News Release

2026 年 11 月 11 日

報道関係各位

＜ツムラ「生理の悩み相談しようプロジェクト」＞

生理前の”こころとからだ”の不調に気づき、婦人科へ相談するきっかけに

「みつけよう、わたしの PMS サイン」イベント開催

オリジナル「わたしの PMS ノート」で自分の心身の状態を整理し、
一人ひとりに合った対処法をみつける 2 日間

日　時：2026 年 12 月 4 日（金）11：30～20：00／5 日（土）11：00～19：00
会　場：東京ミッドタウン日比谷 1 階 アトリウム（東京都千代田区有楽町 1-1-2）

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、以下当社）は、生理に伴う症状で悩む女性へ婦人科に相談する大切さを啓発する「～あなたの答えがきっと見つかる～ 生理の悩み相談しようプロジェクト」に、2025 年より取り組んでいます。

プロジェクト始動から約 1 年を迎え、多くの医師からこの活動趣旨に賛同いただき、応援してくださる医療機関は全国 2,111 施設に広がっています（2026 年 10 月 5 日時点）。





本プロジェクトの一環として、2026 年 12 月 4 日（金）・5 日（土）の 2 日間、東京ミッドタウン日比谷 1 階アトリウムにて、PMS の啓発を目的としたポップアップイベント「みつけよう、わたしの PMS サイン」を開催します。

自然と健康を科学する

お問い合わせ先
株式会社ツムラ　コーポレート・コミュニケーション部コミュニケーションデザイン課
担当：宮城、横田、大山　　メール：seirino-nayami@mail.tsumura.co.jp

PMS（月経前症候群）に伴う不調として多くの女性が悩んでいるにもかかわらず、イライラや落ち込み、不安感などの精神的な症状は「生理前だから仕方ない」と見過ごされ、一人で抱え込んでいる方も少なくありません。

本イベントでは、普段は見過ごしがちな生理前のこころとからだの変化を「PMS のサインかもしれない」と捉え、必要に応じて婦人科へ相談し、自分に合った対処法を考えるきっかけを提供します。

＜開催背景＞

生理だから仕方ないと見過ごされがちな生理前のこころの不調

PMS（月経前症候群）とは、生理の 3～10 日前から精神的・身体的症状が現れ、月経開始とともに消失するのが特徴です。症状は一人ひとり異なり、イライラ、不安感、気分の落ち込みなどの精神的症状のほか、頭痛や腰痛、腹痛などの身体的症状が現れます。

当社の調査（*1）では、生理前に自覚する症状は上位から「イライラ感」63.0%、「情緒不安定」51.7%、「疲れ・だるさ」45.1%の順に挙げられました。また、生理前・生理中の症状のうち特に改善したい症状としても「イライラ感」36.6%や「情緒不安定」32.0%が挙げられています。

さらに PMS の精神的症状がある 20－39 歳の方や、婦人科診療を行う医師を対象にしたアンケート調査（*2）から、月経前の精神的な症状を PMS の可能性があると認識していない場合や婦人科に相談してよいとは考えていないケースがあることも分かりました。そこで今回、イライラや気分の落ち込みなど、PMS のなかでも精神的な症状（こころの不調）を中心に取り上げます。心身の状態と生理周期との関係に気づき、必要に応じて婦人科へ相談するきっかけを届けます。

(*1) 「月経前・月経中の症状に関する対処法実態調査」／株式会社ツムラ／QO 株式会社／インターネット調査／全国の 19～34 歳女性／800 サンプル／2025 年 8 月 15 日(金)～2025 年 8 月 17 日(日)

(*2) 「月経前の精神的症状に関するアンケート調査」

① 生活者調査「月経前の精神的症状に関するアンケート調査」／株式会社ツムラ／インターネット調査／PMS の精神的症状がある 20～39 歳女性／400 サンプル／2026 年 8 月実施

