

もうひとりで悩まない！女性のウェルビーイングを考える情報メディア

# Mai Soli

Vol.6 2026 SPRING

特集：映画『藍反射』が教えてくれた、自分の体と向き合うということ  
映画プロデューサー・千種 ゆり子×産婦人科専門医・仲 栄美子 対談

TAKE FREE

### 編集後記

映画『藍反射』は、女性が自らの身体と向き合うことの重みを、真正面から描き切った作品だ。鑑賞後にあらためて突きつけられるのは、女性の健康課題がまだ「女性だけの問題」として片づけられがちな現実である。男性も当事者性を引き受け、知識と想像力をもって女性特有の悩みに関わらなければ、社会の理解は更新されない。体の仕組みや病の背景を「知ろうとする」姿勢こそ、共生の出発点だ。もう一つ、本作が静かに照らすのは、「自分は大丈夫」という正常性バイアスが受診の遅れを招く怖さである。顔や性格が違うように体質もまた一人一人異なる。だから医療は本質的に個別対応であり、必要なときに適切に受診することが、選択肢を守る。『藍反射』はその基本を、押しつけてではなく余韻を残して伝えてくれる。(大橋)

Mai Soli は Web から読むことができます！  
この QR コードからダウンロードもできます！



今号の表紙を描いた人  
Nauta (ナウタ) 岡崎 航さん



「子宮」もそうですが、体は一人一人個性があります。男女の体の仕組みを知ることはとても大切ですが、それよりも大切だと思うことは「となりの人を知ること」だと思います。  
どんな時に辛いのか、嬉しいのか、何があると助かるのか、どんな波があるのかを定期的に知ること、観察することが身近な性教育になると思います。  
「違いを理解し合い、違いを楽しみ合える」そんな寛容で優しい世界になると嬉しいですね。(岡崎 航)

【PROFILE】 おかざき・わたる / 学生の時に、パートナー同士で生理の話題を気軽に話せる交換ツール「生理 With」を制作。普段はまちづくりする人を支援する NPO 法人に勤めながら、Nauta (ナウタ) という団体に生理にまつわる悩みをコミュニケーションの観点からクリアにする活動をしています。

### Mai Soli 医療監修 仲 栄美子先生の本



産婦人科専門医が教える  
はじめての性教育  
自由国民社  
1430 円 (税込)



結婚していない。  
けど、いつか子どもが  
欲しい人が今できること  
ダイヤモンド社  
1650 円 (税込)



# Mai Soli

Mai Soli Vol.6 2026 SPRING / 2026年3月8日発行

医療監修 / 仲 栄美子 (産婦人科専門医・たかき医院院長) 構成・編集・執筆・デザイン / 大橋美貴子  
表紙絵 / 岡崎 航 発行者 / Mai Soli お問い合わせ / thinkofusproject0308@gmail.com



## 映画『藍反射』



これは、あなたの物語かもしれない！

映画『藍反射 (らんはんしゃ)』は、千種ゆり子さんが26歳で早発卵巣不全と診断されたことをきっかけに企画され、脚本・監督の野本梢さん・エグゼクティブプロデューサーの稲村久美子さんと共に制作された作品です。同じように言葉にできないモヤモヤや悩みを抱えている人に寄り添えたらという思いが込められています。物語では、20代の未婚女性・はるかが「女性なのに男性ホルモンが多い」と告げられ、身体の不安を抱えたまま周囲との関係にも揺れていく姿丁寧に描写。生理不順や不妊治療など、女性が一人で抱え込みやすい悩みを通して、誰にも打ち明けられない孤独や迷いを静かにすくい取るこの作品は、きっと「わたしかもしれない」物語として胸に響くはず。Mai Soli が伝えたい「自分の体を知ること」の意味を、あらためて考えさせられる内容でもあります。言葉にならない痛みや感情を追体験できる、男性にもぜひ観てほしい作品です。

