

「誰もが快適な生理を」 プロジェクト 2025年度 最終報告会

心理学科 尾崎ゼミ・松島ゼミ3年次生

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。



これまでの活動の経緯

2023年度

- フェムテックジャパン様のサポートにより、1ヶ月間ノンポリマーナプキンの無料配布を実施
- フェムテックジャパンin OSAKAに登壇・展示



学内トイレに無料ナプキンの設置が実現！

2024年度

- 女子中高生にノンポリマーナプキンを配布
- 女子中高生・大学生対象に生理に関する実態調査し調査結果発表



「誰もが快適な生理を」をテーマに、皆が生理についての理解を深め、**生理のことをオープンに話せる社会を目指して調査を実施**

1. **男性対象**の調査（松島ゼミ）
生理に関する実態調査
2. **女子大学生対象**の調査（尾崎ゼミ①）
 - 生理の症状・悩みの実態
 - 無料ナプキンの利用状況
3. **社会人対象**の調査（尾崎ゼミ②）
 - 生理休暇の実態



1. 「誰もが快適な生理を 甲子園2025」 (2025年8月3日 会場：本学)

→スピーチで金賞を頂き、東京でのサミット出場権を獲得

2. 「誰もが快適な生理を サミット2025」 (2025年11月8日 会場：東京ウィメンズプラザ

「東京ウィメンズフォーラム」の出展団体の一つとして
2025テーマ「ジェンダー平等：未来を創る力」

*本学はスピーチ部門と掲示部門でそれぞれ参加

2025年度 結果の発信

1. 「誰もが快適な生理を 甲子園2025」の様子



本学が会場



スピーチで金賞を獲得



本学学生・教職員によるセミナー



京都新聞
2025.8.4

「快適な生理」へ熱弁
左京 学生スピーチコンテスト

地域プラス

生理をテーマにした子大で開かれた、生理 熱弁を聴く様子。女性特有の健康課題「誰もが快適な生理を」取り組む学生の意識 解決を支援する各都道府県、京都市左京区、生理に関する課題 東京の企業が主催の京都市ノートルダム女 子大で開かれた。生理 熱弁を聴く様子。

生理に関する課題や学校での取り組みについて語る学生ら
(京都市左京区・京都ノートルダム女子大)

今回の初めて、西のグループは学生からた活動を発。その上いとして、当局側は日本の大学や高校、企 回収した古物を学内で 「大学に生理用品が よる常設を訴えてい 販売し、その収益で生 あることがたり前の た。

生理用品の設置を実現し 環境を目標してはし (堀内陽平)

京都市ノートルダム女子大の学生は、熊野平 高地震の際に災害用生 理用品が不足していた として、「水や食料と同 じくらい大切なのに後 回しにされ、多くの女 性が困難に直面した」 と指摘。男性を対象に した意識調査結果から 「生理に対する男性側 の正しい知識と当事者 意識の醸成が不可欠。 生理は女性だけの問題 ではなく、社会全体で 支え合うべき課題だ」 と問題提起した。

発着からは、校内 のトイレに生理用品を 置き、必要な学生が自 由に使えるようにする 取り組みを継続できる 資金確保を課題に挙げる 意見が相次いだ。

京都市女子大東山区

2025年度 結果の発信

2. 「誰もが快適な生理を サミット2025」の様子



スピーチ 掲示部門ともに受賞!



スピーチの様子



受賞したポスター



司会や受付も担当



調査結果を会場に掲示

生理に関する実態調査 -男性を対象に- (松島ゼミ 3年次生)

わたしらしく、誇らしく
Be Notre Dame Be Myself



調査の背景と目的



わたしらしく、誇らしく
Be Notre Dame Be Myself



ゼミ内で『男性の生理の**認識**ってどうなんだろう？』という

疑問・興味を持ったのをきっかけに、
過去に問題となった事例を調べていったところ……

「被災地での生理用品入手の問題・配慮不足」

東北大震災での女性の体験談です。

「いまだにある職場・学校・社会での配慮不足」

避難所で生理用品の支給を受けた際、
配っていたのは男性で
貰えたのはたったの**1枚**だけだった…

「意外と知られていない月経の貧困」

など、多くの解決すべき問題が見られた

Women's Stories from the Tohoku Earthquake
When I received sanitary napkins at the evacuation center
only one piece was given to me by a male staff.



引用：2022年5月30日 朝日新聞デジタル「生理用品の配り方、臭いの悩み、日頃の備えは 女性目線で考える防災」

引用：2022年5月30日朝日新聞デジタル「生理用品の配り方、臭いの悩み、日頃の備えは 女性目線で考える防災」



「誰もが快適な生理を」は女性だけで解決できるのか？

✕ 結論：できません！

女性だけでなく当事者でない男性にも生理の認識を高め、身体の仕組みを**知ってもらう**ことが解決につながる。

→女性ではなく、男性の意識を知るために生理に関する調査を行うことにした。

これは…

SDGsの目標の1つ”**ジェンダー平等**”
(性別に関係なく みんな平等な社会)
を達成するためにも大切なことです！



- ・「誰もが快適な生理を」の実現には、男性の意識変容が不可欠と考えた。
 - ・しかし、「生理」についての男性の知識や態度、周囲での経験などについて、詳しい実態はあまり知られていない。
- このため、**大学生男性を対象に、生理に関する意識や経験、知識レベルを調査し、現状と課題を明らかにすることを目的とした。**

調査方法



わたしらしく、誇らしく
Be Notre Dame Be Myself



対象者：18歳以上の男性106名
(ゼミ生の家族や友人、アルバイト先、
京都府立大学、京都工芸繊維大学の
男子大学生)

**調査方法：LINE等にGoogle
フォームを共有し、回答を依頼**

**また、京都府立大学、京都工芸繊維
大学には大学に依頼の上、大学
に足を運び、依頼文(右側)を配
布し、Googleフォームにて回答を
お願いした**

【男性対象】「生理」に関するアンケート

【ご回答にあたって】

この度は、調査にご協力いただきありがとうございます。
3年次ゼミで、男性の「生理」に対する意識を調べるため、調査を行っています。

本調査では正しい答えや間違った答えというものはありません。質問文をよく読み、思ったまま正直にお答えください。なお、調査結果はすべて統計的に処理され、個人のデータとして扱われることは決してありません。また、回答していただいた内容が調査以外の目的で使用されたり、第三者の目に触れたりすることは決してありませんので、安心してご回答ください。

本調査への参加は自由です。調査にご協力いただけない場合は回答を行わなくても構いません。また、回答したくない質問がありましたら、途中で回答を中止していただいても構いません。いずれの場合、皆様に不利益が生じることは一切ございませんので、ご安心ください。

本調査の結果は、「誰もが快適な生理を」プロジェクトのイベントや学内発表会、大学紀要等で発表することを考えています。

以上の点に同意していただければ回答を始めてください。
調査へのご協力、どうぞよろしくお願いいたします。

※所要時間は5~10分程度です。

【調査者】 京都ノートルダム女子大学 現代人間学部心理学科 松島ゼミ3年生



依頼文

生理に関する実態調査

- 生理や生理用品、PMS（月経前症候群）の知識
- 生理によって困った経験
- 生理に対するジェンダー的な認識について
- 生理休暇について
- 生理のイメージ
- 生理に対する身近な女性へのサポート経験
- 共感性（他者意識尺度（辻, 1993）の内的他者意識尺度 より7項目）
- 協調性（協同作業認識尺度（長濱・安永・関田・甲原, 2009）の協同効用因子より5項目）

