関舞協青年部女性部会

報告日　2026年5月1日

# 生理痛体験セミナー｜報告書（2026年3月11日開催）

所属　株式会社東京舞台照明大阪　　氏名　能見良子

女性部会の座談会において、「生理痛が酷く仕事に支障が出ても、上司に伝えてよいのか迷う」という声が上がったことをきっかけに、関舞協会員各社を対象とした「生理痛に関するアンケート」を実施し、女性の体調不良に関するハンドブックを作成しました。 アンケートやハンドブックへの反響からは「生理痛やPMSに関する知識が十分でない」「女性部会で勉強会を開いてはどうか」といった意見があがり、また男性社員への理解促進の必要性も改めて浮き彫りとなりました。 これらの声を受け、女性の健康課題への理解を深め、職場全体で配慮と対話を進める機会として、今回のセミナーを企画するに至りました。

## 1. 開催概要

- 日　時：2026年3月11日（水）14:00〜16:15
- 会　場：大阪産業創造館 研修室A/B
- 主　催：関西テレビテクノアンドアート協同組合
- 参加者：47名（男性27名／女性20名）/ １５社
- 内　容：1部「女性のカラダ基礎知識・生理痛体験」／2部「グループディスカッション」

## 2. 実施内容

- 1部「女性のカラダ基礎知識・生理痛体験」

登壇　株式会社LIFEM　　福井剛介 氏

進行　日本ステージ株式会社　豊田 毅 氏

セミナー開催の背景を説明し、生理痛疑似体験を実施した。「女性のカラダ知識セミナー」の動画視聴では「小学校以来の知識だったため、改めて理解した」という男性参加者の感想があった。疑似体験では「実際の痛みとは質が違うかも」という女性参加者の声もあったが「思っていたより自分の症状は重いのかもしれない」という気付きもあった。また痛みの感じ方には個人差がある事を可視化し、相互理解を図ることができた。








1. **セミナー開催の背景と目的**

女性部会が本セミナーを開催した目的の説明
ダイバーシティ、健康経営の観点からみる本セミナーの必要性

2. **女性のカラダ知識セミナー/動画投影**

生理の仕組みや女性ホルモンの作用の説明動画(千葉大学大学院医学研究室生殖医学教授 甲賀かをり先生)

3. **生理痛体験**

EMS（筋肉電気刺激）を利用した機器で生理痛の疑似体験

4. **感想の共有**

体験者の感想（抜粋）
・予想以上の痛みで女性の大変さが分かった
・自分は痛みがきついほうだと思っていたが、もっと重い人がいることに驚いた
・この状態で働くのは辛い
・ずっと続くと辛いと思った
・かなりのストレスではないか、と思った
・普段感じている痛みとは違うが、機械のレベルをマックスにしても耐えることができた
・普段の自分の痛みが結構酷いほうだとわかりました

- **2部「グループディスカッション」**　　**進行**　関西舞台株式会社　　山添 寿人 氏

**参加者を４名ずつ９つのグループに分け、お題に沿って生理痛に関する理解や職場での配慮について意見交換を行った。各グループ男性２名、女性２名、世代や業種もばらばらなグループで話し合うことで、社内では聞きづらいことも普段かかわりのない相手だから聞くことができたという声もあった。**

1. **お題①**

生理痛による体調不良を安心して伝えられる職場にするために、個人として、会社として、それぞれ明日から変えられることは何でしょうか？

主な意見
・体調について話しやすい職場の環境作りを日頃からおこなう
・今日のセミナーの話題など、「会社として取り組んでいる」姿勢をみせる
・「言っても大丈夫」という安心感、寄り添う気持ちを持つ

