

心理学演習

生理に関する実態調査

2025年1月22日

わたしらしく、誇らしく
Be Notre Dame Be Myself



京都ノートルダム女子大学心理学科では、2023年度よりFemtech Japan様と連携し、「**誰もが快適な生理を**」をテーマに、ノンポリマーナプキンの使用感や学内でのナプキン設置による学生の意識変化を調査してきました。

女性の月経をめぐるウェルビーイングの向上およびSDGsの実践につなげることが主な目的です。



2024年度は、ノートルダム女学院中高の生徒の皆さんに生理に関するアンケートを実施させていただき、生理に対する考え方や困りごと等についてお尋ねしました。

また、本学の大学生にも同様に、生理に関する調査を実施し、中・高・大学生の差異についてまとめました。

本日はその結果をご報告させていただきます。



その後、中高生および大学生用のアンケート内容を検討しました

4/24 フェムテックジャパンから 野口様がご来校！

女性と**フェムテック**のつながりや
ノンポリマーナプキンの機能性
野口様自身の経験や想いをお聞きしました

ナチュラムーン

イメージキャラクター
くまこ



綿花から生まれた Cotton の妖精

身長：綿花と一緒に

趣味：Cotton 採取

お仕事：女の子にやさしいものを
探すこと

中高生へのナプキン配布の準備



7/10頃
中高生への配布ナプキンの準備
役割分担をしながら梱包
総数...

約490個!



ナチュラムーン ノンポリマーナプキン

学内のトイレにも設置中です

保護者の皆様へ。

京都ノートルダム女子大学 心理学科。

松島ゼミ・尾崎ゼミ 3年生。

京都ノートルダム女子大学心理学科では、2023 年度より Femtech Japan (フェムテックジャパン) 様と連携し、「誰もが快適な生理を」をテーマに、ノンポリマーナプキンの使用感や学内でのナプキン無料設置による大学生の意識変化を調査・分析して参りました。

2024 年度は、ノートルダム女学院中高の生徒の皆さんに生理に関するアンケートを実施させていただき、生理に対する考え方や困りごと等についてお尋ねしております。また、多くの生徒さんは「ポリマーナプキン」を使用されていると思いますが、この度「ノンポリマーナプキン」を試して頂きたい、お一人3個ずつ配布させていただきますので、よろしくお使い下さい。

1. ノンポリマーナプキンとは？

普段ドラッグストアやコンビニ等で販売されているナプキンは圧倒的にポリマーナプキンです。ノンポリマーナプキンとの違いを右にまとめました。

ノンポリマーナプキンの特徴

- ・有機栽培された綿や竹などの天然素材を使用
- ・肌触りが良い
- ・通気性が良い
- ・湿気がもたない
- ・体温を奪わない
- ・かゆみなどを抑える
- ・においを抑える
- ・ごみとして処分する際に有害物質が出ない(環境に優しい)

ポリマーナプキンの特徴

- ・プラスチックや合成材料を使用
- ・薬局などに並んでいる生理用品のほとんどであり、手に入れやすい
- ・プラスチックなどを使用しているため、環境に悪影響を及ぼす可能性がある

2. ノンポリマーナプキン「ナチュラムーン」を無料配布後のアンケート調査結果

昨年度、本学学生の希望者 29 名がモニターになり、ノンポリマーナプキン「ナチュラムーン」を使用し、アンケートに回答してもらいました。結果は以下の通りとなり、約 8 割の学生が「人にも薦めたい」と感じていることがわかりました。



○ 回答結果より「ナチュラムーンを薦めたい程度と今後も使いたいと思う理由」。



あなたはナチュラムーンを人に薦めたいですか？(n=29)



今後もナチュラムーンを使いたいと思う理由 (複数選択) (n=23)

マイナビが 2021 年に、高校生・大学生に行ったインターネット調査では、高校生の場合、普段使用するナプキンの購入者は、「母親」が 91%と最も高い結果となっています。この度お配りする「ナチュラムーン」というノンポリマーナプキンを一度お試し頂き、是非、ご家庭でも生理や生理用品についてお話ししていただけると嬉しく思います。

中高生の保護者の皆様にも、
本学の取り組みやノンポリマー
ナプキンについて、また昨年度
の調査結果を知って頂きたく、
左のような文書を配布してい
ただきました。

<記載内容>

- ・ナプキン(ノンポリマー・ポリマーナプキン)の特徴、違い
- ・昨年のアンケート調査結果

調査目的と調査方法



わたしらしく、誇らしく
Be Notre Dame Be Myself



調査目的



中・高・大学生の生理に関する実態や、困りごとについて明らかにし、より快適な生理期間を過ごす為の**ヒント**を得ることを目的とした調査

調査概要

1.対象者

ノートルダム女学院中学・高校生：133名 女子大学生：146名

2.調査方法

Googleフォームでのアンケート調査を実施（7月）

調査対象者数

学年	人数
中学1年生	4
中学2年生	20
中学3年生	28
高校1年生	41
高校2年生	18
高校3年生	22
大学1年生	75
大学2年生	29
大学3年生	13
大学4年生	29

