

不調や痛みを我慢しないで！女性の体の悩みを ラクにする「フェムテック」を広めたい ～タレント・歌手 伊藤千晃さん

2023.01.13

さまざまなジャンルで活躍されている方々に、広く SDGs にどう取り組んだらいいか、ヒントを聞くインタビュー企画。

今回は、アーティスト、モデル、タレントなど、マルチに活躍する伊藤千晃さんにインタビューしました。現在、「フェムテック」に関する情報発信を積極的に行っている伊藤さん。

インタビューでは、伊藤さんがフェムテックに興味を持ったきっかけやフェムテックの現状などを伺いました。さらに、若い世代のファンが多い伊藤さんから、若者たちが自分の体や健康問題と向き合うにはどうすればいいのか、家族や周囲の大人たちができることは何か、ご自身の経験も交えながらアドバイスをいただきました。



伊藤千晃氏／タレント・歌手

2017年、男女混合のパフォーマンスグループ「AAA」を卒業。2018年よりソロ活動を開始し、現在はアーティスト、モデル、タレントとして多方面で活躍している。

また、2022年3月に「フェムテック協会認定資格2級（認定フェムテックエキスパート）」を取得、同年6月からはVOCEウェブにて、連載「伊藤千晃のフェムテック通信」をスタートするなど、フェムテック分野での情報発信も積極的に行っている。

フェムテックが広がり、女性の体の悩みは「我慢すること」一択ではなくなった

——伊藤さんがフェムテックに興味を持たれたきっかけを教えてください。



伊藤：1年ほど前から「フェムテック」という言葉をよく耳にするようになり、「なんだろう？」と疑問に思って調べてみたことがきっかけです。調べていくうちに、自分が抱えていた月経の悩みや、妊娠・出産期の体の変化などは、自分だけの問題ではなかったということに気が付きました。さらに、それらを解消するための製品やサービスがたくさんあることを知ると、どんどん興味がわいてきて……。

そこから、フェムテック検定の講座を受けたり、勉強会や展示会にも行ったりするようになって、現在も積極的に学んでいる最中です。

——展示会などに参加される中で伊藤さんが感じたフェムテックの現状や課題について教えてください。

伊藤：そもそも「フェムテック」とは、「Female（女性）」と「Technology（テクノロジー）」を掛け合わせた造語です。一般的に、女性が抱える健康の課題をテクノロジーで解決する製品やサービスのことを指しますが、確立された定義はありません。

そのため、一人一人がイメージする「フェムテック」はいまだにバラバラです。私自身、フェムテックの展示会に行っても「これはフェムテックと言えるのかな？」と思うような製品があったり、いろんなジャンルの製品が一括で展示されていて、何から見たらいいのか迷ってしまったりすることも。展示会などでは、「月経」「妊娠」「不妊」「更年期」というように、ある程度ジャンルを区切ったりして、まずは自分の課題に近いところから興味をもってもらえるような工夫も必要だと感じています。

しかしフェムテックが少しずつ広がっている今、女性の体の悩みは「我慢すること」一択ではなく、解決するための選択肢が増えたことは大きな変化だと思います。私自身、18歳のときにこの業界に入ってアーティストとして活動してきましたが、月経のときには苦労することも多くありました。

例えば、衣装に血が付かないようパンツを重ねてはくことで、蒸れてかゆくなったり、顔のむくみやおなかの張りが気になって、撮影がある日は気分が落ち込んでしまったり……。

当時は我慢するしかないと思っていましたが、今なら「ナプキンではなく、吸水ショーツを使ってみようかな」とか、「PMS がつらかったら、オンライン診療を活用してみようかな」とか、悩みを解決するための選択肢がいろいろあるんですよ。昔の私のように、体の悩みを当たり前に我慢している女性はいまだに多いと思いますし、そもそも悩みだと気づいていない人もいます。フェムテックについて知ること、そして生活に取り入れていくことは、自分の体をラクにすることにつながるので、より多くの人に知ってもらいたいなと考えています。



まずは身近な人たちから巻き込み、一緒に学んでいきたい

——現在、伊藤さんが取り組んでいるフェムテックに関する活動を教えてください。

伊藤：今はまだまだ勉強している最中なのですが……。2022年6月からVOCEウェブで「伊藤千晃のフェムテック通信」を連載しています。ここでは、フェムテック事業などに携わる方から話を聞いたりして、私自身もフェムテックについて学びながら、情報発信をしています。また、この連載でフェムテックを中心としたウェルネス事業を展開する「fermata（フェルマータ）」のCCO・中村寛子さんと対談したことをきっかけに、fermataが主催する「Femtech Fes! 2022（フェムテック・フェス）」にも参加させてもらったんです。

2022年10月に開催されたこのイベントでは、「あなたのタブーをワクワクに変える“フェムテック交差点”」をテーマに、さまざまなプロダクトの展示やワークショップ、トークイベントなどが行われました。その中で私は「エンターテイナーと生理」と題したトークイベントに登壇し、ステージに立つエンターテイナーならではの悩みや、月経やPMSのときにどう対処していたかなどをお話しさせていただきました。