2. **お題②**

業務中に生理痛による体調不良の申し出があった場合、人員的な余裕がある時、余裕がない時、それぞれどう対応しますか？

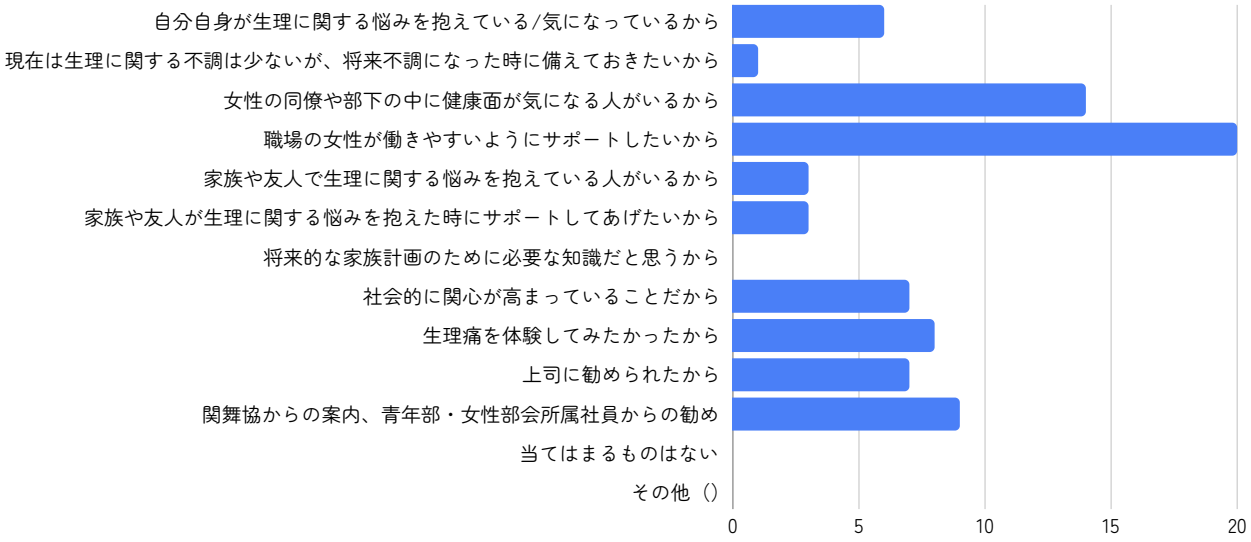
主な意見
・まずは本人の状況や意思の確認が重要
・前もってわかることがあれば伝えておく、聞いておく
・仕事内容の情報共有が必要
・バックアップ体制の強化
・クライアントの理解をどう深めるか



