

別添資料 20~40代「働く女性1956人の生理の悩みと仕事と生活」調査

■グラフ集

図1

生活全般や仕事に影響を与える不快な症状は?  
(n=1956)

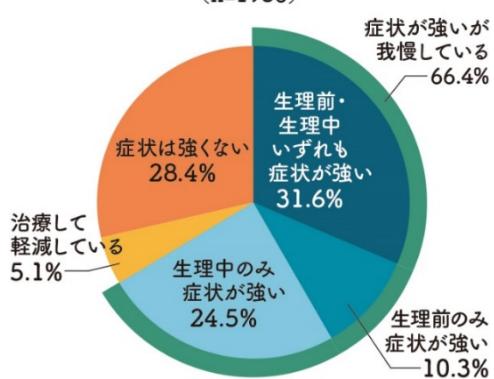


図2

生理に伴う不快な症状が仕事に与える影響は?  
(複数回答)(n=1956)

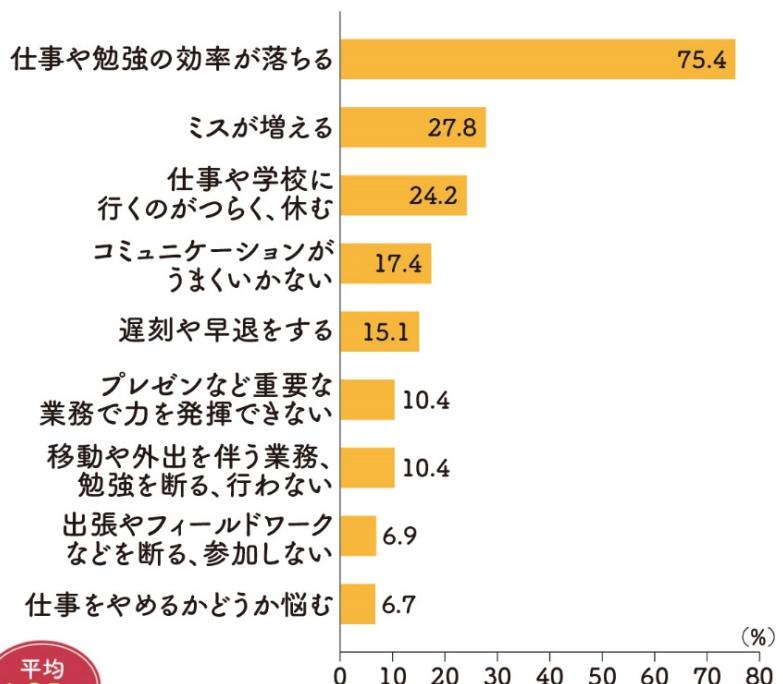


図3

不快な症状の影響を受けているときの仕事の出来は?  
(n=1956)

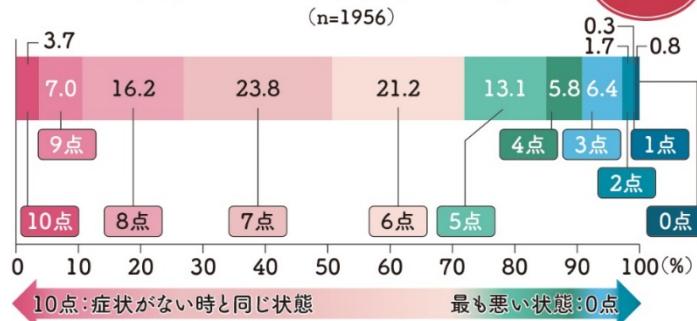


図5

不快な症状が改善したら、チャレンジしたいと思う仕事  
(治療で軽減した人は、症状が軽くなった後に取り組んだことは?)  
(複数回答)

