

「生理のタブー視」解消に向けて

近年では学校教育や企業研修、メディア、SNS を通じて生理に関する男性の理解が進み、女性だけの問題とタブー視されてきた生理が、社会全体で関心を持たれるテーマへと変化してきています。社会全体で生理を正しく理解することが、意識の偏見やミソジニー(女性嫌悪)の解消につながります。

🔴 2019 年に「生理の絵文字(赤いしずく)」が iPhone(iOS)に搭載され、現在では LINE などでも使用できるようになっています。

🔴 文部科学省から、大学入試や公立高校入試に際し、月経随伴症状による体調不良で不利にならないよう配慮するよう通知が出ています(埼玉県立高校の受験でも追試験の対象になる旨記載あり)。

おさえておきたい関連 Word

リプロダクティブ・ヘルス/ライツ(SRHR)

「性と生殖に関する健康と権利」と訳され、性や身体のことを自分で決め、守ることができる権利のことをいいます。産む・産まない、いつ・何人子どもを持つかなど、生殖に関することを自分で決める権利で、そのために必要な情報やサービスを得られることも指します。日本でも「生理の貧困」に対する支援、不妊治療の保険適用、緊急避妊薬を薬局で受け取れるようにするといった動きが進んでいます。

フェムテック(Femtech)

Female(女性)と Technology(技術)からなる造語で、生理や妊娠・出産、更年期などの女性特有の健康課題について、先進的な技術を用いて対応する製品やサービスのこと。月経周期を管理して予測するアプリや専門医に直接相談できるオンライン医療サービスなどが挙げられます。

相談窓口 & 女性や若者の健康に関する情報



越谷市女性・DV 相談支援センター

●048-963-9176(面接・電話)
月～土(年末年始・祝日を除く)
10:00～12:00/13:00～16:00
※第2・第4土曜日は午前中のみ
●048-970-7415(電話のみ)
水・金(年末年始・祝日を除く)
17:00～20:00



男性のなやみ相談(電話のみ)

●048-971-6201 13:00～16:00
毎月第2土曜日(祝日・年末年始を除く)

With You さいたま (埼玉県の相談)

