



ルナルナ通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2021年5月7日

Vol.45

LunaLuna

女性のカラダの知識にまつわる母と子の意識調査 ～今どきの母と娘のコミュニケーションについて～

(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っています。

多くのユーザーから回答が寄せられ、生理やカラダに関する内容をはじめ、ほかでは聞けない女性の悩みや本音が明らかになっています。

ルナルナ通信 Vol.45 では、今年は5月9日(日)に迎える母の日にちなみ、「女性のカラダの知識にまつわる母と子の意識調査」をお届けします。娘を持つ母親と10代のルナルナユーザーに、「生理やPMSについて共有している?」、「女性特有の症状について話し合いをしている?」など、それぞれの視点から調査しました。今どきの母娘はどのようにコミュニケーションをとっているのでしょうか?

■ 約6割の母親が、娘と生理など女性のカラダについて話している! タイミングは初潮が来た時

Q. ご家庭の中で、生理や妊娠についてなど【女性のカラダの仕組み】について、お子さんと話した事がありますか?

まず、娘(年齢は問わない)を持つ母親に、生理や妊娠などについて話したことがあるかを聞いてみると、「ある」57.9%、「ない」42.2%となり、話したことのある母親のほうが多い結果となりました。

Q. ご家庭の中で、お子様と話そうと思ったきっかけについて教えてください。(複数回答)

続いて、「話したことがある」と回答した人に、そのきっかけを聞いてみました。最も多かったのが、「子供に初潮が来たため」40.9%、次いで「子供から質問されたため」36.0%、「自分の不調を理解してほしかったため」25.2%でした。やはり、初潮が来たタイミングが自然に話すきっかけとなっている人が多いようです。

自由回答では、自身が生理の際に一緒にお風呂に入ったときや、一緒にトイレに入ったときに「突然生理が来ても慌てない為にナプキンを見せて教えたりしました」といった声や、「初めて初潮が来た時に慌てない様に」といった声も目立ちました。急に初潮が来た際に、血を見てびっくりしたり、慌てることのないようにといった、母親の気づかひが伺えます。

Q. 生理や妊娠など女性のカラダの仕組みについて十分理解してもらえたと思いますか?

では、話した内容を娘が理解したと思うかについて聞いてみると、「はい」が40.1%、「いいえ」が59.9%となり、6割近くの母親は、十分理解しているか疑問視しているようです。

「いいえ」と回答した人に自由回答でその理由を聞いてみると、「まだ幼く、多くは話せなかったから」といった声が多く挙がり、初潮が来る前に話している母親も多くいるようで、まだ経験ないことや年齢が低いため、十分に理解してもらえなかったと考えているようです。また、「生理についてしか、まだ話せていない」や「妊娠については話していない」、「説明が難しいから」といった声も見受けられました。女性のカラダは、

Q.ご家庭の中で、生理や妊娠についてなど【女性のカラダの仕組み】についてお子さんと話した事がありますか?



女性のお子さんがあると回答した女性のみ
ルナルナ調べ (n=1,179)

Q.ご家庭の中で、お子様と話そうと思ったきっかけについて教えてください

(複数回答:上位5つ)

子供に初潮が来たため	40.9%
子供から質問されたため	36.0%
自分の不調を理解してほしかったため	25.2%
自分の経験を子供に伝えたかったため	25.4%
子供が興味を持ち始めたため	20.5%

女性のお子さんがあると回答した女性のみ
ルナルナ調べ (n=658)

年齢や環境、本人のライフステージなど様々な状況により変化することや、時に専門的な知識も必要となるため、子どもの成長に合わせて段階を踏んで説明するなど、工夫している様子が伺えます。

Q. お子様に話をした際、それらの情報はどこから得たものですか？（複数回答）

では、生理など女性のカラダの仕組みについての情報はどこから得たものだったのでしょうか？1位が「自分の経験を元に」82.0%、2位が「過去に学校で教わった内容」33.5%、3位が「ウェブサイトやSNS」19.8%となりました。

Q. 生理や妊娠など女性のカラダの仕組みについて十分理解してもらえたと思いますか？



女性のお子さんがいると回答した女性のみ
ルナルナ調べ (n=651)

■ 娘のカラダの症状を把握している、把握したいと思っている母親が多数！

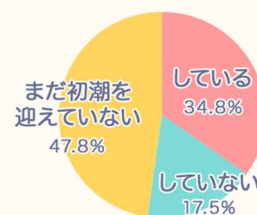
Q. お子さんの生理周期やPMSの症状などを把握されていますか？

次に、子どもの生理周期やPMSなどの症状を把握しているかを尋ねてみました。「している」34.8%、「していない」17.5%、「まだ初潮を迎えていない」47.8%となりました。

