



ルナルナ通信

Luna Luna information

エムティーアイ

2021年6月16日

Vol.46

LunaLuna 父と娘の生理に関する意識調査 ～父親に生理のことを話せる？娘の本音とは～

(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ははじめ、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。

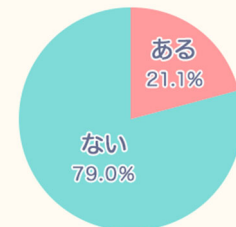
ルナルナ通信 Vol.46 では、今年は6月20日(日)に迎える父の日にちなみ、「父と娘の生理に関する意識調査」をお届けします。20代までのルナルナユーザーに、「生理やPMSについて父親と話したことがあるか」、「生理用品を購入してもらったことがあるか」など、女性特有の症状に対する父親とのコミュニケーションや、父親の理解度などを娘の視点から調査しました。女性同士でも相談することや理解することが難しい場合もある生理周りの事情について、家族のなかでも異性である父親に対する娘の本音をお届けします。お父さんにもぜひ参考にしてほしいと思います。

■ 父親に生理について話したことがある人は2割ほど…、伝えることで良い変化も！

Q. 家庭の中で、生理や生理に伴う心身の不調などについて父親と話した事がありますか？

最初に、父親と生理や生理に伴う不調について話したことがあるかを聞いてみました。「ある」21.1%、「ない」79.0%となり、8割近くの人が、父親とは話したことがないという結果となりました。

Q.家庭の中で、生理や生理に伴う心身の不調などについて父親と話した事がありますか



ルナルナ調べ (n=1,791)

Q. 話したきっかけについて教えてください。(複数選択可)

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、「自分の不調を理解してほしかったため」72.1%、次いで「初潮が来たため」24.9%、「自分の経験を親に伝えたかったため」12.7%でした。

自由回答でも、「生理痛が酷かったから」「生理不順によって、通院の必要がでたため」など、生理による体調不良をきっかけに話したという声が目立っており、生理に伴う自身の不調を、父親にも理解してもらいたいと思っていることが分かります。

Q.話したきっかけについて教えてください

自分の不調を理解してほしかったため	72.1%
初潮が来たため	24.9%
自分の経験を親に伝えたかったため	12.7%
テレビなどのメディア報道を親と一緒に見たため	4.3%
質問したため	4.3%

(複数回答:上位5つ)

ルナルナ調べ (n=369)

Q. 父親と話ができて特に良かったと思うことはどんなことですか？

(複数選択可)

では、父親に話すことでどのような良い変化が訪れたのでしょうか？最も多かった回答が、「生理の際に家庭内で気を使わなくて良くなった」51.4%、次いで「特にない」40.4%、「自身の不調に気づくことができた」14.5%、「父親との関係が良好になった」11.2%と続きます。

変化がなかったと答えている人も多いですが、生理の際に気を使わなくて良くなったと答えている人が最も多いことや、父親との関係が良好になったと回答している人もいるように、何かしら良い変化が生まれていることはうれしく思います。

■ **生理について父親には話すべきではない?! でも、理解して寄り添ってほしいといった本音も…**

Q. 「ない」と答えた方にお聞きします。なぜ話したことがないか理由を教えてください。(複数選択可)

続いて、父親と生理や生理に伴う不調について話したことが「ない」と回答した人に、その理由を聞いてみました。1位が「父親とは話すべきでない事だと思うから」43.9%、2位が「話すきっかけ・タイミングが分からないから」38.8%、3位が「母親からの知識だけで十分だと思ったため」37.8%となりました。自由回答でも「話す必要性がないから」といった声が目立ち、そもそも父親に話すべき内容ではないと思っている人が多いということが分かります。

Q. 今後、機会があれば父親と話し合う機会を持ちたいと思いますか？

では、父親と生理や生理に伴う不調について話したことがない人は、今後、話す機会を持ちたいと思うのでしょうか？

「思う」9.1%、「思わない」90.9%となり、大多数の人は話したいと思わない結果となりました。

Q. 父親に、生理や生理に伴う心身の不調などについて学んで欲しいと思えますか？

しかし、父親と話す機会を持ちたいと思わないと回答した人に、生理や生理に伴う心身の不調などについて学んで欲しいかを聞いてみると、「思う」44.7%、「思わない」55.3%となり、半数近くの人が学んでほしいとされていることが分かります。

