

2025

関西舞台テレビテクノアート協同組合

職場の
みんなで
考えよう

ヘルスケア ハンドブック

女性特有の体調不良 編

男性も女性も一人の人間として能力を発揮でき、
みんなが気持ちよく働くために

はじめに

エンターテインメント業界において女性が活躍し始めて久しく、私たちの業界が『男性中心』だったのも今は昔。働く女性の比率は年々高くなり、労働力不足の現代社会において女性も十分に戦力と言えるようになりました。ただ、体力面など女性にとってはまだまだ厳しい現状があるのも事実です。

女性が働きやすい職場環境を整えていくために、女性部会にて2024年1月の座談会で「女性特有の体調不良について」というテーマで話し合いました。各社での取組みなど情報交換を行う中で、「生理痛を理由に休みづらい」や「生理休暇が取りづらい」といった声や、「自分は軽い方なので辛さが分かりにくい」や「辛そうな人に、どう接したら良いか分からない」といった意見もありました。同じ女性でも認識の差があり、男性なら尚更、理解しにくいのではという結論に至りました。

そこで、女性が働きやすい環境を整えていく手始めとして、「生理・月経前症候群(PMS)」を女性だけでなく、職場全体のこととして捉えることで、男性も働きやすい環境になっていくと考えました。

生理は「恥ずかしい」「どう扱ったらいいかわからない」など男女とも公に話しにくいかと思えます。現状を把握するために、関舞協に所属している会社の男性124名、女性138名に2024年7月にアンケートを実施致しました。エンターテインメント業界におけるまさしく“生の声”を収集することができたと思えます。

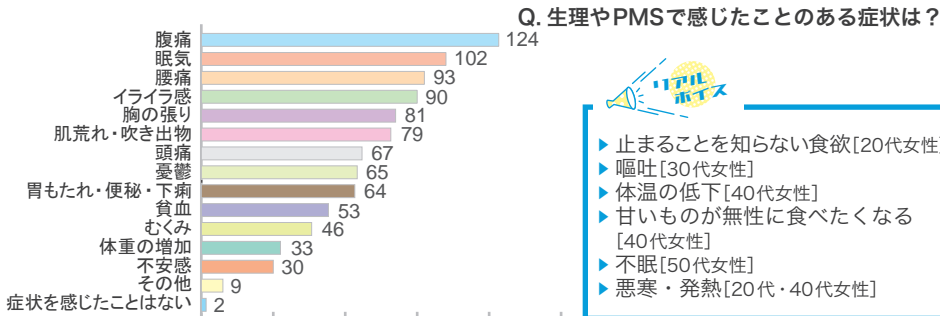
体調不良はどんな人にも起こりえます。しかし、「生理による体調不良」は毎月訪れるもので、一人一人つらさの度合が異なります。正しい知識を得て理解を深めることで、多少の対策を講じることも出来ますが、症状に個人差があるため画一的な対策がなく、対応が難しいのが現状です。

同じ職場で働く者同士、お互いの思いやりが必要となってきます。そのきっかけとなるよう、このハンドブックを作成致しました。

様々な人が集まり、働く職場。男性・女性関係なく、みんなが気持ちよく働ける職場を作る第一歩となれば幸いです。

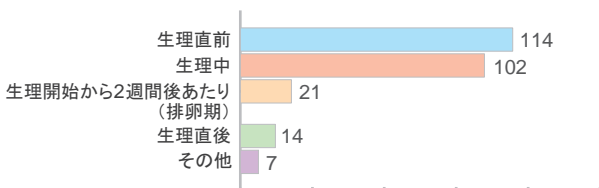
アンケートで見えてきた“女性の現状”はこれ！！

代表格の腹痛以外にもいろんな症状があるんです！しかも複数同時に。



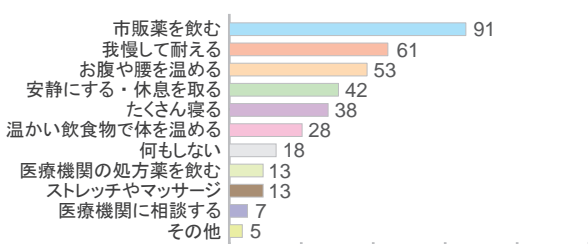
- ▶ 止まることを知らない食欲[20代女性]
- ▶ 嘔吐[30代女性]
- ▶ 体温の低下[40代女性]
- ▶ 甘いものが無性に食べたいくなる[40代女性]
- ▶ 不眠[50代女性]
- ▶ 悪寒・発熱[20代・40代女性]

