

20代女性300人に聞く 「生理時の過ごし方における理想と現実」

生理が重い日でも仕事を休めず、コンディションは普段の4割まで低下。 理想と現実揺れる20代女性の生理との向き合い方が明らかに

花王「ロリエ」は、20代の女性300人を対象に、生理に関する意識・実態調査を行いました。

その結果、20代女性の88%が生理悩みを抱えており、普段通りに過ごしたいのに過ごせない、生理が重い日は仕事を休みたいけど休めない、など生理時の過ごし方における「理想と現実」に大きなギャップが生じていることがわかりました。

主な調査結果は以下の通りです。

生理時の過ごし方における「理想と現実」

- 20代女性の88.3%は生理に「悩みアリ」。「生理痛」「だるさ」「気分の落ち込み」など悩みはさまざま。
- 生理中は「モチベーションが上がらない」「集中できない」「業務効率が下がる」など仕事関連への影響が8割超え。
- 理想は、生理中でも普段通りに過ごしたい（81.7%）のに、現実には過ごせていない（過ごせている16.7%）。生理中は、理想に反して無理してしまいがちな現実が明らかに。
- 理想は、生理が重い日は仕事を休みたい（56.7%）が、現実には仕事を休めていない（休んでいる5.3%）。生理中は普段の4割のコンディションで、思うように過ごせない現実が浮き彫りに。
- 理想は、生理が重いときは周囲の人に甘えたい（43.0%）のに、現実には甘えられない（甘えている7.0%）。生理は周囲の人とのコミュニケーションにも影響。
- 8割近くの女性が機能よりも「価格重視」で生理用品を選択。生理用品に対して様々な理想はうかがえるものの、現実には機能＜価格で選びがち？

生理用品の「理想と現実」

- 8割もの女性が機能よりも「価格重視」で選んでしまう、生理用品の現実
- 「理想」の生理用品を目指して～花王ロリエ～

調査概要

■ 実施時期 2019年10月4日（金）～10月6日（日） ■ 調査手法 インターネット調査

■ 調査対象 20代女性の有職者・学生300人（20代前半 20歳～24歳 150人 / 20代後半 25歳～29歳 150人）

※集計結果は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%になりません。

<本件に関するお問い合わせ先>

花王ロリエPR事務局（電通パブリックレーションズ内） 担当：和田

TEL：080-1384-9634 E-mail：t-wada@dentsu-pr.co.jp

20代女性の生理悩みの実態

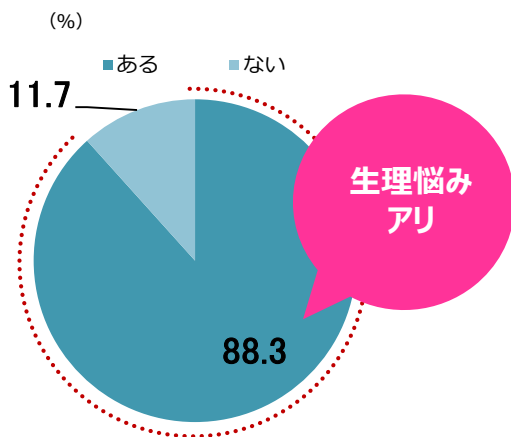
□ 20代女性の88.3%は生理に「悩みアリ」。

「生理痛」「だるさ」「気分の落ち込み」など悩みはさまざま。20代前半の方が悩みは深い傾向。

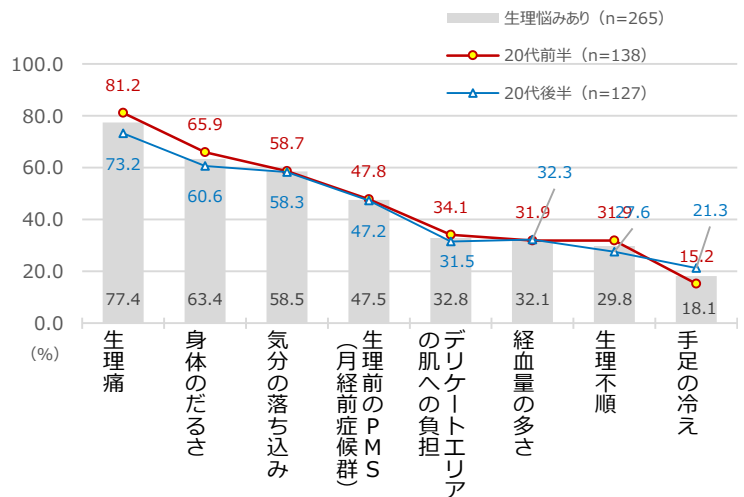
20代の女性300人を対象に、生理に関する調査を行いました。

まず、生理に関する悩みを聞くと、88.3%が悩みが「ある」と答えており [図1-1]、生理悩みがあると答えた265人に具体的に聞くと、「生理痛」(77.4%)、「身体のだるさ」(63.4%)、「気分の落ち込み」(58.5%)などが上位に挙げられました [図1-2]。これらを20代前半(20~24歳)と20代後半(25歳~29歳)とで比較すると、いずれも20代前半のほうが生理悩みが大きくなっています(20代前半 92.0%、20代後半84.7%)。