学んでほしい理由(複数回答)を聞いてみると、「父親に生理に伴う不調を理解して欲しいから」が78.4%で最も多く、「父親に生理中にもっと気遣って欲しいと思うから」45.0%、「学校の授業(性教育)だけでは不十分と思うため」27.2%と続きます。

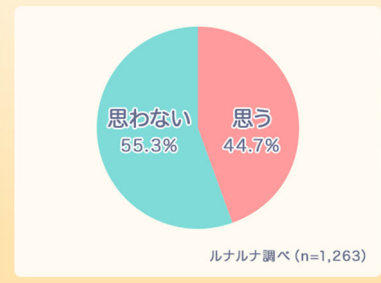
父親と話すことに抵抗感がある女性が多い一方で、生理に伴う不調は女性にとって辛いもので、周囲に言わずに我慢している人も多くいます。父親に限らず、男性に生理など女性のカラダについて、もっと理解してほしい、気遣ってほしいといったルナルナユーザーの本音が伺える結果となりました。

Q.なぜ話したことがないか理由を教えてください

父親とは話すべきでない事だと思うから	43.9%
話すきっかけ・タイミングが分からないから	38.8%
母親からの知識だけで十分だと思ったため	37.8%
家庭内での性教育は恥ずかしくてできないと思ったため	24.3%
自分の知識だけで十分だと思ったため	16.8%

(複数回答:上位5つ) ルナルナ調べ(n=1,396)

Q.父親に、生理や生理に伴う心身の不調などについて学んで欲しいと思えますか？



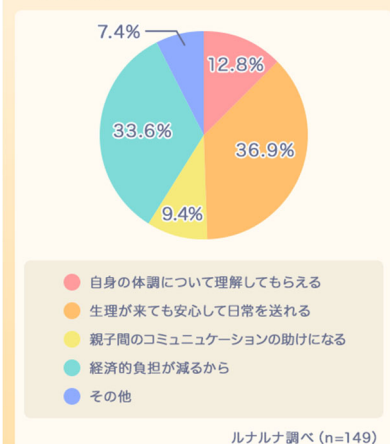
■ **父親に生理用品を用意してもらったことのある人は1割弱！**

Q. 日常生活において、生理用品を父親に購入・用意してもらったことがありますか？

次に、生理用品を父親に用意してもらったことがあるかを聞いてみると、「ある」8.8%、「ない」91.2%となり、ほとんどの人がないという結果となりました。

「ある」と回答した人に、父親に購入・用意してもらったことで、最もよかったと思うことを聞いてみると、「生理が来ても安心して日常を送れる」36.9%が最も多く、次いで「経済的負担が減るから」33.6%、「自身の体調について理解してもらえる」12.8%となりました。

Q.購入・用意してもらったりする上で、最もよかったと思う事はどんなことですか



■ 9割以上の人がPMSについて父親に相談した経験はないが、話すことにポジティブな意見も！

Q. PMS 症状に関することで父親に相談したことはありますか？

(PMS /月経前症候群とは、月経(生理)が始まる3~10日ほど前からカラダやココロにいろいろな症状が起こる病気です。)

続いて、PMSの症状について父親に相談したことがあるかを聞いてみました。「ある」8.9%、「ない」91.1%となり、生理や生理に伴う不調と同じように、ほとんどの人が相談したことがないという結果となりました。

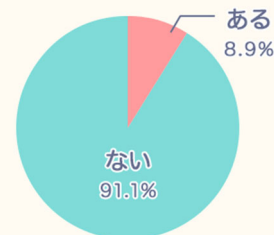
では、相談したことがある人に、相談して良かったと思うか聞いてみると83.0%の人が良かったと答えています。その理由(複数選択可)を聞いてみると、「症状の辛さなど、理解してもらえた」が81.0%で最も多く、次いで「自身の悩みに寄り添ってもらえた」39.7%、「対応策と一緒に検討してくれた」28.5%となりました。一方で、17.0%の人が相談しないほうが良かったと思っており、その理由(複数回答)を聞いてみると、「自身の悩みに寄り添ってもらえなかった」41.7%、「症状の辛さなど、理解してもらえなかった」37.5%、「答えられないと言われた」33.3%となりました。

