

# は～とふる＊日光

くわしくは 人権・男女共同参画課 男女共同参画推進係 ☎0288-21-5148・FAX0288-21-5105

## 生理(月経)について考えてみよう

男女共同参画



コロナ禍により、「生理の貧困」の問題は世界で社会問題となりました。金銭的理由で生理用品が買えなかったり、適切な方法で使用できなかったりすることは、体への影響もあります。

生理は女性の体にとって大切なものですが、公に語られる機会が少なく、家族や友人、職場などで話題を共有しづらく、生理痛や経血の量なども個人差が大きいため、女性同士でも生理の苦勞をわかりあえないこともあります。

そこで、改めて男女共同参画の視点から「生理」について考えてみましょう。

## 月経(生理)の仕組みを知っておこう！

女性の体には、男性と違う生殖器があり、妊娠・出産という大切な役割を果たす機能があります。その役割を果たすため、女性には生理があります。医学的には「月経」と呼びますが、堅苦しいイメージもあり「生理」と呼ぶのが一般的になっています。

生理は女性ホルモンによって起こります。女性の体は月に1回の周期で、妊娠するための準備が着々と進んでいきます。生理の期間にいらいらしたり、甘い物が食べたくなったり、生理に関するさまざまな症状も、この女性ホルモンの影響を大きく受けています。

生理前や生理中、人によってはいろいろな体の変化が起こることがありますし、「そんなこと、全然感じないわ」という人もいます。

### 主な月経(生理)随伴症状

身体症状	下腹部痛、腰痛、頭痛、頭が重い、疲れやすい、眠くなる、おりものが増える、体のだるさ、乳房が痛い、乳房がはる、肩こり、めまい、手足の冷え、むくみ、食欲が増すまたはなくなる、甘い物が食べたい、下痢、便秘、にきびがしやすい、肌荒れ、デリケートゾーンのかゆみなど
精神症状	いらいら、怒りやすい、攻撃的になる、気分が高揚する、無気力、憂うつ、涙もろい、不安が高まる、集中できない、能率が低下する、性欲が高まるまたは減退する など
社会的症状	いつもどおりの仕事ができない、物事が面倒くさくなる、他人と口論する、家に引きこもる、1人でいたい、家族友達への暴言、人づきあいが悪くなる、整理整頓したくなる、自分の健康管理ができない、月経がいやになる など

生理には個人差があり、生理期間、経血の量、痛みの箇所や度合い、メンタル面への影響など人それぞれ異なります。また、加齢や出産、生活習慣の変化などにより生理が軽くなったり重くなったりもします。

期間は約28日に1回という人が多いのですが、人によってはそれよりも長かったり、短かったりします。また、心の状況や食生活の影響により周期が不規則になることもあります。



## 生理がひどいとき、仕事を休める？

### ○「生理休暇」とは

生理休暇に関しては労働基準法で定められています。そのため、会社に勤務している女性は、就業規則に生理休暇の定めがなくても、「生理日の就業が著しく困難」であれば、役職や年齢、勤続年数、雇用形態にかかわらず、日本全国どこの会社でも生理休暇を請求することができます。

また、生理休暇の請求は必ずしも1日単位で行わなければならないものではなく、半日または時間単位で請求することもできます。



### ○「生理休暇」の規定について

労働基準法は、生理日であれば当然に休暇を取得する権利を認めるものではなく、生理日に就業が著しく困難な場合にのみ休暇をとれるという規定であると考えられています。また、生理休暇が有給休暇なのか、無給休暇なのかについては、特に法律上の定めがないため、勤務先の定めに従う必要があります。

### ○日本での現状について

現在、日本の生理休暇の取得率は低い状況が続いています。理由としては、「生理であることが知られたら恥ずかしい」「職場の理解が得られない」「男性の上司に話しづらい」などさまざまです。そのため、生理中の体調不良を我慢したり、別の有給休暇を利用したりしている場合が多いようです。

### ○より多くの方に利用してもらうために

必要な人が必要なときに利用できるように、企業では生理休暇の名称を変更して取得しやすくする試みや、体調面やメンタル面を相談できるような相談窓口を設けるなどの取り組みを行っています。

### ○生理をよく理解し、話し合みましょう

生理は妊娠・出産のために大切な役割を果たすものです。家庭や職場、学校で、みんなで正しい知識を共有すること、知ることによって毎日が大きく違ってきます。

この機会にご家族やパートナーと、職場の同僚や学校の友人と生理について話してみてください。

## 日光市が行う「生理の貧困」への支援

市は、コロナ禍などにより経済的に困窮している世帯の女性を対象に、防災備蓄物品を有効活用し、必要な方に生理用品の配布を行っています。必要な方は市社会福祉課(☎0288-25-3109)へご相談ください。

また、市内小中学校においても同様に必要とする女子児童・生徒を対象に生理用品を配布しています。通学する学校へご相談ください。

### ○●○●○～参考情報～○●○●○

#### 働く女性の健康応援サイト

厚生労働省が事業委託する女性就業支援全国展開事業のインターネットサイト(<https://joseishugyo.mhlw.go.jp/health/>)です。知っているだけで毎日が大きく違う!「からだ」「ココロ」「仕事」の悩みがあったらチェック!

健康に関する知識や情報を伝えるだけでなく、医師や管理栄養士らが答えるQ&Aコーナーや、女性の健康経営で先進的な取り組みを進める企業事例なども紹介しています。ぜひ活用し、いつまでもイキイキと働き続けられる自分作りに役立ててください!



▲専用ホームページ  
QRコード