



【対象：生理の経験がある方】

**生理のつらさ・困りごとに
関するアンケート**

2025年10月23日

こどもたちのために、日本を変える

Florence

アンケート調査概要

アンケート名称	生理のつらさ・困りごとに関するアンケート
収集方法	インターネット上で調査を実施し、以下の方法で拡散。 -X、Instagram、Facebook、フローレンス社員・およびその知人
実施期間	2025年9月10日（水）～2025年9月30日（火）
対象	生理の経験がある方
回答数	384件（大人302、こども82件）※こども：小中高生

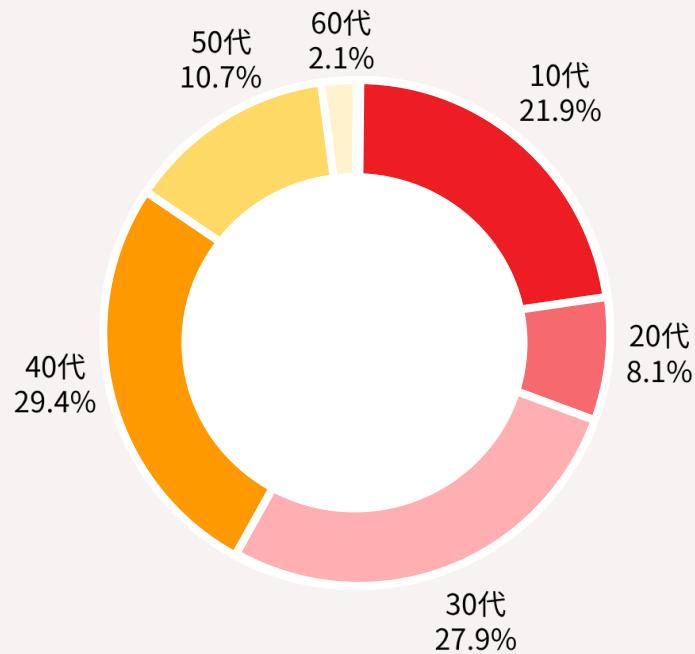
目次

1. 回答者の属性 (p.4-5)
2. こども、およびこども時代の生理のつらさや困りごと、機会損失 (p.6-18)
3. 受診の有無 (p.19-30)
4. 月経困難症スコア (p.31-38)
5. 生理にまつわる親子のコミュニケーション (p.39-48)
6. 「こどもでも生理で受診できること」の認知度・認知経路 (p.49-52)
7. 生理について「こんなふうになればいいのに」と思うこと (p.53)

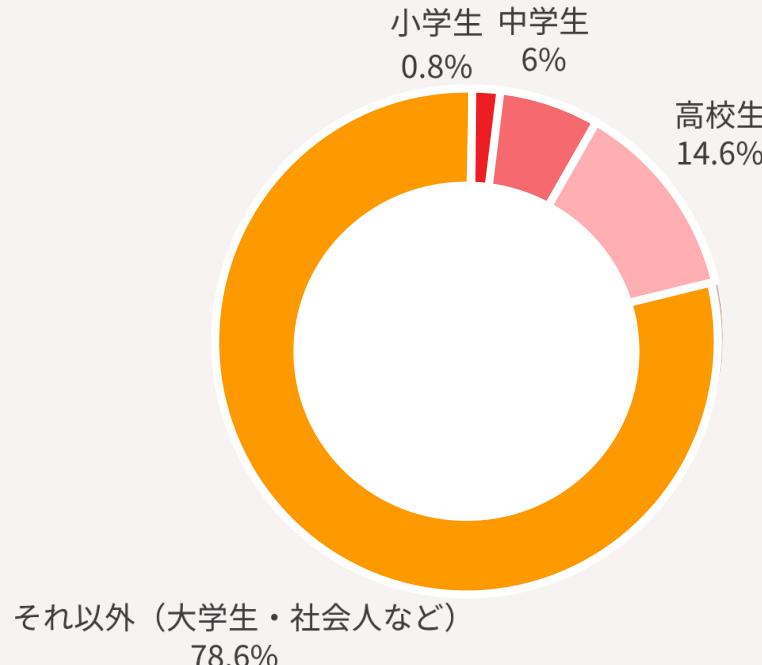
※こども時代の経験に関する設問については、大人には、自身の子どもの頃（初潮から高校生頃）を振り返って回答いただいています。

