

「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 9 割^{※1}が「生理・PMS に伴うつらさが人によって違うことを知ってもらいたい」

症状によるさまざまな日常への影響や「隠れ我慢」を、展示・疑似体験を通じて伝える

企画展『違いを知ることからはじめよう展』 大阪・福岡で初開催

- ◎ 「頑張りたいのに集中できないパソコン」「倦怠感ですこし歩くのも疲れるコート」、生理痛 VR 体験装置など一人ひとり違う“いつも通り”にいかない状態を疑似体験できる体験型展示
- ◎ 井桁弘恵さん、マリウス葉さんによる「隠れ我慢」への気づきを促す日常の「副音声」> 展示
- ◎ 地域団体と連携<関西/九州編>「生理・PMS や“隠れ我慢”に関する意識と実態調査」結果も公開

大阪開催：2026 年 9 月 25 日（金）・26 日（土）なんば CITY ガレリアコート

福岡開催：2026 年 10 月 16 日（金）・17 日（土）福岡三越前 ライオン広場

特設サイト：<https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/chigai-ten/>

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、「生理のつらさを、我慢しなくていい社会へ。」を目指して取り組む「#OneMoreChoice プロジェクト」の一環として、生理・PMS（月経前症候群）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』を、大阪・福岡の 2 都市で開催します。生理に悩む人も、理解したいと思う人も、支えたいと感じている人も、どなたでもご参加いただけます。（参加無料）

■一人ひとり違う生理・PMS に伴う症状が見えるかたちに。

『違いを知ることからはじめよう展』とは

「#OneMoreChoice プロジェクト」は「隠れ我慢」^{※2}に着目し、我慢に代わる選択肢がとれる社会を目指して 2021 年から取り組み続けています。

本展では、生理・PMS に伴う症状やつらさには個人差があり、日常生活への影響も一人ひとり異なることを、展示や体験コンテンツを通じて紹介します。

会場では、生理・PMS に伴う倦怠感や集中力の低下などによって、いつも通りに過ごすことが難しい状態を疑似体験できる“いつも通り”にいかない部屋」コーナーをはじめ、周囲に見えにくいつらさや「隠れ我慢」を表現した音声やマンガコンテンツ、ホルモンの周期的な変動による精神的な症状を可視化した展示、生理痛 VR 体験装置を用いた疑似体験などを展開します。（詳細はリリース 3・4 枚目参照）

本展は、2025 年 7 月の東京開催に続き、2026 年は大阪・福岡で開催します。開催に当たり今回は、関西・九州地域を対象とした「生理・PMS や“隠れ我慢”に関する意識と実態調査」の結果の一部も本展で紹介します。協力団体として、大阪開催では大阪大学大学院人間科学研究科の「MeW プロジェクト」、福岡開催では一般財団法人ウェルネスサポート Lab より調査にコメントをいただきました。今回の大阪・福岡での開催は、#OneMoreChoice プロジェクトのこれまでの取り組みをさらに社会へ広げていくため、地域で活動されている団体と連携し、展開します。（「MeW プロジェクト」、「一般財団法人ウェルネスサポート Lab」の詳細はリリース 2 枚目参照）

※1 生理・PMS や“隠れ我慢”に関する意識と実態調査（ツムラ、2026 年 9 月 25 日）

※2 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



キービジュアル



展示イメージ

■『違いを知ることからはじめよう展』開催の目的

本展では、生理・PMS に伴う症状には個人差があり、その症状やつらさにより日常生活にさまざまな影響を及ぼすことを、展示や疑似体験を通じて伝えます。さらに、生活環境や周囲の人たちへの伝えにくさなど、置かれている環境によってつらさを我慢せざるを得ない「隠れ我慢」が生じていることについて理解を深め、一人ひとりの違いを知ることを通して、自分の体とあらためて向き合ったり、周りをつらさを抱えている人を思いやったりするきっかけづくりとなることを目指しています。

