



※ピンク色は「妊娠時に感じた悩み、職場への要望」、黄色は「月経・PMSの悩み、職場への要望」、青色は「押し更年期・更年期の悩み、職場への要望」のコメント

不調とうまく付き合 職場への、3

いながら働きたい！ つのニーズ

今回の調査では、勤務先の制度・サポートは少ない(あったとしても認知されてない)実態が見られた(下グラフ)。「女性特有の諸症状に関する悩み、職場への要望」についての自由回答に表れた、働く女性のニーズとは？

1 「休憩の取り方や、働き方にもっと柔軟性が欲しい」



2 「冷えないオフィス環境、利用しやすい休憩場所が欲しい」



<妊娠時>
産休は外勤だと早めに取得できたが、実際につらかった期間はおなかが大きくなり周りにも伝えにくい**安定期の前。その期間に使えるお休みがあれば良い**と思った(30歳/医療・福祉/営業/フルタイム勤務)

つわりがひどいときは、**少し休憩を長めに取れるとか、時短勤務**などがあると気持ちの面でも全然違うと思います(33歳/金融/事務/フルタイム勤務)

通勤がづらいことも多かったので、在宅勤務などの制度も導入してほしい(36歳/サービス/事務/フルタイム勤務)

<月経・PMS>
度々腹痛や頭痛を伴うので、お昼にまとめた休憩ではなく、**3回くらいにわけて休憩をとりたい**(30歳/流通・小売/販売・サービス/フルタイム勤務)

5時間立ちっぱなしで、常に動かなければならず、生理中は特にしんどい。**トイレの1、2分が唯一の休憩**。みんなが忙しくする中、なかなかゆっくりもできない(36歳/医療・福祉/事務/パート・アルバイト勤務)

仕事の開始時間を**フレックス**にしてほしいと思います。そうすれば、生理痛がひどいときに、**痛みが引いてから出社できる**からです(29歳/商社/事務/フルタイム勤務)

<更年期>
パソコンの前で一日時間に追われているので**強制的に10分でも席から離れられるようにしてほしい**(48歳/製造/事務/フルタイム勤務)

3分でいいので涼みに行きたい(58歳/医療・福祉/専門・技術系/フルタイム勤務)

休憩無しのシフトはつらいので、堂々と**2・3分の休みがほしい**(44歳/サービス/販売・サービス/パート・アルバイト勤務)

<妊娠時>
男性の多い職場なので夏の冷房が強めに設定されていた。**冷え対策に冷房を弱めてほしかった**(34歳/官公庁/事務/フルタイム勤務)

休みに横になって休憩できるスペースが欲しかった。誰も使用していない**会議室の片隅にパイプ椅子を3つ並べて横になっていた**(32歳/教育/事務/フルタイム勤務)

横になれる**保健室はあるが**、保健室の人の話し声や扉の閉まる音がうるさく、**ベッドも固かった**ので、事務所で座って寝るほうが良かった(33歳/製造/事務/パート・アルバイト勤務)

<月経・PMS>
向かい合わせの机で隣や対面との遮蔽物がない状態。そのため、少しの話し声や人の出入りに敏感になってしまふ。**イライラしている自分に気づかれて気を使われるのも申し訳ない。仕事の効率もダウンしたくないので、できれば壁など設置してほしい**(33歳/製造/専門・技術系/フルタイム勤務)

休憩所はありますが、単独椅子なので寝転ぶことができません。また多くの人が休憩に来るので、**人目を気にせず、半個室で少し寝転べる休憩所があれば嬉しい**です(30歳/製造/事務/フルタイム勤務)

<更年期>
腰がつかいので、昼休みくらいは横になりたいが、**畳はおじさんたちが占領**(52歳/不動産/事務/パート・アルバイト勤務)

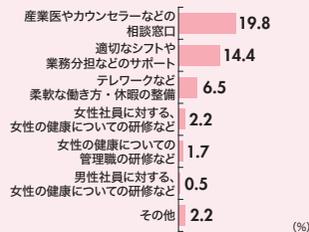
喫煙所はあるのに、禁煙者の休憩場所がない。給湯室はあるが長居できません。自席以外で椅子があって小休憩できるところが欲しい。(46歳/製造/事務/フルタイム勤務)

休憩中に、**横になる場所が欲しい**んです。少し眠ると頭が**すっきりする**から(53歳/医療・福祉/専門・技術系/フルタイム勤務)