### 上映館

- 【東京】
- ヒューマントラストシネマ渋谷 2026年3月6日(金)～12日(木)
- キネカ大森 2026年3月13日(金)～26日(木)
- 【大阪】
- テアトル梅田 2026年4月3日(金)～9日(木)
- 【青森】
- シネマディクト 2026年4月11日(土)～17日(金)
- 【山形】
- 鶴岡まちなかキネマ 2026年4月11日(土)～24日(金)

※【名古屋】シネマスクール、【神戸】本町映画館でも上映決定！  
最新の上映館や公開スケジュールは公式ホームページをご確認ください。

すし、男性は、想像以上に繊細です。千種 なるほど……。最近男性不妊についてもよく語られるようになってきましたが、やはり女性が自分を責めてしまうようなことも多いですね。仲 栄美子。……というか、私自身もそうでした。「夫は検査して問題がない。妊娠しないのは自分のせいなんだ」と思いついてしまった。不妊治療のクリニックからの帰り道、車の中でずっと泣いて帰ったことがあります。私が悪い。どうすればいいんだ、って。だから本当に気持ちは分かります。食事や運動など、すごく細かいことまで気にされている方も多いんですよね。もちろん大切なこともあるけれど、逆に気にしすぎてストレスになってしまわないかな、というのはいつも考えます。

映画『藍反射』を観た人に伝えたいこと

千種 この映画は「病院に行け」と押しつける作品ではないし、ただ重いだけの作品でもありません。観てもらえたら自然に自分の体についていい選択へ背中を押されると思います。主演の道田里羽さん演じるはるかですごくリアルで、友達にしたい距離感なんです。まっすぐで人間味があって、いつの間にか応援したくなる。だから「私だけじゃない」と思えて、心が温かくなつて、最後はホッとできる。気が負わず「元気をもらいに」来る感覚で観てほしいですね。



（対談）

### 対談中の医学用語解説

注1▼早発卵巣不全 (POI) 40歳より前に卵巣の働きが弱くなり、排卵が起こりにくくなる状態です。以前は「早発閉経」とも呼ばれていましたが、完全に閉経するとは限らず、月経が戻ったり、まれに排卵が起こったりすることもあります。サインとして、生理が急に不規則になる、量が減る、止まる、ホットフラッシュ(のぼせ)などが現れることがあります。原因は体質や遺伝、治療の影響などさまざまですが、はっきりしないことも少なくありません。早めに気づくことで、体調管理や将来の選択肢を考えやすくなります。

注2▼プロトンポンプ阻害薬 (PPI) 将来の妊娠を考える人だけでなく、すべての若い世代が自分の体を知り、整えていく考え方。生活習慣や栄養、月経の状態を見直し、将来の選択肢を守るための予防的なケアです。

注3▼HPVワクチン 子宮頸がんの主な原因となるHPV(ヒトパピローマウイルス)感染を防ぐワクチン。性交経験前の接種がより効果的とされ、公的接種の対象年齢があります。定期検診と併せて予防が重要です。

注4▼多嚢胞性卵巣症候群 (PCOS) 排卵がうまく起こりにくくなる代表的な疾患のひとつです。ホルモンバランスの乱れにより排卵が止まり、生理不順や無月経の原因になります。肥満で血糖値を下げるホルモン(インスリン)が効きにくくなり、卵巣のホルモンバランスが乱れる場合もありますが、やせ型でも発症します。適切な治療により排卵を促すことが可能なケースも多く、早期の診断と継続的な管理が重要です。

注5▼排卵誘発剤で大きな変化 排卵誘発剤は卵巣を育てる薬。多嚢胞性卵巣症候群は卵巣が多く刺激に過敏なため、一度に反応して卵巣が腫れ、重い場合は卵巣過剰刺激症候群(OHSS)につながる場合があります。

注6▼子宮内膜症 本来子宮の内側にある内膜組織が、卵巣や腹腔内など別の場所へ増える病変。強い月経痛や慢性的な下腹部痛の原因となり、不妊に関わることもあります。早期発見が大切です。

注7▼子宮筋腫 子宮にできる良性の腫瘍で、30代以降の女性に多くみられます。過多月経や貧血、腹部の張りなどを引き起こすことがあります。症状が軽ければ経過観察となる場合もあります。