——「Femtech Fes! 2022」に来場された方の反応はいかがでしたか？

伊藤：登壇したトークイベントは、ありがたいことに多くの反響をいただきました。ファンの方からは、「普段はキラキラしたところしか見えていないけれど、千晃ちゃんも一人の女の子で、いろいろな悩みを抱えながらステージに立っていると思うと泣けてきました」という感想をいただいたりして、とてもうれしかったです。また男性からも反響があって、「迷ったけど参加したよかったです」とか、「女性の体は知らないことが多いですが、話を聞いて自分も気を付けられることがあるのではないかと思います」というようなメッセージをいただいたことが印象に残っています。男性の中にも、女性の体のことを理解しようとしてくれている方たちがいるとわかり、とても感動しました。

——今後、フェムテックをさらに広げていくために、伊藤さんが取り組もうと考えていることはありますか？

伊藤：まだまだ大きなことは言えなくて……。周りを変えていくことってすごく難しいですね。私には二人の姉がいるのですが、彼女たちに以前、「節約にもなるし便利だよ」と吸水ショーツをすすめてみたら、「本当に漏れたりしないか不安で使えない！」と言われてしまったことがありました。私の家族でさえ、フェムテックの製品を使うことにはまだまだ抵抗があって、「何それ？」という感覚なんですよ。今も実家に帰って姉たちに会ったときには、自然な流れでフェムテックについて話すようにしていて、どうやったら理解してもらえるのか、今まさに模索しているところです。

一方、最近では、SNSなどでフェムテックについて発信すると、ファンの方々が反応してくれたり、友達から「今度この展示会に行かない？」と誘ってもらったりすることが増えています。それはとてもありがたくて、恵まれた環境にいるなと日々実感しています。今後も「自分は今こういうことに興味があるんだけど、一緒に学んでみない？」というスタンスで、まずは自分の周りにいる人たちから巻き込んでいけたらと考えています

——伊藤さんは一児の母でもあります。お子さんに対しては何かアクションを起こされていますか？

伊藤：最近、子どもに対して、体や性の話を少しずつ伝えようという姿勢に変わってきました。そう思えたきっかけは、子どもに性教育をしている先生と話をさ

せていただいたことでした。その先生から「子どもは3歳くらいから男の子と女の子の体の違いを感じ始めるから、そのときから体や性の話はもう伝えていいんだよ」と教えていただいたんです。それまでは、子どもから体や性のことで答えづらい質問をされたら「なんでだろうね?」と濁していたのですが、今は「私もわからないから一緒に調べてみよう」と、声をかけるようにしています。また、ほかの皆さんは子どもにどうやって伝えているのかを調べたりしながら、少しずつ向き合うようにしています。



自分の体と向き合う時間をつくってほしい

——伊藤さんには若い世代のファンも多くいらっしゃいます。体や健康面で、若者たちはどのような課題を抱えていると感じますか？

伊藤：私自身もそうだったのですが、若いときって本当に自分の体のことを気にしないですね。自分の体よりも仕事やほかのことを優先してしまったり、短期間で無理なダイエットをしてしまったり……。しかも体力がある分、体が少々つらくても無理ができてしまうので、自分の体がボロボロになっていても、なかなか気づくことができません。そのため、自分の体に目を向けられない若い子たちを、大人たちが気にしてあげることは、とても重要だと感じています。

私は18歳でこの業界に入りましたが、当時、自分の体や健康の問題に向き合ってくれる大人はあまりいませんでした。さらに事務所とは個人契約だったので、定期的な健康診断もなく、病院に行くのは何か症状が出てから、というのが普通で

した。あのときの私に、「健康診断は絶対に行ったほうがいいよ」などと声をかけてくれる大人がいれば、自分の体と向き合う時間が少しはつくれたかもしれません。若い子たちが自分の体にもう少し興味を持つためのきっかけを、学校や家庭でもつくれるといいですね。

また、若いときはパートナーとの付き合い方もまだまだ未熟で、無理をすることもあると思います。悩みをはっきり言える子ならいいですが、月経やPMS、性の話はなかなか言い出しにくいと感じる子も多いはず。そういう子たちも、オンライン診療など「困ったことがあったらここに相談しよう」と思える場所を持っておくことは必要だと感じています。

——最後に、若い世代へメッセージをお願いします。



伊藤：若い子たちにはぜひ、自分の体と向き合う時間をつくってほしいです。私自身、20代の頃に自分の体ときちんと向き合ってこなかったせいで、いまだに治らない腰痛があったりするんですよね。でも10代20代は、まだいくらでもやり直しがきくはず。「体のことを考える時間なんてない！」と思う方もいるかもしれませんが、時間はつくらなければ、いつまでもないままです。私自身も時間がないことをよく言い訳にしまうので、最近はそう考えるようにしています（笑）。例えば、健康診断の結果を友達とシェアして少し話をしてみるとか、ちょっとしたことでもいいので、自分の体の変化や体調に意識を向けながら、日々を過ごしてほしいなと思います。