

2025年12月18日

「生理のつらさを、我慢しなくていい社会へ。」 ツムラ #OneMoreChoice プロジェクト
約5,000人が来場した期間限定の企画展を、タイミングや場所問わず体験できるWeb展開へ
一人ひとり違う生理・PMSに伴う症状・つらさや日常への影響を可視化

Web展示『違いを知ることからはじめよう展』を公開

井桁弘恵さん、マリウス葉さん、バービーさん、前田旺志郎さんらがコンテンツに協力

WEB展示URL：<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/chigai-ten-web/>

株式会社ツムラ（本社：東京都港区、代表取締役社長 CEO：加藤照和、以下ツムラ）は、2021年に「#OneMoreChoice プロジェクト」を発足し、生理のつらさを我慢しなくていい社会を目指して活動しています。その一環として生理・PMSをテーマとしたWeb展示『違いを知ることからはじめよう展』を、2025年12月18日（木）13時に公開します。

■Web展示公開の背景と目的

本Web展示では、2025年7月に東京・丸の内で開催した、生理・PMSをテーマとした企画展『違いを知ることからはじめよう展』^{※1}の展示内容をWebコンテンツとして公開します。

企画展では、一人ひとり違う生理・PMSに伴う症状やつらさを可視化したコンテンツ等を通じ、来場者から「自分の症状と向き合うきっかけになった」「人によってつらさが違うことを知った」「伝えにくかった症状を、相手に伝えるヒントが得られた」など多くの声を頂きました。

こうした反響を受け、より多くの人が、一人ひとり違う生理・PMSに伴う症状やつらさによる日常への影響を知り、場所やタイミングを問わず、自分の心身と向き合う、誰かと対話するといったきっかけを創出したいと考え、企画展の内容をWeb上でご覧いただけるかたちにしました。Web展示は、CGイラストを用いて生理・PMSに伴う症状による日常への影響を可視化したコンテンツや、自分の症状を伝えるツールとしても活用できるイラストコンテンツ、シェア機能を用いて我慢に代わる選択肢=OneMoreChoiceを考え、選択肢を広げるコンテンツ等、Webならではの工夫を施した内容となっています。



Web展示トップ画面

自然と健康を科学する

Web 展示『違いを知ることからはじめよう展』 ポイント

■4つのチャプターで段階的に理解を深める Web 展示

本 Web 展示は、生理の経験や知識がある人でもない人でも、幅広い属性の方にご活用いただけるよう、「イントロダクション」「気づく」「想像する」「向き合う」の4つのチャプターで段階的に理解を深められる構成となっています。

- 1 「イントロダクション」: #OneMoreChoice プロジェクトの取り組みと生理・PMS に関する基礎知識や調査結果※2 を紹介
- 2 「気づく」: 周囲に見えにくい本音やつらさを、音声やマンガで可視化
- 3 「想像する」: 生理・PMS に伴う症状で“いつも通り”にいかない 1 日やホルモンの周期とともに変化する“こころの波”を可視化
- 4 「向き合う」: 来場者が自分にあった選択肢を考えるヒントとなるような、一人ひとり違う “我慢に代わる選択肢=OneMoreChoice”を紹介



Web 展示トップ画面

■井桁弘恵さん・マリウス葉さんら協力コンテンツを Web で公開、バービーさん・前田旺志郎さんも新たに参加

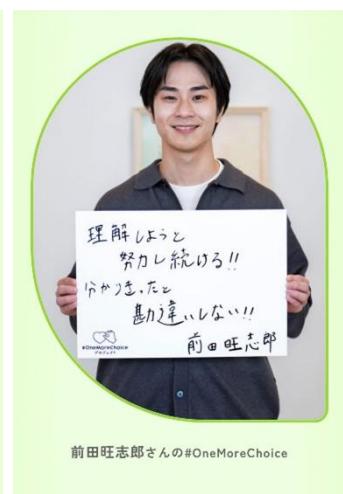
チャプター2「気づく」の音声コンテンツ「日常の副音声」では、一見、“いつも通り”に見える日常のワンシーンに隠れている、生理・PMS に伴う不調やつらさを「隠れ我慢」※3 してしまう本音や、その周囲で「寄り添いたい」と思いながらも、対応への迷いや戸惑いを抱いている人の思いを「副音声」として聞くことができます。俳優の井桁弘恵さん、マリウス葉さんらに、それぞれの立場から本音を語っていただきました。またチャプター4「向き合う」の、自分や周囲の誰かが「隠れ我慢」しないための「我慢に代わる選択肢=OneMoreChoice」を紹介する「わたしの #OneMoreChoice」コーナーでは、お笑い芸人のバービーさん、俳優の前田旺志郎さんの「わたしの #OneMoreChoice」を新たに公開します。



