

LunaLuna

女子中高生(時代)の生理事情に関する意識調査 ～新学期までに知っておきたい！学校生活×生理の困りごと～

(株)エムティーアイが運営する、ライフステージや悩みにあわせて女性の一生をサポートする健康情報サービス『ルナルナ』では、定期的にサービス内で様々な意識調査を行い「ルナルナ通信」として発信しています。

Vol.53では、中学校や高校生活における生理事情についての意識調査を行いました。授業や部活動、友人との関わりなど様々な刺激にあふれる学校生活において、女子中高生たちはどのように生理と向き合い、困りごとがあったときにどのような対策をしているのでしょうか。

今回の意識調査では、学校生活ならではの生理に関する苦労や悩みが明らかとなった一方、嬉しかったサポートなどのエピソードが、現役の学生はもちろん、既に学校を卒業したユーザーからも集まりました。本意識調査が一人でも多くの女子中高生やその保護者、また教員をはじめとする学校関係者にとって、学校生活における生理事情やそのサポートを考えるきっかけとなり、夏休み明けの学校生活にも役立ててもらえれば嬉しく思います。

調査実施時期:2022年7月1日(金)～2022年7月5日(火)

調査方法および人数:『ルナルナ』、『ルナルナ 体温ノート』にて調査、有効回答数:女性 1,660名

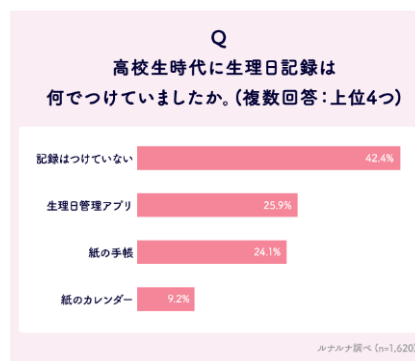
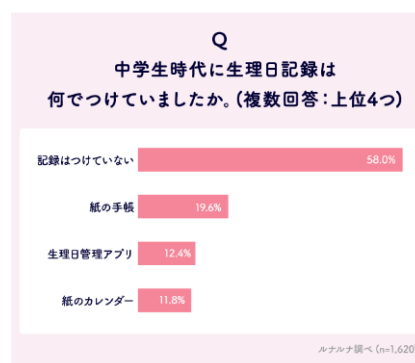
■ 中高生時代の生理日管理は、「記録をつけていない」が最多！

Q. 中学生時代に生理日記録は何でつけていましたか。(複数回答:上位4つ)/Q. 高校生時代に生理日記録は何でつけていましたか。(複数回答:上位4つ)

まずは中学生時代の生理日記録の手段を聞いてみると、全年代を通しての1位は「記録はつけていない」58.0%で、記録していない人が多数派であることがわかります。

高校時代の生理日記録手段も同様で、全年代でみると「記録はつけていない」42.4%が最多となりましたが、中学生時代と比較すると記録をつけていない割合は15ポイント以上下がっています。また、現役中高生の生理日管理手段は「生理日管理アプリ」が最も多く、高校生の場合は8割以上にのぼりました。ルナルナユーザーへの調査のため、アプリ利用の割合が高くなるのは当然ですが、現在のスマートフォンの世帯保有率は86.8%^{*1}と非常に高いことから、若い世代ではアプリでの管理が身近になっているのかもしれません。

ルナルナユーザーには10代も多く、中には母親に教えてもらってアプリで記録を付け始めたという人もいます。10代のうちはカラダも成熟しておらず生理周期が不安定な場合も多いため、今何も記録していないという人も、自分のカラダと向き合う第一歩として生理日管理を始めると良いのではないのでしょうか。