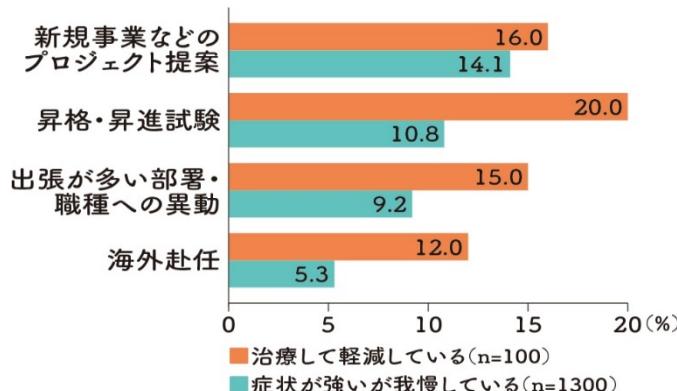


図4

キャリアアップしていきたいと思う?

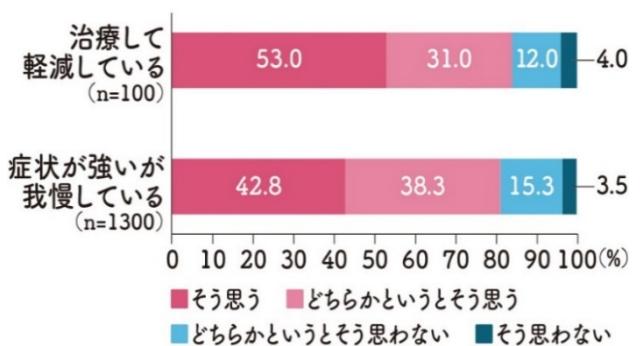


図6

複数人のチームでの  
プロジェクトマネージャー／リーダーの経験率は？

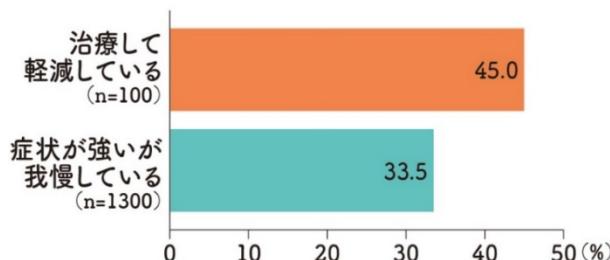


図7

職場にある制度は？

(複数回答)(n=1893、フリーランスを除く)

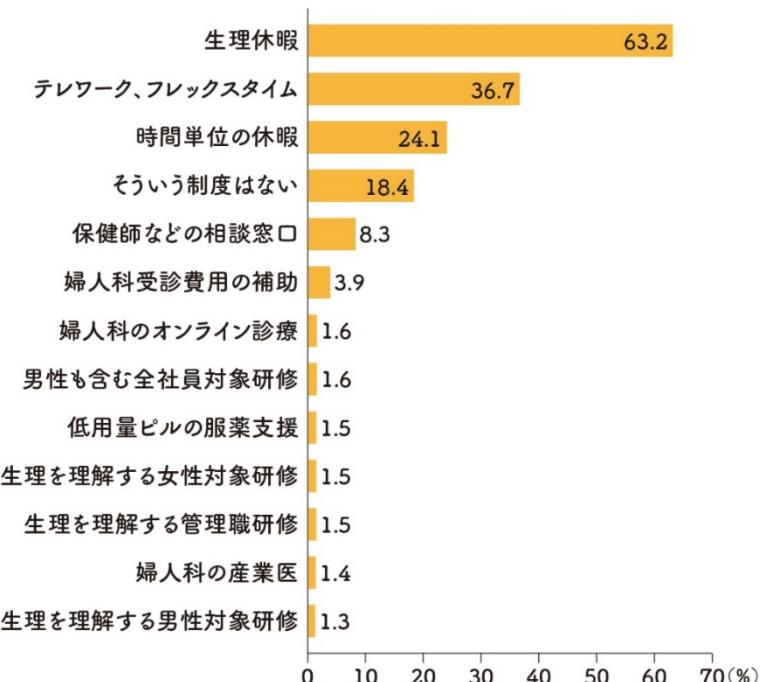


図8

職場にある制度は？<企業規模別>

(複数回答)(n=1893、フリーランスを除く)