回答者の属性

年齢



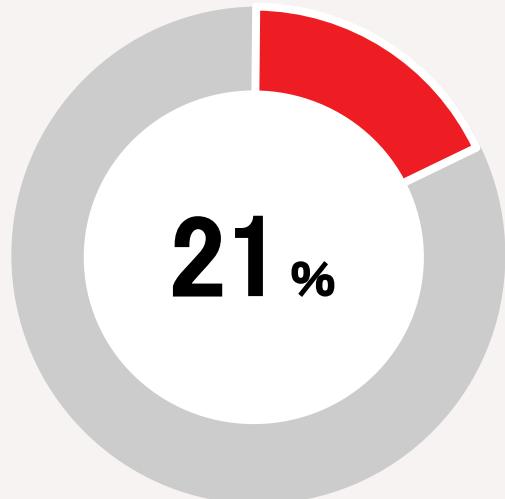
当てはまる属性



N=384

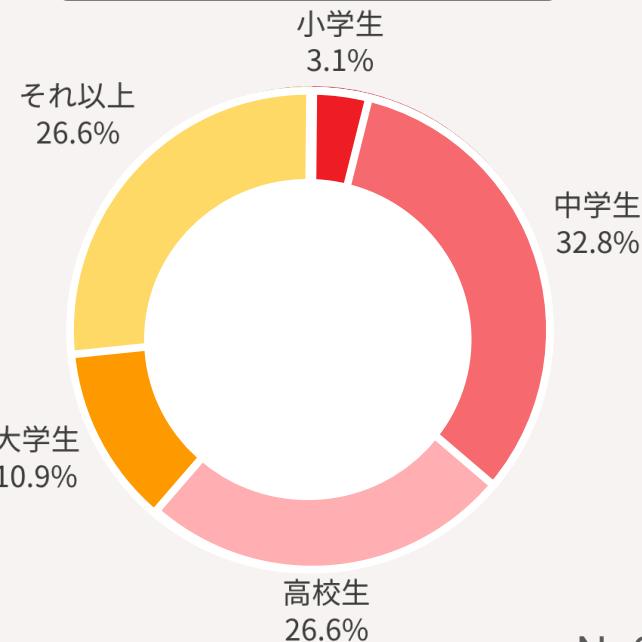
回答者の属性

初潮を迎えた
子どもがいる大人の割合



N=302

初潮を迎えている
子どもの年齢



N=64



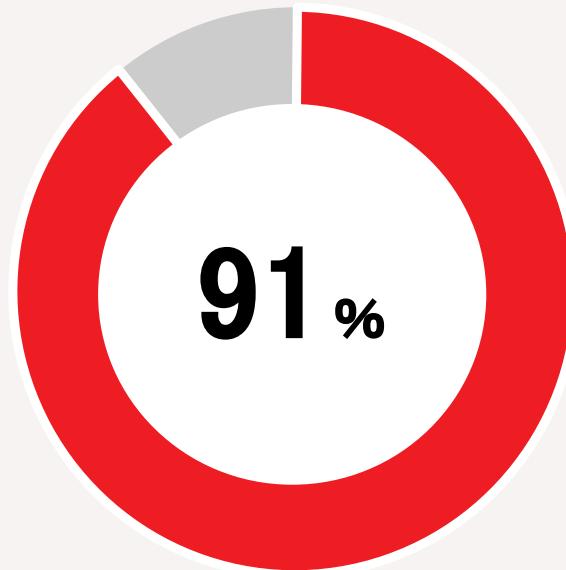
こども、およびこども時代の
生理のつらさや困りごと、
機会損失に関する結果

子どもの頃、生理のときにつらいと感じることがあったか

約9割が「ある」と回答

大人

※「少しある」「ある」「とてもある」「耐えられないほどある」と回答した割合



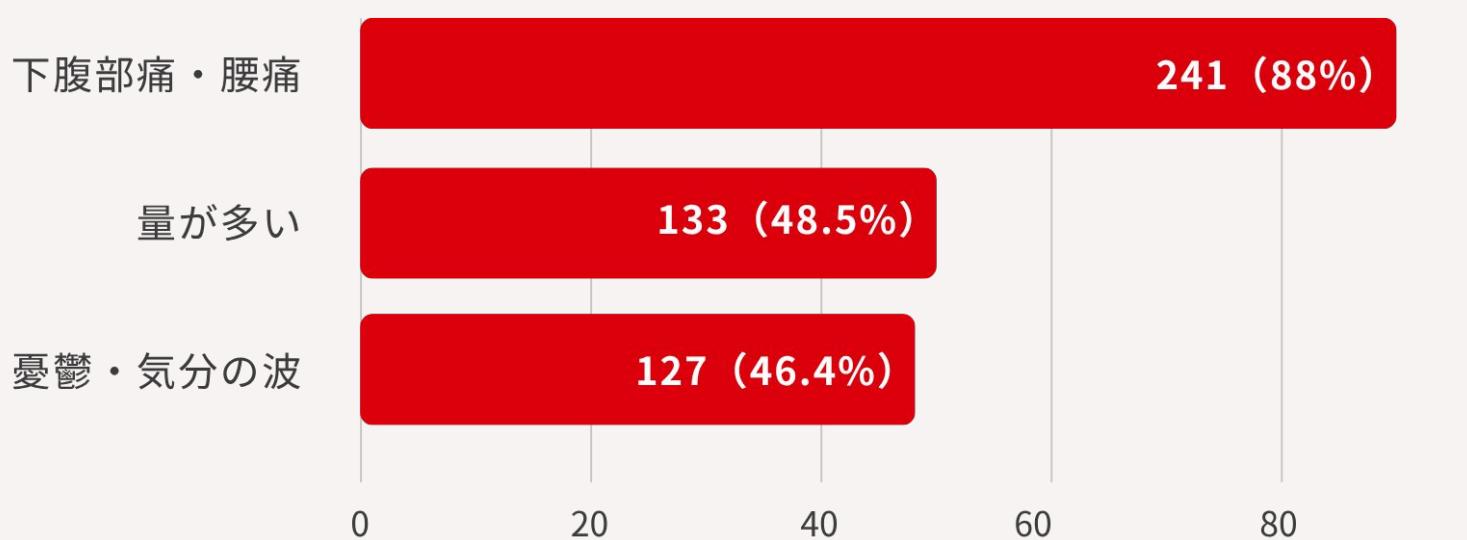
N=302

つらさの具体的な症状

大人

最も多い症状は下腹部痛・腰痛（約9割）

※回答は複数選択可、上位3項目を抜粋

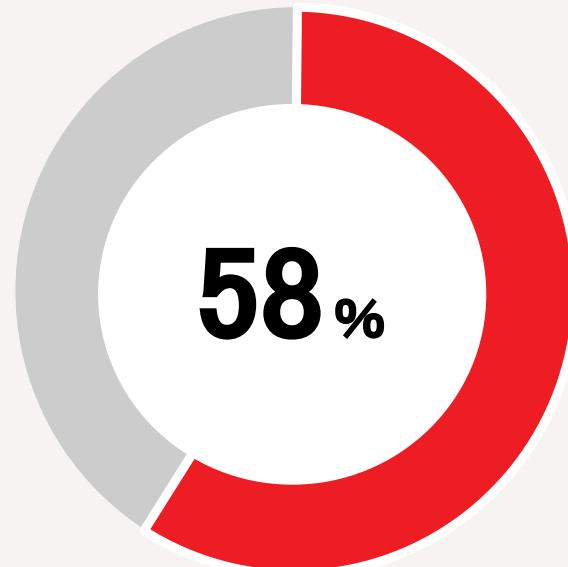


子どもの頃に生理のつらさで生活に支障があった経験

大人

約6割が「支障があった経験がある」と回答

子どもの頃、学校生活や日常生活で生理のつらさ（PMS含む）により
「やりたいことができなかつた」「支障があつてうまくいかなかつた」経験



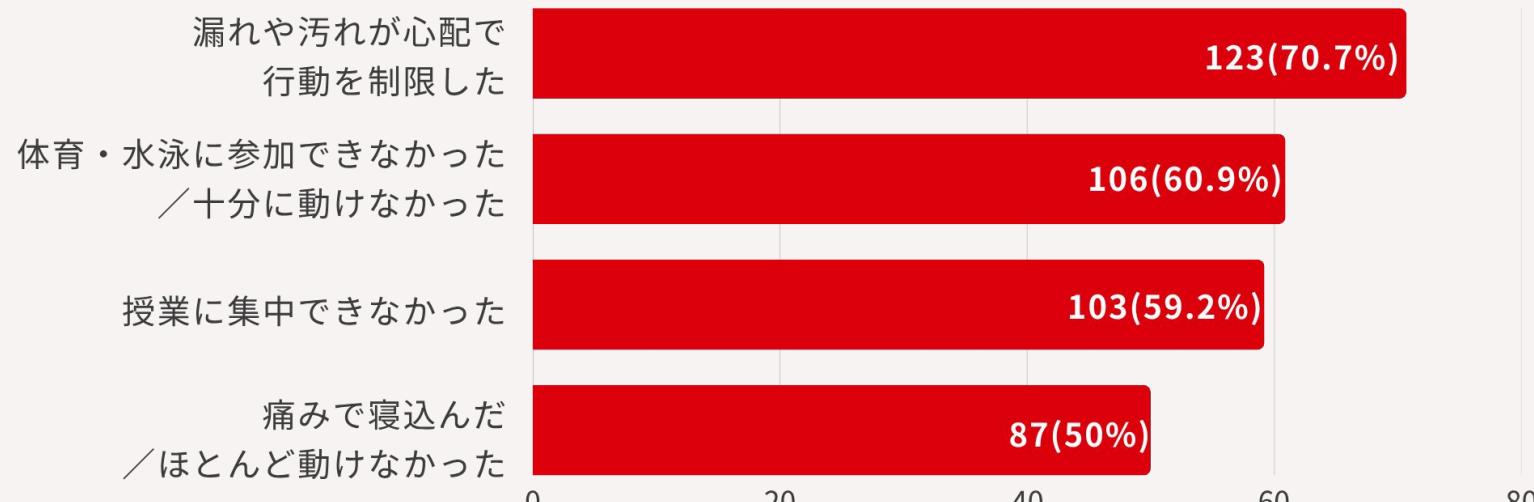
N=302

子どもの頃に生理のつらさで生活に支障があった経験

最も多いのが「漏れや汚れが心配で行動を制限した」
「痛みで寝込んだ／ほとんど動けなかった」も5割

大人

※回答は複数選択可、上位4項目を抜粋



子どもの頃の学校生活や日常生活で支障があったエピソード

※原文のまま、一部表記を整えています

大人

学校の帰り道、生理痛があまりにも酷くて嘔吐してしまい途中で母に迎えに来てもらった事がある。 (40代)

修学旅行が登山だったのですが、生理二日目にあたってしまい思うようにお手洗いにいけないことから、宿で待機となってしまいました。量が大変多かったので、対策していましたが宿の布団を汚してしまい、友達にも協力してもらい片付けたことが、恥ずかしく申し訳なかったです。

(40代)

量が多くて体育の授業や運動会などで漏れないか心配過ぎて辛かった。ナプキンをどうやって持ち歩くか、いつも悩んでいた。どちらも失敗すると当時は男子にからかわれたりして、大変だった。生理痛が酷くて保健室に行くと「生理か～？」みたいなことを言われた。 (50代)

眠気に襲われてしまいどうしても集中して受験勉強やテスト勉強に臨むことが難しかったが、皆同じように生理痛を乗り越えて受験しているのだから条件は同じ、理由や言い訳は無用と親に厳しく言われいつも自己肯定感が下がっていた。 (40代)

部活の大会に出られなかった (40代)

生理が重なると予定（買い物、遊び、美容室など）はキャンセルして寝込んでいた。 (30代)

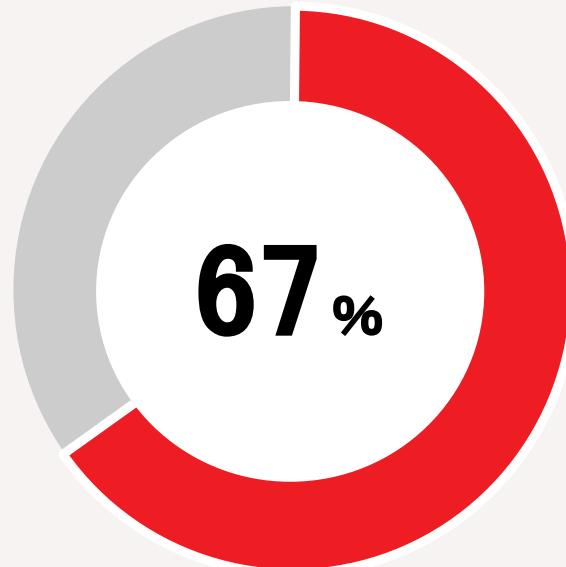
激痛で身動きできずバイトに穴を空けてしまうのでとても肩身が狭かった (40代)