結果 —生理について—

わたしらしく、誇らしく
Be Notre Dame Be Myself

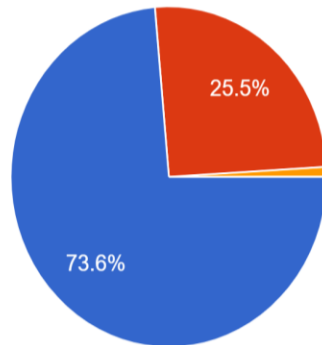


調査対象者の属性について73.6%が学生, 25.5%が社会人であった。

年齢は18歳から22歳の者が7割であった。

1. あなたは以下のうちどれに当てはまりますか？

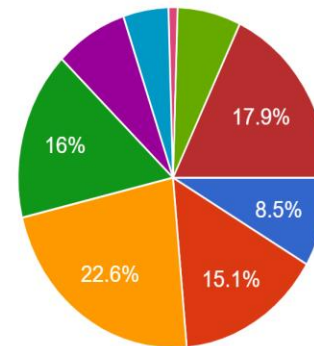
106 件の回答



● 学生
● 社会人
● その他

2. 年齢をお答え下さい

106 件の回答

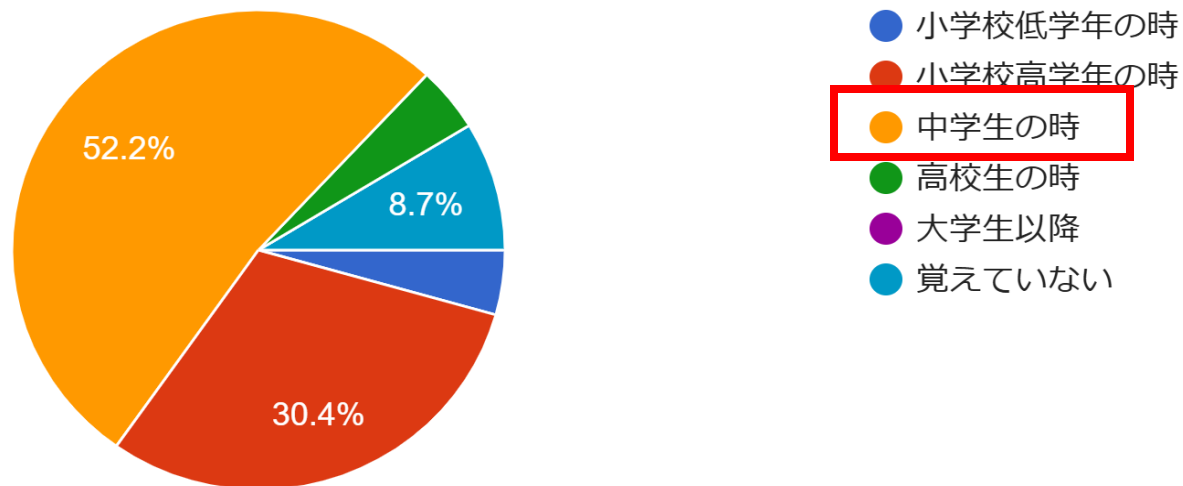


● 18歳
● 19歳
● 20歳
● 21歳
● 22歳
● 23歳
● 24歳
● 25歳
● それ以上

中学生の時に生理について知った人が約半数を占めた。
次に小学生高学年に知った人が多く、大学生以降に知った人は
いなかった。

1. 女性の「生理」について、いつ頃知りましたか？

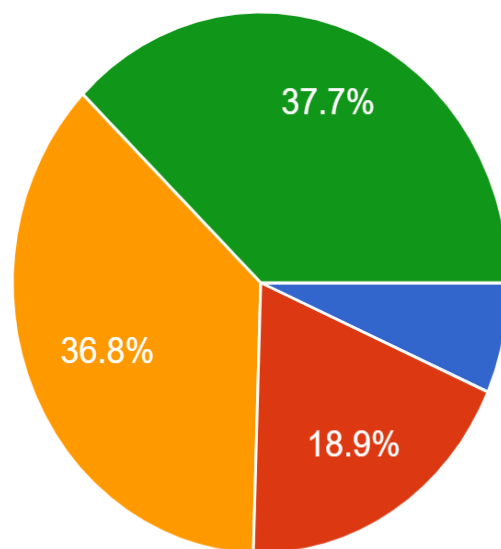
23 件の回答



「あまり知らない」「知らない」という人が約75%であった。

2. 「生理用品（ナプキン）」の正しい使い方を知っていますか？

106 件の回答



- 知っている
- やや知っている
- あまり知らない
- 知らない

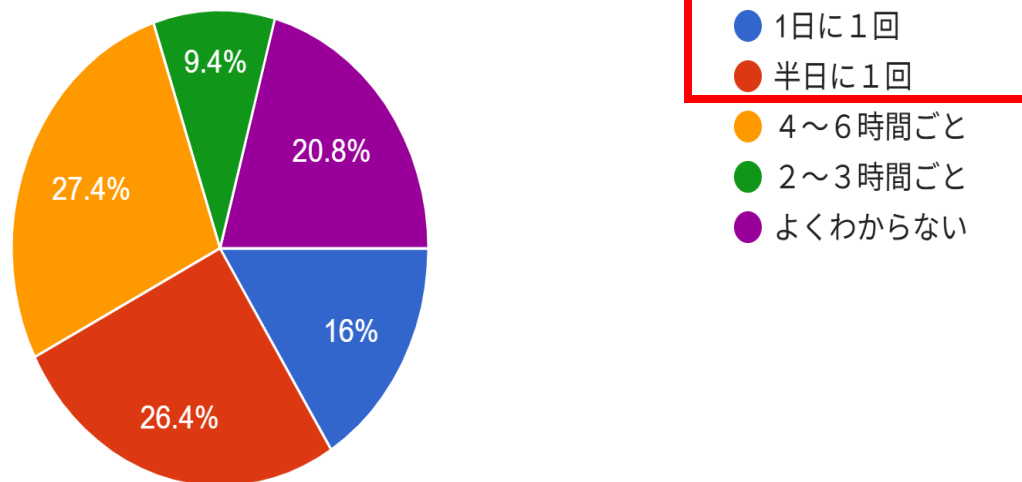
「生理用品（ナプキン）」の交換頻度

次に4～6時間ごとだと思っている人が多かった。

一日に一回、半日に一回と思っている人も多く、両者を合わせると、4割を超えた。

3. 生理時における「生理用品（ナプキン）」の交換頻度はどのくらいが適切だと想像しますか？

106 件の回答



結果

—PMS(月経前症候群)について—

わたしらしく、誇らしく
Be Notre Dame Be Myself

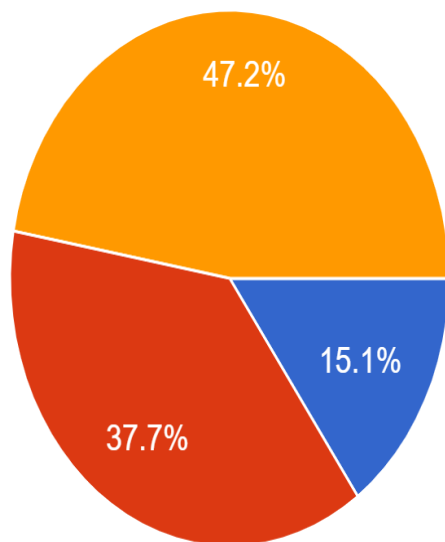


「PMS」という言葉を知っているか

PMSという言葉を「初めて聞いて、知らない」人が多い。
言葉や症状を知っている人は少ない。

1. PMS(月経前症候群)という言葉について、あなたはどの程度ご存知ですか？

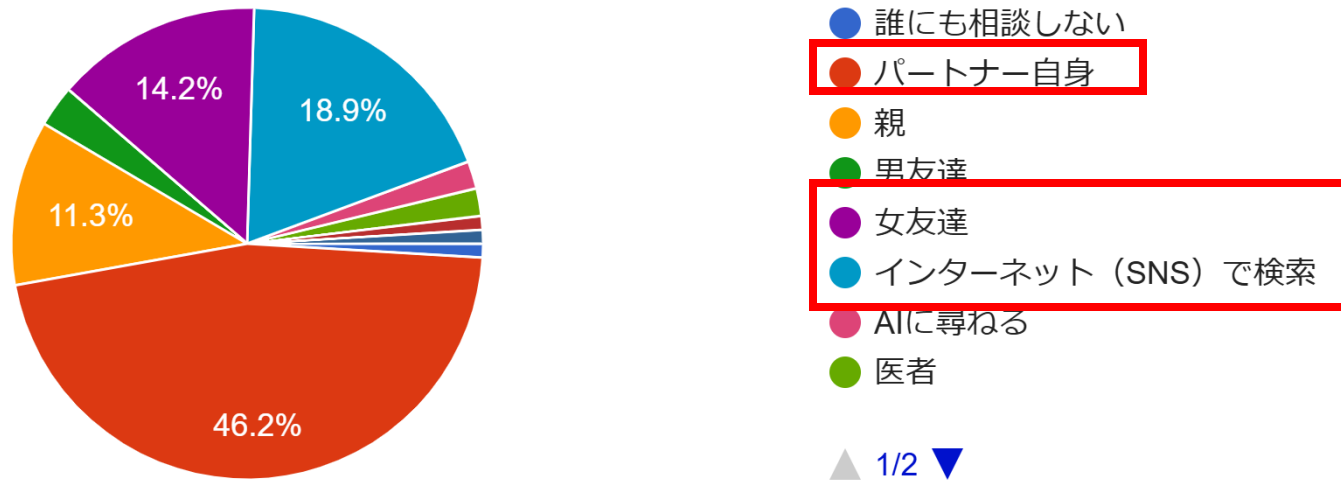
106 件の回答



- 言葉や症状もよく知っている
- 言葉は聞いたことがあるが、詳しい内容は知らない
- 初めて聞いたし、知らない

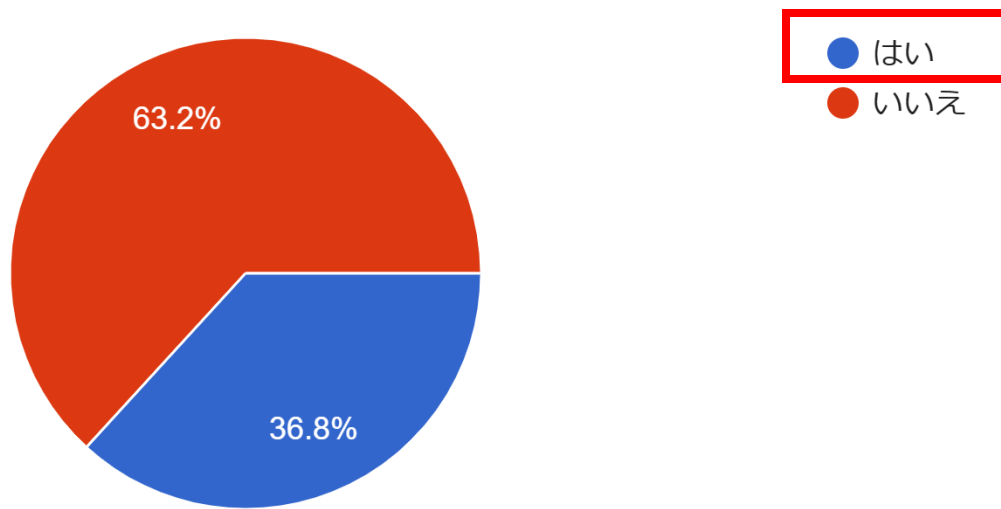
もし、生理に関する悩みを誰に相談するなら、「パートナー自身」と回答した人が多かった。次にインターネットの検索が多かった。中には、女友達と回答した人もいた。

5. パートナーがいる方、またはいない方も「いる」ことを想像して、パートナーの生理に関して悩みを持った時、誰に最も相談しますか？



半数以上が困った経験をしていない人が割合が多かったが
3割強は困った経験があると回答している。

6. パートナーや身近な女性(姉妹や母親など)のPMSや生理の症状(イライラや気分の落ち込み、体調不良)によって、あなた自身が困った経験はありますか？

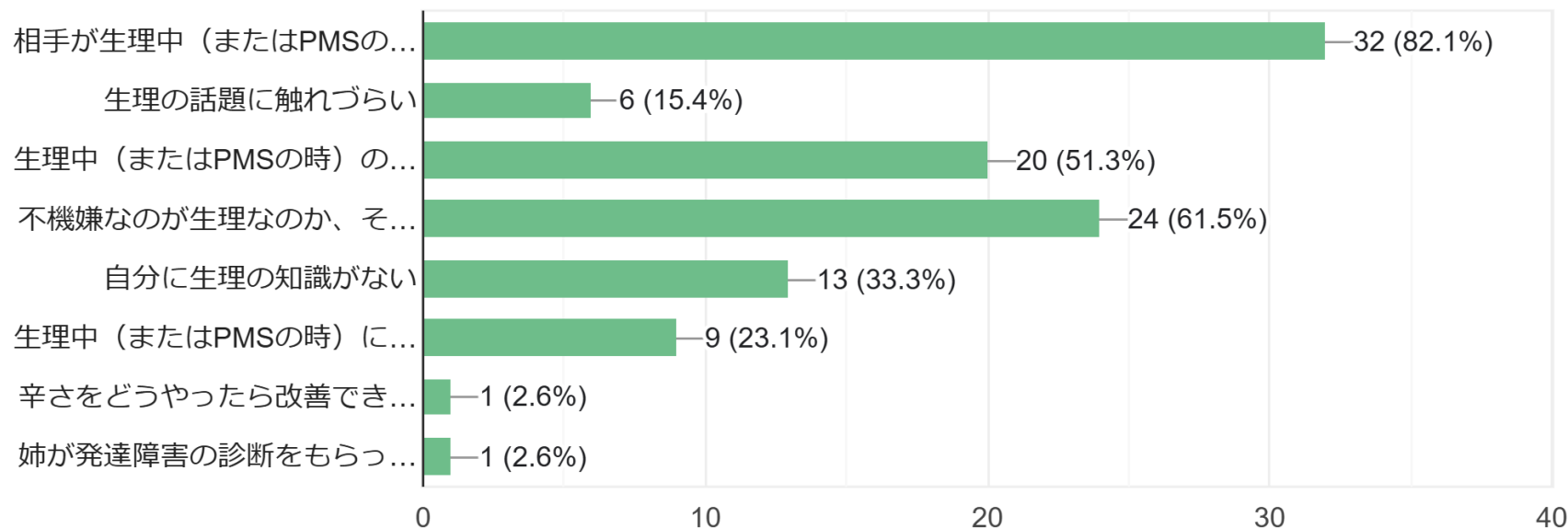


具体的にどのようなことに困ったのか

特に相手が生理中やPMS時の接し方に困った人が最も多い。
また、不機嫌なのか、生理なのか？それ以外の理由なのか分からないと回答した人や、生理中、PMSの時のサポートの仕方に困ったと回答した人も次いで多くいた。