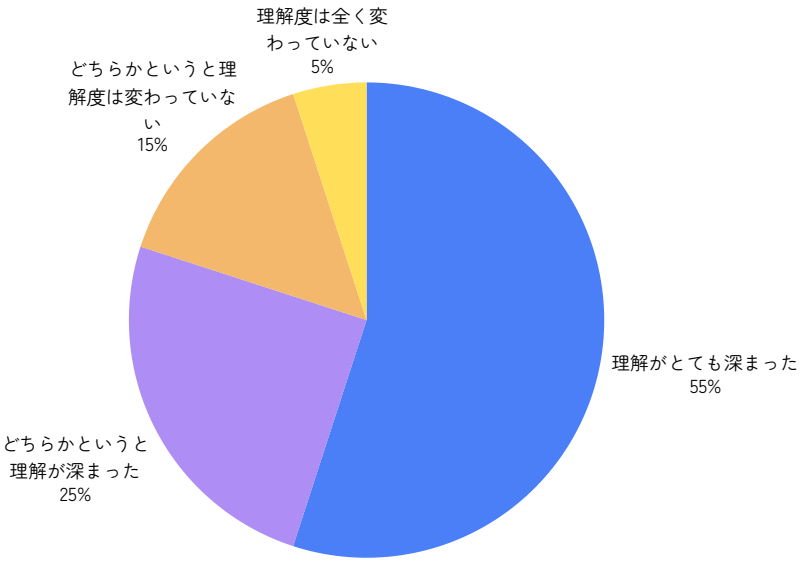


## 3.アンケート結果

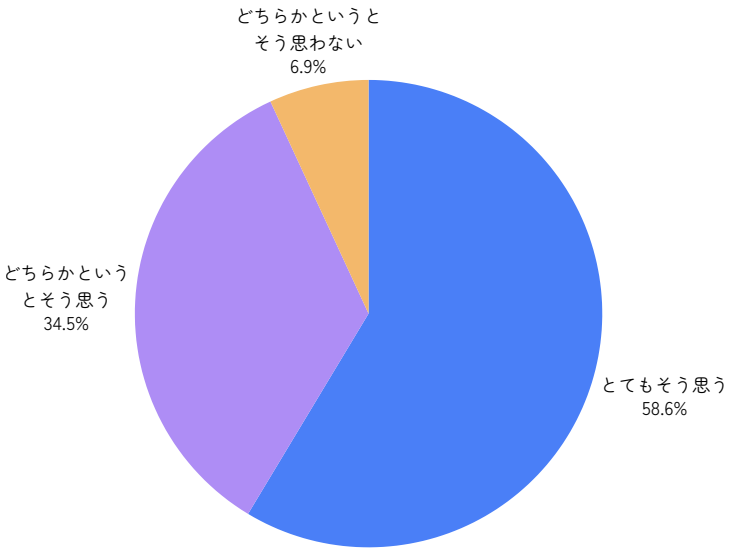
- **セミナー参加のきっかけ**



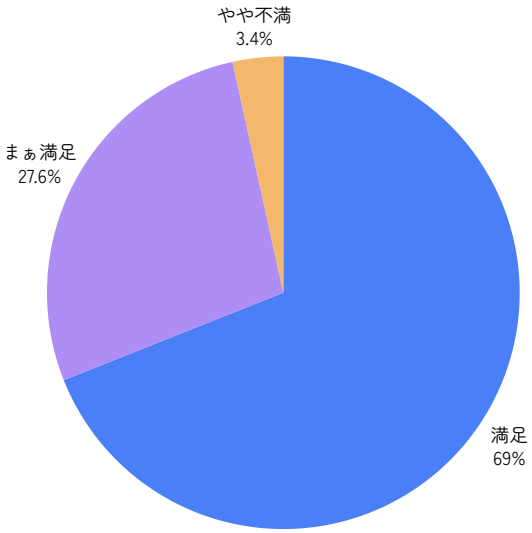

- **月経に関する理解度の変化**



- **セミナーを通じて、生理に関して悩んでいる女性に対して、これまでの行動を振り返ったり、今後の接し方や行動を変えたりするきっかけになったか**




- **セミナーの満足度・感想**




- 男性にも理解が深まったと思う
- 女性と面と向かって生理について話せたことが良かった
- 普段自分が思っていることを話せたし、男性側の意見が聞けることが貴重だった
- 男性も女性もお互い歩み寄りが大事だと感じた
- 業務の一環とはいえ参加者全員が何とか環境を改善しようとしているのが体感できてよかった
- 小さな一歩かもしれないが、今日の体験から業界が良くなる方へ進めばいいと思った
- 想像以上に関心が高く、参加した若手社員が「こんなに考えてくれていると思わなかった」と満足していたのが印象的だった

## 4.実施効果

- 「生理痛」「女性ホルモン」という扱いにくいイメージがある企画内容に対して、15社40名以上が参加したという実績は、女性社員の増加の背景において、働きやすい職場環境づくりへに取り組もうという各企業の意識の高さを感じることができた
- ディスカッションの結果として、男性女性共に生理に対するハードルが大きく下がった、「話しても大丈夫」という気持ちにつながった
- 疑似体験により、痛みを可視化したことが男女だけでなく女性同士も相互理解へとつながった
- 以前女性部会で実施したアンケートの結果に「女性の体調不良について知識が不足している」という回答が多くあったが、今回のセミナーアンケートの結果では理解が深まったという回答が8割以上だった。知識を補う良い機会になった

## 5.今後の課題

- 解決に直結するということではないので、継続して企画していく必要がある
- 現場のシフターや現場チーフにも参加して理解を深めてほしいが、日程の調整が難しい、今後は参加しやすいようにオンラインなども検討が必要
- 社内だけの問題ではないので、職場全体としてどう取り組むのか、現場単位でどう取り組むのか、クライアントの理解を得る方法も検討する必要がある