我が子が生理のつらさで生活に支障があった経験

約7割の親が、我が子が「経験がある」と回答

親

我が子が、生理のつらさ（PMS含む）により、学校生活や日常生活で
「やりたいことができなかった」「支障があってうまくいかなかった」経験



N=64

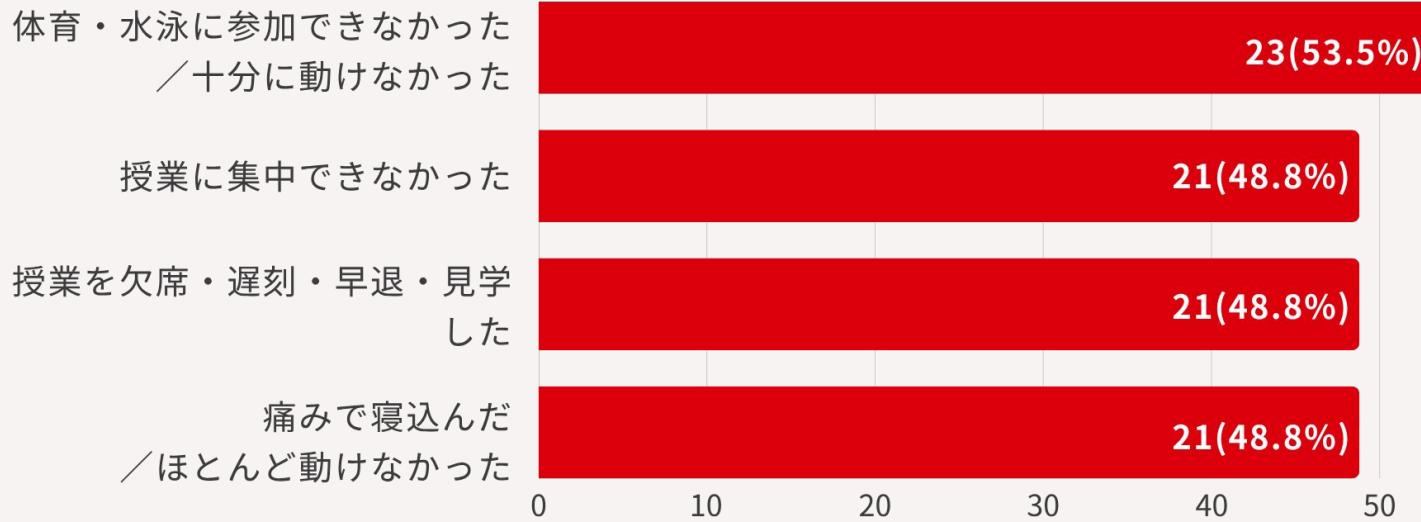
12

我が子が生理のつらさで生活に支障があった経験

最も多いのが「体育・水泳に参加できなかった」
「痛みで寝込んだ／ほとんど動けなかった」も約5割

親

※回答は複数選択可、上位4項目を抜粋



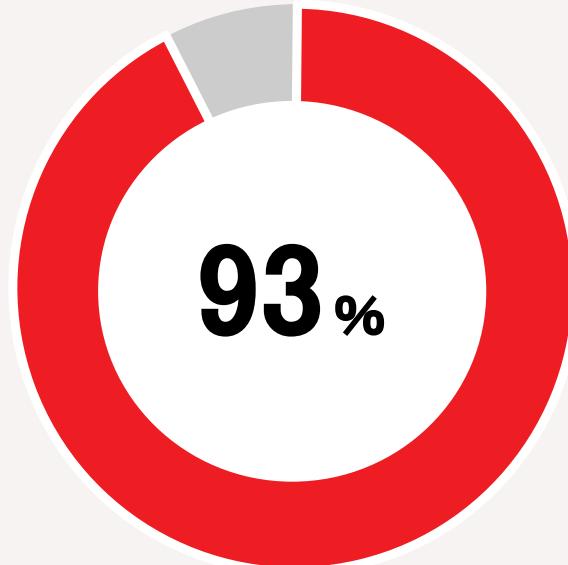
N=43

生理のときにつらいと感じることはあるか

約9割の子ども（小中高生）が「ある」と回答

こども

※「少しある」「ある」「とてもある」「耐えられないほどある」と回答した割合



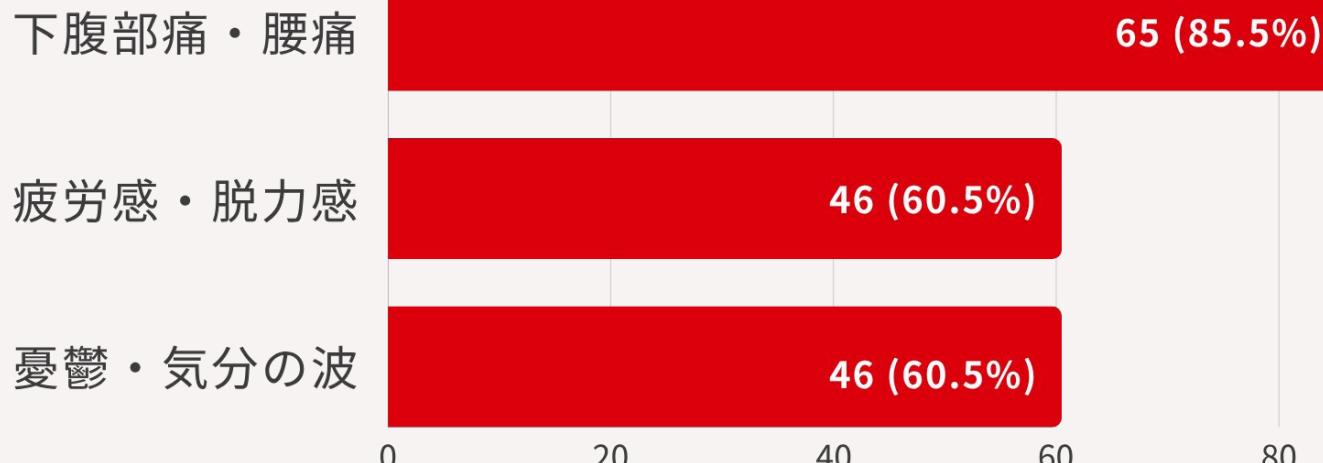
N=82

つらさの具体的な症状

こども

最も多い症状は下腹部痛・腰痛（約9割）

※回答は複数選択可、上位3項目を抜粋

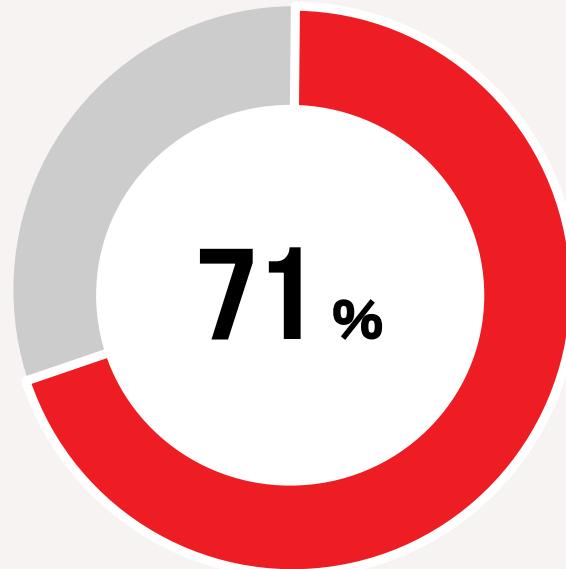


生理のつらさで生活に支障があった経験

約7割のこども（小中高生）が、「経験がある」と回答

こども

生理のつらさ（PMS含む）により、学校生活や日常生活で
「やりたいことができなかつた」「支障があつてうまくいかなかつた」経験



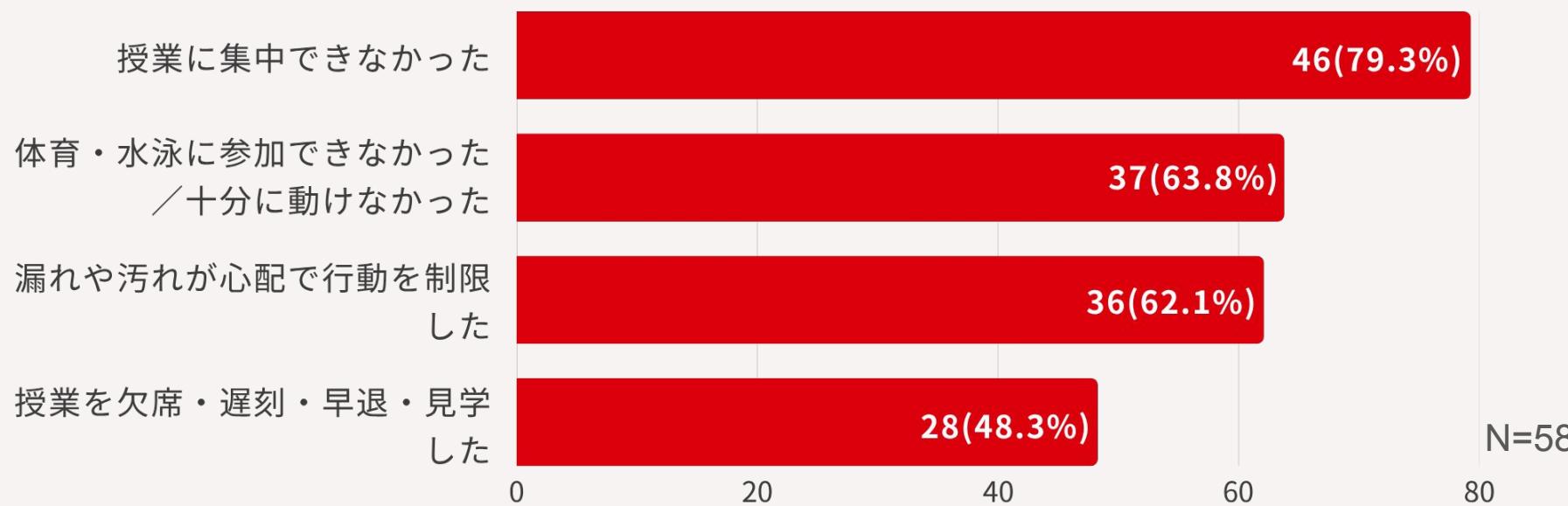
N=82

生理のつらさで生活に支障があった経験

最も多いのが「授業に集中できなかった」
次は「体育・水泳に参加できなかった」

こども

※回答は複数選択可、上位4項目を抜粋



学校生活や日常生活で支障があったエピソード

※原文のまま、一部表記を整えています

こども

授業中に座っているのも辛いくらいで、保健室に行く日
が月2回ほどあった。 (10代・高校生)

授業中くたばってたらやる気がないと勘違いされたこ
と。試験とかぶっちゃったこと。ベッドから動けなくて
友達の予定に遅れたこと。 (10代・高校生)

今後の進路がかかっている大切な日に、吐き気と貧血が
ひどくなり立っていることも困難になり、力を発揮する
ことができなかった。 (10代・高校生)

小学校最後のプールの授業を休まないといけなかった。
運動会でやるソーラン節の練習も全力で出来なかつた
(10代・中学生)

授業を受けていたら、貧血のせいか途中で頭がくらくら
してそのまま寝てしまった。 (10代・中学生)

修学旅行の日に予定ではないのに生理が来て、環境が違
うためか痛み止めが効かず、よく眠れなくて修学旅行中
毎日寝不足だった。 (10代・高校生)

中学生の時、生理中に水泳の授業があり、恥ずかしい
し、血が出るしで、生理を理由に見学をお願いしたと
ころ、「水中では血は出ないからそんなんで見学は成績に
反映されるよ」と言われて、やるしかなかったのがすご
く辛かった。普通に準備運動の時とか漏ってきて、恥ず
かしかった。 (10代・高校生)

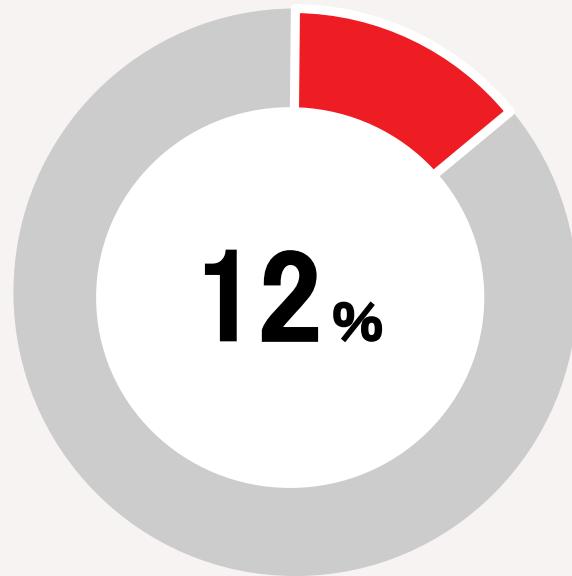
A young girl in a school uniform, consisting of a white short-sleeved shirt, a dark blue and white plaid necktie, and a dark blue skirt, is looking up and smiling. She is holding a white smartphone with a triple-camera system in her hands. The background is a bright, outdoor setting with greenery and a white building. A large white rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the text.