PMS(月経前症候群)の方が思った以上に多い…生理終了まで続く人も。



- ▶ 排卵前後[30代女性]
- ▶ 生理開始1週間前から[40代女性]

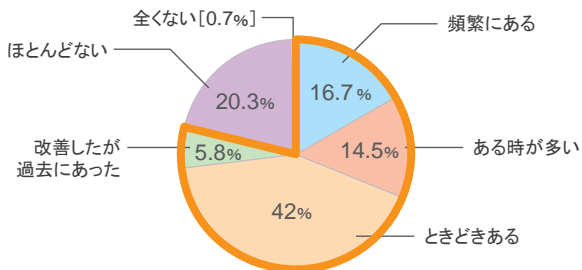
医療機関にかかる人がとても少ないことが判明！我慢するのが普通？



- ▶ 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[20代女性]
- ▶ 色々試したが我慢して耐えるしか術がない[30代女性]

女性従業員の約8割が生理・PMSで「業務に支障が出た・困った」経験あり

Q. 生理痛やPMSが原因で、職場で困った・仕事の効率が下がったと感じた経験はありますか？



- ▶ イライラし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ります[30代女性]
- ▶ 作業しなければならぬ時や集中したい時に突然睡魔が襲ってくるので支障が出て辛いです[30代女性]

生理のこと、“本当に”知っていますか??

月経についておさらいして、知識をブラッシュアップしましょう!

生理は妊娠するための準備で子宮内に赤ちゃんのためのベッドを作り、妊娠しなければ、剥がれ落ち、体外に排出される仕組みのことを言います。

生理に伴い、なんと20代で80%以上、30代で70%以上の女性が不調を感じています！エンターテインメント業界においても例外ではありません。

正しい知識を得ることで、ご自身の不調が何なのか、周囲の女性がどうして辛そうなのかを知り、理解を深めることにつながればと思います。

また、月経前や月経中の体の不調には、病気が潜んでいる可能性があります。

痛みが強い、鎮痛剤を飲んでも辛いなど感じるようであれば、生理痛(月経痛)を当たり前と思わず、早めに婦人科・産婦人科を受診しましょう。

1 正常な月経



経血量って個人差があるのね女性同士でもなかなか話題にはしないなー



2 月経(出血状態)の異常

基本的には上記以外。月経不順や不正出血も含まれます。

周期	月経不順	月経周期が不規則で次の月経の予測がつかない
	頻発月経	月経周期が24日以内
	稀発月経	月経周期が39日以上
	無月経	3か月以上月経のない状態
出血期間	過長月経	1回の月経が8日以上続く
	過短月経	1回の月経が2日以内で終わる
経血量	過少月経	経血の量が非常に少ない
	過多月経	経血の量が非常に多い
不正出血	月経時期以外の出血	

日中でも夜用ナプキンが手放せない、1時間も経たずに漏れてしまうなどがあれば、月経過多のサインみたい!



3 月経に伴う疾患

月経に伴う疾患や、子宮・卵巣の主な病気には、次のようなものがあります。

月経前症候群(PMS)	月経開始の3~10日前から始まるさまざまな心身の不快症状。月経が始まると症状が軽快、消失。女性ホルモンの急激な変化やストレスが原因と考えられる。
月経困難症	月経痛(腹痛、腰痛等)が強く、日常生活に支障をきたすもの。子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因の場合もある。

症状は人によって“バラバラ”です!!

4 月経前症候群(PMS)の症状

体の不調(身体的症状)	心の不調(精神的症状)
<ul style="list-style-type: none"> ・ 下腹部のはり ・ 肩こり ・ 頭痛 ・ むくみ ・ 体重増加 ・ 便秘 ・ 乳房のはり、痛み ・ 腰痛 ・ 肌荒れ、にきび ・ のぼせ ・ 眠気または不眠 	<ul style="list-style-type: none"> ・ イライラ感 ・ 怒りやすい ・ 無気力 ・ 集中力低下 ・ 憂鬱な気分 ・ ぼーっとする ・ 常に張りつめた気分 ・ やつあたり ・ 情緒不安定

主な症状が痛みや精神的なことだから他の人と比べたり、説明するのが難しいよね。重症の人は、横にならないと耐えられないっていう人もいるみたい。



5 月経困難症の症状

生理の直前あるいは開始とともに、腹部や腰部の強い痛み、悪心(気持ちが悪くなること)、嘔吐、下痢、頭痛など、さまざまな症状が現れます。生理の終了前、あるいは終了とともに症状が無くなるのが一般的です。

