

10月19日「国際生理の日」に合わせて、  
生理痛と向き合う“はじめの一步”を踏み出す  
「FIRST STEP ACTION」を始動



ロキソニン®×fermata×埼玉県立大宮南高等学校

高校教員向けセミナー・ワークショップを開催

～高校1年生が取り組む「生理痛について“学び・考える授業”」に向けて～

全国調査の結果、生理痛経験のある高校生の約7割が

「生理痛が学校生活に支障をきたした時に、我慢したことがある」と回答

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区）の解熱鎮痛薬ブランド「ロキソニン®」（OTC医薬品）はこの度、2023年3月に始動した「みんなの生理痛プロジェクト」の取り組みとして、10月19日「国際生理の日」に合わせて、「FIRST STEP ACTION」を新たに開始しました。

第1弾の取り組みとして、生理痛の対処法のひとつである鎮痛薬※1が服用できる年齢となる高校1年生を対象に、「生理痛について“学び・考える授業”」の実施を決定しました。12月の授業実施に向けて、学校生活で日々生徒と向き合っている教員が生理・生理痛について改めて学び、生徒が取り組みやすくなるアイデアを出し合うため、**10月18日（水）に「みんなの生理痛プロジェクト」高校教員向けセミナー・ワークショップを開催**しました。

※1市販の鎮痛薬のうち、服用年齢が15歳以上である非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）の成分を配合したものを。



### ● 「みんなの生理痛プロジェクト」とは

2023年3月、生理痛のメカニズムに着目した新製品「ロキソニンSプレミアムファイン」の発売に合わせて始動した「みんなの生理痛プロジェクト」 (<https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/site/loxonin-s/special/project/>) は、「生理痛と正しく向き合える社会へ」をコンセプトに、石原さとみさんを起用したブランドメッセージ広告をはじめとして、性別を問わずより多くの方に生理痛に正しく向き合っていただくための活動とともに情報を発信しています。

### ● 「FIRST STEP ACTION」とは

「みんなの生理痛プロジェクト」のさまざまな活動を通して、生理・生理痛で悩んでいる方から「症状の有無や性別にかかわらず、生理痛の理解が広まってほしい」「自分に合った対処法を知ることの大切さを若い世代に知ってほしい」との声をいただきました。痛みに悩む当事者の女性だけでなく、今まで生理痛について考えたことがなかった人も含めてみんなで生理・生理痛と向き合う「はじめの一步」を提供したいと考え、「FIRST STEP ACTION」を新たに始動します。第1弾として、高校1年生を対象に「生理痛について“学び・考える授業”」を本年12月に実施するほか、今後いくつかのライフステージを生理痛理解の「FIRST STEP」と捉え、第2弾、第3弾と取り組んでいく予定です。

## ●高校生全国調査実施の背景

「みんなの生理痛プロジェクト」では、生理痛の対処法のひとつである鎮痛薬<sup>※1</sup>が服用できる年齢となる高校1年生のタイミングで、当事者の方もそうでない方も、生理痛と向き合うはじめての一步を踏み出してほしいという想いのもと、「生理痛について“学び・考える授業”」を計画しました。実施にあたり、高校生の生理・生理痛の実態を知るため、全国の高校生を対象に「生理・生理痛に関するアンケート調査<sup>※2</sup>」を実施しました。

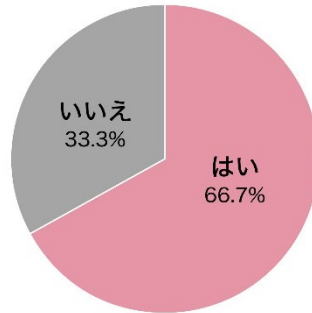
※1市販の鎮痛薬のうち、服用年齢が15歳以上である非ステロイド性抗炎症薬（NSAIDs）の成分を配合したものを。

※2調査期間：2023年10月 調査委託先：株式会社ジャストシステム（Fastask） 調査方法：インターネット調査 調査対象：15～18歳の高校生男女、各200名

