

2026 年 10 月 30 日

東京での初開催に続き、大阪・福岡の計 4 日間で約 2,000 人が来場

ツムラ #OneMoreChoice プロジェクト

一人ひとり違う 生理・PMS に伴うつらさを見えるかたちに。

企画展『**違いを知ることからはじめよう展**』in 大阪・福岡 開催レポート

来場者アンケートでは回答者の約 4 割が男性、パートナー同士での来場も

展示や疑似体験を通じて、「隠れ我慢」の理解を深める機会に

「自分の生理の当たり前が当たり前じゃなかった」「普段聞けないことをパートナーと話せた」との声も

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）が展開する #OneMoreChoice プロジェクトは、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、大阪では 2026 年 9 月 25 日（金）・26 日（土）になんば CITY ガレリアコート（大阪市中央区）、福岡では 10 月 16 日（金）・17 日（土）に福岡三越前 ライオン広場（福岡市中央区）にて開催し、大阪・福岡の計 4 日間で約 2,000 人が来場しました。

参考）企画展の開催に関するプレスリリース <https://www.tsumura.co.jp/news/newsrelease/item/20260903.pdf>



来場者アンケートでは約 4 割が男性。パートナーや友人同士でつらさや思いを語り合う姿も

会場では、地域ごとの調査結果やマンガなどの展示、疑似体験などを通じて、生理・PMS に伴う症状やつらさの個人差に加え、生活環境や周囲の人への伝えにくさなどによる「隠れ我慢※」の実態を可視化しました。来場者アンケートでは、回答者の約 4 割が男性で、パートナー同士での来場が同じく約 4 割を占めました。生理のつらさを抱える人だけでなく、周囲の人にとっても、日常に隠れた症状によるつらさや、それによって隠れ我慢してしまう状況への理解を深め、対話する機会となりました。

来場者の声

- ・自分の中の生理の当たり前が当たり前じゃないことを学ぶことができました。（30 代女性）
- ・異性はもちろん同性でも生理痛等に関する感じ方ですれ違うこともあると知って驚いた。（30 代男性）
- ・パートナーが実はこんなに大変な思いをしていたんだと学ぶ機会になりました。（20 代男性）

※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

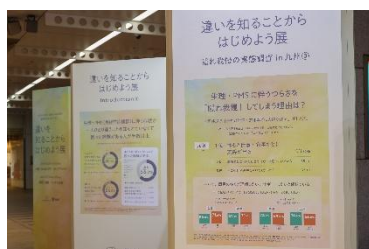
自然と健康を科学する

展示や疑似体験を通じて、一人ひとりの違いへの気づきに

会場は「イントロダクション」「気づく」「想像する」「向き合う」の4つのエリアで構成。地域の調査結果などから現状を知り、周囲には見えにくい本音に触れながら「“いつも通り”にいかない」状態を疑似体験し、自分なりの「我慢に代わる選択肢」を考えていただく展示を展開しました。

◆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

生理・PMSについての解説や、今回の開催に合わせて実施した、関西・九州それぞれの「生理・PMS や“隠れ我慢”に関する意識と実態調査」の結果をパネルで紹介。展示パネルを指さし、一つひとつの調査結果を確かめるように熱心に見入る来場者の姿がありました。



来場者コメント（一部）

- ・色々な結果を数字で見られて、改めて現状を確認できた。(40代女性)
- ・意外とうちに秘めているけど、みんな色々思うのだなぁと思いました。言いづらいですね、生理やPMSって...すごくしんどいの。(40代女性)

◆気づく 周囲に見えにくい本音を音声やマンガで表現

日常の場面に隠れた本音を音声で伝える〈日常の「副音声」〉や、同じ場面を2人の登場人物の視点から描くマンガを展示。副音声やマンガを通じて、普段は表に出しにくい本音に触れ、女性同士で「私、この状況分かる」と話しながら展示をご覧になる様子もありました。



来場者コメント（一部）

- ・男性目線の見解も含めて掲載されており、こんなふうに理解してくれる方も異性にいるとわかったことが良かったと感じた。(20代女性)
- ・心の声までもっと伝えやすい社会を作ることが理想だと思った。(20代女性)
- ・楽しそうに見えても、実はしんどいのを周りに見せないようにしている人が意外と多いのかも感じました。(40代女性)

◆想像する 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

生理のつらさには生理痛だけでなく、倦怠感やめまいなどさまざまな症状があり、日常生活への影響も一人ひとり違います。「想像する」エリアでは、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、体験型展示で紹介しました。“倦怠感・だるさ”による影響は「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」で、“集中力低下”による影響は「頑張りたいのに集中できないパソコン」で表現。また、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、装置を付けたまま展示を体験することで、生理期間中の下腹部痛に加え、ほかの症状も重なる中で日常生活を送る状態を疑似体験していただきました。会場では、重りの入ったコートを羽織った男性が、女性のパートナーに「こんな状況で通勤はできない」と話すなど、体験を通じて感じたことを伝え合う姿が見られました。 ※株式会社リンケージが提供