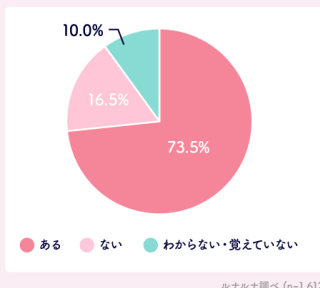


■ 学校生活における生理期間中の症状に、7割以上が「困った」と回答。
9割近くが「下腹部痛・腰痛」を抱えている！

Q. 中学・高校生活において、生理期間中に感じる症状(例:生理痛や倦怠感など)により「困った」と感じたことはありますか。

ここからは、全年代を対象に、学校生活にて生理期間中の症状により困ったことがあるかを聞くと、「ある」73.5%となり、多くの方が生理に関する困りごとを抱えながら学校生活を送っていることが分かりました。

Q
中学・高校生活において、生理期間中に感じる症状(例:生理痛や倦怠感など)により「困った」と感じたことはありますか。



Q
「ある」と答えた方にお聞きします。具体的にどのような症状で困りましたか。(複数回答:上位5つ)

下腹部痛、腰痛	87.8%
経血が多い	52.4%
眠くなる・集中力低下	51.1%
イライラ	42.6%
頭痛	32.8%

ルナルナ調べ (n=1,181)

Q. 「ある」と答えた方にお聞きします。具体的にどのような症状で困りましたか。(複数回答:上位5つ)

どのような症状で困ったかを聞いてみると、

1位は「下腹部痛、腰痛」87.8%となり、困った症状があると回答した人の9割近くが生理痛を抱えていることが分かります。

続いて「経血が多い」52.4%、「眠くなる・集中力低下」51.1%なども多く挙げられました。経血に関しては、制服や椅子を汚してしまうことへの不安なども自由回答で数多く集まり、生理期間中はカラダの不調だけでなく、衣服や学校の設備にまで気をつけて過ごさなければいけない状況がうかがえます。

■ 「とにかく眠い」「経血漏れが気になって集中できない」など、授業中に困っている声が続出…！
体育や部活動など、生理の悩みは1日中付きまとっている？！

Q. 具体的にどのような場面で困りましたか。(複数回答:上位5つ)

続いて、生理期間中の症状によって困った場面を聞くと、最も多い回答は「授業中(体育以外)」82.7%でした。「眠くなる・集中力低下」が困った症状として上位に挙げられていたように、生理期間中はいつもより眠くなってしまったり、経血漏れや痛みが気になって授業に集中できない人が多いのかもしれませんが、学生にとって授業に集中できなくなるような症状は非常に影響が大きいため、症状を和らげる対処法を知っておいたり、改善しない場合はカラダを休めることや、医療機関にかかることも大切です。重い生理痛は、漢方や低用量ピルを服用することで改善する場合もあるなど、普段から自身の症状について保護者や教員へ相談し、症状に合わせた選択肢を持っていると安心ですね。

また、「体育の授業(水泳の授業を除く)」62.6%、「部活動(運動系)」37.5%とカラダを動かすシーンも上位に挙げられました。一方で、意外にも「登下校」34.0%を挙げる声も多く、生理期間中は1日中悩みが絶えないようです。

Q
具体的にどのような場面で困りましたか。(複数回答:上位5つ)

授業中(体育以外)	82.7%
体育の授業(水泳の授業を除く)	62.6%
部活動(運動系)	37.5%
登下校	34.0%
水泳の授業	32.4%

ルナルナ調べ (n=1,175)

■ 生理の症状に関する学校のサポートは「ない」が大多数。一方で生理用品の提供がある学校も！

Q. 中学・高校生活において、生理期間中の症状が辛い時に「あって良かった」と感じた学校のサポートを教えてください。(複数回答:上位5つ)

これらのような生理期間中の困りごとに対して、学校のサポートをたずねると、全年代では「特にない」64.3%が1位となり、25歳以上の年代ではサポートがないと回答した割合は7割近くに上りました。

一方で、「ナプキンなどの生理用品の提供があった」14.9%、「保健室でゆっくり休むことができた」14.7%など、学校によっては生理に関するサポートがあったという声もありました。