どのようなことで困りましたか？具体的に教えてください（複数選択）。

39件の回答



結果

—女性の生理に関わるジェンダー意識—

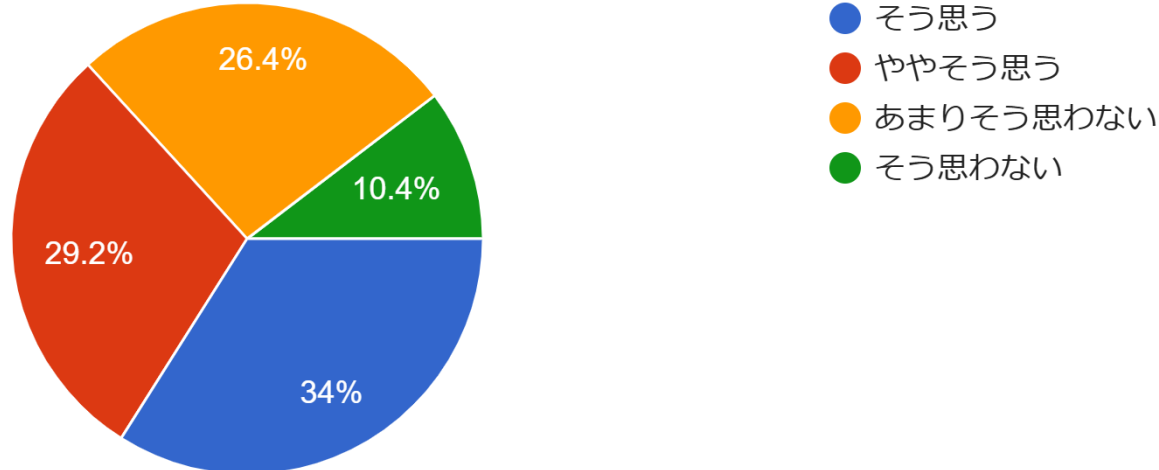
わたしらしく、誇らしく
Be Notre Dame Be Myself



ややそう思う、そう思うを合わせると6割を超えた。

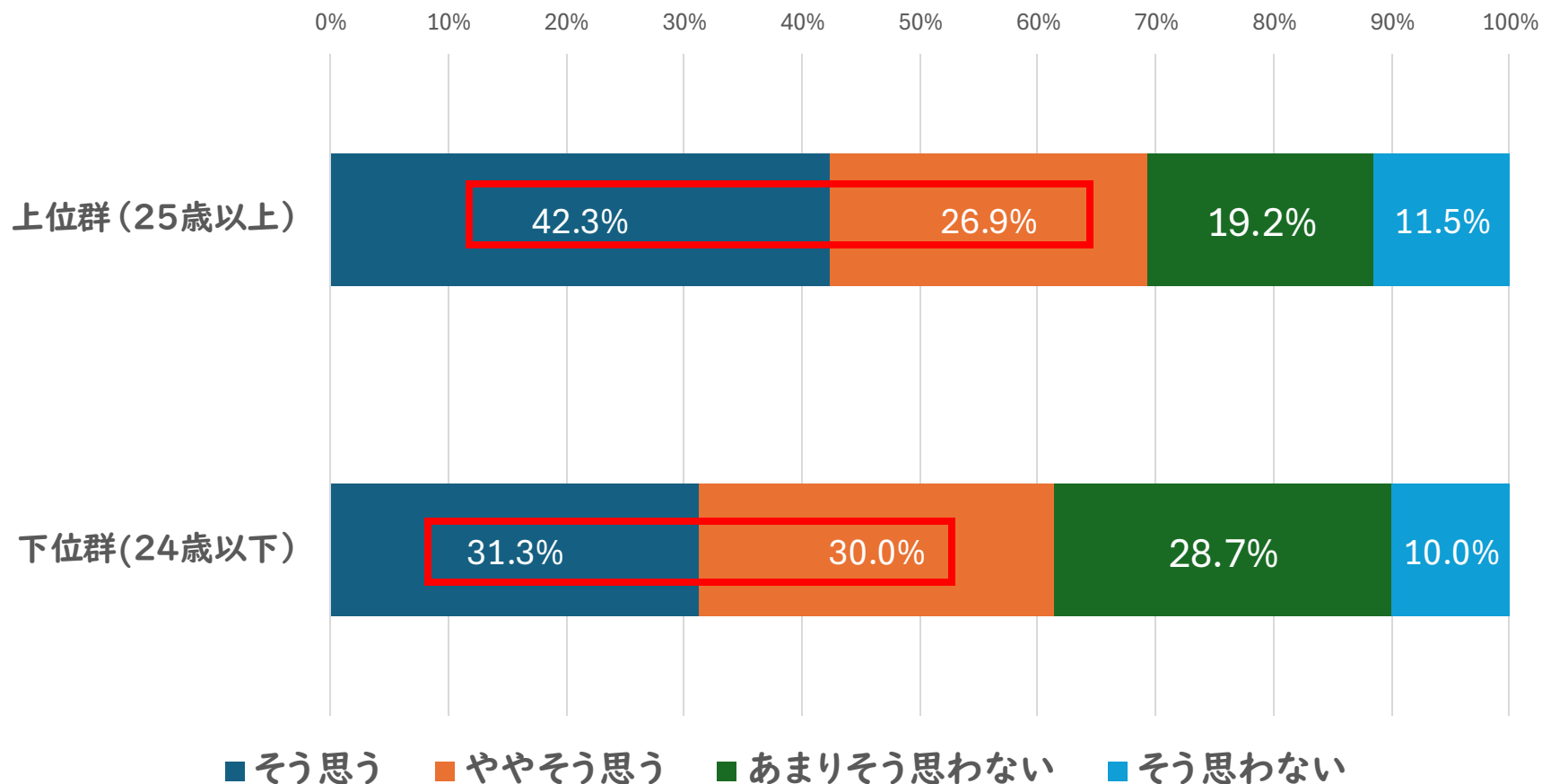
1. 身近な女性と生理について話すことがあった...気兼ねなく話を聞くことができますか？

106 件の回答



身近な女性と生理について気兼ねなく話ができるか (年齢別)

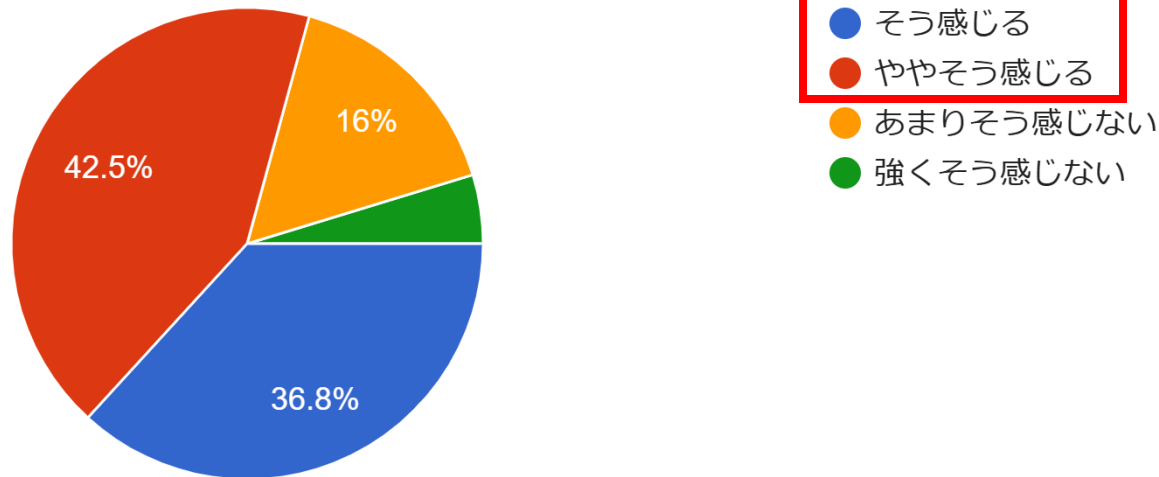
特に年齢層の高い群で気兼ねなく話せる割合が多い



そう感じる、ややそう感じると回答した人で約8割となり、タブー視されていると感じる人が多い。

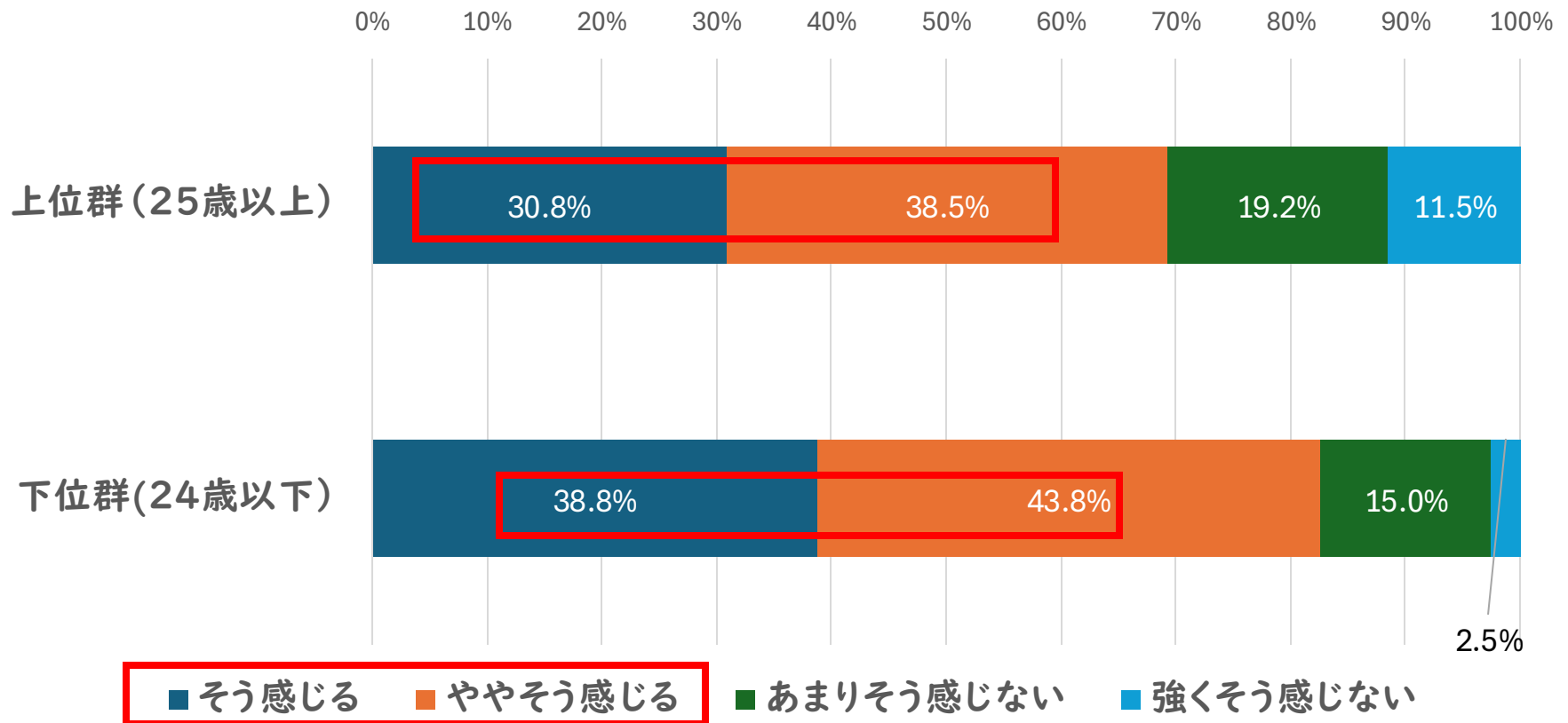
2. 男女の間で、生理に関する話題がタブー視されていると感じることはありますか？