■大阪・福岡開催の背景と地域の団体との連携

ツムラは、2021 年 3 月に「#OneMoreChoice プロジェクト」を発足、生理のつらさを我慢しなくていい社会を目指して、ツムラが開発したオリジナルの「#OneMoreChoice 研修」を企業・自治体・団体などに提供する取り組みも続けています。研修の実施を通じて全国各地とのつながりが広がり、本プロジェクトへの共感や協力の輪も広がっています。

昨年 7 月に東京で本展を開催した際には、来場者から「自分の症状と向き合うきっかけになった」「女性同士でも違うことを知った」「働きやすい職場づくりの参考にしたい」など多くの声が寄せられました。こうした反響を受け、体験型展示ならではの特長を生かし、一人ひとりの違いを知るきっかけをより多くの人へ届けたいと考え、このたび大阪・福岡にて開催する運びとなりました。

本開催に合わせて実施した〈関西／九州編〉「生理・PMS や“隠れ我慢”に関する意識と実態調査」では、関西・九州ともに約 7 割の女性が「隠れ我慢」をしており、生理・PMS に伴うつらさが日常生活に影響する女性の約 9 割が「生理・PMS に伴うつらさが人によって違うことを知ってもらいたい」と考えていることが明らかになりました。

大阪・福岡での開催に当たっては、それぞれの地域で生理に伴う課題や女性の健康に取り組む団体と協力しました。大阪では大阪大学大学院人間科学研究科の「MeW プロジェクト」、福岡では一般財団法人ウェルネスサポート Lab にご協力いただき、生理に伴う課題や女性の健康に関する活動を通じて培ってきた知見を生かして本調査結果へのコメントをいただきました。関西・九州地域の調査結果は会場内で公開いたします。

【協力団体】

「MeW プロジェクト」（大阪大学大学院人間科学研究科）
月経をめぐるウェルビーイング向上を目指し、トイレ内に生理用品が常備される仕組みづくり、生理用品用ディスペンサーの開発、災害支援、研究・啓発活動に取り組む団体です。

一般財団法人ウェルネスサポート Lab
かかりつけナース事業を通じ、地方から全国へ、言葉にしがたい不調に悩む働き世代やユースに安心を届けるとともに、ナースのウェルビーイングも精神的に支える団体。

「#OneMoreChoice プロジェクト」担当者 コメント

本展示でご紹介するのは、見えにくい症状や、それに伴う一人ひとりの抱えるつらさ、日常生活への影響の一例です。すべての症状やつらさを表現しきれるものではありませんが、ご自身はもちろん、周囲の方々にも、症状そのものだけでなく、その人を取り巻く環境によって生まれるつらさにも目を向けていただくきっかけになればと願っています。また、昨年の展示では、当事者同士や周囲の方々が、それぞれの感じ方や考えを伝え合い、「理解しよう」「一緒に考えよう」されている場面もありました。もちろん対話することが唯一の正解ではありません。それでも、知ってもらいたいと思う人・知りたいと思う人にとって、本展示が、一人ひとりが自分らしい“我慢に代わる選択肢＝OneMoreChoice”を見つけるきっかけとなり、誰もが心地よく過ごせる社会につながっていくことを願っています。

