

令和5年度 内閣府委託調査

男女の健康意識に関する個別インタビュー調査 報告書

2024年3月



株式会社マーケティング・コミュニケーションズ

もくじ

I. 調査実施概要

- 1. 調査目的・実施概要 ……3
- 2. インタビュー対象者一覧 ……4
- 3. インタビュー内容 ……5

II. インタビュー結果詳細

- 女性管理職/ID 1 ……7
- 女性管理職/ID 2 ……8
- 女性正規社員/ID 3 ……9
- 女性正規社員/ID 4 ……10
- 女性正規社員/ID 5 ……11
- 女性非正規社員/ID 6 ……12
- 女性非正規社員/ID 7 ……13
- 女性非正規社員/ID 8 ……14
- 女性専業主婦/ID 9 ……15
- 男性管理職/ID 10 ……16
- 男性管理職/ID 11 ……17

III. サマリー

- 1. 抱えている健康課題・不調 ……19
- 2. 健康課題に対する工夫や対処 ……20
- 3. 不調時のパフォーマンスや仕事への影響 ……21
- 4. 仕事と健康の両立における悩み ……22
- 5. 部下のマネジメントにおける悩み ……23
- 6. 職場での健康課題に関する理解・相談のしやすさ ……24
- 7. 仕事と健康の両立のために求める支援・制度 ……25
- 8. キャリアと健康の両立に向けて ……26
- 9. おわりに ……27



【I. 調査実施概要】

1. 調査名

「男女の健康意識に関する個別インタビュー調査」

2. 調査目的

働く女性は、キャリア形成において重要な時期である30代～40代で妊娠や出産などを含め身体に大きな変化を迎えるほか、仕事で責任を負う立場になる40代後半～50代後半にかけては更年期を迎える。女性が社会で活躍する上では、仕事と健康をどう両立していくかということは重要な課題であり、企業による健康経営、女性の健康課題の理解促進に関する取組は、女性活躍を後押しする取組でもあると考えられる。しかし、企業における健康支援は、女性に対する配慮が十分でない可能性がある。また、男性にも健康課題はあり、生活習慣病のリスクや、長時間労働による健康への影響などが懸念される。

こうした問題意識の下、健康課題について職業生活において抱える困難や悩み、健康に関する意識について、男女別、年代別に把握することで、働くことを希望する誰もが、生き生きと働き続けるために必要なことを明らかにし、企業で行われている健康経営を後押しするとともに、今後の我が国の経済の発展、男女共同参画推進に向けた材料とする。

3. 調査方法

オンラインインタビュー(1対1) 1人1時間

4. 調査日程

2024年2月

5. 調査対象者

健康課題を抱えている男女 11名

6. リクルート方法

登録モニター及び機縁法により対象者抽出

7. 調査実施者

(株)マーケティング・コミュニケーションズ

区分	対象者ID	年代	世帯構成	居住地	業種・役職	本人の自覚に基づく健康課題・不調	
女性	管理職	1	50代	配偶者、 子供あり	近畿地方	保険業 主任クラス	アレルギー症状(鼻炎、咳) 目の不調、月経関連(月経不順)
		2	50代	配偶者あり	首都圏	情報通信業 課長クラス	更年期関連症状
	正規社員	3	30代	親と同居	東海地方	卸売業 一般社員	月経関連(PMS)
		4	50代	親と同居	東海地方	製造業 一般社員	月経関連(PMS、月経痛) 腰痛
		5	50代	配偶者、 子供あり	首都圏	サービス業 一般社員	片頭痛、月経関連(PMS、月経痛) 更年期関連症状
	非正規社員	6	30代	配偶者、子供あり 親と同居	中国地方	サービス業 パート	月経関連(PMS、月経痛)、貧血
		7	40代	一人暮らし (子供あり)	近畿地方	小売業(物流) 契約社員	月経関連(PMS、月経不順)
		8	50代	配偶者、 子供あり	首都圏	建設業 パート	更年期関連症状 月経関連(月経痛)
	無職	9	30代	配偶者、 子供あり	九州地方	専業主婦 (もと医療業)	手術後の様々な 身体的・精神的不調
男性	管理職	10	50代	一人暮らし	北海道	情報通信業 部長クラス	メンタル不調
		11	40代	配偶者あり	首都圏	運送業 部長クラス	ストレスによる体の怠さ

※PMS(月経前症候群):月経開始3~10日前から始まる様々な心身の不快症状、月経が始まると症状が軽快、消失する。

【主なヒアリング事項】 ※ヒアリング事項は、対象者にあわせた事項で実施

1. 自身の健康状態について(自己認識と客観的把握)
2. 働き方と健康について(対処法・予防・発症時)
3. 職場において活用している支援と、求めたい支援
4. 今後のキャリアと健康支援

(管理職のみ)部下のマネジメントにおける悩み



【Ⅱ . インタビュー結果詳細】

50代・女性
 保険業
 管理職/主任クラス
 配偶者、子供あり

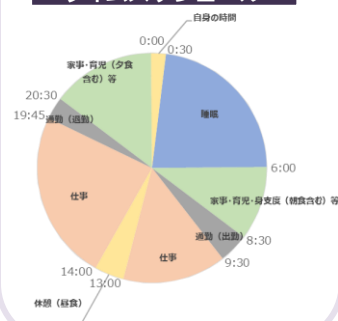
これまでのキャリア

- ・新卒入社（1年）
 - ・転職①（5年）
 - ・転職②（現職20年）
- ※育児休職、短時間勤務を経て、管理職。

世帯内の家事・育児等 分担度

100%

勤務日の タイムスケジュール



何よりも健康が大事。育児休職中・短時間勤務利用者にもキャリアアップの支援を。

Q. 気になる症状・不調の状況について教えてください。

A. 疲れが溜まってきたりすると、**鼻水、咳などのアレルギー症状**が出やすいです。また年齢のせい、夕方になると**疲れ目**も気になっています。最近では、**人間ドックの婦人科検診で引っ掛かってしまい再受診したところ、卵巣に腫瘍**が見つかりました。現在は、半年から1年に1回精密検査を受診しており、経過観察となっていますが、**自覚症状が全く無かった**ので、とても戸惑いました。月経不順もあつたりして、色々ですね。

Q. どんな工夫や対処で乗り越えていますか？

A. 基本的に市販薬で対応しています。**毎日忙しいので、多少気になることがあっても、病院には行きません。**治療の範囲かを自分で判断しています。**年に1回の人間ドックは必ず受診**していて、**結果は経年比較しながらチェック**しています。年齢が重なるにつれて症状が出てくると思っていますので、検査値や所見を確認しています。定期的な情報収集でセルフチェックもしています。

Q. 不調による仕事への影響は？

A. 一日中ずっとパソコン仕事なので、目の不調を感じています。またアレルギー反応なのか、喉・鼻がぐしゅぐしゅしてしまうので、**集中力が欠けてしまう**ことがあります。電話対応も多いので、咳が出ないか心配したりと気が気でないですね。

Q. 不調がある際のパフォーマンスはどの程度か？

A. 通常時に比べて**仕事は80%、家事は100%（通常時と変わらない）**のパフォーマンスになります。アレルギー症状が酷いと、仕事は**スピードも質も落ちてしまいます**ね。ただ、**家事のほうの方が代替が効かない**ですし、特に子供のことは待たないで時間に余裕がないこともあり、**我慢してやっています**。

Q. 仕事と健康を両立する上での悩みは？

A. **自分の時間をとれないこと、自分の身体のメンテナンスは十分にはできていない**と思います。管理職でもありますが、勤務時間中に抜けたり、早退がしづらいです。時間管理の工夫として、夕食作りの時間を短縮化しています。子供には申し訳ないと思うこともあります。

Q. 部下のマネジメントにおける悩みは？

A. 業務の性質上、精神的な負担が掛かりやすい職場環境です。メンバーの勤怠には常に気を配っています。不調を抱えている方、定期通院している方もいますが、なるべく話を聞いて、見守って、できる限りのことはみんなで手伝おうという雰囲気づくりを心掛けています。部下から体調面の相談があるときは、時間を確保して、対話をしています。本人の了解を得られる場合は、チーム内で状況を共有しています。1人で抱えるよりも周囲に共有することで、チーム全体にも理解や納得感が生まれると感じています。毎月、突発的な休みが発生してしまうと、メンバー間での不公平感、負担感が高まってしまうことがあるので、管理職としては、個人への配慮とチーム全体のバランス、業務の再分担など非常に悩むところですが、なんとか工夫して乗り切っています。

Q. 求める支援や制度は？

A. 不調を感じた時に、**会社の近くに社の提携病院があれば利用したい**ですね。**薬までその場で貰える**と大変助かります。また、早いうちからの診断が必要だと感じており、**35歳未満でも人間ドックが受診できる制度があれば、病気が放置されることは少なくなる**と思います。不調があれば上司に相談して、一緒に考えるような風土ができると良いと思います。勤務制度では、フレックスを活用しています。管理職とはいえ子供もいますので、**柔軟な働き方は欠かせません**。

Q. キャリアと健康を両立していくためには？

A. 短時間勤務制度は、子育て期の両立支援策には有効な制度でした。一方で、両立するのに必死で、**キャリア志向が停止していた**と思います。私自身、このまま定年まで勤めあげて終わりだと思っていました。管理職の打診があった当初は、責任がとれるか、身体や精神面が耐えられるかなど**不安は大きかった**ですが、思いきって始めてみると、**とてもやりがいがあり、私にもできるんだと自信が持てました**。キャリアとしては、**さらにもう一歩進んでいきたい**と考えていますが、何よりもまず、**健康であることが大事だ**と思います。今後、女性がさらに活躍していくためには、**育児休職中でも短時間勤務中でも、将来的なキャリアアップについて会社が働きかけやフォローをすることで、管理職候補のすそ野を広げることが重要だ**と感じています。