② 医師調査「月経前の精神的症状に関するアンケート調査」／株式会社ツムラ／ヒアリング調査／全国の婦人科診療を行う医師／18 名／2026 年 7～8 月実施

＜イベント概要＞

みつける・知る・受診への疑問がわかる。
自分に合った対処法を考える３つの STEP

本イベントでは、PMS を経験したことのある人の日常のエピソードに触れ、「わたしの PMS ノート」づくりを通して自身の「PMS サイン」をみつけ、PMS の対処法等を知ることができます。

さらに、婦人科への相談で抱きやすい疑問に答える展示や、看護師に直接相談できる個別ブースを設置します。自身のこころとからだの状態を整理し、婦人科への相談を含め、自分に合った対処法を考えるきっかけを提供します。

＜わたしの PMS ノート＞



■ツムラ プロジェクト担当者からのメッセージ

生理前の不調は身体的な症状だけでなく、イライラや気分の落ち込みなど、精神的な症状も含めてさまざまな形で現れます。このような不調を抱えたままであったり、ご自身の不調が PMS かもしれないと気づいていない方も少なくありません。私たちは、まずはご自身の状態に気づくことが、自分に合った対処方法を見つけるために大切なことの一つだと考えています。本イベントを通じて、一人ひとりが自分のこころとからだに目を向け、ご自身の“PMS サイン”を見つけていただくきっかけになればと考えています。「みつけよう、わたしの PMS サイン」が、生理に悩む方にとって、必要に応じた婦人科への相談を通して自分に合った対処法を考える一助になれば幸いです。

＜開催概要＞

名称：「みつけよう、わたしの PMS サイン」
日時：2026 年 12 月 4 日（金）11：30～20：00、12 月 5 日（土）11：00～19：00
会場：東京ミッドタウン日比谷 1 階アトリウム（東京都千代田区有楽町 1-1-2）
入場料：無料・入場予約不要（看護師による相談ブースは当日整理券配布※上限あり）
主催：株式会社ツムラ
後援：日本産婦人科医会
協力：一般財団法人ウェルネスサポート Lab
問合わせ：ツムラお客さま相談窓口 0120-329-930/受付：土日祝日を除く 9 時-17 時半
（土日祝日の場合は、seirino-nayami@mail.tsumura.co.jp）

＜イベント詳細＞

PMS を経験した人の日常のエピソードから、自分の PMS サインに気づく

会場では、３つのステップに沿って、自身の生理前のこころとからだの状態を振り返り、PMS への理解や婦人科への相談について知ることができます。

1　PMSサインをみつける → **2　PMSの基礎知識を知る** → **3　受診への疑問がわかる**

1．　PMS サインをみつける

「生理前にこんな日、ありませんか？」エピソードの展示



PMS を経験した 20－30 代の女性から寄せられた、生理前の不調に関する日常生活のエピソード(*2)を紹介します。生理前に現れてしまうイライラ感や不安感、気分の落ち込みなどのエピソードに触れ、「自分にも似た経験があるかもしれない」と、生理前のこころとからだの変化を振り返るきっかけをつくります。

「みつけよう、わたしの PMS サイン」 わたしの PMS ノートづくり

22 種類の「PMS サイン」カードから自分に当てはまる状態を選び、「わたしの PMS ノート」をつくります。言葉にしづらいこころやからだの状態を整理できるほか、完成したノートは医師に相談する際に自分の状態を伝える手がかりとしても活用できます。

2. PMS の基礎知識を知る

知っておきたい PMS のこと

生理前のホルモン変化の仕組みや、イライラ・落ち込みなどの PMS の多様な症状を紹介します。

あなたにあった対処法をみつけよう

セルフケアのほか、婦人科診療を行う医療機関での西洋医学的治療や漢方治療の特徴を分かりやすく紹介します。

3. 受診への疑問がわかる

看護師が、生理や受診への疑問に答える相談ブース

一般財団法人ウェルネスサポート Lab の協力により、PMS や生理の悩み、婦人科受診に関する疑問を直接相談できる個別ブースを設置します。

「これって病院に行くほどの症状？」「婦人科ではどのようなことを聞かれるの？」など、受診前に抱きやすい疑問や不安を相談し、自分の状態や医師に伝えたいことを整理することができます。