## Yuriko Chikusa

ちくさ・ゆりこ / 映画『藍反射』企画・プロデューサー。20代での早発閉経の経験から、野本梢監督・映画プロデューサー稲村久美子氏と共に「一人で抱え込む孤独を、分かち合える普遍的な物語に」と映画企画を始動。志を共にするキャストやスタッフと共に、映画『藍反射』を製作。当事者・専門家・表現者を繋ぐ仲介者として、未経験の領域にも飛び込み、伝える活動を展開している。2025年には、同映画が東京国際映画祭「ウィメンズ・エンパワメント部門」公式出品作品としてへ正式招待を受ける。3月6日より、ヒューマントラストシネマ渋谷をはじめとした映画館にて上映。

### 千種さんが映画『藍反射』を企画した理由とは？

千種 映画『藍反射』を企画したきっかけは、監督の野本梢さんの映画作品との出会いでした。彼女は高校の同級生で、「LGBTQ」や「発達障害」など、世の中に認知されにくい人の悩みを、映画で丁寧にすくい取ってきた人。私自身、**早発閉経不全（POI）**注1を公表していますが、当事者になって初めて「これは認知されにくい悩みなんだ」と痛感しました。治療と重なるのかなと思っ

んならどう昇華するんだろう」と思うようになって、野本さんに自分のことを打ち明けました。彼女はそれを打ち明けられた時、「**当時は不妊について詳しくなかったし、何より友人がそうだったことで悩んでいたことに想像が及ばなかったことにショックを受けた**」ことは広く知っていただきたたい」と思っ

て、3人で映画制作を進めていくことになりました。野本さんと何本か映画を撮ってきた稲村久美子さんにも相談をし、3人で映画制作を進めていくことになりました。

### 映画『藍反射』プロデューサー 千種ゆり子

産婦人科専門医 仲栄美子 対談

## 映画『藍反射』が教えてくれた、

## 自分の体と向き合う方法

婦人科は、病気になってから行く場所だと思っていま

映画の中の出来事は、特別な誰かの物語ではありません。

月経のゆらぎや、なんとなくの不調は、誰の体にも起こりうる

映画『藍反射』をきっかけに、婦人科という場所との距離を、そつと見つけ直します。

### 日本に根付きにくい 婦人科受診の課題

千種 私が中学生の頃に受けた性教育を思い返すと、内容がほとんど「性感染症」と「妊娠・避妊」だったんです。もつと詳しく知りたい人は本があるので買ってくださいね、という形で学校から推奨されていて、実際、クラスで買ったのは私ともう一人くらいだったと思います。もちろん、それ自体は大事なことなんですけど、「望まない妊娠をしないために」という方向

が強いと、10代で婦人科に行くことが「妊娠したんじゃないか」と見られてしまう怖さが出てくる。そうなるかと、近所の婦人科には通院しにくい、という空気は確かにあった気がします。仲 妊娠か、性感染症か……という連想は根強いですが、ただ最近では、生理痛などの理由で受診する若い人が増えています。若年の受診に対して変な目で見られることは、だいぶ減ってきた印象です。現場として、少しずつ変わってきた実感もありますし、自治体によっては無料、もしくは530円で受診できることも増えています。たとえばお母さんが子宮体がん、子宮

自分の人生を重ねてしまっ、最後は涙が出ました。要素は多いのに不自然さがなく、「分かるよ、その気持ち」「あなただけじゃないよ」と、いろいろな人の心の中に自然に触れてくる映画だと思います。世代によつても、それぞれ刺さるころが違ふ。女性だけでなく、男性にも観てほしいですね。

### 主人公・深山はるか（演・道田理羽）がもつと早く婦人科受診できていたら？

仲 私は産婦人科専門医ですが、実は結婚を機に初めて、きちんと婦人科にかかりました。そこで病気がわかり、不妊治療につながった経験があります。だから中高生への性教育では、必ず二つ伝えています。一つは生理痛。「生理中は痛いの当たり前」ではなく、**基本は「痛みがない」のが普通、少しでも困るなら、まして学校を休むほどなら、迷わず受診してほしい**。もう一つは子宮頸がん検診を受けること。**プレコンセプションケア**注2で初めて受けて引つかかる方もいて、「もつと早く婦人科を受診して、子宮頸がん検診を受けていれば」と感じます。子宮頸がんの予防となるHPVワクチン注3も、受けるなら早いうちに。早い段階で婦人科につながって、通い慣れる。内科健診だけでなく、婦人科のかかりつけ医を持つて長く診てもらう、それをいつもお願いしています。