106 件の回答



男女間で「生理」に関する話題はタブーか（年齢別）

「生理に関する話題はタブー」と回答するは、若い年齢の者の方が多い

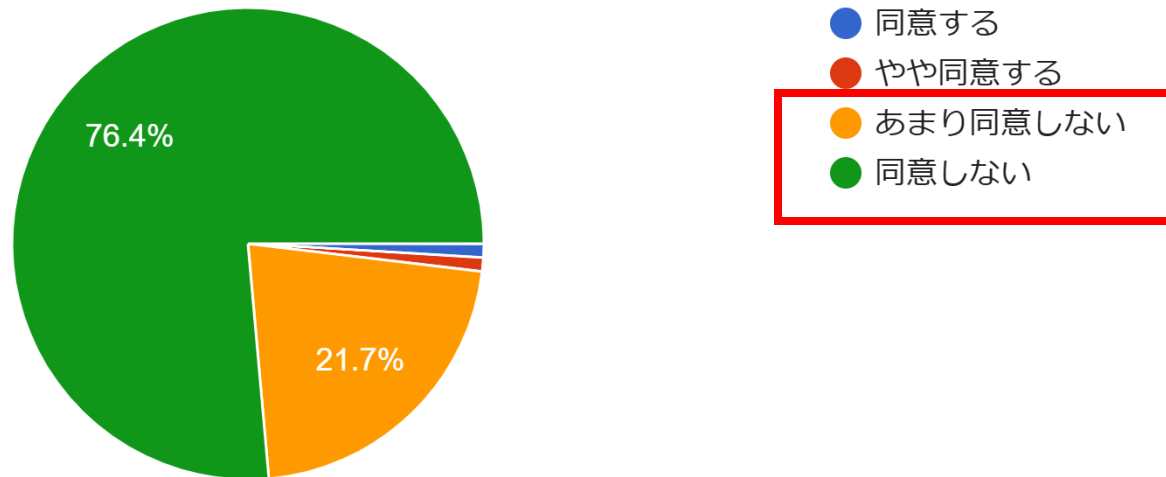


「生理中の女性の体調不良は甘え」に同意するか

「甘えだ」とする考え方に同意しないと回答した人がほとんどであった。

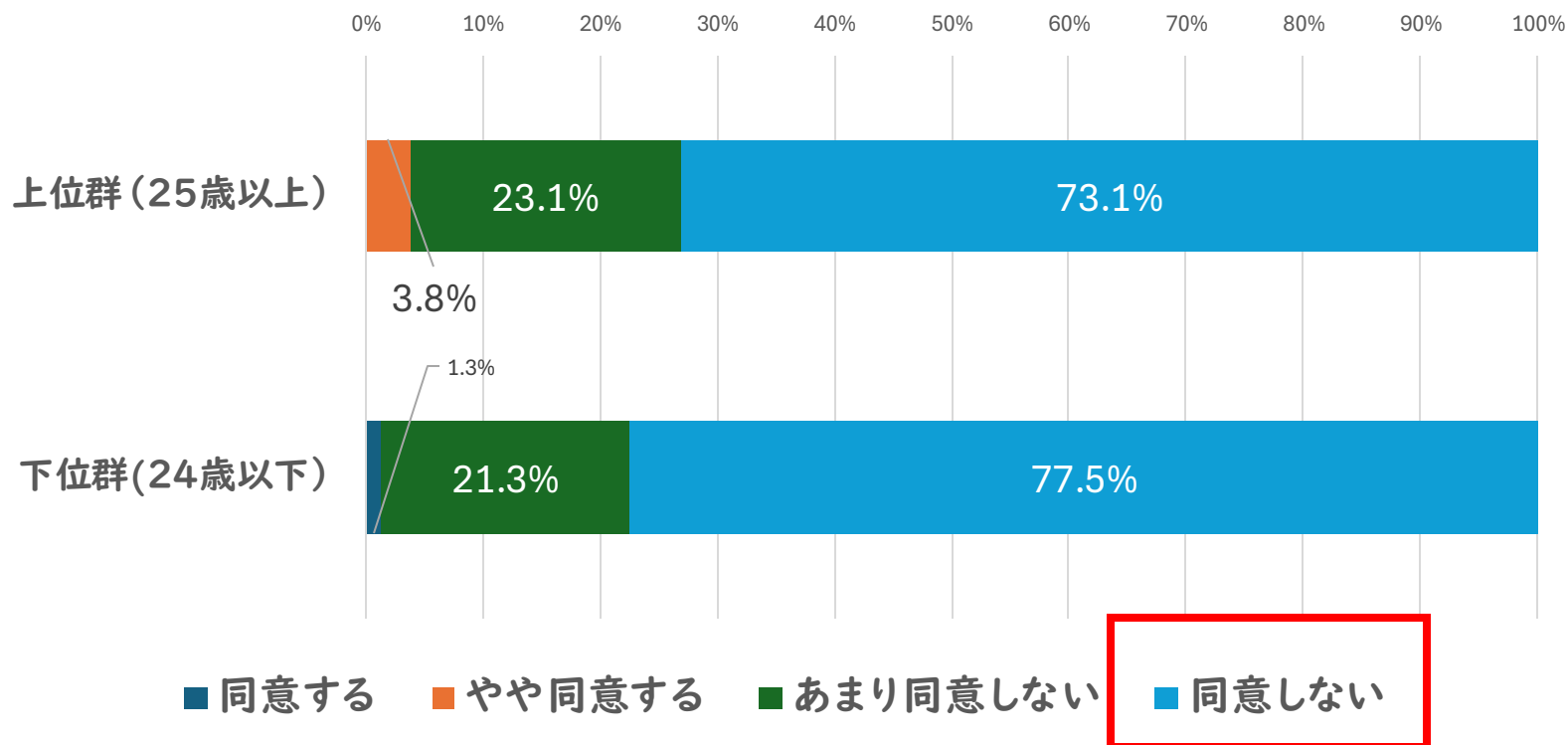
3. 生理中の女性が体調不良を訴えた際に、「甘えだ」とする考えに同意しますか？

106 件の回答



「生理中の女性の体調不良は甘え」に同意するか（年齢別）

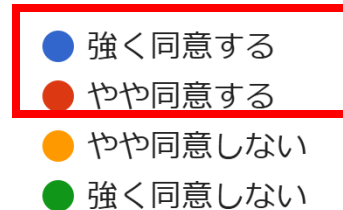
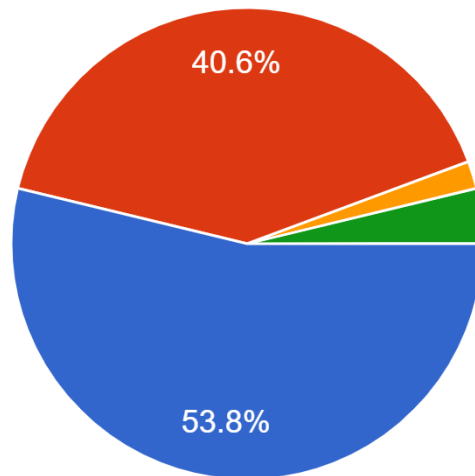
年齢別にみても大きな差異はみられなかった。



「周囲の配慮が必要である」という考えに、「強く同意する」と回答した者の割合が多く、全体としては同意する傾向であった。

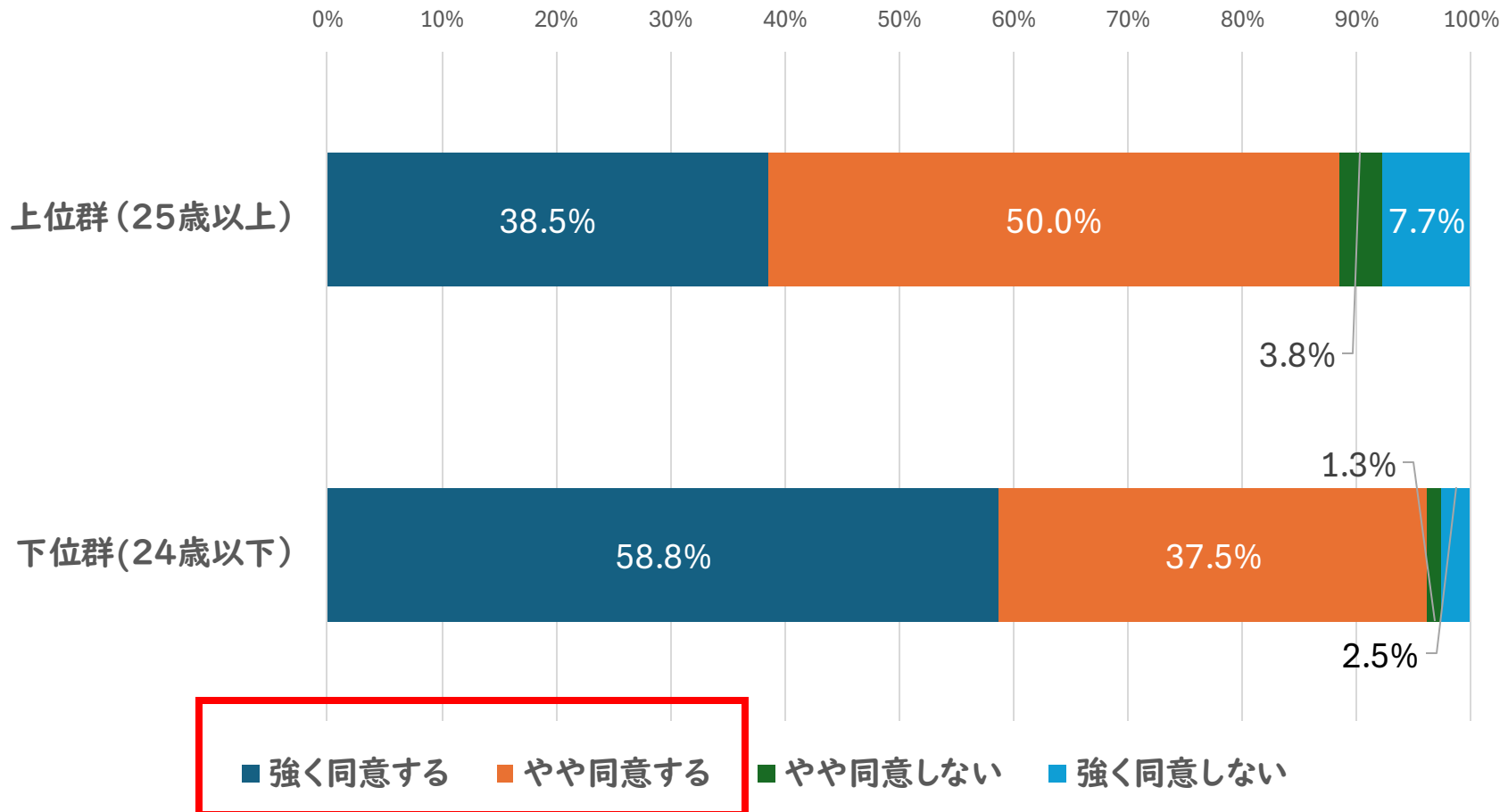
4. 生理中の女性の体調不良に対して、「周囲の配慮が必要である」とする考えに同意しますか？

106 件の回答



「生理による体調不良に対し周囲の配慮が必要」に同意するか (年齢別)

年齢別にみると、若い年齢群の方が強く同意する者の割合が多かった。



共感性と「生理に関する課題に対する認識」の関連

	1. 身近な女性と生理について話すとき、気兼ねなく話を聞くことができるか	2. 男女の間で、生理に関する話題がタブー視されていると感じるか	3. 生理中の体調不良を、「甘えだ」とする考えに同意するか	4. 生理中の体調不良に対して、「周囲の配慮が必要である」とする考えに同意するか	5. 生理について男性が理解することは重要だと思うか
共感性	.297**	.233*	.191	.317**	.364**

98.1%が「同意しない」と回答した項目であるため有意ではなかったのではないかと推察される。共感性の個人差を超えた、社会規範として定着していることを示唆しているのではないかと推察される。