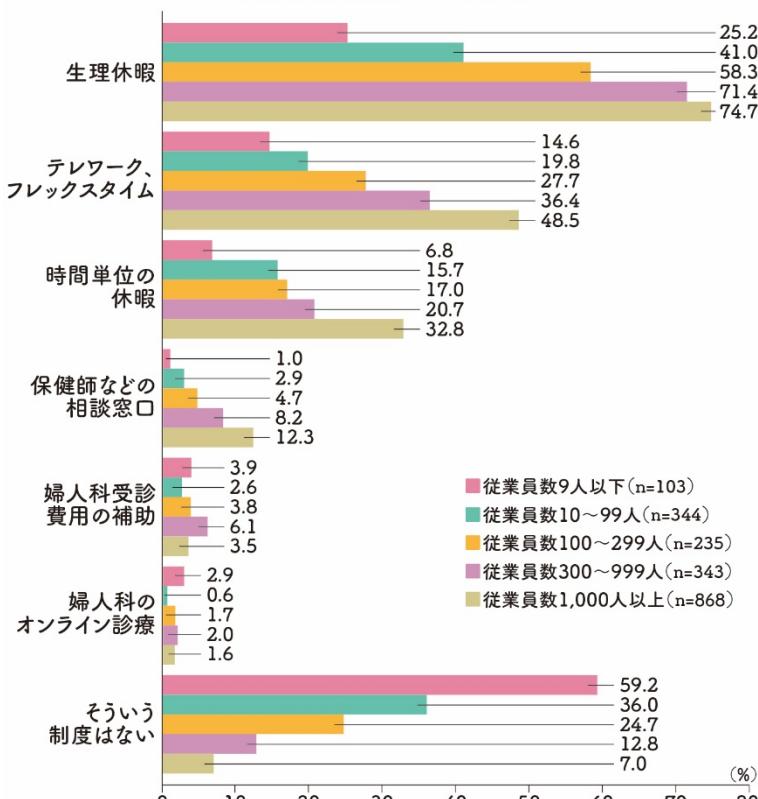


図9

生理休暇を普段利用しているか？

(生理休暇があると回答した人ベース)

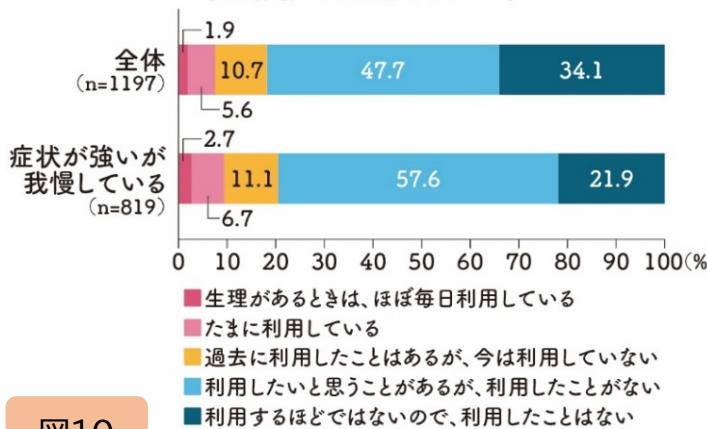


図10

過去半年間で、生理休暇の代わりに  
有給休暇を利用した？

(フリーランスを除く)