50代・女性
情報通信業
管理職/課長クラス
配偶者あり

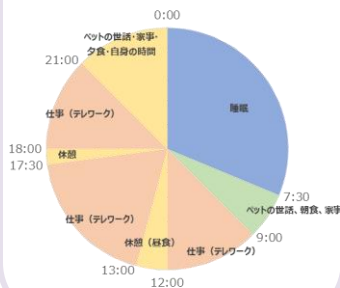
これまでのキャリア

・新卒入社（現職）
※社内の女性活躍担当
より声が掛かり、
選抜試験後、管理職へ。

世帯内の家事・育児等 分担度

70%

勤務日の タイムスケジュール



経営層の意識改革が必要。社員教育による理解促進と環境整備を。

Q. 気になる症状・不調の状況について教えてください。

A. 40代半ばからいわゆる更年期症状が気になり始めました。汗をかいたり、ほてり、イライラ、肩こり、むくみ、尿漏れなどが頻繁に起こるように。実は30代から仕事と不妊治療を両立していました。受診回数も頻繁で、業務予定が立てにくく、調整が大変でした。男性上司だったこともあり、通院や治療について詳細の説明はしていませんでした。子宮筋腫もあるので、現在も定期的に婦人科を受診しています。

Q. どんな工夫や対処で乗り越えていますか？

A. ウォーキングやヨガでリフレッシュしたり、漢方を服用して対処しています。婦人科受診の際に、更年期症状について少し相談してみる程度で、専門病院には行っていません。会社の人間ドックは毎年受診しており、受診後は産業医面談もあり、健康指導を受けています。

Q. 不調による仕事への影響は？

A. 締切や納期が迫っている業務をする時は、大量の汗をかいてしまったり、体温の上昇を感じます。焦ると、症状が顕著です。少しのことでもイラっとしてしまったり、ひどく落ち込む頻度も2週間に1度ぐらいあり、中々、安定しません。

Q. 不調がある際のパフォーマンスはどの程度か？

A. 通常時に比べて仕事は50%、家事は30%のパフォーマンスです。気持ちの落ち込み・考え込みなどでどうしても落ちてしまいますね。管理職としての責任もあるため、手は抜けませんし、どうにか進めなければという感じです。家事は、夫に任せたりして最小限にしていますが、家事のやり方や仕上がりの違いに、イライラが増してしまう時もあります。

Q. 仕事と健康を両立する上での悩みは？

A. 不妊治療と管理職の両立は想像以上にハードでした。費用的な負担もあり、精神的にも厳しかったです。気持ちの上では仕事を抑えたかったけれど、実際は難しく、あまり抑えられませんでした。管理職登用の際は、試験勉強もあってさらに忙しく、定期受診を中断せざるを得なくなりました。

Q. 部下のマネジメントにおける悩みは？

A. 毎月1 on 1で面談を実施しています。年上の部下から健康面での相談があった際は、自身の更年期症状や対処法を話すことで、気軽に相談していただけるように工夫しています。年下の部下については、残業時間を注視しており、食生活や運動状況、健康診断結果など、体調面も把握するようにしています。部下をサポートする時間が多く、自分の時間が中々とれないのが悩みです。部下からは相談や依頼が次々に来る上に、上司からは別途の指示があって板挟みになることも多く、業務への裁量が無い状況です。我慢、我慢と思っていますが、更年期症状も重なってカイヤイラしやすくなったので、自分自身が爆発しないように、日々、気持ちのやりくりにも苦労しています。男性も育児休暇を取る時代ですので、サポートの幅が広がっています。管理職として、今必要とされるマネジメントの勉強も必要ですし、実際の業務調整も大変ですね。

Q. 求める支援や制度は？

A. 働き方として、フレックスタイム制度・テレワークをフル活用しています。休暇制度の拡充や健康関連に使える福利厚生も増えたので、満足しています。生理休暇の制度はありますが、部下も含めて利用がされていません。月経痛の症状があっても、市販薬を服用するなどして、乗り越えているようです。

Q. キャリアと健康を両立していくためには？

A. 現状、さらなるキャリアアップは考えていません。細く長くやりたいというのが本音です。人生を考えた時に、時間は自分のためにも使いたいと考えています。女性活躍の推進により、社内の雰囲気や制度が変わったという実感があります。休暇も取りやすくなりましたし、周囲の理解も進んできています。個人からの発信には限界がありますので、経営トップからの発信は非常に効果的だと感じています。職場でも当たり前になりつつあり、この取組により、女性の立場が上がったと感じています。これからの管理職については、より魅力的な仕事に変えていくことが必要ではないでしょうか。

30代・女性
卸売業
正規社員/一般社員
親と同居

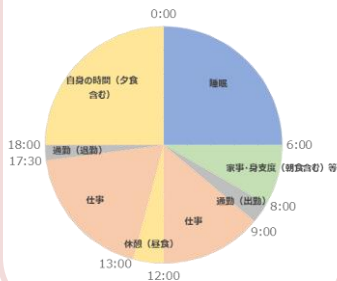
これまでのキャリア

- ・新卒入社
- ・転職（現職）

世帯内の家事・育児等 分担度

100%

勤務日の タイムスケジュール



PMSで月の半分は不調と闘う日々。休暇制度を実際に利用できる整備を。

Q. 気になる症状・不調の状況について教えてください。

A. 社会人になってから、月経前症候群、いわゆるPMS症状が、月経2週間前から毎月発生します。腹痛やお腹の張り、便秘。眠気も常にあり、睡眠時間を確保していても眠くなってしまいます。とてもイライラして余裕がなくなり、人に当たってしまったり、逆に涙もろくなってしまったりと、とても不安定になってしまいます。仕事のストレスが原因かもしれないと感じています。

Q. どんな工夫や対処で乗り越えていますか？

A. 月に1回、婦人科でピルの処方してもらって、月経周期を管理しています。仕事が忙しかったり、病院へ行く体力がない時は、かかりつけ医のオンライン診療を利用して、自宅までピルを届けてもらいます。

ピルを適切に服用していると、ほぼ確実に月経周期がコントロールできるので、自分の体調や気持ちの管理がしやすいです。症状は0にはならないので、長期的に付き合っていくしかありません。他、鎮痛剤は常備していて、月経中は服用しています。すごく辛いときは、休憩時間に自席で仮眠もしています。その他、身体の冷えやホルモンバランス、月経痛に効くとされている漢方も服用しています。

会社の健康診断も、毎年受診しています。前年、前々年の結果が横並びで確認できるので、比較チェックしています。今年は、前年より結果が良好だったので、気持ちも前向きになりました。

Q. 不調がある際のパフォーマンスや仕事への影響は？

A. 朝、必死になってベッドから起き上がって、やっと会社に行くという感じです。本当にしんどい日は、午前中の2時間くらいで集中して仕事を進めて、午後はゆったりと過ごせるように工夫しています。家事は全くできなくなりますが、散らかるとイライラして悪循環に陥ります。食事も作れないので、冷凍食品や栄養補助食品で対処しています。

Q. 仕事と健康を両立する上での悩みは？

A. 体調不良であることを周りに言えないです。弱いと思われたり、腫れ物に触るような感じで、仕事も任せて貰えなくなる不安があります。我慢して、自分をよく見せたいという思いがあります。

Q. 職場に相談できる方はいますか？

A. 上司は男性なので、月経の辛さを経験していないですし、絶対に理解できないと思って、相談もしていませんでした。同性でも、痛みや辛さは人それぞれで、共感して貰えないこともありますから。

数か月前、直属の上司と面談する機会があり、初めて、月経痛やPMSがとてもつらい状況であることをお伝えしました。欠勤理由や体調面も気に掛けてくださるようになり、気持ちが楽になりました。勤務への支障が大きくなってきて、自分だけで抱えていてもどうしようもないと思ったことがきっかけで相談しましたが、勇気を出して話してみても良かったです。

周囲は男性社員が多いので、生理休暇の利用には抵抗があります。会社に制度としてあるのかも、正直わからないですね。制度があったとしても、恥ずかしくて使えません。

Q. 求める支援や制度は？

A. 体調や月経周期によって、柔軟に勤務時間が変更できるフレックスタイム制度や、体調不良の時にすぐに横になれる休養室があれば利用したいですね。

それと、上司の存在も重要だと思います。女性特有の不調に理解のある人、大変な時に気づいてくださり、気持ちに寄り添ってくださるような上司だと、とても信頼できて、色々早めに相談もできると思います。

Q. キャリアと健康を両立していくためには？

A. 休暇制度があっても、実際には使っていない人が多いので、率先して使える仕組みがあると、安心です。あの人も使っている、この人も利用しているとなれば、社員全員で制度を上手に活用しようという雰囲気になります。まだまだ制度があるだけの場合、制度自体を知らない社員も多い状況です。

