

関西舞台テレビテクノ&アート協同組合

総務委員会 青年部女性部会

2024 年 12 月

アンケートにご協力いただきましてありがとうございました。

2024 年 6 月 実施いたしました女性の働き方について考える『生理・PMS についてのアンケート』にご協力いただき、誠にありがとうございました。男性 124 名、女性 138 名現場の声のアンケートを取ることができました。

女性活躍が推進されている社会の中、私達の業界でも働く女性の比率が多くなってきました。働く女性にとって悩みの種である生理について着目し、体調不良に関して職場全体が目を向けていく事で、職場環境を整えていく一歩になると考えています。このアンケート結果を基に『ヘルスケアハンドブック～女性特有の体調不良編～』を作成いたしました。

今後も職場環境を良くしていくためのアンケートを実施していきたいと考えております。これからもどうぞよろしく願いいたします。

以上

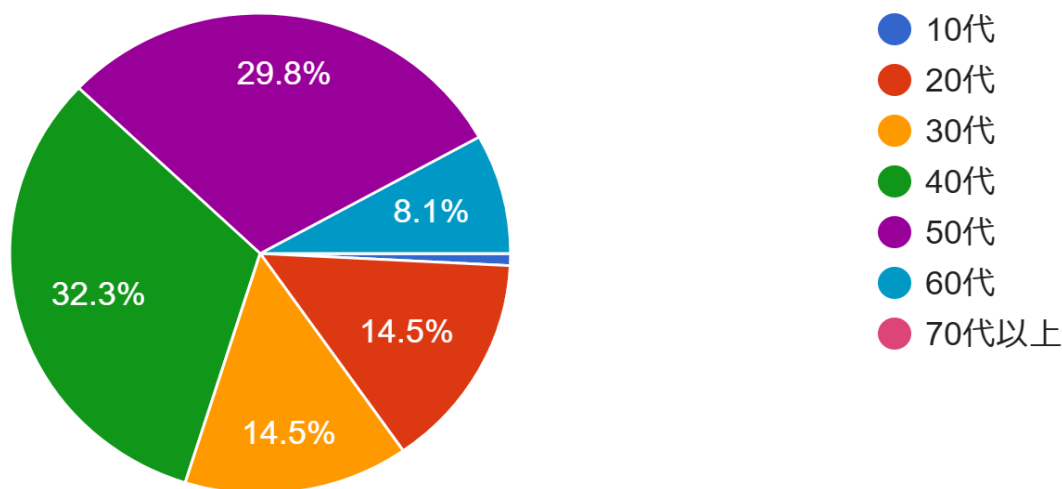


生理・PMSについてのアンケート/関舞協青年部女性部会

