



専門家からのメッセージ



～女性特有の健康課題に配慮した職場づくりの推進に向けて～

北九州市では、女性の健康に配慮した職場環境づくりに向けて、働く女性へのアンケート結果をふまえ、「はたらく×生理」ハンドブックと研修用動画を作成しました。

専門家の方からいただいたメッセージを紹介します。



金 弘子 氏（鳥取大学医学部 社会医学講座環境予防医学分野 特命助教）

医師（家庭医療専門医、産業医）

働く中で体調の優れないことは誰にも起こります。生理は周期的で、その症状によって日常生活に影響します。

本調査においても、1回の生理で影響を受ける日数が5日以上の方は40.2%、パフォーマンスが半分（5点）以下になる人も37.3%います。生理の経験があってもその程度は異なることは明らかで、1回の生理で影響を受ける日数が1日以下（6.9%）から10日以上（8.0%）と開きがあります。

体調不良と同様に、生理の有無やその症状を本人が選べるわけではありません。

経営者や管理者のみなさん、まずは、実例が多く掲載された本ハンドブックを従業員と眺め、活用してみるのはいかがでしょうか。大切な従業員にその力を発揮いただく取り組みになることでしょう。

生理自体は病気ではないものの、鎮痛薬の他にも医療で提供できることがあります。プライマリ・ケアに携わる私としては、健診医への相談や定期的な時間休を取得した受診などで、医療にも頼っていただければと思います。

医師免許取得後、飯塚病院・潁田病院の総合診療科で研鑽を積み、生活を豊かにする医療を届けるため、赤ちゃんから高齢者までのあらゆる相談にのるプライマリ・ケアに携わる。

2020年10月から、だれもが安心して過ごせる医療機関づくりに取り組む有志団体「まるっとインクルーシブ病院の実装プロジェクト」に始め、6年目を迎えた。

2022年に日本プライマリ・ケア連合学会学術大会において、その活動報告で学術大会長賞を受賞。

2022年10月より現職。

研究テーマは、医療ケア が必要な人が医療へたどり着くまでの構造や要因について。



伊藤 彰浩 氏（株式会社 MEDI-TRAIN 代表取締役）

理学療法士、日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
東京商工会議所認定 健康経営エキスパートアドバイザー

「女性が働き続けたい職場」の特徴として、「多様性を認める風土」ということが挙げられます。これは多様な働き方を認める雰囲気、職場内にあるかどうかを表しています。

休暇を取得しやすい環境も、安心して働き続けるためには重要です。生理による体調不良だけでなく、子どもの急な発病や看病など、さまざまな事情によって突発的に休暇が必要になることがあります。

「女性に対する機会平等」ということを女性は職場に求めています。女性にも平等にチャンスがあり、職場をリードする立場に就くことを良しとする空気が職場にあるかどうか、これによって仕事への継続意欲が影響されます。

まずは、現場の女性たちの生の声を聴くことが、健康経営の第一歩になります。性別の違いによる「無意識の先入観」を払拭し、男性管理職・リーダーの意識改革をはかるための講演会や研修などを継続的に実施することも効果的です。ですが、研修をいくら行ったとしても、それだけでは人の意識は変えられません。

「実例」こそ無意識の先入観を払拭する力になります。

それぞれの企業にあった「多様な実例」をつくっていきましょう。

北九州市出身、神奈川県横浜市在住。

久留米大学経済学部、北九州リハビリテーション学院 理学療法学科 卒業。

久留米大学、神奈川大学、東京健康科学専門学校 非常勤講師。

理学療法士として、JIN 整形外科スポーツクリニック、リバーシティすずき整形外科、株式会社ぐるんとびーでのキャリアを生き、2021 年、株式会社 MEDI-TRAIN を設立。オムロンヘルスケア株式会社の健康経営に関わるほか、産前産後ケアの最先端であるアメリカ、イギリスなど海外の研修を修了。

産前産後ケア、肩こりや腰痛ケアなど女性の健康サポートにも定評がある。

FYTTE「産後ダイエット」連載記事監修。



宮田 尚幸 氏（風と地と木合同会社代表）

ソーシャルデザイナー、ダイアログファシリテーター

生理による困りごとは個人的で話しづらく、「我慢」や「自己責任」に閉じ込められがちです。しかし職場においてこれは、一人で抱える問題ではなく、組織全体で向き合うべき課題だと感じます。

“わからない”ことを前提に相手の話を聴く姿勢こそが対話の力です。「配慮＝特別扱い」ではなく、違いを尊重することで全体をより良くするという価値観の共有が、組織の安全性と信頼を育む土台になります。

制度の整備に加えて、女性自身がどう生理と向き合ってきたかを語り合える、心理的安全性のある場づくりが重要です。また、生理について知る機会の少なかった男性側にとっても、安心して耳を傾けられる関わり方が求められます。

課題を感じている人もそうでない人も輪になって対話する時間を設けることで、「誰か一人の課題が「皆で取り組む課題」に変わり、共につくる職場文化が育まれていきます。

北欧デンマークでの生活から見てきた福祉思想を日本に伝えるべく、「Care Alternative」をコンセプトに掲げ、道具・環境・コミュニケーションの視点から、美しさをもたらす安心のデザインと、安心が生む創造性の探究を行う。

現地で出会った美しい杖Vilhelm Hertz のデザインを受け継ぎ、2023年から日本の職人と共に杖づくりを開始。その傍ら、人が安心してダイアログ/対話ができる時間をつくるために、2020年からダイアログカフェhusetを毎月主催している。

現在は、企業や福祉施設、NPO、行政のスタッフや管理職に向けてダイアログワークショップ/研修も開催している。

Vilhelm Hertz の日本の活動が、2022年 グッドデザイン賞 金賞受賞、
2024年 German Design Award ヘルスケア部門優秀賞受賞。