

## 生理の悩みをみんなで語る 『はばたけソフィガール』アイデア会議 11月・12月分結果発表

ユニ・チャーム株式会社(本社:東京都港区、社長:高原豪久)は、生理の日をポジティブに有意義にすることを提案する『はばたけソフィガール』(以下本サイト、URL:<http://www.sofy.jp/sofygirl/>)内のユーザー参加型コンテンツ「アイデア会議」の11月分・12月分の集計結果から、生理期間の悩みをどう乗り越えているか、二択の投票結果とともにユーザーから寄せられたアイデアを公開します。

また、現在1月は「冷え対策」をテーマにHP上で(URL:<http://www.sofy.jp/sofygirl/idea/1601.html>)投票やアイデア、コメントを募集しています。

### 11月

### 生理前の困った食欲対策！あなたはどっち派？

11月のテーマは「食欲」で、「生理前の困った食欲対策！あなたはどっち派」という質問に対し、“生理だからと割りきって食べちゃう派”が94%、“ぐっとこらえて食べたい気持ちを抑える派”が6%と、あまり思いつめすぎずに、“気にせず食べる派”の女性が圧倒的に多いことがわかりました。

“気にせず食べる派”のアイデアでは、生理期間はしょうがないと割り切り、それ以外の日にカロリー計算をして調整するという意見のほか、“ぐっとガマン派”の意見では、ガムなどを食べて気を紛らわすようにして、カロリー過多になりすぎないように気をつけているという意見もありました。



※ユニチャーム調べ

### ■アイデア会議結果

・☆気にせず食べる派:

生理だからと割りきって食べちゃう派・・・94%

・☆ぐっとガマン派:

ぐっとこらえて食べたい気持ちを抑える派・・・6%

### ■その他の投稿

- ・三食しっかり食べて、夜も気にせず食べて、それ以上は何も食べない。
- ・食べたいメニューを手作り！ちょっぴり小さめの器に盛り付けて特盛りっぽい見た目にする♪
- ・たくさん食べたいときは多品目になるよう心掛けてます！おかずが多いだけで満腹になるしバランスも取れます。

12月のテーマは彼との「デート」で、「大事なデートの日、生理中だと彼氏に伝える？伝えない？あなたはどっち派？」という質問に対し、「生理中で体調がすぐれないことを彼に素直に伝える派」が82%、「ここはぐっとこらえて普段通りにデートを楽しむ派」が18%と、素直に生理であることを彼に伝えて、デートプランを考える女性が多いことがわかりました。

「歩きまわるのがつらい」など、症状を素直に彼に伝えなるべく無理をしないようなデートプランに変更するといった意見のほか、よっぽどのがない限り、彼に余計な心配をかけたくないという想いから伝えないという“伝えない派”の声もありました。

### ■アイデア会議結果

・☆素直に伝える派：

生理中で体調がすぐれないことを彼に素直に伝える派・・・82%

・☆伝えない派：

ここはぐっとこらえて普段通りにデートを楽しむ派・・・18%

### ■その他の投稿

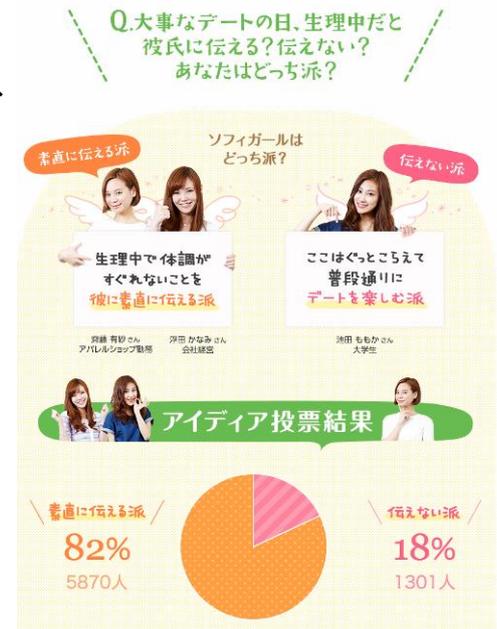
- ・タンポン、真昼でも夜用のナプキンで万全の対策をとっていきます！迷惑かけないように笑顔を絶やさない！
- ・彼にも生理日予測のアプリを取ってもらい一緒に管理してもらってます。危険日なども理解してもらってます！
- ・お家でのんびり！ご飯もお鍋だったりシチューだったり体に優しい温かい料理を彼がつくってくれます！

### 先生からのほばたけアドバイス

11月と12月のテーマは、「食欲」と「デート」でしたが、どちらの回答でも、皆さんが自分の身体のことを理解しており、無理をしすぎないように工夫する回答をたくさん頂きました。

“食欲”については、ストレスになりすぎないように、「食べたい」と思ったときには気にしすぎずに食べるが、しっかりとバランスを考えた食事内容にするように心がけていたり、盛り付けを工夫することで視覚的に満足できるようにしている声もあり、自分にあった食事の仕方乗り越えている方が多く、お悩みの方にも参考になるのでは？と感じました。

“デート”については、日頃から生理に関してオープンに伝え、彼に理解してもらっている方も多く、無理をしすぎないデートプランと一緒に考えるという意見もあり、素敵だと思いました。余計な心配をかけないようにと、“伝えない派”の方も、夜用のナプキンでしっかりと対策をしたり、痛み止めを持ち歩くようにしたりと工夫していますね。ただ、本当に辛い時は、無理は禁物です。「少し休憩したい」などは伝えられると良いですね。



※ユニチャーム調べ



西山 紀子先生  
東京都済生会中央病院 婦人科医師  
日本産科婦人科学会専門医取得

## ■『はばたけソフィガールアイデア会議』について

「はばたけソフィガールアイデア会議」は、毎月異なるテーマに沿った、生理にまつわるお悩みに対して、ソフィの提案する2つの解決法からユーザーが自分に合った解決法を選び、意見を投稿できるコンテンツです。2つの選択肢以外の解決法を提案したいユーザーは、「みんなのアイデア投稿欄」より、アイデアを投稿することができます。

生理の日をHAPPYに過ごすソフィガールのアイデアや、回答直後に他のユーザーの回答状況をグラフで確認することができる他、2つの選択肢以外で投稿されたユーザーのアイデアも閲覧可能です。

最後には、東京都済生会中央病院 婦人科医師の西山紘子先生が、両方の解決法に対して役立つアドバイスをしてくれます。

## ■『はばたけソフィガール』サイト概要

サイト名 : はばたけソフィガール  
URL : <http://www.sofy.jp/sofygirl/>  
メインコンテンツ : 1. はばたけソフィガールアイデア会議  
2. ソフィガール Ask Teacher  
3. ソフィ商品で生理のときでもはばたこう！

## ■ユニ・チャーム株式会社 会社概要

社名 : ユニ・チャーム株式会社  
英訳名 : Unicharm Corporation  
設立 : 1961年2月10日  
事業内容 : ベビーケア関連製品、フェミニンケア関連製品、ヘルスケア関連製品、  
化粧パフ、ハウスホールド製品、ペットケア関連製品、産業資材、食品包材等の販売