

ロキソニン®×品川女子学院

「みんなの生理痛プロジェクト for TEEN」

中高生保護者に向けて

生理痛に関するセミナー・ワークショップを開催

～生理痛に悩む子どもに対して、保護者として何ができるかを考える～

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、**初の中高生保護者向けセミナー・ワークショップを8月25日（日）に品川女子学院で開催**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、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。

●「生理痛について“学び・考える授業”」とは

プロジェクトの活動を通じて寄せられた「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」との声を受け、今まで生理痛について考えたことがなかった方も含めてみんなで生理痛と向き合う機会を持てるよう、主に高校生を対象として「生理痛について“学び・考える授業”」を実施しています。2023年秋には、埼玉県立大宮南高等学校の教員と生徒を対象に授業・ワークショップを開催しました。

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：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000095.000005551.html>

●品川女子学院 中高生保護者向けセミナー・ワークショップ開催の背景

2024年3月、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」を始動しました。昨年に引き続き、生理痛について“学び・考える授業”を実施する中で、生徒が生理痛を我慢しないためには、保護者を含む周囲の大人が正しい知識を身に付け、サポートすることが大切であることを改めて感じ、中高生の保護者向けセミナー・ワークショップを実施する運びとなりました。生理・生理痛に悩む生徒の実情や、生理痛の原因・症状、つらさには個人差があること、適切な対処の大切さを知った上で、悩みを持つ子どもや身近な人、保護者自身に対して出来ることを考えるきっかけとなる機会を提供したいと考えています。

●品川女子学院の保護者に向けて、生理痛に関するセミナー・ワークショップを開催

8月25日（日）、プロジェクトの趣旨にご賛同いただいた品川女子学院にて、初の中高生保護者向けセミナー・ワークショップを開催し、計41名が参加しました。

当日は、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などを教えていただいた後、品川女子学院の有志生徒団体CLAIR.（クレア）の皆さんの進行のもと、子どもが生理・生理痛で困っていたら保護者として何ができるかを考えるワークショップを実施しました。

◇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セミナー・ワークショップの趣旨を説明。その後、同校の生徒に実施した事前アンケートの結果をもとに、生理痛に関する生徒の実情をクイズ形式で学びました。

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、月経困難症の症状、生理痛の対処法について講義を行いました。対処法に関しては、事前に寄せられた「市販の鎮痛薬」や「婦人科受診」の質問について解説いただき、自分に合う対処法を見つけることの大切さを学びました。また、月経前症候群（PMS）や生理痛が原因で、学校生活や友達との楽しい時間に影響が出てしまう子どもも少なくない実情にも触れ、子どもにとって身近な存在である保護者が生理・生理痛の正しい知識を身につけ、悩んでいる子どもをサポートすることの重要性を説明しました。保護者は熱心に先生の話に耳を傾け、時折頷きながらセミナーに参加し、経血量が多い場合の対処法や鎮痛薬を飲むタイミングについてなど、質疑応答も盛んに行われました。

最後に、高尾先生から「生理にまつわる体調不良によって、自分らしい生活を送ることが難しくなっている状況であれば、ご自身に合った対処法を探してみてくださいと思います。そして、今日のように世代を超えて『生理』というテーマに向き合う機会が少しずつ増えていくことで、社会全体で生理・生理痛の理解が深まっていくことを願っています」とのメッセージが寄せられました。

◇子どもが生理・生理痛で困っていたら、保護者として何ができるかを考えるワークショップ

進行役を務めたのは、生理にまつわる正しい知識を学生目線で啓発することを目的として発足した、品川女子学院生徒の有志による活動団体CLAIR.（クレア）。「子どもが家で生理痛がつからそうにしていたら、何ができるでしょうか？」とのテーマについて、保護者同士でグループに分かれてディスカッションを行い、「大丈夫？との声かけとともに、ココアや白湯などの温かい飲み物を勧める」「部屋を冷やしすぎないなど、家の中の環境を整える」といった具体的なアクションにつながる意見が多くあがりました。