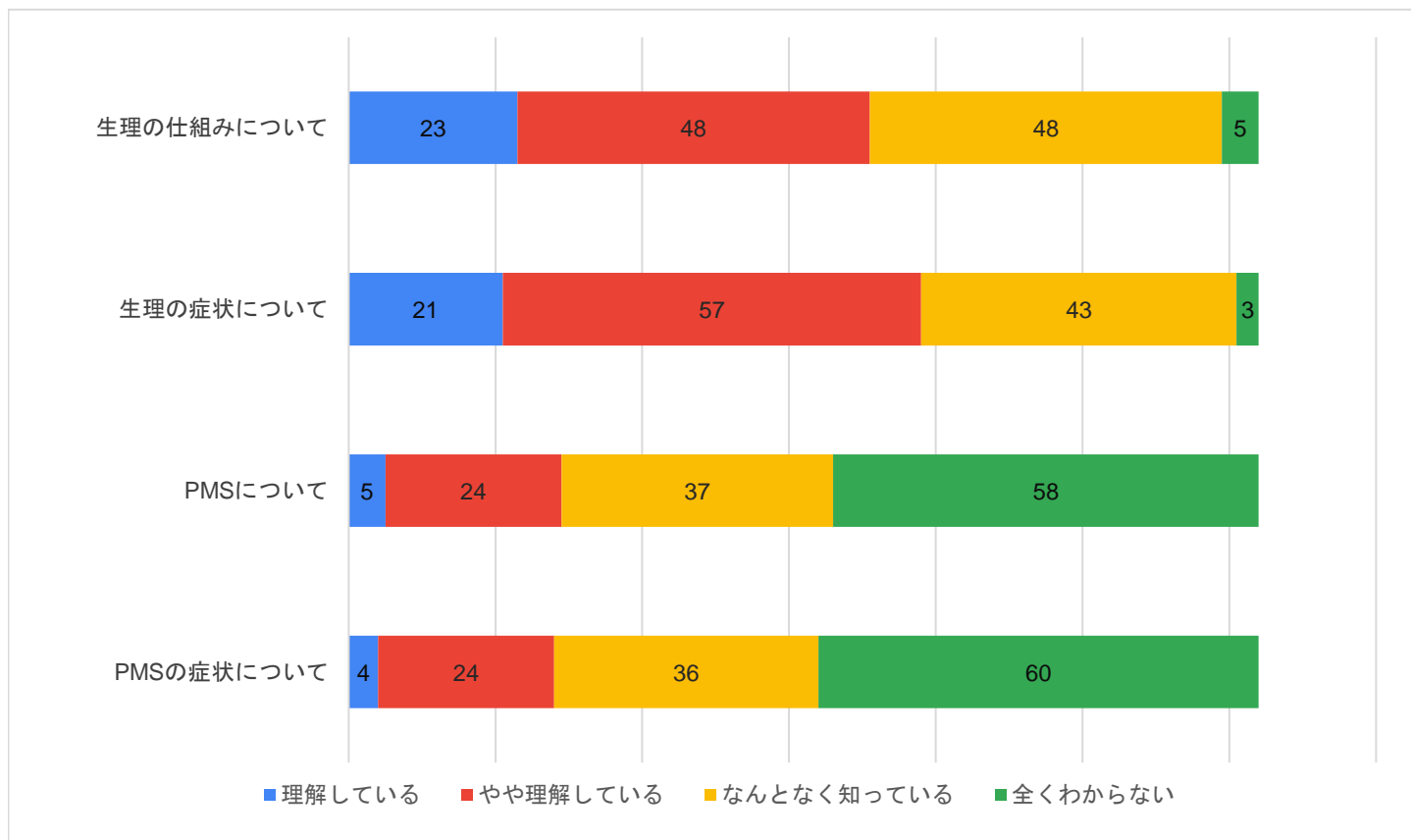
対象 関舞協青年部・女性部の部員が所属する各社【男性社員】

回答者数 124名

【年代】

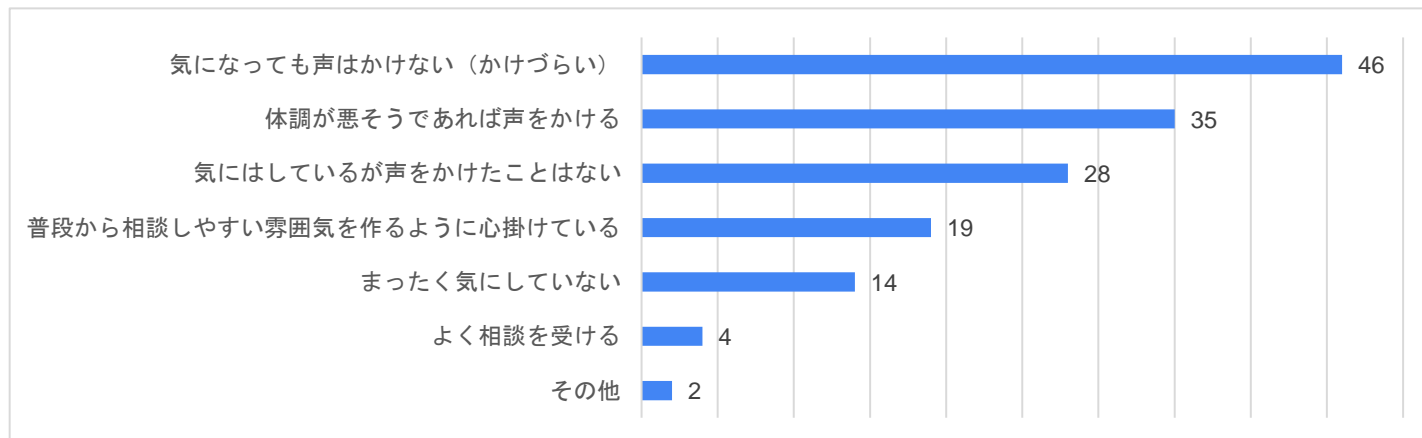


【生理やPMSの理解度について】



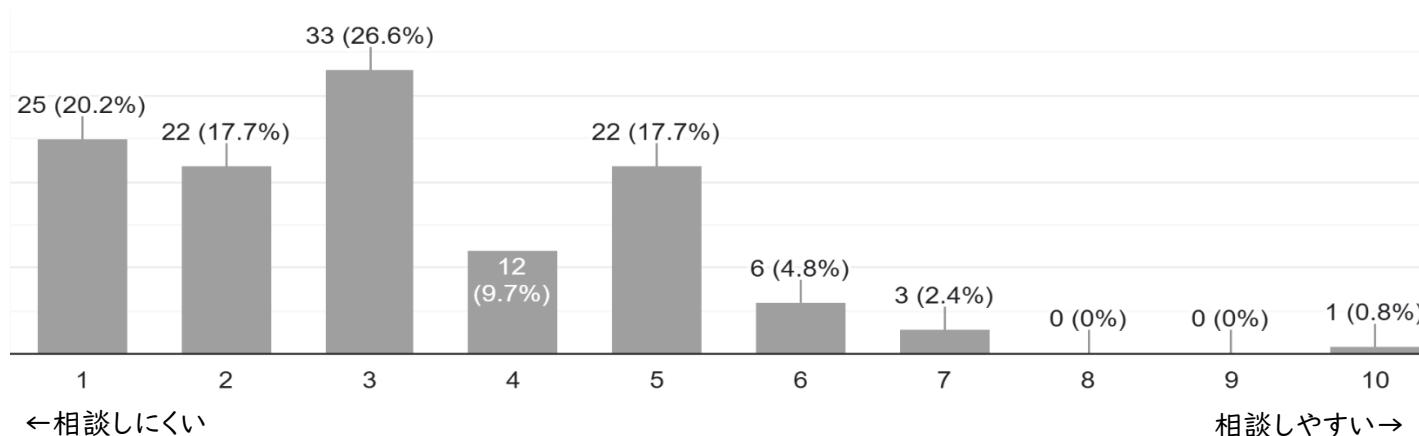
職場環境について

【女性社員の生理痛やPMSの症状についてあなたの状況を教えてください】

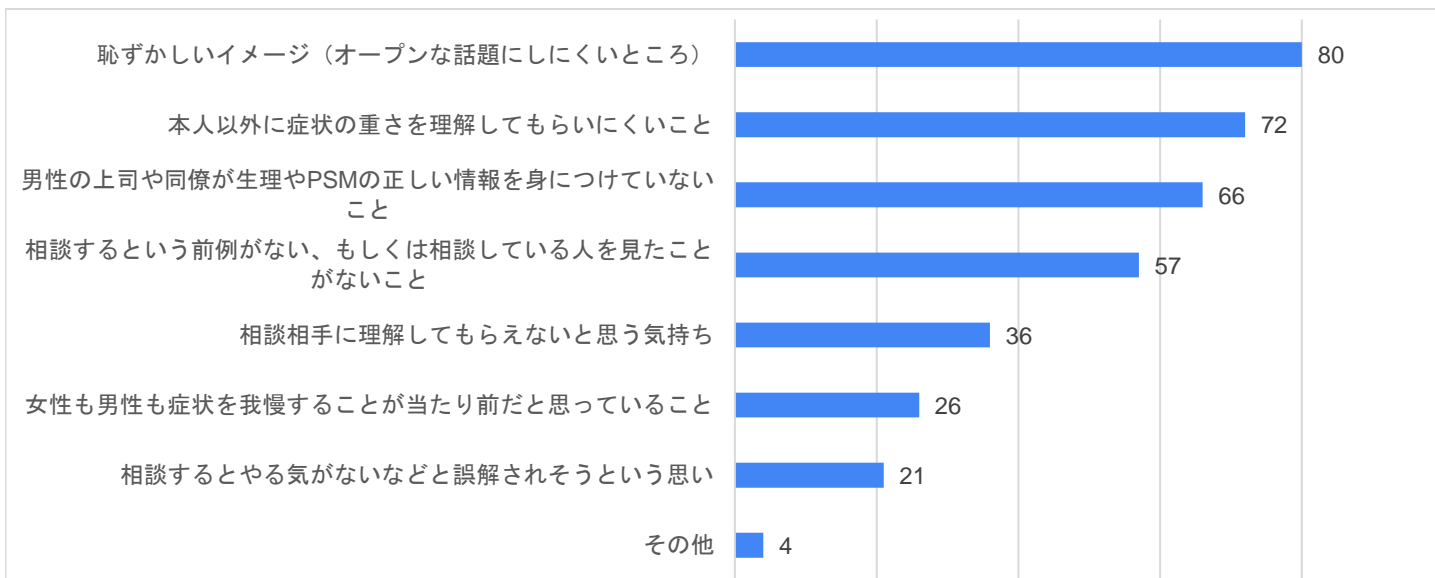


その他の内訳 ・女性社員がいない ・デリケートな問題なので難しい

【職場は生理やPMSについて相談しやすい雰囲気だと感じますか】



【生理痛やPMSの症状を相談するにあたってハードルとなっていることは何だと思えますか?】(複数回答可)



その他の内訳

- ・本番のある仕事のため業務に支障のある症状は将来に影響すると考えること
- ・女性が体調悪い様子でも声かけしたりするとセクハラ扱いされる
- ・会社の代表取締役が全く理解していない
- ・女性管理職がいないこと

