

2017年7月7日（金）

生理で一番つらいときでもガマンして働くが62%、生理休暇は取ったことがないが80%

OZmall×オムロン式美人「働く女子の保健室だより」

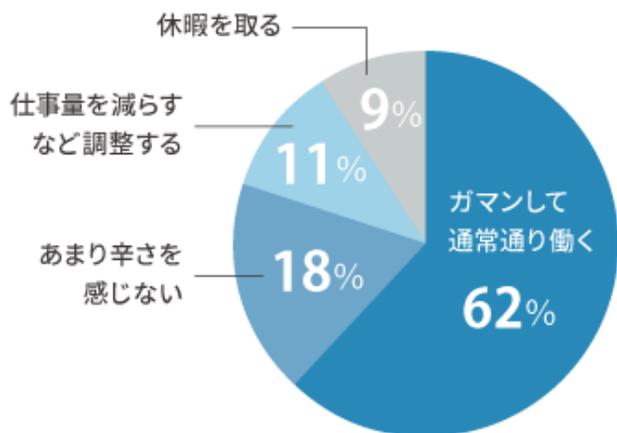
働く女性890人に聞いた「生理のツラさ、職場でどうしてる？」

スタート出版株式会社（本社：東京都、代表取締役社長：菊地修一）が運営する女性サイト「OZmall」<http://www.ozmall.co.jp/>（会員数270万人）と、オムロンヘルスケア株式会社（本社：京都府、代表取締役社長：荻野勲）が運営する「オムロン式美人」<http://www.healthcare.omron.co.jp/bijin/>と共同で企画する「働く女子の保健室」では、働く女性890人に聞いた「生理のツラさ、職場でどうしてる？」アンケートを発表いたしました。

◆詳細はこちら>> <http://www.ozmall.co.jp/especial/beauty/9946/>

※アンケート/OZmall（オズモール）調べ 期間：2017/5/23～5/29 N=890

Q 生理で一番辛いとき、仕事はどうしてる？



A. ガマンして働くが62%

アンケートでは、働く女性の約9割が生理時に体調不良を感じているにもかかわらず、6割以上がガマンして通常通り働いている。職場での対応としては「事前に鎮痛剤を飲む」「カイロなどでお腹を温める」「トイレや休憩室で休みながら働く」など。ガマンしながらも工夫しているよう。

◆辛いとき、みんなはどうしてる？

ゆったりした服を着てお腹を温め、バリバリと仕事をしない（40代・事務）／痛くなる前に鎮痛剤で抑える。タイミングがうまくいかず、激痛に襲われた時は席に座ってられないので医務室で横になる（30代・経理）／女性陣には生理であることを前もって伝える。冷房で冷えないようにする（30代・接客）

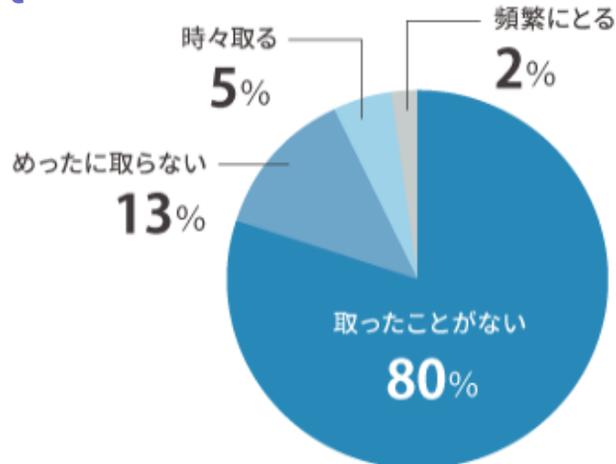
◆上司の立場から

職場の雰囲気や許せば周りに伝えてしまうのもひとつの手。仕事を調整したりできるので言ってもらったほうが、本人が楽になる場合もあります（40代・専門職）

◆男性の立場から

辛さは人それぞれだと思うけれど、なるべく仕事の量やペースを配慮できればと思う。体調不良という理由でいいので辛いときは遠慮なく言ってほしいです（30代・営業）

Q 生理休暇を取ったことがある？



A. 取ったことがないが80%

生理休暇の取得率が1%を切ったという厚生労働省の発表が話題になったけれど、オズモールのアンケートによると、実際に生理休暇を取ったことのある人はもう少し多いよう。ただ、職場環境としては取りづらいと答えた人が8割で、取ったことのない人も8割いる。

◆生理休暇について、みんなのホンネ

生理休暇と言っても休むのは恥ずかしい。どうしてもというときは、体調不良といって休むと思う（30代・事務）／女性しかいない職場でみんな同じ痛みを経験しているからか、取ってる人を見たことがない（20代・接客）／制度はあるが、取ろうとしたら男性上司にもものすごい嫌味を言われた。細かい理由を問われない有休を使っている（30代・SE）

◆人事の立場から

自分は我慢強い方なので、無理に仕事をしてしましますが、会社としても生理休暇が定められているはずですので、無理は禁物だとは思っています（40代・事務）

◆上司の立場から

生理休暇という名称自体、使いにくい。男性の上司だとなおさら。しかし、悪用する女性もいるため、とてもデリケートで難しい休暇だと思います（40代・事務）

環境にもよるけれど、クローズな職場が多いのが実情のよう。女性にとって避けられない問題である以上、少しでもラクに過ごせるように、女性の美と健康を応援する「オムロン式美人」が生理のお悩みについてさまざまな記事を紹介しています。

- ◆ひどい生理痛、もしかしら冷えが原因かも？ >> https://www.life-rhythm.net/onkatsu_170511_1/
- ◆女性特有のトラブルに効果あり！骨盤周りを柔軟にするストレッチ >> <https://www.life-rhythm.net/pelvic-care/>
- ◆夏の冷えに効くツボは、ココ！ >> https://www.life-rhythm.net/onkatsu_170710_1/

■「オズモール」とは？ <http://www.ozmall.co.jp/> 「オズモール」は1996年に女性ライフスタイル誌「OZmagazine」のWEB版としてスタート。特集記事や、高級ホテル・レストラン・ヘアサロンなどのプレミアム予約サービスを掲載し、会員270万人に支持されている。

■「オムロン式美人」とは？ <http://www.healthcare.omron.co.jp/bijin/> 女性の社会進出、結婚・出産といったライフスタイルの変化や価値観の多様化に加え、女性特有の体の変化という両面に対応しつつ、「健康で美しくありたい」という女性たちの思いをサポートするためのプロジェクト。