計 279名



調査概要

3.調査項目

1)生理用品の使用状況と、それに付随するトラブルについて

- ・普段使用している生理用品
- ・生理用品の使用に関しての困りごと

2) 生理の症状について

- ・普段の症状でつらいこと
- ・症状に対する対処
- ・学校生活での困りごと、学校のサポート

3) 生理における理解・知識について

- ・学校を休むこと 欠席についての意見



調査概要

4) 生理に関する知識・情報・教育経験

- ・現在持っている知識、またその知識はどこで得たものか
- ・学校の生理に関する授業で習った記憶があるもの
- ・これまでの生理に関する授業を受けた満足度

5) 生理の記録について

- ・毎回生理期間を記録しているのかの有無 フェムテックの活用度
- ・生理の記録方法
- ・生理の記録頻度

6) 生理用品の設置について

- ・学校に生理用品が設置されていたら使いたいのか
- ・「生理用品の設置」があれば使いたい理由

調査結果

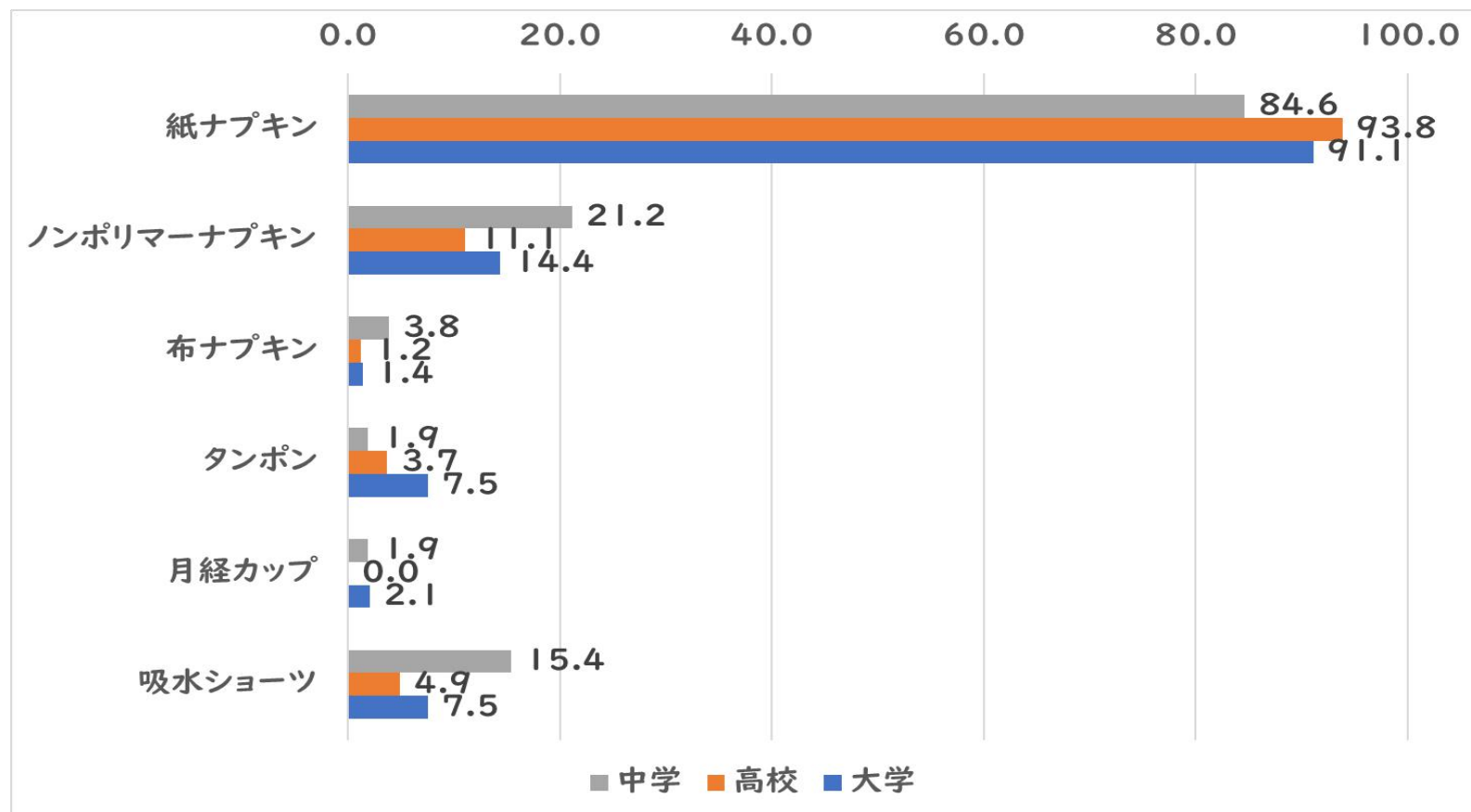
生理用品の使用状況と生理の症状



わたしらしく、誇らしく
Be Notre Dame Be Myself

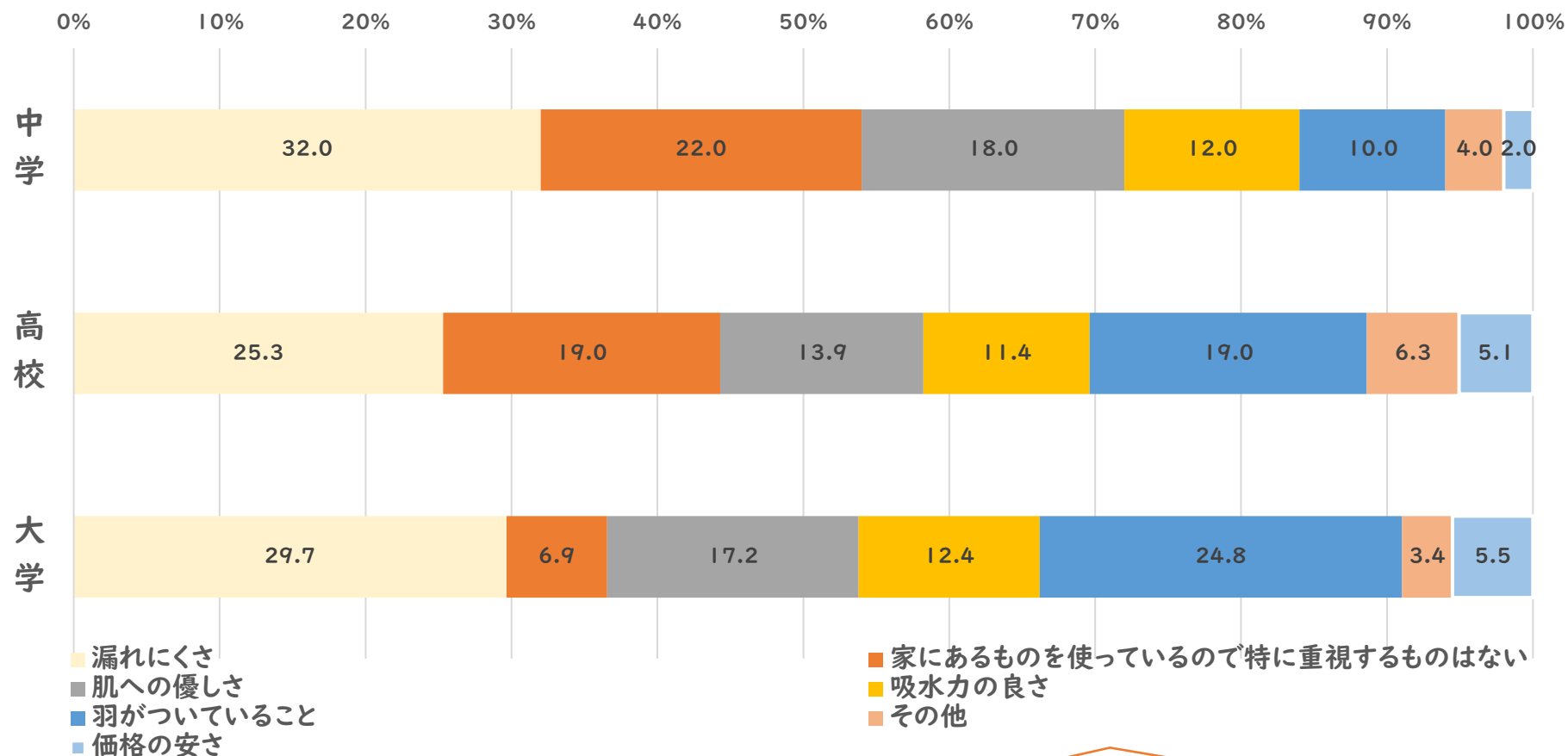


普段使用している生理用品



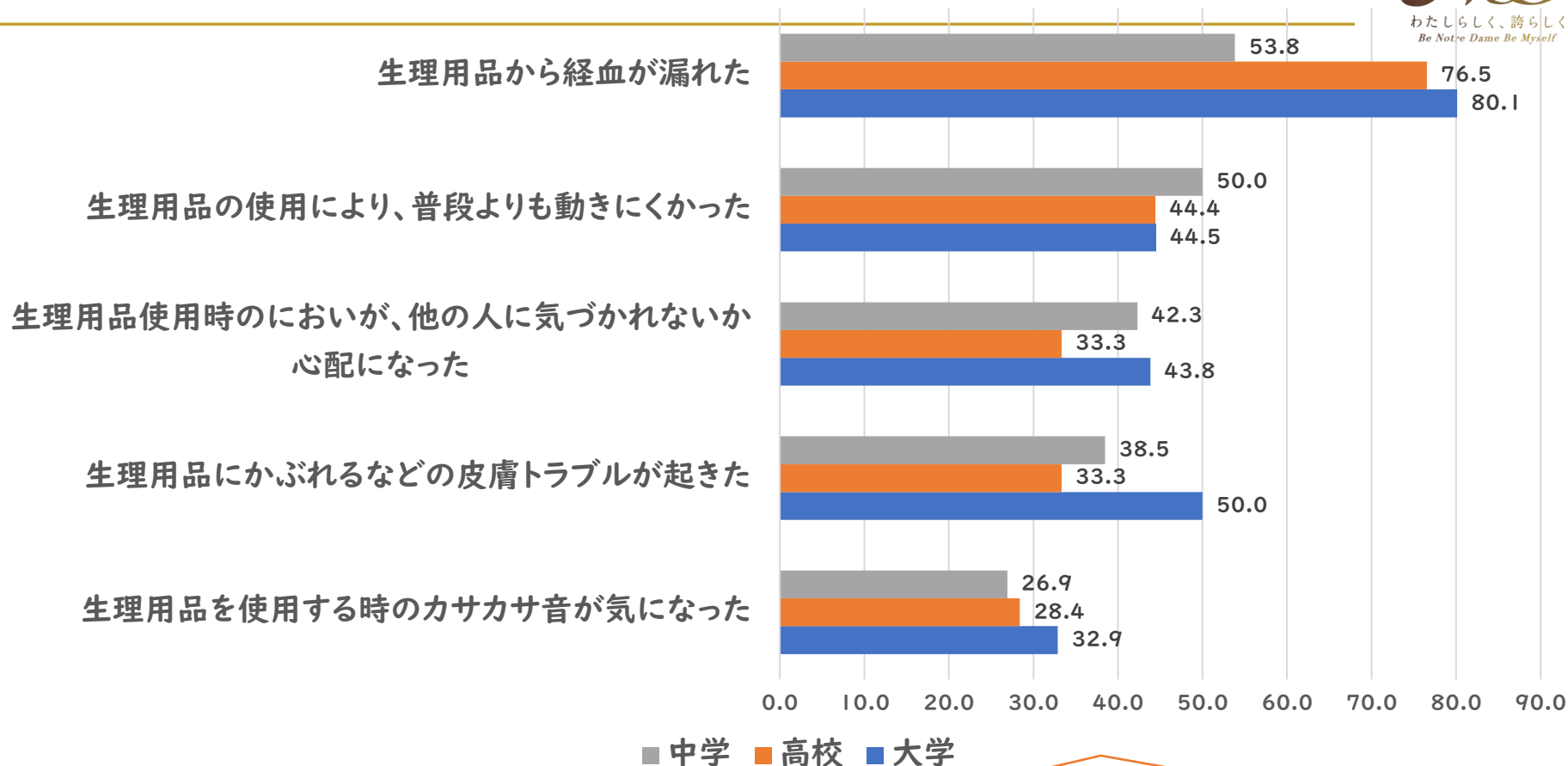
大学生と中高生が使用している生理用品を比較すると圧倒的に紙ナプキンが多い。また、ノンポリマーナプキンは高校生・大学生に比べて中学生の使用率が高く、タンポンは中高生に比べて大学生の使用率が高い。

生理用ナプキンを選ぶ際に最も重視すること



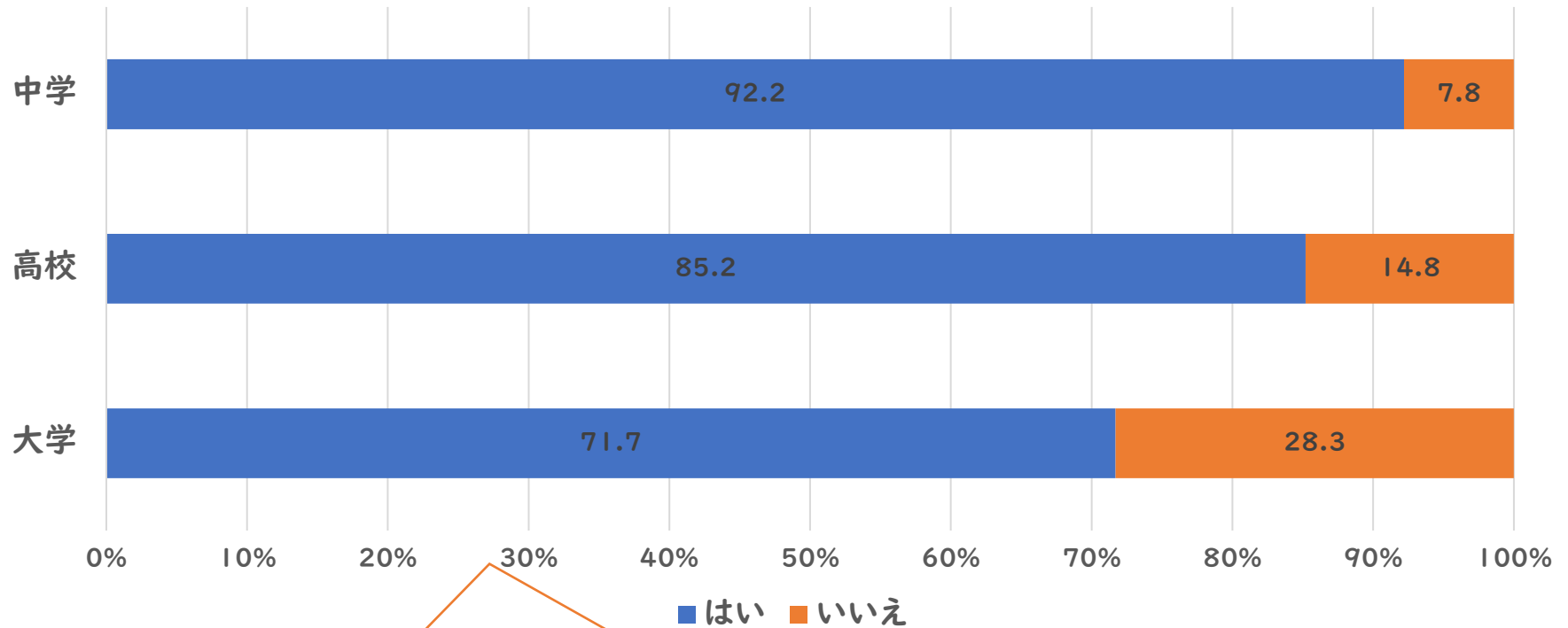
中学生・高校生・大学生ともに漏れにくさを重視していることがわかった。
中学生は家にあるものを使用している為、特に重視しているものがないと答えた人の割合が多く、高校生と大学生は羽がついていることを重視していることが読み取れる。

生理用品の使用による困りごと



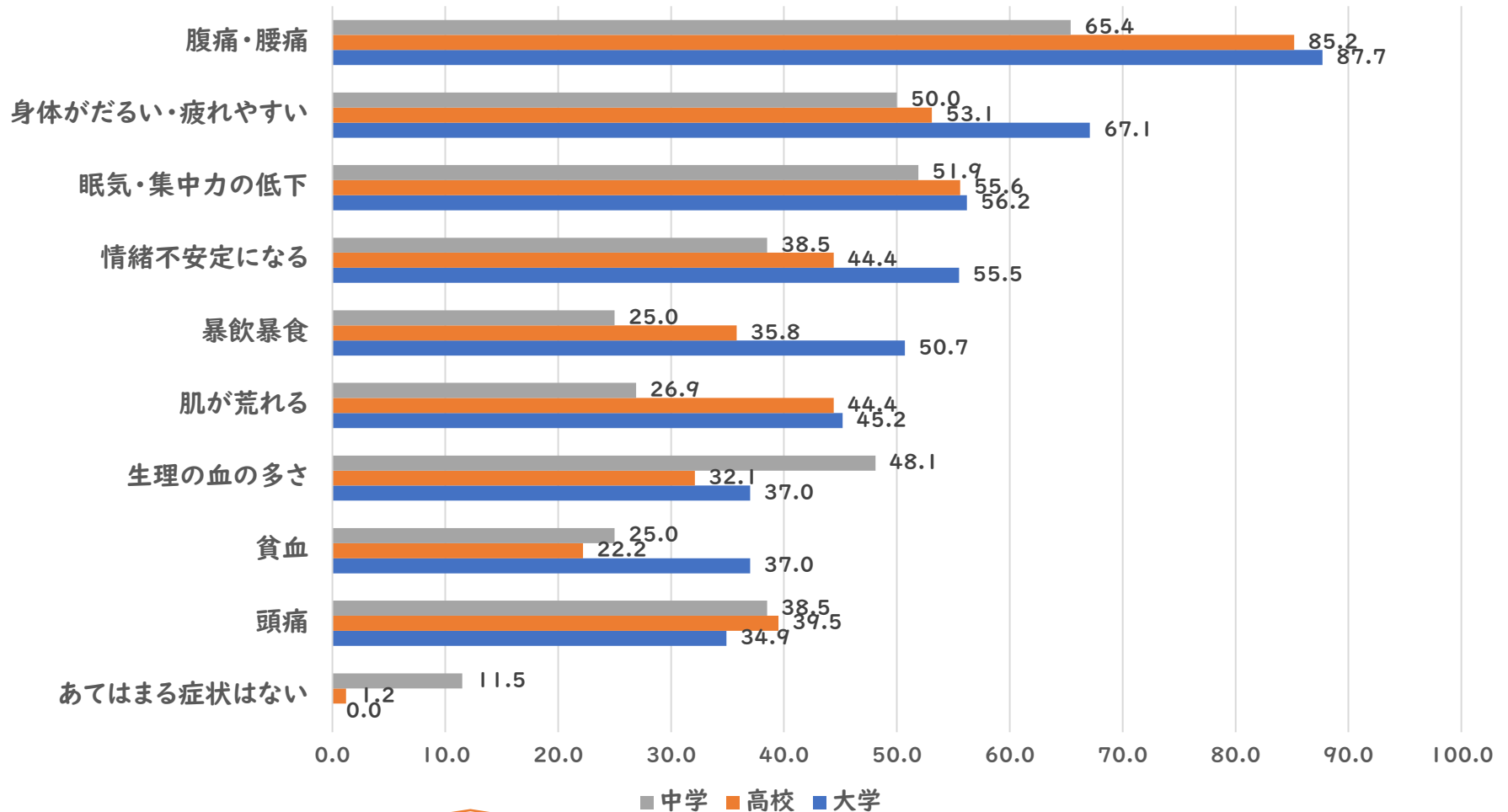
生理用品から経血が漏れたと回答した割合が中高生、大学生共に一番多かった。中学生は生理用品による動きにくさや他の人に気づかれないことに関して経験している割合が多く、大学生は生理用品による皮膚トラブルを経験した人の割合が半数を占めた。

生理用ナプキンが家族が購入したものを使っている



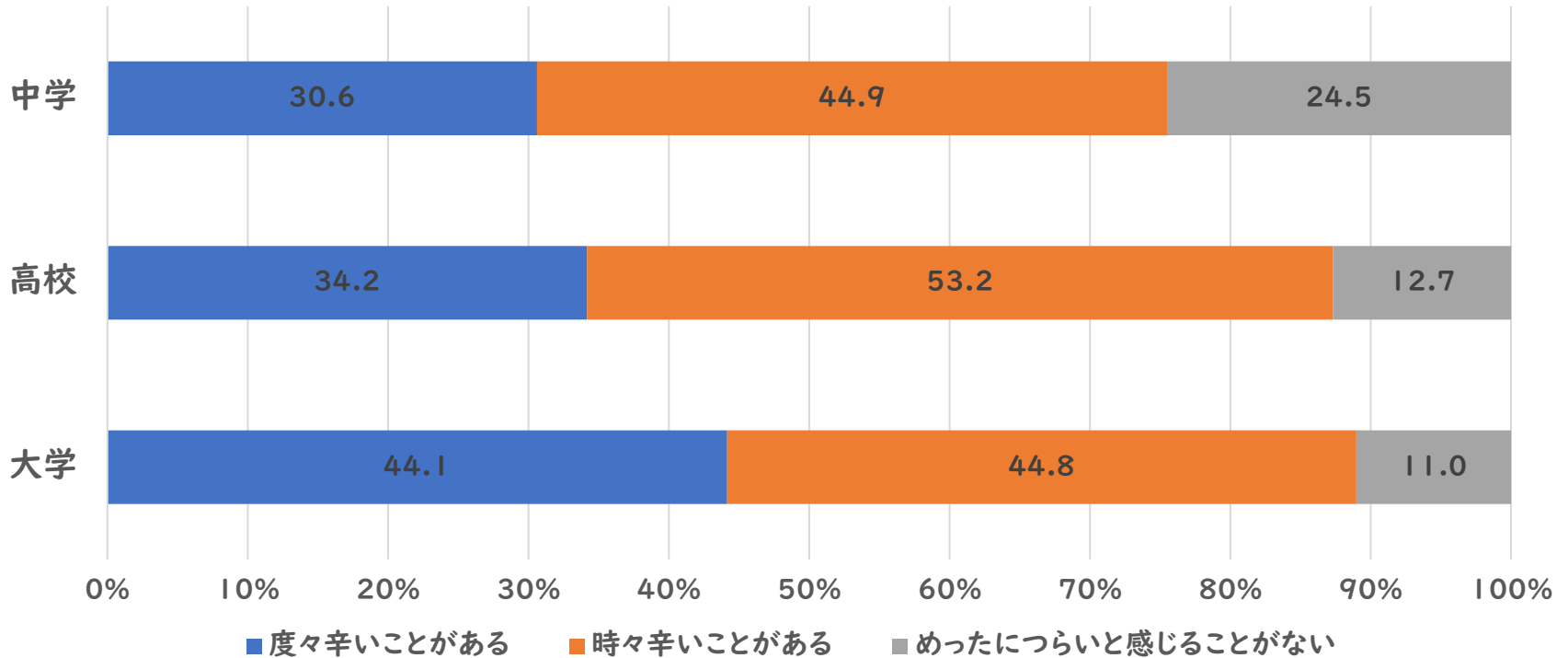
保護者の方が購入したものを使っている人の割合が年齢が上がるにつれて少なくなっている→自分のこだわりを持って生理用品を選んでいる可能性がある

普段の生理中の症状 (複数選択)