最後に、生徒の事前アンケートで寄せられた「生理・生理痛で困った時に家族に取ってほしくない対応」が共有され、「そのくらい我慢してと言われる」等の『理解の欠如』や「生理に関して大声で話す」等の『プライバシーへの配慮不足』に加えて、『心配してもらえない/過剰に気にされる』という相反することを嫌だと感じる声が紹介されました。すべての人に当てはまる正解は無いからこそ、正しい知識を身に着けた上で、相手を尊重し、丁寧にコミュニケーションを図ることの大切さを学びました。参加した保護者からは「知識のアップデートはもちろん、もしかすると生理に関する不調に気付いてあげられていなかったかもしれないと気づきを得る貴重な機会となった」「痛みを我慢する必要がないということ、一人一人望む対応が違うことを理解した上で、コミュニケーションをとっていきたいと思った」「娘が生理痛の時に、過干渉になっていたかもしれない」などの声が寄せられ、生理痛に悩む子どもとの向き合い方について、改めて考える機会となった様子でした。



●品川女子学院の有志生徒団体CLAIR.（クレア）について

2021年に、品川女子学院の起業体験プログラムを契機に、生理にまつわる正しい知識を学生目線で啓発することを目的として発足した有志による活動団体。現在、「生理期間を生きやすく」をテーマに、他校へ訪問して生理時の女性の体調や心理面を解説したり、生理用品の使い方を説明をしています。

●「みんなの生理痛プロジェクト for TEEN」中高生保護者向けセミナー・ワークショップ

- ◇ 名称：「みんなの生理痛プロジェクト for TEEN」中高生保護者向けセミナー・ワークショップ
- ◇ 日時：2024年8月25日（日）10:30～12:00
- ◇ 場所：品川女子学院（東京都品川区北品川3丁目3-12）
- ◇ 講師：産婦人科医 高尾美穂先生
- ◇ 進行：品川女子学院 有志生徒団体 CLAIR.（クレア）
- ◇ 受講者：品川女子学院 保護者 41名
- ◇ 目的：
 - ・生理・生理痛に悩む子どもの実情を理解する
 - ・生理・生理痛の原因や症状、つらさには個人差があること、適切な対処の大切さを知り、子どもやご自身、身近な人に対して何ができるか考えるきっかけにする
- ◇ 内容：
 - ① セミナー・ワークショップの趣旨説明
 - ② セミナー
（産婦人科医・高尾美穂先生による生理・生理痛の基礎知識や対処法に関するセミナー、質疑応答）
 - ③ ワークショップ
（子どもが生理・生理痛で困っていたら保護者として何ができるか考える）

◇セミナー・ワークショップに参加した保護者 コメント

子どもの生理に対する接し方について悩むこともあったが、他の家庭の目線を知ることができたり、どう接して欲しいかというアンケート結果を知り、改めて子どもとの向き合い方を考えるいい機会になりました。中高生が抱えている問題を発信していこうというクレアの皆さんの眼差しを見て、私たち保護者も支えていかなければという気持ちになりました。また、私たちの世代は我慢するのが当たり前でしたが、今は自分でコンディションを良くするために薬を飲むなどの選択肢を持つことが大事という高尾先生のお話が、生理に対して世の中が前向きになっていくためのヒントだと感じました。

◇品川女子学院 有志生徒団体CLAIR.（クレア） 守谷百々花さん コメント

この場に来てくださった理由や実際に困っていることをみなさんから聞き、真剣な姿勢で参加いただいていると強く感じました。オープンにできない話題だからこそ、ご家庭内で子どもの生理と、どのような姿勢で向き合っていくかを考える機会をつくるのが大切だと思っています。今後も「生理期間を生きやすく」をテーマに活動を続け、相手を思いやる他者理解・尊重の考えを社会に広げることを目指します。

◇ロキソニン解熱鎮痛薬シリーズ ブランドマネージャー 土合桃子 コメント

保護者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、生理や生理痛に悩むお子さんとの向き合い方について考えるきっかけに繋がられたと感じ、とても嬉しく思いました。これからも、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、第一三共グループ※3の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考えのもと、生活者自ら選択し、購入できるOTC医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC医薬品にとどまらず、機能性スキンケア・オーラルケア・食品へと事業領域を拡張し、コーポレートスローガン「Fit for You 健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ」を掲げ、その実現に向けて取り組んでいます。こうした事業を通じて、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

※3：第一三共グループは、イノベーティブ医薬品（新薬）ワクチン・OTC医薬品の事業を展開しています。