

男女で異なる更年期の症状・意識・症状改善緩和のための行動

～2000名調査より性差分析で考察～

更年期を心地よく



一般社団法人

幸年期マチュアライフ協会

2023.2.9

調査概要



- 調査手法 : WEB定量調査
- エリア : 全国
- 対象者 : 30-60代男女
- サンプル数 : 計2,000s (男 : 1000 + 女 : 1000)

サンプル内訳	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	計
男性	125 s	125 s	125 s	125 s	125 s	125 s	125 s	125 s	1,000 s
女性	125 s	125 s	125 s	125 s	125 s	125 s	125 s	125 s	1,000 s
									2,000 s

- 設問数 : SCR調査 3問 / 本調査 全34問
- 調査実施期間 : 2022年12月

日本インフォメーション株式会社



<https://www.n-info.co.jp>

調査結果からのPoint of View



#1 更年期の認知・関心は、女性は自分も配偶者・パートナーの更年期も「自分事」、男性は自分のことにもかかわらず、認知・関心のない人も多数

#2 更年期の不調がもたらす影響、女性は誰にも相談できず抱え込んだり、ひきこもる。男性は家庭内の不和、配偶者・パートナーへの態度を心配する一方、女性は「家事」、男性「仕事」に支障があると

#3 更年期の悩み度合い、大半が「我慢の更年期」

#4 更年期のつらい症状は、「精神不安定（イライラ・不安）」、仕事や家事の効率やミスにつながる、日常に支障をきたし、改善したい症状

#5 更年期症状のソリューション、男性は「コンサバアクション」、女性は「ポジティブアクション」傾向

#6 更年期症状改善のための通院は「まず内科」、
「更年期のかかりつけ医」がない人も

#7 更年期に関する相談は、男性は他者にしにくく、女性は同性の友人へ。経験をもとにアドバイスしてほしい、共感してほしい「コンパシー」傾向

#8 更年期がラクだと感じるのは、体調・痛みの緩和だけでない！「気持ち」の緩和。
不安の緩和が「ポジティブ思考」に

#9 更年期の不調への配慮、女性は配偶者・パートナー、子供や親からのサポートも、男性は配偶者・パートナーから。女性は同じ境遇の人を理解する「更年期利他」傾向も見られる

#10 なんらかのアクションを行う層はポジティブ思考で「幸年期」傾向、男性は社会での活躍、女性は利他的な活躍にアクション貢献

Finding



- ✓ 男女ともに、更年期は、大半が「我慢の更年期」。
発汗などはもちろん、最もつらく、日常に支障をきたし、改善したい症状は、仕事の、家事の効率やミスにつながる、「イライラ・不安」を引き起こす精神不安定。その背景には、女性は誰にも相談できず抱え込んだり、男性は家庭内不和に心配が。女性は自分自身の心配ごとが「家事（家庭）」に支障を感じ、男性は家庭への影響という心配ごとが、「仕事」に支障を感じる、まさに「更年期ロス」。
- ✓ 男性が相談しにくい「更年期の悩み」。
女性は経験をもとにアドバイス、共感してほしいから同性の友人へ相談。
- ✓ 更年期症状への対策は、男性は「コンサバアクション」傾向で通院するなら「まず内科」。
女性は加えてそれ以外のソリューションにも取り組む「ポジティブアクション」傾向。
しかしながら、「更年期かかりつけ医」をもつまではまだまだ。
- ✓ 体調・痛みの緩和だけでない！更年期が楽だと感じるのは「気持ち」の緩和。
不安の緩和が「ポジティブ思考」に、男性は社会、女性は家族との関係がスムーズになると。

まとめ～「更年期は幸年期」へ～

* 自覚をもって予防改善緩和行動をしている人は「ポジティブ思考で幸年期傾向」
症状が辛いからアクションしているのではなく、節目をどうポジティブに乗り越えるかに向き合っている

* 女性は同じ境遇の人を理解する「更年期利他」傾向でもあり
改善アクションも、同性の家族・友人・知人の紹介で取り組む「コンパシー」傾向

* 男性は相談もしづらく、コンサバアクションだけど、
家庭内の不和への影響を心配する傾向もみられる

症状とアクションに相関関係はなく、
相手のことを想うようになる
アクションが幸福体質をつくる

幸福体質⇒

ウェルビーイング⇒

利他的になる⇒

仕事も家庭もうまくいく

“利他的になる方法は

アクションをし、

幸年期になること”

アクションすること、しようと思うことが
更年期ロスをなくし幸福のスパイラルへ



「幸福」って何かわかりますか？

「幸福」ってウェルビーイングな体質なんです

幸福体質



更年期ロス

自分だけではなく、会社も、家庭も、社会も損をします。

生活者の心理はつらいし、アクション出来ない方が多いのが実態。

ラクになれる、自分に合ったソリューションがあるかもしれないのだから、

一歩踏み出して、見つけようと思うことから体質づくりが始まります

性差を踏まえ、ソリューションを見える化すること、一歩踏み出しやすい環境をつくる、

社会づくりが重要



そのためにアクションを始めます

カードゲームと研修に関する
お問合せは



https://www.maturelife.org/contact_game/



調査結果の詳細についてはお問合せください。

また、今回の調査は、

＊幸年期（アクション）視点

＊更年期ロス視点 も、分析をしております。

お問合せは、下記まで

info@maturelife.org



幸年期マチュアライフにおける、更年期の捉え方



- ✿ 更年期は「抗年期」「控年期」ではなく、心地よく付き合えば「幸年期」
- ✿ 更年期は、治療/完治だけではなく、心地よく前向きに進むだけで「幸年期」
- ✿ 更年期は、みんなが同じではなく、個々にことなるから
いろいろな経験を聞いてみると「幸年期」
- ✿ 更年期の時期だって、自身にとって良いと思えることを増やせば「幸年期」
- ✿ 更年期は次のステップに行く準備期間だから、動きだす準備をすれば「幸年期」

更年期は「幸年期」、そして健幸「ウェルビーイング」へ