

LunaLuna

女性の健康に関する母娘のコミュニケーションについての意識調査

(株)エムティーアイが運営する、ライフステージや悩みにあわせて女性の一生をサポートする健康情報サービス『ルナルナ』では、定期的にサービス内で様々な意識調査を行い「ルナルナ通信」として発信しています。

Vol.58 では、3 月 8 日の国際女性デーに合わせ、「女性の健康に関する母娘のコミュニケーション」についての調査結果をお届けします。

女性のカラダやココロは女性ホルモンによって影響を受けやすく、ライフステージごとに様々な心身の変化や不調が生じることがあります。個人差はありますが、日常生活に影響を及ぼす場合もあるため、症状が気になるときや不安なときは日頃から我慢せず親や家族、かかりつけの医療機関などに相談できる環境があると安心です。今回の意識調査では、女性の健康について母娘でコミュニケーションをとっている人がいる一方で、きっかけがなく話したことがないという意見も目立ちました。国際女性デーをきっかけとして、母親や娘、家族など身近な人と健康について話す一歩を踏み出してもらえれば嬉しく思います。

調査実施時期:2023 年 2 月 24 日(金)~2023 年 2 月 28 日(火)

調査方法:『ルナルナ』、『ルナルナ 体温ノート』、『ルナルナ ベビー』にて調査 有効回答数:10~50 代以上の女性:2,367 名

■ 母親と生理について話したことがある人は約 8 割、更年期については約半数という結果に

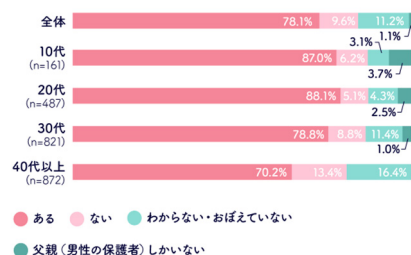
Q. あなたは、母親と「生理」「妊娠・出産」「女性特有の病気」「更年期」について話したことはありますか？

はじめに、母親(女性の保護者)と、「生理」「妊娠・出産」「女性特有の病気」「更年期」の 4 つの項目についてそれぞれ話したことがあるかを聞いてみました。

生理については「ある」78.1%、「ない」9.6%となり、具体的にどのような説明を受けたか聞いてみると(複数回答)、1 位「ナプキンなど生理用品の使用方法」86.0%、2 位「生理痛などへの対処方法」40.4%、3 位「生理周期について」21.5%となりました。ルナルナの以前の調査※1 で、94.5%の女性が感じたことがあると言っていた「月経前症候群(以下、PMS)」については 6.6%と 1 割にも達しませんでした。PMS は症状の有無など個人差があるため、説明するのが難しいのかもかもしれません。年代別にみると、「ある」が 10 代、20 代は 9 割弱となり、40 代以上は 7 割ほどとなりました。近年は、生理について報道や SNS などでの発信も増え、昔に比べると話題に出しやすくなっていると感じるため、やはり若い世代の方が少し高い割合となっているのではないのでしょうか。

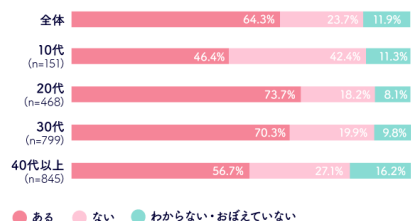
妊娠・出産については「ある」64.3%、「ない」23.7%となり、具体的な説明内容(複数回答)は、1 位「出産について」62.5%、2 位「妊娠中の体調や過ごし方について」53.8%、3 位「避妊・避妊方法について」14.2%となりました。年代別にみると、「ある」が 20 代、30 代が 7 割以上と高い割合となり、10 代は 5 割弱となりました。

Q あなたは、母親と「生理」について話したことはありますか？



ルナルナ調べ (n=2,341)

Q あなたは、妊娠・出産について母親と話したことはありますか？



ルナルナ調べ (n=2,263)

女性特有の病気については「ある」47.6%、「ない」36.4%となり、具体的な説明内容(複数回答)は、1位「乳がんについて」44.7%、2位「子宮筋腫について」41.4%、「子宮頸がんについて」40.8%となり、自由回答には、「過多月経」や「月経困難症」、「PMS(月経前症候群)」などの声もありました。年代別にみると、「ある」がどの年代も5割弱となり、年代による大きな差は見られませんでした。