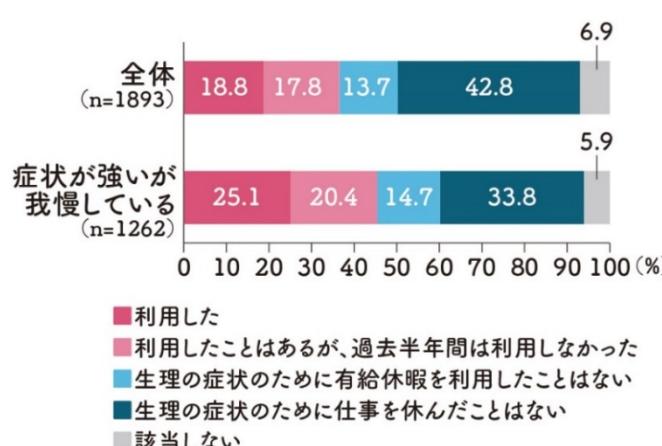


図11

### 現在職場にない制度で、職場にあってほしいものは?

(複数回答)(n=1893、フリーランスを除く)

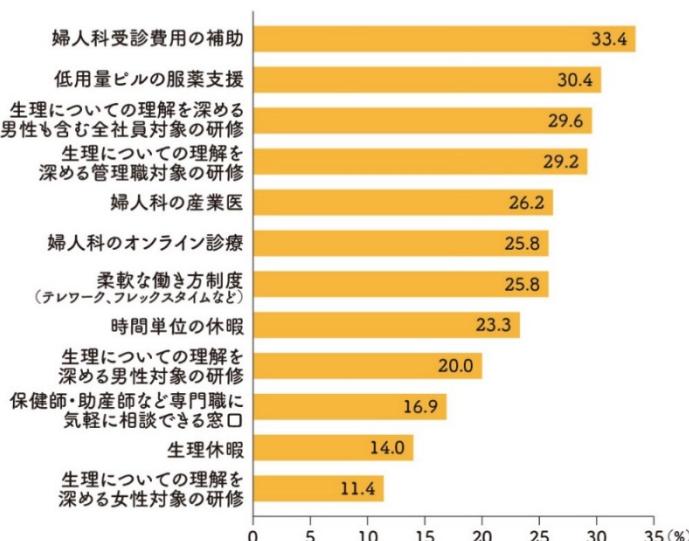


図12

### 職場は、生理関連の不調を抱える人に理解があると思う?

(n=1893、フリーランスを除く)

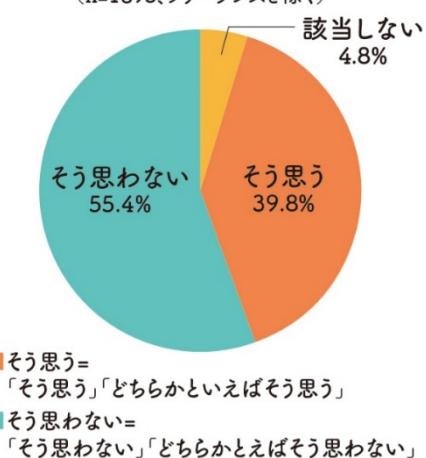


図13

### 職場にある、生理による不調がある女性をサポートする制度は?

(複数回答)(フリーランスを除く)