※参加無料・当日整理券配布による予約制（定員に達し次第、受付終了となります）。

※本ブースは診察、診断および治療を行うものではありません。

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力的に支える団体。

婦人科への相談のヒントを展示

婦人科への受診や相談に対する不安や疑問に答える内容を紹介します。個別相談を利用しない方も、受診前に抱きやすい疑問について知ることができます。

＜来場特典＞

「クロミ」オリジナルグッズをプレゼント

会場でアンケートにご回答いただいた方には、株式会社サンリオのキャラクター「クロミ」のオリジナルグッズが当たるガチャに参加できます。また、ご来場いただいた方にオリジナルステッカーをプレゼントします。



※お一人様一回限り、グッズの内容をお選びいただくことはできません。

※グッズのデザイン・内容は予告なく変更させていただく場合がございます。

※オリジナルグッズおよびステッカーは数に限りがあります。なくなり次第、配布を終了します。

＜全国への情報発信＞

全国の PMS の悩みを抱える女性へ婦人科相談のきっかけを提供

本プロジェクトでは、都内で開催するポップアップイベントに加え、全国で PMS の悩みを抱える女性に向けて、自分のこころとからだの状態を振り返り、必要に応じて婦人科への相談を考えていただくきっかけを届ける取り組みを順次展開してまいります。

主要都市での屋外広告の展開

11 月末より、生理の悩みを抱える女性に向けて婦人科への相談を呼びかける WEB CM 動画「ほっとけないクロミ」を、全国主要 7 都市（札幌・仙台・東京・名古屋・大阪・広島・福岡）の屋外ビジョンにて順次放映します。





<掲出先一覧>

- ＪＲ北海道　ＪＲタワー　札幌ピラービジョン　11 月 30 日（月）～12 月 6 日（日）
- Ｏｓａｋａ　Ｍｅｔｒｏ　なんばコンコースビジョン　11 月 30 日（月）～12 月 6 日（日）
- 西鉄　福岡(天神)駅　コンコースビジョン　11 月 30 日（月）～12 月 6 日（日）
- 仙台地下鉄　仙台駅　ピラービジョン　12 月 7 日（月）～12 月 13 日（日）
- 京王　渋谷Ｋ－ＤＧウェーブ　12 月 7 日（月）～12 月 13 日（日）
- 名古屋地下鉄　名古屋駅スクエアビジョン　12 月 7 日（月）～12 月 13 日（日）
- ＪＲ西日本　広島駅 ＴＯＵＣＨ　ＭＡＴＣＨ　12 月 7 日（月）～12 月 13 日（日）

特設サイトでの「わたしの PMS ノート」づくり

12 月 4 日（金）から、プロジェクトサイトでは、会場で展示する「生理前にこんな日、ありませんか？」エピソードや、WEB 上で自分の「PMS サイン」をチェックして「わたしの PMS ノート」が作成できる「みつけよう、わたしの PMS サイン」コンテンツを公開します。会場への来場が難しい方も、PMS を経験した方の日常のエピソードや PMS サインを手がかりに、自分のこころとからだの状態を振り返ることができます。

「生理の悩み相談しようプロジェクト」サイト

https://www.tsumura.co.jp/seirino-nayami/

※更新スケジュール：

・2026 年 11 月 11 日（水）14：00～：イベント開催情報の公開

・2026 年 12 月 4 日（金）9：30～予定：WEB 版「『生理前にこんな日、ありませんか？』エピソード」／「みつけよう、わたしの PMS サイン」コンテンツを公開

■岩井 理香 先生（産婦人科専門医）からのメッセージ

女性ホルモンは女性の健康を支える大切な役割を担っています。一方で、月経周期や妊娠・出産、更年期などに伴うホルモンの変化によって、こころやからだに不調が現れることもあります。
女性のこころとからだには、こうしたホルモンの変化に加え、学業や仕事、育児や介護、人間関係など、暮らしを取り巻くさまざまな要因が影響します。医療ですべてを解決できるわけではありませんが、健康は暮らしの土台です。婦人科では、症状が現れる時期や日常生活で困っていることを一緒に整理し、その方に合った対処法を考えていきます。
いま不調に悩んでいる方も、「このくらいで受診していいのかな」と迷っている方も、どうぞ気軽にご相談ください。日々の体調に振り回されず、皆さまが自分らしく人生を楽しめるよう、婦人科医としてお手伝いできれば嬉しいです。