更年期については「ある」51.0%、「ない」39.0%となり、具体的な説明内容(複数回答)は、1位「更年期の具体的な症状について」63.3%、2位「更年期のからだの変化」42.9%、3位「閉経について」35.1%となりました。年代別で見ると、「ある」が40代以上は53.7%で最も多かったですが、20代も5割以上、30代も5割弱と大きな差は見られず、10代が4割以下という結果となりました。

■ 女性の健康について話すタイミングは、自身や母親のからだの変化がきっかけに！

続いて、母親と話をするきっかけについて聞いてみました。

Q. 母親と生理について話すきっかけを教えてください。

生理について母親と話すきっかけは、1位「自身の初潮」51.8%、2位「特にきっかけはない」16.3%、3位「わからない・おぼえていない」13.2%でした。母親からの具体的な説明内容の1位が「ナプキンなど生理用品の使用方法」であったため、初潮を迎えたタイミングに合わせて母親から学ぶ人が多いのかもしれません。その他のきっかけとして、「生理痛がひどくなった際」や「生理不順」といった声も目立ち、自身の不調をきっかけに相談する場合もあるようです。

Q. 母親と妊娠・出産について話すきっかけを教えてください。

妊娠・出産について母親と話すきっかけは、1位「自身の妊娠・出産」36.9%、2位「特にきっかけはない」12.3%、3位「自身にパートナーができた」10.7%でした。3割以上の方が自身の妊娠・出産が母親と話すタイミングになっているようです。その他では、母親自身の出産のエピソードとして聞いたという声も複数ありました。

Q. 母親と女性特有の病気について話すきっかけを教えてください。

女性特有の病気について母親と話すきっかけは、1位「女性特有の病気に、母親が罹患した」22.3%、2位「女性特有の病気に、自身が罹患した」17.1%、3位「女性特有の病気に、家族や知合いが罹患した」13.7%でした。自分や母親、家族など身近な人が罹患したことで、話す機会を得ていることがうかがえます。女性特有の病気については、母親と話したことがあると回答した割合が4つの項目の中で最も少ない結果でしたが、その他の回答では「子宮頸がんワクチンの接種」や「健康診断・婦人科健診」がきっかけになったという声も見られたことから、病気の予防や早期発見のためにも話す機会が増えてほしいと思います。

Q. 母親と更年期について話すきっかけを教えてください。

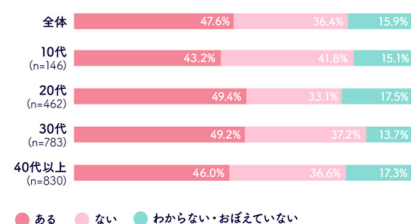
更年期について母親と話すきっかけは、1位「母親が更年期、または閉経を迎えた」57.0%、2位「特にきっかけはない」15.4%、「家族や親戚・知合いなどが更年期、または閉経を迎えた」9.8%でした。6割近くが母親の更年期や閉経をきっかけ話すことがあるようです。また、「母親と更年期について話す機会があってよかったと思いますか」という質問には、「思う」76.7%、「思わない」3.1%となり、7割以上の方がよかったと思うと答えています。自由回答では、自身の心構えや、母親の不調への理解・気遣いにつながったなど、よかったと思えたエピソードがたくさん届きましたので、その一部を紹介します。

《母親と更年期について話せてよかったと思うエピソード》

★母親の事を理解出来た。何かあった時は反抗するのではなく、母親に寄り添えるようになった。また、自分も将来なるかもしれないから。

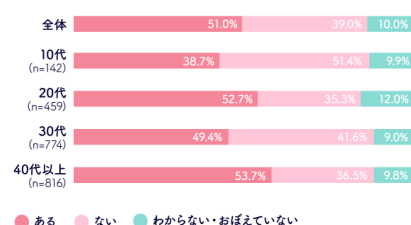
★自分がその年齢に達した時に大変参考になったし、母も同じ経験や体験をして対処方法などを教えて貰いました。

Q あなたは、女性特有の病気について 母親と話したことはありますか？



ルナルナ調べ (n=2,221)

Q あなたは、更年期について 母親と話したことはありますか？



ルナルナ調べ (n=2,191)

- ★自分も更年期が来る心構えができた。
- ★更年期症状について、学校教育では詳しく習わないし、自身の世代ではわからないが、いずれ自分も同ような症状が出るため。母への接し方を変えるため。
- ★自分がその年齢に近づいているので、身近に話せる人がいることに安心する。個人差はあれど、母の体験談を聞くことで心構えができたこと。

Q

母親と生理について
話すきっかけを教えてください
(上位3つ)