【図1-1】 生理悩みの有無



【図1-2】 生理悩みの種類

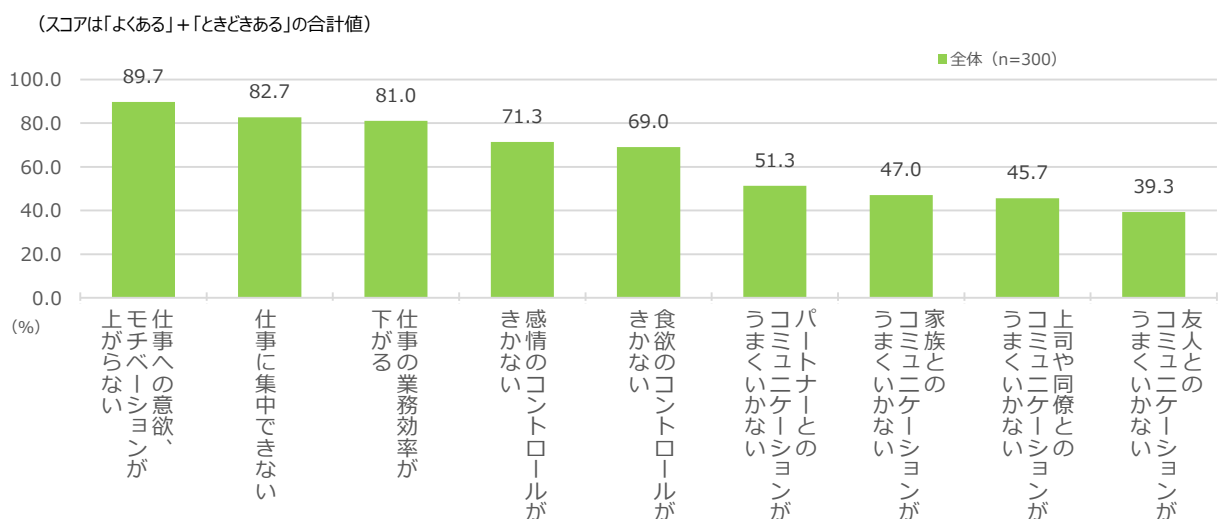


□ 生理中うまくいかないことに

「モチベーションが上がらない」「集中できない」「業務効率が下がる」など、仕事関連が8割超え。

普段の自分と比べて生理中はうまくいかないと感じることを聞くと、「仕事への意欲、モチベーションが上がらない」(89.7%)、「仕事に集中できない」(82.7%)、「仕事の業務効率が下がる」(81.0%)など仕事面での影響が大きくなっています [図2]。昨今、働き方における生産性の向上や効率化が進んでいますが、生理は女性のパフォーマンスアップを妨げてしまう原因になっているようです。また、身近な人とのコミュニケーションについては、「パートナーとのコミュニケーションがうまくいかない」(51.3%)が半数を超えて高くなっており、人間関係では家族や友人よりもパートナーへの対応が難しいと感じる人が多いようです。