【同僚や部下の生理痛やPMSの症状に「どう対応したらよかったの?」と感じたエピソードがあれば聞かせてください】

特になし
家で休む 横になることで大丈夫と聞いて、現場から返した 本人の申告通りに対応してあげることが一番かと 生理痛が酷く貧血が苦しい、との相談を受けた社員がいました。その都度対応をしていましたが、当日に起き上がれなく、無断欠勤になってしまった事がありました。前日に連絡をくれたら…と思いましたが、ぎりぎりまで迷惑をかけたく無い気持ちが強かったからこそだと理解しました。結局、その社員は迷惑をかけたくないと辞めてしまいました。
大丈夫?とよく声をかけることが多いのですが、それぐらいしか、できません。 何かできることはないのか?(休憩をとってもらおう等)といつも考えますが、正解はどうなのでしょう? コロナが流行中、体調不良の連絡を受けた。はじめは生理痛と言わなかったが、熱は?などと聞いていくと、生理痛が酷くてということだった。体調不良の理由を確認しなければいけない場合で、ダイレクトに言われなかった時の対応が難しい。 急にカリカリする。いつもと違う雰囲気の仕事をしていて、話しかけ辛い。「察する」ことしかできない。かけてあげる言葉がわからない すでに退職した社員ですが、生理痛がひどく、事前に知らせてくれていたのでわかりやすく、話しやすかったです。最近はそのようなオープンな状態ではないので対処が難しいです。 今まで直接相談はないが 普通に相談があれば普通に対応する。 生理で着替で一時帰宅した際、彼女どうしたのと社外の人に聞かれたとき生理とっていいの、生理ってどこまで触れていいものなのか 学生時代に同級生が「今日あれやねん」と普通に話していたのを思い出しました。本人は内心恥ずかしかったのだと想像しますが、ごく自然な会話として周囲に理解してもらっていたのかも知れません。私の学生時代なのでかなり遠い昔のことですが、そんな昭和な頃でも自然な発言があったのです。但し、個人差があるので一概に「普通に、自然に」と言う訳には行かないと思います。 アンケート内容とは異なるかもしれませんがご了承ください。妻が生理痛等がひどいため、しんどさはある程度の想像はできますが、それでも対応の仕方がときどきによって異なることがあります。家族でも対応方法が毎回違うのに、家族ではない同僚や部下となると対応するのはより難しいと感じます。精神的な内容も含むと思うので、慎重に順序よく考えないといけない内容かと思いました。 急遽仕事を休まれたとき「体調不良」としか連絡をくれなかった。周囲から事情を聴くと納得したが理由を述べていく理由は理解できる。個人差が大きいと思うので「我慢しろ」とも言えない 現場途中で貧血で座り込みその後横になる、救急車?病院?自宅に送迎?現場では原因が分からず周りがどうしていいのかわからず、その後タクシーで帰宅させる。PMSの症状だったと後から聞いたが、現場での判断が難しく別の病気も疑い対応も困ったと報告がありました。 体調が悪そうで、声をかけても原因を話しにくそうにしており、何となく察したのですがあえて生理痛かを聞くことはできなかった。女性から言いにくそうにしている場合は、男性から生理について話題を出してよいものなのか。 30分の遅刻を注意したところ「生理なんで」と言われた時 気にかけても、どうせ分からないと言われた。 症状が重い傾向の場合は遠慮なく前もってスケジュールリング管理してほしい。男性サイドから大丈夫か確認する行為は現代ハラスメント感覚では触れるのが難しい。

【生理やPMSについて「知りたい情報」「聞いてみたいこと」があれば自由にお書きください】

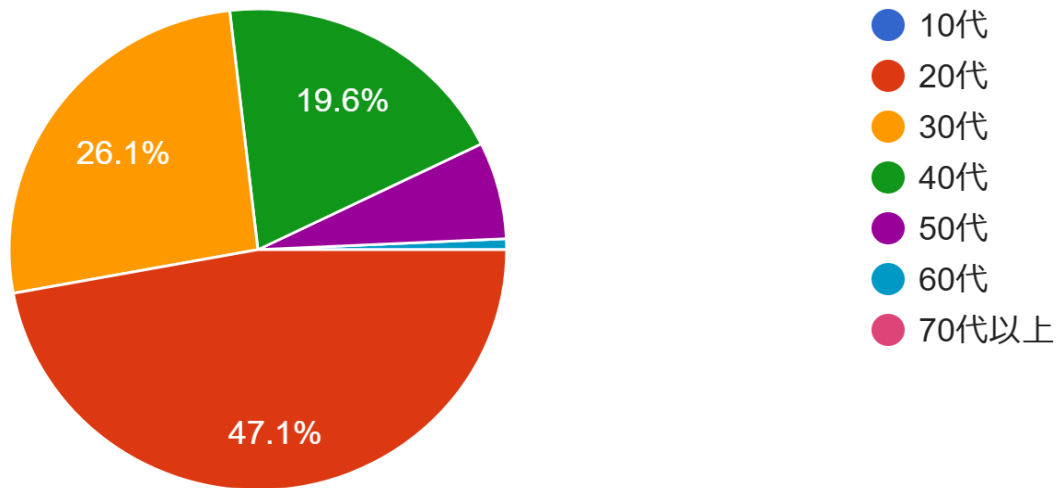
人による症状、程度の違いがわからない 生理については、社員から相談があったり、SNSで流れて来た千原ジュニアの動画からも学ぶことが多く勉強しているつもりですが、PMSと言う言葉は初めて聞きました。全く存じ上げないので、教えていただきたいです。 どう声をかけたらいいのでしょうか? 個人差はあるだろうが、どのような辛さがどれだけの期間続くのか 人によって違うと思いますが、そっとしておいたほうが良いのか、何か言葉をかけた方が良いのか、男性に対してアドバイスがあればお伺いしたいです。 仮に時間帯が関係するのか 例えば半休 全日休 連休 体調によるが代理が難しい場合もある。 個人差があることだと思いますが、症状別年齢別の割合。(身体的・精神的など) 事務作業の場合、リモートワークでどの程度体調が軽減されるのか? どのような症状になり、周りがしてあげられることは何なのかを知りたい。 全体的にIから教育を受けたい 知識不足なのでPMSについて内容含め確認したいと思います。 PMSとはなんですか?
--