グラフ1：勤務先に、具合が悪い時に横になって休憩できるスペースはあるか？
全回答者の中で、女性特有の健康課題で不調を感じたことがある人が回答



グラフ2：勤務先にある、女性の健康に関する制度やサポート
(複数回答) n=1085



グラフ3：勤務先にある、妊娠中の健康に関する制度やサポート
(複数回答) n=121



「サポートがある」と回答した人は少数派 制度はあっても、周知されていない可能性が

勤務先に、体調不良時に横になって休憩できるスペースが「あって利用しやすい」という人はわずか11% (グラフ1)。「ない」「あるが利用しにくい」という人が大多数だ。勤務先に「産業医やカウンセラーなどの相談窓口」があると回答した人は19.8% (グラフ2) だが、従業員50人以上の事業場(支社、店舗など)には産業医の選任義務(条件により嘱託の場合もあり)があるため、実際には相談窓口が

用意されている可能性も。また、妊娠中の健康に関する制度やサポートも、あると回答した人はそれぞれ2~3割割(グラフ3)。健診のための時間の確保や、医師等から通勤緩和や休憩などの指導を受けた場合に対応することが事業主に義務付けられているが、制度はあっても認知が進んでいない様子が見られる。女性の健康についての研修などのポイントも低い。

不調とうまく付き合いながら働きたい！ 職場への、3つのニーズ

3 「女性の健康について、 もっと理解が進んでほしい」



<妊娠時>

普段とは違う状態なことを分かってほしい。早くしろなどと急かされてストレスで切迫早産になって結果的に休職したので、よけい迷惑をかけてしまった(31歳/金融/事務/フルタイム勤務)

遠方への外出勤務はつらかったので、上司の方から控えるように言ってほしかった。自分からは言いにくく無理をしてしまうため。(36歳/製造/その他/フルタイム勤務)

できる範囲で頑張ろうとは思っていたのでいつも通りに働けないことに対して理解してほしいと思う(33歳/サービス/販売・サービス/フルタイム勤務)

<月経・PMS>

トイレでもいいからある程度落ち着くまでじっとしていただきたいので理解がほしい(33歳/運輸/事務/フルタイム勤務)

長時間の会議が辛い。トイレ休憩をはさみたい!!!(31歳/製造/専門・技術系/フルタイム勤務)

生理休暇の制度があるが、仮病と思われるので、申請できない。理解が広まってほしい(35歳/官公庁/事務/フルタイム)

<更年期>

男性中心の職場なので誰にも相談できません。なので女性の従業員を入れてほしいです(45歳/製造/専門・技術系/パート・アルバイト勤務)

更年期という女性の症状を、上司や男性社員が理解してほしい(47歳/製造/事務/パート・アルバイト勤務)

症状を伝えて共感できる環境作り。お互い様なので(45歳/医療・福祉/専門・技術系/パート・アルバイト勤務)

How's View

ポイントは、できることから、ちょっと工夫 働く女性の健康支援=力を発揮できる環境づくり

アンケートコメントで見られた職場への要望は、「柔軟な休憩・働き方」「休憩場所などオフィス環境」「周囲の理解」が3大ニーズ。いずれも、女性特有の健康課題とうまく付き合いながら、仕事をしたい気持ちの表れ。企業にとって、働く女性の健康支援は、力を発揮してもらうための環境づくりともいえる。

産業医の加藤先生によると「休憩室などでちょっと休んだり、時間休暇を利用して病院に行くなどの対応ができれば、休暇を取らなければならないほどの不調にならずに済むことも少なくありません。シフト調整やフレックスタイム利用といった柔軟な働き方の制度もあると望ましいですね」。

また、理解促進にはセミナーなどによる啓発が効果的。

「本人だけでなく、管理職や職場の人たちも知識があると、対応しやすくなります。セミナーは、相談窓口となっている専門家などが行うと、窓口の認知や相談しやすさにもつながります。セミナー開催が難しければ、女性トイレに子宮頸がんや乳がんの検診を勧めるポスターを掲示するだけでも全然違うと思います。厚生労働省の「女性の健康推進室ヘルスケアラボ」や東京都福祉保健局の「とうきょう健康ステーション」といったサイトに、公的なパンフレットなど無料で利用できるものがあるので、活用してほしいですね。相談窓口も、専門家に限らず、女性の先輩や管理職に相談できる環境があるといいと思います。できることから取り組むとよいのではないのでしょうか」(加藤先生)