「日常の副音声」



「わたしの #OneMoreChoice」



「わたしの #OneMoreChoice」

Web 展示『違いを知ることからはじめよう展』 主なコンテンツ内容

① 生理・PMS に伴う症状によって「“いつも通り”にいかない 1 日」を CG イラストで再現

人それぞれ異なる生理・PMS に伴う症状や、その症状による日常への影響を、つらさを抱える人の実際の声を基に可視化したコンテンツです。起床や身支度、外出など、1 日のさまざまなシーンに当てはめながら、「“いつも通り”にいかない 1 日」を CG イラストで表現しています。また、産婦人科専門医からの解説も掲載することで、症状を分かりやすく理解できるような構成にしています。つらさを抱えている人だけでなく、それぞれの症状の経験がない人にとっても、経験していないからこそ想像しづらい症状や、それによるつらさ、影響について、目で見て理解を深められる内容になっています。(チャプター3「想像する」)



「“いつも通り”にいかない 1 日」

② 周囲へ症状を伝えるためのツールとしても活用しやすい「それぞれの生理のかたち」

「それぞれの生理のかたち」として、生理・PMS に伴う症状のうち「痛み」の種類の一部である、「頭痛」「腹痛」「腰痛」のつらさを感じている人に、感じ方を表現してもらい、ビジュアル化しました。それぞれのかたちは画像として保存し、自分自身と向き合うときや、周囲の人に伝えたいときのツールとしても活用できます。(チャプター3「想像する」)

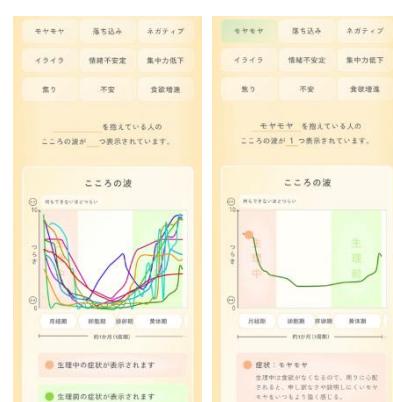


「それぞれの生理のかたち」

③ 精神的な症状に焦点を当てた「こころの波」

「こころの波」は、生理周期（約 1 カ月程度）の中で、ホルモンの変動によって生じ、自分ではコントロールしづらい精神的な症状の変化を“波”として表現したコンテンツです。アンケートにご協力いただいた 10 名の方の症状とエピソードを基に制作しており、生理・PMS における精神的症状によるつらさや期間にも個人差があることを示しています。

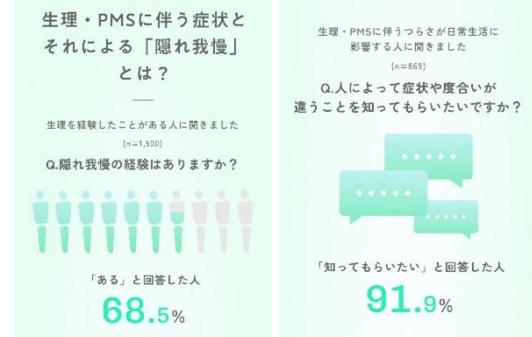
表示される症状のうちの一つを選択すると、その症状を抱える人の実際の声と「こころの波」が表示されます。(チャプター3「想像する」)



左) 症状未選択時（全ての波を表示した状態）
の Web 展示画面
右) 「モヤモヤ」の症状選択時の Web 展示画面

④ 調査結果を基に、生理・PMSに伴う症状やつらさに対する意識や実態を知るきっかけに

各チャプターの冒頭で、「生理に関する意識と実態調査」(ツムラ調べ)^{※2}の調査結果を紹介しています。生理・PMSに伴う症状や、それによるつらさだけでなく、つらさを抱えながら日常生活を送る人を取り巻く環境についても知っていただける機会となることを目指しています。



「生理に関する意識と実態調査」

⑤ 視点を変えると見方が変わる「心の声が読めるマンガ」

マンガコンテンツ「心の声が読めるマンガ」では、マンガ形式でこころやからだの悩みなどをテーマに発信する SNS メディア「モアドア (MOREDOOR)」と共に創し、同じ会話・同じシーンを登場人物の2人それぞれの視点から描きました。人によって見えている状況や感じ方の違い、そこから生じる擦れ違いを描き、誰かのつらさや本音に気づくきっかけをマンガで表現しています。(チャプター2「気づく」)