【図2】 生理中はうまくいかないと感じること



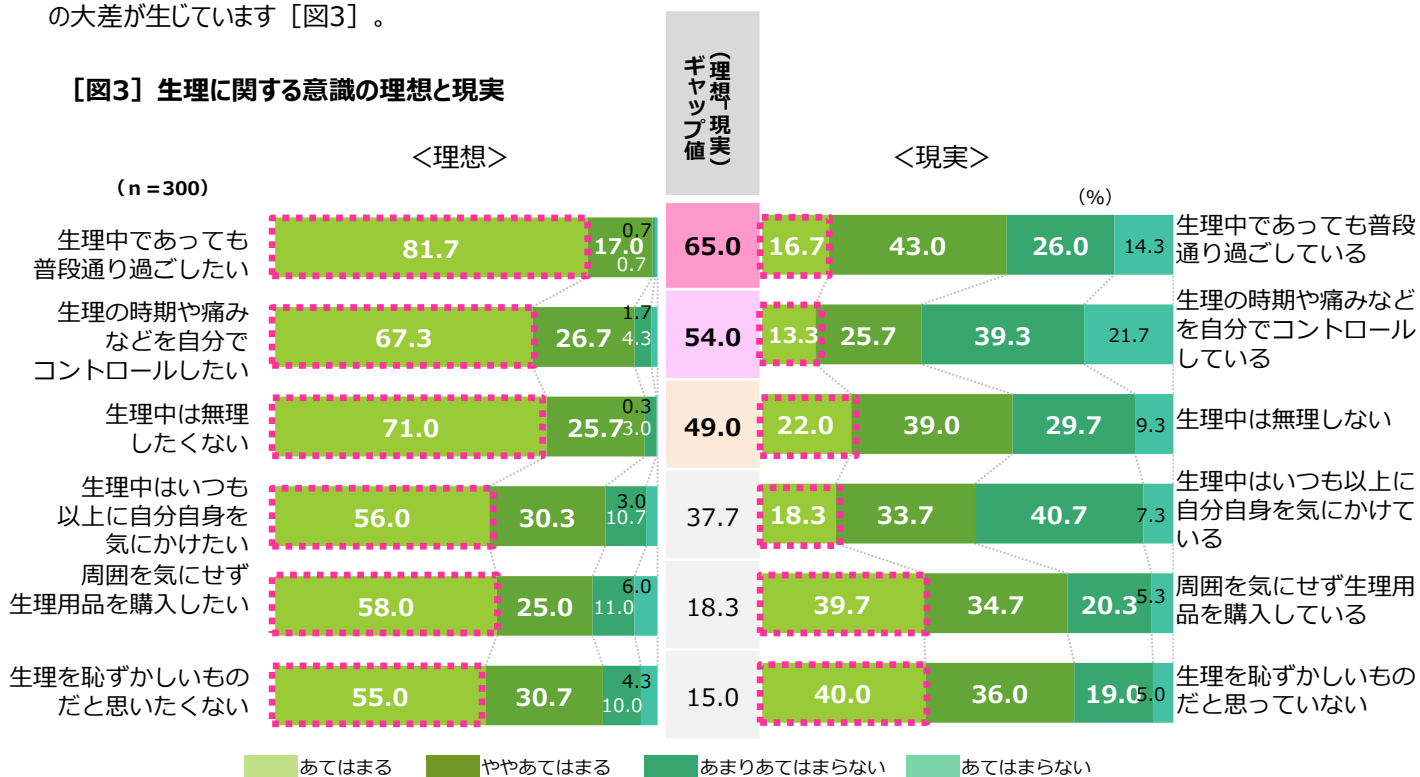
生理時の過ごし方における「理想と現実」

□ 理想は、生理中でも普段通りに過ごしたいのに、現実は無理させていない。
生理中の意識は、理想に反して無理してしまいがちな現実が明らかに。

次に、20代女性に、生理に関して「こうでありたい」と考える理想と、現実について聞きました。生理に関する意識については、「生理中であっても普段通り過ごしたい」（81.7%）、「生理中は無理したくない」（71.0%）、「生理中はいつも以上に自分自身を気をつけたい」（56.0%）などが上位に挙げられました。

では実際はどうかと聞くと、「生理中であっても普段通り過ごしている」は16.7%にとどまり、理想と65ポイント差、「生理中は無理しない」は22.0%で約49ポイント差、「生理中はいつも以上に自分自身を気にかけている」は18.3%しかおらず、37.7ポイントもの大差が生じています【図3】。

【図3】 生理に関する意識の理想と現実



【図3】で生理中は普段通り過ごせないと答えた121人に具体的なエピソードを聞くと、「ちょっとしたことでイライラしてしまったり眠気が抑えられない」（福岡県 20歳）、「同じ仕事をしてても身体と心が追いつかない」（埼玉県 23歳）など【表1】のような体験談が寄せられました。生理中のツライ現実に耐える様子が浮き彫りになっています。

【表1】 生理中、普段通り過ごせない

- ちょっとした事でイライラしてしまったり、眠気が抑えられなくて仕事を休んだりしてしまいます（福岡県 20歳）
- 腹痛がひどく集中できない。精神的に不安定になり落ち込みなどがある（岐阜県 21歳）
- 生理痛が気になりすぎて何事にも集中できない（新潟県 22歳）
- 腹痛がひどすぎて、立つのも精一杯な日があり、仕事も手につかない（北海道 22歳）
- 同じ仕事をしてても体と心が追いつかない（埼玉県 23歳）
- 体がしんどく、普段通りの食事や睡眠が取れない（大阪府 25歳）
- イライラしてしまい、ついつい家族に入つ当たりしてしまう。いつもはなんとも思わないことでも、気になってしまうことが多い。ちょっとしたことで怒ってしまう（埼玉県 26歳）
- 眠気がひどくなるのでいつもよりもぼーっとしてしまったり、イライラして入つ当たりしてしまう（静岡県 28歳）

