

# PRESS RELEASE



自分でできる“女性ホルモンのセルフケア”

女性ホルモン大学®



## 【Z世代アンケート】8割以上が生理の授業に満足していない！ 悩み解消に至らない性教育の現実が浮き彫りに！ (女性ホルモン大学調べ)

生理の授業で本当に教えてほしかったことの第1位は「実生活に活用できる生理痛などの対処法」の結果に！

株式会社あしたるんラボが運営するフェムテック啓蒙メディア「女性ホルモン大学®」は、はじめて規定など社会的にも話題になっている義務教育での「生理の授業」に関して、授業を受けたことのある15歳～24歳のZ世代の女性を対象に、インターネット及びTikTokにて意識調査を実施しました。その結果、8割以上の女性が「生理の授業」に満足していないことがわかりました。

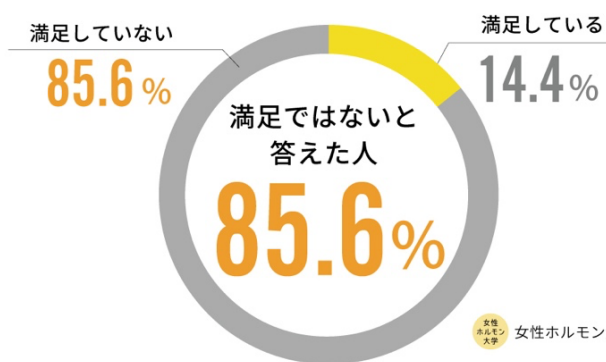
<具体的なアンケート結果詳細はこちらのURLからもご確認頂けます。>

[https://womanbalance.jp/release\\_20230410/](https://womanbalance.jp/release_20230410/)

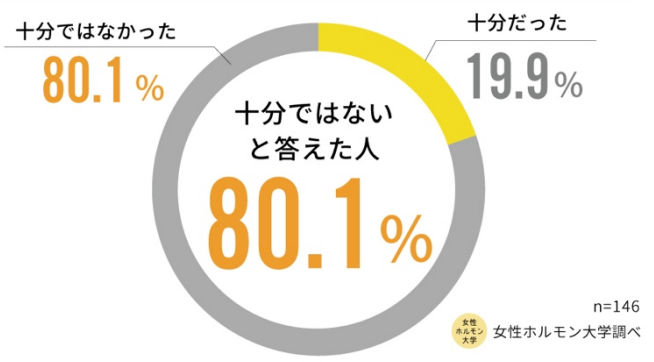
### 「生理の授業に満足していない」と85.6%の人が回答！

生理の授業の満足度に関する調査結果は「満足している」という回答はわずか14.4%であり、85%以上の方が生理の授業に関して満足していないと回答しました。また、生理の授業で学んだ内容だけで十分だったと感じていた回答者はわずか19.9%にとどまりました。

●生理の授業の内容に十分に満足していますか？



●生理で困り事があった時、「生理の授業で習った知識だけ」で十分でしたか？

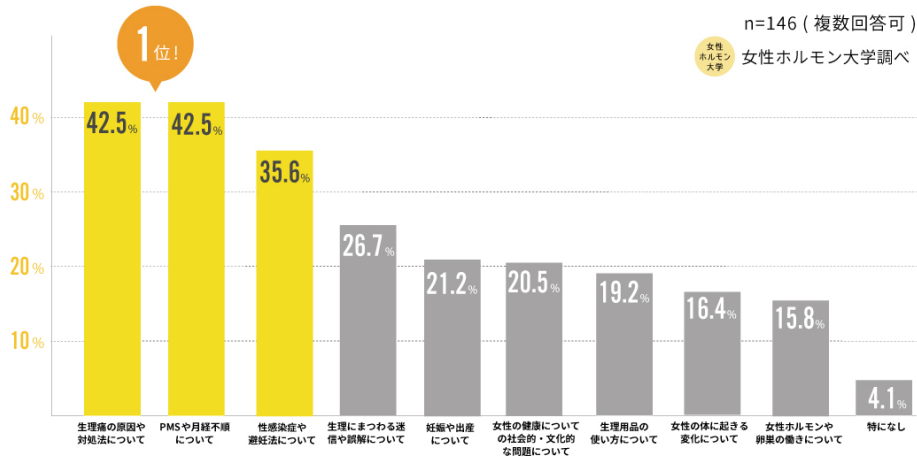


この結果から、Z世代の女性が「生理の授業」で教わった内容は知識としても決して十分ではなく、また満足のいくものではなかったということがわかりました。

### 実際に教えてもらいたかった事は、「具体的な予防策と対処法」が上位に！

また、授業内容について「教えて欲しかったテーマ」を回答してもらったところ、「生理痛の原因や対処法について」と「PMS（月経前症候群）や月経不順について」が同率1位で42.5%という結果になりました。この結果から、実際の義務教育の授業時に女性が必要性を感じている知識は、「生理に関連する不調の対応方法」や「予防法、解消方法」など日常生活で活用出来る具体的な予防策や対応方法であることがうかがえます。