『違いを知ることからはじめよう展』 開催概要

〈大阪開催〉

企画展『違いを知ることからはじめよう展』 in 大阪



期間：2026年9月25日（金）・26日（土）

時間：25日（金）13:00～20:00

26日（土）11:00～19:00

会場：なんばCITY ガレリアコート
（大阪府大阪市中央区難波 5-1-60
なんばCITY 本館 B1F）

主催：株式会社ツムラ

後援：大阪府、大阪市

協力：MeW プロジェクト（大阪大学大学院人間科学研究科）

〈福岡開催〉

企画展『違いを知ることからはじめよう展』 in 福岡



期間：2026年10月16日（金）・17日（土）

時間：16日（金）13:00～20:00

17日（土）11:00～19:00

会場：福岡三越前 ライオン広場
（福岡県福岡市中央区天神 2-1-1）

主催：株式会社ツムラ

後援：福岡県、福岡市

協力：一般財団法人ウェルネスサポート Lab

料金： 無料（入場は予約不要、生理痛 VR 体験装置の体験は当日整理券配布※上限あり）

監修： 稲葉 可奈子 先生（Inaba Clinic 院長、産婦人科専門医）

特設サイト： <https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/chigai-ten/>

お問い合わせ：お客さま相談窓口 0120-329-930（受付：土日祝日を除く 9:00～17:30）
（土日祝日の場合は、OneMoreChoice@mail.tsumura.co.jp）

※展示内容は会場により一部異なります

※生理痛体験装置による疑似体験には人数制限があります

監修：稲葉 可奈子 先生（産婦人科専門医）からのメッセージ

昨年とても好評だった「違いを知ることからはじめよう展」、なにが素晴らしかったかというと、知識を伝えることよりもまず、男性と女性の違い、女性同士でも一人ひとり症状の程度が違う、ということへの理解を広めるために「違いを知ること」をコンセプトにしていたところです。このたび大阪、福岡でも開催されるとのことで、違いへの理解が各地へ広まることをとても嬉しく思っています。学校の先生や企業の管理職の方などにもとてもおすすめの企画です。ぜひご来場下さい！

稲葉 可奈子（いなば かなこ）先生 産婦人科専門医・医学博士・Inaba Clinic 院長

京都大学医学部卒業、東京大学大学院にて医学博士号を取得、双子含む四児の母。

産婦人科診療の傍ら、子宮頸がん予防や性教育、女性のヘルスケアなど生きていく上で必要な知識や正確な医療情報を、メディア、企業研修、書籍、SNS などを通して発信している。婦人科受診のハードルを下げるため2024年7月渋谷にInaba Clinic 開院。

みんなバビ！ みんなで知ろう HPV プロジェクト 代表 / メディカルフェムテックコンソーシアム 副代表 / フジニュースα 公式コメンテーター / Yahoo!エキスパート / NewsPicks プロピッカー



『違いを知ることからはじめよう展』 展示内容

本展示では、「イントロダクション」「気づく」「想像する」「向き合う」の4ステップに沿って、展示や疑似体験などを通じ、生理・PMSに伴う症状や「隠れ我慢」への理解を深めるさまざまなコンテンツを展開します。



展示イメージ

イントロダクション

◆**地域版の調査で明らかになった生理に関する意識などを紹介**
開催地域を対象に実施した「生理・PMS や「隠れ我慢」に関する意識と実態調査」結果を公開。本調査で明らかになった地域別の隠れ我慢タイプの結果も展示。

参考) 隠れ我慢チェッカー <https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/checker/home/>

気づく

◆**井桁弘恵さんやマリウス葉さんが協力！周囲に見えにくい本音を音声やマンガで表現**

さまざまな立場・環境にいる人が抱える「隠れ我慢」や、周囲に見えにくい本音を表現。俳優の井桁弘恵さんやマリウス葉さんが、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本音や心の声を語る<日常の「副音声」>、「隠れ我慢」が潜む日常を2人の登場人物それぞれの視点から描き、そのすれ違いを表現した<心の声が読めるマンガ>を展示します。

◆**生理・PMSに伴う症状によって「いつも通り」にいかない」状態を疑似体験**

生理のつらさは生理痛だけでなく、倦怠感やめまいなど、さまざまで、あまり知られていない症状もあります。それらの症状による日常生活への影響も一人ひとり違います。本コーナーでは、アンケート調査などから抽出した一人ひとりの声を基に制作した「いつも通り」にいかない「部屋」コーナーをはじめ、ホルモンの周期とともに変化する<こころの波>などのコンテンツを展示します。