⑥ “あなたの#OneMoreChoice”をシェアすることで、誰かの選択肢を広げるきっかけに

「わたしの#OneMoreChoice」のコーナーでは、タレントや医師、7月に開催した企画展で来場者から寄せられた「我慢に代わる選択肢=OneMoreChoice」を掲載しています。また、SNSに“あなたの#OneMoreChoice”をシェアできる機能を用意しています。それぞれのメッセージを見たり、自分の考えをシェアしたりすることで、自分や周囲の誰かが「隠れ我慢」しないための選択肢が広がるきっかけになることを目指すコンテンツとなっています。(チャプター4「向き合う」)



「わたしの#OneMoreChoice」

Web 展示公開を記念し、トークセッション動画を配信

Web 展示の活用方法をより多くの方に知っていただくために、トークセッション動画を 2025 年 12 月 18 日（木）13 時から配信します。ゲストにはお笑い芸人のバービーさん、俳優の前田旺志郎さん、産婦人科専門医の稲葉可奈子先生を迎えました。

■動画概要

- ・名 称：～一人ひとり違う生理・PMS に伴う症状によって、日常はどう変わる？～
トークセッション『違いを知ることからはじめよう』 by #OneMoreChoice プロジェクト
- ・配信日：2025 年 12 月 18 日（木）13 時
- ・ゲスト：バービーさん（お笑いコンビ・フォーリンラブ）、前田旺志郎さん（俳優）
稲葉可奈子先生（Inaba Clinic 院長、産婦人科専門医）
- ・主 催：ツムラ
- ・共 催：ハフポスト日本版
- ・U R L：<https://youtu.be/Oavdid63V5I>

2025 年 7 月開催『違いを知ることからはじめよう展』

#OneMoreChoice プロジェクトの一環として、企画展『違いを知ることからはじめよう展』を 2025 年 7 月 24 日（木）から 27 日（日）までの 4 日間、東京・丸の内の丸ビル 1F イベントスペース「マルキューブ」（東京都千代田区）にて開催しました。

企画展には、4 日間で 4,886 人に来場いただきました。来場者には、生理・PMS に伴う症状やつらさに悩む人だけでなく、パートナー同士で訪れる姿も多く見られました。また、職場に女性が多いという管理職の男性や、医療・教育の現場に携わる方、生理の課題に取り組む活動をしている方の姿もありました。展示を通して、一人ひとり違う生理・PMS に伴う症状やつらさについて、理解を深めていただけたイベントとなりました。



企画展の様子

※1：企画展『違いを知ることから始めよう展』リリース

<https://www.tsumura.co.jp/news/newsrelease/item/20250709.pdf>

企画展『違いを知ることから始めよう展』開催レポート

<https://www.tsumura.co.jp/news/newsrelease/item/20250806.pdf>

『違いを知ることからはじめよう展』特設サイト

<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/chigai-ten/>

※2：「生理に関する意識と実態調査」<https://www.tsumura.co.jp/news/topics/item/20250709.pdf>

※3：隠れ我慢：心身の不調を我慢していつも通りに仕事や家事を行うこと。 株式会社ツムラが定義

#OneMoreChoice プロジェクトとは

#OneMoreChoice プロジェクトは、「生理のつらさを、我慢しなくていい社会へ。」をステートメントに掲げ、創業から 130 年以上にわたり女性の健康に寄り添ってきたツムラが健やかな社会を目指して、2021 年から取り組んでいるプロジェクトです。

プロジェクトスタート以来、「隠れ我慢」という多くの人々が抱えている問題を調査により浮き彫りにし、我慢に代わる選択ができるようなアクションを提案し続けてきました。不調の際に休む、働き方を変える、誰かに相談する、など、我慢以外の選択肢 (=OneMoreChoice) をとれるようになり、一人ひとりが、そして組織やコミュニティが、生理や PMS を正しく理解し行動するきっかけをつくり続けています。

<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/>

「生理のつらさを、我慢しなくていい社会へ。」

誰にも迷惑をかけたくない。周りの人に言い出しつらい。そんな理由から、「生理痛・PMS を我慢せざるを得ない」人たちの力になりたい。ひとつひとつの問題に向き合い、誰もが我慢しなくていい社会をめざして、漢方のツムラが取り組んでいきます。



#OneMoreChoice
プロジェクト

プロジェクトステートメント

プロジェクトロゴ