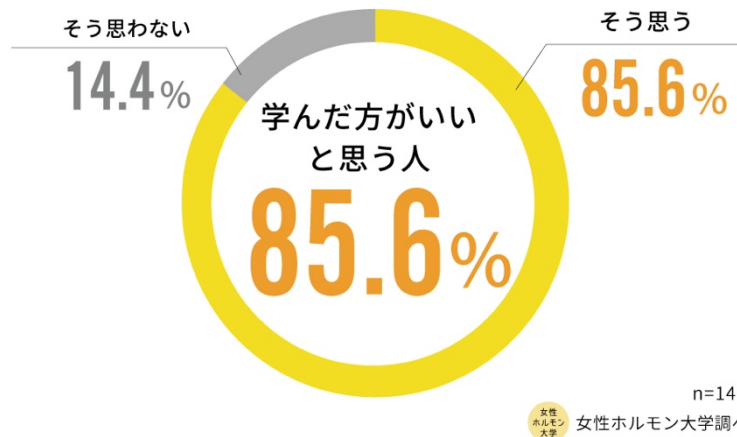
●生理の授業でもっと教えて欲しかったテーマは何ですか？



**85%の女性が男性を含めた「性別関係のない生理を学ぶ機会を求める」結果に！**

そして最近、こちらも話題になっている「男性に対する性教育」。今回の調査でも「性別関係なく男女の体の仕組みや変化について学んだ方がいいと思うか」という調査を行うことで、性別関係のない性教育のニーズを調査しました。その結果、85%の女性が男女に関わらず教育への必要性を感じている回答結果になりました。さらにTikTokで、詳しいコメントを求めたところ、女性自身が日常で感じているエピソードから「生理」に対する共通知識を求める声を得られました。

●性別関係なく、男女の体の仕組みや変化について学んだ方がいいと思いますか？



**女性ホルモン大学のTikTokライブでも多くの「生の声（コメント）」を頂きました。**

女性ホルモン大学TikTokにて集まった声

生理のときに学校で男子にからかわれた。別にふざけることではないから、男子にも知識を身につけて欲しい。

生理痛がひどいタイプだったけど、その辛さが伝わらなくて授業が休みにくかったので我慢していた。

<アンケート情報> その他のアンケート調査の詳細データは下記のURLにまとめてありますので是非ご覧ください。  
[https://womanbalance.jp/release\\_20230410/#detail](https://womanbalance.jp/release_20230410/#detail)

<今回アンケート調査背景> 近年の日本では、生理の貧困だけでなく、生理に関する知識の男女格差や学校の性教育では性交に関連する内容を教えない「はどめ規定」など、生理に関する様々な社会問題を抱えています。そこで、TikTokを中心に女性特有の健康問題やお悩みを取り上げるフェムテック啓蒙メディア「女性ホルモン大学(フォロワー4万人/2023年4月時点)」が実態調査として実施しました。

#### <調査概要>

アンケート調査実施日：2023年3月23日(木) 調査方法：インターネット調査

調査対象：15歳～24歳のZ世代女性 有効回答数：146

### 女性ホルモン大学®事業責任者「木内」への本調査の取材も可能です。お気軽にお問合せ下さい。

本調査を通じて、日本の若年層の生理や性に関するリアルな声の多くが明らかになっていない点が多いため、女性ホルモン大学は、今後も性教育や女性の生理に関するトピックを発信していきます。当調査に関する詳細なインタビューや取材、女性ホルモン大学のメディア事業について、また木内仁美(あしたるんらぼ COO /女性ホルモン大学®事業責任者)へのインタビューについてもお気軽にお問い合わせください。当社の取り組みや女性ホルモンに関連する健康問題・性教育に関心をお持ちのメディアの取材やインタビューにも柔軟に対応いたします。



#### 木内仁美

取締役副社長(COO)  
withmoon® / 女性ホルモン大学® プロデューサー  
女性ホルモンバランスプランナー®

女性ホルモンをベースとした女性特有の波を、女性自身が心地よく付き合っていける方法を提案していくため、Femaleセルフケアブランド「withmoon®」、フェムテック啓蒙メディア「女性ホルモン大学®」を展開。

啓蒙メディア「女性ホルモン大学」はTikTok総再生回数が6950万回を超える人気アカウントに成長。Z世代の女性を中心としたユーザーに向けて生理などの情報・知識を発信している。

#### ■女性ホルモン大学とは

女性ホルモン大学は、女性ホルモンに関する知識や生理などといった女性特有の悩みに対するセルフケアの情報、生理用品やフェムケアグッズの紹介などを発信しています。2019年にYouTubeチャンネルを開設し、2021年7月から更新を始めたTikTokでは460万回の再生回数を超えるショート動画など大きな反響をいただいております。おかげさまで現在TikTokでは4万人のフォロワーを獲得しており、法人が運営するフェムテック関連のTikTokアカウントとしては最大級のSNSメディアへと成長しました。2022年にオープンした公式メディアサイトでは、フェムテック専門店への取材や婦人科医との対談、生理用品開発者とのインタビューなどの取り組み内容を記事化して紹介しています。

女性ホルモン大学公式メディアサイト：<https://womanbalance.jp/>

女性ホルモン大学 TikTok：[https://www.tiktok.com/@womanbalance\\_tv](https://www.tiktok.com/@womanbalance_tv)

#### ■会社情報

株式会社あしたるんらぼ®では女性リズムの商品を中心にD2C事業「あしたるん®」(会社HP：<https://ashitarunrun.co.jp/>)を展開し、女性の毎日をもっと快適にするアイテムをお届けしています。femaleセルフケアブランド「withmoon®(ウィズムーン)」ではオリジナルのデリケートゾーンケアアイテムやハーブティーなどを開発。フェムテック啓蒙メディア「女性ホルモン大学」運営。

#### <お問合せ情報>

株式会社あしたるんらぼ 女性ホルモン大学(木内/岩永 宛)

メール：[pr@ashitarunrun.co.jp](mailto:pr@ashitarunrun.co.jp) TEL：03-6427-6612(平日10時～17時)