサウンドからデジタルなアンビエントまで、サウンドの幅を感じる事の出来る楽曲群を展開。類稀なる比喻表現や言葉遊びをふんだんに盛り込んだ歌詞、耳にスッと馴染む透明感のある歌声が特徴的で、DTMを活用した作詞曲に加え、自らサウンドアレンジの監修を行う等、ベッドルームアーティストの潮流を組んだ制作スタイルから生まれる多彩な音楽を表現している。代表曲「紡ぐ」のストリーミング再生は1億回を突破、2023年に話題を集めた楽曲に送られるLINE MUSICトレンドアワードを受賞。

■楽曲名：『曇りの月』

words and music by とた arranged by Ryo 'LEFTY' Miyata



主役にしたいらしいな
痛みとかその類が
目立ちたくなんでないが
君のヒロインにならなりたい

選べないからだで生まれたから
選んだ君に触れなくなるのか

指笛冷やかす赤い耳
背中押すなよ木枯らし
白く覆う溜息を攫って

曇る夜にも月は光るよ
探して欲しいから隠れてしまう
毛布の中でも光るよ
小さな世界に差し照らす
君はもう寝てるかな

ずっと続くわけなんてない
幸せな時に思って
ずっと続くんじゃないかと
苦しい時は思った
都合のいい 都合の悪さで
着込んでみても
心はどこか悴んでく

曇る夜にも月は光るよ
目を逸らしていたら見失ってしまう
から

曇る夜にも月を探すよ
目を瞑っていても見える月を

どうか君の足元も
どうか睫毛の宝石も
どうか君の暗闇にも
照らす曇りの月よ顔を出せ

主役にしたいらしいな
痛みとかその逆が
目立たないくらいの日々が
笑う息でまた白んでいく

■“とた”よりコメント 今回の楽曲に込めた想い

月すら手の中にあるような気がしたかと思えば、毛布に蹲る夜もあります。そのどちらもが抗えず私で、小さな悩みも喜びも抱いて眠りたいと思い作りました。都合の良い都合の悪さで動かなくなる前に、本当のあたたかさを持って着込むことが必要だと私は最近になって気づきました。この企画に参加させていただくことを通して、より自分に愛を注ぐ必要も感じました。あなたが蹲る日にも毛布の中で、どうかこの曲が光れば嬉しいです。



■小宮山莉渚 プロフィール

2021年公開の映画『ヤクザと家族 The Family』で、映画初出演にして主人公・山本賢治（綾野剛）の娘・工藤彩役を演じ話題となる。

他、映画『少女は卒業しない』、NHKドラマ『ケの日のケケケ』、映画『違国日記』、連続ドラマ『ビリオン×スクール』にも出演。

集英社『non-no』の専属モデル、7人組ダンスボーカルグループ・MISS MERCYのRINAとしても活動しており、多方面で活躍中。

■主演“小宮山莉渚”さんコメント

今回、大学受験を控えた女子高校生、莉渚役を演じました小宮山莉渚です。今回の撮影中、実際に自分が共感できるところがとても多く、「あ～こんな感じだな～」と思いながら演じました。どんなときでも関係なく、毎月のように訪れる大事なコト。なくてはならない存在。でもいつも以上にお腹が空いたり、集中したいのに眠くなったり・・・お腹や腰も痛くなる。私にとっても少しやっかいな存在。大事な日に限って訪れる・・・！そんな方も少なくないと思います。

ノーシンピュアとこの作品が、夢に向かって進み続けている多くの方の味方になってくれたら嬉しいです。

■各種サイト

「生理と受験」の悩みに役立つサイト ピュアメモ：<https://www.arax.co.jp/norshinpure/pure/purememo>

ノーシンピュアシリーズ公式サイト：<https://www.arax.co.jp/norshinpure/>