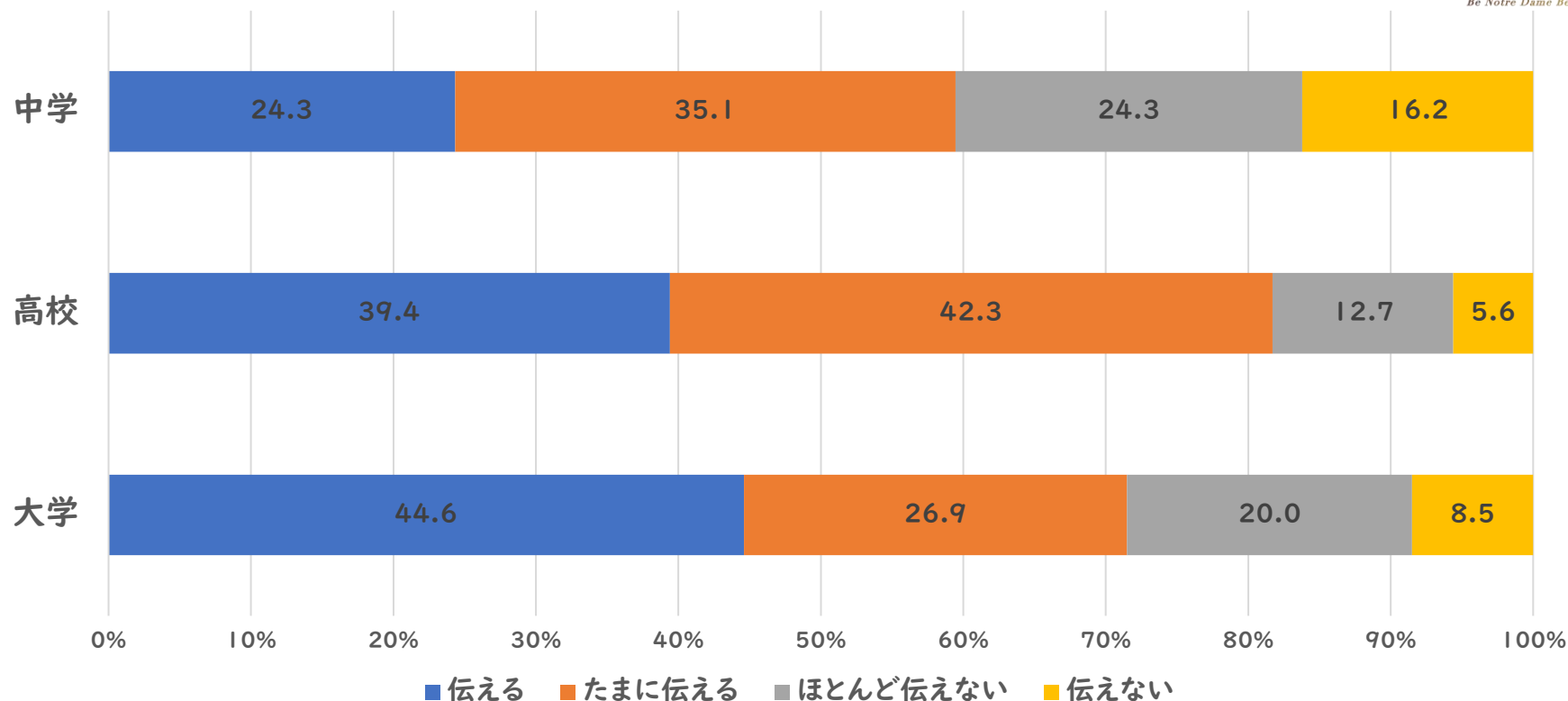
大学生の数値が大体一番高い→大学生になるにつれて経験から自分の生理の症状についての理解が深まるからだ考える

生理痛等の症状の辛さ



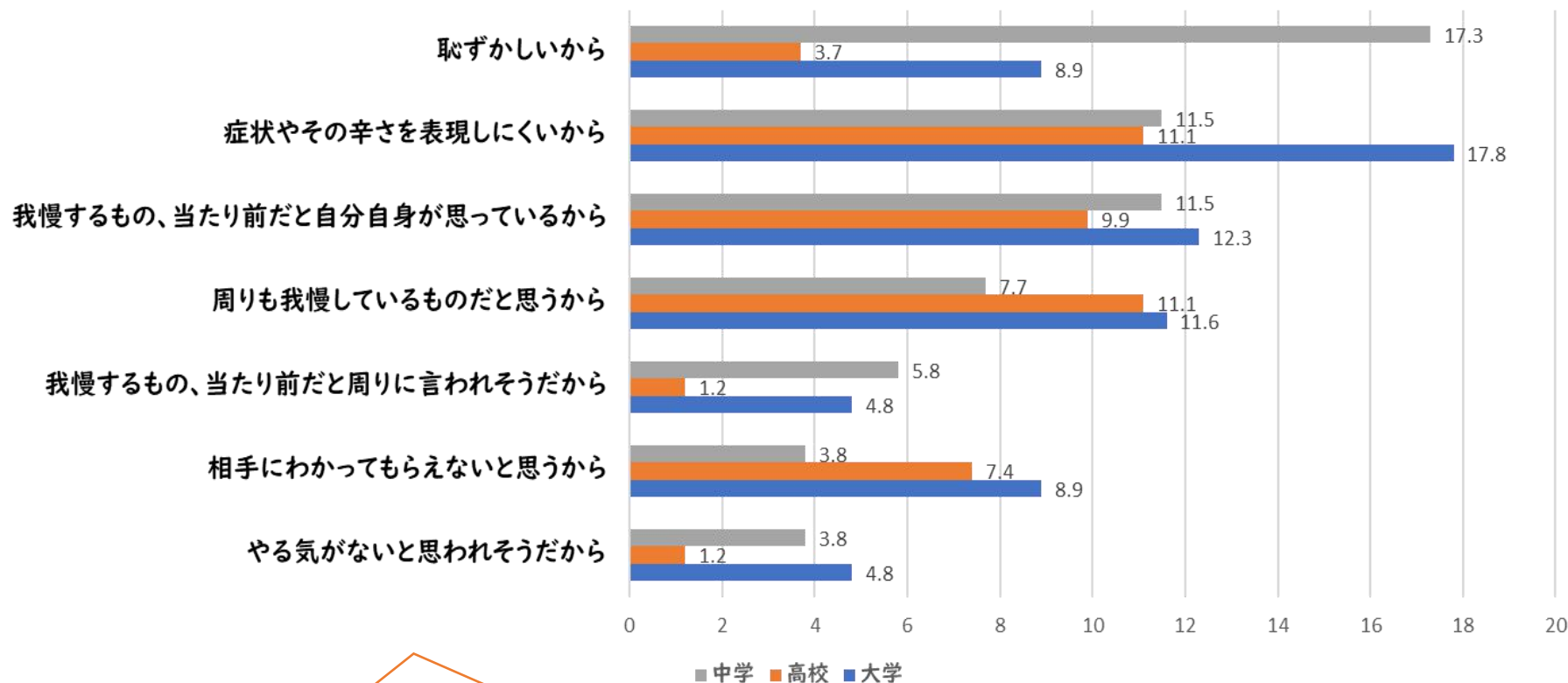
年齢が上がるにつれて、生理痛が辛いと感じる割合が多くなって
いる→生活習慣の乱れによってホルモンバランスが不安定になり
やすい可能性がある

生理痛等の症状で辛いとき周囲に伝えるかどうか



ほとんど伝えない・伝えない人の割合が中学生が一番多い→症状やその辛さが表現しにくい可能性がある

周囲に伝えない理由



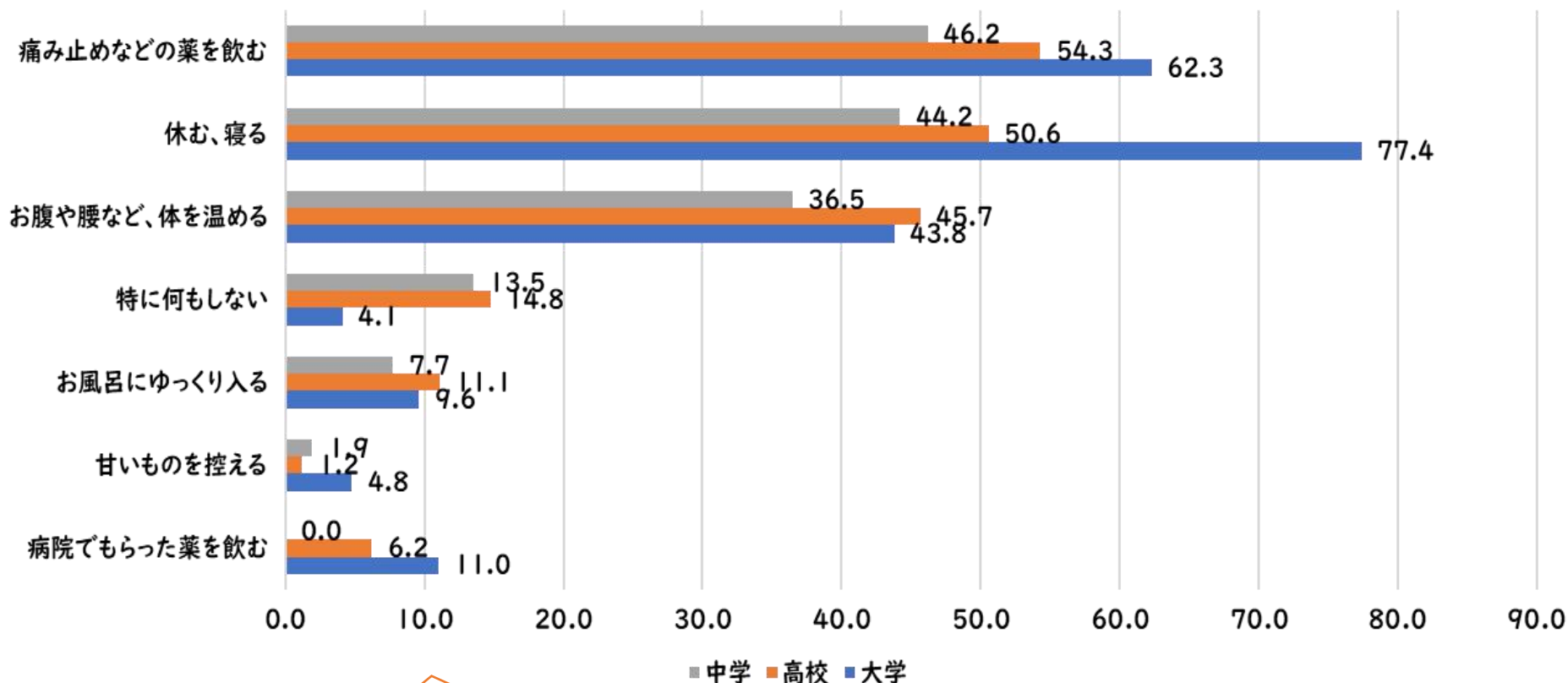
中学生は恥ずかしいから伝えない人が圧倒的に多い。

→ 周りに生理がきていない人もいて話題にしにくい。

大学生は「症状やその辛さを表現しにくいから」周囲に伝えない人が多い。

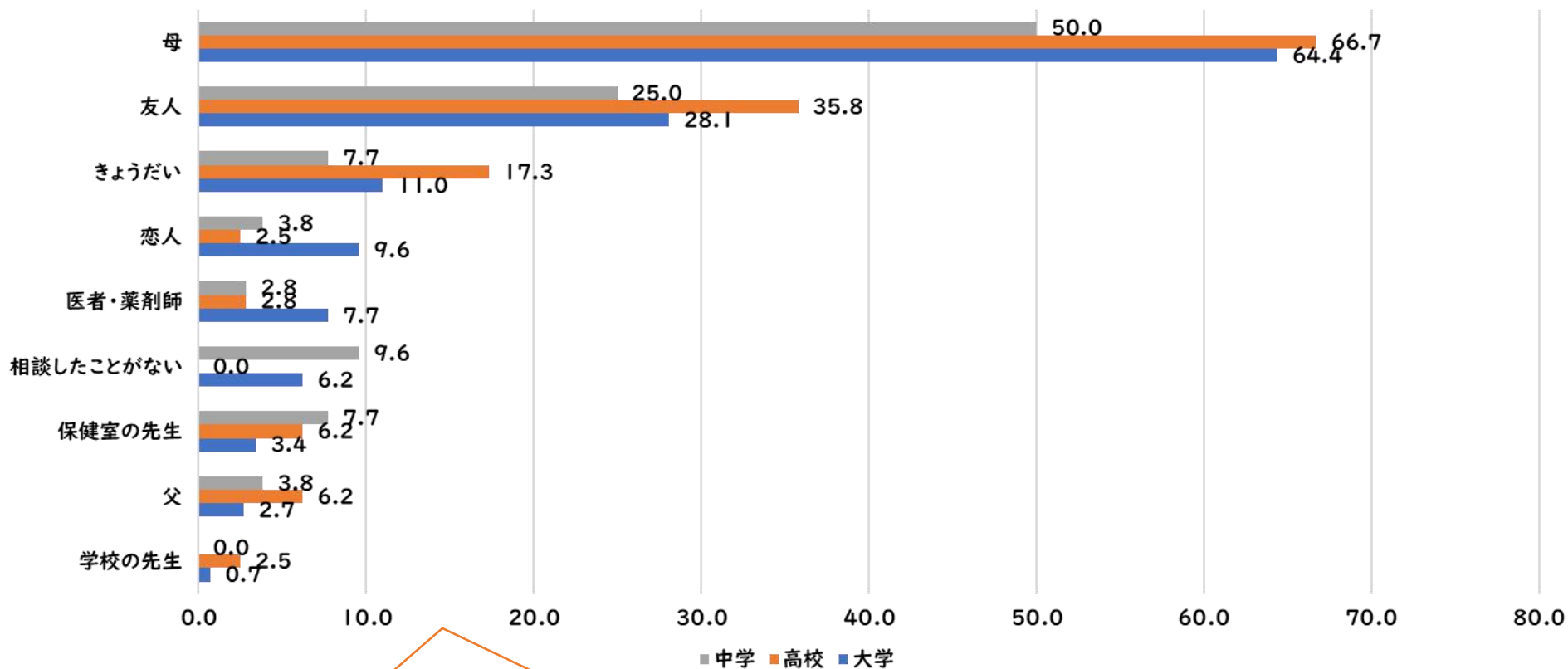
→ 症状の程度はこの程度だと思っているからわざわざ相談しない。

生理痛等の対処



中高大ともに、「痛み止めなどの薬を飲む」と「休む、寝る」が多い。
→どこの場所でもできる対処法をしている。
中学生は対処していない人も多い→対処の仕方がわからない人もいる。