電話・ネット相談など



厚生労働省委託事業
働く女性の健康応援サイト



厚生労働省事業
女性の健康支援室
ヘルスケアラボ



こども家庭庁
はじめよう
プレコンセプションケア



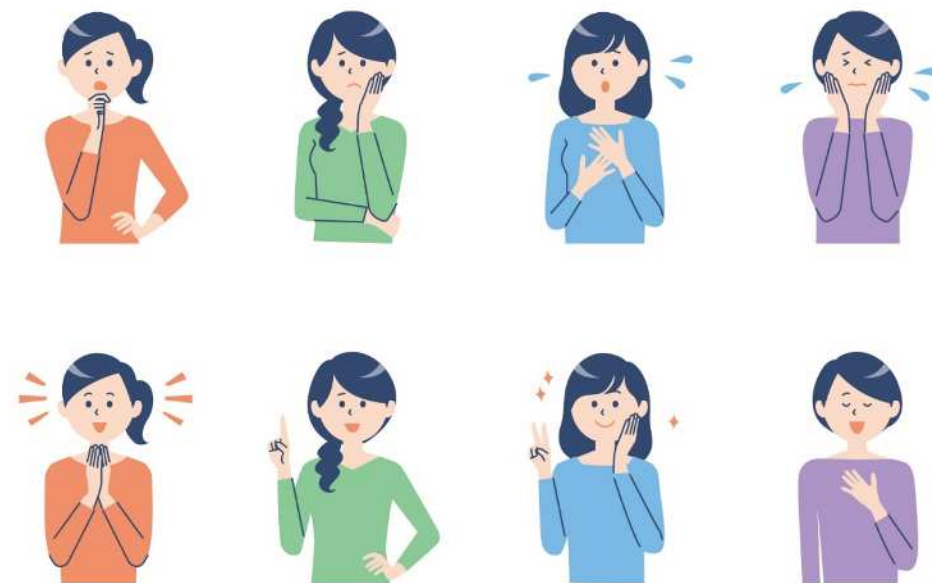
令和7年度(2025年度)版
越谷市 教職員向け男女共同参画リーフレット

LGBTQ だけじゃない、「性」の多様性” 生理(月経)について考えよう

社会、そして学校現場においても「性の多様性」の理解が進みつつありますが、多くの場合 LGBTQ などの性的マイノリティへの対応が注目されています。しかし、「性」はすべての人の「生き方」につながる。「性の多様性」は性別や性的指向、ジェンダーアイデンティティに関わらずすべての人に関係することと言えます。

今回取り上げる「生理(月経)」も、女性の尊厳や人権に関わることであり、コロナ禍で顕在化した「生理の貧困」は「個人の問題」ではなく「社会の問題」です。課題解決のために何ができるのか、考えていきましょう。

※医学的には「月経」といいますが、ここでは一般的に使われている「生理」と表記します。



越谷市 市長公室 人権・男女共同参画推進課

越谷市越ヶ谷四丁目2番1号 電話:048-963-9113(直通) メール:jinkendanjo@city.koshigaya.lg.jp

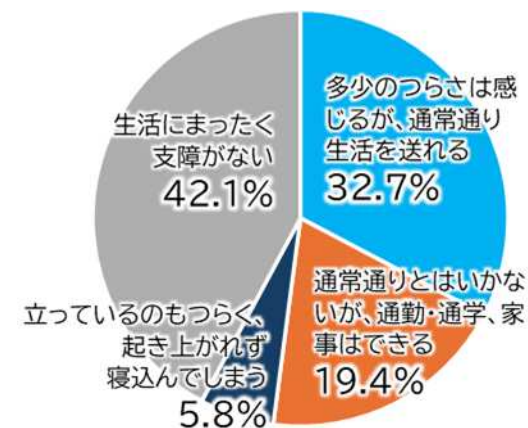
「生理の貧困」は「生理用品が買えない」こと？

コロナ禍で「生理の貧困」が注目されるようになりました。一般的には経済的な理由により生理用品を購入できないこととされますが、家庭や家族の事情によって生理用品が手に入らないこと、生理に対する知識が不足していること、なども含まれ、生理用品の無償配布など一時的な手当だけでは解決できない様々な問題が背景にあります。

1 経済的困窮	「携帯や化粧品にお金は出せるのに生理用品は買えないのか」といった意見も聞きますが、月300円程度とはいえ、家族に生理用品を必要とする人が多ければその分出費はかさみます。また、初潮から閉経まで約30~40年もの間、毎月必要となるものです。消耗品であるため、不衛生で健康に良くないとわかっていても、生活費のために生理用品代を削って対応せざるを得ない人もいます。
2 家庭や家族の事情	ネグレクト(育児放棄)や虐待で生理用品が買ってもらえない、父子家庭で父親に言いづらいなど、家族の無理解やコミュニケーションのとりづらさといった事情もあります。
3 性に対する理解や知識の不足	日本では女性の身体の仕組みや生理について十分に学ぶ機会が少なく、本人を含め、親や周囲の人も正しい知識を習得できていない場合も多くみられます。

「生理」のつらさは人によってさまざま

Q 生理・PMS が日常生活に影響を及ぼす度合いは？



出典：株式会社ツムラ「生理に関する意識と実態調査」(2025年)