受診の有無についての結果

子どもの頃、生理の困りごとで受診した経験があるか

大人

子どもの頃に、病院の受診や
治療を受けた経験がある人は約1割



N=302

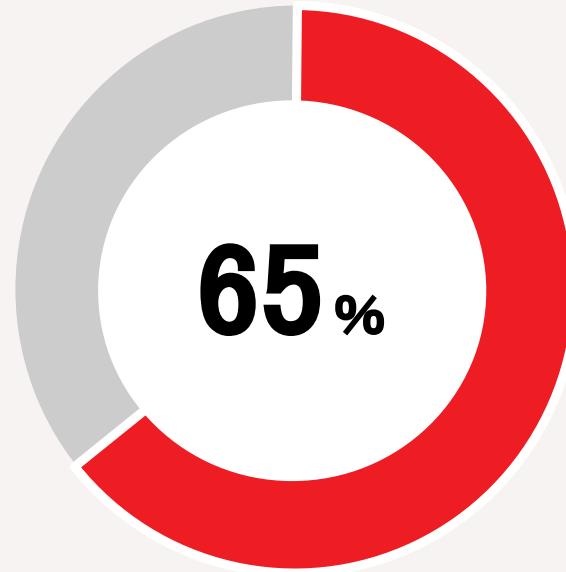
20

(子どもの頃受診した人) 受診によってつらさが解消されたか

大人

約7割が子どもの頃の受診で、
生理のつらさや困りごとが解消されたと回答

※「とても解消された」「ある程度解消された」と回答した割合



N=37

21

(子どもの頃受診しなかった人) その理由

大人

最も多い理由が「生理で病院に行く発想がなかった」

※回答は複数選択可、上位3項目を抜粋

生理で病院に行く発想がなかった
／医療で楽になると知らなかった

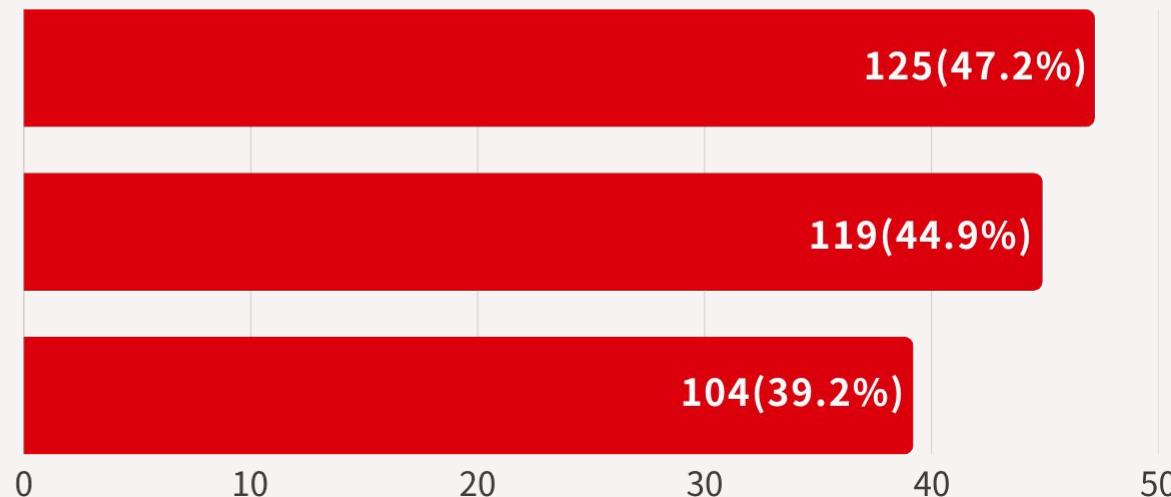
125(47.2%)

「生理はつらいのが普通」
「我慢するもの」と思った

119(44.9%)

症状が軽く、市販薬などで
足りていた

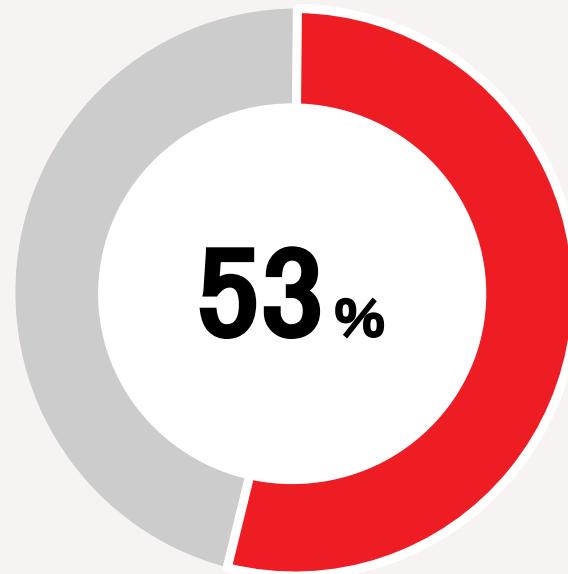
104(39.2%)



大人になってから、生理の困りごとで病院を受診したか

大人

約5割が大人になってから
生理のつらさや困りごとで病院を受診したと回答



N=302

(大人になってから受診した人)

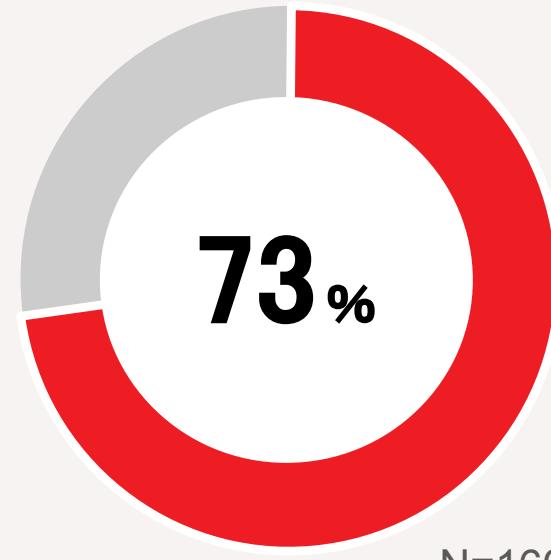
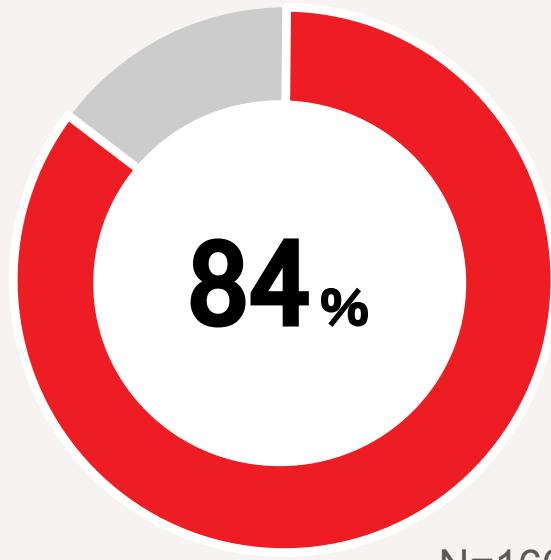
受診でつらさが解消されたか・子どもの頃に受診したかったか

約8割が、生理のつらさや困りごとが
大人になってからの受診で解消されたと回答

大人

受診によって解消された

子どもの頃に受診したかった



医療につながるまでの経緯や 子どもの頃につながれなかつたエピソード

※原文のまま、一部表記を整えています。全文は[こちら](#)

大人

女性には皆あるもので、仕方がないことだと思っていた。大人になってから色々な対処法を知り、もし、自分が子どもの頃に知っていたら、と思う。 (30代)

高校生の頃生理痛で受診した時、何もしてもらえなかつた。大人になってからSNSでミレーナを知り、発信をしている女医さんの病院に行き、今は生理がほとんどない状態になりとても快適になった。 (30代)

母は生理痛がないため理解がなく、また雑誌にも生理痛は身体を動かす、あたためる等の方法しか書いてない時代であったため、生理痛があつても市販薬で痛みを抑えていました。 (中略) 30代前半、産婦人科クリニックで生理痛やPMSを相談しましたが、ストレスが原因で仕事をやめればPMSはなくなると年配男性医師に言われ、ピル等の治療につながりませんでした。 (40代)

小学3年生から始まり、学校でも保健教育を受ける前だったため何が起きているのか自分ではわからなかつた。母親に相談しても田舎ということもあり、婦人科に受診に連れて行くと近所に漏れ伝わるのが嫌なのかあまり話を聞いてもらえずに7年くらい過ごした。 (40代)

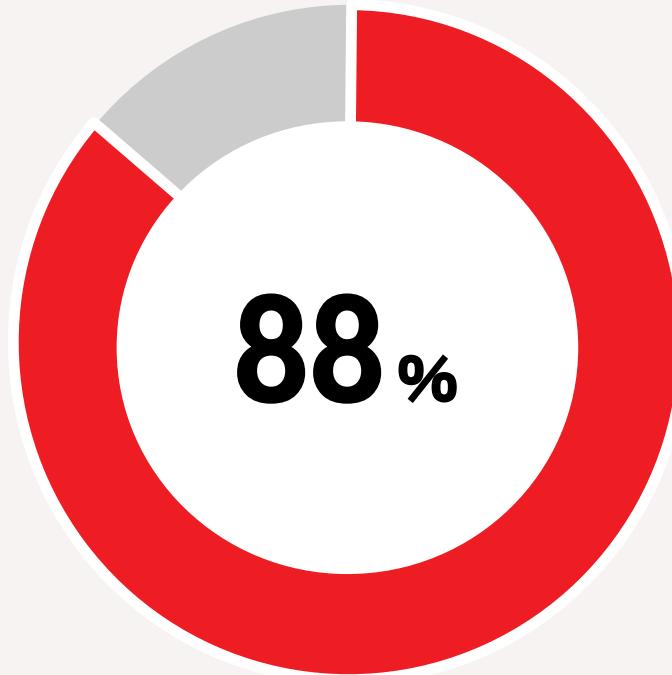
実母の「生理痛=痛くて当たり前!」という教えが邪魔して生理痛で受診するという意識がなかつた。 (30代)