来場者コメント（一部）

- ・しんどいのは甘えだと思っていたけどそうではないと思ってよかったです。(30代女性)
- ・生理前の（心の）グラフを見ながら、パートナーと普段聞けないことを話せた。(20代男性)
- ・集中力の低下は、自分自身が気づいていない症状だったため気づくことができた。(20代女性)
- ・生理痛 VR 体験で、妻が日頃生理の時に起き上がれない理由の一端を感じることができた。(30代男性)

◆向き合う 来場者が考える「我慢に代わる選択肢」をそれぞれの言葉で可視化

生理のつらさを、我慢なく正しい社会へ向けて、“我慢に代わる選択肢=OneMoreChoice”を来場者に書き込んでもらうコーナー。会場内の展示を巡ってきた来場者が「我慢に代わる選択肢」を考えたり、他の来場者が書いた「わたしの#OneMoreChoice」を熱心に読んだりする姿がありました。



来場者コメント（一部）

- ・みんなのこれからの生理への向き合い方がたくさん書かれていて励みになった。(20代女性)
- ・書いて貼ってみる、という行為がなんだか初めての体験で不思議な気持ちになりました。あまり主人以外にそういうのを伝えた事がなかったので、人それぞれ症状は違うので理解が深まると思います。(30代女性)
- ・人の考え方や性別の違う方の意見が知れて良かった。(50代女性)



女性の健康課題に取り組む地域の関係者なども来場

今回の開催に合わせて実施した「生理・PMS や“隠れ我慢”に関する意識と実態調査」では、大阪大学大学院人間科学研究科の「MeW プロジェクト」、福岡市を中心に活動する一般財団法人ウェルネスサポート Lab から、それぞれ地域の調査結果へのコメントをいただきました。

また、企画展には、生理・PMS に伴う症状やつらさを抱える方やパートナーへの理解を深めたい方に加え、男女共同参画に取り組む自治体関係者、女性の健康課題に取り組む大学関係者や学生、企業の方々なども来場しました。来場された方からは「生理・PMS についてはまだ周囲に話しにくく、個人で抱え込みがちな問題。だからこそ、多くの人が行き交う開かれた場所で取り上げることが、社会の理解を広げ、我慢を当たり前とする風潮を変えていくきっかけになる」といった声が寄せられました。

2025 年 7 月の東京での初開催に続き、大阪・福岡へと開催地域を広げたことで、各地域で女性の健康課題に取り組む方々との新たな接点が生まれた企画展となりました。

「#OneMoreChoice プロジェクト」担当者コメント

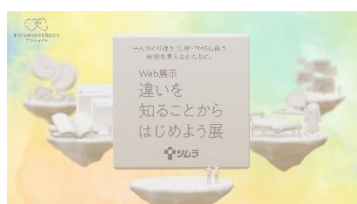
生理・PMS に伴う症状やつらさは一人ひとり異なり、外からは見えにくく、さらに、生活環境や周囲の人たちへの伝えにくさなど、置かれている環境によってつらさを我慢せざるを得ない「隠れ我慢」が生じることがあります。本展は、症状の違いだけでなく、一人ひとりがつらさを抱える背景にも目を向けるきっかけになればと考え企画しました。

会場では、展示に自分の経験を重ねる方や、疑似体験で感じたことをパートナーと話し合う方の姿が見られました。来場者アンケートでは、自分が当たり前だと思っていた経験や感じ方が、他の人とは異なることに気づいた、また、身近な人の見えにくいつらさに目を向けるきっかけになったという感想が寄せられました。

さらに、地域で生理や女性の健康課題に取り組む方々と出会い、それぞれの活動や思いに触れたことは、私たちにとっても、「隠れ我慢」が生じる背景や、我慢せずに対処できる環境の大切さを改めて考える機会となりました。

今後も、地域の方々とのつながりを大切にしながら、生理・PMS に伴うつらさや「隠れ我慢」を個人だけの問題とせず、社会全体で考えるきっかけをつくっていきたいと考えています。一人ひとりがライフステージを通じて自分の心と体を大切に、自分に合った選択肢を選ぶこと。そして、周囲もそのつらさや違いを理解し、支え合えること。誰もが心地よく過ごせる社会を目指し、「我慢に代わる選択肢」を広げる取り組みを続けてまいります。

展示内容を Web コンテンツとして公開しています。ぜひご覧ください。



■ Web 展示「違いを知ることからはじめよう展」

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

企画展『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

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

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/>

#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。

「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

◆ #OneMoreChoice プロジェクト サイト URL <https://www.tsumura.co.jp/onemorechoice/>

◆ 社内取り組みページ URL

本プロジェクトでは、対外的な取り組みとともに、社内でも#OneMoreChoice 研修を実施するなどして、社員が不調を無理に我慢しない企業を目指した取り組みを進めています。

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