生理痛の症状が辛いときの相談相手



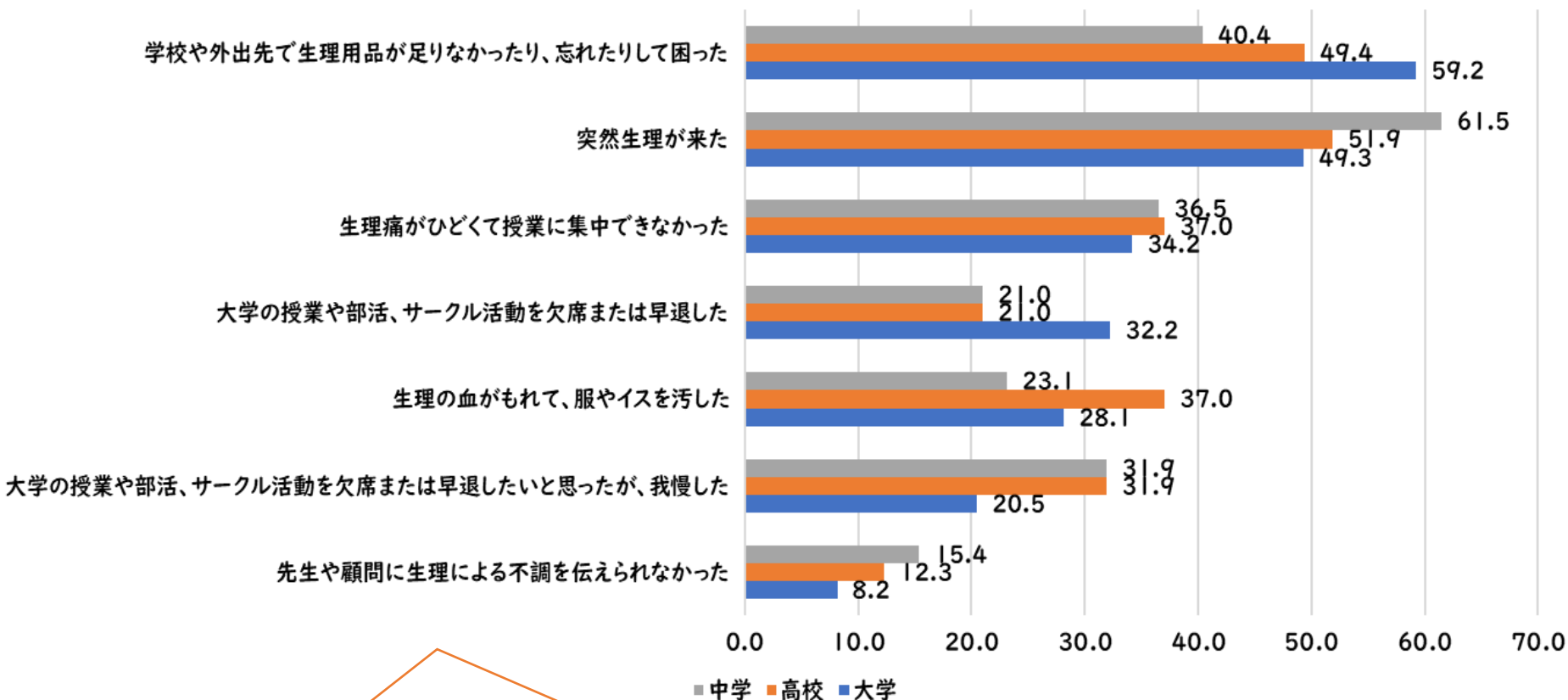
中高大ともに相談相手は「母」が多く、次に「友人」が多い。

→同性である母が相談しやすい。

中学生は相談したことがない人が多い。

→恥ずかしくて相談しにくいのか、相談する基準がわかっていないから。

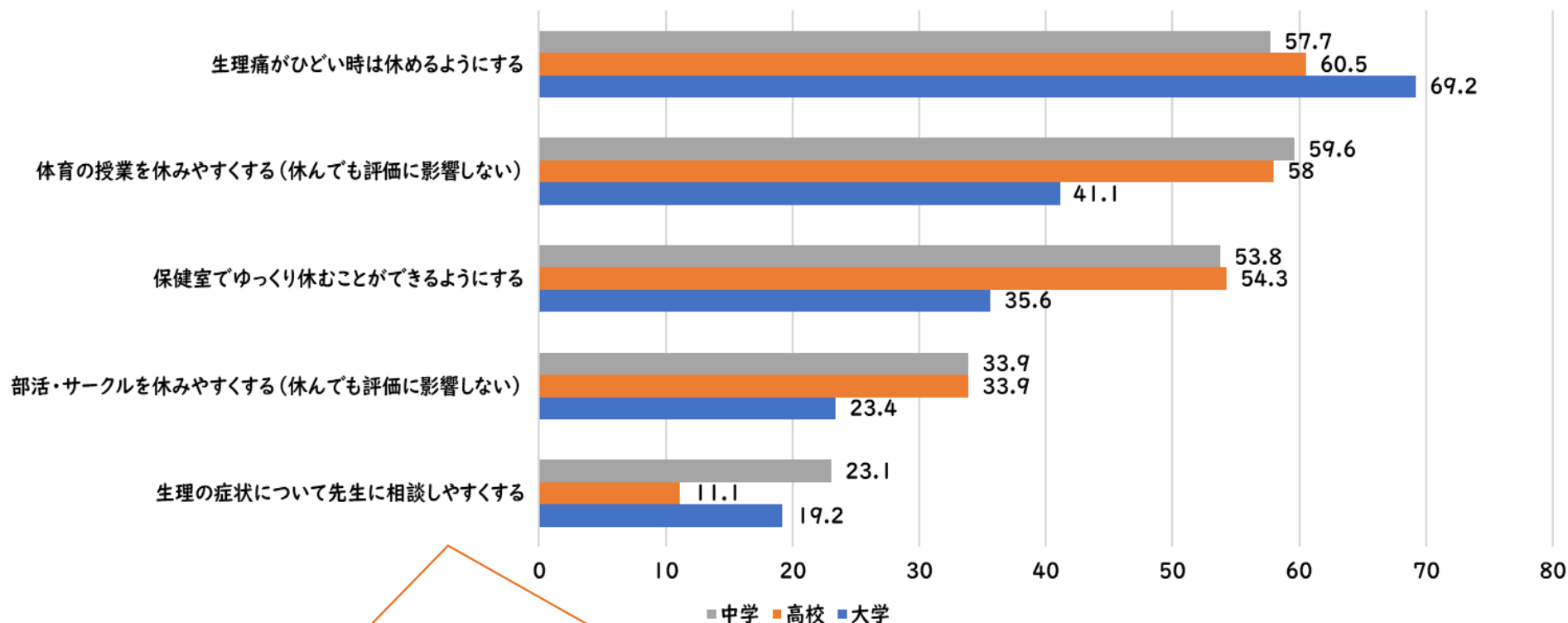
生理中に学校生活で困ったこと



中高大ともは「突然生理がきた」と「学校や外出先で生理用品がたりなかったり、忘れたりして困った」が多かった。

→中高大ともに想定外の生理や生理用品の不足で困っている人が多い。

学校における生理中のサポート



大学生は「生理痛がひどい時は休めるようにする」人が多く、
中高生は「体育の授業を休みやすくする」が多かった。
→中高生は「部活を休みたい」「保健室で休みたい」という人が大学生よりも多いことから、学校で休めるサポートが欲しく、大学生は学校自体を休みたいという違いがあると考えられる。

まとめと今後の対応

中高生は生理用品に関して特にこだわりのない人が多い

→中高生は家にあるものを使っていて特に重視しているものはないと答えた割合が多かった。

→家に置いてあるものを母親や姉妹と一緒に使用している為、自分に合うものかどうか分からずに使用していると考えられる。

→生理用品は種類が豊富にあるので、中高生は自分の体調や体質に合わせて生理用品を新しく試してみたり、使いわけるとよいのではないだろうか。



まとめ

中学生・高校生・大学生では心理的な抵抗感や対処方法に対する知識の差がある

→中学生は、周りに生理がきていない人もいて生理の話について抵抗があることが考えられる。

また、どう対処していいかわからない人が多いと考えられる。

→高校生と大学生は、周りからの情報によって生理に関する知識が増えたり、これまでの経験から自分の生理の症状について理解していて、対処法がわかっているためわざわざ周りに相談しないと考えられる。

また、大学生については、学校で友達と会うタイミングが高校よりも減ることで誰かに相談する機会も減るのではないかと考えられる。

今後の対応

生理痛など、生理の辛い症状がある場合、誰かに相談するよりも、休みたいという人が多い。→生理痛の症状が辛い時の相談相手は中高大ともに「母」が多かったため、学校でも相談にのってもらいたいわけではないと考えられる。しかし、生理痛がひどい時には、学校で休むことができたり、学校自体を休みやすい環境を作ることとも学校に必要な取り組みだと思われる。