子どもの頃は身体のことについて話すことに羞恥心や照れがあり、どこまで赤裸々に話して良いかわからなかつたため病院にはいきにくかった。だが、大人になるにつれて身体の事を話したり伝えたりすることが普通になり、SNSも発達してきたためむしろ大切なことだと考えるようになったため、婦人科にも通いやすくなつた。 (30代)

我が子が生理でつらそうなとき、受診したいと思うか

親

約9割の親が「思う」と回答

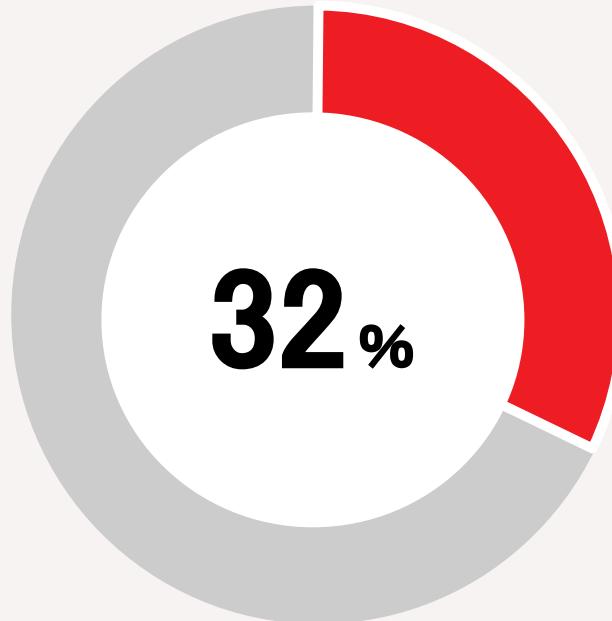


N=64

生理の困りごとで受診した経験があるか

こども

約3割のこども(小中高生)が
病院の受診や治療を受けた経験があると回答

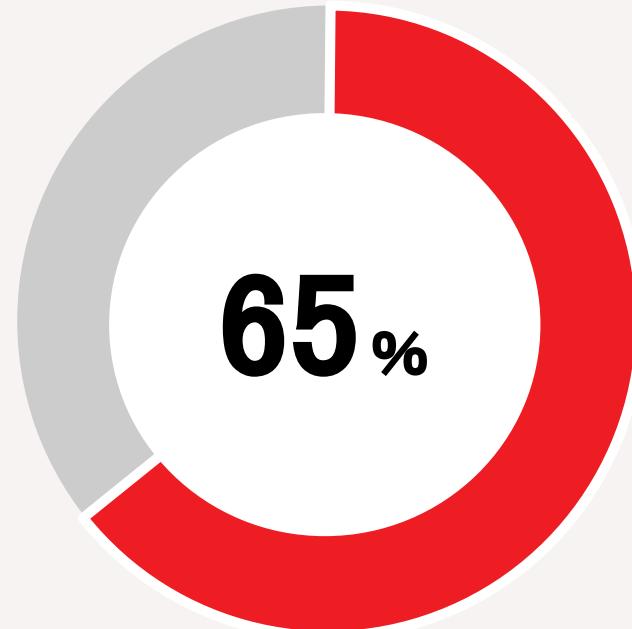


N=82

(受診した人) 受診によってつらさが解消されたか

こども

約7割のこども(小中高生)が、受診によって
生理のつらさや困りごとが解消されたと回答



N=26

(受診でつらさが解消されなかった人) 具体的なエピソード

※原文のまま、一部表記を整えています

こども

ピルを処方して痛みは軽減されたものの、血が出ることに変わりはなく、行動が制限されることにも変わりはありませんでした。仕方がないことだと理解しているのですが、出血という意味では解決されませんでした。 (10代・高校生)

まずは鎮痛剤を処方され、辛い時にそれを服用しているが効き目が悪い時もあり完全に解消された訳ではない。 (10代・高校生)

いろいろな種類のピルを試しているが、なかなか合う種類が見つからないから。 (10代・高校生)

(受診していない人) その理由

こども
最も多い理由が「症状が軽く、市販薬などで足りている」

※回答は複数選択可、上位3項目を抜粋

症状が軽く、市販薬などで
足りている

32(57.1%)

時間がたてば良くなる／
成長すれば落ち着くと思っている

19(33.9%)

生理で病院に行く発想がない／
医療で楽になると知らない

9(16.1%)



A young girl with dark hair and bangs, wearing a white short-sleeved shirt, a dark blue and white plaid necktie, and a dark blue skirt, is looking down at a white smartphone with a triple-camera system in her hands. She is standing in front of a large window with a view of green trees. A dark strap, likely from a backpack, is visible across her shoulder.

月経困難症スコアに関する結果

月経困難症スコアについて

「月経困難症スコア」は、生理痛の程度・鎮痛剤の使用回数に焦点を当てて生理の重さを評価します。

※受診の目安は(1)(2)の合計スコアが3以上

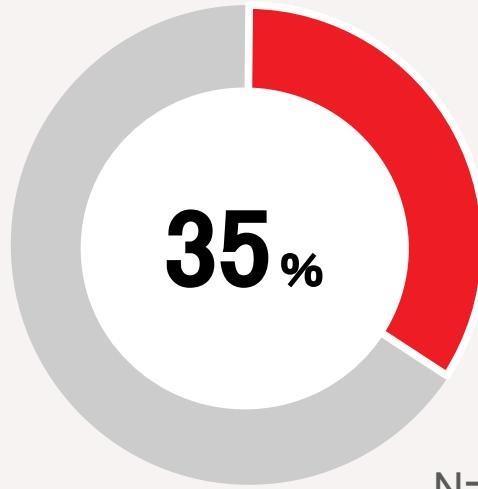
スコア	(1)生理痛の程度	(2)鎮痛剤の使用回数
3	1日以上寝込み、仕事・学業・家事ができない	月経期間中に、鎮痛剤を3日以上使用
2	横になって休憩したくなるほど仕事・学業・家事への支障をきたす	月経期間中に、鎮痛剤を2日使用
1	仕事・学業・家事に若干の支障あり	月経期間中に、鎮痛剤を1日使用
0	仕事・学業・家事に支障なし	なし

子どもの頃の生理の重さと受診の割合

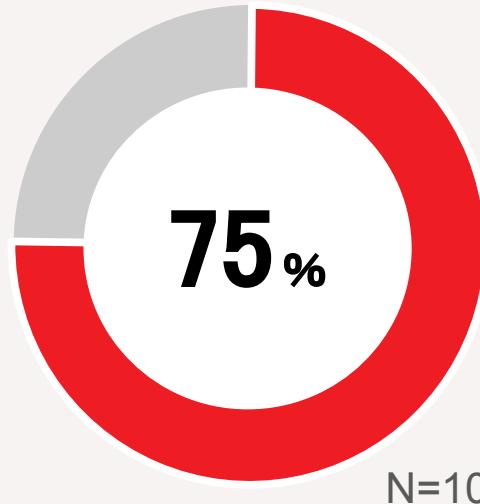
子どもの頃、3人に1人は要受診のスコアに該当
そのうち4分の3が医療機関につながっていなかった

大人

月経困難症スコア3以上
(要受診) の割合



(要受診スコアの方のうち)
子どもの頃に
受診していなかった割合



子どもの頃の月経困難症スコアの分布内訳（1 生理痛の程度）

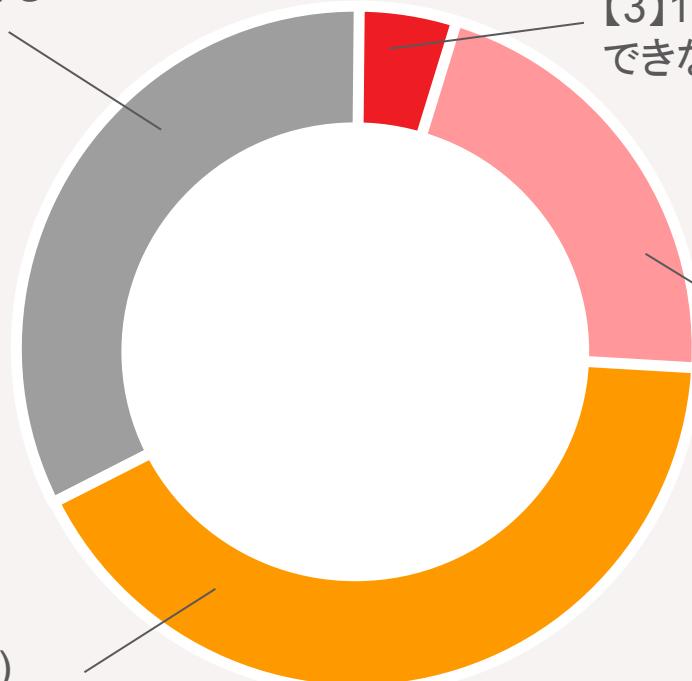
大人

【0】仕事・学業・家事に支障なし
(32.1%)