社員全員が適切に制度を使うような職場環境になっていったら、もっと働きやすくなって、会社への貢献度もアップするのではと感じています。

50代・女性
製造業
正規社員/一般社員
親と同居

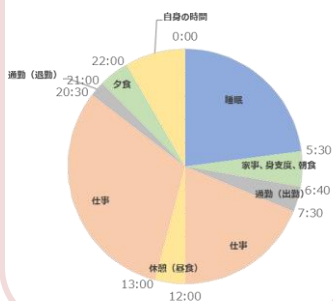
これまでのキャリア

- ・新卒入社（10年間）
- ・転職（現職）

世帯内の家事・育児等 分担度

100%

勤務日の タイムスケジュール



女性が多い職場だからこそ弱音は吐けない。休暇を取りやすい環境整備を。

Q. 気になる症状・不調の状況について教えてください。

A. **頭痛や体のだるさ、背中痛みなど、いわゆるPMS**が一番つらいです。PMSは月経の約2週間前から始まり、月経が始まるとお腹の痛みはありますが、月経痛以外のところは収まってきます。**1か月の半分は調子が悪く**、月経が始まると徐々にPMSが収まってきて、月経2週間前になるとまたPMSが始まって下がるという波状の調子のリズムです。PMSはホルモンバランスが原因ではないかと思っています。仕事が不規則になると、寝るのも遅くなるなど、生活リズムも不規則になるので、その分ホルモンのバランスも崩れやすいのかなと思っています。また、2~3年前から**腰痛**も気になっていますが、最近では以前に比べて痛みは和らいできました。

Q. どんな工夫や対処で乗り越えていますか？

A. PMSについては、**1か月に1回程度通院**していましたが、一般的な鎮痛剤や漢方薬を処方されただけで、効果はあまり感じませんでした。また、残業を切り上げて早く病院に行かないと診察時間に間に合わず、その点が難しいのもあり通院をやめました。今は不調がある時は、**市販の鎮痛剤**などを飲んでいきます。腰痛については、1か月に1回程度、**鍼治療**に行っているほか、**足枕**を使って睡眠時の腰の負担を軽減するなどの工夫をしています。

Q. 不調がある際のパフォーマンスや仕事への影響は？

A. 不調がひどいときは、**仕事の出来が50~70%程度**になります。腰痛がある時は立ち**仕事のスピード**にも影響が出ますね。そういった時には、**薬を飲んだり、少し仕事の手を止めて休んだり**して対応しています。家事については、両親と同居していて、**不調時には代わってもらえる**ので甘えて、自分の負担を減らす方にシフトしています。

Q. 仕事と健康を両立する上での悩みは？

A. 仕事については、他の人に代わってもらえることが難しく、不調時であっても、感染性の病気でもない限り、職場に行くと**自分の仕事は自分でやらなければならない**点が悩みです。

Q. 職場に相談できる方はいますか？

A. 相談しにくい雰囲気があり、今まで相談したことはありません。9割が女性の職場なので、恐らく**他の人も自分と同じような不調を抱えていて、それでも弱音を吐かずやっていると考えると、相談しても突っぱねられるかもしれない**と思い、言い出せません。他の人も相談している姿を見かけません。半年に1回人事の面談があって、月経前の不調があることは伝えていますが、実際に不調があるときにしんどいとは言っていないです。他の女性も、**体調が悪そうでも我慢してやっている**感じがあるので、自分だけ相談することはできないですね。

Q. 求める支援や制度は？

A. **時間単位の有給休暇**があればいいですね。例えば、不調時に8時~12時の午前の勤務時間の中で絶対休めない仕事がある場合でも、10時30分~12時までには休める、といった休暇の取り方ができればいいと思います。他には、**不調時に休める環境、業務の代替要員を確保できるような体制**があればいいと思います。今の職場では周囲に専門性が高い仕事の人が多く、体調不良の時に仕事を代わられる人がいないから、休むことができず、我慢して働いている面はあると思います。生理休暇に関しては、給与が100%支給される有給休暇ではないので、通常の有給休暇を優先して使っています。**通常の有給休暇と変わらない生理休暇**があるのであれば、使ってみたいですね。

Q. キャリアと健康を両立していくためには？

A. 今もキャリアアップ意欲はありますが、以前はより意欲が強かったです。しかし、**管理職は休みが取りにくいという環境があるため、自分には向いていない**と感じていました。管理職が休みを取らないと部下も休みを取りにくいですし、上司部下関係なく、**強制的に休みを取らせる制度**があればいいと思います。例えば、休みを取らなければ罰則があったり、昇進に影響するという制度ですね。上司も部下も強制的に休むようになれば、**休みを取りやすい環境**が醸成され、**不調を抱える人も管理職を目指せる**のではないかと思います。

50代・女性
サービス業
正規社員/一般社員
配偶者、子供あり

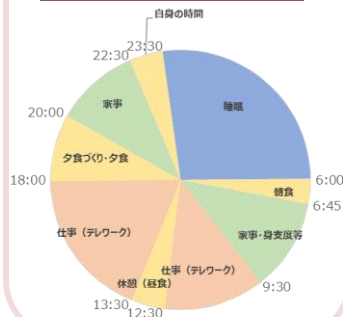
これまでのキャリア

- ・新卒入社
- ・転職複数回
- ・現職（10年以上）

世帯内の家事・育児等 分担度

80%

勤務日の タイムスケジュール



頭痛、PMSで月の半分は不調と闘う。場所や時間に捉われない働き方、評価を。

Q. 気になる症状・不調の状況について教えてください。

A. 一番の悩みは**片頭痛**です。いつ襲ってくるかわからない**不安があります**。20代後半から痛みが始まり、病院で精密検査をしたところ、片頭痛と診断されました。片頭痛は月経の周期にも連動しており、月経の時は頭痛も併発します。他に**PMS**も悩みで、月経の10日前から頭痛、腹痛、むくみ、体全体のだるさなどの症状があります。月経期間中もつらいので、**月の約半分は不調です**。繁忙期の長時間労働や人間関係の煩わしさなど、**働くことのストレス全般が月経不調に関係している**と感じています。他には、月経不調や疲れが取れにくいといった**更年期障害**と思われる症状もあります。

Q. どんな工夫や対処で乗り越えていますか？

A. 片頭痛については、**専門の外來も含めたいくつかの病院を受診**しましたが、**処方薬でも大きな効果を感じなかった**ため、市販薬で様子見をしようと思い、最近を受診していません。PMSについては通院して漢方薬を処方されたこともあります。現在はPMSに限らず頭痛時に服用する薬で対応しています。更年期障害と思われる症状があり、昨年の健康診断結果ではコレステロール値が以前より上昇していて、更年期障害が関連しているかもしれないと言われたこともあったため、今後は更年期障害について受診しようかと考えています。

Q. 不調がある際のパフォーマンスや仕事への影響は？

A. 頭痛、だるさに加えて、月経期間中の吐き気及びそれに伴う食欲不振が重ると、**全く集中できず**、頑張ってもほとんど仕事になりません。そういった時は薬を飲んで痛みが和らぐまで、**会社では休憩できる場所**で、**在宅勤務の日は横になって回復するまで休ん**でいます。家事についても、そういった時は**本当に何もできず、薬を飲んで休ん**でいます。仕事については全く何もやらないのは周囲に迷惑がかかってしましますが、家事の場合は家族に甘えられる点が違いますね。

Q. 仕事と健康を両立する上での悩みは？

A. 現在所属しているグループが**自分以外全員男性**のため、月経に伴う頭痛やPMSなどの**女性特有の不調への理解がなく**、**つらいと言いつらかったり、つらい時にフォローしてもらえない**です。

Q. 職場に相談できる方はいますか？

A. 所属グループは**自分以外全員男性**で、**相談できる環境ではなく、不調だからといって周囲が労わってくれる雰囲気でもありません**。グループに頭痛持ちの人はいないため、頭痛を訴えても何故そんなに頭痛になるのか理解されないでしょうし、PMSなどの女性特有の問題についても男性には経験できないことなので、話したところで厄介がられたり、頻繁に不調になっていると捉えられたりして、迷惑をかけてしまわないかプレッシャーで相談できません。隣のグループに同年代の女性がいるので、本当に辛いときにはその人に相談します。例えば、**女性特有の辛さについて、産業医から社員に向けて定期的に講習が実施**されれば、女性特有の不調についての理解も浸透し、つらさを訴えやすくなったり、休んだりしやすくなるかもしれません。

Q. 求める支援や制度は？

A. つらい時に横になれる**休養室**などのハード面、制度や周囲の理解などのソフト面といった**不調時に休める環境の整備**です。**生理休暇**は本当は使いたいのですが、グループ内に自分しか女性がないため、他の人が使えない休暇を自分だけ使うということに引け目を感じています。また、**産業医のカウンセリング**などの**相談窓口**もあれば心強いです。

Q. キャリアと健康を両立していくためには？

A. キャリアアップについては機会があれば...という気持ちはあるのですが、**不調があるのでやはり躊躇**してしまいます。不調時には勤務時間中ずっと一定のパフォーマンスを発揮することが難しいので、**勤務時間に捉われず、成果で評価されるのであればキャリアアップ**を考えることができると思います。また、不調と付き合いながら働くためには、**場所や時間に捉われない働き方**であれば、不調時に体調に合わせて仕事をすることができ、休憩して周囲に引け目を感じることも無いので良いと思います。そういった点で、現在は主に**テレワークで働く**ことができ、仕事の効率も出勤時より上がっていると感じています。

