

# 男女ともに働きやすい組織とは ～女性の健康をともに学ぶ～

---

株式会社ドクタートラスト

# 本日のセミナーの目的

---

1. 「なぜ」性差を理解した職場環境づくりが必要か理解する
2. 男女ともに働きやすい職場づくりに役立つ知識とスキルを身に付ける
3. 男女の性差を理解したコミュニケーションにより職場の活性化ができる

# 本日の目次

---

1. 「なぜ」女性の健康を知ることが大切か
2. 女性特有の健康課題について知る  
～月経・妊娠出産・更年期・がん～
3. 職場で必要なコミュニケーション
4. まとめ



# 組織として成長していくためには「知る事」が必要！

知らないから怖いを無くし、円滑なコミュニケーションを目指そう！  
そのひとつとして、「性差による違いを知る事」があります！！

女性特有の疾患や体調不良について、  
まずは知ることから！  
情報が得られると、**仕事上**どのように配慮  
すれば良いか少しずつ見えてきます。



体調不良を我慢して仕事をする事はNG！  
我慢をするとパフォーマンスは上がりません。  
女性特有の疾患や体調不良を隠すのではなく、  
**仕事の一環**として、必要時は開示する姿勢を  
目指してみてください！



# 月経随伴症状について

## ■ 健康課題と症状

月経痛  
月経不順  
PMS  
PMDD



吐き気・腰痛・下腹部痛  
食欲過多・便秘・下痢

免疫低下・倦怠感  
むくみ・冷え



イライラ・頭痛  
乳房の痛み・張り  
肩こり



# クイズ



「月経痛を感じたことがある」  
という割合はどのくらいでしょうか？

A 約30%

B 約50%

C 約70%



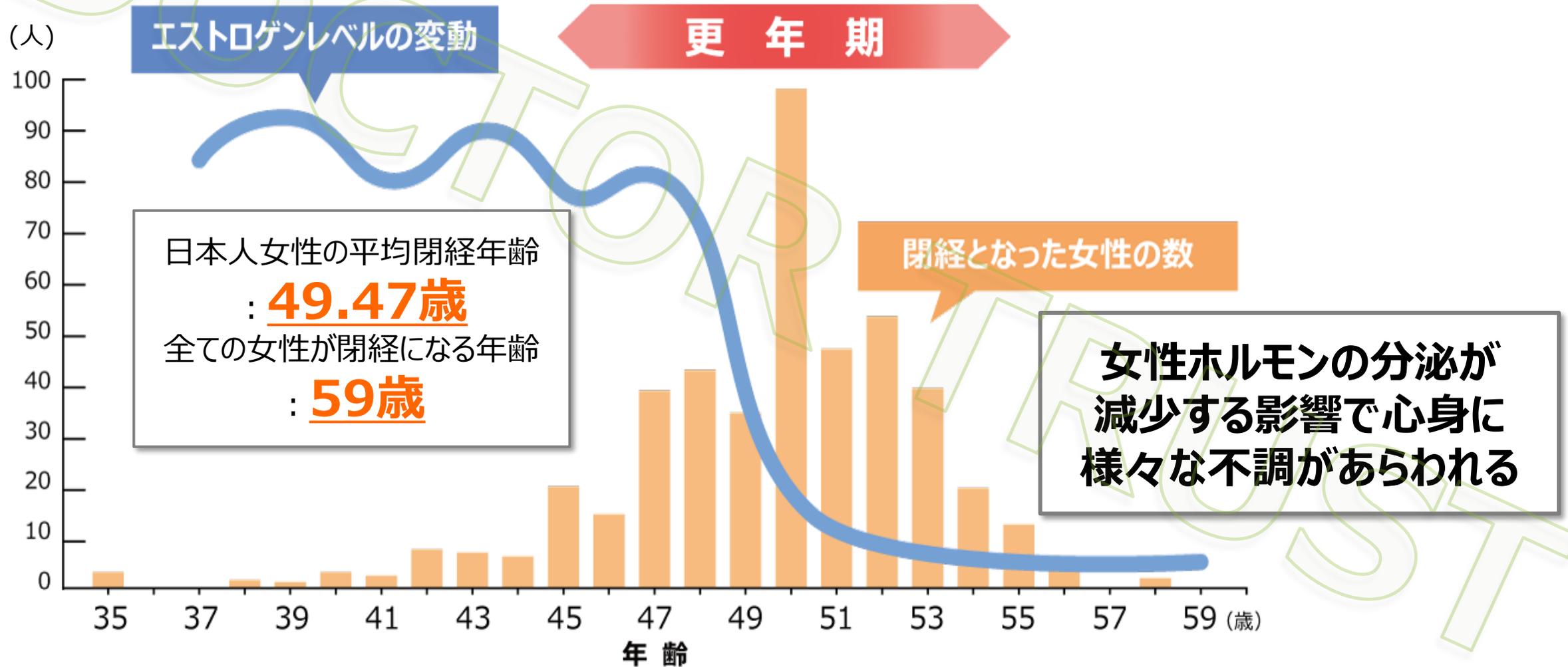
# 産休前・育休明けの配慮について

## ★ポイント★

- 産休に入る前は誰もが様々な不安を抱えている
- 休みに入る前に、連絡経路や頻度を決定しておく
- 産後に体調を崩す人が多いことを人事より伝え、  
職場復帰など不安があればすぐ相談するよう説明しておく
- 職場復帰後は、「体力がもたない」と悩む人が多いため、  
復帰後は仕事量などを話し合いながら調整
- 定期的に本人の気持ちや体調などを聴ける体制を整える
- 一緒に働いている従業員は、職場復帰を共に喜んで！



# 更年期とは：閉経前後5年の期間 計10年間



※望月真人ほか：日本産科婦人科学会雑誌47(4),449(1995)より改変

# 子宮がん検診

| 細胞診検査                      | 超音波（エコー）検査                         | HPV検査  |
|----------------------------|------------------------------------|--|
| 子宮の細胞をとり顕微鏡で観察しがん細胞の有無を調べる | 子宮内膜の厚さ（体がんの発見に有効）子宮筋腫や卵巣腫瘍の有無を調べる | 子宮頸がんの原因となるヒト・パピローマ・ウイルス（HPV）に感染していないかを調べる検査 |

## POINT

### 生理日は検診を受けられない

予定外の生理で、予約していた日に検診できないこともある  
その場合再度検診に行かなければならないので配慮が必要

### 婦人科検診は非常に混むこともある

待ち時間が長く予約した時間通りに受けられないこともある  
検診日の仕事の予定は余裕を持たせる配慮が必要



# 体調不良の「理由」を言葉にしなくても大丈夫

本人のプライバシーに配慮し、あくまで仕事の一環として声をかける

NG

「生理なの？」と他の人がいるところで指摘する

OK

「調子が悪いように見えるけど、大丈夫？」と心配する

「今後の仕事のために…」と業務の一環として心配していることを伝える

調子が悪いようだけど、大丈夫？  
仕事もあるだろうけど、体調が良くないのは心配だ。  
仕事上、調整が必要なことがあれば調整するよ。





ご清聴ありがとうございました