生理時の過ごし方における「理想と現実」

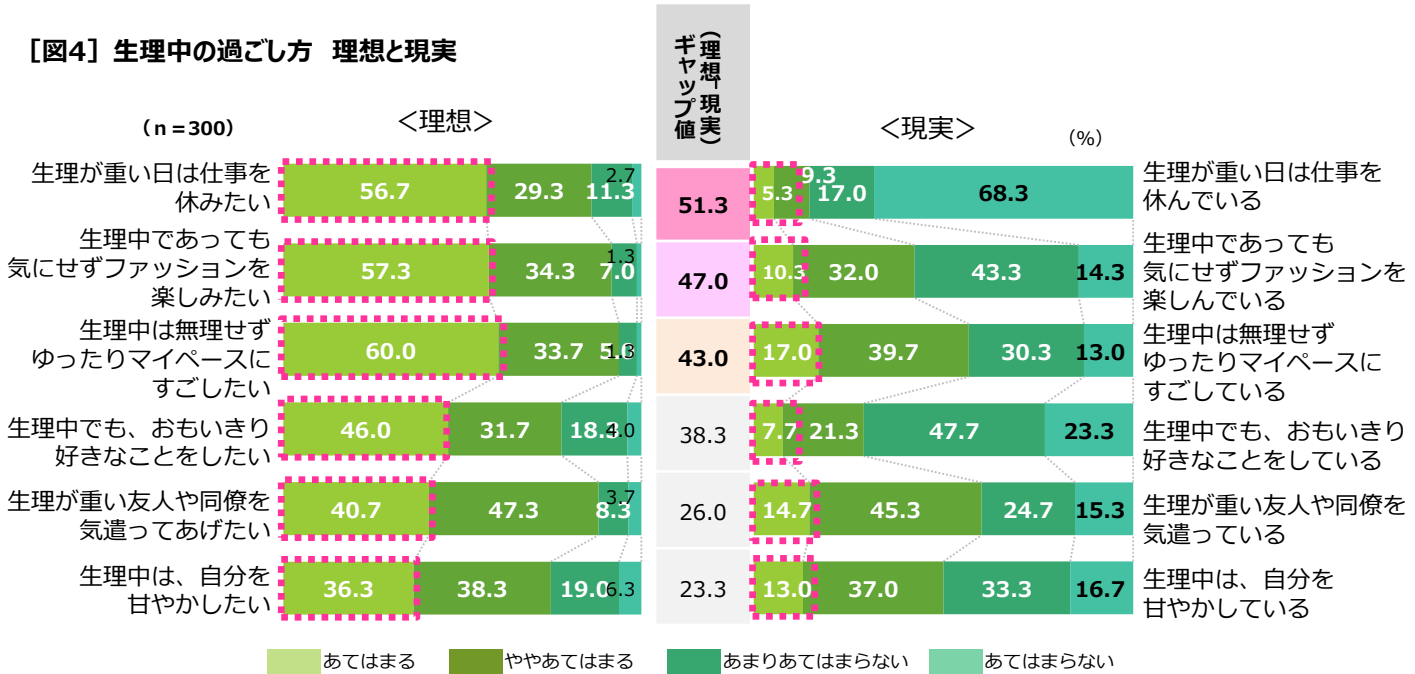
□ 理想は、生理が重い日は仕事を休みたいが、現実には仕事を休めていない。
生理中は普段と比べて4割のコンディションで、思うように過ごせない現実が浮き彫りに。

生理中の過ごし方について理想と思うことを聞くと、「生理が重い日は仕事を休みたい」（56.7%）、「生理中であっても気にせずファッションを楽しみたい」（57.3%）が上位に挙げられました。理想と現実のギャップが最も大きかったのが「生理が重い日は仕事を休む」（51.3ポイント差）です。生理が重い日、20代女性の86.0%は仕事を休みたいと望んでいますが、実際に休んでいるのは14.7%で、85.3%は仕事を休めていません。「図4」しかし、生理が一番重い日のコンディションを聞くと、通常を100とした場合41.9となり、生理が重い日は、普段の半分以下のコンディションになることがわかりました【図5】。

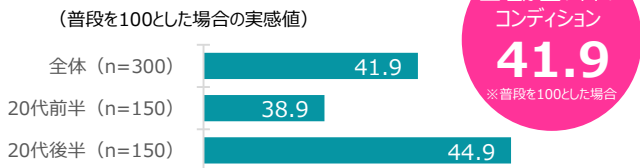
仕事を休めていない256人にその理由を聞くと、「仕事で迷惑をかけたくない」（61.3%）、「仕事を休むほどではない」（55.5%）が続きます【図6】。生理中であっても自分に厳しくしてしまう、働く女性の仕事への責任感がうかがえます。

逆に、生理が重い日は仕事を休むと答えた44人にどんな理由で休んでいるか聞くと、「生理痛など生理による体調不良として」（38.6%）休む人が多く、52.3%は生理を理由に休んでいます。残りの半数弱は、「風邪や腹痛など生理以外の体調不良として」（27.3%）、「特に理由は伝えない」（20.5%）など、生理であることを隠して会社を休んでいます【図7】。