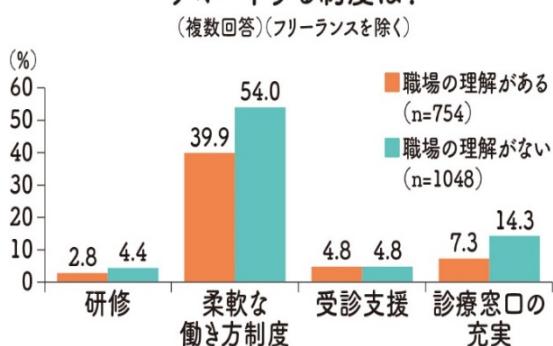


図14

### 今の会社／職場が好き?

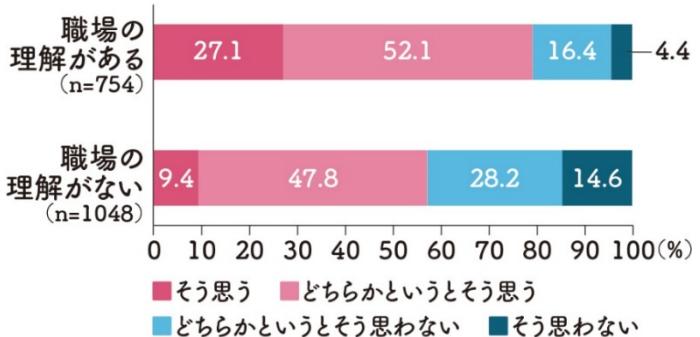


図15

### 生理の症状や、症状を軽減する対策について受けたことがある教育は?

(複数回答)(n=1956)

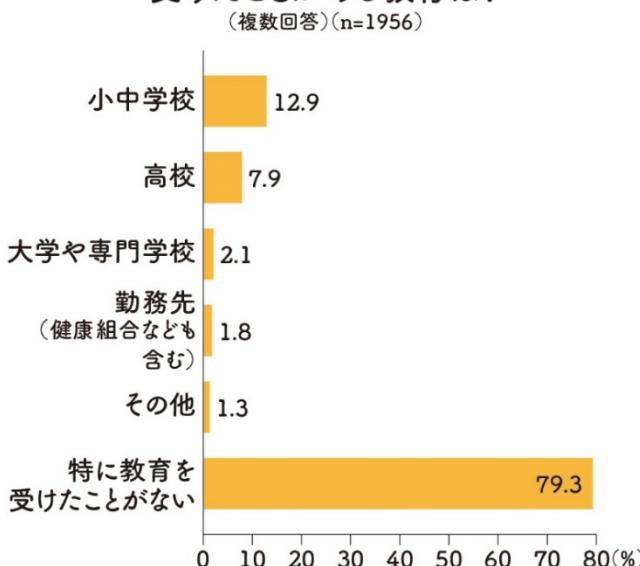


図16

### 症状軽減のために医療機関を受診をしない理由は?

(複数回答)(受診経験がない人ベース)