調査の結果、生理痛経験のある高校生の7割弱が「生理痛が学校生活に支障をきたしたことがある」と回答し【グラフ1】、そのうち、96.7%がその症状を「我慢をしたことがある」と回答しました【グラフ2】。また、学校内で生理や生理痛に関して困った時、担任の先生や保健室の先生など、大人の誰かに相談しやすい環境だと思いかという質問に対し、「あまりそう思わない」「そう思わない」との回答は合わせて約5割にのびりました【グラフ3】。生理痛に関して、誰かに相談したことがあるか聞いたところ、保健の先生に相談したことがある高校生は約1割、学校の先生への相談は1割未満にとどまりました【グラフ4】。

【グラフ1】

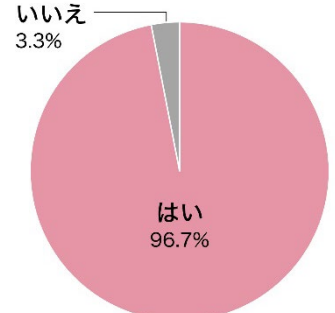
生理痛が学校生活に支障をきたしたことはありますか？



生理痛の経験がある(n=183)

【グラフ2】

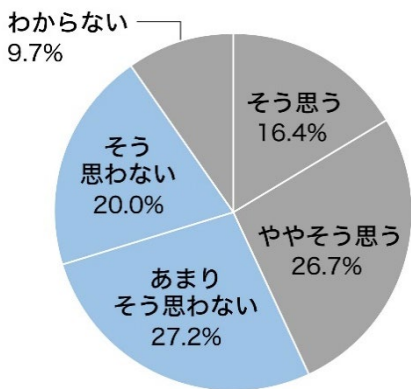
生理痛が学校生活に悪い影響を与えたと感じた時に、その症状を我慢したことはありますか？



生理痛によって学校生活に支障をきたしたことがある(n=122)

【グラフ3】

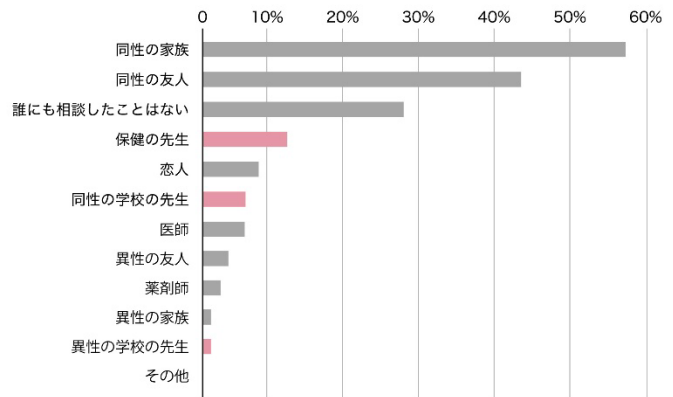
学校内で生理や生理痛に関して困った時、担任の先生や保健室の先生など、大人の誰かに相談しやすい環境だと思いますか？



生理がある(n=195)

【グラフ4】

生理痛に関して、誰かに相談したことがありますか？（複数回答）



生理痛の経験がある(n=183)

さらに、学校内で生理に困った時、担任や保健の先生にどういった対応してほしいか聞いたところ、「学校を休んでも欠席にならないようにしてほしい」「男性の先生も生理についてしっかり理解してほしい」などの要望が出ました。生理に関して疑問に思っていること、知りたいこととして、生理がある女子生徒からは「生理痛を和らげる方法」「婦人科を受診するタイミング」を知りたいなどの声上がり、一方、生理を経験していない男子生徒からは、「生理の時の接し方」や、そもそも「なぜ生理が起きるのか？」などの疑問が上がりました。【図1】

【図1】生理や生理痛について、疑問に思っていること、知りたいことを具体的に教えてください。

### ●男子生徒からの声

- ・なぜ生理が起きるのか？
- ・なぜ周期的にくるのか？
- ・生理中の人とどう接すればいいのか？
- ・生理痛はどれだけの痛さなのか？

### ●女子生徒からの声

- ・どうすれば生理痛が和らぐのか？
- ・生理前はなぜイライラするのか？
- ・婦人科にいつ行けばいいのか？
- ・生理痛にはなぜ個人差があるのか？

本調査を通じて、生理痛を経験している高校生の多くが、生理痛が学校生活に支障をきたしながらも我慢している実態や、生理や生理痛に関して困ったことがあっても学校には相談しづらい実状が明らかになりました。さらに、学校に対して、相談しやすい環境整備や生理痛を理由に休むことへの理解を求める声とともに生理・生理痛について学ぶ機会があれば参加したいとの声が多かったことから、ロキソニンとして、「みんなの生理痛プロジェクト」を通じて生徒と教員のそれぞれが学び、考える機会を設けたいと考えました。