6 月経困難症のタイプ

月経困難症は2つのタイプがあります。

機能性月経困難症	特に原因となる病気がなく、生理の際に作られる「プロスタグランジン」というホルモンに似た物質に、痛みを感じやすくする作用があります。
器質性月経困難症	子宮筋腫や子宮腺筋症、子宮内膜症など痛みの原因となる病気があるタイプです。子宮筋腫や子宮内膜症は20代前半の方にもよくある病気です。

7 月経困難症の治療方法

機能性月経困難症	痛み止め(鎮痛薬)を飲んだり、低用量ピル(LEP)を服用して排卵を一時的にストップさせたりします。
器質性月経困難症	痛み止め(鎮痛薬)を飲む対症療法が有効な場合もありますが、対症療法に加えて痛みの原因となっている病気の治療が必要になることもあります。

生理痛(月経痛)の痛みの強さには個人差があって、いつ婦人科を受診すればいいのかわからないという方もいるかもしれません。また、婦人科を受診に抵抗がある方も多いかもしれません。月経に関する異常症状やPMS(月経前症候群)がある場合や日常生活に支障がでるほどの痛みでも「何もしていない」人が最も多いです。年単位で痛みが強まる場合、生理の時以外にも痛みがある場合などは、痛みや不調を緩和できる薬の服用の相談、子宮や卵巣の病気の早期発見のためにも、早めの婦人科・産婦人科を受診をお勧めします。鎮痛剤のみでなく、低用量ホルモン剤(ピル)の服用や、漢方治療などもありますので、医師に相談しましょう。

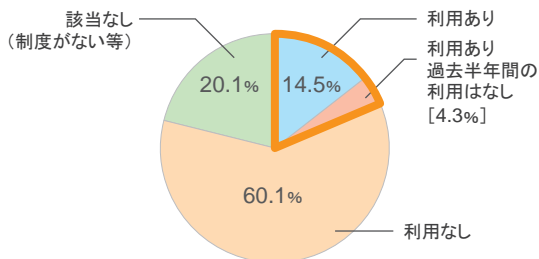
月経痛が強くて、痛み止めを飲んでも腹痛や腰痛が辛い。年々痛みが強くなるなどがあれば、婦人科・産婦人科に相談しよう。



“気になる”職場の環境のアンケート結果はこちら!!

生理やPMSによる体調不良で社内の制度を利用した人はわずか2割

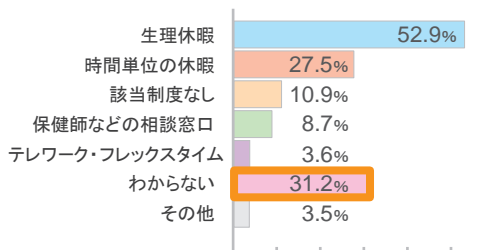
Q. 女性特有の体調不良で社内の制度を利用したことはありますか？



- ▶ 生理休暇はあるが取得している人を見たことはないです [20代女性]
- ▶ 症状がどの程度で生理休暇をとれるのか理解していません [20代女性]

取り組み方は各社さまざま、制度があるか知らない人がなんと3割!

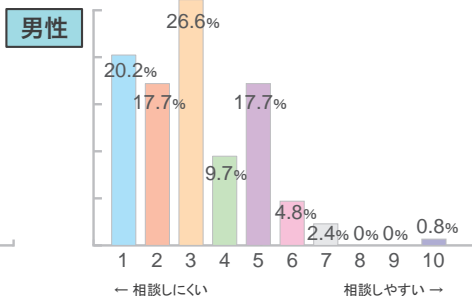
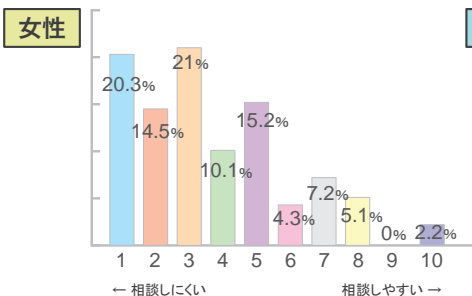
Q. 職場にある女性の体調に関する制度を教えてください



- ▶ 社内の制度について説明を受けたことがないのでどんな制度があるかよくわかりません [20代女性]
- ▶ 生理休暇の有給・無給など、同業他社の取り組み事例を知りたいです [60代女性]

