Newsletter

第一三共ヘルスケア株式会社

令和8年9月29日

みんなの生理痛プロジェクト for TEEN

中学・高校教員向けセミナー・ワークショップ「生理痛会議」を名古屋にて開催

～生徒が安心して相談できる環境づくりを目指して70名の教員が参加～

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「みんなの生理痛プロジェクト for TEEN」の取り組みとして、中学・高校の教員向けセミナー・ワークショップ「生理痛会議」を2026年8月19日（水）に名古屋・JRゲートタワー カンファレンスにて開催しました。

●「みんなの生理痛プロジェクト」とは

2023年3月、つらい生理痛に速くよく効く「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/）。「生理痛と正しく向き合える社会へ」をコンセプトに、性別を問わず一人でも多くの方に生理痛と正しく向き合っていただくための活動に取り組んでいます。2024年10月には、大阪・心斎橋にて展示イベント『#生理痛を甘く見ないでほしい あなたの知らない生理痛の世界展』（https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000131.000005551.html）を開催。ティーン世代を中心に、多くの方に「生理痛と正しく向き合う」きっかけを提供しました。

●「生理痛について"学び・考える授業"」とは

生理痛経験のある高校生の多くが、学校生活に支障をきたしながらも生理痛を我慢している実態を受けて、ティーン世代が性別に関係なく、なるべく早い段階で生理・生理痛の正しい情報に触れることを目的とした「みんなの生理痛プロジェクト for TEEN」を2024年3月に始動。活動の一環として、高校生や教員、保護者、養護教諭を対象に「生理痛について"学び・考える授業"」を実施しています。 これまで複数の学校にて授業やワークショップを開催し、計1230名の方々にご参加いただきました。いずれの授業も参加者の満足度が高く、性別を問わず生理・生理痛に対する理解度が深まったとの声が寄せられています。

<過去の授業の様子>

教員向けセミナー・ワークショップ：https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000086.000005551.html

生徒向け授業（最新）： https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000237.000005551.html

保護者向けセミナー・ワークショップ：https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000125.000005551.html

養護教諭向けセミナー・ワークショップ：https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000201.000005551.html

●教員向けセミナー・ワークショップ開催の背景

普段ティーンの生理・生理痛悩みに向き合われている教員の皆様の間で「産婦人科医からの専門的な知識習得の機会」「他校の教員との意見交換の機会」へのニーズが多く存在することが分かり、2025年8月にスタートした「生理痛会議」。これまでの授業・会議は主に東京近郊で開催していましたが、地方での開催を希望される方の声が寄せられるようになりました。本プロジェクトでは、授業やワークショップを通じて一人ひとりと直接向き合い、ともに学び、考える、距離の近いコミュニケーションを大切にしています。都内でのイベントに足を運ぶことが難しかった方々にも参加の機会を届けられるよう、この度名古屋での初開催に至りました。

●教員向けセミナー・ワークショップ「生理痛会議」

8月19日（水）、昨年の東京開催に次いで2度目の開催となる、教員向けセミナー・ワークショップ「生理痛会議」を開催。東海地方の中学・高校の教員 対面参加22名、オンライン参加48名の計70名が参加しました。

当日は、ティーン世代の生理・生理痛に関する悩みや実態を知っていただいた後、産婦人科医・高尾美穂先生から学校生活に支障をきたすことが多い生理痛や月経困難症などの症状・対処法などについて教えていただきました。さらに、学校で生理・生理痛についてどういった情報やアクションがあると指導しやすいか考えるワークショップを実施し、活発な意見交換が行われました。

◇生理・生理痛のメカニズムや対処法を学ぶセミナー

まず最初に、ロキソニンのブランド担当者が今回のセミナー・ワークショップの趣旨を説明。続いて、産婦人科医・高尾美穂先生から生理・生理痛のメカニズムや生理痛の対処法だけでなく、月経困難症や子宮内膜症、子宮筋腫などより深い内容までご説明いただきました。さらに、2025年に実施した養護教諭向けアンケートで多く寄せられた「生徒の不調に合わせた対処法を教員としてどう指導していくのが良いか」や「どうやって生徒へ婦人科受診を勧めたら良いか」といった現場の疑問についても、高尾先生から解説いただき、生徒が生理痛で保健室に来たときの対応方法や受診を勧めるときの伝え方など、教員として生徒へ何ができるのか具体的な対応のヒントとなる内容をご共有いただきました。

また、生理痛が辛くて勉強に集中できない、試合当日に実力が発揮できないなど、痛みが原因で「本来やりたいことができない」実情にも触れ、生徒が「痛みには対処法がある」と知ることの大切さを改めて学びました。鎮痛薬は用法用量を守れば繰り返し使用しても問題ないこと、10代に多い貧血や低血圧発作には朝食の摂取をはじめとした生活習慣の改善が有効であることも教えていただきました。生徒にとって身近な存在である教員だからこそ、生理に伴う体調の変化を正しく理解し、必要な情報を届けられる存在であることの重要性を、参加者全員で共有しました。講義後の質疑応答では、鎮痛薬を服用する効果的なタイミングや、婦人科への受診の勧め方・保険適用の仕組みなど、実践的な質問も多く飛び交い、活発な意見交換が行われました。