生理・PMSについてのアンケート/関舞協青年部女性部会

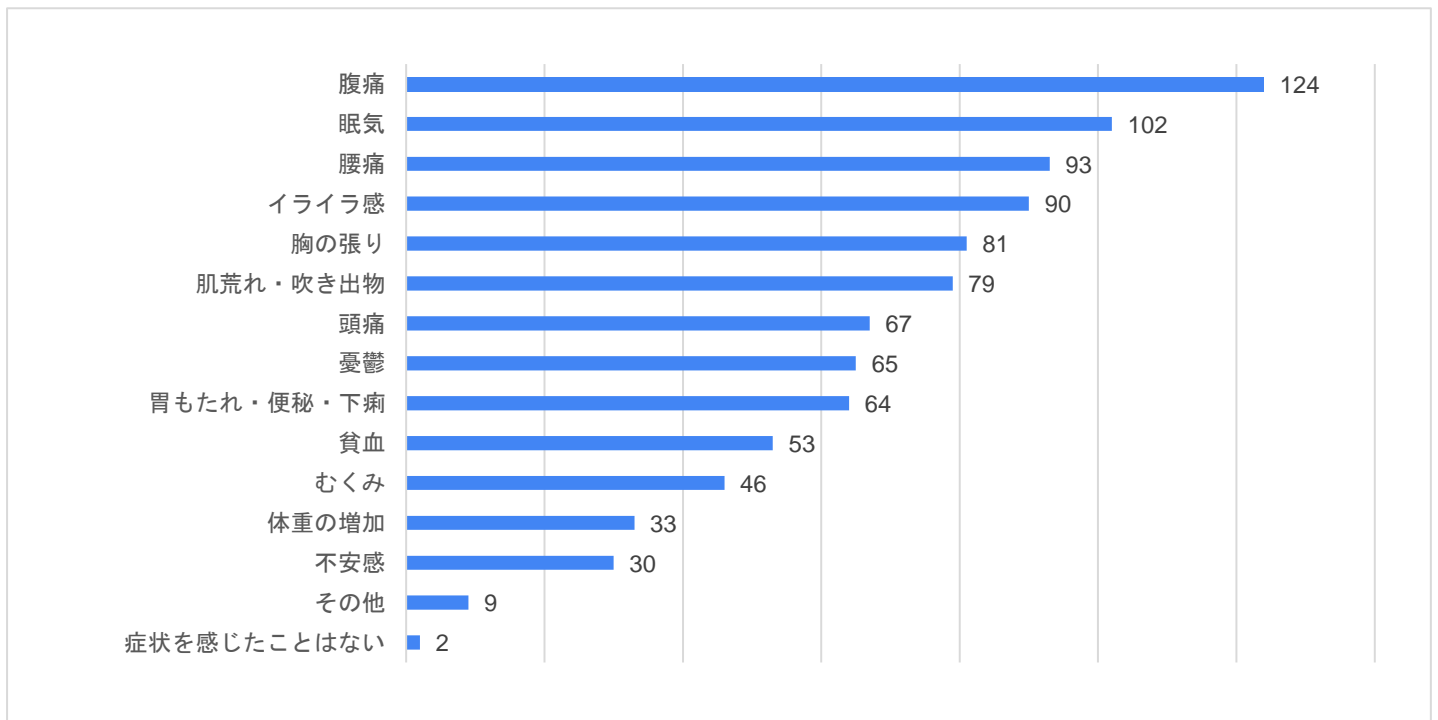
対象 関舞協青年部・女性部の部員が所属する各社【女性社員】

回答者数 138名

【年代】



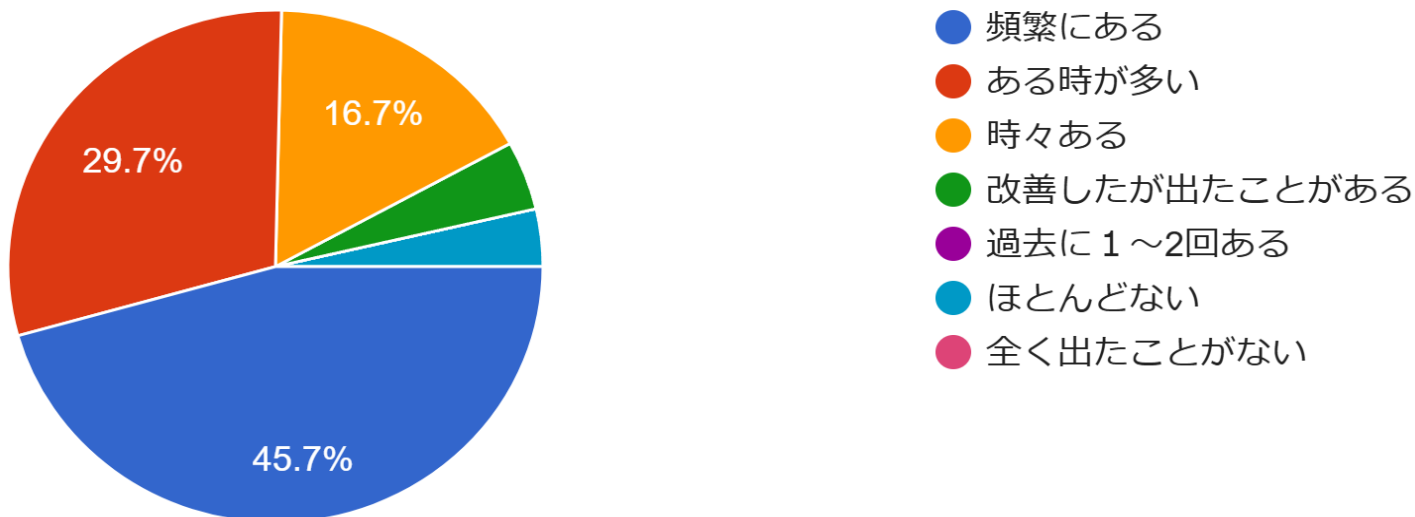
【生理やPMSによって感じたことのある症状】(複数回答可)



その他の内訳

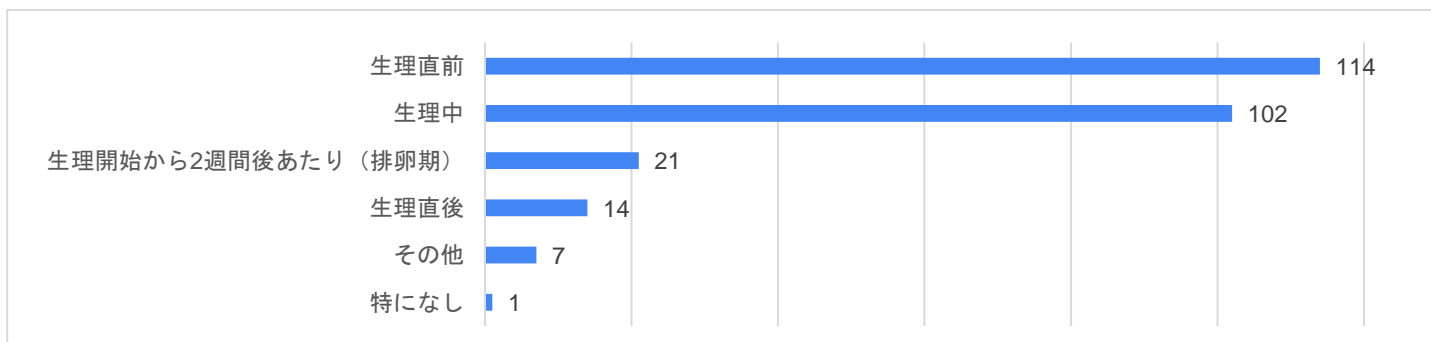
- ・止まることを知らない食欲
- ・嘔吐
- ・体温の低下
- ・甘いものが無性に食べたくなる
- ・不眠
- ・悪寒・発熱

【生理・PMSの症状が出る頻度】



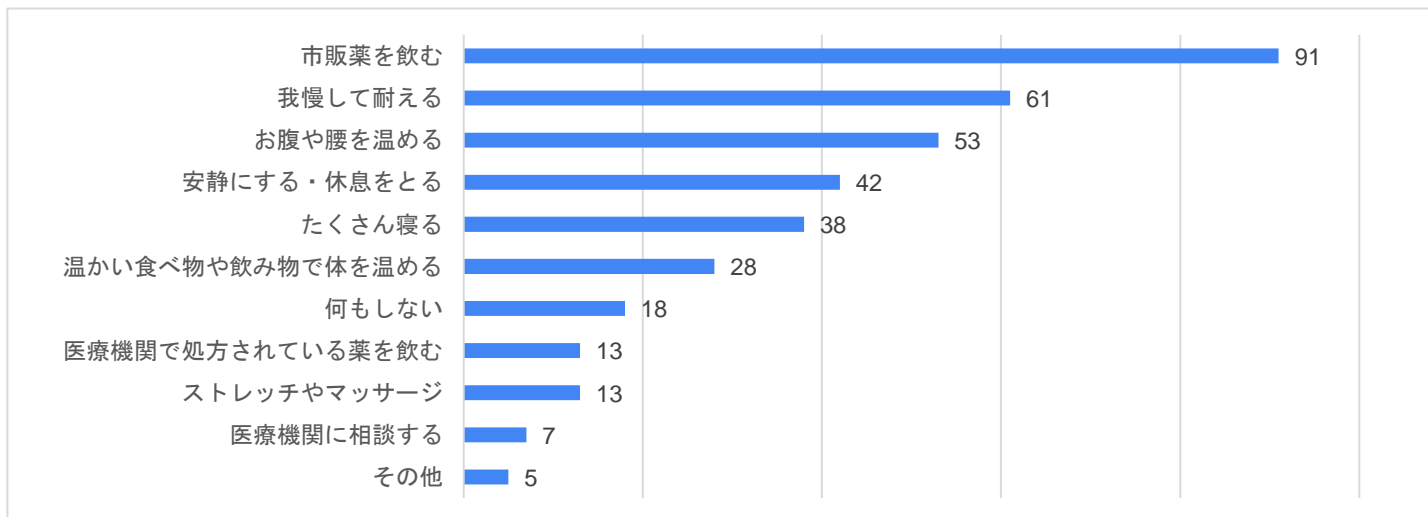
生理痛やPMSの症状が1度でも出たことがある方に聞きました

【症状が出やすい時期】(複数回答可)