9割以上の女性が父親には相談しことがないという結果となりましたが、PMSなどの症状は個人差もあり、女性同士でも理解することは難しいため、男性である父親に伝えることはハードルが高いのではないのでしょうか。ただ娘から父親に話すことはとても勇気がいることだと思いますので、相談された時は、まずは耳を傾け、寄り添うことから始めてほしいと思います。

また、具体的な解決策やアドバイスが難しい場合は、婦人科の受診や自治体の相談窓口など、専門家の力を借りることも有益な解決策のひとつであることを伝えてあげることから始めてみるのも良いと思います。

Q. PMS症状に関することで父親に相談したことはありますか？

(PMS /月経前症候群とは、月経(生理)が始まる3~10日ほど前から身体や心にあるいろいろな症状が起こる病気です。)



ルナルナ調べ (n=1,584)

Q. 相談してよかったと思う理由について教えてください

症状の辛さなど、理解してもらえた	81.0%
自身の悩みに寄り添ってもらえた	39.7%
対応策と一緒に検討してくれた	28.5%
家族と話し合う機会を設けてくれた	11.2%
学校や職場と調整をしてくれた	10.3%

(複数回答: 上位5つ)

ルナルナ調べ (n=116)

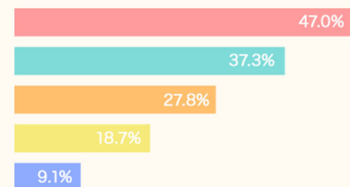
■ 女性特有の体調変化について、父親になってからではなく、学生時代からもっと学ぶ機会を！

Q. 父親に子どもの生理や女性特有の体調変化を学んでもらうため、どのような取り組みがあるといいと思いますか？(複数選択可)

最後に、父親に生理や女性特有の体調変化を学んでもらうためにどのような取り組みがあるといいかを聞いてみました。「父親向けの書籍や動画コンテンツ」が47.0%で最も多く、次いで「父親と母親だけが学ぶ、学校や自治体が主催するセミナーやイベント」37.3%、「父親だけが学ぶ、学校や自治体が主催するセミナーやイベント」27.8%となりました。

自由回答には「父親になってから学ぶのは遅い。親になる前に学んでおくべき事」、「まず、父親になる前、中学校や高校での学びを十分に行うべきだと思う」、「父親というより、男も女も理解できていない人はいると思うので、学生の時から学ぶ機会が必要だと思います」など、父親になる前や、学生の頃から学ぶ必要があるといった声が目立ちました。

Q. 父親に子どもの生理や女性特有の体調変化を学んでもらうため、どのような取り組みがあるといいと思いますか？



- 父親向けの書籍や動画コンテンツ
- 父親と母親だけが学ぶ、学校や自治体が主催するセミナーやイベント
- 父親だけが学ぶ、学校や自治体が主催するセミナーやイベント
- 父と一緒に学べる、学校や自治体が主催するセミナーやイベント
- その他

(複数回答)

ルナルナ調べ (n=1,546)

今回の調査では、生理やPMSなど女性特有のカラダの症状について、父親に話したことがある人は少ないという結果となりました。ただ相談することで、良い変化が生まれている人がいることや、父親に話したいとは思ってなくても、「理解してほしい」「寄り添ってほしい」と感じている女性が多いたることが分かりました。

一方で、男女ともに女性特有のカラダの症状について受動的に学ぶ機会が限られていることや、前回のVol45の調査※1では、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、内容が十分と思っているかを聞いたところ、7割以上の人が不十分と感じていることがわかっています。

このような背景からも、『ルナルナ』は「FEMCATION(フェムケーション)※2」の活動を通じて、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することで、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。

調査実施時期：2021年5月26日(水)～6月2日(水)

調査方法および人数：『ルナルナサービス』および『ルナルナ』のTwitter公式アカウントにてアンケート調査
10代～20代の女性：1,916名

※1：ルナルナ通信 Vol.45「女性のカラダの知識にまつわる母と子の意識調査」

(<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000931.000002943.html>)

※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。

※Twitterは、Twitter, Inc.の商標または登録商標です。

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