共感性が高い人のほうが、生理に対して理解を示したり、サポートが重要だと考えている人が多いことがわかる。

結果

—生理休暇について—

わたしらしく、誇らしく
Be Notre Dame Be Myself

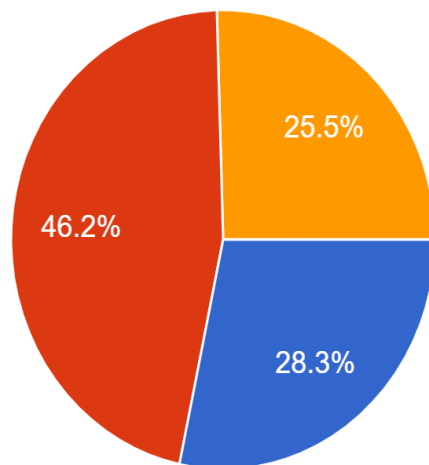


「生理休暇」という言葉を聞いたことがあるか

言葉や内容も知っている人は約3割であったが、
詳しい内容は知らない、言葉も内容も知らない人は約7割であった。

1. 「生理休暇」という言葉を聞いたことはありますか？

106 件の回答

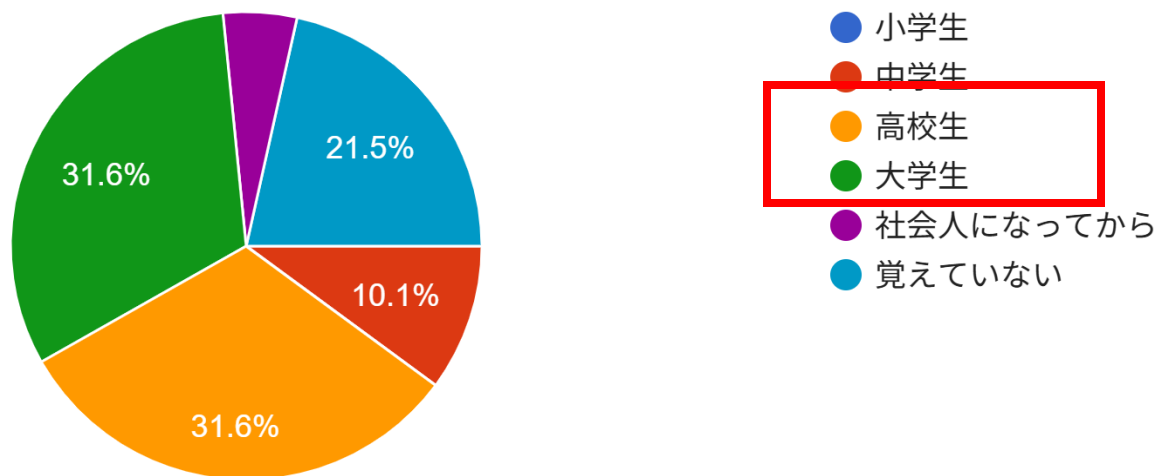


- 言葉や内容もよく知っている
- 言葉を聞いたことがあるが、詳しい内容は知らない
- 初めて聞いたし、知らない

生理については小学生高学年、中学生頃に知った人が多かったのに対して、
生理休暇については高校生や大学生頃に知る人が多かった。

2. 生理休暇について、いつごろ知りましたか？

79件の回答

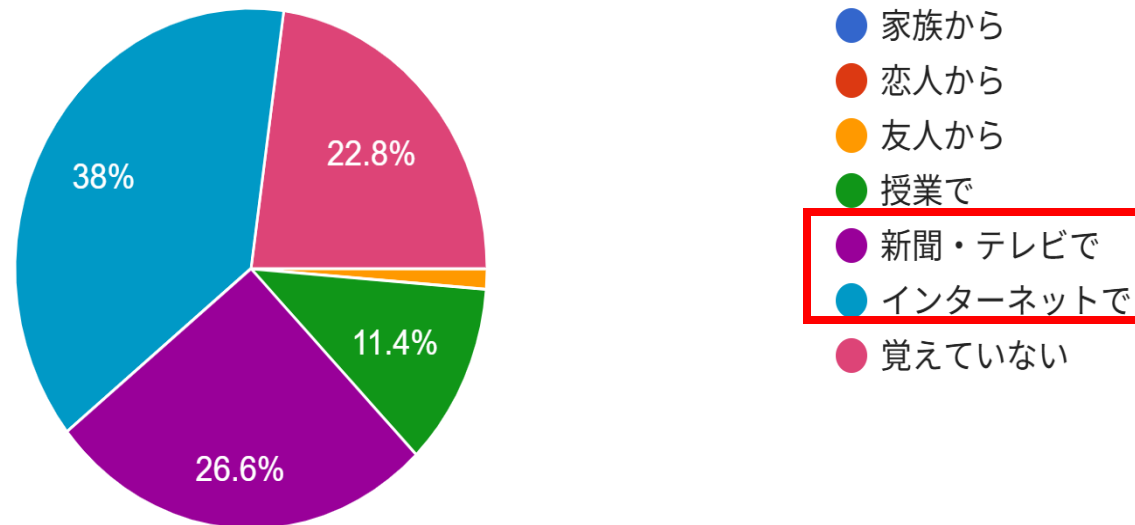


「生理休暇」についてどのように知ったか

生理休暇を知った方法では、インターネットが約4割、次いで新聞・テレビが約3割であった。

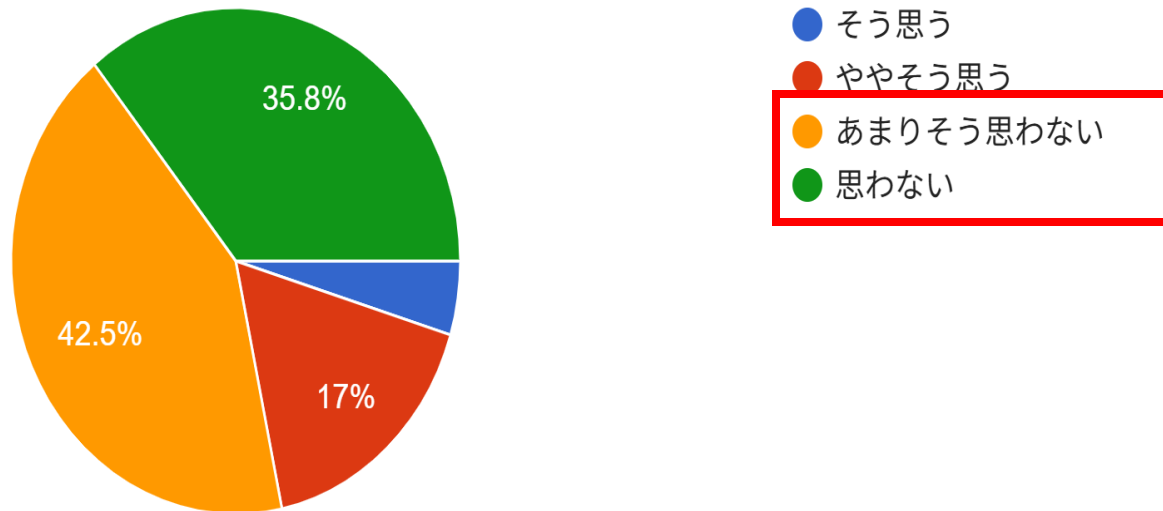
3. 生理休暇について、どのように知りましたか？

79件の回答



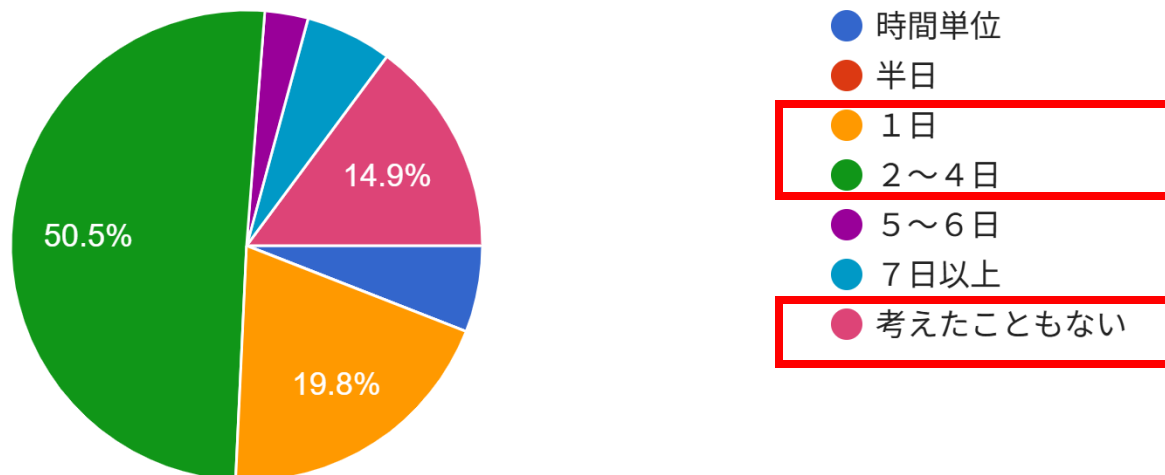
生理休暇を優遇だと感じる割合はそう思う、ややそう思うが約2割
あまりそう思わない、思わないが約8割であった。

①生理休暇は優遇だと感じるか



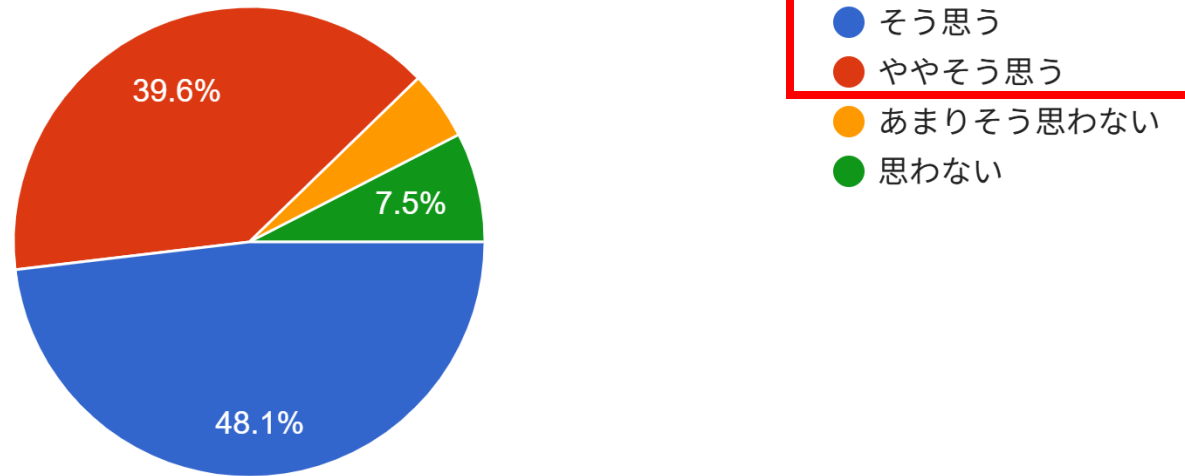
生理休暇の取得日数について「2～4日」が最も多く、次に「1日」「考えたこともない」が多かった。

⑦生理休暇はどのくらい取得すべきだと思うか



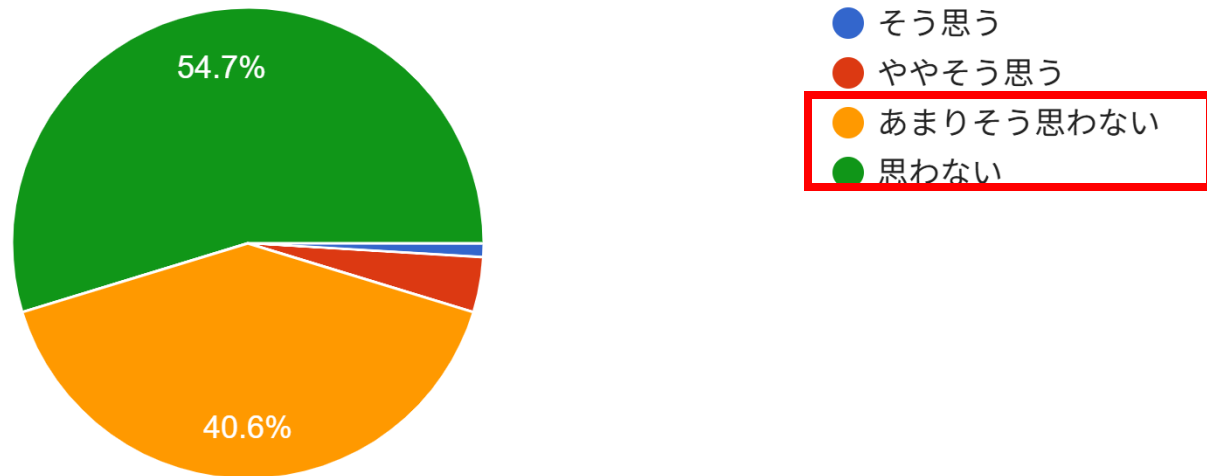
9割の男性が生理休暇は女性の権利である回答した。

③生理休暇は女性の権利だと思う



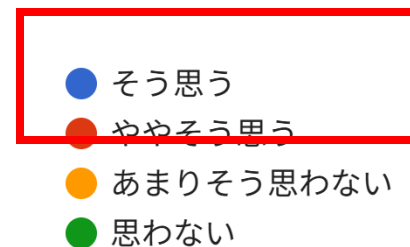
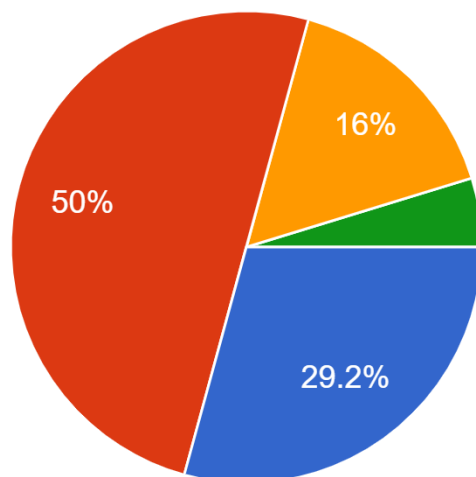
95.3%が生理休暇をざる休みでないと思うと回答した。