10代や、中学が女子校だったと回答した人に絞ってしてみると、生理用品の貸し出しがあった、保健室で休憩できたと回答した人は2割以上に上るなど、学生生活を過ごした時代や学校の形態によってもサポート内容は変わってくるようです。女子校であれば、生理による困りごとや辛い症状について理解し合えたり、学校側に伝えやすい雰囲気があるのかもしれないですね。

Q
中学・高校生活において、生理期間中の症状が辛い時に「あって良かった」と感じた学校のサポートを教えてください。(複数回答:上位5つ)

特にない	64.3%
ナプキンなどの生理用品の提供があった	14.9%
保健室でゆっくり休むことができた	14.7%
体育を休みやすかった(評価に影響しない)	12.0%
生理の症状について保健室の先生に相談しやすかった	9.2%

ルナルナ調べ (n=1,573)

■ 「体育を休みやすくしてほしい」という声が6割以上。成績のために無理をする女生徒も珍しくないなかで、学校に求められるサポートや配慮とは？

Q. 中学・高校生活において、つらい生理の症状に対するサポートとして「このようなサポートが学校であつたら良かった」と思う事を教えてください。(複数回答:上位5つ)

中学・高校生活における生理に関するサポートとして、どのようなものがあつたら良いかをたずねると、「体育を休みやすくする(評価に影響しない)」65.1%が最も多い回答となりました。

自由回答には、生理中で体調が悪いにも関わらず、成績のために我慢して出席していたという声や、生理で休むのは甘えというような風潮が根強かったという声も少なくなかったことから、評価を気にせず休める環境があれば、身体的にはもちろん、精神的にも生徒にとって助けになるのではないのでしょうか。

つらい症状には子宮内膜症などの疾患が潜んでいる可能性もあります。生理を理由に学校や授業を休むことには抵抗感や懸念もあるかもしれませんが、まずは教員や保護者をはじめ、教育現場全体でも生理についてのリテラシーを高めることで、休みたいほどのつらい症状の訴えを見逃さず、婦人科受診を促せるようなサポート体制を検討して欲しいと思います。

Q
中学・高校生活において、つらい生理の症状に対するサポートとして「このようなサポートが学校であつたら良かった」と思う事を教えてください。(複数回答:上位5つ)

体育を休みやすくする(評価に影響しない)	65.1%
保健室でゆっくり休むことができるようにする	47.8%
生理休暇(※)を取得できるようにする(※日常生活に支障がでるほどつらい症状の際に休める制度)	46.8%
部活動を休みやすくする(評価に影響しない)	45.2%
生理の症状について保健室の先生に相談しやすくなる	44.3%

ルナルナ調べ (n=1,552)

■ 困っているのは症状だけではない！「制服が汚れる」「男子にからかわれる」「トイレが和式」など、環境面の困りごとはどうすれば…？

Q. 中学・高校生活の中で、生理に関連して環境面や周囲との関わりにおいて、具体的にどのような出来事で困ったと感じたか教えてください。(複数回答:上位6つ)

続いて、生理の症状ではなく、環境面での困りごとについて全年代へ聞いてみました。環境面や周囲の関わりにおいて困ったことがあると回答した人は49.6%となり、ほぼ半数が学校生活において、生理の症状以外に困りごとを抱えていることが分かります。

具体的には「突然生理がきた」73.5%が1位で、「経血が漏れた」60.3%がそれに続く結果となりました。自由回答では、「異性にからかわれた」という声のほか、「和式のトイレで使いづらかった」という意見も多数寄せられました。

Q
中学・高校生活の中で、生理に関連して環境面や周囲との関わりにおいて、具体的にどのような出来事で困ったと感じたか教えてください。(複数回答:上位6つ)

突然生理がきた	73.5%
経血が漏れた	60.3%
生理用品を忘れた	52.8%
衣服や椅子などが汚れた	44.8%
トイレに行く回数が増えた	36.4%
周囲の反応が気になった	36.4%