千種 早めに婦人科にかかることで20代、30代の体は変わりますか？

仲 変わると思います。月経不順をすこく気にして来る方がいる一方で、「一年半くらい生理がありません」と言いながら、あまり深刻に捉えていない方もいるんですね。でも、**生理が来ないのは「楽」に見えても、長い目で見れば骨が弱くなるなど、体に影響が出ます**。人生百年時代ですから、そこはもつと伝えていかなきやいけません。そして、いざ「子どもが欲しい」と思ったときに、生理が来ない＝排卵していない、となると大変です。だから若いうちから婦人科にかかっておくことは本当に大事。ただ、これは「婦人科の先生次第」という現実もあつて、千種 もどかしいですね。患者側から言える範囲に

頸がん、卵巣がんだったというように、家族の病歴がある方は意識が高くて受診につながりやすいです。でも、そういう方は割合としては多くない。だから「何もないけれど、年に一回はチェックしてもらおう」という文化は、まだまだこれから。千種 10代のうちは「月経が未熟」と言いますが、医学的にはどういう意味なんですか？

仲 一般的には「女性ホルモンが安定して分泌されていない」と言われています。たとえば10代の月経不順については、「少し様子を見ていきましょう。20代になると整ってきますよ」という説明は確かにします。ただ、**やっぱり3カ月以上、月経の間隔があく場合は、必ず一度は病院に来院方がいい**、と伝えています。それに、中高生でも本当に個人差が大きいです。聞いてみると「お母さんも月経不順だった」というケースもあります。私は「中学生からでも月経は毎月きちんと来た方がいい」と考えています。特に、「いつ来るかわからない」こと自体が強いストレスになるなら、**早く婦人科に行つたほうがいい**と考えます。

千種 いつ来るかわからない場合は、突然生理が来て服を汚しちゃうかもしれない……とか、そういう不安も生まれますよね。

仲 あると思います。月に2回来てしまう子もいますしね。月経不順だけならまだしも、そこに月経痛が重なる、月に2回もつらい思いをして、そのたびに学校を休むことになってしまう。生活のロスが大きくなります。

千種 月経の重さみたいなものも、若い方が重い人や、逆に年齢を重ねてから重くなる人もいますが、その辺の差はどうなんでしょう？

仲 本当は、先ほどお話ししたように、生理痛は「ない」のが普通です。ただ最近では、初潮から生理痛がつかう子もいます。年々痛みが重くなつていく場合は、**子宮内腺症**注4などの背景がある可能性が高いと思います。30代40代になつて**子宮筋腫**注5が大きくなつてくる。そういう変化で、若い頃より生理がつからなくなつて、量も多くなつて、痛みも強くなるというのは、私の中でも説明がつきます。でも「初潮からずつとつら

はなりませんが、やっぱり知識を持つことが大事だと思います。医師は万能じゃないし、いろいろな医師がいる。だからこそ、**自分の体と将来を意識しながら、どういう軸で病院や先生を選ぶのか**を考えていく必要がある。**結局、知識は自分を助けるな**と強く感じます。ただ、はるかつて、実は「早く婦人科に行つた方」だと思ふんです。25、26歳で受診しているの、社会全体で見ればかなり早い。はるかば、人と話したことかきつかけで受診に至っていますよね。父子家庭で婦人科のかかりつけがなかった、という背景もあつたのかもしれない。でも周りのとの関係性の中で早く動けた、という意味では、すこく大きかつたと思います。