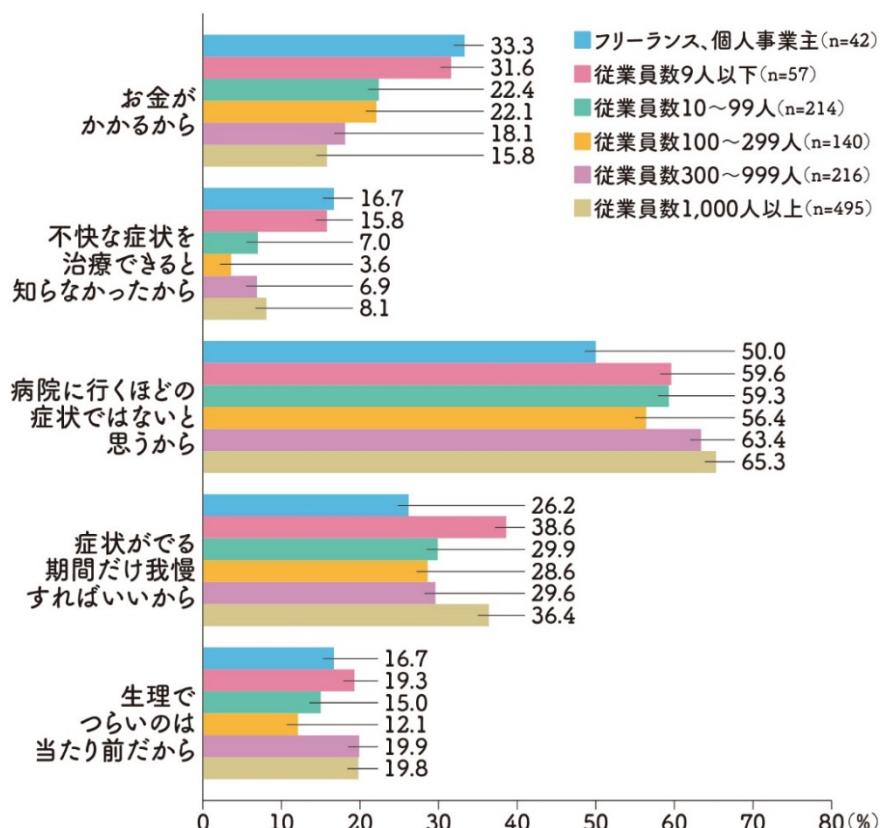


図17

### 医療機関を受診したきっかけは?

(複数回答)(受診経験がある人ベース)

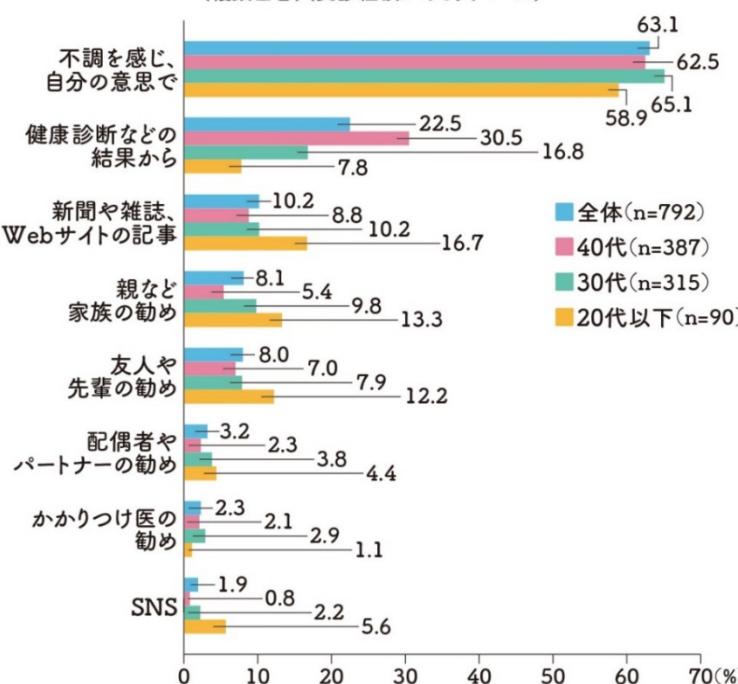
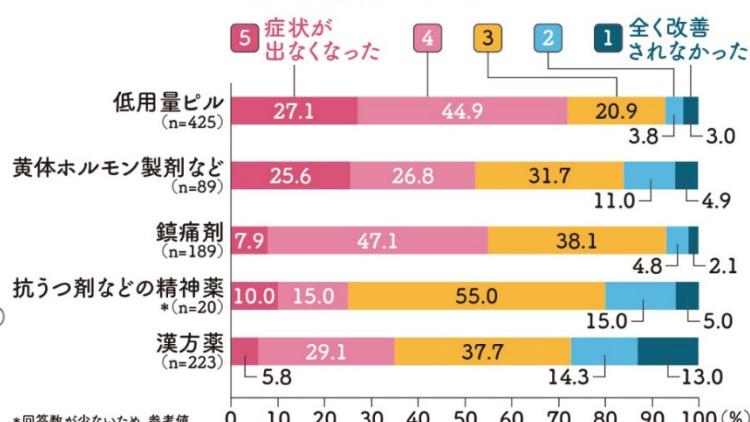


図18

### 薬を使うことによる症状の変化は?

(受診・薬の処方経験がある人ベース)



## ■(参考) 回答者からのフリーコメント

男性を含め、全社員必須で研修がほしい。今後、人口減少が進み、あらゆる人が活躍できる社会にするためには避けられない問題だと思う。(20代/コンサルタント、アナリスト)