ルナルナ調べ (n=761)

■ 環境面でのサポートにも年代による差！10代～20代前半は「理解があった」の声多数。

Q. 生理に関連して、中学・高校生活の中で、環境面や周囲との関わり方において「あって良かった」と思う学校のサポートを教えてください。（複数回答：上位5つ）

このような環境面の困りごとに対して、学校のサポートがどのようなものだったかたずねると、全年代の結果は「特にない」44.1%が1位となりました。

年代別にみると、25歳～50歳以上の年代では「サポートがなかった」と回答した割合が最も多かったのに対し、14歳以下～24歳までの回答は「生徒同士において生理への理解があった」が最多で4～6割となり、年代によって回答が異なる結果となりました。昨今のフェムテックの広がりなどにより、今の若い世代には、友人同士で生理について話題にしやすい風潮もあることから、お互いの理解につながっているのかもしれません。

Q
生理に関連して、
中学・高校生活の中で、
環境面や周囲との関わり方において
「あって良かった」と思う
学校のサポートを教えてください。
（複数回答：上位5つ）

特にない	44.1%
生徒同士において生理への理解があった	37.2%
トイレの数が十分あった	20.2%
清潔で利用しやすいトイレ	18.0%
学校でも生理用品を入手しやすい環境があった	13.8%

ルナルナ調べ (n=1,514)

■ 環境面で求められるサポートは「生理用品の提供」や「清潔なトイレ」、「制服の貸し出し」など多様。ルナルナユーザーの母校の神対応エピソードとは…!?

Q. 中学・高校生活に、生理に関するサポートとしてこのようなサポートがあったら良いなと思う事を教えてください。（複数回答：上位5つ）

最後に、全年代へ生理に関する環境面のサポートとしてどのようなものがあれば良いかを聞いてみると「学校でも生理用品を入手しやすい環境」71.3%が1位となりました。突然生理が来てしまったとき、友人などにもなかなか声をかけにくいこともあると思います。また、10代は生理周期が不安定なことも多いことから、そのような配慮が学校でされることで、より快適で安心できる学校生活を送れるのではないのでしょうか。

そのほか「清潔で利用しやすいトイレ」60.7%、「制服や衣類の貸し出しなど経血漏れへの配慮」60.4%なども上位に挙がりました。

生理に関する学校でのサポートについては、症状・環境面どちらも様々なエピソードが寄せられたので、実際にあった全国の学校でのサポートを一部紹介します。

Q
中学・高校生活に、
生理に関するサポートとして
このようなサポートがあったら
良いなと思う事を教えてください。
（複数回答：上位5つ）

学校でも生理用品を入手しやすい環境	71.3%
清潔で利用しやすいトイレ	60.7%
制服や衣類の貸し出しなど経血漏れへの配慮	60.4%
休みやすい環境	58.6%
生理への周囲の理解	50.3%

ルナルナ調べ (n=1,504)

《生理に対する学校(母校)のサポートで、良かったと思うこと》

【症状に対するサポート・配慮】

- ★男性教師も女性教師も生理に理解があったので、恥ずかしがらずに申告できれば休ませてもらえた。
- ★女子校だからか、保健室で事情を話すと湯たんぽを貸してくれてお腹を温めて眠ることができた。
- ★カイロやペットボトルにお湯を入れて湯たんぽにして渡してくれたり何枚かナプキンをくれた。
- ★体育の時は無理はさせず休んでもいいが、痛みが和らぐ体操も教えてくれ大変助かった。