30代・女性
サービス業
非正規社員/パート
配偶者、子供あり
親と同居

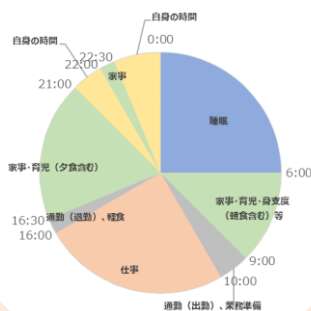
これまでのキャリア

- ・新卒入社（正社員）
- ・体調不調で転職（パート）し、その後正社員へ転換したが、体調不調で再びパート転換（現在）

世帯内の家事・育児等 分担度

100%

勤務日の タイムスケジュール



育児と仕事と健康と。自分の中のバランスを大事にしたい。

Q. 気になる症状・不調の状況について教えてください。

A. 月経痛及びそれに伴う貧血、頭痛、腹痛、倦怠感が気になる症状です。月経痛は学生時代からひどい方でしたが、歳を重ねるごとに年々ひどくなってきています。また、**月経の約1週間前からだるさ、胸の張りによる痛み、腰の鈍痛**もあります。

Q. どんな工夫や対処で乗り越えていますか？

A. 以前病院に行った際にピルを勧められましたが、ピルは1回飲むと飲み続けなければならないとのことでした。できるだけ薬には頼りたくなかったため、まずは食生活などを改善し、痛みがひどい時には**市販の鎮痛薬で対処**をしています。具体的には**マグネシウムを含む食べ物を積極的に摂る、入浴後にストレッチで身体を温める、サニタリーショーツやカイロを入れられるスパッツを使用**するなどしています。

Q. 不調による仕事への影響は？

A. 月経痛が辛い時は出勤前に鎮痛薬を飲んでいますが、効果が切れてくると**痛み**に気が取られ、**ルーティン業務のスピードが落ちて**しまいます。そういった時は、体調と相談しながら、鎮痛薬を飲まなければ我慢できないようであれば、午後にも飲んでいきます。自分の担当場所は配置されているのが自分一人のため、辛い時には上司に5分だけ代わってもらって**トイレで休憩**しています。

Q. 不調がある際のパフォーマンスはどの程度か？

A. 通常時に比べて**仕事は60~70%、家事は70%**のパフォーマンス。仕事については、月経痛があると業務スピードが落ちるため、効率に影響が出てしまいます。家事については、**しんどくても自分の代わりはいないのでやらなければなりません。痛みが強まらないようペースを落としながら家事**をしています。

Q. 仕事と健康を両立する上での悩みは？

A. 有給休暇など、制度はあるんですが、使いやすい雰囲気ではないため、不調などで**休みたい時も休みにくい**ことです。以前に2~3日まとめて有給休暇を取得しようとしたところ、雰囲気が悪くなってしまったことがありました。

Q. 職場に相談できる方はいますか？

A. **男性上司の中に、不調を理解してくださる方がいらっしゃり**、助かっています。以前に月経痛に伴う貧血で気持ち悪くなってしまったのですが、穏やかで物腰柔らかな話しやすい方でしたので、正直に理由をお伝えしました。その後、心配して声掛けをしてくれるようになりました。**適切な頻度で、さりげなく聞いてくれるので嬉しい**です。他の男性は、女性の不調について話しやすい雰囲気ではありませんが、1人でも理解してくださる方がいると、安心して就業できます。女性の同僚にも相談することがあります。

Q. 求める支援や制度は？

A. 月経を含めた**女性特有の不調に対する休暇制度**があれば、安心して仕事に集中することができるので良いと思います。また、**フレックスタイム制度**があれば、必要に応じて家庭のことに時間を割くなど、柔軟に働くことができるようになると思います。他には、子供が急に体調を崩して仕事を休まなければならないこともあるので、**子の看護休暇**も使うことができれば良いと思います。いずれにしても、自分が先陣を切って使うとは言いにくいので、**周囲が制度を使っているという環境**になれば良いです。

Q. キャリアと健康を両立していくためには？

A. 以前、上司に声を掛けられたことがあって、キャリアアップについて考えたこともありましたが、**自分の体調や子供のことを考慮すると、この状況で今以上のキャリアを求めると様々なものを犠牲にしなければならない**ため、現実的ではないと思い、諦めてしまいました。今は、不調があっても何とか両立できる範囲に健康を保っていくことと、育児時間を大事にしたい想いがあります。将来的なことを考えると、**健康面の不調があっても、小さな子供がいる環境でも、キャリアアップできる環境やキャリアについて長期的に考えられる機会があれば不安なく働けるのではない**かと思います。

40代・女性
小売業（物流）
非正規社員/契約社員
一人暮らし（子供あり）

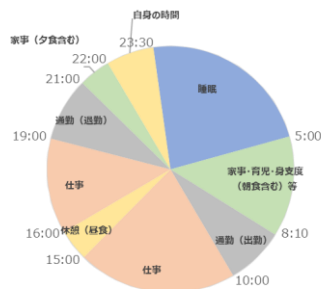
これまでのキャリア

- ・新卒入社
- ・結婚を機に退職し、出産後に現職へ転職、直近で異動あり（20年以上）

世帯内の家事・育児等分担度

100%

勤務日のタイムスケジュール



不調と付き合いながら働くためには人間関係が重要。不調について相談できる環境を。

Q. 気になる症状・不調の状況について教えてください。

A. 月経周期が短くなってきており、一方でPMSは毎回しっかりあるので、不調の期間が長くなっているのが悩みです。PMSは出産前からありましたが、若い頃は月経の3日前からだったのが、現在は7～10日前から始まるようになっており、1か月のうち快適なのは3～4日程度です。症状は肩こり、頭痛、強烈的な眠気、だるさなど、すっきりしない状態になります。出産後、あまりに体調が悪くて病院を受診したところ、橋本病ということも分かりました。

Q. どんな工夫や対処で乗り越えていますか？

A. 月経周期があまりにも短いため一度病院を受診したことがありますが、周期が短いだけなら問題ないと言われてピルを処方されただけで、真摯に向き合ってくれていると感じなかったため、それ以来通院はしていません。他の病院は良さそうなところをまだ見つけていないため行っていません。インターネットで更年期障害に良いというサプリを見つけ、現在はそれを飲んでいますが、橋本病については10年以上病院から処方される薬を飲み続けていましたが、数値が改善したので一度服用を止めました。4～5年経過して再び不調が出てきたので、また服用して、薬を服用すると楽になりました。

Q. 不調がある際のパフォーマンスや仕事への影響は？

A. 倉庫内の仕事なので力仕事で歩き回るのですが、不調の際は素早く動けなかったり、重い物が持てなかったりして、通常時に比べて80%のパフォーマンスになります。本当につらい時は、周囲が残業している中でも、残業はせずに早めに退社しています。家事については掃除が雑になったり片付けを後回しにしたりして、20～30分くらい家事時間を減らしています。職場では人間関係にも気を遣うので、不調時は家事より仕事の方がパフォーマンスも気持ちも落ち込みます。

Q. 仕事と健康を両立する上での悩みは？

A. 工作上、男女関係なく力仕事を行うため、時には20kgもの荷物を積み上げたりすることもあるので、体力的にきついです。作業方法を工夫して、例えば男女ペア体制で協力して、力仕事でもお互いに補助しながら行ったら良いと思います。

Q. 職場に相談できる方はいますか？

A. 男性が約7割の職場で、上司も男性なので不調の相談はできません。女性の同僚であってもあまり個人的な話はしにくく、我慢できる範囲の不調であれば相談せずに我慢します。不調のような弱みを相談したら、じゃあ辞めたら、と言われて終わりそうです。異動前の職場では、人間関係が良好で周囲も歩み寄ろうという姿勢の人が多かったため、体調についても相談しやすい環境でした。男性上司であっても、上司の方から妻の不調や上司自身のプライベートなこと、健康に関することなどを話してもらえると、自分からも話しやすいと思います。

Q. 求める支援や制度は？

A. 生理休暇という制度があるのは良いですが、ただ月経の不調があるかやPMSがあるかは人によって異なるため、生理休暇は、月経に限らずPMS等も含めた女性特有の不調に関して休みが取れる休暇であると良いと思います。子育てをしている人にとっては、子の看護休暇も助かります。他には、子供の学校行事などの際でも周囲に気兼ねなく休めるよう、シフトの柔軟性もあれば良かったですね。通勤時間が長いことが身体への負担になっているので、送迎バスの本数を増やすなど会社の配慮があれば良いと思います。会社の福利厚生で人間ドックや女性がん検診が無料で受けられるのですが、自治体の健診だと多少の自己負担が発生するので、無料というのは助かりますし、いつも受けています。

Q. キャリアと健康を両立していくためには？

A. 子育てをしていると転勤などのある正社員で働くのは難しかったので、契約社員として働いてきました。キャリアアップというよりはワーク・ライフ・バランスを重視したいと思っています。仕事が生活にハリを与えると思うものの、これからは会社のために身を粉にして働くというよりは、自分の時間をしっかり取って、仕事とプライベートを分けて生活していきたいですね。今は力仕事なので契約社員でも待遇が良いのですが、長く働くためには、体に負担のかからない仕事で、待遇面も考えて正社員としての転職を考えてもいいのではないかと考えています。また、不調と付き合いながら働いていくためには、不調について職場で相談することができる人間関係も重要だと思います。

50代・女性
建設業
非正規社員/パート
配偶者、子供あり

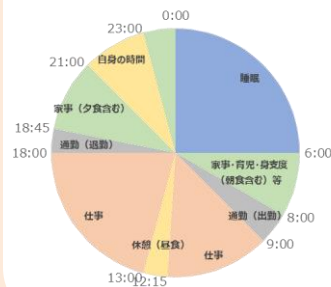
これまでのキャリア

- ・新卒入社（正社員）
- ・出産を機に退職し、子供が成長したため復職（現職、週3-4日勤務）

世帯内の家事・育児等分担度

90%

勤務日のタイムスケジュール



周囲の認知があれば制度が使いやすくなる。上からの制度周知を。

Q. 気になる症状・不調の状況について教えてください。

A. 3～4年前から**更年期障害**があります。一番気になる症状は**顔のほてり**で、顔だけ熱くなり脂汗をかくのでハンカチが手放せません。ほてりのために具合が悪くなることもあります。他に**頭痛、関節痛、首・肩・腰痛、めまい、イライラ、睡眠障害、肌の乾燥**などもあります。月経痛も不規則にあるため、**更年期障害の症状と重なるとさらに不調**を感じて、とても辛いです。