【「いつも通り」にいかない部屋」コーナーにて体験できること】

＜生理・PMSに伴う「倦怠感・だるさ」による影響＞

＜生理 PMS の症状に伴う「集中力低下」による影響＞

想像する

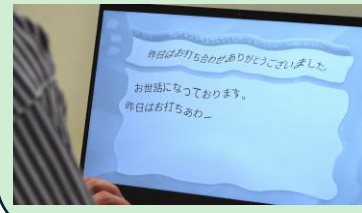
身体が重だるくて
起き上がることが難しいベッド



倦怠感で
すこし歩くのも疲れるコート



頑張りたいのに
集中できないパソコン



＜生理痛 VR 体験装置「ピリオノイド」体験＞（協力：株式会社リンケージ）



生理痛のつらさを疑似的に体験できる生理痛 VR 体験装置「ピリオノイド」の無料体験を提供します。装置を付けたまま生理・PMSの症状によって「いつも通り」にいかない部屋コーナーの展示を体験いただくことで、生理期間中の下腹部痛だけでなく、生理・PMSに伴うさまざまなつらさによって「いつも通り」にいかない状態を疑似体験いただけます。

参加方法：当日整理券を配布。（整理券がなくなり次第、受付終了）

参加対象：20歳以上 費用：無料 ＊注意事項：体験前に同意書に署名をいただきます。

＊ペースメーカーなどの医用電気機器を装着されている方、高血圧、心臓疾患、アルコールアレルギーなどがある方、妊娠中の方、ご自身の体調に不安のある方は体験をお断りさせていただいております。

◆**来場者の選択肢をそれぞれの言葉で可視化 <わたしの#OneMoreChoice>**

生理のつらさを、我慢しないでいい社会へ向けて、“我慢に代わる選択肢=OneMoreChoice”を来場者へ書き込んでもらうコーナー。自分自身や周囲の誰かがつらさを抱えたときに、選択肢を広げるヒントとしていただくことを目的としています。

向き合う

「生理・PMS や“隠れ我慢”に関する意識と実態調査」(抜粋)

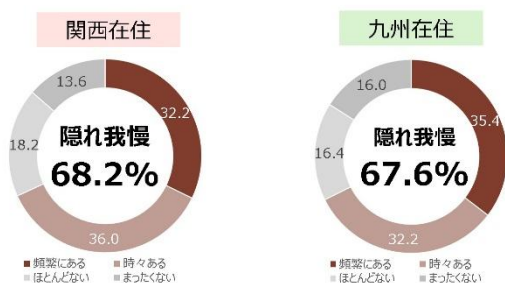
ツムラは、関西・九州に在住の20代～60代の生理を経験した人および同年代の男性を対象に各地域1,000人ずつに聞く、「生理・PMS や“隠れ我慢”に関する意識と実態調査」を実施しました。

各地域に在住の、生理を経験した人のうち、生理・PMSに伴うつらさの“隠れ我慢”の経験がある人は、関西在住は68.2%、九州在住は67.6%でした。[図1][図2]

また、生理・PMSに伴うつらさや度合いは人によって異なりますが、そのつらさが「日常生活に影響を及ぼす」と答えた人に、つらさや度合いが一人ひとり違うことを知ってもらいたいかと聞くと、関西在住の87.1%、九州在住の90.0%が「知ってもらいたい」と回答しました。[図3][図4]

生理・PMSに伴うつらさを我慢して普段通りにふるまう“隠れ我慢”の経験

Q. 生理・PMSの症状をつらく感じたとき、つらさを我慢して、いつも通り仕事や家事をしたり、学校に行くなどしたことはありますか？
対象：生理を経験した人 関西在住 (n=500)、九州在住 (n=500)

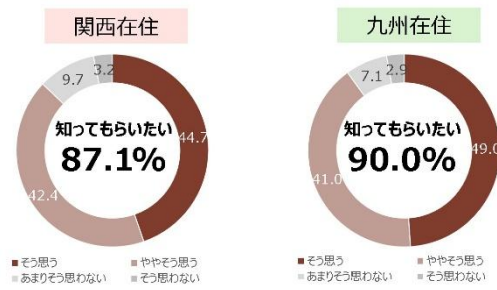


[図1]