その他の内訳 ・排卵前後 ・生理開始1週間前から

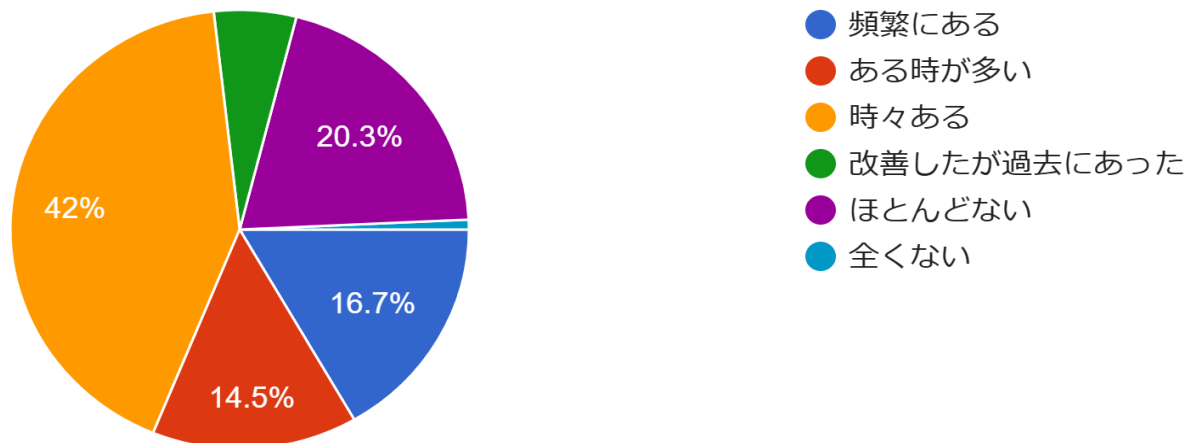
【症状があった時の対処方法】(複数回答可)



その他の内訳

- ・仕事に支障が出ないように、生理が来ない薬を服用している
- ・前職では生理休暇はあったが有休を使用しなければならなかったので毎月使用すればそれだけで年次有給休暇がなくなっていた
- ・色々試したが我慢して耐えるしか術がない
- ・自分を甘やかす。(美味しいもの食べる/推しを拝むなど。幸福度をあげる)
- ・カフェインを控える

【症状に関して職場で困った、業務に支障があった、仕事の効率が下がったと感じた経験はありますか？】



【職場で困った、業務に支障があった、効率が下がったと感じた時のエピソードを聞かせてください】

- 現場で休憩なのかわからない時間が続き、お手洗いにいくに行けず、経血が漏れたことがある。
- 会社の倉庫に男女兼用トイレがなく、サニタリーボックスも無いので生理中はなるべく倉庫に行くのは避けたい。
- イライラすぎて涙が出てどうしようもなくなり会社を少し抜けたことがある。
- 朝貧血になり電車に乗れず、出勤が遅れたことが何度かありました。
- 社会人になってからストレスのせいか生理痛で薬も効かず、立てない・動けない・下着に漏れるほどの量の出血と度々発生して急遽有休いただいたり現場でも女性が周りにおらず言い出せなくて耐えることが多かった。
- 腹痛がキツくて動けない
- 接客中は行きたいタイミングでお手洗いに行けない。腹痛腰痛が酷い時、事務作業でずっとデスクに座っているのが苦痛。元気がないと言われるが生理痛と言にくい。
- 現場勤務中に酷い腹痛で動けなくなりました。開演後の落ち着いた時間だったので、裏で休ませてもらいました。
- アルバイト時代の手配時に生理痛が酷かったが薬を持っておらず、買いに外に出ることもできず近くに女性社員がいなくて言い出せる環境ではなかったのが困ったことがある。
- 現場中急に生理になってしまった時、生理用品を持っていなかったのが色んな人に聞き回って持ってる人にもうすることはよくある。現場中はよくある光景。外に出て買いに行くことは難しいタイミングのほうが多いので、持っていないと困る。
- 毎月のことなんだから体調管理しろと言われても、周期が安定してる時もあればそうでない時もある。吐き気の判断が鈍いと自分でも気づいてそれにさらに嫌悪感が出る。薬が効かない時もあり、現場中に休んだり早退したこともあった。周りに男性社員が多く、生理痛と言いつらい。
- 眠気や腹痛がひどく業務に集中できまいことが多い。薬も飲むが痛みに対してのみ効いてる為、倦怠感などにより集中できなくなってしまう。
- 頻繁にトイレに行けない。経血がモシモシ服を汚さないか心配。
- 貧血、頭痛、吐き気で立っているのもつらいが、接客業なので顔にも出せず、お手洗いにいくタイミングも限られていること。自分のペースで働くことが難しいこと。
- ひどい頭痛～嘔吐につながり、仕事どころではなくなった/体がフリーズし何も聞こえず手も付けられない状態に陥ったことあり
- 腹痛腰痛頭痛は薬でなんとかかなりありますが、吐き気や目眩はどうすることもできず、耐えるしかない状態です。婦人科に通ってはいますが、生理不順がひどく、休暇を生理に合わせることも難しいです。
- PMSに関しては、認知度が低く、まだ生理きてないの？といったニュアンスの事を言われると、かなり落ち込んでしまいます…
- 耐えられないほどの眠気や腹痛。現場の業務が忙しく、トイレに行く時間すらない日があったので、その経験から忙しいことが予想される現場では夜用をつけるようにしてる。
- 生理時期と1日が長い現場や精神的に疲れる現場が重なるといつも以上に疲れるし、ひどい時は呼吸が乱れて立つのもしんどいときがあった
- 車の運転をしないといけないうきにお腹が痛すぎて事故に遭いかけた
- 寝たいわけではないのに、強烈な睡魔が襲ってきます。我慢できず業務中にしばしば目を閉じてしまうことがあり、周りの目が気になります。
- 生理からくる腹痛・腰痛がひどく、生理中は夏場でもお腹と背中にカイロを貼っています。市販の鎮痛剤も飲んでいますが、痛みを耐えながら業務をしているので、電話やデータの入力をする時など、集中力が欠ける時があります。
- 前職の時、「この職場は人数少ないから、1人でも欠けると忙しくなるなあ」という話が職場で何度もされており、無意識のうちに「休んだら職場に迷惑がかかる…」という考えを抱いてしまい、多少のしんどさなら薬を飲んで出勤していました。その結果、貧血で倒れ、救急車を呼ぶ事態に発展したことがあります。センシティブな内容であることは重々承知の上で、普段からもう少し自分の生理の症状について、職場の人にフランクに話せていたら…と思っています。

電話対応中に腹痛になると、話の内容が入ってこなくなってしまう。

現場で休憩がなかなか回ってこないうえに、ほかに人がいなかったのでお手洗いに長時間行けず辛かった

動くことが億劫、腹痛と頭痛で現場に集中できない、睡魔で思考が停止する、お手洗いにいけない時間が長くなると気になる

貧血気味で意識が飛びそうになりながら勤務していた時は、頭が働かなくて業務が一向に進まなかった。朝が早い、ご飯のタイミングを逃して薬が飲めない等のコンディションでさらに悪化してしまった。

体調面で分かりやすく具合が悪くなるときは、体調不良でと言いやすいが、気持ちの問題でしんどい時は言葉に表せなくて辛く感じる時があった。

とにかくものすごく眠いのでパソコンの文字を読むのもつらい 頭も働かない

夜はいつも通り眠れているのにも関わらず業務でも強い眠気に襲われることが多々あります。生理が始まった1,2日目は特に腹痛とめまいがひどく、市販の薬をのんでも効きが悪い

貧血がひどくてうまく動けない

たまに貧血でふらつくが耐えないとで辛かった

本番時間が長く、現場を離れられずトイレに行けずにズボンが汚れた

何度もお手洗いに行かないといけない時困った

集中力が欠けた

現場では頻繁にお手洗いにいけない、眠気や集中力の低下、腹痛や腰痛があり思うように動けない。

イライラが治らないため周りに不機嫌な態度をとってしまったり、ネガティブな感情になって普段なら気にならない事にも落ち込んだりする

経血が多い時など長時間の本番が不安

仕事を休むほどつらいが休めなく我慢して出勤している。急な休暇はシフト上取れない

タイムスケジュールに余裕の無い現場だとトイレに行く時間も無い。客席で長時間ずっと座りっぱなしということもあるので、次に立つ時が怖い。

現場にて休憩が取れず、生理用品の交換が出来ず経血が漏れた

電車通勤の途中で気分が悪くなり、めまい、頭痛もひどくなったため途中下車し駅で休んだため現場に遅刻した。長距離のトラック移動でサービスエリアに寄るタイミングが遅れて着衣が汚れて困った。