【環境面でのサポート・配慮】

- ★自分だけ水泳の授業は出られなかったため、特別にペーパーテストを用意してくれた。
- ★ナプキンの自販機が教職員用トイレ内にあり、生徒も利用可能であった。
- ★東日本大地震のときに帰宅できなくなり、学校に泊まったが、先生が生理用品を配布してくれた。
- ★男性教師の配慮の無さを生徒に代わって女性の先生方が指摘してくれた事があった。父子家庭の女生徒には生理用品や下着などの消耗品が充分に買い与えられている環境かを養護教諭が気にかけていた。(男性の片親で生理用品の購入代などを娘に渡さないなどケアして貰えていない友人もいた。ナプキンが足りない時は友達に分けて貰ったり、保健室で貰ったりしていたらしい。)
- ★男子の生理に対する理解がとてもありがたかった。

★汚れた衣服の替えをもらえたのはとても助かりました。経血で汚れた下着をずっと履いているのはきついです。

★中学のころ、修学旅行の前に生理についての説明があった(環境が変わると急に生理がくることがあるため)のはよかった。

《成城松村クリニック 院長 松村圭子先生からのコメント》



今回の意識調査からも、まだまだ学校における生理に関するサポートは十分だとは言えませんが、ルナルナユーザーには10代も多く、生理周期を自ら記録・管理しているなど、身近なアプリが自身のカラダへの関心を高めることにつながっているのは良い傾向だと受け止めました。

また、生理中で体調が悪いにも関わらず、我慢して出席している生徒も少なくありません。我慢してやり過ごすことは、子宮内膜症などの疾患を見過ごす危険性もあります。まずは、学校でも男女問わず生理について学べる機会を増やし、知識を深め、生理が理由で学校生活を楽しくめないというようなことがないよう、また、評価を気にせず安心して休める環境を整えるなど様々な視点での支援が拡充されることを願います。

また、少しでも不安なことがあれば、保健室の教員やかかりつけの医療機関へ相談することで、より快適な学校生活を送ってほしいと思います。

多くの中高生にとって生活の大部分を占める学校という場で、生理による悩みや苦労は無視できません。症状のケア、環境面の配慮などが教育現場で浸透することで、多くの女子中高生がより快適な学校生活を送れることが期待されます。『ルナルナ』でも若年層向けの情報発信を行い、生理をはじめとする女性の健康について、女子中高生たちが正しい知識をもとに行動できるようサポートしています。

『ルナルナ』は今後も生理・PMSに関する情報発信やサポートを行うとともに、「FEMCATION®(フェムケーション)※2」を通じて、年齢や性別を問わず誰もが、女性のカラダやココロについて正しく学べる機会を創出し、あらゆる女性たちが、より生きやすく、暮らしやすく、働きやすい社会の実現の一助となることを目指します。

※1:総務省「通信利用動向調査」2020年版 <https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/r03/html/nd111100.html>

※2:「FEMCATION®」は(株)エムティーアイの登録商標で、FEMALE(女性)とEDUCATION(教育)を掛け合わせた造語です。

LunaLuna

サイト名	ルナルナ®
概要	ライフステージや悩みにあわせて女性の一生をサポートする健康情報サービス ＜無料コース＞生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康管理サービス。過去の生理日から生理日・排卵日を予測し、日々の体調変化をお知らせします。 ＜ベーシックコース＞デリケートな女性のカラダとココロの健康情報サービス。 生理日管理に加えて、あなたにあったカラダやお肌、ココロの状態を365日サポートします。 ＜ファミリーコース/プレミアムコース＞妊活から妊娠・出産までを独自の予測ロジックやアドバイスでサポートするサービス。妊娠しやすいタイミングを「仲良し日」としてお知らせし、妊活を手厚くサポートします。
課金額	ベーシックコース:月額198円(税込)、ファミリーコース:月額330円(税込) プレミアムコース:月額400円(税込)
アクセス方法	『ルナルナ』で検索

※『ルナルナ』は(株)エムティーアイの登録商標です。



報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ広報室
TEL:03-5333-6755 FAX:03-3320-0189
E-mail:mtipr@mti.co.jp
URL:https://www.mti.co.jp/

一般の方からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ コンタクトセンター
TEL:050-8882-5921
E-mail:lnln_support@cc.mti.co.jp