自身の初潮	51.8%
特にきっかけはない	16.3%
わからない・おぼえていない	13.2%

ルナルナ調べ (n=1,814)

Q

母親と妊娠・出産について
話すきっかけを教えてください。
(上位3つ)

自身の妊娠・出産	36.9%
特にきっかけはない	12.3%
自身にパートナーができた	10.7%

ルナルナ調べ (n=1,451)

Q

母親と女性特有の病気に
話すきっかけを教えてください。
(上位3つ)

女性特有の病気に、 母親が罹患した	22.3%
女性特有の病気に、 自身が罹患した	17.1%
女性特有の病気に、 家族や知り合いが罹患した	13.7%

ルナルナ調べ (n=1,056)

Q

母親と更年期について
話すきっかけを教えてください
(上位3つ)

母親が更年期、または 閉経を迎えた	57.0%
特にきっかけはない	15.4%
家族や親戚・知り合いなどが 更年期、または閉経を迎えた	9.8%

ルナルナ調べ (n=1,118)

■ 母親と女性の健康について話すには、なんらかのきっかけがないと難しいと感じている！

Q. 母親と「生理」「妊娠・出産」「女性特有の病気」「更年期」について話す機会がなかった理由を教えてください。(複数回答)

では、母親と「生理」「妊娠・出産」「女性特有の病気」「更年期」について、話したことがないと回答した人にその理由を聞いてみました。4項目ともすべて、「話すきっかけがなかった」(生理:53.2%、妊娠・出産:64.7%、女性特有の病気:73.8%、更年期:75.2%)が最も多く、2位に少なくとも20ポイント以上差をつける結果となりました。女性の健康に関する話題はセンシティブなことも多く、何かしらきっかけがないと話しづらいと感じていることがうかがえます。

Q

母親と生理について話す機会がなかった理由を教えてください。

(複数回答:上位3つ)

話すきっかけがなかった	53.2%
恥ずかしくて聞けなかった	31.5%
生理について話せる雰囲気ではなかった	21.2%

ルナルナ調べ (n=222)

Q

母親と妊娠・出産について話す機会がなかった理由を教えてください。

(複数回答:上位3つ)

話すきっかけがなかった	64.7%
母親とするような話ではないと感じた	14.7%
恥ずかしくて聞けなかった	14.5%

ルナルナ調べ (n=532)

Q

母親と女性特有の病気について話す機会がなかった理由を教えてください。

(複数回答:上位3つ)

話すきっかけがなかった	73.8%
母親とするような話ではないと感じた	11.5%
女性特有の病気について話せる雰囲気ではなかった	7.7%

ルナルナ調べ (n=808)

Q

母親と更年期について話す機会がなかった理由を教えてください。

(複数回答:上位3つ)

話すきっかけがなかった	75.2%
自身が更年期を知らなかった	8.9%
母親とするような話ではないと感じた	7.6%

ルナルナ調べ (n=853)

■ 一定の年齢になったら、子どもに女性の健康について話そうと思っている母親が多い傾向に

Q. お子様(娘)に「生理」「妊娠・出産」「女性特有の病気」「更年期」について話したことはありますか？

続いて、現在子ども(娘)がいるルナルナユーザーに、「生理」「妊娠・出産」「女性特有の病気」「更年期」の4つの項目についてそれぞれ話したことがあるかを聞いてみました。

生理については「ある」61.0%と「これから話そうと思っている」17.3%を合わせると、8割弱の人が子どもと話すべきと考えていることが分かります。話そうと思った理由(複数回答)を聞いてみると、1位「娘が初潮を迎える年頃になった」36.9%、2位「娘が実際に初潮を迎えた」35.1%、「娘の状況に関わらず、一定の年齢になれば伝えよう」と決めていた」28.2%でした。