生理にまつわることだけでなく、女性特有の病気、男性であっても自身の健康面や家族の育児・介護のことを申告しやすくなればいいと思います。知られない権利も欲しい。休暇届のスタンプラリーやめてほしい。「子宮筋腫?○○くんとこの奥さんも去年手術して~」とか男性しかいない部署で言われたくない…(30代/企画・調査・マーケティング)

女性の敵は女性とはよく言ったもので、普段生理痛がない女性の方が男性社員よりもよほど理解に乏しく冷たい。生理休暇制度はありますが、上司が男性ばかりのため取得している社員はゼロ。無給扱いになるし、言いだし難いし、有って無いような制度です。普段は症状が重い日は動けなくなるため有給休暇で休むようにしていますが、今回コロナ禍で在宅ワークになった際は湯たんぽを抱いて仕事をすることができました。そんな恰好で出社勤務するわけにはいかないので、在宅ワークが普及すれば働きやすくなると思い、在宅ワークの定着を切に願います。健康な女性であれば生理は毎月来るものです。1日3食食事を採ることと同じくらい、生きている限り当たり前に来る体調不良です。有給休暇をそんなことのために消費させられている現実が悔しいし、男性は自分の好きな事のために使える休みを、女性は好きな事のために使うことが出来るのは不平等だと思います。(30代/設計)

薬を使うことで、生理痛による仕事の進まなさがなくなった。血の量が減り、服を汚す心配がなくなって、仕事に集中できるようになった。(20代/総務・人事)

生理は、隠すべきものでもない。元々は子供を授かる準備の一環なのだから、社会全体が理解して支えてゆく仕組みがあつて欲しいと思う。かつて欧州に一年住んでいた時、イギリスやアイルランドでは一定年齢の女性に対しピルが無料配布されていることや、欧州の多くの会社でフレックス制の働き方が取り入れられていたことに衝撃を受けた。女性は生き生きと仕事をしていた。家族やパートナーとの生活も大事にできていた。自分の時間も大切にしながら働く、羨ましい環境だった。日本ではまだ「女性は家庭、男性は仕事」の感覚が強く残っていて、会社の中では自己都合や体調は後回しにされがちだ。女性の生理やライフステージの変化は、今の仕組みでは社会がサポートしきれていないため、仕事と育児の両立といった生き方の妨げになっている。とりわけ日本の若者は給与水準が低く、時間的にも金銭的にも余裕がないため、自分の生きたい生き方よりも、とりあえず働くことを強制されがちだ。将来に希望が持てない中、毎月の生理、産休・育休への理解もないで、日本の女性は生きたいように生きられるだろうか。せめて避けられない毎月の生理くらいは、症状の軽減支援(ピル)や配慮があつて欲しい。性を問わず、多様な人々のそれぞれの生き方を、進んで肯定できる社会であつてほしい。(20代/専門職)

多少体質にもよるだろうが、仕事が出来ないほどの生理痛は普通じゃないと思うので、生理休暇云々じゃなく病院で根本治療するよう教育した方が良いと思う。(30代/経営企画)

生理休暇だけでなく、ストレスを軽減するためのQOLの向上が必要なのではと思います。私が過去に生理前の腹痛で倒れたときも、仕事がピークでした。オープンに話せる環境はそう云う意味で大事だと思います。生理での不調を含め、体調に響かない前に気軽に話せるのが一番です。また体調管理は自己責任とは言いますが、管理していても生理痛は避けられないだけでなく、他の病気でもなってしまうときはなってしまいます。そういうすべての【弱者】を排除していくは本当のダイバーシティとは言えないです。また、生理が辛いから月一で休みますと言って採用してくれる会社がどの程度あるでしょうか。薬や婦人科のサポートを会社の制度として取り入れるなどの試みを通じ、女性が女性としての特徴を持っていても社会で認められ仕事しやすくなるように願ってやみません。(30代/営業・顧客サポート)