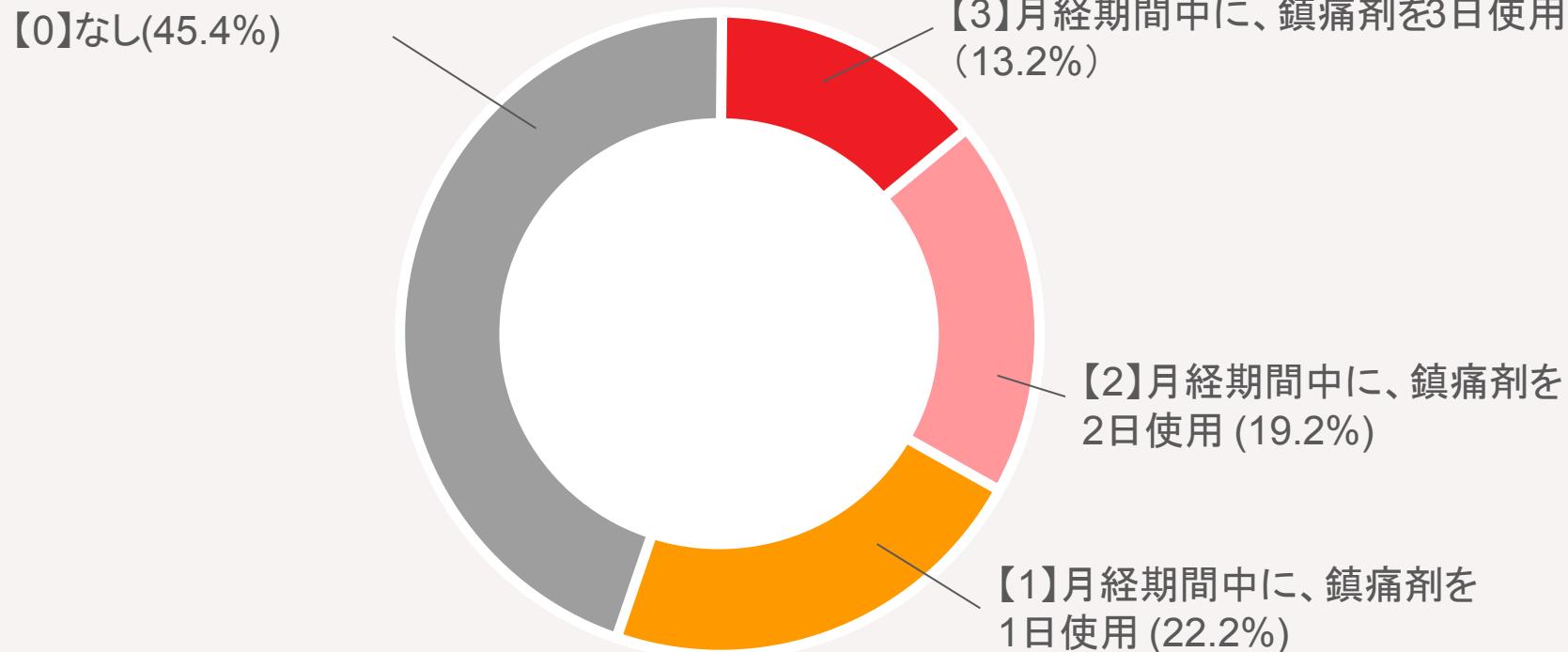
【3】1日以上寝込み、仕事・学業・家事が
できない (5.0%)

【1】仕事・学業・家事に
若干の支障あり(42.1%)

【2】横になって休憩したくなるほ
ど仕事・学業・家事への支障を
きたす
(20.9%)



子どもの頃の月経困難症スコアの分布内訳（2 鎮痛剤の使用回数）

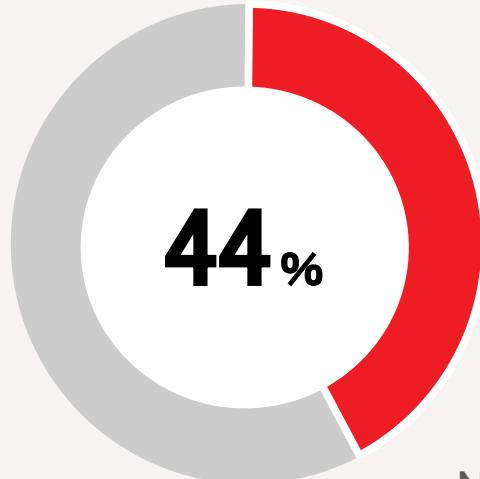


N=302

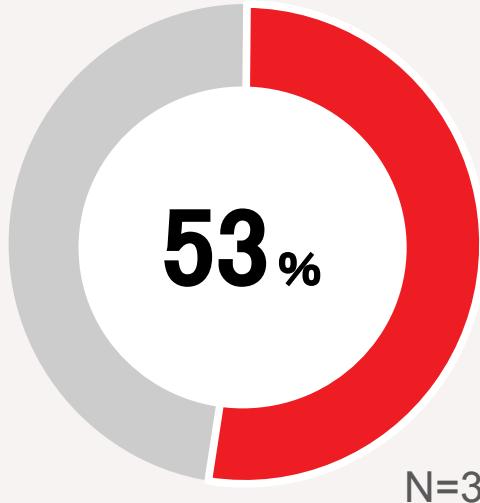
生理の重さと受診の割合

子どもの約4割は要受診のスコアに該当
そのうち約5割は医療機関につながっていない

月経困難症スコア3以上
(要受診) の割合



(要受診スコアの子どものうち)
受診していない割合



こども

月経困難症スコアの分布内訳（1 生理痛の程度）

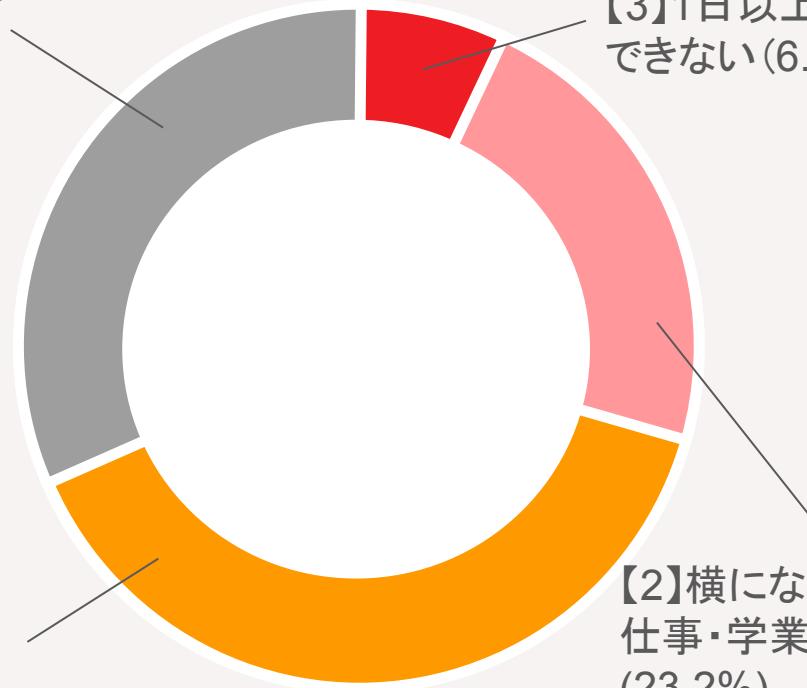
こども

【0】仕事・学業・家事に支障なし
(31.7%)

【3】1日以上寝込み、仕事・学業・家事が
できない(6.1%)

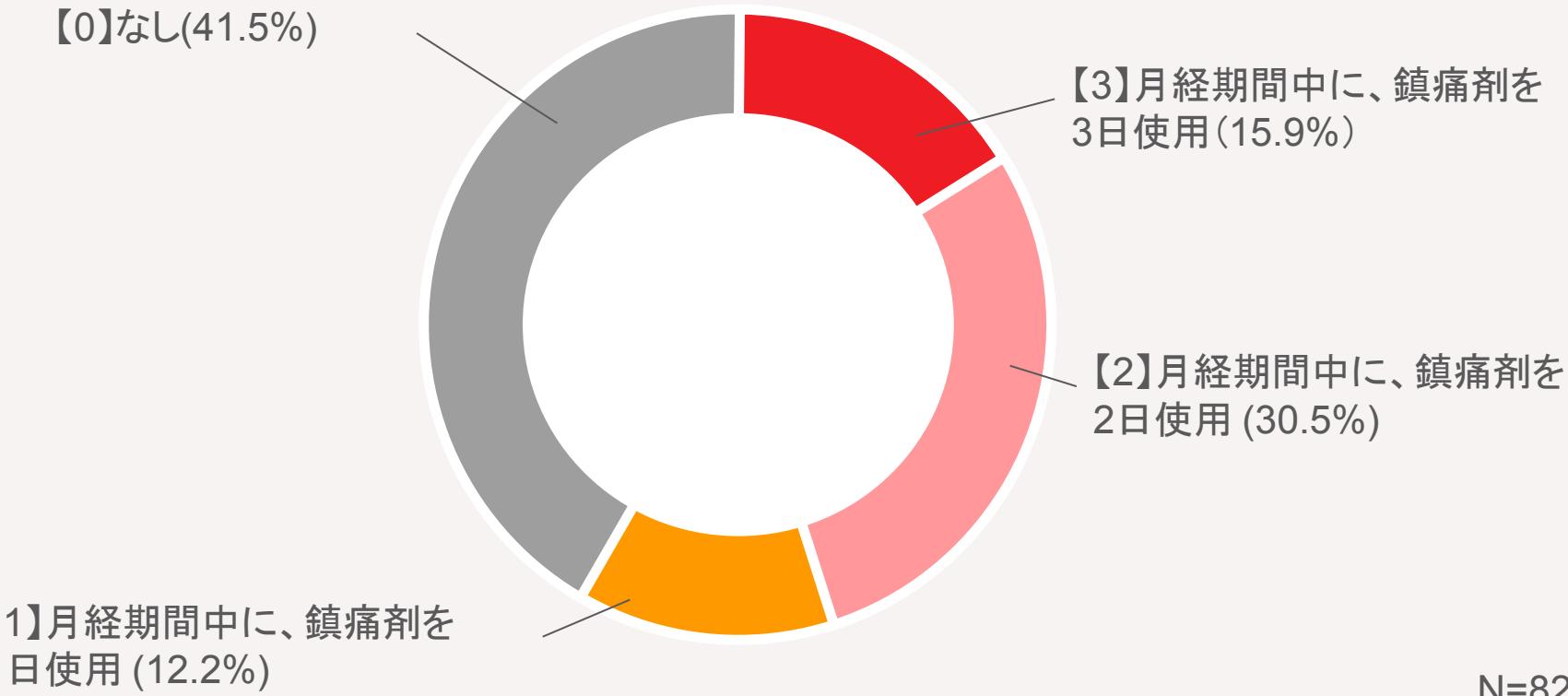
【1】仕事・学業・家事に
若干の支障あり(39%)

