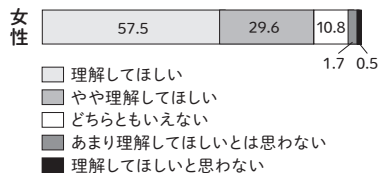
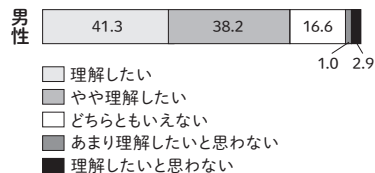


## Q 女性ホルモンによる つらい症状を理解してほしいか



理解してほしい 計87.0%  
「理解してほしい」+「やや理解してほしい」の合計値

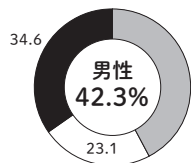
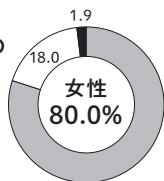
## Q 女性が抱える女性ホルモンによる つらい症状を理解したいか



理解したい 計79.6%  
「理解したい」+「やや理解したい」の合計値

## Q 生理(月経)についての 知識があるか

- 知識がある
- どちらともいえない
- 知識がない



構成比(%)は小数点2位以下を四捨五入しています。合計が必ずしも100%にならない場合があります  
※あすか製薬株式会社の調査による/実施期間:2020年6月19~22日/インターネットで全国の20~50代男女832人(男女各416人)が回答

# 女性ホルモンの 「つらい症状」を ひとりで抱えこまないために

水島広子

みずしま ひろこ\*精神科医。慶應義塾大学医学部卒業、同大学院修了(医学博士)。対人関係療法専門クリニック院長。アティテューディナル・ヒーリング・ジャパン代表。日本における対人関係療法の第一人者。『女子の人間関係』(サンクチュアリ出版)、「それでいい。」シリーズ(共著、創元社)など著書多数。

生理(月経)をはじめとする、女性ホルモン由来の心身の不調。女性の多く、つまり人間の約半分が影響を受けるにもかかわらず、それが「ない」前提で社会が運営されているという現状があります。もっと理解を広げるために、一緒に考えてみませんか?

### 「理解してほしい」女性と 「理解したい」男性

— ある調査によると、女性の9割近くが、女性特有のつらい症状を「理解してほしい」と思っているという結果があります。対して、「理解したい」と答えた男性は約8割。この数字について、水島先生はどう思われますか？

なかなかいい数字と言っているんじゃないでしょうか。女性特有のつらい症状というのを、理解するしない以前に本当に知らない男性もいますから。もちろん理想的にはさらに増えるといいんですけど、理解したいと思っている人が現状で8割くらいというのは、心強いかなと思いました。

— 一方、「生理(月経)についての知識があるか」という質問では、男女の回答に大きな差があります。「ある」の回答は、女性の80パーセントに対して、男性は約42パーセント。女性だけでなく男性も正しい知識を得るには、どうするのがいいのでしょうか。

— 一番いいのは、できるだけ中立的な、第三者的な立場の専門家の説明を受けることです。たとえば職場で産婦人科の先生に来ても

らって講義をしてもらうとか。

——社内講習会などで気軽に知れる機会を企業が設けられるといいですね。

はい、ぜひ啓発的なことに取り組んでいただきたいなと思います。男女一緒に受講するのか別々は工夫が必要かもしれません。男性だけのほうがお互いに屈託なく話しやすいということもあるでしょうし。

### 症状は個人差が大きく、 つらい人はものすごくつらい

——とはいえ、そうした機会がすぐにはない場合も多いかと思います。個々人が身近な人に理解してもらうにはどうするのでしょうか？

まず、信頼できると思う人にしか話せない

が知っていてほしいですね。好き好んで女性ホルモンに振り回されているわけじゃないということも含めて理解してもらえたらと思います。

——生理痛で困っているということを自分で抱えこまないためには、どうすればいいのでしょうか？

最初から「この人は男だからわからないに決まっている」とあきらめるのでも、「この人は女だからわかってくれるはず」と期待しすぎるのでもなく、まずは話をしてみましょう。具体的に話せることはなるべく話すのがいいと思います。実は私も月経困難症で、救急車で運ばれたことが何回かあるんですが、それを話すとさすがに大変そうだなとわかりますよね。病院に通って薬をもらっているなら、それを伝えてもいい。相手もわからない

ですよ。この上司に言うくらいなら我慢する、というようなこともきつとあると思うんです。信頼できる人をちゃんと見つけて、相手が理解できるように説明していくというステップが必要です。ただ、それが全部個人の能力や努力にかかってきてしまうのは厳しいですよ。女性だからといってみんなコミュニケーションが得意なわけじゃないので。

——症状には個人差があるので、女性同士でも理解が難しいこともあるかと思います。自分が平気だからと「生理でも運動できるでしょう」「生理前にしんどくなるなんて甘えてる」と言う女性も……。

「自分は痛くても我慢しているのに」という他人に厳しい人もいますよね。症状が軽い人もいれば重い人もいて、重い人にとっては本当にきつい、ということは男女問わず誰も

なりに「そんなに大変なんだな」と思うように話してみてもいいでしょう。

### 職場で話すときのポイント

特に仕事に関しては、「普段はこのくらいのペースでこなせることが、調子が悪い時期はこのくらいパフォーマンスが下がる、集中力が30分ともたなくなる」など、具体的に予想されるデメリットを伝えましょう。感情面での共感も難しくても、合理的な対応はできますから、相手も何か対処法を考えてくれるかもしれません。業務や本人の評定にもかかわることですしね。