また、「まだ初潮を迎えていない」と回答した母親に、初潮を迎えた後に子どもの生理周期やPMSの症状などを把握したいと思うかを聞いたところ、「思う」72.2%、「思わない」6.8%、「わからない」21.0%となりました。

娘のカラダの症状を把握している、把握したいと思っている母親が多い結果となりましたが、生理など女性特有の症状は、母娘であっても日常のなかでは話づらい場合もあります。このようなことを考慮して、『ルナルナ』をはじめ、スマートフォンなどで簡単に記録・管理ができるツールなどもうまく活用し、何かあった場合にすぐに体調の変化を確認・共有できるような工夫を、母と娘で話し合っ取り入れて欲しいと思います。

Q. お子さんの生理周期やPMSの症状などを把握されていますか？



女性のお子さんがいると回答した女性のみ
ルナルナ調べ (n=955)

■ 身近な母親の実体験が、娘の安心感に！一方で恥ずかしくて話せないといった声も・・・

Q. 家庭の中で、生理や妊娠についてなど【女性のカラダの仕組み】について母親と話した経験はありますか？

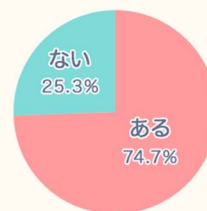
続いて、10代のルナルナユーザーに、生理や妊娠についてなど【女性のカラダの仕組み】について母親と話した経験があるかを聞いてみました。「ある」74.7%、「ない」25.3%となり、7割以上の方が話した経験があるという結果となりました。

Q. 話すことで、生理や妊娠など【女性のカラダの仕組み】について十分理解できたと思いますか？

では、母親と話すことで女性のカラダの仕組みについて十分理解できたかを聞いてみました。「はい」61.1%、「いいえ」が38.9%となりました。

「はい」と回答した人にその理由を聞いてみると(自由回答)、「実際に体験した話だったから」、「自分よりも人生を経験しているお母さんに話を聞けたから」、「知識については不十分だと思うが、1番身近な存在に話し共感や経験に基づいた知識を得ることが出来、安心」など、母親が経験をもとに話してくれたからという声が目立ちました。母親への質問でも、自分の経験を元に話をしているという声が多かったですが、身近な存在である母親の実体験を聞くことで、知識だけでなく安心感を得ることができるのかもしれませんが。一方で、「いいえ」と回答した人の理由(自由回答)では、「恥ずかしいから」という声が目立ちました。また、少数で

Q. 家庭の中で、生理や妊娠についてなど【女性のカラダの仕組み】について母親と話した経験はありますか？



14歳以下もしくは15~19歳の女性のみ
ルナルナ調べ (n=340)

すが「母親と自身の生理痛の重さや辛さの違い理解してもらえなかった」という声もあり、女性特有のカラダの症状は、人それぞれ異なるため、母娘であっても理解が難しかったり、話すことを躊躇してしまう一面もあるようです。母親など身近な人に相談できない場合は、婦人科や自治体の相談窓口などを活用してほしいと思います。

■ 学校で教わる内容は不十分と感じる人が7割以上！男性にもっと理解してほしいという切実な声も

Q. 学校で行われる授業の中で、生理や妊娠など女性のカラダの仕組みについて教わる内容は十分だと思いますか？

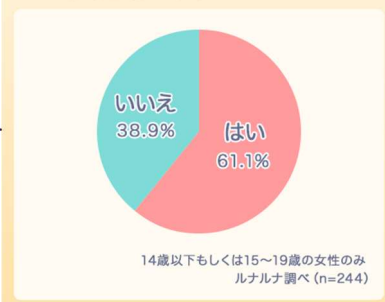
次に、10代のルナルナユーザーに、学校で教わる女性のカラダの仕組みについて、内容が十分であると思うかを聞いてみました。「思う」が23.9%、「思わない」が76.1%となり、7割以上の人が不十分と感じているようです。

Q. 「思わない」と答えた方にお聞きします。十分ではないと思った理由について教えてください。(複数選択可)

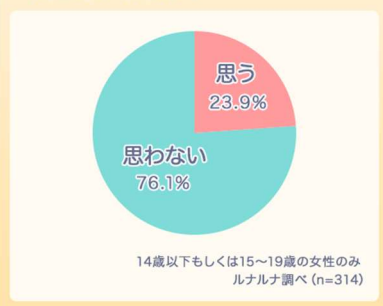
「思わない」と回答した人にその理由を聞いてみると、「PMS や月経困難症などの症状について含まれていないから」が74.4%で最も多く、次いで「体の構造など基本的なことしか教えていないから」73.5%、「具体的な行動や対処について指導がないから」「男女で教える内容に差があるから」が同数で62.8%となりました。