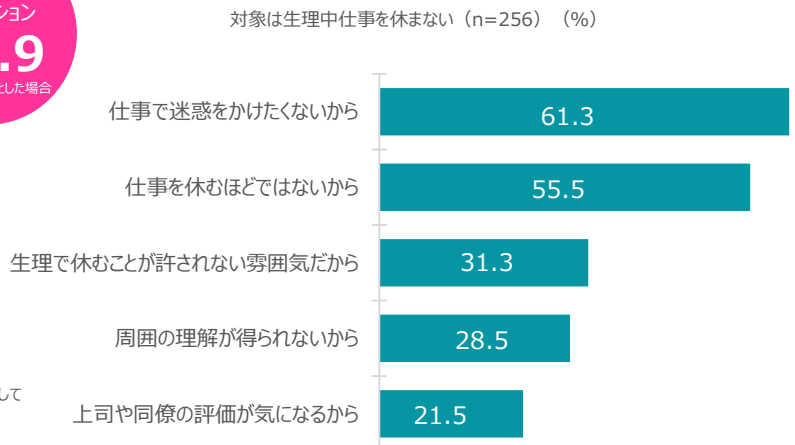
【図4】 生理中の過ごし方 理想と現実



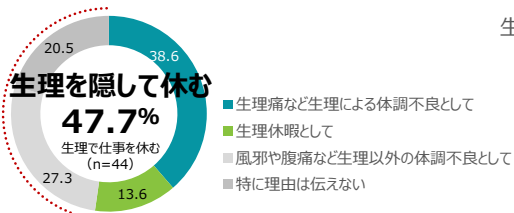
【図5】 生理が一番重い日のコンディション



【図6】 生理が重い日でも仕事を休まない理由



【図7】 生理が重くて会社を休むときの理由



生理時の過ごし方における「理想と現実」

生理中はファッションを楽しめないと答えた173人に、生理中はどんなスタイルで過ごしているのか聞くと、「もしものことを考えて経血が目立たない服装」（宮崎県 22歳）など〔表2〕のようにおしゃれを封印するスタイルが多くなっています。

生理によりさまざま事柄が制限されてしまうのが現実のようです。

〔表2〕 生理中のファッションで気を使うこと

- チュニックなどお尻が隠れる服。ダボつとした服（滋賀県 21歳）
- お腹が締め付けられないような服（石川県 22歳）
- もしものことを考えて経血が目立たない服装（宮崎県 22歳）
- ズボン。足を冷やさない服装（富山県 24歳）
- 引き締めのないジャージなどを着ている（山口県 24歳）
- 漏れても大丈夫な濃い色のボトム。腹巻きなどの冷え対策（兵庫県 24歳）
- 白は履けないため黒やジーパン（滋賀県 25歳）
- スカートではなくパンツでウエストがきつくないもの。また白色以外の服を選ぶことが多い。薄くなく暖かい素材がいい（広島県 27歳）
- 色の濃い服と脱ぎ着しやすいもの（大阪府 29歳）