◇ 生徒が安心して過ごせる学校生活に向け、日頃の対応や学校・保健室でできることを議論

続いて行われたワークショップでは、参加者がグループに分かれ、生理・生理痛に悩んでいる生徒に対して日頃どのような対応を行っているか、対応する際に意識していることや課題について書き出し、共有しました。参加者からは、「体調が悪い時は休養させる、薬が効いてくるまでそばで見守るなどのケアを行っている」との意見や、「担任と情報を共有しながら生徒が声をかけやすい雰囲気づくりを意識している」といった声が挙がりました。一方で、「登校している生徒にとって生活リズムの改善は難しい」「受診の手配が家庭の状況によって異なり、対応に苦慮することがある」といった課題も共有されました。

さらに、本日の講義内容を踏まえ、生徒がより過ごしやすい学校生活を送るために、学校や保健室でどのようなことができるかについてディスカッションを実施。「男性教員も含め、学校全体で生理・生理痛への理解を深め、情報を共有していく必要がある」や「体育の授業での配慮や、保健室での丁寧な対応を継続していきたい」のほか、「女子生徒と担任・保護者の連携をより密にしていくことが大切ではないか」など、さまざまなアイデアが共有されました。

議論の中では、男性教員が生理について十分な知識を持てていないという現状についても意見が交わされ、「女性だけの問題でなく、男性も理解・共有することの重要性」を確認する機会となりました。高尾先生からは、「生理にまつわる悩みは当事者自身も気づきにくく、出血が始まる前の段階からすでに体調不良が起きていることもある。先生方が現場で感じておられることは、医療職が想像している以上にリアルであり、今日のような場を通じた情報交換がとても大切だ」との言葉があり、目に見えない不調への理解と、生徒を取り巻く大人たちが連携して支援していくことの重要性を伝えました。

参加者からは、「自分の経験から分かっているつもりであった生理について、正しい知識、新しい知識を身に付けることができた（事後アンケートより抜粋）」「保健室に生理痛で来室する生徒への対応に活かしていきたい（事後アンケートより抜粋）」といった感想や、「教員同士でこうした情報を交換する場が普段はなかなかないので、今日の場はとても有意義だった」といった声が寄せられ、生理・生理痛に悩む生徒への日頃の対応を振り返るとともに、生徒が安心して学校生活を送るためにできることを改めて考える機会となりました。

●「みんなの生理痛プロジェクト for TEEN」教員向けセミナー・ワークショップ実施概要

◇名　称：みんなの生理痛プロジェクトfor TEEN 教員向けセミナー・ワークショップ「生理痛会議」
◇日　時：2026年8月19日（水）14:00～16:00
◇場　所：名古屋・JRゲートタワーカンファレンス16F（愛知県名古屋市中村区名駅1-1-3 ゲートタワー16F）
◇講　師：産婦人科医　高尾美穂先生
◇受講者：中学・高校の教員 対面参加22名　オンライン参加48名　計70名
◇目　的：・ティーン世代の生理・生理痛に関する悩みや実態を知っていただくこと
・産婦人科医による講義や、参加者様同士のディスカッションを通じて、生理・生理痛のメカニズムだけでなく、学校生活に支障をきたすことが多い生理痛や月経困難症、月経前症候群（PMS）の症状や対処法について理解を深め、生徒の皆様のサポートに活かしていただくこと

◇内　容：第１部
―セミナー趣旨説明（第一三共ヘルスケア ロキソニン解熱鎮痛薬シリーズ ブランドマネジャー 鈴木ひかる）
―生理・生理痛のメカニズム、生理痛や月経困難症などの症状と対処法の解説（産婦人科医 高尾美穂先生）

第２部
―学校教育における生理・生理痛との向き合い方に関するディスカッション（セミナー参加者）

◇セミナー・ワークショップに参加した教員　コメント

先生の講話がとてもわかりやすく、今回の内容を生徒にも共有したいと思いました。最近は自分で対策しようと、ピルを服用する生徒も増えてきています。一方で効かなかったり、服用のタイミングがうまくいかなかったりするケースもあり、もう少しほかの具体策も生徒にフィードバックできればと感じています。また、他校の先生方とのディスカッションを通じて、各学校での対応方法や言い回しなどを情報共有できたことも、大変有意義な時間でした。

◇ロキソニン解熱鎮痛薬シリーズ　ブランドマネジャー 鈴木ひかる　コメント

参加いただいた皆様からは、生徒だけでなく、一緒に働く教員や保護者の方々にも内容を共有したいという声が寄せられ、生理・生理痛についての理解の輪が広がっていく可能性を感じました。今後も、本プロジェクトを通じて、生理痛について正しく知り、考える機会を提供することで、生理痛への理解と思いやりのある社会の実現を目指してまいります。

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※1を配合し、胃への負担を軽減します。
- 眠くなる成分※2やカフェインを含まないので、仕事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。

※1：メタケイ酸アルミン酸マグネシウム　※2：鎮静成分等

◇分類：第1類医薬品　（OTC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

この医薬品は、薬剤師から説明を受け、「使用上の注意」をよく読んでお使いください。アレルギー体質の方は、必ずご相談ください。
「ロキソニン」は、第一三共株式会社の登録商標です。

第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、OTC医薬品領域におけるリーディングカンパニーとしての強みを基盤に、機能性スキンケア・オーラルケア・食品分野へと事業領域を拡大し、生活者の健やかな人生に寄り添うトータルヘルスケア企業として成長を続けています。

私たちの理念を体現するコーポレートスローガン「Fit for You ひとりひとりの健やかな人生のライフパートナー」を掲げ、誰もが安心してセルフケア・セルフメディケーションに取り組める社会の実現に貢献してまいります。