救急車で運ばれたことがあったが、業務で代われる人がなく病院から出勤したこと(前職)

機材を運ぶときに、生理前だと胸が痛くてたまらないが我慢している。生理であることを言ったことはないので、我慢するしかない。

お手洗いにいくタイミングを取れないときに衣服を汚したことが何度かあります。

痛みで動けなくなることも多いのですが、そうもいってられない場面の時は顔に出てしまいます。。

バラシの始まる前にトイレに行った際、生理が始まっていて、たまたま階段の多い場所だったのもあり、階段の昇り降り中や色々な場所に走り回っていると、フラフラして貧血で倒れそうになる瞬間がたまにあります。

生理期間はおなかを下しやすいのでトイレに行けない状況の時や言いづらい時におなかも痛いし作業効率も下がってしまい大変でした。

貧血、腹痛などで体がいつも通りに動かせなかった

生理痛で動くのが辛くさらに貧血でクラクラするので作業に集中出来ないし痛みで話しの内容がなかなか頭に入らない

集中力がなくなる、ミスが増える

日中異常な眠気に襲われるため、業務に集中できずボーっとしてしまうこと。

内勤ですが、腹痛と寒気でトイレに頻繁に行ったり、痛みによって業務の手が止まることがある。

出血が多く腹痛が酷い時は動きたくないが、男性の上司には言えないので我慢していた

重い荷物を持つ時 お腹に力が入らない。

薬を飲んでも効かない時は仕事にならなかった

現場作業だと休憩もなしで業務にあたる事も多くトイレも頻繁には行けなかったことがあった。

量が多い日は漏れていないかとても気になり仕事に集中できない時があります。実際漏れてしまって隠すに隠せない状況になり夕方から急遽早退したこともあります。休みたいが生理で休むのも・とためらい休んだことはありません。

眠気とだるさが酷い時があり、スタッフに対し素っ気ない態度になっている。今日はやばいなど感じたら朝礼で「生理が酷くて今日は元気ないです。」と報告するようにしている。

眠気が酷くて寝そうになった。

休憩のタイミング以外お手洗いにいきづらく、経血が一気に出た時に次の休憩までの間制服を汚していないか不安だった。

貧血や頭痛でトイレで立てなくなった・腹痛がひどく、夏場だと冷房で体を冷やすこともあって体温管理が難しかった。

眠気と腹痛で業務に集中できないことがあります。

腰痛が酷く薬も効かずずっとくるくらい痛かったため、デスクに座ることも歩いて移動することも困難だった。

貧血っぽくなり仕込の際しゃがんだ後眩暈で立てなくなった。現場の時は本番中など長時間トイレに行けなくなるので不安。眠気が酷い時に車両業務があり頻繁に休憩を挟まなければならなかった。

本番中眠かったり、頭が回らなくていつも通り作業ができなかった

約1年前のバイト時代に、腹痛がひどすぎて、しなくてはいけない仕事を代替りの人にしてもらったことがあります。

腹痛がひどくて仕事に集中できなかったり、薬の作用か眠気が襲っていたこと

現場でなかなかお手洗いにいけず、ズボンまで経血が漏れてしまうことがありました。イントレに登ったりしなければいけない場面で、どうしても漏れるのを心配したりそもそも腹痛で動くのがギリギリな時でも、自分だけ休んだりというのができないのがしんどいです。自分の中でも辛い作業とできる作業がその時々によって違うのを流石に理解してもらいたいとは思いますが、"体調が悪い"と濁していうと楽屋待機や、最悪の場合家に帰ることになりうるので、言いづらいです。

過去、腹痛・吐き気で横になりたいが、場所がなかった。また、休憩場所からトイレまでの距離も長く困った。

会議で長時間座っていて、服を汚してしまったこと

いつもより動きが鈍くなった

生理痛、腰痛などで、動くのがツライ

夏の野外の現場に行く前日に、風邪による体調不良と生理がきてしまい、うまく寝れず、現場に行ったものの結局腹痛等色々重なり貧血の症状が出て仕事にならず帰らざるを得なかった。

生理痛がひどくても人手が足りなくて出勤しなくてはいけない時は薬でごまかしながらなんとか耐えて働きました。上司に男性が多く言い出せなかったです。

現場等で動いているときは、痛みを比較的忘れられるが、デスクでの作業時に痛みを感じる事が多く、うずくまってじっとしておきたくなる。

生理痛が激しいタイミングで受付対応などがあった場合にすぐに立てなかったことがある。

立ち作業をしているときに貧血で倒れた経験が何度かある

痛さで業務に集中できない、朝起きるのが辛い

気になって目の前の作業に集中できなかった。

一番出血量が多い日に会議が長引いた時 腰が痛くて動けないぐらいの時に誰も電話出ていなかったのも無理して動いた

野外現場での、ナブキン交換がしづらい環境だった

貧血で横になりたい時、仮眠場所が落ち着きのない場所なので使用を避けてしまい、デスクで伏せてしまうが居眠りにみえてしまう。

上司が男性しかいない為相談しにくい、生理休暇が取りにくい。

突然の睡魔が作業しなければならぬ際に集中したいときにも支障が出るので辛いです

現場では頻繁にトイレに行けないことの方が多い。やろうと思っていたタスクをこなせない、その事に対する罪悪感もある。いつもは何とも思わないこともネガティブに受け取ってしまう。

トイレに行きたいのに野外現場でトイレに行けず、漏れていたことがある。生理中の現場は、ずっと立っているのがつらい。頭痛がひどくて頭痛薬を飲みながら現場を乗り切った。

腹痛や頭痛で仕号とに集中できなかった

デスクで作図をしている際に腰痛や体のだるさで長時間座っていることがしんどくなったり、強い眠気に襲われたりして作業に集中できないことがあり作業効率が下がることがあります。

貧血で目眩や立ち眩みがしたり、嘔吐と下痢が同時に来たり、出社が困難な場合もあった。

月によってはかなり症状が重く起き上がれず、業務ができなくなることもあった

貧血で意識が無くなった事があります

眠気・腹痛で集中力が低下、周囲の発言に過敏になりイライラしてしまった

現場中に生理がきて腹痛が酷くなって、動きが遅くなってしまいました。今はないですが入社当時は辞めたくも嫌なこともなかったのに、生理前で急に涙が出てきたことがあって、周りの先輩を驚かせてしまいました

お手洗いに頻繁に行ってしまう

【症状があった時や困った時に上司や同僚に「こんな風に対応してほしい」と思ったエピソードを聞かせてください】

明確な休憩時間を、短時間でもよいから作って欲しい。

こちらの都合も聞いて欲しいと思うことはある。倉庫に長時間勤務する必要がある時は事前に告知して欲しい。他の人と変わって欲しいなど相談する時間があればよいが当日急に言われても困る。

今でこそ経験数もあって周りの人ともコミュニケーションを取れたり、隙を見て休憩できるが新人の頃は厳しかったので研修中など女性社員が現場を共にしてくれると良いなど思っていた。

基本、上司は男性なので相談できる環境ではない

症状が酷くなる時があるということ、どの様になるかを知っていてほしいと感じた。

周りの上司は男性が多いので、生理痛と伝えたくはないし、多分察してくれてる。優しさで大丈夫?と聞かれるのも辛い。そのタイミングの心理状況としては、放っておいてほしいし、大丈夫じゃないくらいしんどい時もある。普段出てこないイライラする気持ちが出ているので、できればそっとして座れる配置にもらえるかと耐えられる。

現場は難しいかと思うが、面接などの内勤業務内で拘束されるものは出来れば代わってもらいたい。定例会議などは、在宅勤務を可してもらいたい。今も許可はしてもらえるが、上司以外からの目線や雰囲気的に怠慢として見られストレスを感じる。

対応してほしいよりも実際あって嬉しかったことは、「今日は帰って休み～」と声をかけてくださったこと

体調が落ち着くまで安静にしたいところですが、現場的にも穴を開けるのは難しいのが現状維持です。男性からの理解よりも、生理痛の症状が軽い女性からの理解を得るほうが難しいと思います。

早退する?と一言でも言ってもらえれば少しは気が楽になったかもしれないけど、ただ見ているだけで無視された
あくまでも「私は」の意見ですが、生理はセンシティブな内容として扱われていますが、発熱や風邪と同じように、しんどそうに見えたら「今日体調悪い?」と一言声をかけていただけるだけで、「実は生理来てて…」と伝えやすくなります。その後も「あっ、(聞いたらずいこと聞いた…)」という空気ではなく、「ちょっと休憩する?」「しんどかったらすぐ言ってな」など言ってもらえると、次に生理が来た時も自分から話しやすくなります。

突然症状がひどく出る場合があるので、余裕を持った勤務シフトを組んでほしい(生理による体調不良に限らず当てはまりますが、...)