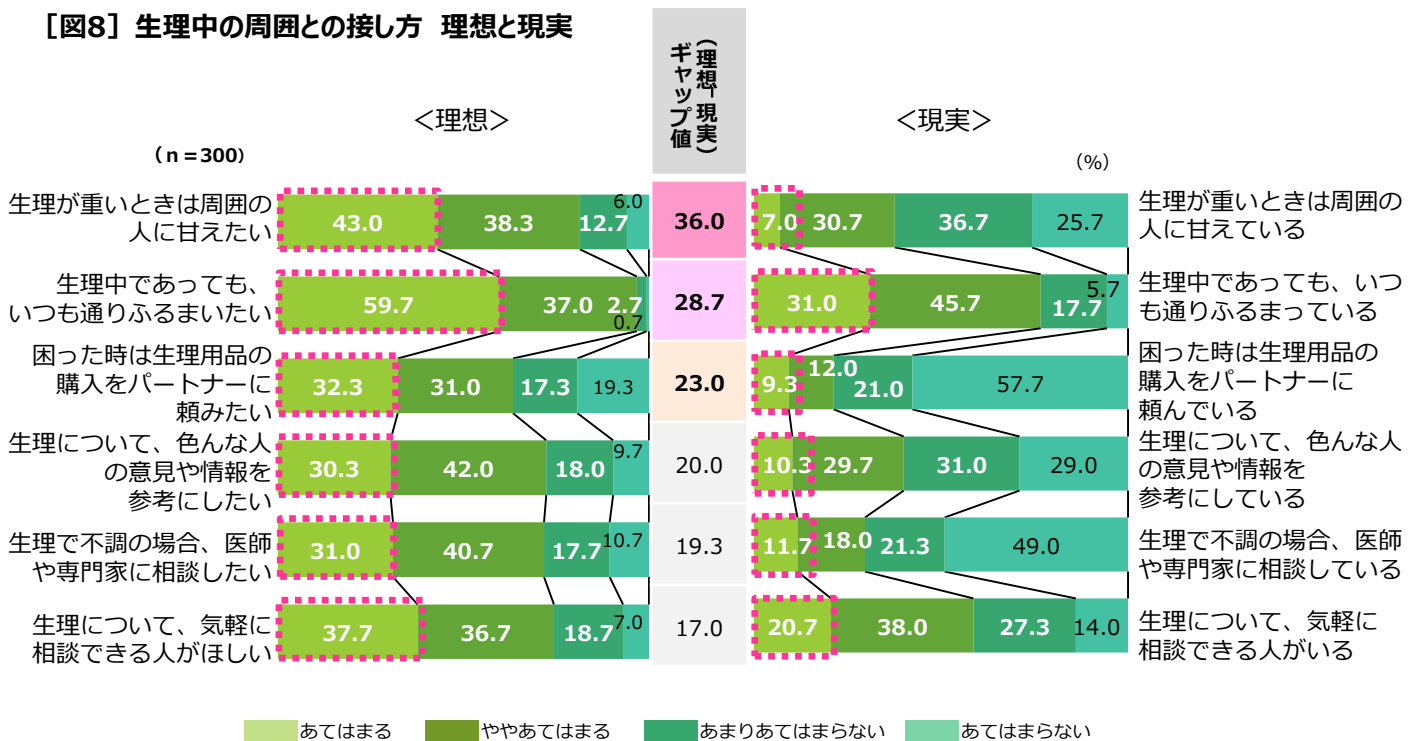
Illustration by BuzzFeed Japan

**口 理想は、生理中でも周囲の人に甘えたいのに、現実には甘えられない。
生理は周囲の人とのコミュニケーションにも影響。**

生理中の周囲との接し方について理想と思うことを聞くと、「生理中であっても、いつも通りふるまいたい」（59.7%）「生理が重いときは周囲の人に甘えたい」（43.0%）などが上位に挙げられました。

では実際はどうかと聞くと、「生理が重いときは周囲の人に甘えている」は7.0%と理想に比べて36ポイント低いほか、「生理中であってもいつも通りふるまっている」（理想59.7%、現実31.0% 28.7ポイント差）など、ここでも理想と現実には悩む女性の姿がうかがえます〔図8〕。

〔図8〕 生理中の周囲との接し方 理想と現実



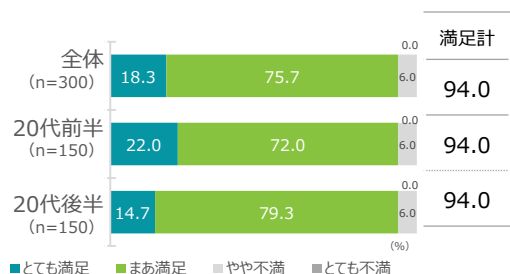
□ 8割もの女性が機能よりも「価格重視」で選んでしまう、生理用品の現実

現在使用している生理用品の満足度を聞くと、94.0%が「満足」と答えています [図9]。

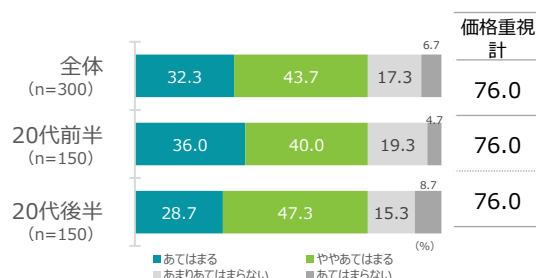
また、生理用品を選ぶ際に重視することを具体的に聞くと、「モレにくい」(64.3%)、「吸収力がよい」(51.7%)、「ムレにくい」(48.7%)など、10以上ものさまざまな機能が挙げられ、20代女性が生理用品に求める理想は高いといえそうです。一方で、「モレにくい」という生理用品にとって欠かせない機能と並んで「価格が適正」(59.0%)がトップ2に挙がっており、機能だけでなく価格面も重視されていることがわかりました [図10]。実際、生理用品の選び方を聞くと、「機能よりも価格重視で選ぶ」と答えた人が76.0%と主流となっており [図11]、多くの女性が機能よりも価格を重視しています。あれもこれもと理想の機能を求めているものの選び切れず、現実には価格帯で決めてしまう。そんな女性も多いのではないのでしょうか。

生理中は理想通りにならないことが多く、9割以上もの女性が悩みを抱えています。生理中であっても「いつも通り過ごしたい」けれど過ごせない、「気にせずファッションを楽しみたい」けど楽しめないといった理想と現実とのギャップは、生理用品との向き合い方で解決できる部分があるかもしれません。