Q. どんな工夫や対処で乗り越えていますか？

A. 1ヶ月に1回程度通院して薬を処方してもらっています。薬で症状が消えるという訳ではありませんが、**女性ホルモンが補充されて様々な症状が少し軽くなります**。他には**更年期障害に良い食べ物や飲み物、肌が良いコラーゲンのサプリ**を摂ったり、腰や肩こりに効くストレッチをしています。月経痛は**市販の鎮痛剤などを飲む**こともありますが、毎月のことなので仕方ないと我慢してしまいます。また、勤務先の補助があるので、年に1回**人間ドックを受診**しており、診断結果から自分の体の状態を確認し、運動をしたりしています。

Q. 不調がある際のパフォーマンスや仕事への影響は？

A. 不調があると仕事に集中できず、効率も落ちるので、**4時間でできる作業が5～6時間**かかります。具合が悪い時は一人になりたいので、更衣室で**20～30分座**ったり、空いている会議室の机で**10～15分突っ伏**していることもあります。家事については子供の食事の準備や食器洗い、洗濯など**最低限のことだけ**やって、掃除などは後回しにしています。仕事はやらないといけません、家事の方がうまく調整することができるので、不調時には手を抜いたりしています。

Q. 仕事と健康を両立する上での悩みは？

A. 職場が**男性社会**なので、**更年期障害への理解があまりない**ことです。男性は、妻が更年期障害であったりなど言葉自体は知っていたとしても、自分が経験していないことは分からないと思います。理解してもらえないので、更年期障害の症状があると伝えてもどうにもなりません。また、**仕事を休みたくてもフォロー体制が無く、休んだ分だけ仕事が溜まっていく**ので、不調時でもとりあえず出勤はせざるを得ない状況です。

Q. 職場に相談できる方はいますか？

A. 周囲に男性が多い中で、**更年期障害や月経に関する不調はやはり相談しやすくはありません**。職場には女性もいますが、自分より上の世代の人は少なく、下の世代が多いので、更年期障害の相談ができる年齢ではないですね。

Q. 求める支援や制度は？

A. 子供が生まれた後も働き続けたかったので、頑張って国家資格を取ったのですが、妊娠中に入院することになり退職しました。会社の体質が古く、当時はそこまでして働かなくてもという周囲の空気がありました。**入院しても仕事を辞めなくても良い法制度があった、それが周知されていれば辞めずに済んだのかな**と思います。法律があれば、制度を使いたいという声が上がやすいですね。また、紙の書類など出社して対応する仕事はまだあるのですが、オンライン決裁の導入などで改善されて**テレワーク・在宅勤務**ができるようになると思います。他には、**更年期障害休暇**があれば良いですね。更年期障害の方が生理休暇より申告しやすいです。生理休暇は自分の月経周期を申告しているようで取りづらいですね。名前が変われば取得しやすくなるのではと思いますので、例えば**政府から名称を変更するよう言ってくれる**と良いのではないのでしょうか。

Q. キャリアと健康を両立していくためには？

A. 今の会社で正社員になれるのであればなりたいたいのと思いますが、**色々資格を持っていても、年齢的なことや女性ということで難しいのが現状**です。役職手当のようなものをもらって優遇はされているのですが、退職金はもらえず、ボーナスも気持ちだけ。それにも関わらずやっている仕事の内容と責任は正社員と同じなので、会社としては便利な存在なのだと思います。自分が不調を抱えて、育児も行いながら働き続けるためには、**フレックスタイム制度のような柔軟な働き方**ができる制度があれば良いと思います。また、**テレワークがあれば健康に不安があっても働き続けられたのではないかな**とも思いますね。

30代・女性
専業主婦
配偶者、子供あり

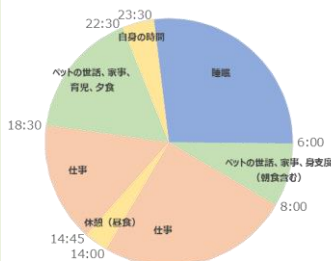
これまでのキャリア

- ・新卒入社（正社員）
- ・転職①（正社員）
- ・転職②（非正規）
- ・転職③（非正規）
- ・退職、現在無職

世帯内の家事・育児等 分担度

90%

勤務日(前職)の タイムスケジュール



治療が必要になっても、休める制度と環境を。

Q. 気になる症状・不調の状況について教えてください。

A. 直近の非正規勤務での就業時に、**月経が2か月ほど遅れたことがありました。おかしいなと思い婦人科を受診したところ、がん検診を勧められました。念のためと思って受けてみると、子宮頸がんの一手前**ということが分かり、医師の勧めもあり、入院・手術をしました。退院後、家事・育児を少しずつ再開していたのですが、動き過ぎたのが高熱が出てしまい、再度受診しました。発熱症状が治まったこともあり、その数日後には仕事に復帰しました。体調は万全ではなかったのですが、限られた人数で業務を運営していることもあり、無理をして復帰しました。術後の体調不良以外には、**冷え性と頻尿**が気になっています。

Q. どんな工夫や対処で乗り越えていますか？

A. 子宮頸がんの術後については、**2～3か月ごとに検診**のために通院しています。今は仕事をしていて時間に余裕があるので、**ウォーキングなどで体を動かして、リフレッシュ**しながら過ごすようにしています。昨年健診で、甲状腺機能の低下を医師から指摘されたのですが、自覚症状がないこともあり、その後受診はしていません。正社員で勤務していた際は、職場からの働きかけがあり、毎年、**定期健診とがん検診を受診**していましたので、体調管理もできていたと思うのですが、パート勤務になってからは、育児や家事も忙しく、自分のことは後回しになっていました。実家も頼れない環境なので、現在も時間のやりくりが大変です。

Q. 不調がある際のパフォーマンスや仕事への影響は？

A. 患者さんのサポートをする業務でしたので、体調が悪いからといって対応を変えることはできませんでしたので、**我慢して何とか対応**しておりました。職場が支えてくれる体制もなく、自分で日々乗り切っていた状況です。

Q. 仕事と健康を両立する上での悩みはどのようなものでしたか？

A. もともと人手不足の状況でしたが、術後の復帰時には、業務もさらに忙しくなりました。**体調不良で休みたくても代わりのスタッフがない、休暇を取るにも自分で代わりを立てないといけない**仕組みで、自身の体調以外に**子供の体調不良等での突発対応**もありましたので、精神的にも非常に辛かったです。

Q. 職場に相談できる方はいましたか？

A. 人員に対する業務量の負荷が問題になっていましたので、上司に業務量を調整してもらうことは可能かと相談したのですが、じっくりと話を聞いてくださる様子もなく、却下されてしまいました。その相談をきっかけに**上司との関係に折り合いがつかなくなり、同僚との関係もぎくしゃくしてしまいました**。周囲の私に接する態度が変わってしまったと感じて、**精神的にさらに追い詰められてしまい、何日か寝込んでしまいました**。その後、継続勤務は難しくなり、**やむなく退職**しました。

Q. 求める支援や制度は？

A. **時間単位の有給休暇**は、使いたかったですね。子供の授業参観などは、丸1日休みでなくて良いので、部分的な休暇が効果的に利用できると思います。**子の看護休暇**も使いたかったです。パート勤務の場合、休んでしまうと1日分の給与が減ってしまい、影響が大きいです。子供が寝込んだら1週間は休まないといけなくなってしまい、給与は毎月想定額の半分以下になってしまいます。職場でなくとも、減額分を補填する仕組みがあると良いと思います。また、私は実際に子宮頸がん急遽手術・入院となったので、**治療目的の休暇制度**があれば良かったと思います。職場の規模に関わらず休暇制度の整備が進めば、将来的にも安心して働けると思います。

Q. キャリアと健康を両立していくためには？

A. 2社目の正社員勤務中に妊娠・出産をしましたが、勤務先が遠く、自宅近辺の保育園に入所できなかったこともあり、復帰を断念しました。当時、**近隣の保育園に入れていたら、正社員を辞めずにキャリアを継続できていた**と思います。今は求職中ですが、**自身の体調と家事・育児のバランス**を考えて、週4日未満の業務で就業したいと考えています。自分自身の時間もしっかり確保して、通院や日々の体調管理も今まで以上に気を付けていきたいと考えています。就業先を決める上では、業務内容や給与面だけでなく、**職場の雰囲気や必要な時に休みが取れる環境**についても確認していきたいです。

50代・男性
情報通信業
管理職/部長クラス
一人暮らし

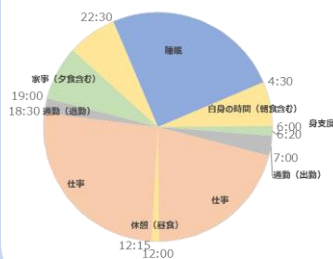
これまでのキャリア

- ・新卒入社
- ・何回か転職をして複数社を経験し、現職

世帯内の家事・育児等分担度

100%

勤務日のタイムスケジュール



休暇制度も大事だが休めなければ意味がない。まずは今ある休暇を取りやすく。

Q. 気になる症状・不調の状況について教えてください。

A. 元々、人前で話すことや会議の場が得意ではありませんでしたが、40代の頃に単に性格の問題だけではないと思い、病院で受診したところ、**心の病気ということが分かり、その後も継続通院しています。課される責任が増えてストレスを感じるが増えたことなども影響しているのかもしれない**。また、毎年寒くなる時期にお腹の調子が悪くなったり、デスクワークによる首や肩の凝りや手足の冷え性もあります。