● 10月18日（水）に「みんなの生理痛プロジェクト」高校教員向けセミナー・ワークショップを開催

高校生全国調査の結果を受け、生理痛の対処啓発と理解促進を目的に、**第一三共ヘルスケアのロキソニン®（OTC医薬品）と女性のウェルネス課題の解決・支援事業を行うfermata株式会社、埼玉県立大宮南高等学校の三者がタッグを組み、本年12月に同高校の1年生男女を対象とした「生理痛について“学び・考える授業”を実施することが決定**しました。

授業実施に向けて、10月18日（水）に、学校生活の中で日々生徒と向き合っている**教員が生理・生理痛について改めて学び、生徒が取り組みやすくなるアイデアを出し合うためのセミナー・ワークショップを開催**。同高校の1年生の担任や養護教諭など、計9名の教員が参加しました。

まず最初に、生理や痛みと聞いてどういう感情や考えが思い浮かぶか、イメージを話し合いました。男性教員からは「よく分からない」「実感がわかない」「気をつかう」、女性教員からは「痛い」「つらい」「めんどくさい」などの声上がり、人それぞれ思い浮かべるイメージが違うことを全員で共有しました。

続いて、産婦人科医・高尾美穂先生が生理・生理痛のメカニズムや対処法、高校生の生理痛の対処実態について講義を行いました。教員たちは熱心に耳を傾けてメモをとっていたほか、生理痛が原因で婦人科を受診する高校生の実態についてなど、質疑応答も盛んに行われました。

さらに、全国調査の結果を振り返りながら、生理痛が学校生活に悪影響を与えたことがあると回答した中で9割以上の生徒がその症状を我慢している実態や、生理・生理痛で困ったときに学校の先生に取られたい・取られたくない対応に関する意見、生徒が疑問に思っていることを踏まえて、教員や学校として何が出来るかをグループごとに考えて発表しました。「生理痛には個人差があることを理解・周知する」「生理を理由に（授業や部活を）休むことを認める」「校内に休める場所や相談できる場所を設ける」「婦人科を紹介できるよう準備する」などが挙がる中、「現在取り組んでいる、職業について調べる授業に加えて、将来のライフプランやキャリアプランを考える際に、身体のことを考慮する視点を持てるよう指導する」という考えに共感の声が集まりました。

最後に、同高校の1年生男女に向けて授業を実施するにあたり、気をつける点や工夫すべき点を話し合い、ワークショップは終了しました。痛みを悩む生徒が我慢しないよう、みんなでできることを考える機会にするために、「生理非経験者にも伝わりやすいよう、ケーススタディの形式をとる」といった意見が出ました。

参加した教員からは「自分が男性ということもあり、生徒に気をつかわせるなど見えない壁があったが、知識が広まれば徐々になくなっていくのでは」「男性を含めた教員同士で生理について話す機会は初めての経験。認識の差の大きさを感じた」「日常生活でやりたいことができない程度の生理痛は婦人科を受診すれば病名がつく、ということを知ってハッとしました。生徒の支援に生かしたい」などのコメントが寄せられ、12月の「生理痛について“学び、考える授業”」実施に向けて、新たな気づきがあった様子でした。



## ●「みんなの生理痛プロジェクト」高校教員向けセミナー・ワークショップ開催概要

- ◇名称：「みんなの生理痛プロジェクト」高校教員向けセミナー・ワークショップ
- ◇日時：2023年10月18日（水）
- ◇場所：埼玉県立大宮南高等学校（埼玉県さいたま市西区植田谷本793）
- ◇講師：産婦人科医 高尾美穂先生
- ◇ワークショップ企画・実施：fermata株式会社
- ◇受講者：埼玉県立大宮南高等学校 高校1学年担当、養護教諭 計9名
- ◇目的：痛みを悩む生徒が「我慢せずに自分にあった対処法を選択することの大切さ」を学ぶだけでなく、みんなで「痛みを悩む人に思いやりを持って接するために必要なこと」を考える機会を通して、生理痛と向き合うきっかけをつくること。
- ◇内容：
  - ①アイスブレイク（生理・生理痛に関する教員の理解の実態を共有しあう）
  - ②学ぶ（産婦人科医・高尾美穂先生による生理・生理痛の基礎知識セミナー、生徒が実際に抱えている悩みを知る）
  - ③考える（教員や学校ができることを考える）
  - ④繋げる（授業実施に向けて必要な工夫を考える）