カラダの構造や生理の基本的なことだけではなく、日常生活に支障をきたすPMSなどについての知識や対策を知りたいと思っている人が多いことが分かります。また、自由回答には「男性にも理解してほしい」といった声が目立ち、男女で教える内容に差があることや、別々に習うことに違和感を感じているようです。

Q. 話すことで、生理や妊娠など女性のカラダの仕組みについて十分理解できたと思いますか？



Q. 学校での行われる授業の中で、生理や妊娠など女性のカラダの仕組みについて教わる内容は十分だと思いますか？



Q. 「思わない」と答えた方にお聞きします。十分ではないと思った理由について教えてください。

(複数回答:上位5つ)

PMSや月経困難症などの症状について含まれていないから	74.4%
体の構造など基本的なことしか教えていないから	73.5%
具体的な行動や対処について指導がないから	62.8%
男女で教える内容に差があるから	62.8%
ビルなど、PMSに関する具体的な解決方法の提示などが含まれていないから	62.0%

14歳以下もしくは15~19歳の女性のみ
ルナルナ調べ (n=234)

■ 学校生活においても、女性特有の体調不良に対する理解向上と相談しやすい環境づくりを！

Q. 生理痛やPMSが与える学校生活などに対する影響において、要望することはありますか？(複数選択可)

最後に、10代のルナルナユーザーに、生理痛やPMSなどが学校生活に影響を及ぼす場合に、どのような対策があるといいかを聞いてみました。

1位が「体調が悪いときに学校で無理をさせないでほしい」78.3%、2位が「生理休暇を学生にも適用してほしい」63.0%、3位が「自身が相談しやすい場所を作ってほしい」60.7%となりました。

学校で習うカラダの仕組みの内容について不十分だと思う理由としても「PMS や月経困難症などの症状について含まれていないから」が最も多かったことから、学校生活においても、生理に伴う随伴症状についての理解向上や、気軽に相談できる環境づくりが必要だと感じます。

また、「学校の健康診断に婦人科の診察を含めてほしい」という声も多く挙がりましたが、以前の『ルナルナ』の調査※1でも、10代では7割弱の人が婦人科を受診したことがなく、受診経験がない人は婦人科に対して「怖い」「恥ずかしい」「行くべきタイミングがわからない」といったイメージがあることが分かっています。若い女性にとって、婦人科受診のハードルは高いため、学校の健康診断で婦人科の医師に相談することができれば、今後、女性特有の体調不良が起こった際にも、婦人科を受診しやすいきっかけとなるのではと感じています。

今回の調査では、生理やPMSなど女性のカラダの仕組みについて、母親は娘に、娘は母親に話している人が多い結果となりました。一方で母も娘も約4割の人は話したことがないことが分かりました。女性特有の症状は個人差もあり、母娘であっても相談したり理解することが難しい場合もありますが、『ルナルナ』などを活用し体調の変化を確認・共有できるような仕組みを取り入れてみたり、悩みや不調がある場合は婦人科を受診するなど一歩を踏み出してほしいと思います。

また、学校の授業で習う内容についても、不十分だと感じている人が多いことや、男性にもっと理解してほしいといった声も挙がっていました。『ルナルナ』では今後も、「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。

Q.生理痛やPMSが与える学校生活などに対する影響において、要望することはありますか？

(複数回答・上位5つ)

体調が悪いときに学校で無理をさせないでほしい	78.3%
生理休暇を学生にも適用してほしい	63.0%
自身が相談しやすい場所を作ってほしい	60.7%
生徒同士で体調を気遣える環境を学校に作ってほしい	47.7%
学校の健康診断に婦人科の診察を含めてほしい	40.0%

14歳以下もしくは15~19歳の女性のみ
ルナルナ調べ (n=300)

調査実施時期：2021年4月23日(金)~4月26日(月)

調査方法および人数：『ルナルナ』、『ルナルナ 体温ノート』にてアンケート調査 女性の子どもがいると回答した10代~50代の女性：1,220名/14歳以下もしくは15~19歳で子どもがいないと回答した女性：345名

※1：ルナルナ通信 Vol.36 『ルナルナ』×「シンクパール」共同意識調査「頼れるかかりつけの婦人科を持とう」

※2：「FEMCATION」(商標登録出願中)は、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(税抜)	ベーシックコース：月額180円 ファミリーコース：月額300円 プレミアムコース：月額364円
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。



株式会社エムティーアイ

●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: http://www.mti.co.jp

●一般のお客様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