

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 9月・10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9月分・10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11月は「食」をテーマにHP上で(URL:<http://www.sofy.jp/sofygirl/idea/1511.html>)投票やアイデア、コメントを募集しています。

9月

2日目の夜、気にせずぐっすり眠りたい！あなたはどっち派？

9月のテーマは「睡眠」で、「憂鬱な生理2日目にぐっすり眠るために、あなたはどっち派？」という質問に対し、“モレ対策は万全！しっかりガードで安心ぐっすり派”が90%、“お風呂でゆったり、音楽でゆったり♪くつろぎおやすみ派”が10%と、モレ対策をすることで不安感を拭い、良い睡眠がとれるよう心がけている“しっかりガード派”の女性が多かったことがわかりました。

“しっかりガード派”のアイデアでは、生理アイテムを2つ使用してモレ対策をしたり、日常生活で使用しているその他アイテムを追加することでしっかりガードをするといった意見のほか、リラックス派のアイデアではアロマの香りで心からリラックスをすることで快適に睡眠がとれるように工夫し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

・☆がっちりガード派:

モレ対策は万全！しっかりガードで安心ぐっすり派・・・90%

・☆リラックス派:

お風呂でゆったり、音楽でゆったり♪くつろぎおやすみ派・・・10%

■その他の投稿

・寝相が悪いので、下着の上にボクサーパンツを履いて二枚ばきでズレないようにしてます！

・寝る前、イライラしていたのでラベンダーの精油を一滴 Cotton の裏につけてマスクに挟みました。

10月のテーマは「肌トラブル」で、「何とかしたい生理前・生理中の肌トラブル！あなたはどっち派？」という質問に対し、“食生活やスキンケアなどでお肌をいたわる”が11%、“多少の肌荒れは今だけ！自然に乗り切っちゃう派”が89%と、生理前・生理中だけの肌トラブルだと割りきって、気にしすぎずに肌トラブルを乗り越えている女性が多いことがわかりました。

野菜を多めにとる、刺激物を控えるなど食事に気を使うようにしたり、いつもよりスキンケアを入念に行うバッチリ対策派の意見のほか、ストレスケアを重視する“自然に任せる派”の声もありました。

■アイデア会議結果

・☆バッチリ対策派：

食生活やスキンケアなどでお肌をいたわる派・・・79%

・☆自然に任せる派：

多少の肌荒れは今だけ！自然に乗り切っちゃう派・・・21%

■その他の投稿

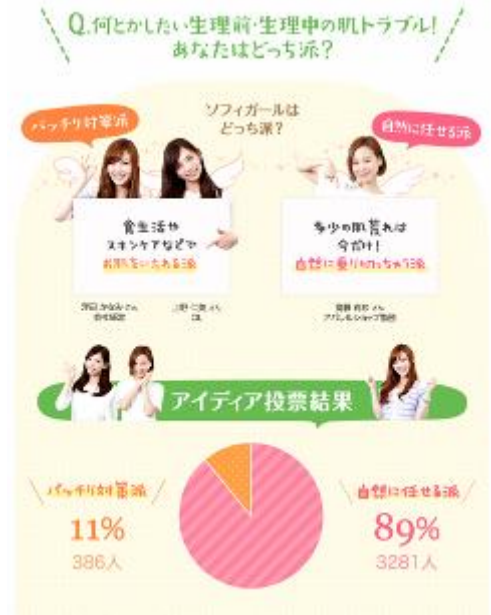
- ・食事を朝はしっかり！昼はやや軽め夜は野菜にして、長めのお風呂で、よく眠るです。刺激物はとらない
- ・生理前や生理中は肌に吹き出物が出やすいので、拭き取り化粧水でこまめに肌の汚れを拭き取っています。
- ・ストレスをかけないように食生活は気の向くままに！あれこれ考えないようにしている。

先生からのばたけアドバイス

今回、睡眠や肌トラブルなど日々の生活に関わるテーマでのアイデア会議でしたが、どちらの回答でもストレスをためないことを重視している人が多くて良いですね。

“睡眠”においては、横モレ防止の立体ギャザーなど、夜用の生理用品もいろいろと出ているので自分の体に合うものを見つけたり、生理用ショーツを使うこともモレ対策には大切です。また、寝る前にリラックスすることはとても良いです。音楽を聞いたり読書をしたり、自分らしく無理をせず、リラックスして眠れると良いですね。

“肌トラブル”に関しては、規則正しい食生活や入念なスキンケアはとてもいいことです。1日3食、間食は控えて、バランスの良い食事を心がけてください。スキンケアに関しては普段使い慣れた化粧品で十分です。いつもより優しくお手入れしてあげるようにしましょう。生理後にお肌にハリツヤを与える働きがあるエストロゲンが多く分泌されると言われているので、生理が終われば美肌のチャンスと考えてみるのも良いかもしれません。



※ユニチャーム調べ



■『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