症状が出ても、わからないように隠すのが当たりまえでどのように対応してもらいたいのか自分自身もわからない。そもそも男性に生理が原因で体調が悪いということを伝えるのも抵抗がある

適切な休憩時間

そもそも男性にそんなこと相談できない

自分は比較的症状が軽い方だと思うので、あまり要望は無いと思います。

チーム等の時間管理をしっかりしてほしい

内勤場所に休憩室などが無いので、体調不良時に少し横になるなどが出来る場所があれば助かります

辛い時に大丈夫?と聞かれて症状を説明してもそうなんや的な反応だけでその後無関心なのは辛いです。男性はまだわからないと割り切れますが女性から病院に1度行ってみたらと言われてただけでその後何も無いですし最近は何も何も言ってくれないのでひたすら耐えて業務をするだけです。

症状は大体30分ほどだから帰るほどではないけれど、男性上司に言いづらいし、「こうしてほしい」というのがあるわけではないから耐える数かないのか?と考えてしまう。

体調が悪そうだと感じたら、大丈夫か?無理するなよと言って休憩させてほしい。そして、その時の仕事を代わってほしい。

話しやすい環境をつくってほしい

現場業務では、まわりに理解してもらえ女性が少ない事

特にありません。女性の上司だと理解してもらえ事が多いので業務変更していただけることがありました。男性の上司には相談したことがありません。

「欲しかった」ではなく「してもらって嬉しかった」こと→どうしても急な仕事があったが、有休(婦人科)を取得し家で楽な態勢で休めたこと。また、自分しか把握していない事柄もあったので、LINEなどのメッセージツールを使い指示できたことはかなり職場に理解があり助かったと感じた。

辛そうにしているのを見ても無視ではなく有休を使って休む等の提案をしてほしかった。女性の先輩からも「そんなにひどいなら病院行けば?」と言われたのが理解してもらえていないと感じた。

現場中でも仮眠又は頭を伏せることをTPOに合わせて許してもらえると助かります。

私は眠気がひどいタイプで、寝たくても寝ているわけではないことをわかってほしいです

腹痛がひどく現場を急遽お休みさせてもらった後に、早めに手を打ちたいからこうなりそうな時は事前に相談してほしいと話された。言っていることは理解できるし、申し訳ないとも思っているが、月によって痛みの重さも月経痛の有無も違うので、なってからじゃないと言えないのを把握だけでもしてほしい。

今は話ができるが、若い人は言いたしづらいままでは?更衣室で横になれるよう、簡易ベッド兼としWI20ベソの購入希望をしたが、実購入分は幅の狭いもに変更された。実際少し狭く、気分が悪い時の方向転換で落ちそうで怖い