女性の従業員割合が多いが役職者は殆ど男性の、上場企業に勤めています。上の人たちが生理について知識も関心もないでの何か提案しても暖簾に腕押しです。トイレに生理用ナプキンの自販機を設置してほしいと提案すれば、誰が管理するんだと言われ。ジュースの自販機はそこら中にありますけど、総務部で管理してるんですよね。ナプキンの自販機はダメみたいです。じゃあ医薬品と一緒に総務部に置けませんかと聞けば「恥ずかしいから誰も取りに来ないと思う」という(想像上の)理由で却下。私は事務系なので適当に中抜けして買ひに行けますが、シフト制で工場に入ってる人は、近くにお店も無くて、作業着を脱いでエアシャワーを浴びないと外に出られない(それだけで昼休みが終わってしまう)のにな…と思いますが、あまりにも話にならないので、もうやめました。(30代/企画・調査・マーケティング)

重要な会議や客先対応があるため辛くても代替が効かず休めなかつたり、大量出血があり長時間の会議や打ち合わせだとイスを汚してしまうこともある。困っていても相談できないので、特に男性上司の理解があると良いと思う。(40代/営業・顧客サポート)

生理休暇の取得率が低いため、「女子生理休暇」⇒「女性特別休暇」と名称を変更したが、古い考え方の男性が多いため「女は良いなあ(60歳オーバー男性)」と言われたり、50歳オーバー女性が生理休暇を取得しようとした際「え? あの人まだ生理あるん?(総務部男性課長)」と言われたり… 男性に(少なくとも管理職には)理解してもらえる環境の整備が必要(40代/一般事務)

50代近い一部の女性の意識改革からかと思います。自分が軽い、乗り越えた、喉元を過ぎていると、他人の体に対してあまりに冷たい人が多い。男性からは腫物扱いそもそも無知識ゆえに怖いという状態が実情かと。新人研修や管理職研修にハラスメント研修と同レベルで入れてもいいと思います。(40代/編集・編成・制作)

男性管理職や男性社員にとって、生理の知識はとても乏しいです。自発的に理解しようとする人も稀だと思います。逆に、男性側から女性社員を気遣うことも、セクハラやパワハラとの境が曖昧で難しいのだろうと思います。企業規模を問わず、知識習得の勉強会、相談窓口の設定など、制度の制定でうまいこと運用できるように、国が推進してくれるといいなと思います。(30代/企画・調査・マーケティング)

生理休暇を、有休を使いたくない人が生理でもないのに使っている例もあり、男性上司に対して申請しづらい雰囲気があります。(30代/総務・人事、経理・財務)

男性は生理については分からぬから特に詮索したり、追及する事なく休暇を受諾してくれるけど、逆に女性の方が理解が少ないといます。特に生理症状が軽度でPMSもない人の方が管理職についている事が多く(というかそうでないと管理職になれない)、自分が経験した事がないから「生理くらいで休むの? 私なんか…」と自分の物差しで受け入れてくれないことが多いです。妊娠中のつわりも同じです。女性管理職への研修に力を入れるべきだと思います。(30代/一般事務)

あえて「生理休暇」としてしまうと取得しづらいのが現状だと思います(これは周囲の理解が進んだとしても心情として難しいものがあるかと)。フレックスや在宅勤務制度をより浸透・充実させた方が、こういった悩みを持つ女性にとっては有難いと思いますし、生理以外の体調不良等にも対応できるので「生理休暇」自体は不要に感じます。(30代/営業・顧客サポート)

## ■この調査についてのお問合せ

日経BP 総合研究所 メディカル・ヘルスラボ 03-6811-8812(代)

黒住紗織 [kurozumi@nikkeibp.co.jp](mailto:kurozumi@nikkeibp.co.jp) 米川瑞穂 [yonekawa@nikkeibp.co.jp](mailto:yonekawa@nikkeibp.co.jp)