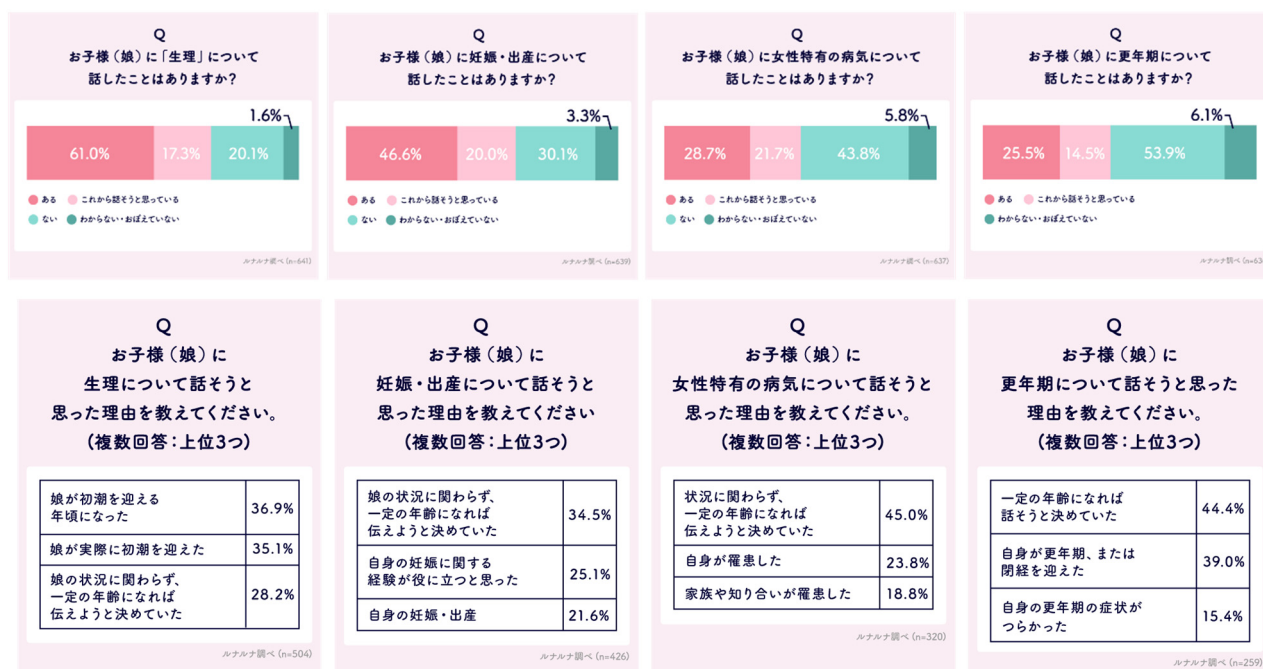
妊娠・出産については「ある」46.6%と「これから話そうと思っている」20.0%を合わせると6割以上の人が話すべきと考えており、「ない」30.1%となりました。話そうと思った理由(複数回答)を聞いてみると、1位「娘の状況に関わらず、一定の年齢になれば伝えよう」と決めていた」34.5%、2位「自身の妊娠に関する経験が役に立つ

と思った」25.1%、3位「自身の妊娠・出産」21.6%でした。

女性特有の病気については「ある」28.7%、「これから話そうと思っている」21.7%、「ない」43.8%となり、病気については話す意思がある人となない人が同じくらいという結果となりました。話そうと思った理由（複数回答）を聞いてみると、1位「状況に関わらず、一定の年齢になれば伝えようと決めていた」45.0%、2位「自身が罹患した」23.8%、3位「家族や知り合いが罹患した」18.8%でした。

更年期については「ある」25.5%、「これから話そうと考えている」14.5%、「ない」53.9%となり、話したことがない人が最も多く5割以上となりました。話そうと思った理由（複数回答）を聞いてみると、1位「一定の年齢になれば話そうと決めていた」44.4%、2位「自身が更年期、または閉経を迎えた」39.0%、3位「自身の更年期の症状が伝わった」15.4%でした。

母親と話したことがあるかをたずねた設問と同様に、やはり「生理」が8割弱と一番多い回答となりました。話そうと思った理由としては、「娘の状況に関わらず、一定の年齢になれば伝えようと決めていた」が生理では3位、それ以外の項目では1位にランクインしました。話したことがない人の理由（自由回答）でも、「まだ幼いから」「まだ年齢的に早いと思う」「まだ話す時期ではないと思ったから」といった声が目立ち、子どもが理解できる年齢になったら、話そうと考えている母親が多くいることが分かります。



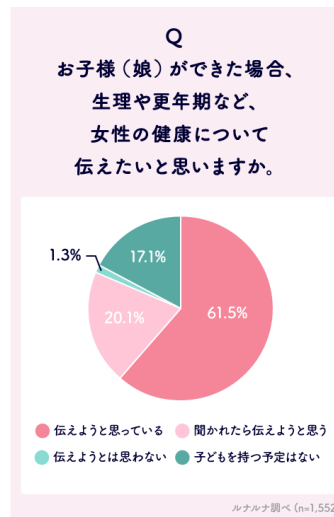
■ 将来娘には、心構えや正しい知識を持ってほしい。女性の健康について伝えたい人が8割以上！