### ◇第1学年担当 国語科教員 井戸洋子氏 コメント

社会問題に対して学校と企業が協力してアプローチできること、生徒の健康向上に向けて専門家を交えた授業づくりができることから、今回の授業実施を決めました。生徒が自分自身に向き合うことが、高校生活において大変重要だと思います。ぜひ12月の授業では、生徒が自分のことについて考え、さらに、他者を思いやる気持ちを育てられるよう、尽力したいと思います。

### ◇fermata株式会社 カマーゴリア氏 本山未奈海氏 コメント

私たちfermataは、女性の健康課題にまつわる「タブーをワクワクに」変えるべく活動しており、今回はワークショップの企画・実施に携わらせていただきました。高校1年生のタイミングで、正しい知識や新たな情報に出会いたくても世の中にはたくさんの情報が溢れていて、自分で見つけ出すのがまだまだ難しい時期。本企画は、そんな世代の子どもたちと日々密接に関わりあう先生方と生徒の皆さんへ、新たな視点を提供するまたとない機会です。その一員にfermataを加えていただき光栄です。これからの展開が楽しみです！

### ◇ロキソニン内服薬シリーズ ブランドマネージャー 土合桃子 コメント

全国調査の結果から、痛みを我慢しながら学校生活を送っている方が多い実態が明らかとなり、生理の日でもいつもの自分らしい生活を送っていただくための選択肢のひとつとして市販の鎮痛薬があることを、正しい服用方法と婦人科受診の大切さとともに若い世代の方々にも発信していくことが必要だと改めて感じました。同時に、痛みを悩む方が我慢しなくてもよい社会に向けて、みんなが思いやりを持って接することの大切さを「FIRST STEP ACTION」を通じて、これからも発信していきます。

## ●12月に「生理痛について学び、考える授業」を開催

本ワークショップ・セミナーで議論した内容も踏まえて、12月に大宮南高等学校の1年生男女を対象とした「生理痛について“学び・考える授業”」を実施します。授業内容や生徒の声は「みんなの生理痛プロジェクト」サイト（[https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/site\\_loxonin-s/special/project/](https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/site_loxonin-s/special/project/)）に掲載予定です。

さらに、他の学校でも同様の取り組みができるよう、生徒と教員、それぞれが生理・生理痛について学び・考える授業を実施するためのツールも展開予定です。ぜひ、「みんなの生理痛プロジェクト」および「FIRST STEP ACTION」の今後の展開にご注目ください。

## 製品紹介

### 「ロキソニン®Sプレミアムファイン」について

つらい生理痛のメカニズムに着目した独自処方の鎮痛薬で、生理に伴うしめつけられるような下腹部の痛みや、血行不良・冷えに伴う腰痛、生理周期に伴う頭痛に速くよく効きます。



#### 《製品特長》

- 痛みをすばやく抑える鎮痛成分「ロキソプロフェンナトリウム水和物」と、つらい生理痛のメカニズムを考えた成分（シャクヤク乾燥エキス・ヘスペリジン）を配合。痛みの原因と悪化要因を考えた独自の処方設計で生理に伴う痛みによく効きます。
- 胃を守る成分※3を配合し、胃への負担を軽減します。
- 眠くなる成分※4やカフェインを含まないので、仕事の中やお休み前などタイミングを気にせず服用いただけます。

※3：メタケイ酸アルミン酸マグネシウム ※4：鎮静成分等

◇分類：OTC医薬品（第1類医薬品）

◇効能・効果：

- 月経痛（生理痛）・頭痛・歯痛・抜歯後の疼痛・咽喉痛・腰痛・関節痛・神経痛・筋肉痛・肩こり痛・耳痛・打撲痛・骨折痛・ねんざ痛・外傷痛の鎮痛
- 悪寒・発熱時の解熱