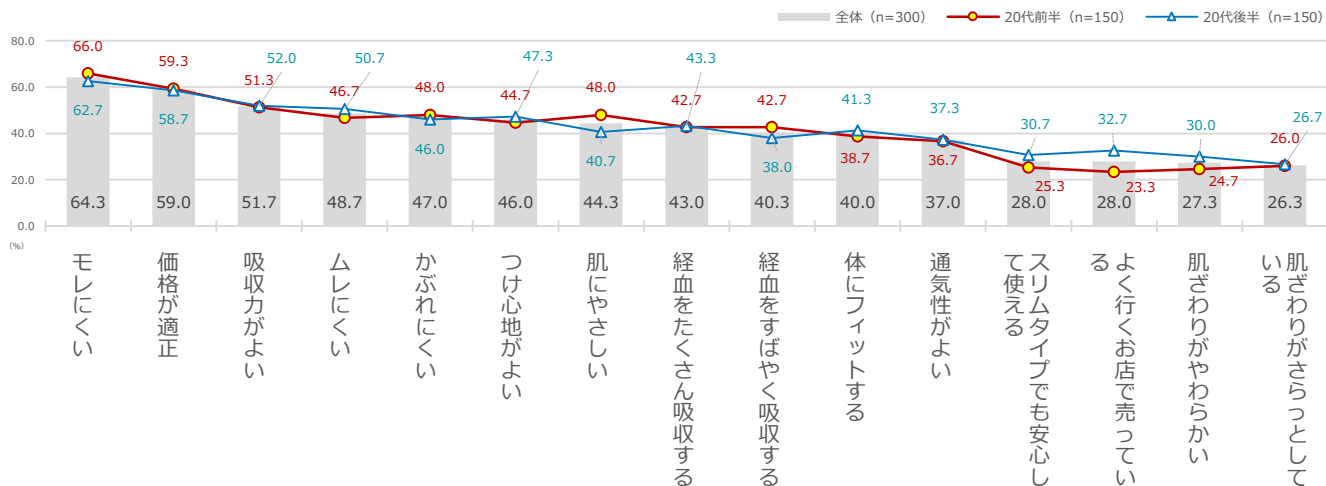
【図9】 使用している生理用品に対する満足度



【図11】 生理用品は機能よりも価格重視で選ぶ



【図10】 生理用品を選ぶ際に重視していること



□ 理想の生理用品を求めて。女性のライフスタイルの変遷に合わせて進化してきたロリエ。

「ロリエ」の由来

すべての女性に“勝利の栄冠”を手にしてほしい。そんな思いを込めて、1978年、ロリエは誕生しました。「ロリエ」はフランス語でLaurier、古代ギリシャ時代に勝利者に授けられる冠に用いられてきた「月桂樹」がブランド名の由来です。生理とは女性だけがもつ誇らしいもの、健康の証しという意味に加え、生理のわずらわしさから解放されることで、より自分らしい毎日を送ってほしい、という思いが込められています。



女性のニーズに応え、進化し続ける生理用ナプキン

女性の社会進出が進み、活動量が増えるとともに、生理用品はより高機能に。昼用・夜用などシーン別に使い分ける商品や、動いてもずれにくい羽根つき、ギャザーつきなど画期的な商品をいち早く開発し、生理中でも普段と変わらず、自分らしく過ごしたいと考える女性を応援してきました。



仕事も遊びも全力で頑張りたい。そんな女性のためにロリエが開発したのは、薄いのにしっかり吸収してくれる極うす1mm吸収体を採用したスリムガード。ナプキンを薄くするには、それまでパルプ吸収体を減らしたり、パルプを押しつぶすしかなく、吸収力が落ちたり、固くなってつけ心地が悪くなりがちでした。ロリエは、5年以上かけてパルプ吸収体と高吸収体ポリマーが一体化した特殊なシートを開発。吸収体はわずか1mmの薄さで、吸収力とつけ心地の良さを両立させました。



そんな進化の中で生まれたのが、現在の「しあわせ素肌」にも継承される「肌へのやさしさ」に着目した生理用ナプキン「ロリエエフ」です。“スキンケア発想”というまったく新しいコンセプトで生まれた「ロリエエフ」は、生理期のデリケートエリアの不快症状に着目。多くの女性が経血のモレと同じくらい、かぶれやかゆみといった生理時の肌不快に悩んでいることがわかりました。こうして生まれた「ロリエエフ」は、女性のQOLを高める肌にやさしいナプキンという新しい価値を生み出しました。