Q. お子様（娘）ができた場合、生理や更年期など、女性の健康について伝えたいと思いますか。

現在子どもがいない人は将来子ども（娘）ができた場合、女性の健康について伝えたいと思っているのでしょうか。伝えたいと思っているかを聞いてみると、「伝えようと思っている」61.5%、「聞かれたら伝えようと思う」20.1%、「伝えようとは思わない」1.3%、「子どもを持つ予定はない」17.1%となり、「伝えようと思っている」と「聞かれたら伝えようと思う」を合わせると8割以上の方が、伝える意向であることが分かります。伝えようと思った理由についても、自由回答に多くの声が寄せられたため、その一部を紹介します。

《将来、女性の健康について子どもに伝えようと思っている理由》

★人生の中で誰にでも起こることであり、心構えをしておくことで自分にも優しく対応出来るし他人にも優しく対応出来ると思うから。



- ★1人では分からないことが多いから 体験談のひとつとしてしっかり伝えていきたい。
- ★男女関係なく知らないよりは少しでも知っておいた方がいいと思うから。
- ★自分が詳しく伝えてもらえていなかったのも、不安に思い、痛くて怖いことが多かったのも、正しい知識を伝えて安心してもらいたいです。
- ★私は PMS や生理痛で苦労していたが母親の無理解に苦しんだので、娘には我慢せず相談して欲しい。また、私は 20 代で卵巣がんになったので、自分の体調をちゃんと気遣ってほしいから。
- ★自身に生理などの悩みが無くても、十人十色で色々な症状、悩み、痛みを理解できる人であるべき。
- ★きちんと教えて貰っていたから自分が何をすればいいのかわかるようになった。
- ★自分自身がもっと早くもっと詳しく正しい知識を得られていたら苦しまずに済んだことがたくさんあるから。

今回の調査では、生理や更年期など、ライフステージごとの女性の健康について、母娘でコミュニケーションをとっている人が多いことが分かりました。母娘や家族間で日頃から経験を伝えておくことで、心構えやきちんとした対処ができたり、不調は我慢しなくていいと思えるなど、健康課題に向き合えると考える人が多いようです。

一方で、自身に知識がなく苦労したといった声や、きっかけがなくて話せない人、話してもきちんとした説明が受けられていないといった回答も目立ちました。また、死別や離婚、家庭環境など様々な事情で母親や家族に相談できない場合もあります。フェムテック市場の拡大により、生理をはじめとする女性の健康課題に注目が集まり支援も広がってきていますが、医療機関をはじめ学校や職場など様々なコミュニティで安心して気軽に相談できる環境がより広まることを願っています。

『ルナルナ』は今後も、女性のライフステージに合わせたサービスの提供と、「FEMCATION®(フェムケーション)※2」を通じて、年齢や性別を問わず誰もが、女性のカラダやココロについて正しく学べる機会を創出し、あらゆる女性たちが、より生きやすく、暮らしやすく、働きやすい社会の実現の一助となることを目指します。

※1: 国際女性デー2022 特別編 94.5%の女性が抱える PMS(月経前症候群)に関する意識調査

<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000001041.000002943.html>

※2: 「FEMCATION®」は、FEMALE(女性)と EDUCATION(教育)を掛け合わせた造語です。

※『ルナルナ』と「FEMCATION®」は、(株)エムティーアイの登録商標です。

LunaLuna

サイト名	ルナルナ®
概要	ライフステージや悩みにあわせて女性の一生をサポートする健康情報サービス ＜無料コース＞生理日予測を始めとする、女性のカラダとココロの健康管理サービス。過去の生理日から生理日・排卵日を予測し、日々の体調変化をお知らせします。 ＜ベーシックコース＞デリケートな女性のカラダとココロの健康情報サービス。 生理日管理に加えて、あなたにあったカラダやお肌、ココロの状態を 365 日サポートします。 ＜ファミリーコース/プレミアムコース＞妊活から妊娠・出産までを独自の予測ロジックやアドバイスでサポートするサービス。妊娠しやすいタイミングを「仲良し日」としてお知らせし、妊活を手厚くサポートします。
課金額(税抜)	ベーシックコース: 月額 198 円(税込)、ファミリーコース: 月額 330 円(税込) プレミアムコース: 月額 400 円(税込)
アクセス方法	『ルナルナ』で検索



報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ広報室
 TEL: 03-5333-6755 FAX: 03-3320-0189
 E-mail: mtipr@mti.co.jp
 URL: <https://www.mti.co.jp/>

一般の方からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ コンタクトセンター
 TEL: 050-8882-5921
 E-mail: lnln_support@cc.mti.co.jp