【2】横になって休憩したくなるほど
仕事・学業・家事への支障をきたす
(23.2%)



月経困難症スコアの分布内訳（2 鎮痛剤の使用回数）

こども



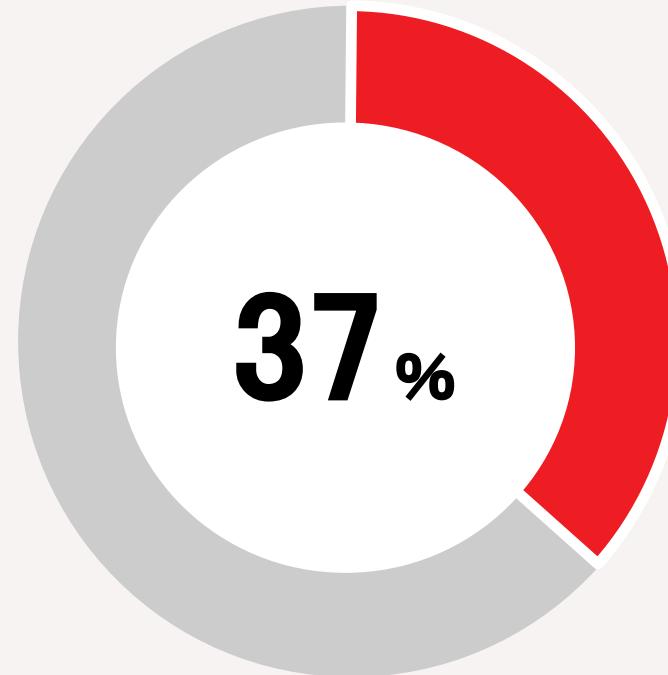
A young girl in a school uniform, consisting of a white short-sleeved shirt, a dark blue and white plaid bow tie, a dark blue skirt, and a grey sash, is looking up and smiling. She is holding a white smartphone with a triple-camera system in her hands. The background is a bright, sunny outdoor setting with greenery. A white rectangular box is overlaid on the image, containing the text.

生理にまつわる親子の コミュニケーションに関する結果

子どもの頃、生理のつらさや困りごとを親に相談したか

子どもの頃、「親に相談した」と回答した人は約4割

大人



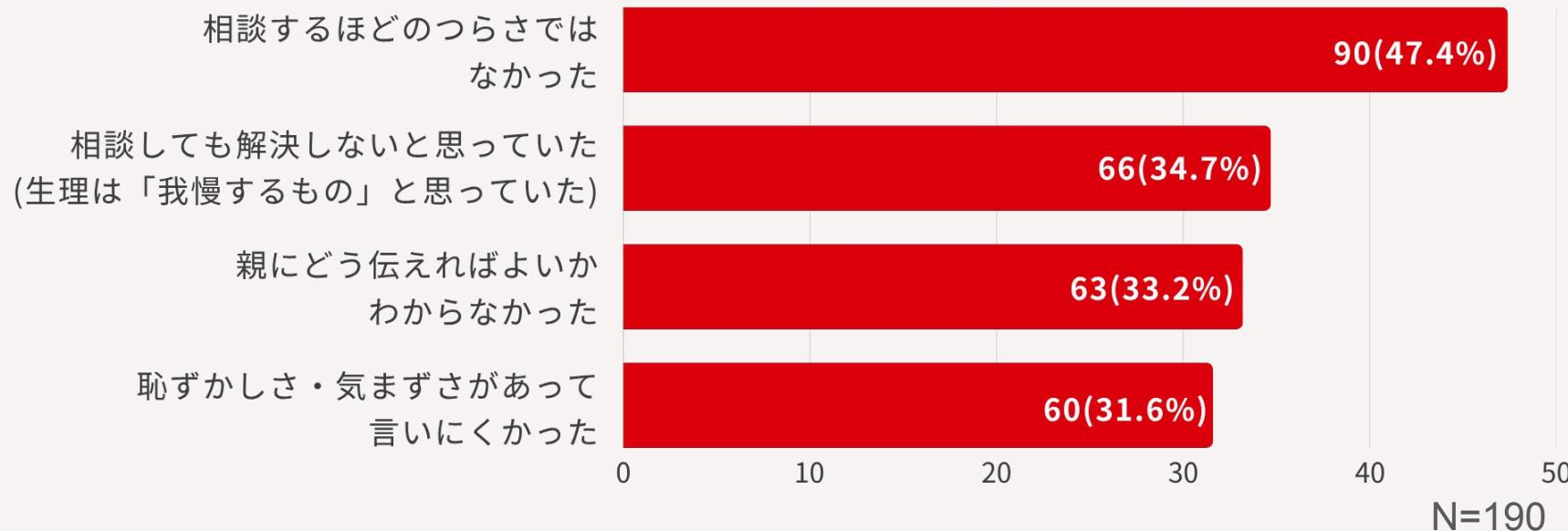
N=302

(相談しなかった人) 子どもの頃、親に相談しなかった理由

最も多いのが「相談するほどのつらさではなかった」
続いて「相談しても解決しないと思っていた」

大人

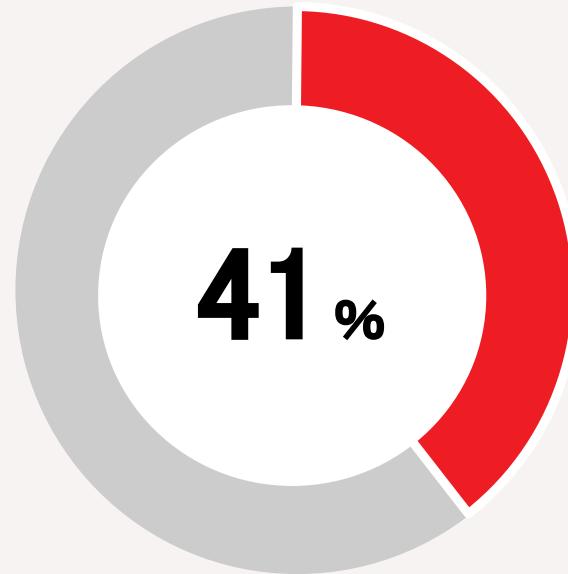
※回答は複数選択可、上位4項目を抜粋



(相談した人) 親に相談し、生理の困りごとが解決したか

大人

約4割が、子どもの頃親に相談した結果
「解決した」と回答



N=112

(解決しなかった人) 親に相談しても解決しなかった理由

大人

最多多いのが「親に知識がなく、対応できなかった」
続いて「我慢すれば良いと言われた／軽く扱われた」

親に知識がなく、対応できなかった

36(54.5%)

我慢すれば良いと言われた
／軽く扱われた

22(33.3%)

親が薬(ピルなど)に抵抗を持ち、
副作用を心配していた

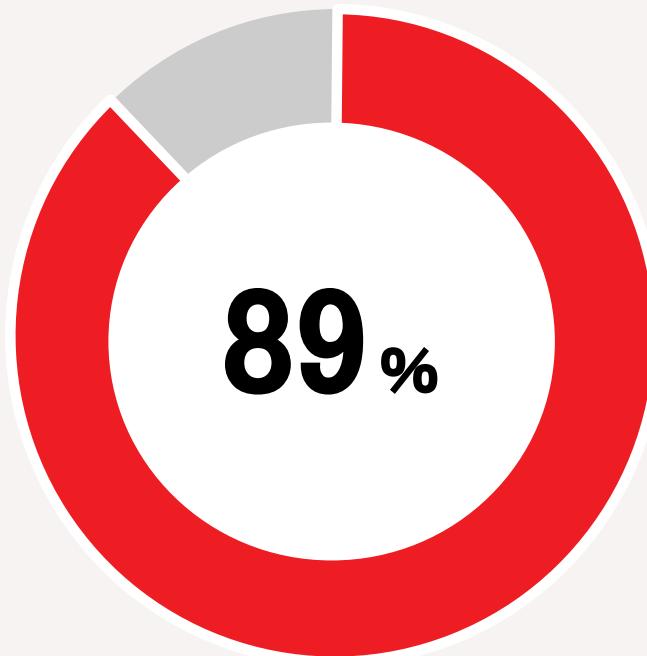
11(16.7%)

0 10 20 30 40 50

初潮を迎えていた我が子と生理について話すか

親

約9割が「我が子と生理について話す」と回答



N=64

(話すと回答した人) 親子で話す内容

※原文のまま、一部表記を整えています

親

生理痛の痛みの程度について（受診を勧めたこともあります）（50代）

自分のこどもだから、きっと生理はひどいはずと思い、折に触れ話してきた。娘も生理痛がやはりあり、私ほどではないけれど薬を時々飲ませた。ナプキンをどうやって持ち歩くかなども話していた。（50代）