千種 それは不妊治療中に、励ますために言っている、ということですか？

仲 励ましてというより、多嚢胞性卵巣症候群には医学的に見てもそういう側面があるんです。「排卵していないだけで、卵はある」という見方もできるから。そう考えると、治療する側としても患者さんを応援しやすくなるんですね。もちろん**排卵誘発剤で大変になる**注5こともありますが、多嚢胞性卵巣症候群は、**卵胞をどう育てて、どう排卵につなげるか**、そこに個人差が大きくて、治療もオーダーメイドになります。内服で排卵しやすくなる方もいれば、毎日自己注射をして、やつと卵胞が育つ方もいる。本当にいろいろです。同じ治療をしても毎月同じ結果が出るとは限らない。体調によつては、同じ刺激をしても卵が取れないこともあり得ると思います。でも、それは「妊娠しないわけじゃない、たまたまタイミングの問題」とも言えるわけです。

い」というのは、正直、どういふことなんだろう……と考えることがあつて。最近感じているのは、婦人科の病気というより、生活の変化や月経に対するイメージの影響もあるのかもしれない、ということ。月経に対してあまりいいイメージが持てないとか、精神的な負荷がかかつていたりとか。加えて、昔より運動量が少ない、食生活が変わつた……そういう背景もあるのかな、と。

### 婦人科の問題は女性側の自己責任ではない

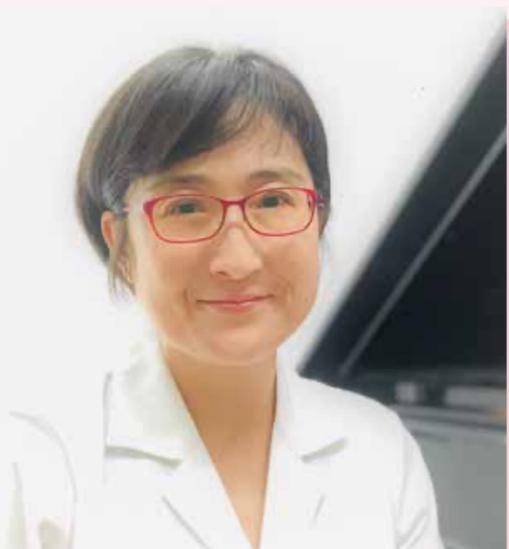
千種 婦人科系の不調は、パートナーの理解が本当に大事ですよ。『藍反射』にも、その難しさが描かれています。

千種 そういう経験をしている人が多いからこそこの描写だと思ふ。同時に、男性側にも余裕がない現実がある。**生殖医療の用語や仕組みは、20代後半だと周囲の会話にすら出てこないことも多くて、男性は自分に知識がないまま、パートナーの言葉に反応してしまふのは起こり得ると思うんです**。しかも、**自分から調べる人は意外と多くない**。だから女性が「自分の体のことだから」と一人で抱え込みやすいのかもしれない。

千種 不妊に関しては特に「夫婦やパートナー同士で取り組むもの」と伝えていますが、現場では目標や温度差、優先順位のずれをよく聞きます。仕事を優先したい側と、年齢的に急ぎたい側が噛み合わないこともある。さらに人工授精や体外授精など、性交がなくても妊娠に至る方法があることで、抵抗感を持つ男性もいて、本当にさまざまです。

千種 男性不妊の場合は、婦人科でも泌尿器科でも、どちらでもいいんですか？

千種 内容によりますね。精子の数が少ないなどで、人工授精・体外授精で対応する段階なら不妊治療のクリニックで進めることもあります。男性不妊の背景には、精子の所見だけではなく、勃起障害などの問題が関わることもあります。「子どもを作らなきゃ」というプレッシャーでダメになる、というケースもありま



## Emiko Naka

なか・えみこ / 産婦人科専門医。埼玉医科大学卒業後、同大学総合医療センター産婦人科勤務。現在は新潟県十日町市にある医療法人「たかき医院」院長。これまでに5000人以上の出産に立ち会う。若年層に正しい知識を伝えるため、日々の診療のかたわら小中高校を回り、これまでに約200校で2万人への性教育講演活動を行う。著書に「産婦人科専門医が教える はじめての性教育」(自由国民社)、「結婚していない。けど、いつか子どもが欲しい人が今できること」(ダイヤモンド社)。