ウィート女性クリニック北千住 院長 岩井 理香 先生

岡山大学医学部卒業

京都大学医学部附属病院、倉敷中央病院勤務などを経て現職。

産婦人科専門医、女性ヘルスケア専門医、日本性感染症学会認定医

プロジェクト概要

<プロジェクト名称>

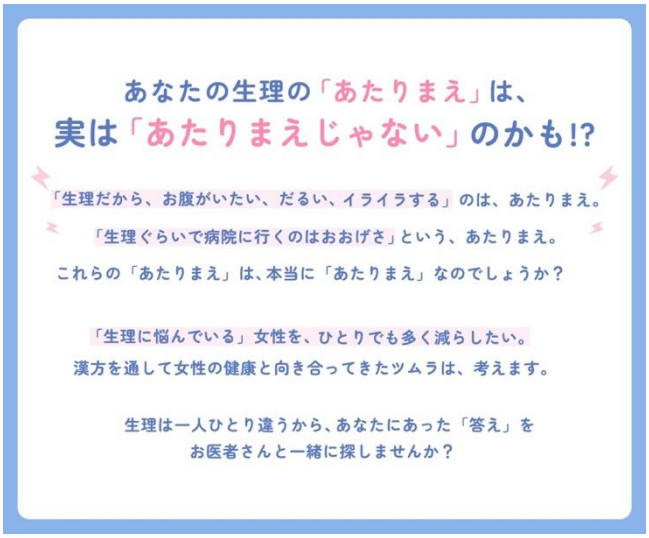
「～あなたの答えがきっと見つかる～生理の悩み相談しようプロジェクト」

<プロジェクトロゴ>



© 2026 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L662092

<ステートメント>



■「～あなたの答えがきっと見つかる～ 生理の悩み相談しようプロジェクト」について

本プロジェクトは、生理に伴う不調を「あたりまえ」と見過ごすのではなく、一人ひとりが自分に合った対処法を見つけられるよう、早期に医師へ相談する大切さを啓発する取り組みです。

具体的な活動として、幅広い女性から支持のある「クロミ」をイメージキャラクターとして起用し、特設サイトや WEB CM 動画の配信、プロジェクトを応援してくださる医療機関でのステッカー掲出などを通じて、悩みを抱える方が婦人科へ相談しやすい環境づくりのサポートを行っています。

ツムラは、パーパスである「一人ひとりの、生きるに、活きる。」を掲げ、創業から 130 年以上にわたり、漢方を通じて未病や不調に向き合ってきました。本プロジェクトを通じて、一人ひとりが自分に合った答えを見つけられるよう、これからも人々の健康を支える活動を続けてまいります。

■「生理のこと相談しませんか？」ムービー公開中

本プロジェクトを応援してくださる婦人科診療を行う医師からのメッセージ動画を本プロジェクトサイトにて公開。医師が生理に関する悩みを気軽に相談してほしいことを呼びかけています。本ムービーは、今後も段階的に全国の医師にご協力いただき、掲載するメッセージ数を増やしていく予定です。



特設サイト「医師からのメッセージ動画」ページ

https://www.tsumura.co.jp/seirino-nayami/message/

株式会社ツムラについて

医薬品（漢方製剤・生薬製剤他）等を通じて、一人ひとりの well-being に貢献する製薬企業です。主力となる医療用漢方製剤は 129 処方を取り扱っています。2026 年に創業 133 年を迎えた当社は、「自然と健康を科学する」を経営理念に、「安全性」「有効性」「均質性」を科学的に追及することで、医療用漢方製剤のリーディングカンパニーとして成長を続けています。