娘が初潮を迎え、部活やテストと重なり辛そうだったので、婦人科受診を勧めて、通院するようになった（40代）

旅行に行く準備の話や自分が生理で失敗した時（漏れとか）の話を面白おかしく話して伝えてる（50代）

下着の洗い方、ナプキンの変え方や捨て方、症状が重い場合病院に行くと解決できるかもしれないことなど（30代）

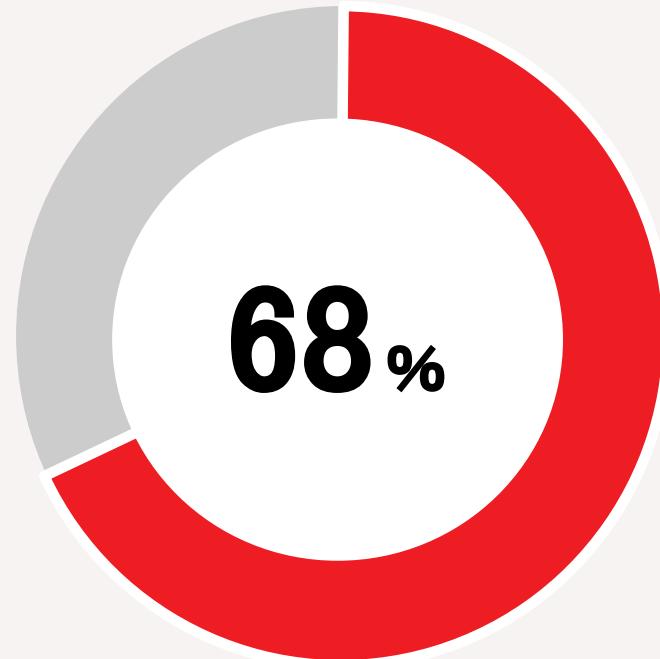
どうすると生理が軽くなるのか、日常生活で気をつけることや、トイレでのナプキンの捨て方、ナプキンの選び方、使い方などをはなす（40代）

初潮を迎えた時に、わからないことがあったら聞いてほしいこと、辛かったら教えてほしいことを伝えた。高校生になってからは、生理が来なからそれは病気か妊娠なので隠さないで教えてほしいこと、辛いなら婦人科受診しようと誘い受診した（40代）

生理のつらさや困りごとを親に相談しているか

こども

約7割のこども（小中高生）が、
「親に相談している」と回答



N=82

(相談していない人) 親に相談していない理由

こども

最も多いのが「相談するほどのつらさではない」

※回答は複数選択可、上位3項目を抜粋

相談するほどのつらさではない
／自分で対応できている

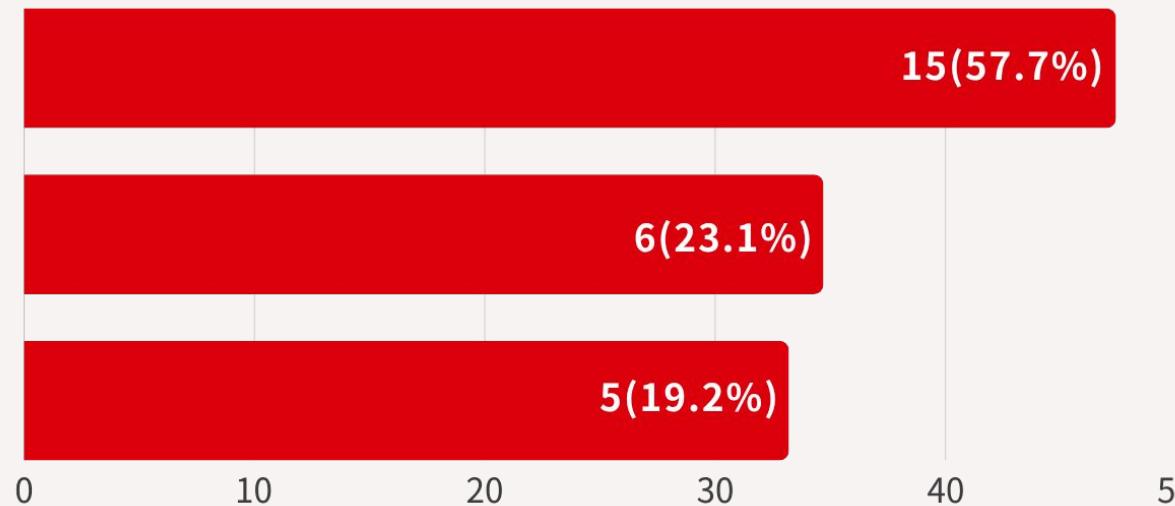
15(57.7%)

恥ずかしさ・気まずさがあって
言いにくい

6(23.1%)

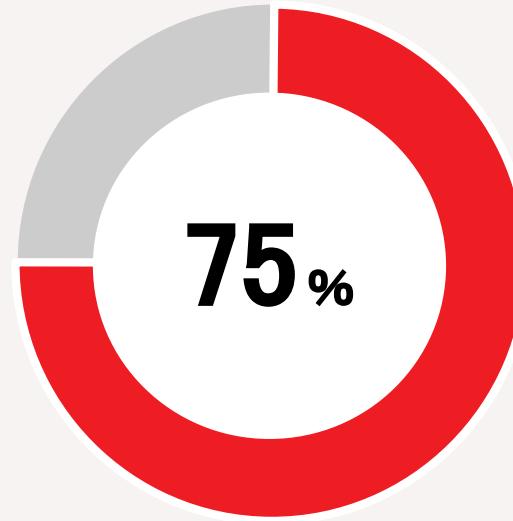
市販の鎮痛薬や保健室対応で
足りている

5(19.2%)



(相談している人) 親に相談し、生理の困りごとが解決したか

約8割のこども(小中高生)が、
親に相談した結果「解決した」と回答



こども

「解決しなかった」と回答したこどもからは、相談しても「親に知識がなく、対応できなかった」「親が薬（ピルなど）に抵抗を持ち、副作用を心配していた」などの声が。

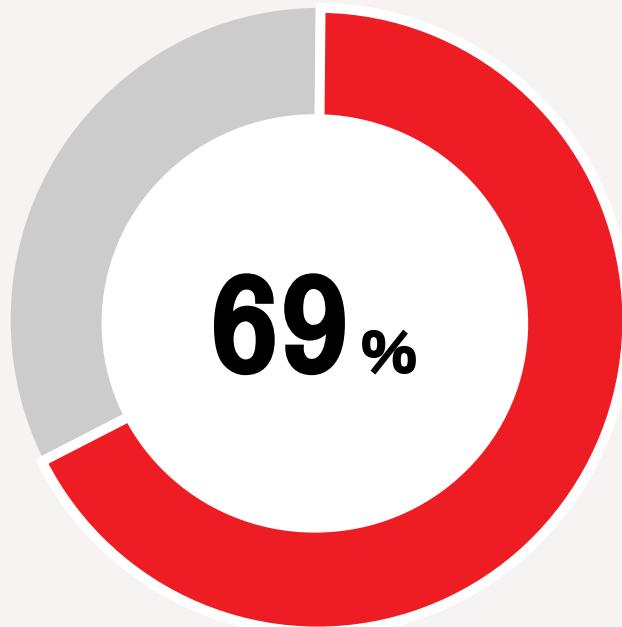
A young girl with dark hair, wearing a white short-sleeved shirt, a dark blue and white plaid necktie, and a dark blue skirt, is looking up and smiling. She is holding a white smartphone with a triple-camera system in her hands. The background is a bright, outdoor setting with greenery.

「こどもでも生理で受診できること」 の認知度・認知経路に についての結果

こどもでも生理の症状で受診できることを知っているか

全員

約7割が、こどもでもつらい生理の症状で
病院を受診できることを知っていると回答



N=384

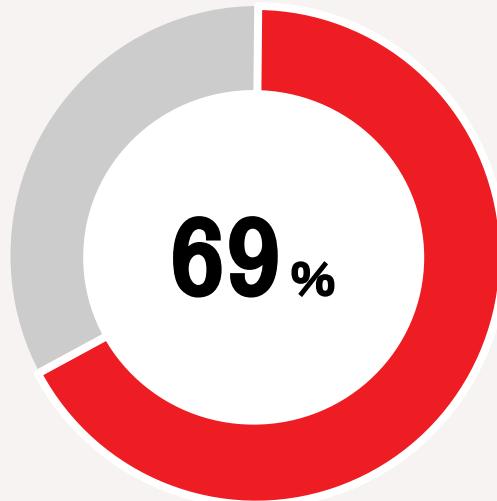
子どもでも生理の症状で受診できることを知っているか

大人・子ども、ともに約7割が「知っている」と回答

大人

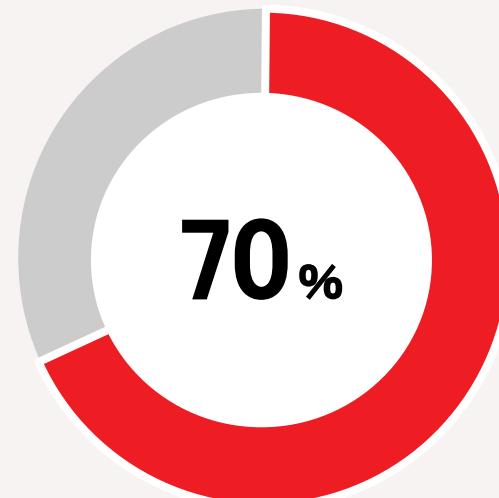
子ども

大人



N=302

子ども



N=82

子どもでも生理の症状で受診できることをどこで知ったか

大人はSNS、子どもは学校の授業が最も多い

※回答は複数選択可、それぞれ上位3項目を抜粋

大人

子ども

	大人	子ども
1	SNSから (28.9%)	学校の授業 (56.1%)
2	インターネットの記事や検索から (26.9%)	家族から (50.9%)
3	テレビ・新聞・本・雑誌などのメディアから (26.0%)	保健室の先生や学校からの情報 (17.5%)

N=208

N=57

生理について「こんなふうになればいいのに」と思うこと

※原文のまま、一部表記を整えています

全員

学校で嫌な経験をしたから、もっと教育現場で生理への気配りをしてほしい。 (10代・高校生)

男性の生理への理解がもっと高まるといい (30代)

誰にでも来る生理的な現象なので、タブー視せずオープンに話せる場があると良い (40代)

もっと子どもでも生理痛で受診できることが知られるといい (10代・中学生)

生理が重くて（辛くて）休む/治療する分、その人の抜けた穴の分をその他の人（軽い人や男性）たちが支えるのに無理のない仕組みづくりも同時にやっていかないと、社会の「当たり前」として定着しにくいのではないかと思います。 (30代)

生理休暇、などもそうだが、休みの理由でわざわざ生理であることを伝えるのが休みづらくさせている一因であると思う、どんな理由でも体調に問題があるなら気軽に休めたら良い (30代)

生理で休むことがズレくないと性別問わずみんなにわかって欲しい (10代・高校生)