④生理はざる休みだと思う



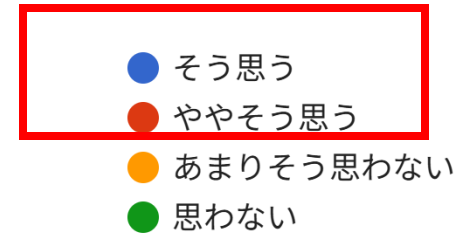
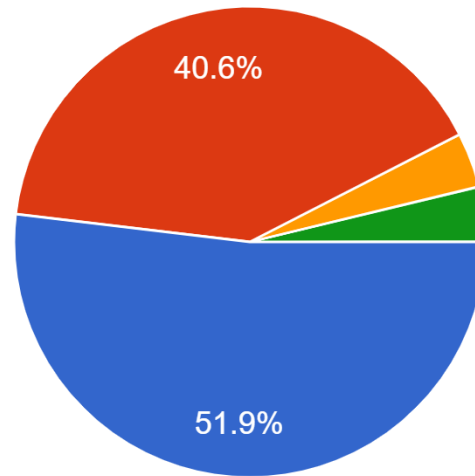
生理休暇を学校でも導入すべきだと思う人は8割であった。

②生理休暇は職場だけではなく、学校でも導入するべきだと思う



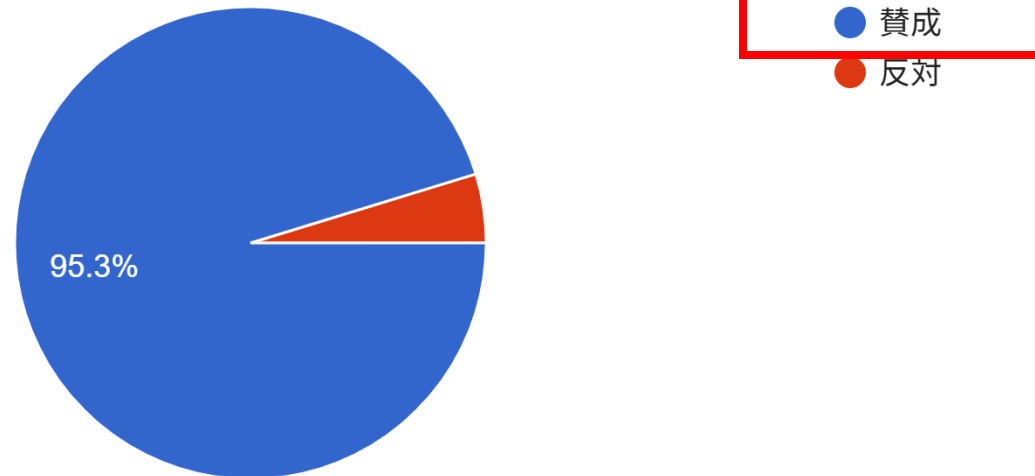
92.4%の人が生理休暇について、社会全体が理解を深めるべきだと回答した。

⑤生理休暇について、社会全体が理解を深めるべきだと思う



女性が生理休暇を取得することに関しては95.3%が取得に賛成した。

⑥女性が生理休暇を取得することに賛成か反対か



協調性と「生理休暇に対する意識」の関連

	①生理休暇は優遇だと感じる	②生理休暇は職場だけではなく、学校でも導入するべきだと思う	③生理休暇は女性の権利だと思う	④生理休暇はざる休みだと思う	⑤生理休暇について、社会全体が理解を深めるべきだと思う
協調性	-.012	.259**	.410**	-.019	.434**

** $p < .01$

- 協調性と生理休暇に関する意識の相関を調べるためピアソンの相関係数を算出したところ、協調性と②生理休暇は職場だけではなく、学校でも導入するべきだと思う、③生理休暇は女性の権利だと思う、⑤生理休暇について、社会全体が理解を深めるべきだと思うとの間に有意な正の相関がみられた($r = .259$, $p = .007$), ($r = .410$, $p < .001$), ($r = .434$, $p < .001$)。他の項目間には有意な相関はみられなかった。このことから、**協調性が高い者ほど、生理休暇に関する意識も高い**ことが推測される。

結果

—生理のイメージについて—

わたしらしく、誇らしく
Be Notre Dame Be Myself



予想に反し、全体として抵抗を感じないと回答した者が多かった。

“抵抗を感じない”が25.5%

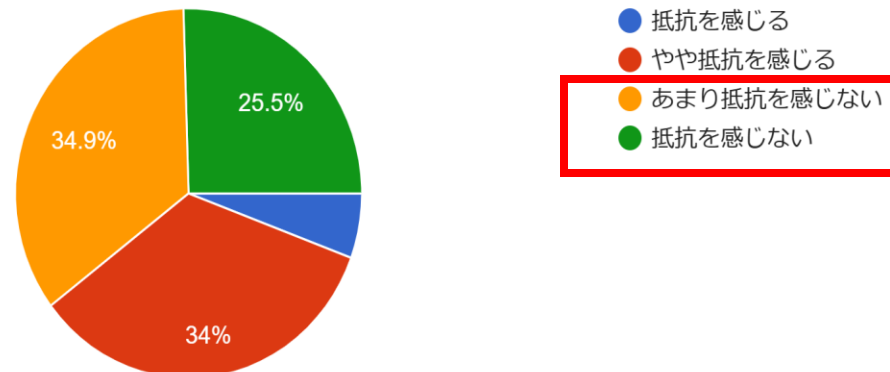
”あまり抵抗を感じない”が34.9% (計**60.4%**)

”抵抗を感じる”が5.7%

“やや抵抗を感じる”が34.0% (計**39.7%**)であった

1. 「生理の経血」に対して、どのような印象を持っていますか？

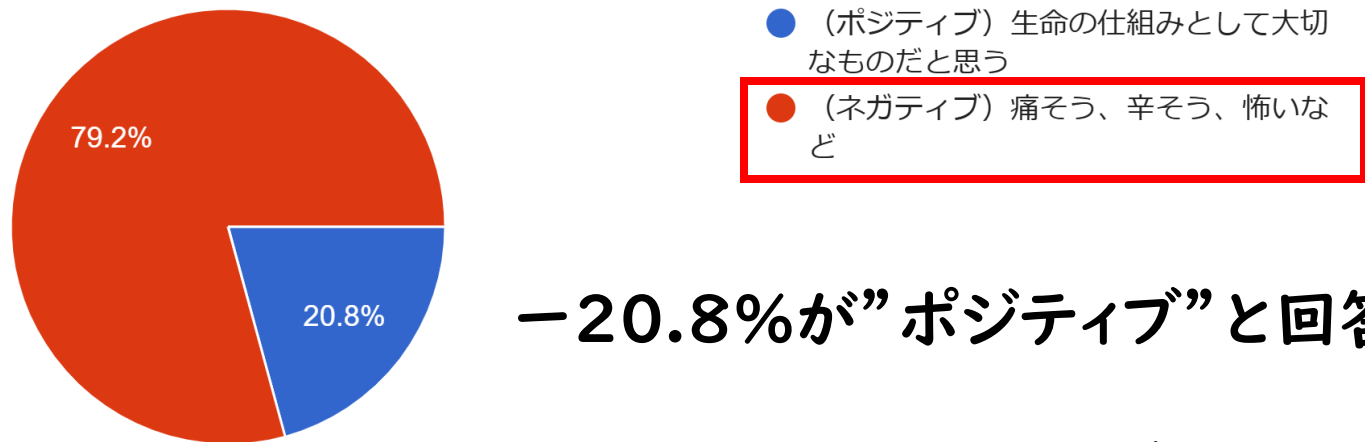
106 件の回答



男性に「生理」について、 あなたのイメージにより近いものはどれか？ ”ポジティブ” ”ネガティブ”の2択で調査した結果

2. 「生理」について、あなたのイメージにより近いものはどれですか？

106 件の回答



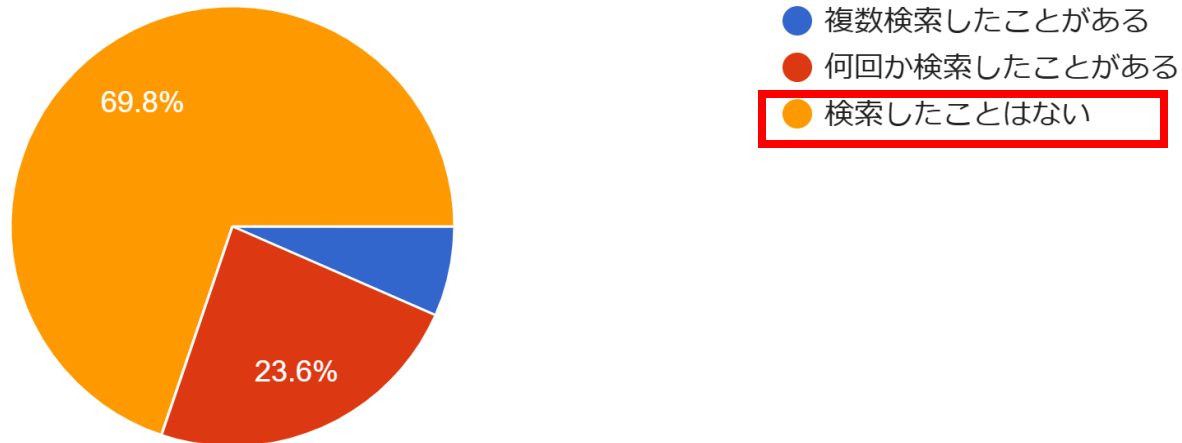
—20.8%が”ポジティブ”と回答

—79.2%が”ネガティブ”と回答

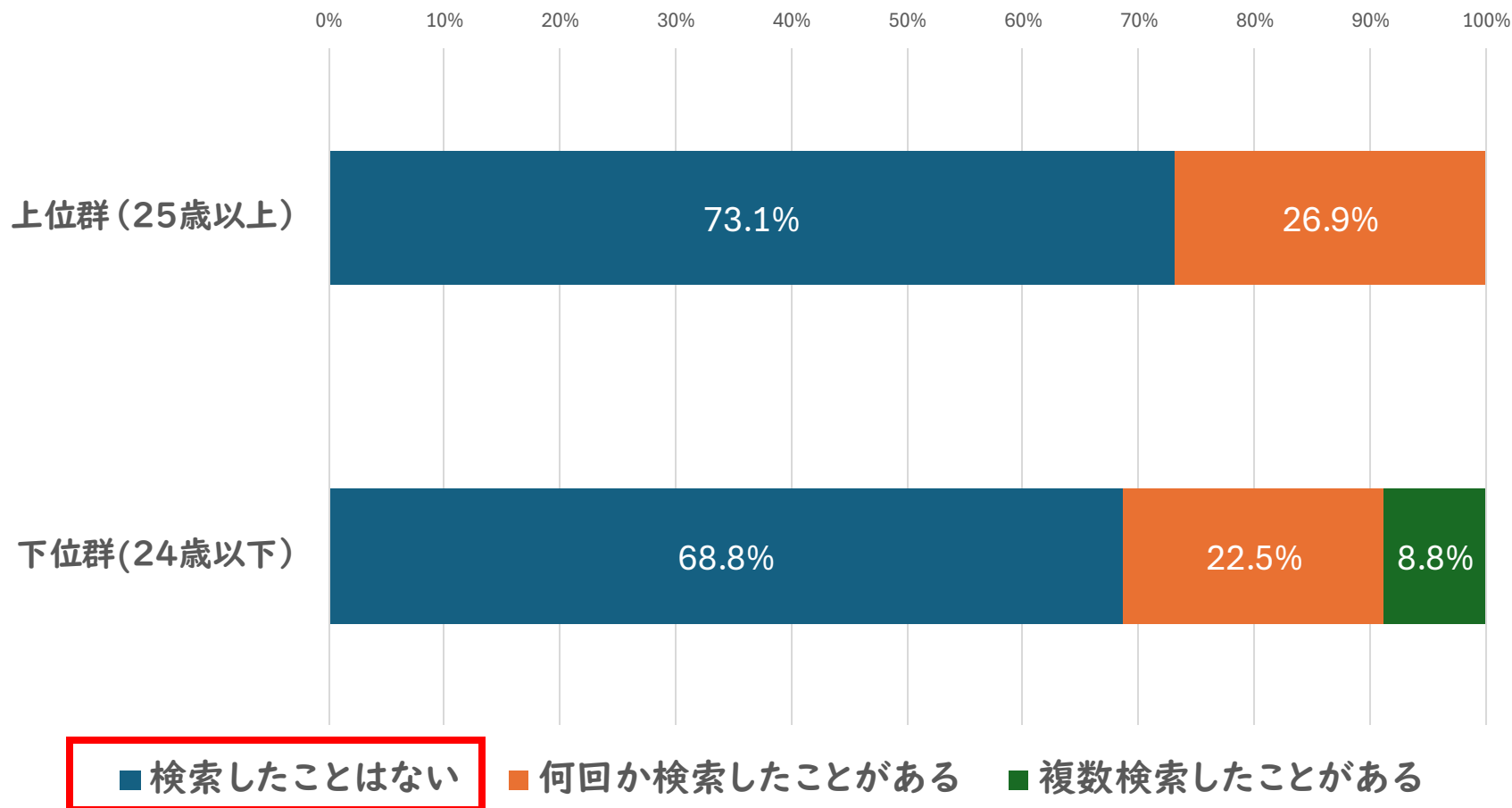
生理に関する情報について、検索をしたことがない人は69.8%と半数以上であった。