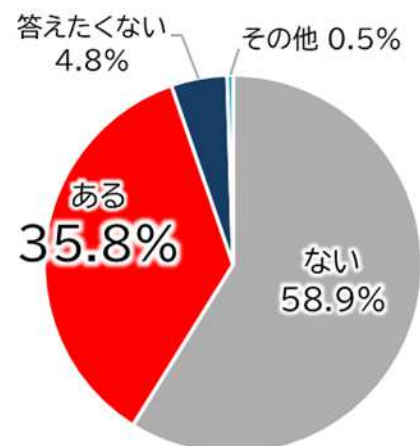
Q 周りから理解されにくいと感じる生理・PMSの症状は？

1位	イライラ感	25.1%
2位	情緒不安定	17.9%
3位	眠気	13.7%
4位	疲れ・だるさ	12.9%
5位	腹痛	12.1%
6位	不安感	9.9%
7位	憂うつ	9.9%
8位	腰痛	8.5%
9位	頭痛	8.2%
10位	胸の張り	6.4%

生理や PMS(月経前症候群)に伴うつらさは身体的・精神的症状をあわせると数十種類にもなると言われます。また、症状の個人差が大きく、まったく症状のない人や生活に支障をきたす人までさまざまで、女性同士であっても理解しあえないことも少なくありません。本人や周囲の理解不足や「みんな我慢しているもの」という思い込みにより、症状を放置してしまうことで、腹膜炎や不妊症など重大な病気を招く恐れもあります。



Q 生理用品が買えなかった・買うのをためらったことがある？



出典：公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン『日本のユース女性の生理をめぐる意識調査』(2022年)

Q 買えなかった・買うのをためらった理由は？

収入が少ない	11.2%
親の収入が少ない	8.7%
お小遣いなど自分が使えるお金が少ない	2.3%
他のことにお金を使わなくてはならない	8.4%
生理用品が高額だから	9.0%
親が買ってくれないから	1.7%
親/保護者に買ってほしいと頼むのが恥ずかしい	2.6%
自分で買うのが恥ずかしい	6.3%

公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパンが、生理があると回答した15~24歳の女性を対象に実施した調査では、約36%が「生理用品を買えなかった、買うのをためらったことがある」と回答しています。経済的理由を挙げる割合が多くなっていますが、「親/保護者に買ってほしいと頼むのが恥ずかしい」「自分で買うのが恥ずかしい」といった回答もあります。生理のことで悩みを抱えていても、「恥ずかしいもの」「隠すべきもの」という意識が働き、周りに相談しづらい状況がうかがえます。

生理用品が買えなかった、手に入らなかった場合、多くの人は「長時間使ったり、交換の頻度を減らした」「トイレトーパーやキッチンペーパー、タオル等別のもので代用」と回答。不衛生な状況がかゆみやかぶれ、外陰部の発赤や悪臭などを引き起こすこともあり、健康への影響も懸念されます。



「生理」にまつわる誤解

<p>× 生理の時には青い血が出る</p> <p>生理用ナプキンのCMで青い水をしみ込ませる映像が使われるため誤解している人もいますが、経血は血液なので青色ではありません。</p>	<p>× 生理用ナプキンは1日ごとに取り替える</p> <p>経血量や時間帯によっても異なりますが、一般的には2~3時間おき、またはトイレに行くたびに交換するのが目安とされています。</p>	<p>× 生理は毎月同じ日に1日だけなる</p> <p>生理周期は一般的に25~38日とされ、1回の生理は3~7日程度続きます。生理が終わって次の生理までの期間にも個人差があり、毎月同じ日にくるわけではありません。</p>
<p>× 生理は病気ではないので我慢すべき</p> <p>生理前や生理中は痛みだけでなく様々な症状が同時に生じることもあり、仕事や学業に支障が出る人もいます。労働基準法第68条では「女性労働者の健康と安全を保護するため「生理休暇」が定められています。</p>	<p>× 生理の出血は自分でコントロールできる</p> <p>生理の周期は体調などによっても異なります。出血のタイミングも量もコントロールできないため、生理中は経血がもれて服などを汚してしまうのではと心配する人も少なくありません。</p>	<p>× 生理は女性だけのもの</p> <p>トランスジェンダーやノンバイナリーなど、性自認が女性以外で生理のある人もいます。病気などで子宮がなく生理のない人もいます。男性も、パートナーや家族、周りの人のためにも正しい知識を持つことが必要です。</p>