中高大ともに想定外の生理や生理用品を持っていなくて困っている人が多い。

→生理の話に抵抗があり友達に生理用品を借りにくい人のためにも、学校のトイレに無料の生理用品を設置。

調査結果

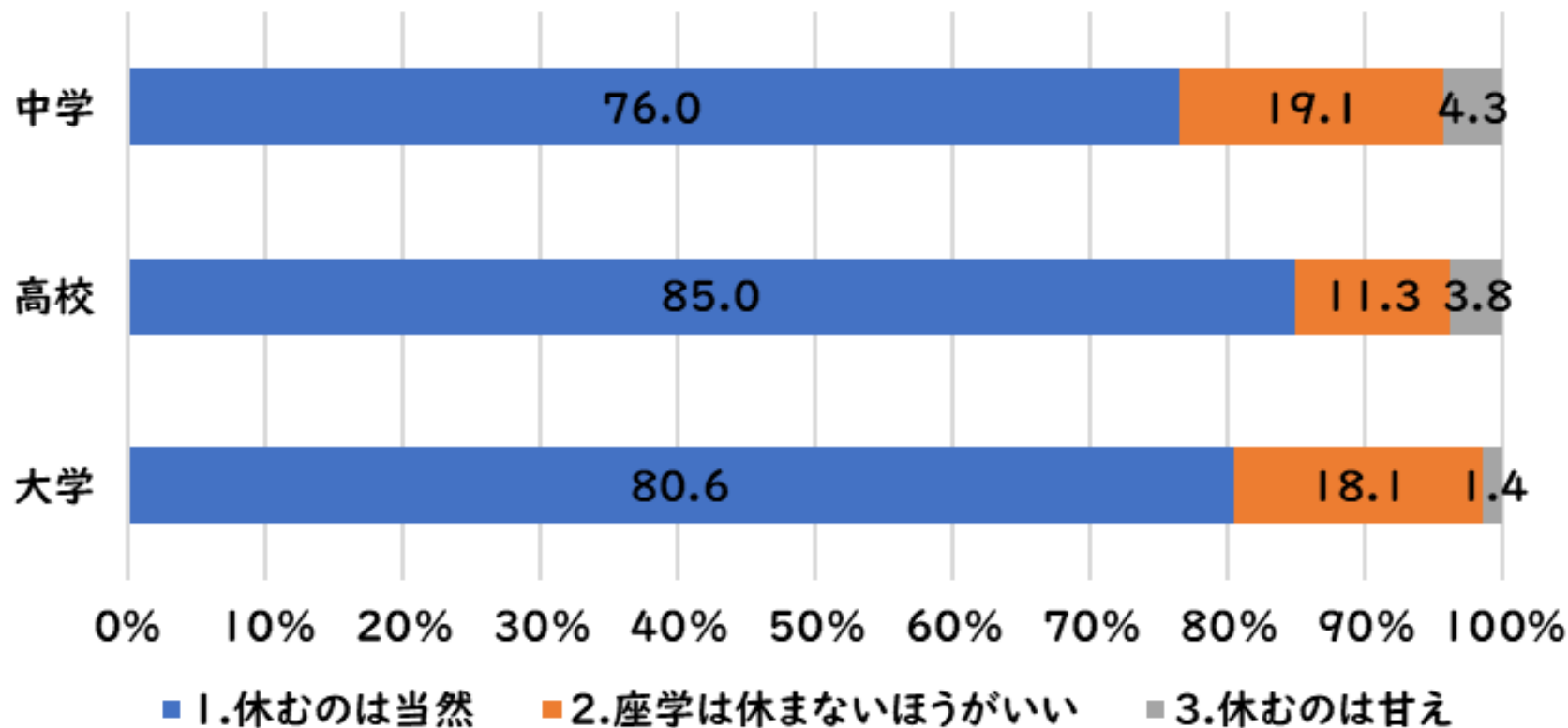
「生理」の症状による欠席などについて



わたしらしく、誇らしく
Be Notre Dame Be Myself

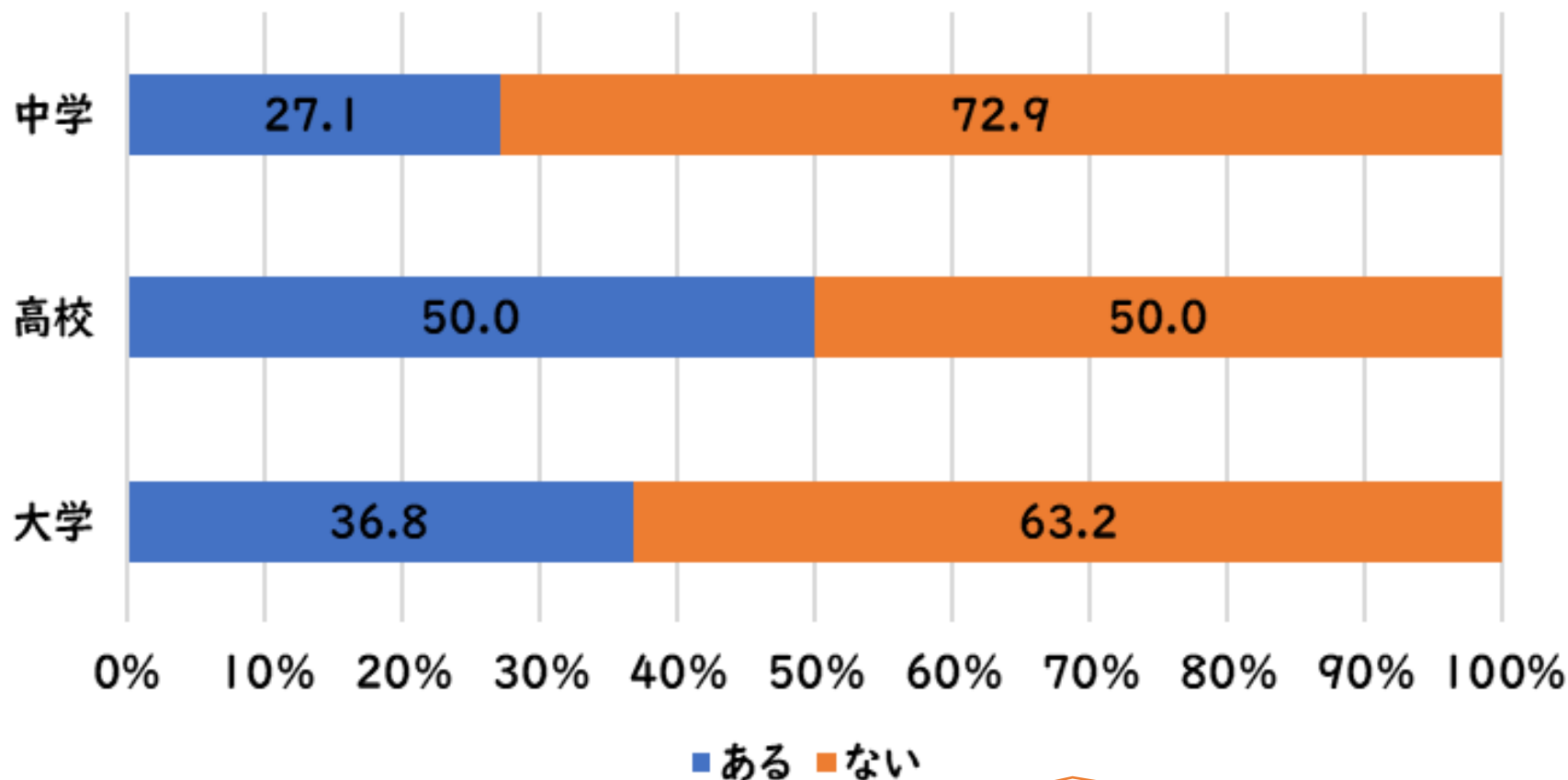


ほかの人が生理痛などを理由に授業や部活・学校を休むことについての意見



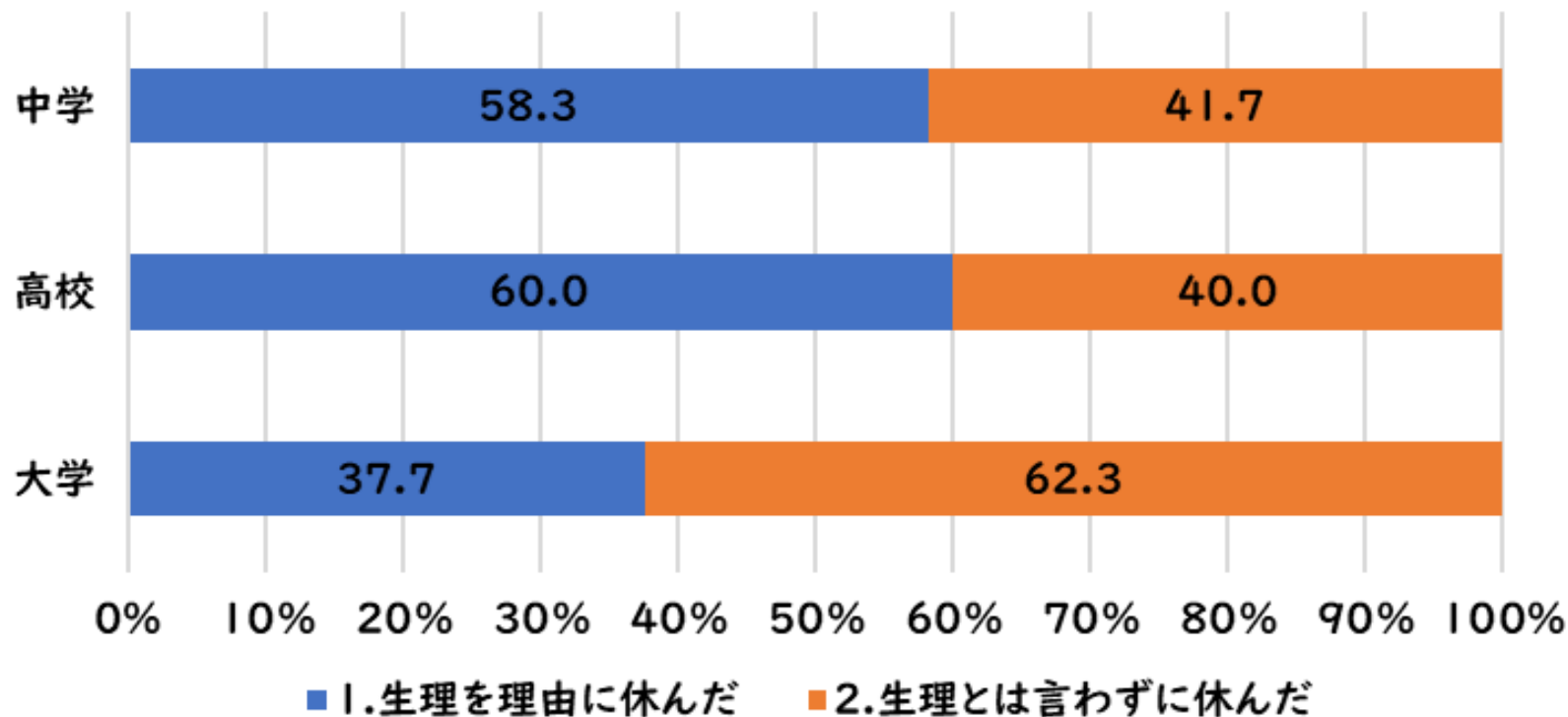
いずれにおいても生理痛で休むことについて肯定的な意見が多い。
→自分自身も生理痛などの生理の辛さを理解している為、他人がそういった事情で休むことに対して抵抗がないのでは

生理が原因で授業や部活・学校を休んだことがあるか



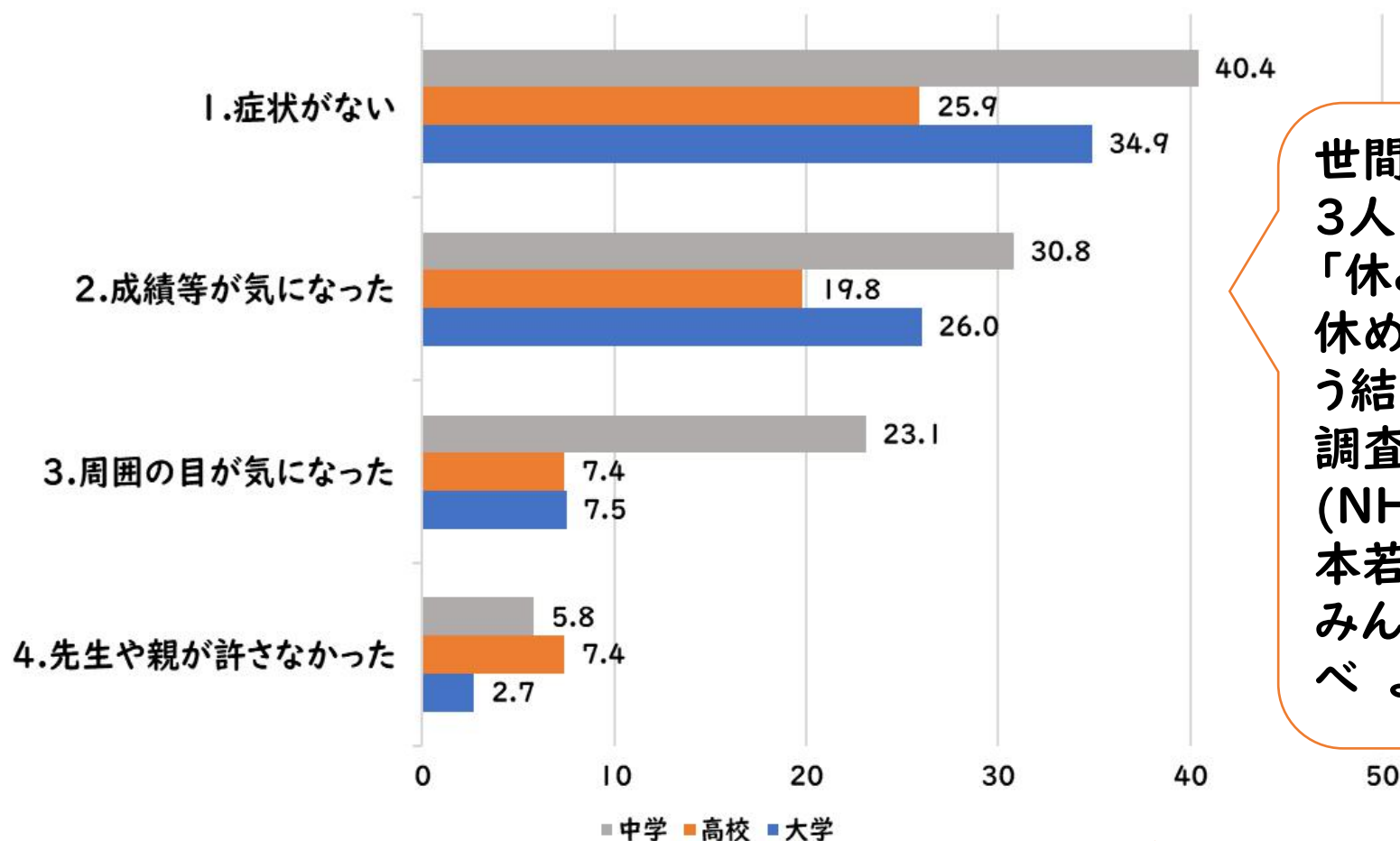
休んだことがない人が多数。
中学・大学では休んだことがない人の割合が多い一方で、
高校では欠席の有無について半々となった。

生理が原因で授業や部活・学校を休んだとき 「生理」が理由だと伝えたかどうか



大学生は生理を隠して休んでいる人が多い一方で
中高生は生理を隠さずに休んでいる人が多い。
→大学生は理由を言わずに授業を休むことも多いからであると
考えられる。

生理が原因で授業や部活・学校を休んだことがない理由



世間的には、
3人に2人が
「休みたいが
休めない」とい
う結果が出た
調査も
(NHKの調査日
本若者協議会
みんなの生理調
べより)

いずれにおいても症状が比較的軽いため休むほどではないという
意見が一番多かったが、中学生は2.3の項目において一番突出して多く、
成績や人の目を気にする人が多い傾向。



まとめ

全体的に生理の諸症状での欠席等には概ね**肯定的な傾向**にある。

⇒女子校という環境が関係している?: ほぼ全員が関係することなので
共学に比べて理解され易く話題にしやすい環境であると考えられる。



「生理に関して異性に話すのは気をつかいますか？」

との問いには、全体の**89.1%**が「そう思う」と回答。年代や職業
による差はほぼなく、「気をつかう」という人が圧倒的に多かった。
(オリコン・モニターリサーチ による)

中高生の方が「生理と明言して休んだ」割合が多いことについて

⇒中高生は、大学に比べ顔見知りや友人が多い為、精神的にも距離感
が近く言いやすいのではないか。一方大学生は、同じ授業でも
関わりのない学生も多いのに加え、欠席連絡方法のシステム上
(教師に欠席の旨のみを伝える) 理由まで言わなくてもいい、
といったことが関係していると考えられる。



今後の対応

生理が原因で授業や部活・学校を休んだことがない理由に頻出した
「成績等が気になった」という意見について



日本財団18歳意識調査 では
「生理の諸症状における精神的な不調・不安」についての質問項目で
「指導的立場にある大人」に「生理による不調などを伝えられなかった」
が最も多く、その他に「生理による不調を理解されない」「生理を口実に
サボっている」などが挙げられた。

