

## 実施事後報告

“見えない痛み”を共有し、誰もが働きやすい環境づくりを推進  
デリケートだったテーマが自然な対話へと変化

## サンシャインシティグループ「生理痛体験研修」

実施日：5月28日（木）

株式会社サンシャインシティ（東京都豊島区、代表取締役 社長執行役員：脇英美）は、自分とは違う他の人のことを少しでも理解し、多様な人材が活躍できる職場環境づくりの一環として、**5月28日（木）にグループ役職員を対象に「生理痛体験研修」を実施しました。**また、こうした働きやすい環境づくりの継続的な取り組みとして9月1日の「防災の日」に合わせ、障害のある方も取り残さない防災のあり方や合理的配慮の重要性を学ぶ研修も実施する予定です。



研修ではそれぞれが感じた痛みを言語化し、グループで共有



「ピリオノイド」で生理痛の疑似体験をしている参加者ら

本研修は、株式会社リンケージが提供する生理痛体験装置「ピリオノイド」を用いて、共有しづらい「生理痛」を疑似体験するものです。痛みの実感を共有することで男女間の認識ギャップを減らし、予期せぬ体調不良時の配慮や、痛みへの理解を深め、性別問わず互いに気を配り合える職場環境づくりを目的に行われました。今回の研修では、サンシャインシティグループの株式会社サンシャインシティ、株式会社サンシャインエンタプライズ、株式会社サンシャインシティ・ビルマネジメントの3社から計25名が参加しました。

研修ではまず座学を行い、生理痛が起こる身体的な仕組みや、痛みを我慢し続けることで見逃されやすい病気のリスク、さらには仕事のパフォーマンスへの影響など、女性の健康課題について多角的に学びました。続いて「ピリオノイド」を用いた生理痛の疑似体験では、特有の鈍痛や身体的負担を一人ひとりが身をもって体感しました。その後ディスカッションを行い、「体験を通じて痛みの感じ方は一人一人違うものであることに改めて気づいた」「これまで職場では話題にしにくいテーマだと感じていたが、社内制度の改善等を考えるきっかけづくりとして必要な研修だと思う」という声があり、参加者同士で具体的な配慮のあり方について活発な意見交換が行われました。

サンシャインシティグループでは、今回の研修で得られた気づきを活かし、今後も性別やライフステージにとらわれず、誰もが心身ともに健康で働きやすい環境づくりへの取り組みを推進してまいります。

## 研修に参加した社員の声

- ・想像以上の痛みで、これまでの理解が浅かったことを実感しました。仕事に集中できないレベルの症状だということを初めて理解できました。
- ・男性も一緒に参加することで、お互いの本音を聞くことができ、遠慮なく言ってほしいという思いを知ることができました。
- ・生理休暇は、実際には取得しづらい雰囲気でした。制度を活用しやすい環境づくりが必要だと感じました。
- ・遠慮なく休暇取得や働き方の調整ができる風土づくりが重要です。安心感を持てる環境を作っていきたいです。
- ・一回限りではなく、各階層での必須教育として継続実施した方が良いと感じました。知識と意識を持って行動することの大切さを実感しました。

## 研修の様子

### ▶ 「ペリオノイド」を用いた生理痛体験・ディスカッション



生理痛体験後には、それぞれの痛みの感覚を言語化してグループ内で共有し、感じ方には個人差があることについて話し合いました。また、業務中にこうした痛みが生じた際、どのような配慮や制度、職場環境があれば安心して働けるのかをディスカッションし、今後の職場づくりに生かせる多くのヒントを得ることができました。

#### 「ペリオノイド」とは…

生理痛の痛みをバーチャルに体験できる装置。甲南大学と奈良女子大学による、生理痛再現の可能性と効果を検証する研究の中で開発。筋電気刺激（EMS）を用いて、生理痛時の腹部の痛みを再現しており、弱・中・強の3段階で調整しながら、痛みを段階的に体験できる。



## 担当者コメント



株式会社サンシャインシティ  
CX担当/久保木 裕子（くぼき ゆうこ）

今回の研修では、参加者から想定以上に深い気づきと建設的なご提案をいただき、この取り組みの大きな価値を実感しております。特に印象的だったのは、男女混合での実施により、これまでデリケートだったテーマが自然な対話へと変化したことです。体調不良時の適切なコミュニケーション方法について具体的に議論したことで、チーム内での相互理解が深まりました。従業員一人ひとりが無理なく最高のパフォーマンスを発揮できる環境は、お客様への価値提供の質向上につながります。

多様性を尊重し、すべての従業員が安心して働ける環境となるよう、今回の参加者が各職場での「理解の起点」となり、理解者の輪を着実に広げながら、継続的な啓発を通じて組織全体の包摂性を高めていきます。一人でも多くの従業員が互いを理解し支え合える職場を目指し、その結果として、すべてのお客様に愛され続けるサンシャインシティを実現してまいります。

## 【参考】サンシャインシティCX向上活動について

### 私の「毎日」はお客様の「初めて」その“一回”に心を込めて（CX向上活動スローガン）

年間3,000万人以上ものお客さまを迎えるサンシャインシティ。ご来場されたすべての方に、ココロ動かす「体験」をして「価値」ある時間を過ごしていただきたい、またその実現には、サンシャインシティで働くスタッフが生き生きと働くことが不可欠であるという想いの下、CX向上活動に励んでいます。さらに、サンシャインシティグループの役職員や店舗・各施設内で働くスタッフワーカーク向けに現場課題への対応や解決を目的とした研修を行っています。

#### 合理的配慮研修

視覚障害・聴覚障害・車いす利用の3つのテーマで合理的配慮研修を実施しました。当事者の方が講師を務め、座学だけでなく、疑似体験できるワークショップを取り入れることで、参加者が障害のある方の立場や困りごとを理解し、適切な配慮や支援方法を学びました。



目隠しを使用した視覚障害研修の様子

#### DE&I（ダイバーシティ、エクイティ&インクルージョン）研修

DE&Iを尊重し、誰もが働きやすい職場づくりや、よりお客様に寄り添ったサービス提供のための理解を深めることに加え、ただ理解するだけでなくとどまらずどうしたらビジネスや利益につなげていくのかを学びました。

▶ サンシャインシティのCX向上への想いや取り組みについて



▶ サンシャインシティバリアフリー情報サイト



[https://sunshinecity.jp/file/official/customer\\_experience/](https://sunshinecity.jp/file/official/customer_experience/)

<https://sunshinecity.jp/file/official/barrierfree/>

報道関係者様からの  
お問い合わせ先

株式会社サンシャインシティ コミュニケーション部 広報担当 成保・大木・藤村・小山・大浦・田口  
TEL.03-3989-3329（平日9:30～18:00）FAX.03-3989-3451 pr@sunshinecity.co.jp

共同ピーアール株式会社 PRアカウント本部 5局 2部 内山・志野・高橋  
TEL. 03-6260-4861 sunshinecity-pr@kyodo-pr.co.jp