1. 生理に関する情報を得るため、動画やSNS等で検索したことはありますか？

106 件の回答



若い年齢層の方がやや検索経験が多い



共感性の高低群による動画やSNSでの検索経験

		複数回	何回か	なし
		1	2	3
共感性 高低	低	2	8	33
		4.7%	18.6%	76.7%
	高	4	7	24
		11.4%	20.0%	68.6%

共感性が高い人のほうが、検索する割合がやや多いものの、
統計的には有意な差異なし

ポジティブ

ネガティブ

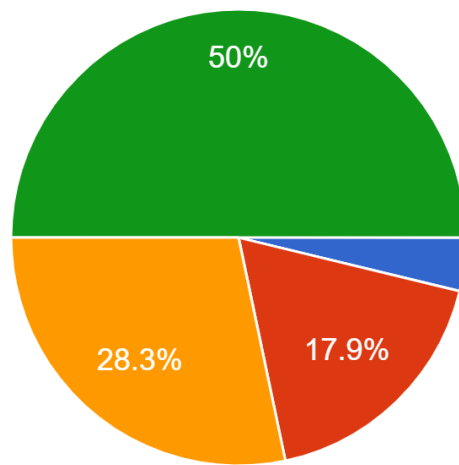
		1	2
共感性 高低	低	10	33
		23.3%	76.7%
	高	8	27
		22.9%	77.1%

