



株式会社ブレインズネットワーク・株式会社アイム

社内アンケート結果

〈vol.1〉ひとりひとりの生理事情

女性特有の健康課題のひとつとして挙げられる「生理（月経）」。

女性社員の現状や意識・要望などを把握し、職場での生理の認知・理解を普及させるとともに、

働きやすい環境づくりを目指すため、

わたしたち femoop はアンケート調査を実施しました。

アンケート回答期間：2022.03.07～03.14

対象：生理経験のある方、ご自身の生理についてお答えいただける方 総回答数：32

生理についてのお悩み

ある **78%**

生理のお悩み TOP3	生理痛	87%
	PMS(月経前症候群)	46%
	生理が不順	28%

78%が生理の悩みを抱えており、「生理痛」「PMS(月経前症候群)」の症状に悩んでいる人が多く見られました。生理とPMSがある期間を除けば、1か月のうち本来のパフォーマンスを発揮できる日数はそう多くないのかもしれない。

生理の症状TOP3

腹痛 **87%**

腰痛 **71%**

眠くなる／お腹の調子が悪い **同率 53%**
(便秘・下痢・はり)

「腹痛」や「腰痛」といった痛みだけでなく、便秘や下痢といった「お腹の調子の悪さ」に悩んでいる人も多いようです。

生理による体調不良での通院経験

47%

半数近くが通院経験ありと回答。また「受診してみたいがこの病院に行ったらよいかわからない」と回答した人が15%いることから、病院選びに悩んで受診できていないことがわかりました。

職場での困りごとTOP3

仕事の効率が落ちる、集中できない **56%**

経血で服や椅子などを汚してしまわないか心配になる **53%**

気分が落ち込む・イライラして当たってしまう **50%**

2人に1人が「仕事の効率が落ちる、集中できない」と回答。「気分の落ち込み」「イライラ」といったメンタル面にも影響あり、心と身体の不調スパイラルによって仕事のパフォーマンス低下を引き起こしていることがわかりました。

職場の人に、生理による体調不良を理解もしくはサポートをして欲しい

72%

72%と多くの人々が望んでいる「生理不調の理解・サポート」の実現には、生理に対する理解のバラつきをなくし、正しい知識を身につける必要があると考えます。

職場の人に、生理について相談したことがある

31%

「ある」と回答した31%に対し、「相談する必要がある」が37%と、「ある」を上回る結果に。

生理による体調不良について相談を受けたことがある

40%

相談を受けたことはないけど「気軽に相談してほしい」と回答した人は100%でした。

生理休暇を利用したことがある

6%

「ある」と回答したのは2人のみ。「ない」のうち40%の人が「会社の制度をよく知らない」と回答しました。

有給の生理休暇制度について検討して欲しい

63%

現状の生理休暇制度がほぼ利用されていないなかで、「有給の生理休暇制度」には63%の人が検討して欲しいと回答しました。

職場で生理サポートがあるといいなと思うものTOP3

生理用品や市販鎮痛剤などの**備蓄品** **28%**

体調不良時の**時差出勤** **28%**

有給の生理休暇 **15%**

「備蓄品」、「時差出勤」がもっとも多く28%。打合せで買に行けない、通勤中の体調急変といった緊急の状況から、モラルやマナーを前提に平等公平な対応策を検討しても。

職場での生理課題に対して何かしら取り組んでほしい

80%

80%のうち56%が「相談しやすい環境づくりから」と回答。一方で「健康課題は女性だけではないので、不公平だと感じる」と回答した人は12%に。話せる環境づくりと同時に、本来のパフォーマンスが維持できるよう、体調を整えておくことも大切です。

まわりの男性は、生理を理解してくれていると思う

72%

まわりの男性に、生理についてもっと知って欲しい

60%

72%と生理に対する理解は高いものの、「もっと知って欲しい」の回答も60%とやや高めでした。生理のしくみや体調不調などを知ることが、結果として積極的なサポート、仕事の効率化につながると考えられます。

生理について、社内勉強会があれば参加したい

53%

「参加したい」は約半数にとどまる結果に。勉強会以外でも、生理への理解向上を図る取り組みの検討が必要かもしれません。

「生理ってツライよね…」生理あるある

- メンタル編 -

メンタルが不安定になるのが辛い

情緒不安定になって歌も歌えなくなり家族や友人に当たりがきつくなってしまうのは大体生理前

PMSの症状で気持ちが落ちたり死にそうなくらいの不安感や焦燥感がある

普段はなんでもできるような些細な事に泣くようになります

ストレスの影響をモロに受けるのが生理だと思ってしまうので他人に理解されにくい

落ち込む理由が思い当たらないのに気分が沈んでる日は生理になる

生理中でも調子が良くて元気な時と不調な時がある

いつでもだっただらならないことにイライラしたり悲しくて泣きやすくなってしまう

どうしてイライラしているのかすぐにわからない(生理前だと自覚すると多少おさまる)

精神状態が不安定で些細なことでイライラしたり泣いたりする

「さっきまで元気だったのに? 生理って言えばサガれると思ってる!」と思われてしまうのがツライ..

毎夜死にたくなる

生理もそうですが、更年期も含めて感情のコントロールがうまくいかないのですぐ人に突っかかってしまう

感情の起伏が激しくなるので疲れやすくなってしまう

- 体調不良編 -

胸のあたりが痛い

痛すぎて食欲が湧かず生理期間中に2-3kg痩せてしまう

Z Z 経血や多量の経血状態の時に打合せや撮影の外出はツライ。とりあえず常に眠い

痛みが不順

鉄分不足でずっと眠い

爆食して生理が来て、終わる頃には食欲がなくなる

栄養を摂らなきゃいけないのに生理中は食欲が落ちてしまって食べられない

すぐお腹が減る

電車を途中で下車することもある

立ち仕事はつらい、が職場は座り仕事なのであまり影響がない

あちこち痛くなるので痛み止めが手放せない

痛みで夜は眠れず、吐いてしまうためご飯も食べれない日もある。そういう状況で深夜残業も仕方ない

- 生理用品・その他編 -

椅子を汚さないか常に心配

腰痛腹痛が同時に来ると、薬は常備。ついでに生理用品も常備

私はトレーニングで経血コントロールができます。生理痛もなくなり、出血量も減って快適です。自ら自分の体に向き合うことをお勧めします

温泉やプールなどの娯楽の機会が失われがち...

濡れがないか気になる

温泉旅行、ダイビングなどはタイミングが難しい

横モレで布団が汚れないか気になって、ドラキュラのように真っ直ぐに寝る

身近な男性でも生理痛の辛さが今ひとつわかってない

仕事が忙しく生活が乱れてしまうときや体調不良により、生理が遅れたり早まったりしたとき、準備ができておらず血の惨劇が...

ずっと不順なので旅行や温泉の予定が立てられなかったり、ドンピシャに当たる..

痛み止め、予備ナプキンなどで荷物が増える

そのたびに下着や洋服を買いに走るのが辛かった(マジで余計な出費...)。今は吸水ショーツがあるので、そのストレスからは解放されました

出血量が多くトイレに行く頻度を増やさなければならぬ時間帯があるとき、外せないと外出や打ち合わせがあると不安

PC版サイトでは、グラフの詳細やコメントについてご覧いただくことができます。