生理を理由に欠席することに対して授業や部活動などで配慮できる
環境づくりをしていく。

⇒生徒はもちろん、教師陣に対しても生理の諸症状についての理解を
促す。教師に向けての校内セミナー、座談会など…

調査結果

生理に関する知識について

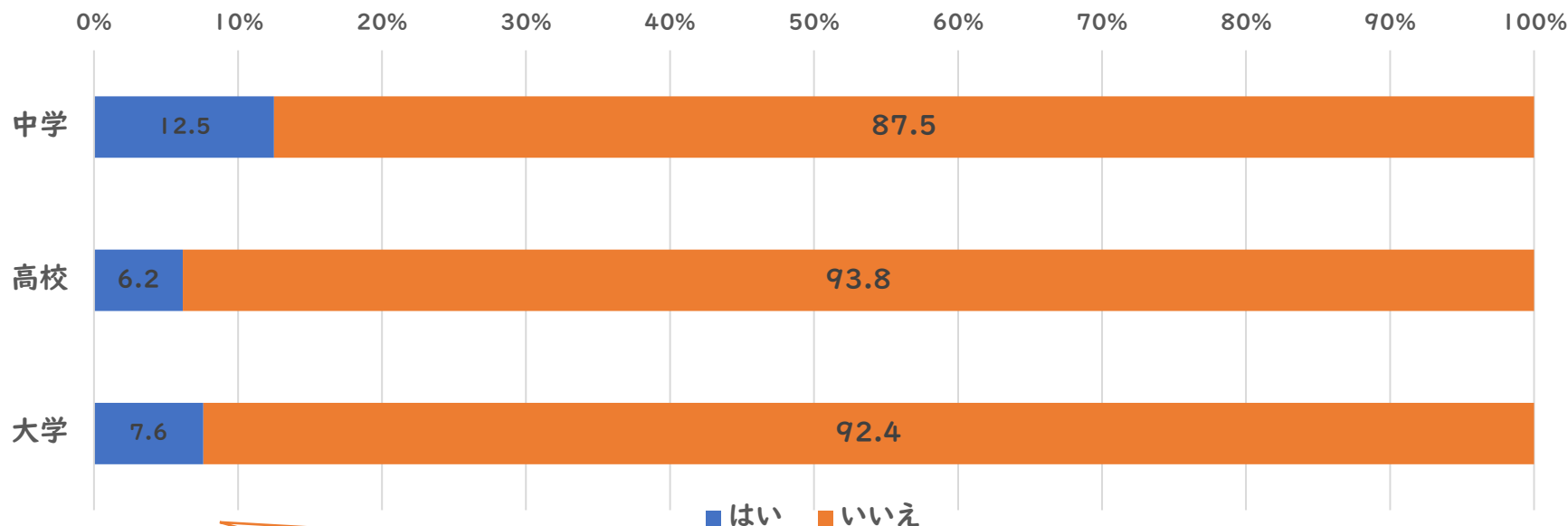


わたしらしく、誇らしく

Be Notre Dame Be Myself

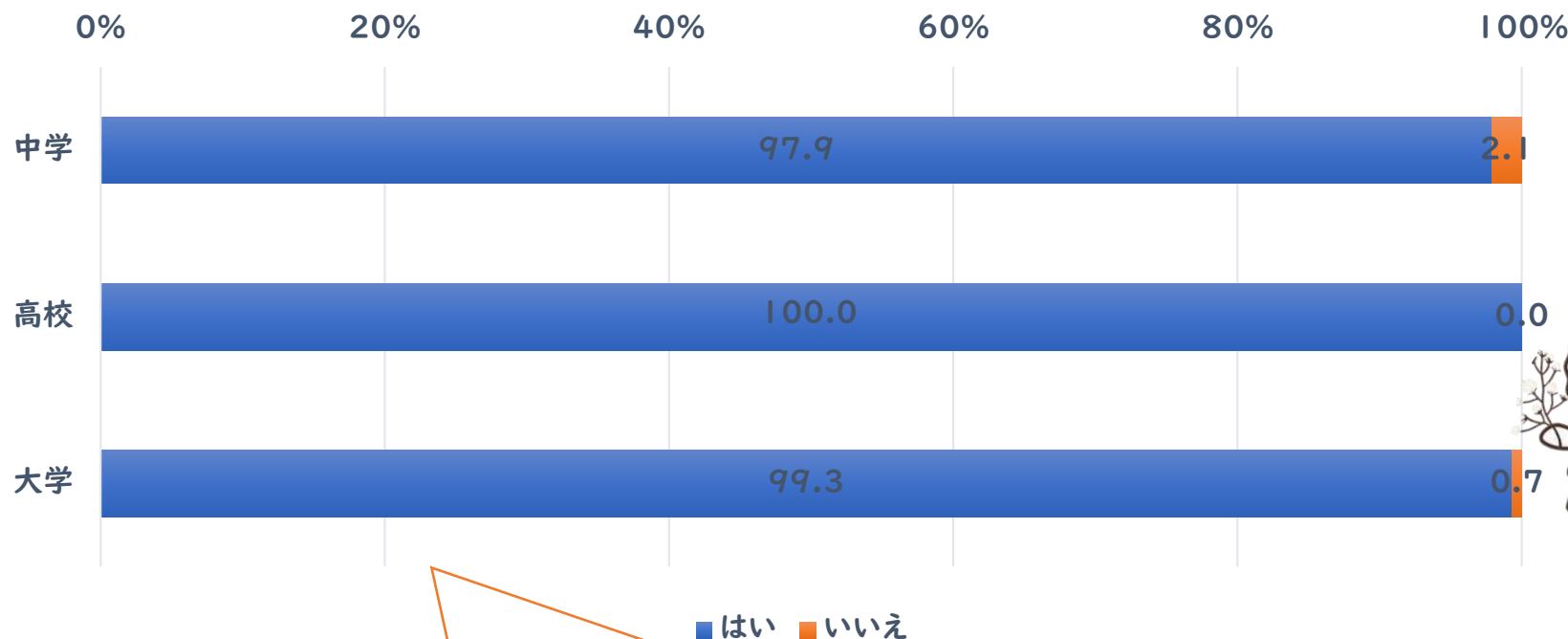


知識Ⅰ 生理は必ず毎月同じ日に始まる

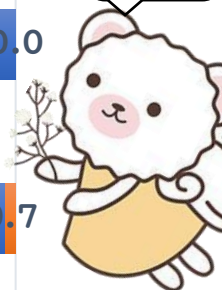


知識Ⅰは中学のみが87.5%と唯一、90%を下回った。また、「はい」の回答の割合は高校よりも大学が上回る結果となった。高校生は大学生と比べ、授業を受けてから年数が経過していない為、正しい知識を持っている割合が高い可能性がある。

知識2 生理中の体調の変化は人それぞれである

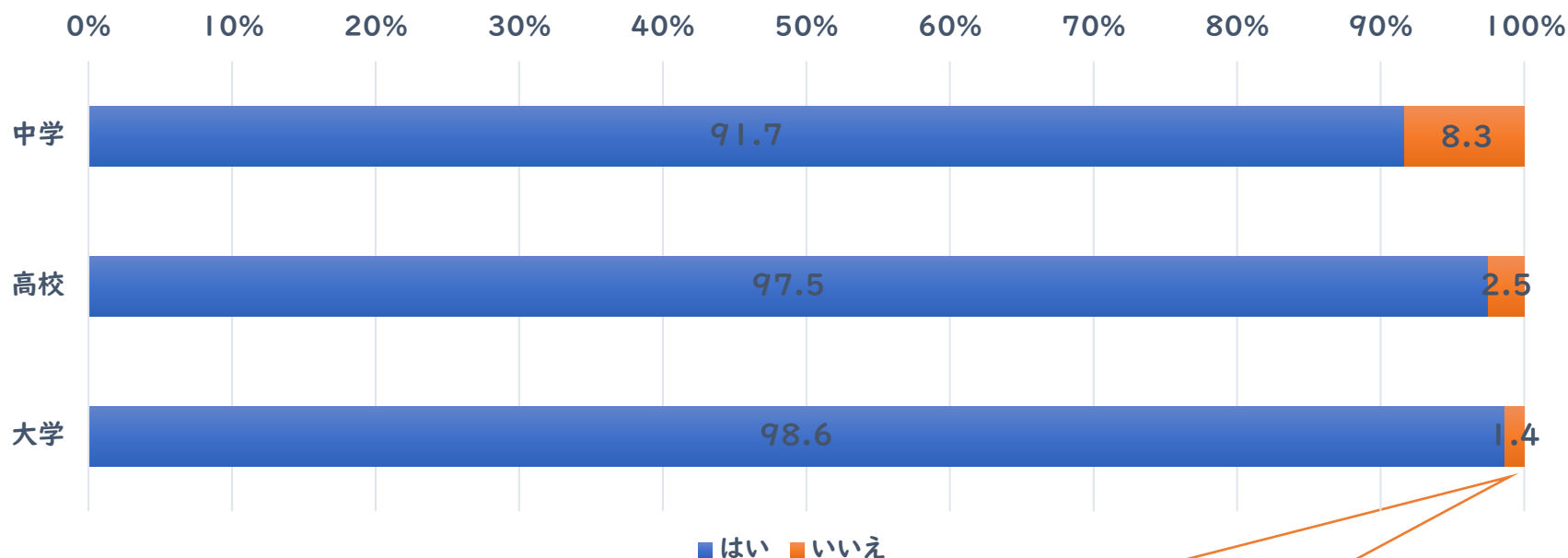


100%!



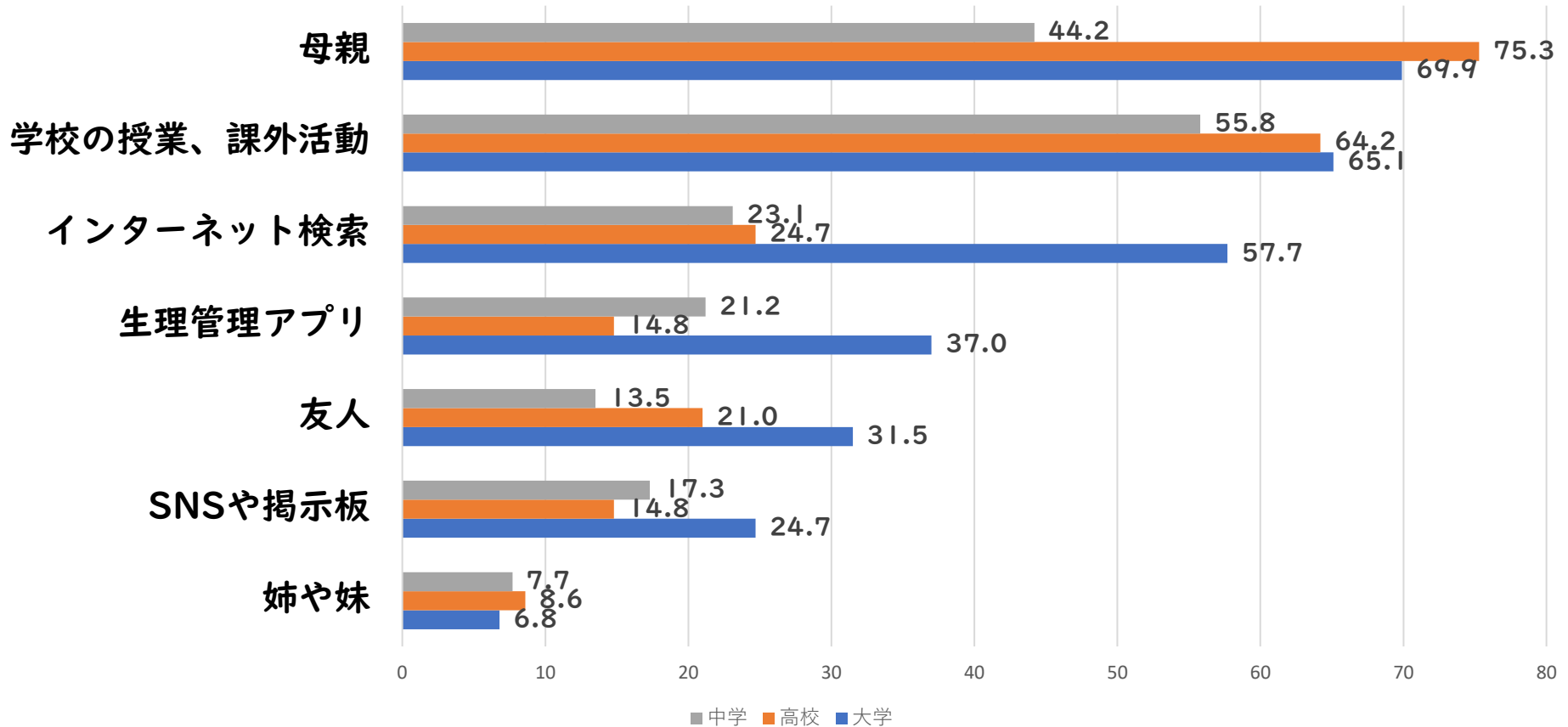
知識2は中学、高校、大学の全てで「はい」が97.9%以上を占めた。←全ての学年でほとんどが正しい知識を持っている。

知識3 生理1回あたりの生理期間は人それぞれ



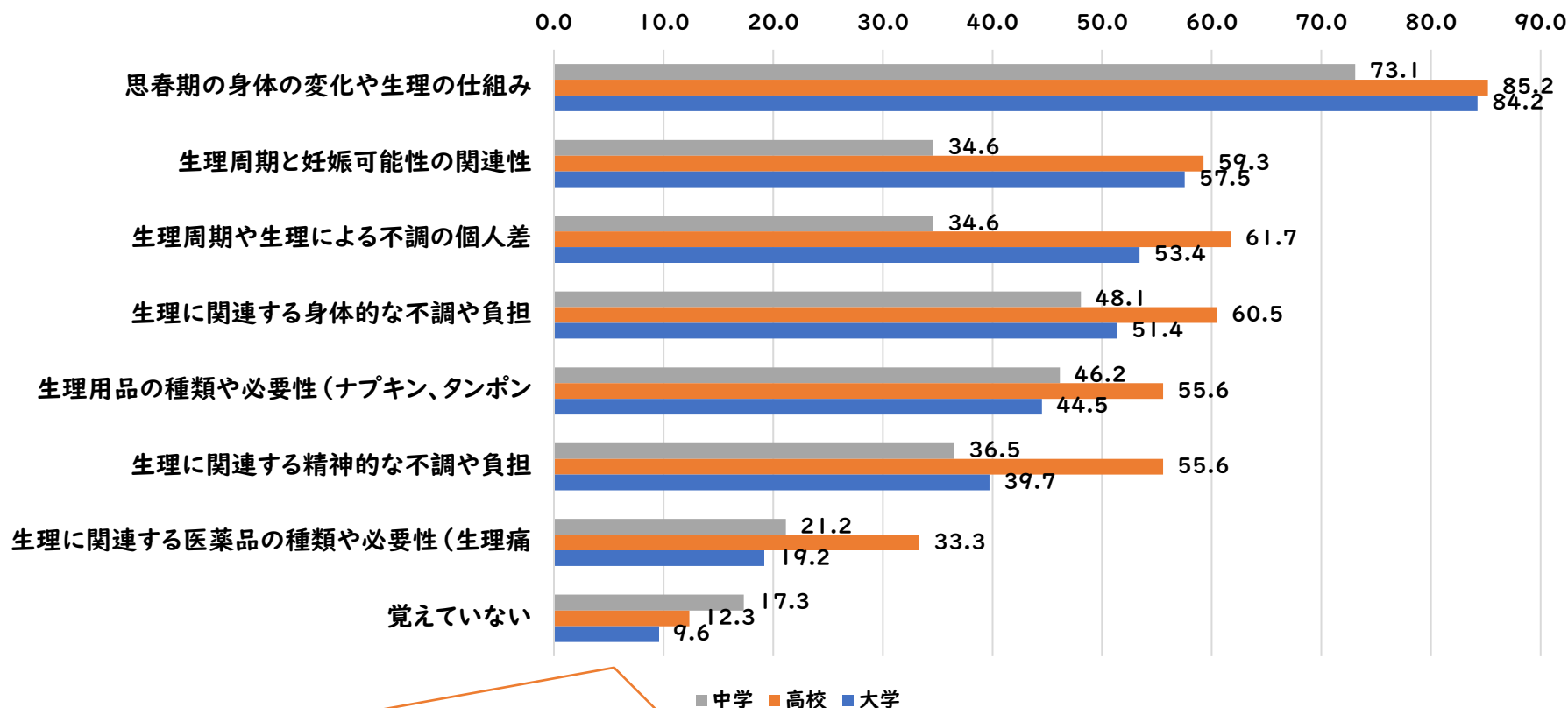
知識3の回答は中学生が最も分かれ、高校、大学と学年が上がるにつれ「いいえ」の回答の割合が減少した。←年齢が上がるにつれて、正しい知識を持つようになるのではないか。

現在持っている生理に関する知識は、どこから得られたものか



高校生、大学生は母親が最も多く(75.3%)(69.9%)、中学生は授業から得ている人が最も多い結果となった(55.8%)。また、3番目はどれもインターネット検索となっている。