Q. どんな工夫や対処で乗り越えていますか？

A. 心の病気については月に1回通院して薬を処方してもらっています。また、朝7時頃など**早朝出勤によって集中して効率良く仕事をしたり、面倒な仕事を先に済ませることでストレスを感じないように工夫**しています。お腹の調子は、病院で薬を処方してもらって様子を見ています。首や肩の凝り、手足の冷え性については市販薬などで対応しています。**薬を飲むことで、安心したり気持ち楽になる部分**はあります。

Q. 不調がある際のパフォーマンスや仕事への影響は？

A. 一度に多くの仕事があると、年齢的に体力も落ちているので対応しきれなくなり、**気持ちがネガティブになって仕事の処理スピードは落ちている**かもしれません。職場に行くこと自体が精神的に辛いこともあります。家事については、**一日のルーチンを決めて崩さないようにして、どうしても無理な時はあらかじめ決めておいた簡略化したルーチンを使い分けています**。不調の原因は仕事関係のストレスであることが多く、家では気持ちが楽になるので、不調による家事への影響は仕事より少ないと思います。

Q. 仕事と健康を両立する上での悩みは？

A. 人手が足りないため、**管理職としての仕事をやらなければならない中でプレーヤーとしての業務も担っており、どうにかやりくり**しています。通院しなければならない時も、一日休暇ではなく半日休暇を取り、**病院に行く直前まで仕事をしている状況**です。自分の健康や体調については誰にも言うておらず、通院の必要がある時には用事があると言って休暇を取っています。

Q. 部下のマネジメントにおける悩みは？

A. 女性部下が多いのですが、女性の場合、**女性特有の病気はどう声をかけていいかわからないこともあり、健康関連については話しにくい**です。とはいえ不調で人が欠けると大変なので、**本人から直接、もしくは別の女性から間接的に話は聞く**ように心がけています。相談しやすい雰囲気を作り話を聞くのが自分にできることだと思っています。また、会社の人員が年配と若い世代が多くて中間層が薄い歪な構成になっているため、5代になっていきなり20代の部下と接することになり、**話すきっかけに困ったり、考え方の違いやジェネレーションギャップ**があります。中間層にもっと女性が増えると5年後、10年後の幹部クラスに女性が増えることにも繋がり、**良い**と思います。

Q. 求める支援や制度は？

A. **休暇制度をいくら作っても、実際に休めないのでは意味がありません**。まずは仕事のやり方を見直しを行い、**今ある有給休暇を取りやすくする**ことが大事だと思います。例えば時間単位休暇は、管理が複雑になるものの、希望する人もいるので良いと思います。また、女性・男性に関わらず、今後増えていくであろう育児・介護を行う人が柔軟に休みを取れる仕組みは作った方が良いと思います。**テレワークについても執務環境のコントロールができるので、ストレス軽減に役立つ**と思います。

Q. キャリアと健康を両立していくためには？

A. **自分の仕事に専念できる職種**があると良いです。人それぞれになりますが、**色々な仕事をバリバリやる人のための職種、得意な領域に特化した人のための職種といった選択肢があっても良い**と思います。管理職にも向き不向きがあり、プレーヤーから管理職になってパフォーマンスが落ちることもあります。プレーヤー業務に専念して成果を上げた分だけ報酬ももらえる、もしくは管理職業務に特化してプレーヤーとしての仕事は減らすといった、働き方のバリエーションも考えていく必要があると思っています。また、若い人など**年齢に関わらず、少しでも気になることがあれば、病院などの第三者に判断してもらう**ことも大事だと思います。

40代・男性
運送業
管理職/部長クラス
配偶者あり

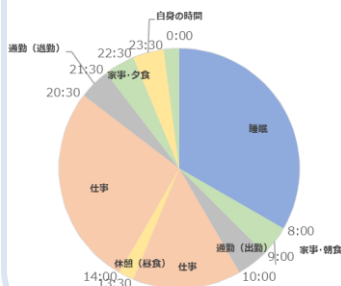
これまでのキャリア

- ・新卒入社
- ・転職（現職）

世帯内の家事・育児等 分担度

20%

勤務日の タイムスケジュール



キャリア×健康のバランスが重要。持続可能な休暇制度・体制構築を。

Q. 気になる症状・不調の状況について教えてください。

A. 40代になった頃から、以前に比べてどこことなく身体に**倦怠感**を感じます。はっきりとしたことは分かりませんが、自分では**ストレスが原因ではないか**と考えています。自分では特に**ストレスを意識することはない**んですが、仕事で**責任を負わなければならない役職にいるため、プレッシャーによるストレス**を無意識のうち**に身体が感じ取っている**のかもしれない。

Q. どんな工夫や対処で乗り越えていますか？

A. 倦怠感は精神的なものが原因かもしれないと思い、約1年前に病院に行って、色々検査をしたのですが、異常は見つかりませんでした。今は具合が悪いときは、**ビタミン剤などのサプリメントや栄養ドリンク**を飲んだりしています。飲みすぎると効き目がなくなったり副作用も気になるので、あまり具合の悪くないときには、**食事ですっかり栄養をとって、自分の健康を保つ**ことができればいかなと考えています。

Q. 不調がある際のパフォーマンスや仕事への影響は？

A. 調子が悪いときは、仕事のスケジュールが思ったように進捗しないと感じる時があります。立場的に会議も多く、そちらに時間が取られてしまうこともあるのですが、不調時は特にそれ以外の**自分の作業が思ったより進まない**と感じる時があります。そういった時は気持ちを入れ替えるために、**コーヒーや炭酸水を飲んでリフレッシュ**しています。家事は基本的に妻が担っており、自分は掃除と可能であれば食事作り、洗濯などを行っています。不調の際にも必ず掃除はしていますが、**掃除する場所を絞って調整**をしています。

Q. 仕事と健康を両立する上での悩みは？

A. 管理職という立場上、不調で休むと、**休んだ間の仕事は全て後の自分がやらなければならない**ので、休むのではなく、自分の体調と相談しながら、その日にやる予定だった業務のうち、**2割を翌日に回す**などして調整しなければならないことですね。

Q. 部下のマネジメントにおける悩みは？

A. 部下には女性も何人かいるのですが、女性特有の不調については、**男性の自分が聞く場合、聞き方、言い方によっては相手がハラスメントと感じる可能性がある**ので、その点には気を付けています。また、女性の中で話をなるべくまとめてもらい、まとまった話が自分のところに来るような流れを作っています。会社の取り組みとして**社内外のセミナーを受講できる機会**があるので、できるだけ参加しています。**部下との接し方や傾聴**なども勉強するよう心掛けています。また、部下に求めることとして、現在の業務パフォーマンスを維持しながら、**自らも貪欲にスキルアップ**してもらってできれば良いと思います。そのためには、**通常の有給休暇とは別にスキルアップのための休暇を設ける**ことができれば良いかもしれません。

Q. 求める支援や制度は？

A. 自分はまだ親の介護で困ってはいませんが、年齢的に周囲から介護の話をよく聞くので、**介護休暇**はこれから将来的に使ってみたいと思います。しかし、介護休暇を取得しても、休んでいる間の仕事は自分に返ってくるので、**自分の仕事から離れて休みが取れるような制度であれば使いたい**と思います。また、自分が**休んでも仕事を代行できる人がいる体制**であれば、積極的に休みを取ってリフレッシュしたり、キャリアアップのための勉強をしたりできるので良いなと思います。個々人の**パフォーマンスが上がる**ことによって**会社ももっと良くなる**と思います。

Q. キャリアと健康を両立していくためには？

A. 気持ちとしてはもう少し頑張りたい、キャリアアップしたいという思いが強いのですが、**頑張りすぎて健康を害するようでは元も子もありません**。自分の身体を第一優先にして、体調と相談しながら、身体がついて来られる範囲で仕事のパフォーマンスを上げられるように頑張ると**いうバランスが重要**だと思います。そのためにも、キャリアアップと健康を両立するための**休暇制度や体制があれば良い**なと思います。



【Ⅲ . サマリー】

- それぞれが抱えている健康課題・不調は、単一の症状ではなく、様々な症状が複合している。
- 特にPMSや更年期障害については、いずれも複数の不調を併発しており、人によって不調の内容も異なる。
- PMSが関連した場合、不調期間が長くなることが多く、1か月の約90%は不調というケースもある。

区分	対象者ID	年代	抱えている健康課題・不調	
女性	管理職	1	50代	アレルギー症状(鼻炎、咳)、疲れ目、卵巣腫瘍、月経不順
		2	50代	更年期障害(発汗、ほてり、イライラ、肩凝り、むくみ、尿漏れ)、子宮筋腫
	正規社員	3	30代	PMS(腹痛、腹部の張り、便秘、眠気、イライラ、気分の落込み)
		4	50代	PMS(頭痛、倦怠感、背中での痛み)、月経痛、腰痛
		5	50代	片頭痛、PMS(頭痛、腹痛、むくみ、倦怠感)、月経痛、更年期障害(疲れやすさ)
	非正規社員	6	30代	月経痛、PMS(倦怠感、胸の張り、腰痛)、貧血
		7	40代	月経不順(頻発月経)、PMS(肩凝り、頭痛、眠気、倦怠感)、月経痛、甲状腺炎
		8	50代	更年期障害(ほてり、発汗、頭痛、関節痛、首・肩・腰痛、めまい、イライラ、睡眠障害、肌の乾燥)、月経痛
	無職	9	30代	子宮頸部高度異形成手術後の不調、冷え性、頻尿
男性	管理職	10	50代	メンタル不調、腹部不調、首・肩の凝り、冷え性
		11	40代	倦怠感

