



## みんなの生理痛プロジェクト「FIRST STEP ACTION」

高校1年生対象「生理痛について“学び・考える授業”」を開催

大宮南高等学校1年生の男女352名が参加

— ロキソニン® × fermata × 埼玉県立大宮南高等学校 —

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）が展開する「みんなの生理痛プロジェクト」は、生理痛と向き合う“はじめの一步”を踏み出す「FIRST STEP ACTION」の取り組みとして、12月11日（月）に大宮南高等学校の1年生を対象に「生理痛について“学び・考える授業”」を実施しました。



### ● 「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。「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。

#### ▼ 「みんなの生理痛プロジェクト」

[https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/site\\_loxonin-s/special/project/](https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/site_loxonin-s/special/project/)

### ● 「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、2023年10月に「FIRST STEP ACTION」を始動しました。

### ● 高校1年生対象「生理痛について“学び・考える授業”」とは

本プロジェクトが本年10月に実施した高校生全国調査では、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相談しづらく感じている実状が明らかになりました。

ロキソニンとして、痛みに悩む当事者が「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、性別や痛みの有無にかかわらずみんなで「痛みに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りたいとの思いから、女性のウェルネス課題の解決・支援事業を行うfermata株式会社とタッグを組み、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”」を実施することが決定しました。

※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。

## ●「生理痛について“学び・考える授業”」に大宮南高等学校1年生が参加

12月11日（月）、授業の趣旨に賛同いただいた埼玉県立大宮南高等学校の1年生352名を対象に、「生理・生理痛について“学び・考える授業”」を実施しました。授業に先駆けて、10月には日々生徒と向き合っている同校の教員を対象に生理・生理痛のセミナー・ワークショップを開催。話し合いを通じて出たアイデアをもとに生徒に向けた授業内容を検討しました。

10月に実施した高校教員向けセミナー・ワークショップ開催レポートはこちらからご覧いただけます。

▶ <https://prtmes.jp/main/html/rd/p/000000086.000005551.html>

まず最初に、ロキソニン内服薬のブランド担当者が今回の授業の趣旨を説明。「性別を問わず生理痛の理解を深めるきっかけにしてほしい」「痛みに悩む生徒に対しては我慢以外の対処法があることを知ってほしい」との想いを伝えました。次に、同校の事前アンケート結果や高校生全国調査の結果で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共有し、その理由についてグループで話し合いました。生徒からは「言いづらさを感じるから」「男女で認識が違うから」「（周囲の）理解がないから」などの回答が集まりました。

続いて、産婦人科医・高尾美穂先生がファシリテーターとの対談形式で生理・生理痛のメカニズムや対処法について講義を行いました。生徒から事前に寄せられた「生理はなぜ、女子にだけ起こるのか」「いつ、どのように起こるのか」「生理の時はなぜ、気持ちが不安定になるのか」「どのくらい、どのように痛いのか」などの疑問について教えていただきました。さらに、生理痛の対処法に関する講義では生徒から寄せられた「婦人科受診」や「市販の鎮痛薬」の質問についても解説いただき、自分にあった対処法を見つけることの大切さを学びました。

次に、講義を踏まえ、学校生活の中で起こりうる場面を設定して、自分だったらどうするかグループで話し合いました。「仲の良い友人がつかうようにしながら教室にいたら、あなたならどうしますか？」というシナリオでは「（いつもより）小さな声で話かける」、「保健室に連れて行く」、「目の前のことを手伝う」、「そっとしておく」などの意見が出ました。さまざまなアプローチが考えられる中で、とるべき対応の正解が決まっているわけではなく、人によってとりたい対応はさまざまであることを共有しながら、つかうようにしている具体的な理由まで触れずに、「体調が悪そうに見えるけど大丈夫？」などの声かけをするアプローチもあることを学びました。

その後、「生理・生理痛で困っている人がいたら、周りの人はどういうことができると思うか」を各自で考えてもらったところ、「大丈夫ですかと声をかける」といった意見のほかに、「無理をさせない」「寄り添う」「（電車などで）席を譲る」などの意見があがりました。

今回は生理・生理痛について考えましたが、生理・生理痛に限らず、体調が悪い人に対して思いやりを持つことへの理解を深め、授業は終了しました。



## ●「生理痛について“学び・考える授業”」実施概要

- ◇名称：みんなの生理痛プロジェクト 高校1年生対象「生理痛について“学び・考える授業”」
- ◇日時：2023年12月11日（月）
- ◇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
- ◇受講者：埼玉県立大宮南高等学校 1学年男女 352名
- ◇目的：痛み悩む生徒が「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授業趣旨説明  
②生理・生理痛に関するセミナー  
（産婦人科医・高尾美穂先生より、生理・生理痛の基礎知識、対処法等について、生徒の疑問に答える形式で学ぶ）  
③ワークショップ（ケーススタディ）

## ◇第1学年担当 国語科教員 井戸洋子氏 コメント

10代の今だからこそ向き合ってほしい「生理痛」について、男女で学ぶ機会が実現しました。授業に積極的に参加する生徒の姿から、自分も他人も大切にできる社会は作っていけると確信できました。本校の実践が、多くの人に届き、生理痛と向き合うきっかけになることを願っています。

## ◇fermata株式会社 カマーゴリア氏 本山未奈海氏 コメント

プログラムを提供する側のつもりで参加した私たちフェルマータですが、実際には、高校生の皆さんの言葉一つひとつが新鮮に感じられ、自分たちの固定観念を見つめるきっかけと、多くの刺激をいただきました。「教える側」と「学ぶ側」を固定するのではなく、異なる世代がお互いの価値観を交換し合うことで、誰もが少しだけ生きやすくなる世界に近づけるのではないかと思います。

## ◇ロキソニン内服薬シリーズ ブランドマネジャー 土合桃子 コメント

生徒の皆さんが講義や話し合いに積極的に参加されている様子から、生理・生理痛について考えるひとつのきっかけにつながったことがわかり、大変嬉しく思いました。これからも「FIRST STEP ACTION」を通じ、なるべく早い段階で、性別に関係なく生理痛と向き合う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いきます。

## 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※2を配合し、胃への負担を軽減します。
  - 眠くなる成分※3やカフェインを含まないので、仕事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。
- ※2：メタケイ酸アルミン酸マグネシウム ※3：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

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。