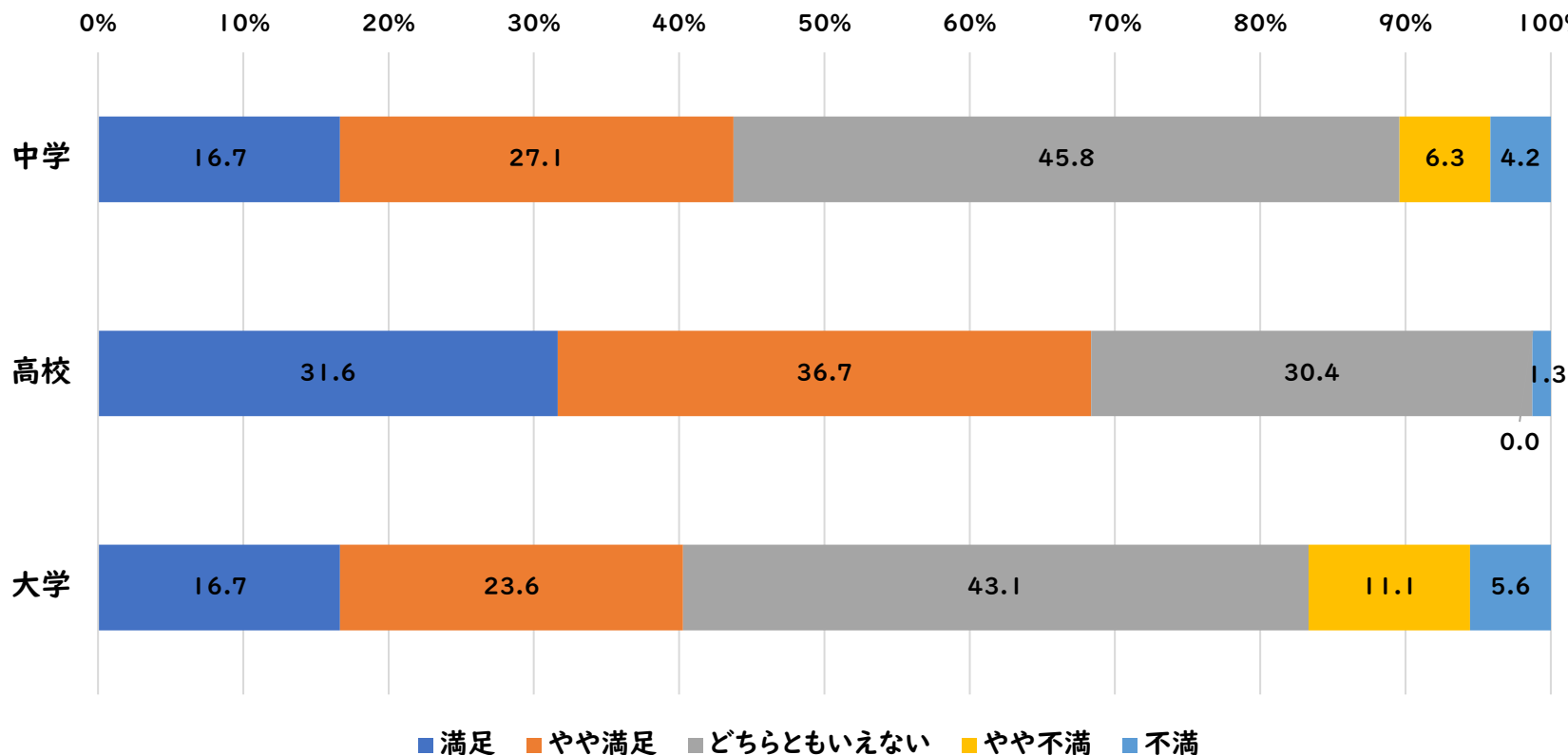
学校の授業で習った記憶があるもの



高校生は、三校中全項目で、習った記憶があると答えた人の数が多かった。
('覚えていない'を除く)。

中学生は、「生理周期や生理による不調の個人差」などの項目で、割合が高校の半分近く下がっている。これは、授業範囲に無く、まだ学んでいないため、低い結果となった可能性がある。

生理に関する授業の満足度



高校生が、最も満足度が高い結果となった。
中学生は、2番目に満足度が高いが、「どちらでもない」の選択率も、3つの内最も高い。こちらも、まだ学習中のため、判断が難しかった可能性がある。

まとめ

知識問題の正答率は全学年で全て85%以上となり、非常に高い結果となった。
⇒日本財団の生理に関する18歳意識調査での「十分な知識がある」が40.0%であった事から、**高校生の正しい知識を持っている割合は非常に高い**と考えられる。

高校生、大学生は母親、中学生は学校の授業で知識を得ている傾向にある。
ほかの調査でも生理について「恥ずかしい」という意見がみられる。
⇒中学生はほかの年代と比べ「恥ずかしさ」があり、**自己解決をする傾向**があると考えられる。

高校生が最も学校の授業で習った記憶があり、授業への満足度も高い。
⇒女子校のため、女性教育に特化している可能性がある。

今後の対応～「医療薬品や必要性」について～

調査結果では、**医療薬品のことについて習った記憶が一番低い傾向があった。**

専門家 👤 <女性が必要なときに 低用量ピルを選択できるように、低用量ピルについて積極的に教育内容に取り入れていくことが必要> (外・玉熊・葛西(2022))

ピルなど医療薬品の必要性についてより深く学び、満足度をさらに上げる。

👤 ♀ <低用量ピル=避妊？>

低用量ピルは**月経量の減少や生理不順の改善、生理周期の安定化、PMS（月経前症候群）に関する悩みの解消**が期待できる。

一方で、血栓症など服用リスクもあるため、**専門家の協力**も求める必要がある。

→企業や産婦人科医による出張授業などの導入

＼専門家による出張授業／



調査結果

生理用品の設置について

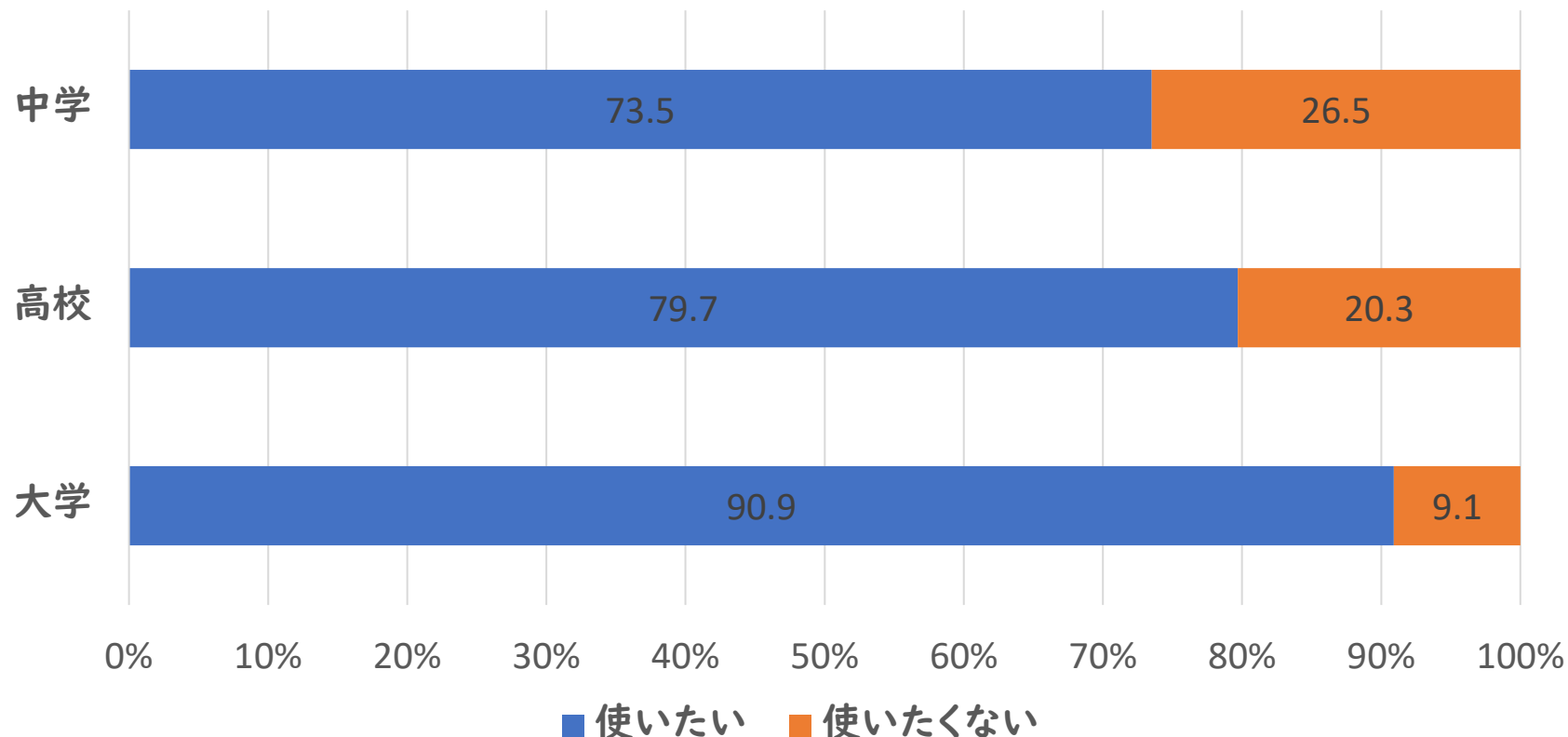


わたしらしく、誇らしく

Be Notre Dame Be Myself

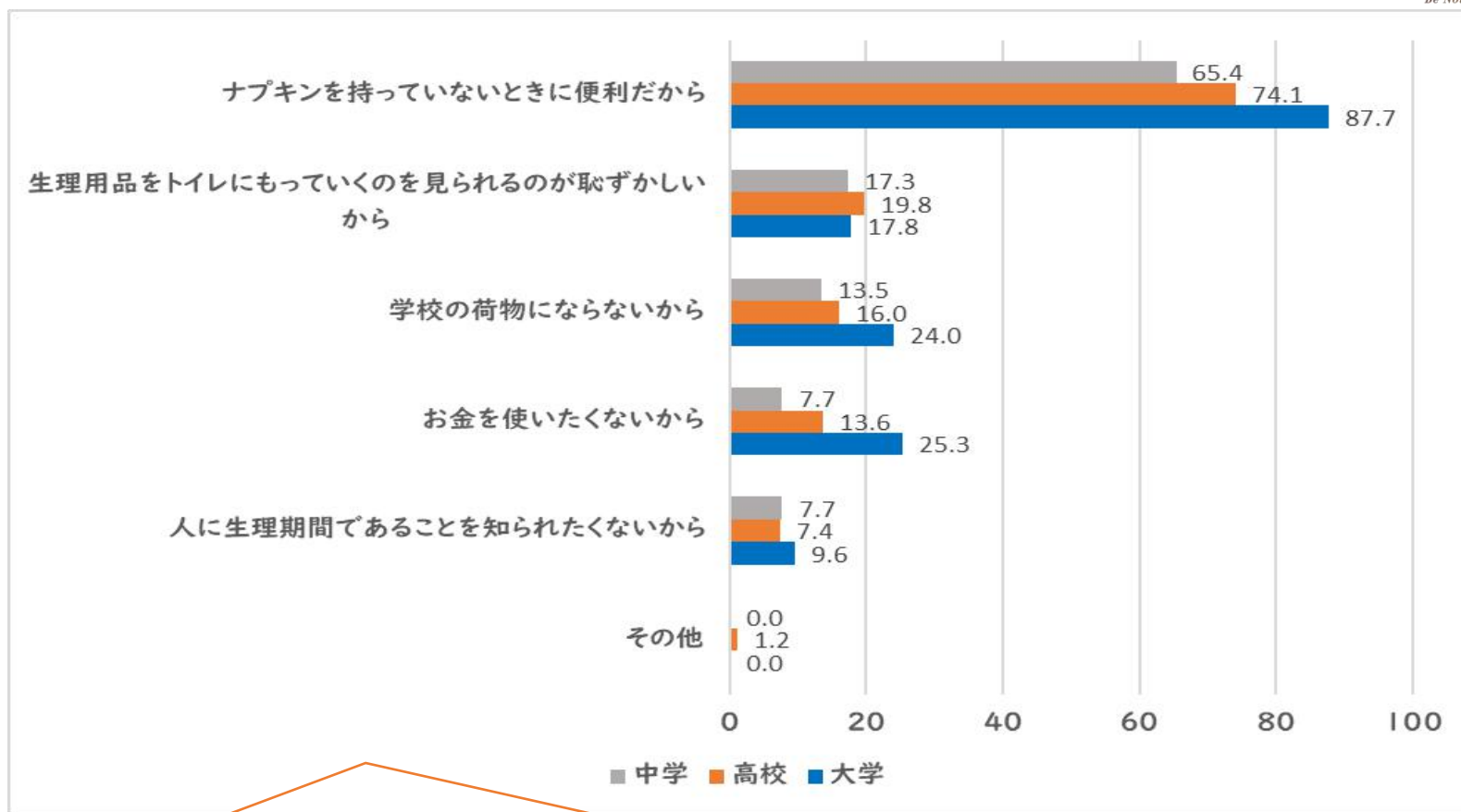


学内に生理用品を設置されたら使いたいのか



大学生より中学生・高校生のほうが「設置されていても使いたくない」という意見がより多くみられた。

学内に生理用品を設置されたら「使いたい」と回答した理由



中学・高校・大学で一番多かった理由は「ナプキンを持っていないときに便利だから」であった。ほかにも「他者に自分のことを知られたくないから設置してほしい」という意見が一定数みられた。

それ以外として、大学生の場合、特にお金を使いたくない、学校の荷物にならないと回答する人が多かった。

全体として生理用品の設置について概ね肯定的な傾向にあることが分かった。

全体としても中学校、高等学校、大学の約70%の人が使いたいと回答していた。

中学生・高校生の方が「設置されていたら使いたい」という意見が少なかった理由

⇒親の生理用品（または親が薦める）を使っている中高生が多い。
生理がまだ来ていない人がいる 等の理由が考えられる。

大学生の設置されていたら使いたいという意見が多かった理由

⇒生理用品を自分で買っている人が多い。

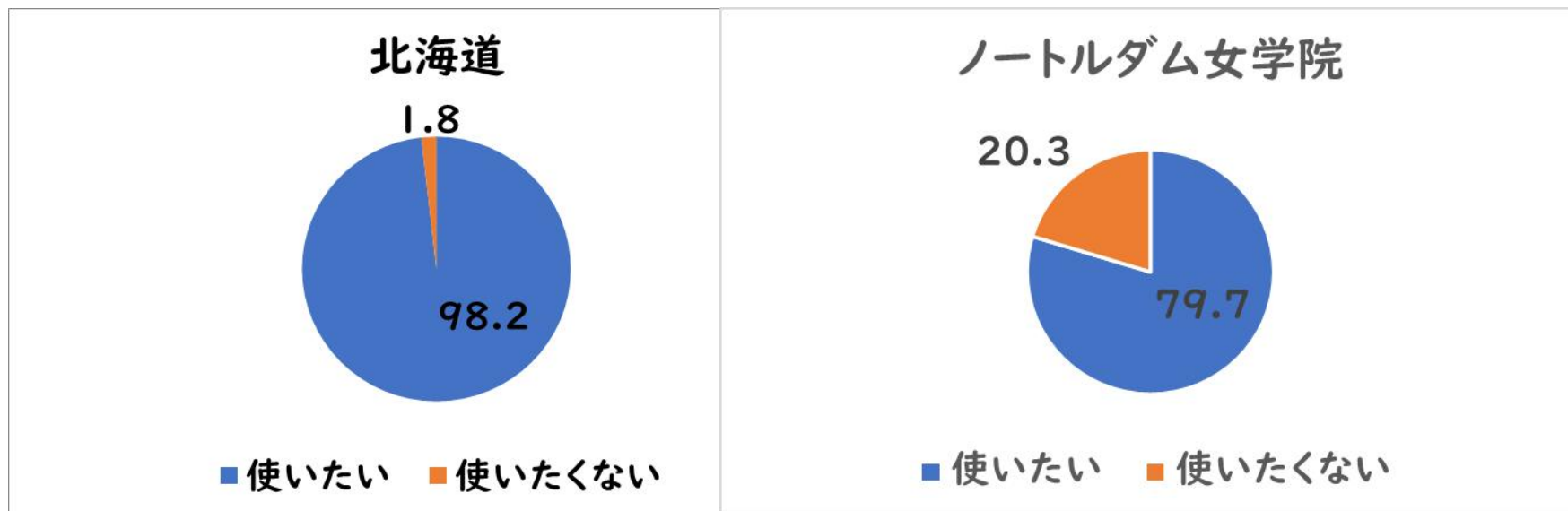
経済面の影響があるのかもしれない。

大学生の通学用バッグが中学生・高校生よりも小さい傾向にある等の理由が考えられる。

北海道の公立高校と特別支援学校(モデル校11校)とノートルダム女学院との比較

<https://www.dokyoi.pref.hokkaido.lg.jp/hk/ktk/154617.html>

北海道教育委員会 学校における生理用品の先行配置(モデル)事業



ノートルダム女学院の調査結果よりも北海道の公立高校のほうが、「生理用品が設置されていたら使いたい」と多く回答していた。

先ほどの北海道の事例(調査)では、トイレに生理用品の設置を実施した後のアンケート調査結果であったため、単純に比較することはできないが、設置を行った学校での満足度が高い傾向にあった。