- 忙しい、効果を感じない、などの理由で、病院を受診せずセルフケアでの対処が多い。一方で、定期健康診断・人間ドックの診断結果を意識的に利用しているという声もあった。
- 特に月経関連不調、更年期障害については、受診歴や通院歴はあるものの、最終的に市販薬（主に鎮痛剤）で対応しているケースが多い。また、運動、食生活改善、サプリメント等のセルフケアで、通院に頼らないケースが多い。

区分	対象者 ID	年代	抱えている健康課題・不調	工夫や対処
女性	管理職	1	50代 アレルギー症状(鼻炎、咳)、疲れ目、卵巣腫瘍、 月経不順	人間ドックの結果を活用しつつ、多少の症状は市販薬で対応
		2	50代 更年期障害(発汗、ほてり、イライラ、肩凝り、むくみ、 尿漏れ)、子宮筋腫	更年期障害については通院せず、 漢方薬やヨガ、ウォーキング等で対応
	正規社員	3	30代 PMS(腹痛、腹部の張り、便秘、眠気、イライラ、 気分の落ち込み)	オンライン診療も活用しながら月に1回程度通院、 処方されたピル・漢方、市販の鎮痛薬で対応
		4	50代 PMS(頭痛、倦怠感、背中痛み)、月経痛、腰痛	PMSについて通院歴はあるが、現在は通院しておらず、 市販の鎮痛薬等で対応
		5	50代 片頭痛、PMS(頭痛、腹痛、むくみ、倦怠感)、月経痛、 更年期障害(疲れやすさ)	片頭痛、PMSについて通院歴はあるが、現在は通院しておらず、 市販の鎮痛薬等で対応
	非正規社員	6	30代 月経痛、PMS(倦怠感、胸の張り、腰痛)、貧血	月経に関して受診歴はあるが、現在は通院しておらず、 市販の鎮痛薬、食生活改善等で対応
		7	40代 月経不順(頻発月経)、PMS(肩凝り、頭痛、眠気、 倦怠感)、月経痛、甲状腺炎	月経に関して受診歴はあるが、現在は通院していない、 更年期障害についてはサプリメントで対応
		8	50代 更年期障害(ほてり、発汗、頭痛、関節痛、首・肩・腰痛、 めまい、イライラ、睡眠障害、肌の乾燥)、月経痛	更年期障害については月に1回程度通院、処方された薬で対応、 月経痛については市販の鎮痛薬で対応
	無職	9	30代 子宮頸部高度異形成手術後の不調、冷え性、頻尿	高度異形成については手術後、2~3か月ごとに検診のため通院
男性	管理職	10	50代 メンタル不調、腹部不調、首・肩の凝り、冷え性	メンタル不調については月に1回程度通院、処方薬で対応、 腹部不調についても処方薬で対応
		11	40代 倦怠感	通院はしておらず、サプリメントや栄養ドリンクで対応

- 不調による仕事への影響は人によって様々だが、質より速さに影響が出ると感じる人が多い。
- 家事への影響についても様々ではあるが、仕事と比較するとパフォーマンスが落ちる(自分で調整して落とすことができる)という人が多い。
- 一方で、子供がいる世帯では、家事は代わりがないため、パフォーマンスを落とす(調整する)ことができないという人もおり、世帯内の家事・育児分担度が影響している可能性がある。

区分	対象者 ID	年代	世帯構成	抱えている健康課題・不調	パフォーマンスへの影響【仕事】	パフォーマンスへの影響【家事・育児等】	
女性	管理職	1	50代	配偶者、子供あり	アレルギー症状(鼻炎、咳)、疲れ目、卵巣腫瘍、月経不順	通常時と比べて80%になる 速さ・質ともに落ちる	通常時と同程度 家事・育児は代わりがおらず、我慢
		2	50代	配偶者あり	更年期障害(発汗、ほてり、イライラ、肩凝り、むくみ、尿漏れ)、子宮筋腫	通常時に比べて50%になる 職責があり、手は抜けない	通常時に比べて30%になる 夫に任せて最小限に
	正規社員	3	30代	親と同居	PMS(腹痛、腹部の張り、便秘、眠気、イライラ、気分の落込み)	集中できるのは2時間程度 メリハリをつけて乗り切る	全くできなくなる 食事も作れない
		4	50代	親と同居	PMS(頭痛、倦怠感、背中痛み)、月経痛、腰痛	通常時に比べて50~70%になる 質・速さともに落ちる	不調時には負担を減らす 親に代わってもらうこともある
		5	50代	配偶者、子供あり	片頭痛、PMS(頭痛、腹痛、むくみ、倦怠感)、月経痛、更年期障害(疲れやすさ)	ほとんど仕事にならない 休憩して回復を図る	何もできない 家事は家族に甘えられる
	非正規社員	6	30代	配偶者、子供あり、親と同居	月経痛、PMS(倦怠感、胸の張り、腰痛)、貧血	通常時に比べて60~70%になる 速度が落ち、効率が下がる	通常時に比べて70%になる 家事は代わりがない
		7	40代	一人暮らし(子供あり)	月経不順(頻発月経)、PMS(肩凝り、頭痛、眠気、倦怠感)、月経痛、甲状腺炎	通常時に比べて80%になる 速さ・できることに制限	家事に費やす時間を20~30分減らす
		8	50代	配偶者、子供あり	更年期障害(ほてり、発汗、頭痛、関節痛、首・肩・腰痛、めまい、イライラ、睡眠障害、肌の乾燥)、月経痛	通常時の1.25~1.5倍時間がかかる 集中できず、効率が落ちる	最低限の家事のみ行う 家事は調整できるので手を抜く
	無職	9	30代	配偶者、子供あり	子宮頸部高度異形成手術後の不調、冷え性、頻尿	我慢して通常時と同様に対応 (前職の経験)	—
男性	管理職	10	50代	一人暮らし	メンタル不調、腹部不調、首・肩の凝り、冷え性	速さが落ちる 一度に対応できる量に制限	不調時は簡略化ルーチンを行う 仕事より影響は少ない
		11	40代	配偶者あり	倦怠感	速さが落ちる 想定より作業効率が悪くなる	家事は主に配偶者 不調時は掃除の範囲を絞る

- 悩みの内容は様々であるが、大別して時間的要因、環境的要因、体制的要因の3通り。
- 時間的要因は管理職に多く、職務のために自分の時間が取れないということが共通した理由であった。
- 環境的要因の多くは、不調に対する周囲の理解不足によるものであった。
- 体制的要因には、休もうとしても交替人員がないということが多く挙げられる。

区分	対象者 ID	年代	抱えている健康課題・不調	悩み	
女性	管理職	1	50代	アレルギー症状(鼻炎、咳)、疲れ目、卵巣腫瘍、月経不順	自分の時間を取りづらく、身体のメンテナンスが十分にできない (時間的要因)
		2	50代	更年期障害(発汗、ほてり、イライラ、肩凝り、むくみ、尿漏れ)、子宮筋腫	自分の時間が取りづらく、治療と管理職の両立が難しい (時間的要因)
	正規社員	3	30代	PMS(腹痛、腹部の張り、便秘、眠気、イライラ、気分の落込み)	周囲の目が気になり、不調を言い出せない雰囲気がある (環境的要因)
		4	50代	PMS(頭痛、倦怠感、背中痛み)、月経痛、腰痛	仕事の交代要員がおらず、不調でも休みづらい (体制的要因)
		5	50代	片頭痛、PMS(頭痛、腹痛、むくみ、倦怠感)、月経痛、更年期障害(疲れやすさ)	男性が多い職場のため、女性特有の不調への理解がない (環境的要因)
	非正規社員	6	30代	月経痛、PMS(倦怠感、胸の張り、腰痛)、貧血	休みを取りにくい雰囲気がある (環境的要因)
		7	40代	月経不順(頻発月経)、PMS(肩凝り、頭痛、眠気、倦怠感)、月経痛、甲状腺炎	単独で力仕事を行わなければならない、体力的につらい (体制的要因)
		8	50代	更年期障害(ほてり、発汗、頭痛、関節痛、首・肩・腰痛、めまい、イライラ、睡眠障害、肌の乾燥)、月経痛	男性が多い職場のため、女性特有の不調への理解がない (環境的要因)
	無職	9	30代	子宮頸部高度異形成手術後の不調、冷え性、頻尿	仕事の交代要員がおらず、不調でも休みづらい(前職の経験) (体制的要因)
男性	管理職	10	50代	メンタル不調、腹部不調、首・肩の凝り、冷え性	人手不足のため、通院のための時間が取りづらい (体制的要因・時間的要因)
		11	40代	倦怠感	仕事の交代要員がおらず、不調でも休みづらい (体制的要因)

- 全管理職が共通して、部下の健康課題の把握を心掛けていた。
- 男性管理職の悩みとしては、女性特有の健康課題についての話しづらさが共通して挙げられており、間接的に話を聞くといった工夫がされている。

区分		対象者ID	年代	抱えている健康課題・不調	悩み・対策
女性	管理職	1	50代	アレルギー症状(鼻炎、咳)、疲れ目、卵巣腫瘍、月経不順	部下の勤怠状況、体調に配慮 各個人の部署内での状況共有による傾聴・互助の雰囲気づくり、不公平感・負担感の解消
		2	50代	更年期障害(発汗、ほてり、イライラ、肩凝り、むくみ、尿漏れ)、子宮筋腫	部下の勤怠状況、体調の把握 部下が相談しやすい雰囲気となるよう工夫
男性	管理職	10	50代	メンタル不調、腹部不調、首・肩の凝り、冷え性	話しにくい女性特有の健康課題・不調について、直接、または間接的にでも話を聞く
		11	40代	倦怠感	女性特有の健康課題・不調について話す際に配慮 間接的な部下の情報収集、セミナー受講等による学び