——職場で体調が悪そうな女性がいると心配だけれど、デリケートなことなのでどう言ったらいいのか、と悩む男性の声もありました。言わな

いほうがいいんじゃないか、言われたくもないかもしれない……と。

「生理」という言葉は出さずに体調を気遣う言葉をかけるといいと思います。たとえば「調子悪そうだけど大丈夫？」というような感じはすごくいいと私は思います。自分から直接言いづらければ、ほかの女性社員にお願いしてもいいです。人事部の女性は特に適任です。産業医がいるなら協力を仰いでみても。

### 「通じない人」に傷つかないために

知識がないとしても、話せば理解してくれるし、思いやりを示してくれる人のほうが多いはず。ただ、どうしても通じない人というのはいるものです。そんなとき「私の説明の仕方が悪いのかな」「やっぱり我慢しな

いといけないんだ」と自分を責める必要はありません。人それぞれ理解力や共感力って違うんだなと結論づけましょう。

——中には、揶揄したり攻撃したりしてくるような人もいますね。

生理や更年期のことを揶揄するのはまぎれもないセクハラですから、そういう人に弁解の余地はありません。とはいえ、職場環境や立場によっては、声を上げづらいという現実はあるだろうと思います。そんなときは、知識や対人スキルの低い「幼いまま」の人だと思えば、相手への恐怖心はなくなるかなと思うんです。そんな人の相手をしなくていい。

——毅然きぜんと無視する、といえればいいでしょうか。

そうですね。嫌な職場の文化に、何かひと

分の精神衛生上よさそうです。

あくまで相手の事情なんだと切り分けましょう。自分にも何か至らない点があるからそんなことを言われるんじゃないかとか、そんなふうに考えないように。

### プライベートの場合は？

——自分が有利になるために感情を出さないほうがいい、ということですね。

そういう場面で感情を出すと、自分自身が疲れてしまいますから。あんな嫌なことを言ってくるなんて、そうやってしまう相手の事情があったんだらうなどと考えるようにする。「事情」って概念を持ち込むと、わりと心がおだやかになります。

——相手に寛容になれということではなく、自

恋人や結婚を考えている相手、配偶者なら、これはもうわかってもらうしかないですね。わかってくれないならお別れを考えたほうがいいとさえ思います。PMS(※)や生理痛がひどいのを理解しようとしないうと長く生活を共にしていくのは自分にとってとてもつらいはず。配偶者であれば、今からでも改善していくことになり、更年期だつてありますから。婦人科や精神科の助けを借りて対処でき

ることもあるけれど、ただもうしんどくて一日寝ているしかないという場合もありますし。

——自分のつらさを相手に話すときのポイントがありますか？

生理中や生理前ではなく、落ち着いているときに話す機会を持つのがいいですね。いつものように日常生活が送れないということ、普段なら平気なことにもイライラしてしまうとか、きついことを言ってしまうかもしれないとか。でもそれは自分でもどうしようもないことなのだときちんと伝えましょう。実際にひどい態度をとってしまったのなら、それは謝る。ただ、ホルモンの影響で調子が悪くなること、ひいては自分が女性であることを詫<sup>わ</sup>びる必要はありません。あなたのせいではないのですから。

は月経のつらい症状（月経困難症）をホルモン剤などで治療することも広まりつつありますし、そのような薬を飲んで人生の質ががらっと変わるなんてこともあります。そもそも、人間ってそんなに強くないんです。まずはそれを認めてください。人それぞれ体質はあるし、体調のムラもありますけれども、なんでもかんでも耐えられるように人間はできていません。

——耐えなくていいというより、そもそも耐えられるものではない、と。

生理の話にかぎらず、人間ってなんでもできるわけじゃないので。ホルモンは自分でコントロールできるものでも気の持ちようが変わるものでもありません。ちゃんと医療の力を借りるなり、体を休めるなりしてほしいです。

——（相手を傷つけてしまったことについて）謝るほうが、相手は「そんな謝ることじゃないよ」という気持ちになりやすい気がします。

気をつけることとしては、「男性は気楽でいいよね」とか「なんでこんなことも知らないの」とか言っちゃうのはよくない。相手を意固地にさせてしまいかねません。

「人間はそんなに強くない」とわかっていれば、我慢は不要

——そもそも、「つらさ」を我慢してしまいがちな人も少なくないようです。「みんなつらいから」とか「仕方がないから」と……。

我慢してもよくなるわけではないので、使えるものは何でも使いたしましょう。医者に行つてよくなるなら絶対行つたほうがいい。最近

——我慢してもあまり意味はないし、我慢する必要はないということですね。

自分にとって大事な人、大切にしている人がしんどそうにしているときに、あなたは「大人なんだから、そんな我慢しなさい」なんて言いますか？ 言わないですよ。じゃあ自分自身にも優しくしてあげたらいいんじゃないの、と言いたいです。

より詳しい調査結果など、女性の健康にまつわる情報はこちら

女性のための健康ラボ  
Mint+  
[https://www.  
aska-pharma.co.jp/mint/](https://www.aska-pharma.co.jp/mint/)



1920年の創立以来、女性の健康をサポートするあすか製薬が、社会貢献事業として「女性のための健康ラボMint+」を設立。ウェブサイトにて女性の身体と健康についての正しい情報を発信しています