このことから、実際にノートルダム女学院の方で生理用品の設置を一度実施し、その後、アンケートを実施して、生徒の意見から判断を行い、実施の有無を反映させることが重要であると考えられる。

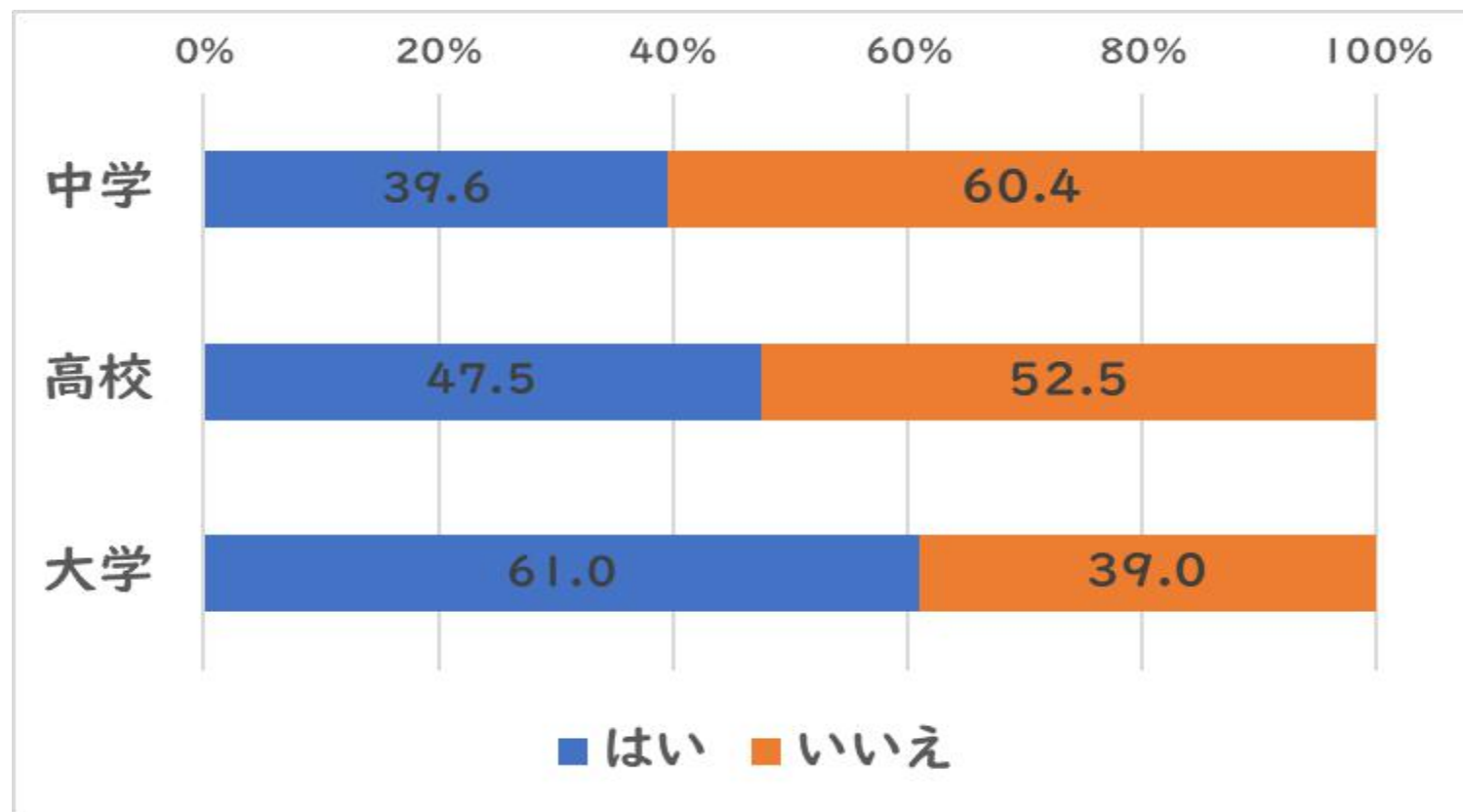
調査結果

生理期間の記録について

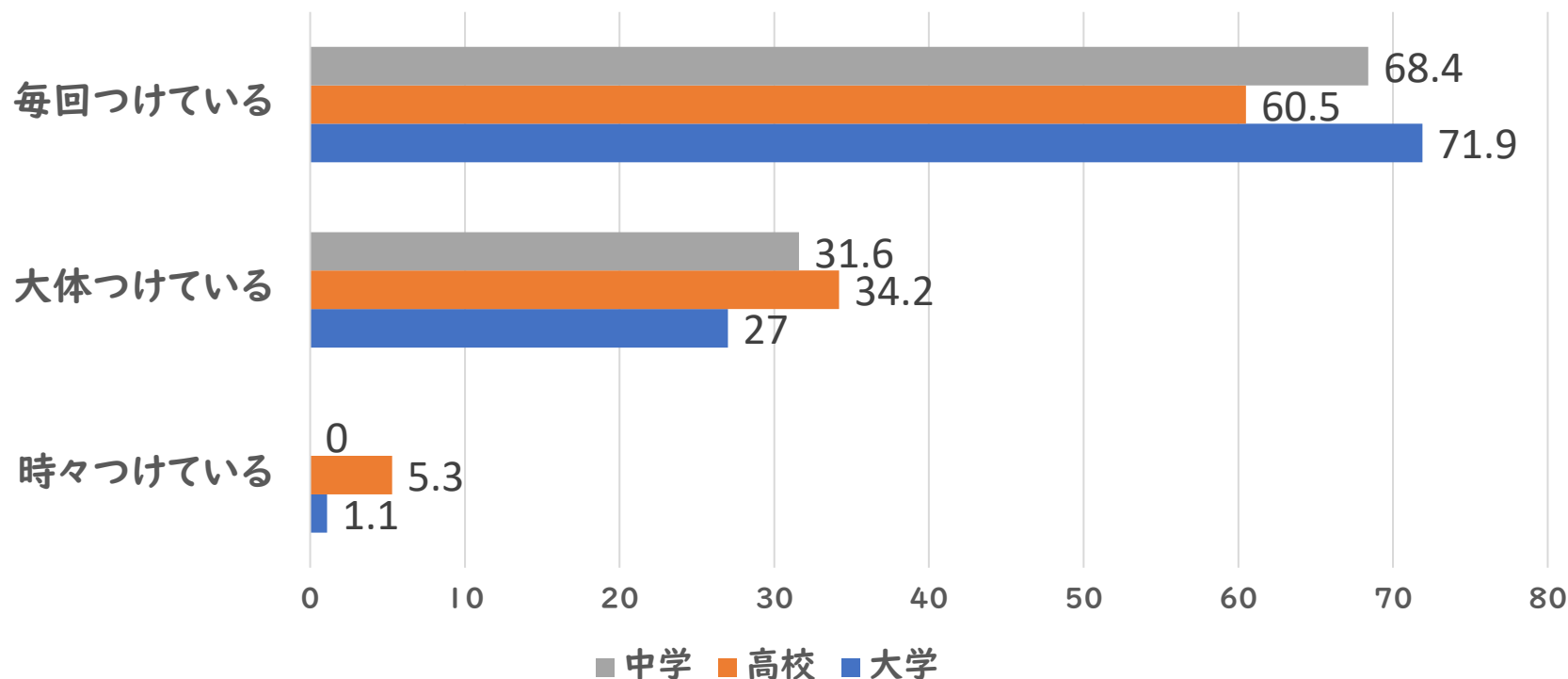


わたしらしく、誇らしく
Be Notre Dame Be Myself

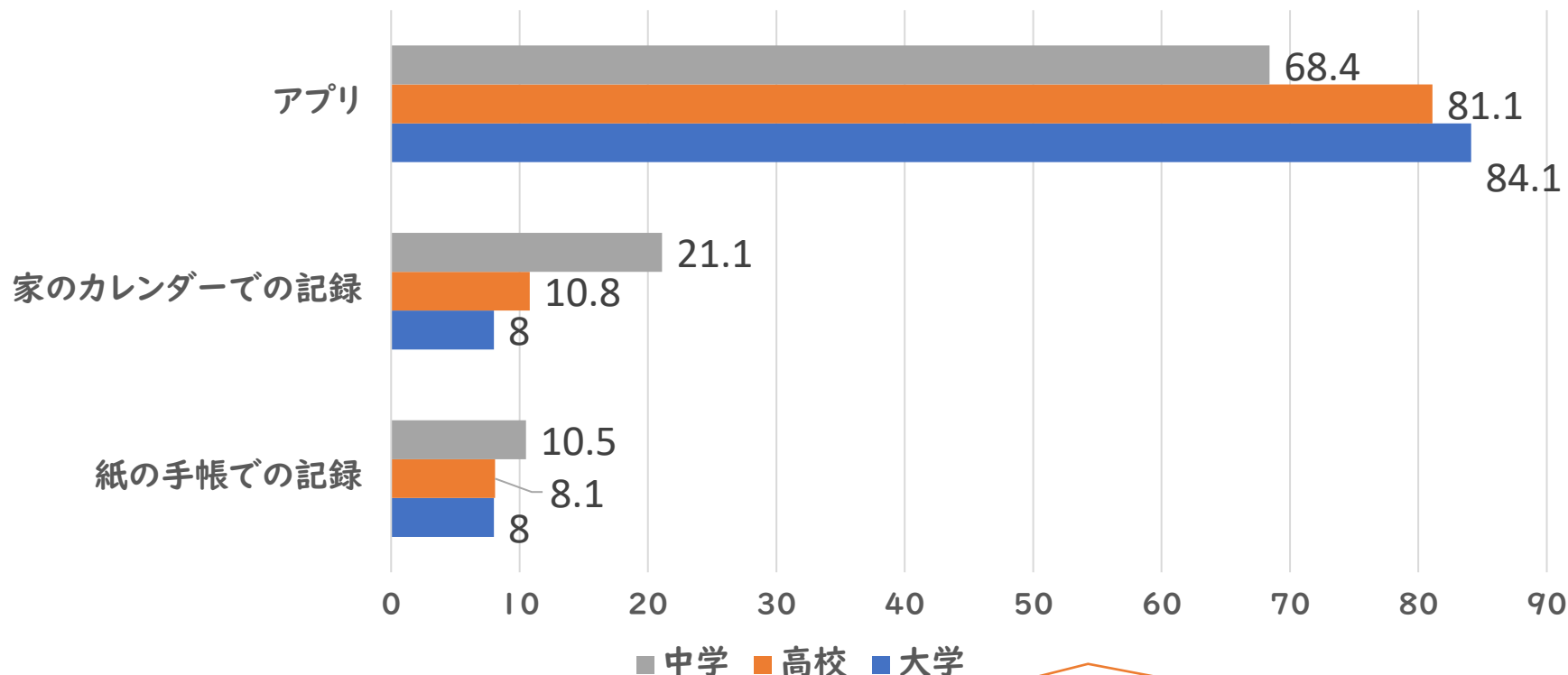




毎回生理の記録をつけている人は中学生、高校生、大学生と年齢が上がるにつれ多くなる傾向がある。中学生の記録している割合は4割にとどまり、また高校生も半数未満であった。



生理の記録について、大学生は「毎回つけている」割合が最も多い。記録をしていると回答した者においては、いずれの学校段階でも大半は「毎回つけている」「大体つけている」ことがわかる。



生理の記録をつけている人は、中学生、高校生、大学生共にアプリが主流。
→中学生や高校生は、大学生に比べて、家のカレンダーでの記録や、紙の手帳で記録をしている人がやや多い。大学生は、少数だが、その他の意見も見られた。



まとめ

毎回生理の記録をつけている人は中学生、高校生、大学生と年齢が上がるにつれ多くなる傾向がある。生理の記録について、大学生は毎回つけている割合が最も多い。生理の記録をつけている人は、中学生、高校生、大学生共にアプリが主流。

⇒アプリで記録は現代らしいと言える。大学生になるとPCやスマートフォンを持っている人が多くなるので記録をつけている人が多くなると考えられる。

中高生の方が「生理の記録をつけてない」割合が多いことについて

⇒中高生は、まだまだ成長期で、周期が安定していない人が多いため記録をつけるという習慣がないと思われる。

…(株) エムティーアイが運営する「ルナルナ通信」の
Vol.53(2022)では、中学校や高校生活における生理事情に
ついての中高生を対象に意識調査を行っている。

中学生時代の生理日記録の手段を尋ねたところ、全年代を通
しての1位は「記録はつけていない」(58.0%)で、ノートル
ダム女学院の結果(60.4%)と比較すると大差はなかった。

次に、高校時代の生理日記録手段も同様でみると「記録は
つけていない」(42.4%)が最多となったが、ノートルダム
女学院高校において、生理に関して記録していない生徒の割
合は52.5%となり、ノートルダム女学院高校の生徒の方が記
録をつけてない人の割合が高かった。



今後の対応

生理の記録は毎回つけていない人が中高生に多かったことについて



卵胞期・排卵期・黄体期・生理の期間があるので4つの期間のリズムが掴めるので心と体のコントロールがしやすいと考えられている。体調管理がしやすい、旅行などのスケジュール管理に役立つ、妊娠・避妊の参考になる。ダイエットが成功しやすくなるというメリットがある。

エリエール www.elleair.jp/elis/article/useful/202971

生理の記録を中高生に対し推奨していく。

⇒生理の記録を取ることは自分の生理周期を知ることだけでなく、体調管理や、スケジュール管理に繋がるのではないか。中高の授業でも生理の記録の大切さを促す。



生理の症状は人それぞれ

快適な生理期間は、**自分のからだ**のことや
生理のことを、よく知ることから始まります...

NaturaMoon



は、皆さんの快適で健康な日々をサポートいたします

ご清聴、アンケートへのご協力 ありがとうございます！