- 女性特有の健康課題・不調について、男性の上司・同僚には相談しにくいという意見が共通して挙げられた。女性の上司・同僚への相談のしやすさは様々であった。
- 相談しにくい背景には、女性特有の健康課題・不調について相談したところで理解されないだろうという諦念があるが、話をしてみると理解を示されたケースもあった。

区分	対象者ID	年代	抱えている健康課題・不調	健康課題に関する理解・相談しやすさ	
女性	正規社員	3	PMS(腹痛、腹部の張り、便秘、眠気、イライラ、気分の落込み)	女性特有の健康課題・不調についての理解が無いと思い、男性上司には相談していなかった機会があり、相談したところ理解・配慮を示され、楽になった	
		4	PMS(頭痛、倦怠感、背中痛み)、月経痛、腰痛	女性が多い職場だからこそ、他の人も同じような不調を抱えて働いていると思うと相談できない	
		5	片頭痛、PMS(頭痛、腹痛、むくみ、倦怠感)、月経痛、更年期障害(疲れやすさ)	自分以外全員男性のため、女性特有の健康課題・不調について理解されないと思い、相談できない	
	非正規社員	6	月経痛、PMS(倦怠感、胸の張り、腰痛)、貧血	男性上司に不調を理解し、適切に声をかけてくれる人がいるため、相談できている	
		7	月経不順(頻発月経)、PMS(肩凝り、頭痛、眠気、倦怠感)、月経痛、甲状腺炎	男性が多い職場のため、不調の相談はしにくい我慢できる範囲であれば相談はしない	
		8	更年期障害(ほてり、発汗、頭痛、関節痛、首・肩・腰痛、めまい、イライラ、睡眠障害、肌の乾燥)、月経痛	男性が多い職場のため、女性特有の健康課題・不調については相談しにくい	
	無職	9	30代	子宮頸部高度異形成手術後の不調、冷え性、頻尿	人員に対する業務量負荷について相談したが、聞き入れられなかった

- 求める制度・支援として、休みやすい環境が最も多く挙げられたことから、休暇制度自体は整備されているが、それを利用できる環境が整っていないと感じている人が多いことが分かる。
- 女性からは、対象を月経に限らない、女性特有の不調や更年期障害に対する休暇制度を求める声が上がっており、月経以外にも休むことが必要な不調は様々に存在する。

区分	対象者ID	年代	世帯構成	抱えている健康課題・不調	求める制度・支援	
女性	管理職	1	50代	配偶者、子供あり	アレルギー症状(鼻炎、咳)、疲れ目、卵巣腫瘍、月経不順	会社付近の提携病院、35歳未満に対する人間ドック受診補助
		2	50代	配偶者あり	更年期障害(発汗、ほてり、イライラ、肩凝り、むくみ、尿漏れ)、子宮筋腫	特に求める制度は無し (制度や福利厚生が充実しており利用もできる)
	正規社員	3	30代	親と同居	PMS(腹痛、腹部の張り、便秘、眠気、イライラ、気分の落ち込み)	フレックスタイム制度、休養室設置
		4	50代	親と同居	PMS(頭痛、倦怠感、背中の痛み)、月経痛、腰痛	時間単位の有給休暇、有給の生理休暇、休みやすい環境
		5	50代	配偶者、子供あり	片頭痛、PMS(頭痛、腹痛、むくみ、倦怠感)、月経痛、更年期障害(疲れやすさ)	休養室設置、休みやすい環境、産業医によるカウンセリング
	非正規社員	6	30代	配偶者、子供あり、親と同居	月経痛、PMS(倦怠感、胸の張り、腰痛)、貧血	女性特有の不調に対する休暇制度、フレックスタイム制度、休みやすい環境
		7	40代	一人暮らし(子供あり)	月経不順(頻発月経)、PMS(肩凝り、頭痛、眠気、倦怠感)、月経痛、甲状腺炎	女性特有の不調に対する休暇制度、休みやすい環境、負担の少ない通勤環境
		8	50代	配偶者、子供あり	更年期障害(ほてり、発汗、頭痛、関節痛、首・肩・腰痛、めまい、イライラ、睡眠障害、肌の乾燥)、月経痛	休暇等に関する法制度の周知(休みやすい環境)、テレワーク、更年期障害に対する休暇
	無職	9	30代	配偶者、子供あり	子宮頸部高度異形成手術後の不調、冷え性、頻尿	時間単位の有給休暇、治療目的の休暇制度(前職の経験より)
男性	管理職	10	50代	一人暮らし	メンタル不調、腹部不調、首・肩の凝り、冷え性	休みやすい環境、テレワーク
		11	40代	配偶者あり	倦怠感	休んでも代わりとなる人がいる体制(休みやすい環境)

- キャリアと健康の両立のために求めることは様々であったが、休みの取りやすさや柔軟な働き方を選択できる制度など、職場環境に求めることが多く挙げられた。
- 管理職からは、キャリアアップ支援や経営層による意識改革、キャリアの選択肢など、多くの人
が管理職を目指すことができる環境の整備が挙げられた。

区分	対象者ID	年代	世帯構成	抱えている健康課題・不調	必要なこと	
女性	管理職	1	50代	配偶者、子供あり	アレルギー症状(鼻炎、咳)、疲れ目、卵巣腫瘍、月経不順	育休中・短時間勤務利用者に対するキャリアアップ支援 管理職候補の裾野を広げることが重要
		2	50代	配偶者あり	更年期障害(発汗、ほてり、イライラ、肩凝り、むくみ、尿漏れ)、子宮筋腫	経営層からの発信による意識改革 管理職を魅力的な仕事にすることも重要
	正規社員	3	30代	親と同居	PMS(腹痛、腹部の張り、便秘、眠気、イライラ、気分の落込み)	休暇制度を適切に使用できる職場環境
		4	50代	親と同居	PMS(頭痛、倦怠感、背中痛み)、月経痛、腰痛	不調の人であっても管理職を目指すことができる、 休みを取りやすい職場環境
		5	50代	配偶者、子供あり	片頭痛、PMS(頭痛、腹痛、むくみ、倦怠感)、月経痛、更年期障害(疲れやすさ)	時間ではなく成果で評価される環境 場所や時間に捉われない働き方
	非正規社員	6	30代	配偶者、子供あり、親と同居	月経痛、PMS(倦怠感、胸の張り、腰痛)、貧血	健康面の不調があつたり、小さな子供がいる環境でも 長期的なキャリアについて考えられる機会
		7	40代	一人暮らし(子供あり)	月経不順(頻発月経)、PMS(肩凝り、頭痛、眠気、倦怠感)、月経痛、甲状腺炎	身体への負担が少なく、長く働くことができる環境 不調について相談できる職場環境
		8	50代	配偶者、子供あり	更年期障害(ほてり、発汗、頭痛、関節痛、首・肩・腰痛、めまい、イライラ、睡眠障害、肌の乾燥)、月経痛	フレックスタイム制度やテレワークのような、 柔軟に働くことができる制度
	無職	9	30代	配偶者、子供あり	子宮頸部高度異形成手術後の不調、冷え性、頻尿	体調や家事・育児とバランスが取れる就業条件 必要な時に休みが取れる職場環境
男性	管理職	10	50代	一人暮らし	メンタル不調、腹部不調、首・肩の凝り、冷え性	人それぞれの能力・専門性に合ったキャリアの選択肢
		11	40代	配偶者あり	倦怠感	体調とパフォーマンス向上のバランス

個別インタビュー調査を通じて、多くの人が様々な健康課題・不調を抱えており、職場での相談しにくさや休みを取りづらい環境などに悩みながら、仕事のパフォーマンスが低下している中でも、働き続けていることが分かった。

女性特有の健康課題・不調を抱えながら働いている女性においては、不調に対する周囲の理解がないことや、不調について相談した時の周囲の反応への懸念により、不調について相談できず、不安を感じている人もいた。

管理職においては、マネジメント業務の負荷により自分の時間を取りにくいことに加え、マネジメント業務が他の人に任せづらいため、仕事を休みにくいという悩みを共通して抱えていた。また、管理職の役割において、部下のマネジメントのひとつとして「健康支援の必要性」が顕著にみられたことから、管理職は、今まで以上に多岐にわたる業務またはマネジメント範囲や内容のシフトが必要となってくるため、管理職が部下を健康管理も含めて支援できるよう、企業は管理職への支援の検討も重要であろう。

仕事と健康を両立していくためには、休暇制度の整備なども必要としながら、まずは制度が使いやすい、休みやすい職場環境・体制であることが必要だと考える人が多かった。また、テレワークの普及によって、仕事と健康の両立がしやすくなったという意見も多くあったため、場所や時間にとらわれない柔軟な働き方の整備も重要だと考えられる。

女性特有の健康課題・不調を感じながら働く女性に、これからのキャリアアップ意向について聞いてみると、健康課題・不調を抱えた状態でキャリアアップを選択することの不安や、小さな子供がいる状況でキャリアと育児を両立できるかという不安、といった意見があった一方、管理職になっても休暇制度が利用できるのであればキャリアアップを検討できる、といった意見も挙がった。

男女ともに自らの健康と上手に付き合って仕事と健康を両立し、また職場での女性活躍を後押しするためには、仕事と健康課題や育児との両立支援制度の充実、柔軟な働き方の整備、これらを適切に利用できる職場環境、健康課題に対する理解の醸成、経営層等による意識改革などが求められるのではないかと。