共感性の高低によって、生理のイメージには差が見られなかった。

7割以上の方が、家族との会話で生理に関して話題になっていなかった。

3. 家族と生理について話題になったことはありますか？

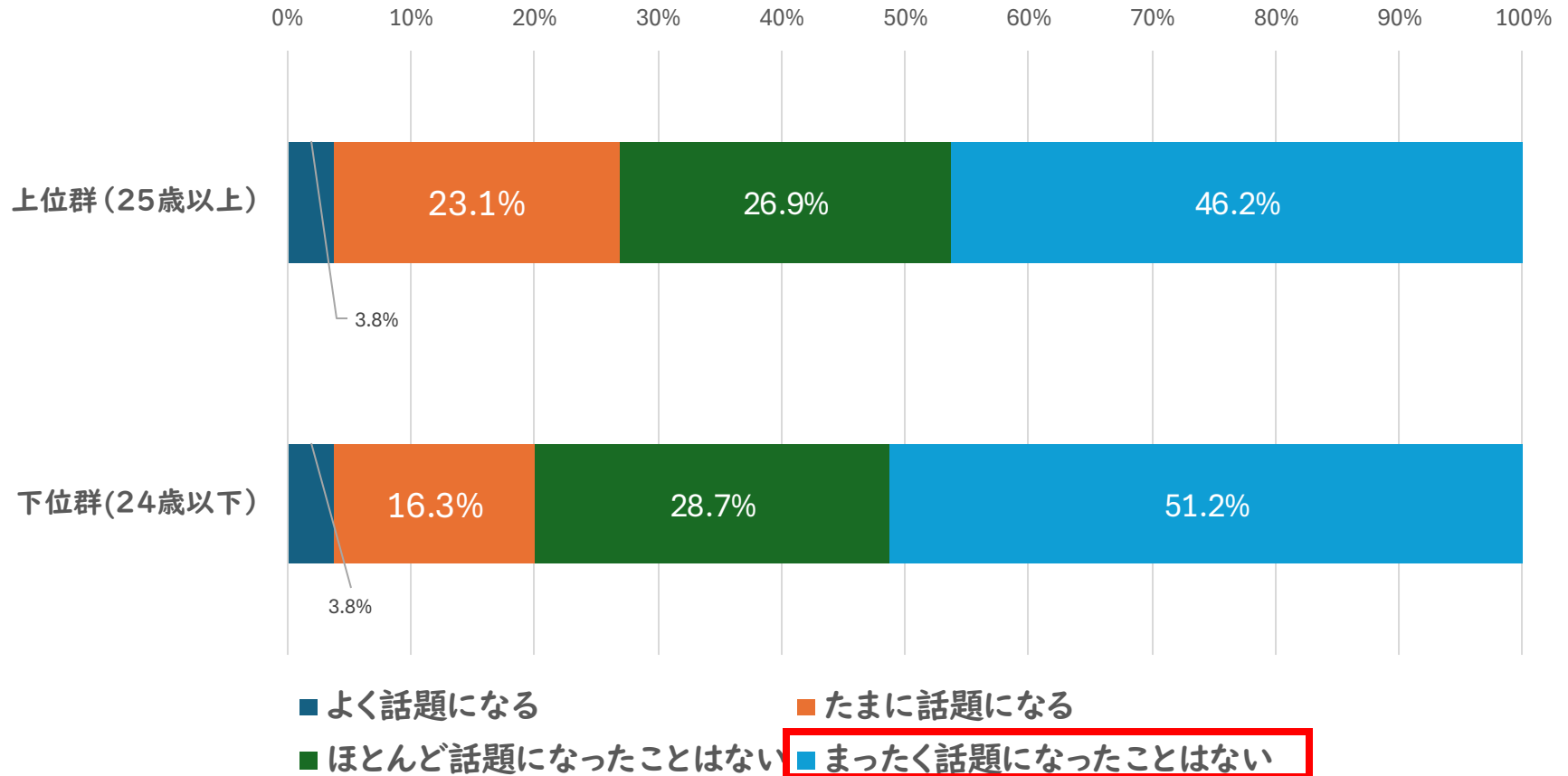
106 件の回答



- よく話題になる
- たまに話題になる
- ほとんど話題になったことはない
- 全く話題になったことはない

家族と「生理」の話題になったことがあるか（年齢別）

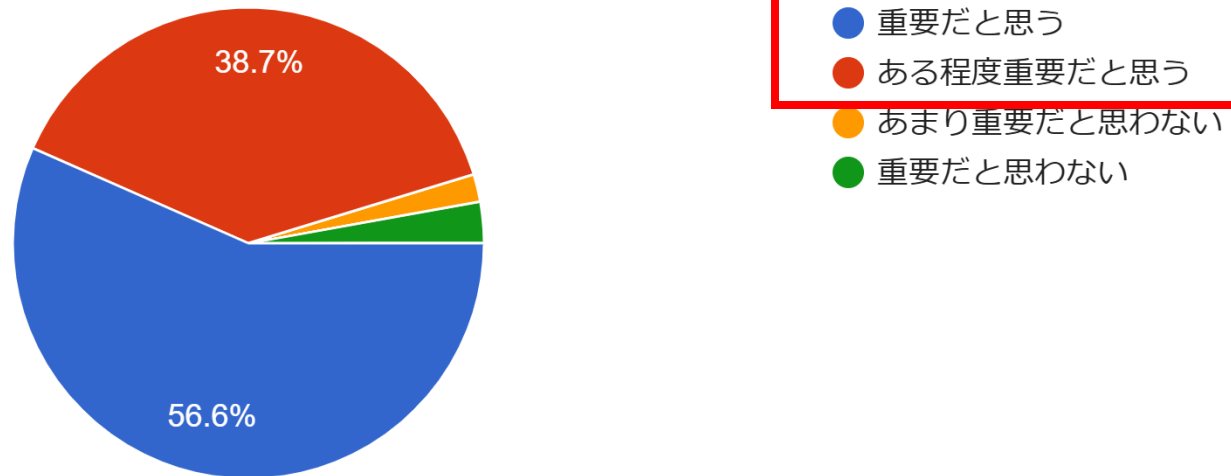
年齢上位群の方がやや話題になった経験が多い



重要・ある程度重要だと思うを合わせたら、9割以上の人が男性が生理について理解することは重要だと考えていた。

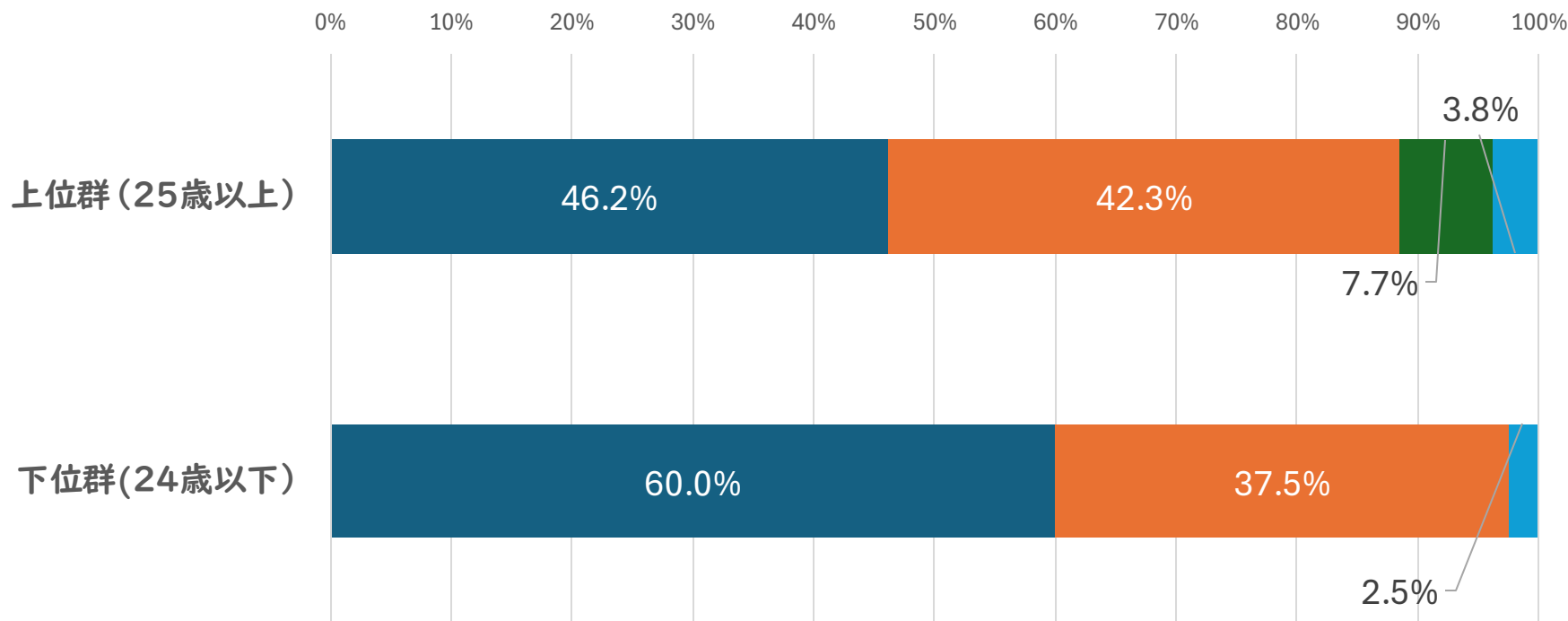
2. 生理について男性が理解することは重要だと思いますか？

106 件の回答



男性が生理について理解する重要性（年齢別）

若い年齢層の方が理解する重要性を感じている者が多い



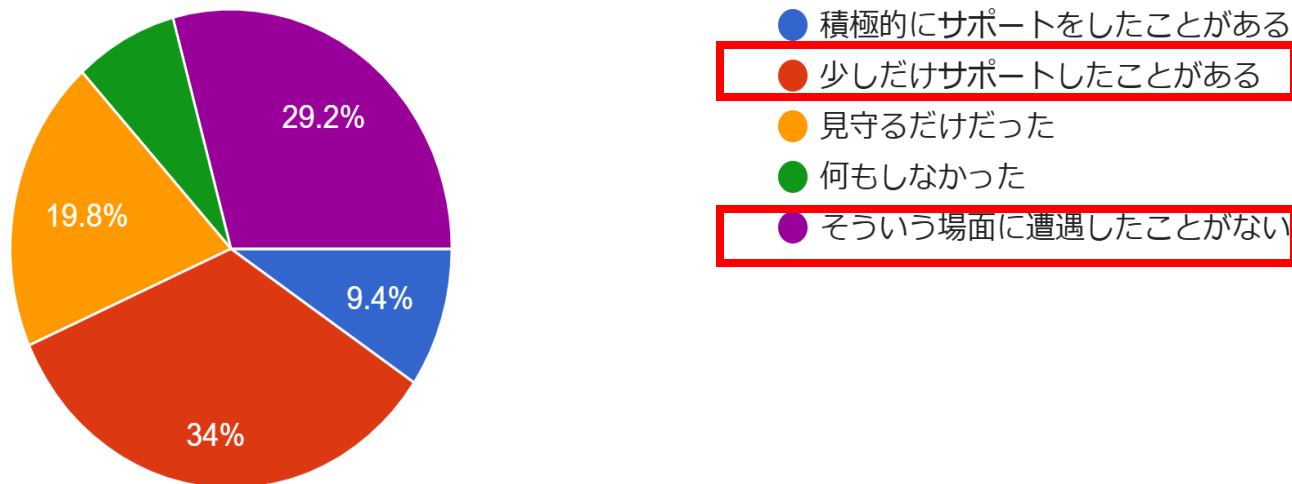
■ 重要だと思う ■ ある程度重要だと思う ■ あまり重要だと思わない ■ 重要だと思わない

少しだけサポートをしたことがある人が3割ほどで一番多い結果となった。

また、サポートを行う場面に遭遇したことがない人は、3割程度いた。

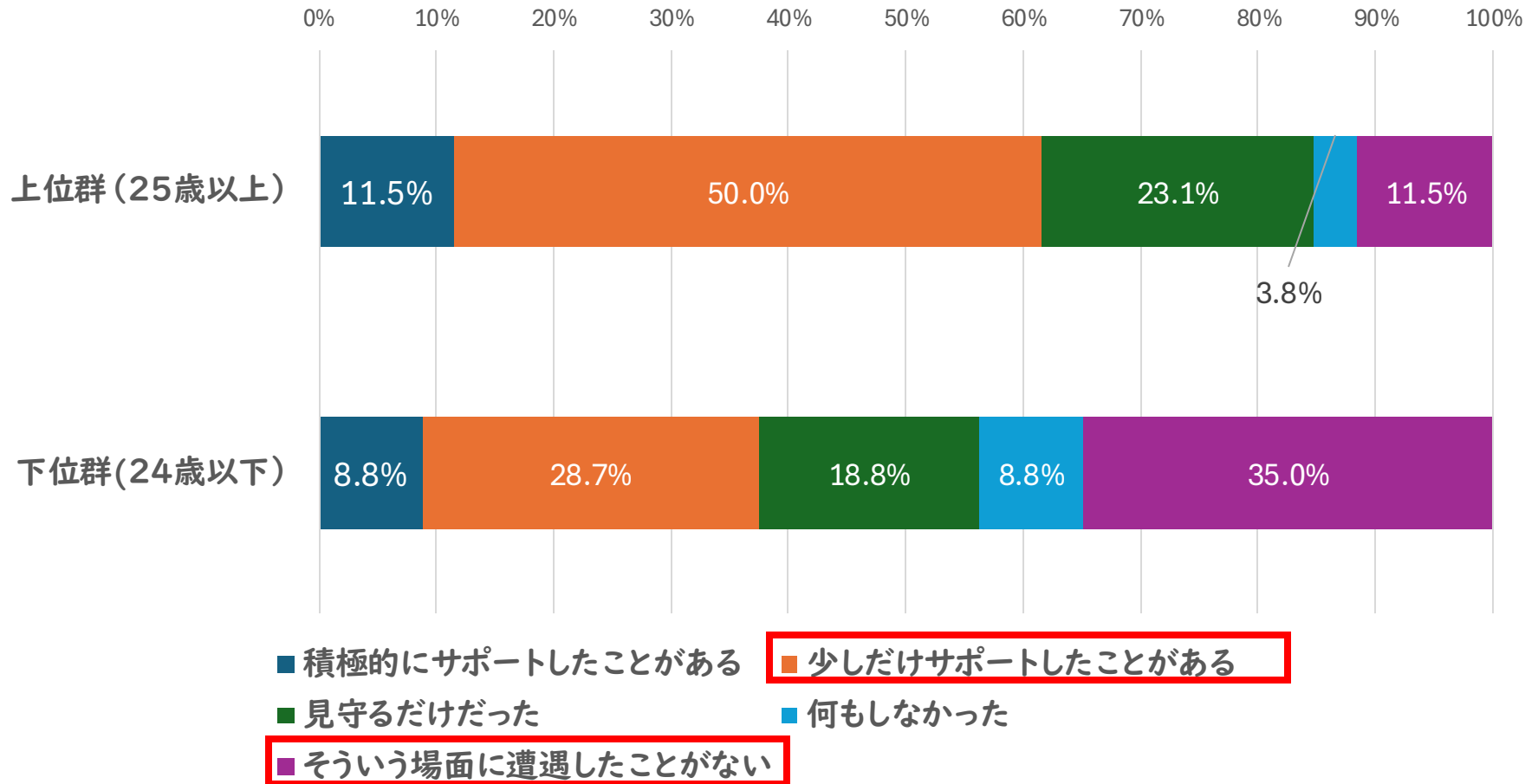
4. 身近な女性が生理で体調を崩した時、何かサポートをしたことがありますか？

106 件の回答



- 生理痛を和らげるとする食べ物を購入した。
- 気分を損なわないように接していた。
- 母親が辛そうにしていたから家事を手伝い、労った。
- 生理痛の治療法について、産婦人科受診を勧めた
- 痛み止めの確保やナプキンの購入
- そばに居てあげる

年齢上位層の方がサポートをした経験が多く、若い年齢層では遭遇した経験がない者も多い



サポート経験有無による共感性の差異

	サポート経験あり (n=46)		サポート経験なし (n=60)		t値
	M	SD	M	SD	
共感性	3.67	0.62	3.40	0.99	1.684 †

† $p < .10$

サポート経験の有無による共感性得点の差異を検討するため、t検定(対応なし)を実施したところ、有意傾向がみられた($t(104) = 1.684, p = .095$)。

このことから、**サポート経験がある人のほうが共感性が高い傾向があると推測する。**

サポート経験有無による協調性の差異

	サポート経験あり (n=46)		サポート経験なし (n=60)		t値
	M	SD	M	SD	
協調性	4.20	0.66	3.96	0.74	1.793†

† $p < .10$

サポート経験の有無による協調性得点の差異を検討するため、t検定(対応なし)を実施したところ、有意傾向がみられた($t(104) = 1.793, p = .076$)。

このことから、**サポート経験がある人のほうが協調性が高い傾向**があると推測する。

考察



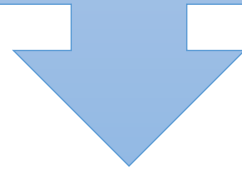
わたしらしく、誇らしく
Be Notre Dame Be Myself



- 9割以上の男性が「生理について理解することは重要」だと感じていながら、正しい知識が**十分に身につけていない**ということがわかった
- また、生理について個人間では話せるが、**世間的にはタブー**だと感じている人が多いということがわかった

このことから、一人一人の意識は変わりつつあるのに、社会全体の常識がまだ追いついていないのではないかと考えた

教育やメディアを通じて、生理についての正しい知識を**性別を問わず**知る機会を当たり前にする



生理は体験しないとわからないことではあるため、本当の意味での理解は難しいと思うが、理解と共感を深めることで、誤解や偏見が減り、より良い社会への実現に近づくと考える

今後の課題（アクション）



わたしらしく、誇らしく
Be Notre Dame Be Myself



教育やメディアを通じて、生理についての正しい知識を性別を問わず知る機会を当たり前にする

生理に関する**すごろくゲーム**を開発

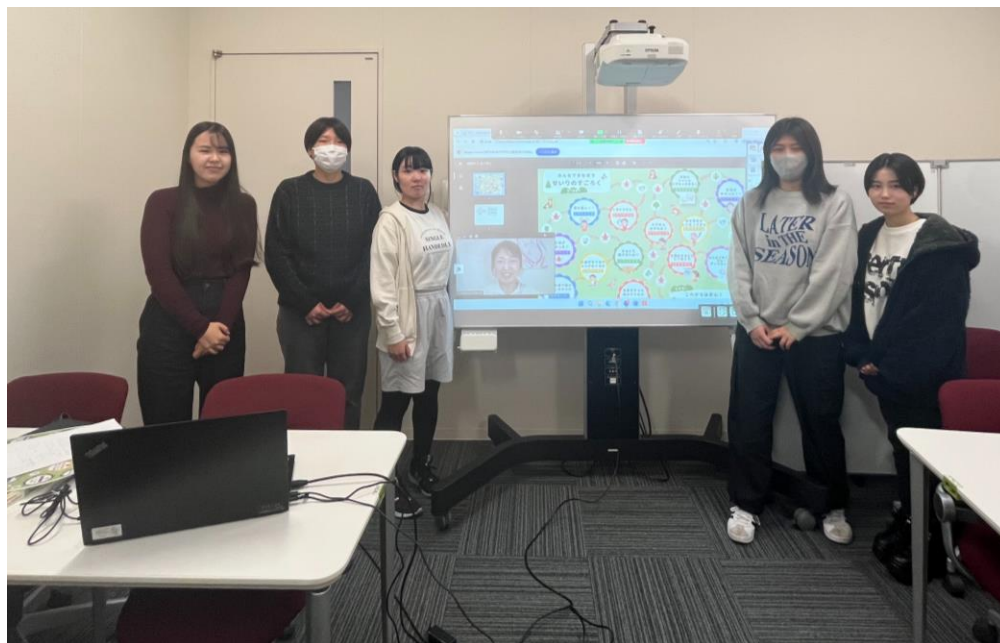


一から内容を検討



すごろくの試作品が完成

子ども達に学校等でいのちの教育
を実践されている、
専門家（助産師：前田美佐代様）に
監修 Zoomで直接助言を頂く



すぐろくのゲーム盤（日本語）がほぼ完成

すぐろくのゲーム盤

クイズカード例



問題1

生理周期の始まり（1日目）はいつから数え始めるのが正しい？

1 生理が終わった日

2 生理が始まった日

3 生理の前に体調の変化を感じた日

今後、より内容を精査し、翻訳版も作成予定

ご清聴ありがとうございました



わたしらしく、誇らしく
Be Notre Dame Be Myself