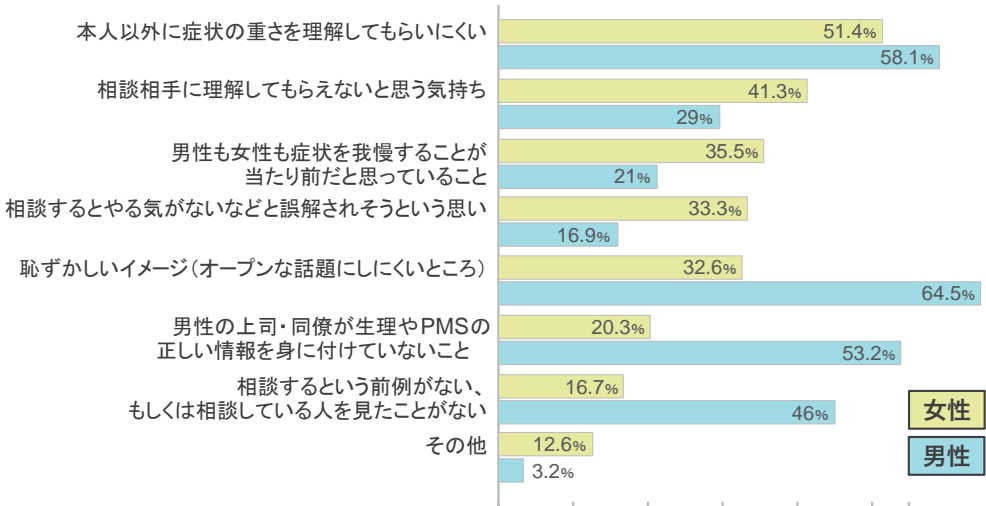
タブーな会話ではないはず!! でも相談しやすい雰囲気かと聞かれると…

Q. 職場は生理やPMSについて相談しやすい雰囲気ですか？



高いハードルは意外と思い込みかも!? お互いの歩み寄りが大切です

Q. 女性特有の体調不良を相談するのにハードルになっていることは何だと思いますか？



- ▶ 相談しても何も変わらないだろうと思う気持ちが大きい[30代女性]
- ▶ 人手不足の中シフトで動いているから、変更はなかなか言いづらいのでは？[60代女性]
- ▶ 現場に穴を空けられない、自分以外の代理を立てられない、結果会社に迷惑をかけることになるのがハードルです[30代女性]
- ▶ 本番のある仕事のため業務に支障があるのが将来に影響すると考えることがハードルなのは？[40代男性]
- ▶ 女性が体調が悪い様子でも声かけしたりするとセクハラ扱いされてしまいます[60代男性]

『解決できるかも!』今すぐできそうな職場のサポートをご紹介します

症状	こころの声(女性)	解決の糸口
生理の経血量が多い	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 経血が漏れて服が汚れていないか心配 ▶ トイレに行く時間が欲しい ▶ 生理用品が足りないかも ▶ 男女共用のトイレは行きづらい 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 休憩時間を明確にする ▶ 長時間の会議や現場作業はなるべく休憩をはさむ ▶ 現場では他のセクションと連携し、困ったときにフォローできる環境を作る ▶ 男女共用トイレにはサニタリーボックスを設置
薬を飲んででも症状が改善しない	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 落ち着くまで少し横になって休憩したい ▶ 他の人は休憩していないのに、「自分だけ」という気持ちになり、周囲の目が気になる 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 短時間の休憩の提案や休憩スペースを確保する ▶ 症状は毎回違い、個々でも差があるという理解が大事
生理休暇や通院の相談をしたい	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 男性上司に相談しにくい(理解してもらえなさそう) ▶ 症状の軽い女性は理解してくれない気がする 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 男女ともに生理やPMSの知識を深める(勉強会への参加など) ▶ 社内の制度について定期的に周知する ▶ 相談は1度で終わらず、その後のフォローも必要

出典 ▶▶▶ P.03 **1 2 3** / P.04 **4** : 働く女性の心とからだの応援サイト
P.04 **5 6 7** : 女性の健康推進室ヘルスケアラボ

アンケート全集計結果はこちら ▶▶▶



ハンドブックデジタル版はこちら ▶▶▶



職場で誰もが働きやすい環境を作るとはとても大切です。
このハンドブックが女性の皆さんの健康や安心に役立つと同時に、
男性の私たちも一緒に理解を深めるためのきっかけになれば幸いです。

青年部長 日本ステージ株式会社 豊田 毅