

第13回市長とジェンダーモーニング

風薫る初夏の清々しい天気にも恵まれましたが、気候とは裏腹にこれから体験する内容に皆さん恐る恐る会場に来られたのではないのでしょうか？

今回は2年半ぶりに生理痛体験ワークショップ！！

生理痛に対する理解促進と共感並びに職場環境改善に向けた視点の提供などを目的として、全国で同ワークショップを展開している（株）リンケージから講師をお招きし、市職員会館にて開催いたしました！



生理について知る

生理痛体験の前に、まずは生理痛の起きる仕組みなどを学びました。

生理痛には個人差があること、心の不調も伴うこと、ホルモンの変化に起因するためコントロールが困難なこと、頭痛や吐き気、眠気、過食など発現する症状は様々なこと・・・こんなに大変なのに、女性の皆さんは約8割の方が不調を我慢して働いている！！

月経困難症や過多月経
PMS（月経前症候群）
など病気のリスクもあるので
我慢せずに婦人科受診を



講師の畠山さん

生理痛体験

下腹部に電極パッドを貼り、電気刺激によって生理痛を疑似体験できる機械「ピリオノイド」を使用しました。痛みの強さは弱・中・強の3段階。皆さんドキドキしながらスイッチオン！

【感想】



初めての体験でしたが、男性達の痛がる反応にびっくりしました。



生理痛の辛さを知れて良かった。



握りつぶされそうな感覚でした。



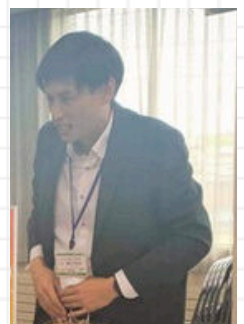
弱や中は耐えられたが、強はとても痛かった。女性でも痛みがこれほど違うのかと驚いた。



この痛みの中で仕事をしたり身体を動かすのは辛い。

これで弱！

おおおっ！





グループワーク

体験後はグループで職場での困りごとや課題、改善策等について意見交換が行われ、参加者同士で共有されました。

【職場での困り事・課題】

- ・上司が部下に対し、直接「生理なのか」と体調を確認することには抵抗がある。
- ・女性管理職自身の症状が軽い場合、部下の重い症状やつらさを十分に理解できないケースがある。
- ・そもそも職場で生理に関する話を出しにくい、または相談しにくい空気がある。

【改善策・提案】

- ・間に別の女性職員が入り、体調が悪い方の状況を確認するなど、直接的でないフォロー体制を検討する。
- ・中途半端な知識ではなく、生理には個人差があることや、見えない痛みを抱えている人がいることを正しく学ぶ機会を作る。

自分の経験や家族の事例を基準に判断して
「これくらいなら大丈夫」と比較するのではなく
「他者は自分とは違う見えない痛みを抱えている」と想像し、相手の状況をありのままに「受け止める」共感の姿勢を持ちましょう！



【組織・団体で取り組みたいこと】

- ・コミュニケーションを更に意識し、何でも言いあえる職場作りを目指していきたいと思います。
- ・生理休暇を取りやすくなるよう休暇名称の変更、偏見なく許せる理解向上に取り組みます。
- ・職場のトイレに生理用品を設置しました。



市では男女平等参画について Instagramで配信しています