その月その月で重さも違えば、程度も違うので難しいと思うが、それ以降は自分でやばいと思ったら、言うようにはしています。

特になし。心配の声や気を遣う声をかけられると余計に申し訳なく感じると思う。

生理の話をして気まずそうな反応をしないでほしい

そもそも女性の上司が少ない為相談しづらい

休憩を取らせて欲しかった。

会議が長引くときはトイレ休憩が欲しい また、電話は自分でとれ、こっち見んな

どうして欲しいと言うことはないが、ナブキン/鎮痛薬は常備しているので困った人がいれば他セクションの人でも声かけれる環境になればいいと思う

そっとしておいてほしい

自分のことなので、他人に何か対応してほしいと思ったことはない。

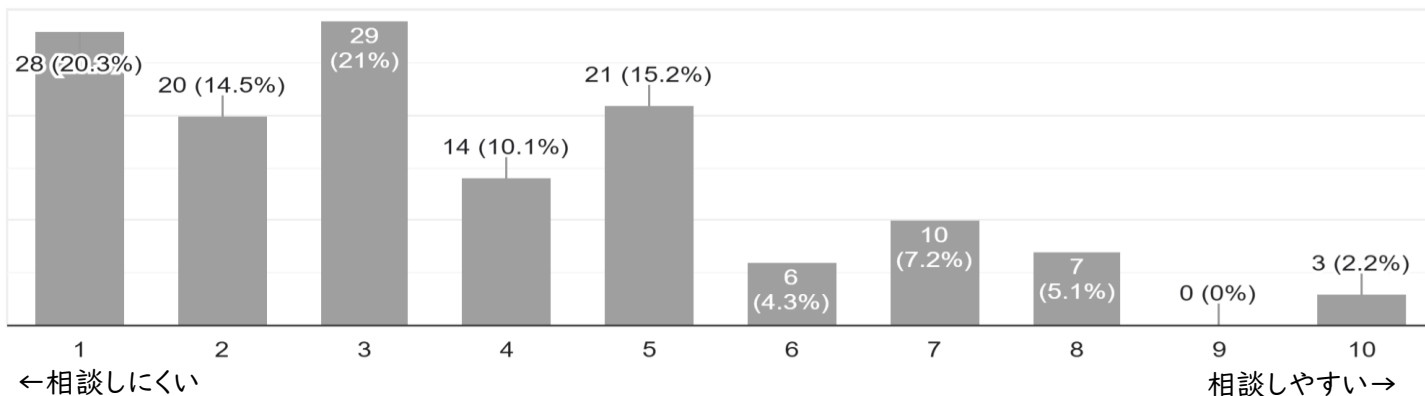
生理についての実情を知ってほしい。エピソードを伝えてくれてもいい。

特になし。休暇を取りたいと思ったらとらせていただいています。

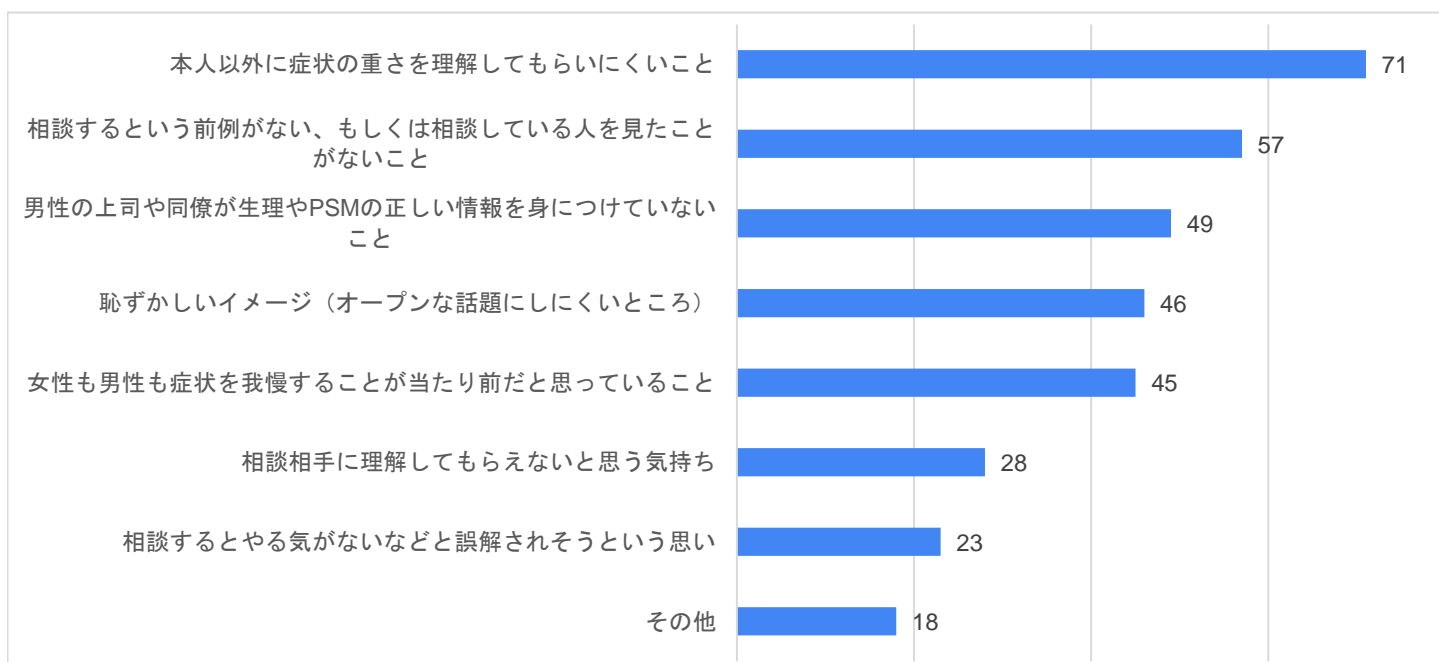
ほっといてほしい

職場環境について

【職場は生理やPMSについて相談しやすい雰囲気だと感じますか】



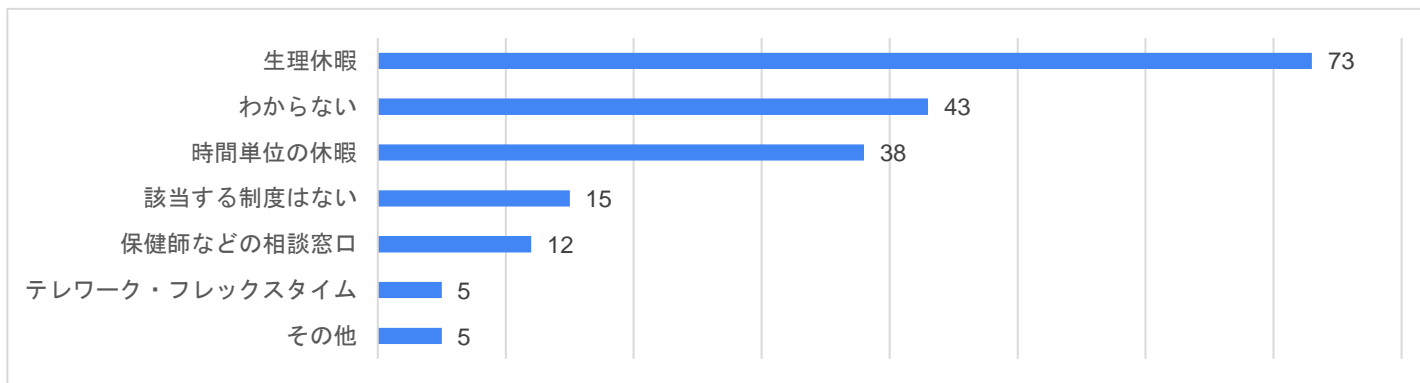
【生理痛やPMSの症状を相談するにあたってハードルとなっていることは何だと思えますか？】（複数回答可）



その他の内訳

- ・男性になめられそう。これだから女は、とか言われそうな気がする。
- ・現場職人の男性にはどうしても言いにくさを感じる。職人は不調を感じても働くしかないという意識の方が多いため余計に言い出しにくい。
- ・生理やPMSに配慮した勤務スケジュールを立てることが、現実的ではないと感じています。
- ・仕事をやりきらねばと責任感じて言い出せない
- ・男性の多い職場なので生理ごときて、と思われそう
- ・シフトの問題
- ・結局、自分の機嫌次第と言う事にされてしまいそうで、その事で余計にイライラしたくない
- ・生理休暇取れない
- ・みなさん理解があると思います
- ・相談しても何も変わらないだろうと思う気持ちが多い
- ・異性の上司の場合は全く相談することが出来なかった
- ・人手不足の中、シフトで動いており、変更はなかなか言いづらいのでは
- ・現場に穴をあけれない、また、自分以外の代理をたてられない、結果迷惑をかけることになる
- ・ハードルは特にないと思いますが、まだ気軽な環境ではないと感じる
- ・病気ではないので我慢して当たり前だと思われるところ
- ・自分自身がしんどいことを誰かに知られたくない。
- ・痛みも個人差があるので自分以外には理解できないと思うから

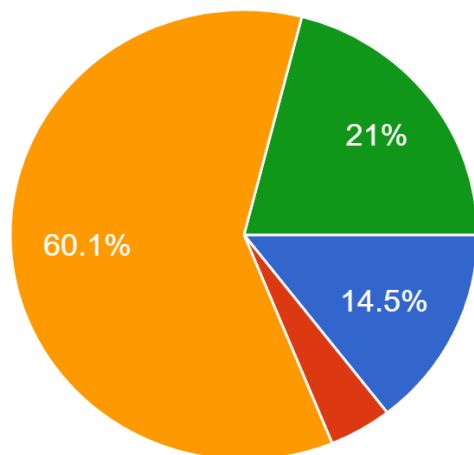
【女性特有の体調に関して社内にある制度を教えてください】(複数回答可)



その他の内訳

- ・ただ取得している人を見たことはない。
- ・説明を受けたことがない
- ・あるのかもしれないが、それを理由にとっている人を見たことがない
- ・症状がどの程度で生理休暇をとれるのか理解していない
- ・外現場(トイレの少ない現場)には割り振ってほしくない。

【社内にある制度を利用したことはありますか】



- 利用した
- 利用したことはあるが過去半年間は利用したことがない
- 利用したことはない
- 該当しない

【生理やPMSについて「知りたい情報」「聞いてみたいこと」があれば自由にお書きください】

現場など替えの人数が少ない・きかない中で急に生理になってしまった際、どこまで配慮してもらえるのか。休めないのは分かっているが、短時間でも座ったり寝転がったりして休めると有難いので、どこまでは可能なか教えてほしい。

他社の取り組み事例。どのような制度があるか、利用率はどれくらいかなど。利用した際の周りの反応などリアルな話を聞きたい。

同業種でもし取り入れている制度等あれば知りたいと思いました

月1のことですが、その前からのPMSも考えると1ヶ月のうち10日間ぐらいは生理でしんどい日を経過しています。1ヶ月の4分の1です。重さや症状も人それぞれです。つらくてしんどい症状を我慢することが当たり前だ、我慢できない人はダメだ、というような空気感にはなってほしくないと思います。

PMSを軽減する方法があるのか

PMS症状を薬で落ち着かせる以外で効果が出やすい方法について

生理休暇はあるが実際現場へ出れる人数に余裕がないのにどのように運用することを想定しているのか

年々出血の量が多くたまに月に2度生理がきたりするのですがどうすれば良いのかわからないです。

自分の症状がPMSなのかわからないので、どのようなレベル物がPMSなのかを知りたい

生理やPMSについて男性が感じていること、どこまで理解しているのか等を知りたい

眠気をどう解消したらよいか

生理休暇の無給・有給含み、同業他社の対応が知りたい。

生理痛が一時ではなく今後完全に治ることはありますか？また何をしたらよいですか？

現場中おすすめの生理対策があれば知りたい。(どここのナプキンがズレムレ最高!みたいな)経血カップ?使っている人いたら感想知りたいです!

どれくらいの方がPMSを改善しようと思っているのか、仕方ないとあきらめているのか気になります