[図2]

生理・PMSに伴うつらさや度合いが人によって違うことを知ってもらいたい

Q. 生理・PMSに伴うつらさが人によって違うことを知ってもらいたい？
対象：生理・PMSが日常生活に影響を及ぼす人 関西在住 (n=349)、九州在住 (n=339)



[図3]

[図4]

※1「生理・PMS や“隠れ我慢”に関する意識と実態調査」 ※各エリアの調査結果の詳細は、大阪・福岡各会場イベント初日に発表予定
■実施時期：2026年7月7日(火)～7月10日(金) ■調査手法：インターネット調査 ■調査対象：①関西(滋賀県・京都府・大阪府・兵庫県・奈良県・和歌山県)在住の生理を経験した20代～60代500人、同年代の男性500人 ②九州(福岡県・佐賀県・長崎県・熊本県・大分県・宮崎県・鹿児島県)在住の生理を経験した20代～60代500人、同年代の男性500人
■調査委託先：楽天インサイト ★構成比(%)は小数第2位以下を四捨五入しているため合計が100%にならない場合があります。★本調査では月経について「生理」と表現

【生理に伴う課題や女性の健康に取り組む団体からのコメント】

◆MeW プロジェクト 代表 杉田 映理 氏 (大阪大学大学院人間科学研究科教授)

月経は、個人差の大きい現象ですが、周囲との関係や社会からのサポート、月経をめぐる文化など、社会環境によってその経験は大きく異なります。月経が「個人の秘め事」「触れてはいけないこと」とされる社会では、“隠れ我慢”につながる傾向が起きやすいのでは。今回のイベントを通じて、生理痛・PMSについてもっと深く知って OneMoreChoice – 選択肢を広げ、周囲の人にとっても月経の多様さや関わり方を考えて、対話を始めるきっかけになればと思います。

◆一般財団法人ウェルネスサポート Lab 代表理事 笠 淑美 氏

私たちは、働き世代を中心に、さまざまな世代の身心の健康に向き合ってきました。これまでの活動を通じて、不安や不調は自分自身のものでもあり、周りの大切な人の健康や幸せにも、相互に影響し合うと考えています。こうした連鎖を和らげるべく、不安や不調を、もっと自由に表現できる社会になってほしいと思います。ツムラと連携することで、そうした課題感をより深く、広く、皆さんに知っていただけることを期待しています。

参考) 2025 年 7 月開催 企画展『違いを知ることからはじめよう展』(東京・丸の内)

2025 年 7 月 24 日(木) から 27 日(日) までの 4 日間、企画展『違いを知ることからはじめよう展』を東京・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) にて初開催しました。4 日間で 4,886 人が来場し、生理・PMS に伴う症状やつらさに悩む人だけでなく、パートナー同士や、職場に女性が多いという管理職の男性、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など、幅広い立場の方々にご来場いただきました。

また、より多くの人々が、場所やタイミングを問わず、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、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 2025 年 12 月より、Web 展示として公開しています。



2025 年 7 月(東京・丸の内) 開催レポート

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

Web 展示『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-web/>

#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。

プロジェクト開始以来、「隠れ我慢」という多くの人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。」

心身の不調を抱えながらも、周りに迷惑をかけたくない。言い出しにくい。そんな理由からいつも通りに振る舞う人たちが多くいます。不調への「隠れ我慢」を減らし、誰もがもっと心地よく生きられる健やかな社会をめざして、漢方のツムラが取り組んでいます。

プロジェクトステートメント



#OneMoreChoice
プロジェクト

プロジェクトロゴ

「株式会社ツムラ」について

医薬品(漢方製剤、生薬製剤他)等を製造販売する製薬企業で、主力となる医療用漢方製剤は 129 品目を取り扱っています。「自然と健康を科学する」という経営理念を掲げ、一人ひとりの心身の調和に寄り添い、活力ある心豊かな社会をつくることを志しています。