自分らしく、やりたいことを自由にできるように、女性を応援するロリエ

ロリエは、発売当初から一貫して、女性のライフスタイルに寄り添い、技術革新で女性のニーズに応えてきました。薄くてもしっかり吸収する高吸収ポリマーを採用した初代ロリエは、当時、新しい生き方を志向し始めた女性たちから圧倒的な支持を得ることができました。また、当時生理は「穢（けが）れ」「隠すべきもの」という意識が残る中、生理用品を「健康商品」として手に取ってもらえるよう、暗く、わかりづらい場所にあった生理用品の売り場改革、小・中学生の初経教育に取り組み、女性を取り巻く意識や環境を変えていくべく、社会に働きかけてきました。

ロリエは、時代時代の女性の気持ちに寄り添い、快適さの提供で肌とココロを健やかに保てるよう、今も進化し続けています。生理中でも、女性が自分らしく過ごせるように、やりたいことを自由にできるように。累計約2万人もの女性の声に耳を傾けてきたロリエは、“理想”の生理用品を求めて、これからもすべての女性を応援していきます。

□ 付き合いづらい生理と向き合う女性に寄り添う。漫画家・今日マチ子さんコラボレーションで生理時の過ごし方における「現実」を描いたスペシャルWEBムービー公開。

ロリエは、そんな日もあっていいんじゃない？～一人ひとりに寄り添うロリエ～をテーマに、2019年11月11日（月）より、女性の生き方や、繊細な日常の機微を描く漫画家・イラストレーターの今日マチ子さんとコラボレーションしたキャンペーンを展開します。



生理期の女性の「あるある」を今日マチ子さんが描いたWEBムービーを特設サイトにて期間限定で公開するほか、ロリエの「スリムガード」「しあわせ素肌」「きれいスタイル」のラインナップで、今日マチ子さんのイラストが描かれたデザインパッケージを期間限定で販売します。

また、多くの方に、ロリエをお試しいただくため、ロリエのスペシャルギフトボックスを抽選で10,000名様にプレゼントします。

キャンペーン開始日時：2019年11月11日（月）

「ロリエ」特設サイト：https://www.kao.co.jp/laurier/kyo-machiko_2019cp/

□ 知っているようで実は知らない？ 生理用ナプキンのトリビア。

羽なしor羽つき？ 生理用品の選び方

現在、生理用ナプキンの約8割が「羽つき」タイプといわれるほど、女性から絶大な支持を得ている「羽つき」。でも、発売当初生理用ナプキンは「羽なし」が当たり前でした。女性の活動量が増えることもない、しっかり下着に装着できる羽つきタイプが増えたのです。とはいえ羽なしタイプも簡単にはがせるなどの利便性で時短にもつながるので、いまだに根強い人気があります。



どんどん長くなる！？ ナプキンの変化

発売当初の生理用ナプキンは20cm程度で、現在のような「昼用」「夜用」の区別もありませんでした。その後メーカーが「夜用」としてやや長めのタイプを販売し始め、安心感を更に求める声に応じて次第に長くなり現在では40cmほどの長さのものがああります。また「昼用」についても女性が日中に安心して使えるよう進化して、長さ25cm程度の「特に多い昼用」が使われるようになりました。

薄くてもしっかり吸収 1mmへの挑戦

「ロリエスリムガード」に使われている極うす1mm吸収体は、たった1mmの厚さでしっかり経血を吸収できる特殊なシートです。その秘密は、パルプ吸収体と高吸収ポリマーを一体化して薄いシート状にした構造にあります。それまでのパルプ吸収体を圧縮するタイプの薄型と違い、つけ心地や吸収力を損ないません。また、このシート状の極うす吸収体にスリットを入れることで、しなやかに体に沿って漏れにくく、吸収力もアップします。



肌にやさしい＝やわらかい じゃない！ ふわポコ表面シートの秘密

「ロリエしあわせ素肌」の表面を見ると、独自の凸凹構造になっています。これは、肌への接着面を少なくして、肌への負担を減らしつけ心地をアップするだけでなく、吸収力アップにもつながっています。ただやわらかい、だけでは肌にやさしいとは言えません。ムレにくさ、かぶれにくさを追求したら、この形にたどり着きました。

30種類以上も！？ 生理用品のバリエーション

現在、ロリエで展開している生理用ナプキンは、なんと全部で30種類以上。昼用、夜用だけでなく、長さ違いや香り付きなど、さまざまなタイプをご用意しています。これだけのバリエーションがあれば、自分にぴったり合う生理用品が見つかるはず。



女性の生理期間は生涯で 足し上げると約8～9年にもなる

女性の生理期間を月6日としたとき、生理がある期間を足し上げると、なんと生涯で8～9年ほどになります。月1回のことだから、と思っても、それだけの長い期間、女性は生理と付き合っていくもの。現実に我慢してやりすごすのではなく、生理時の過ごし方における「理想」と向き合って快適に、自分らしく過ごしてほしいとロリエは願っています。

監修：花王株式会社 サニタリー事業部 開発マネージャー

小西 真砂子

Photo by BuzzFeed Japan