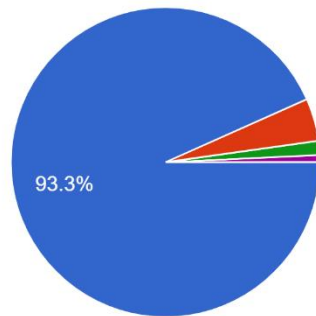


郵政ユニオン女性部 「生理休暇アンケート」

2022 年 3 月 1 日～4 月 10 日実施

所属会社を教えてください

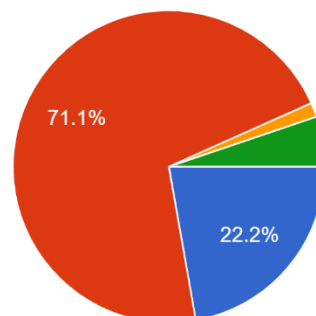
135 件の回答



- 日本郵便
- ゆうちょ銀行
- かんぽ生命
- 日本郵政
- ソラスト薬円台 介護

社員区分を教えてください

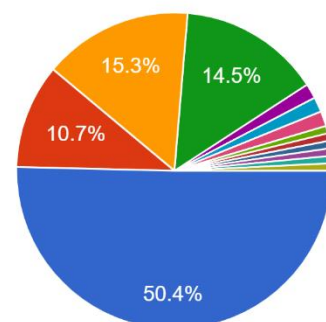
135 件の回答



- 正社員
- 期間雇用社員
- 短時間社員
- 再雇用社員・シニアスタッフ

職務内容

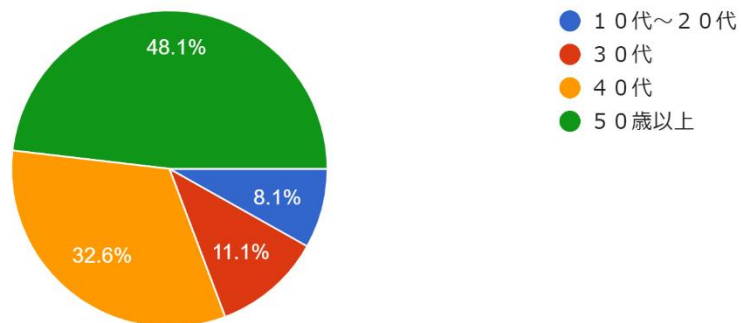
131 件の回答



- 郵便内務
- 集配営業
- 窓口
- 総務・事務
- 総務
- 計画
- コール
- 郵便計画
- 金融コンサルティング部
- コンシェルジュ
- 事務
- 外務
- 訪問介護

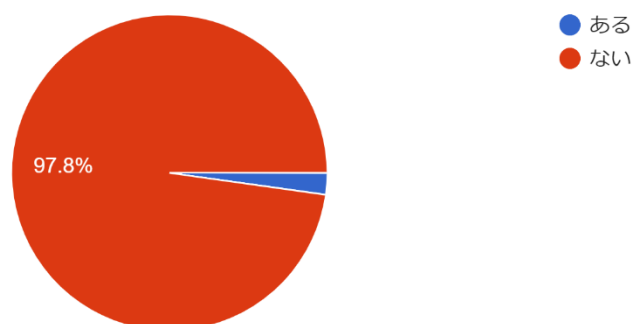
年齢

135 件の回答



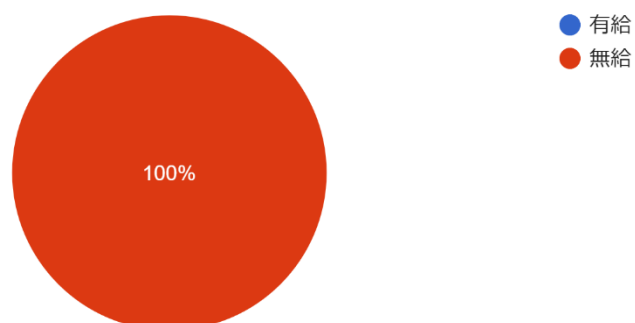
あなたは過去5年以内に「生理休暇」を取ったことがありますか？

135 件の回答



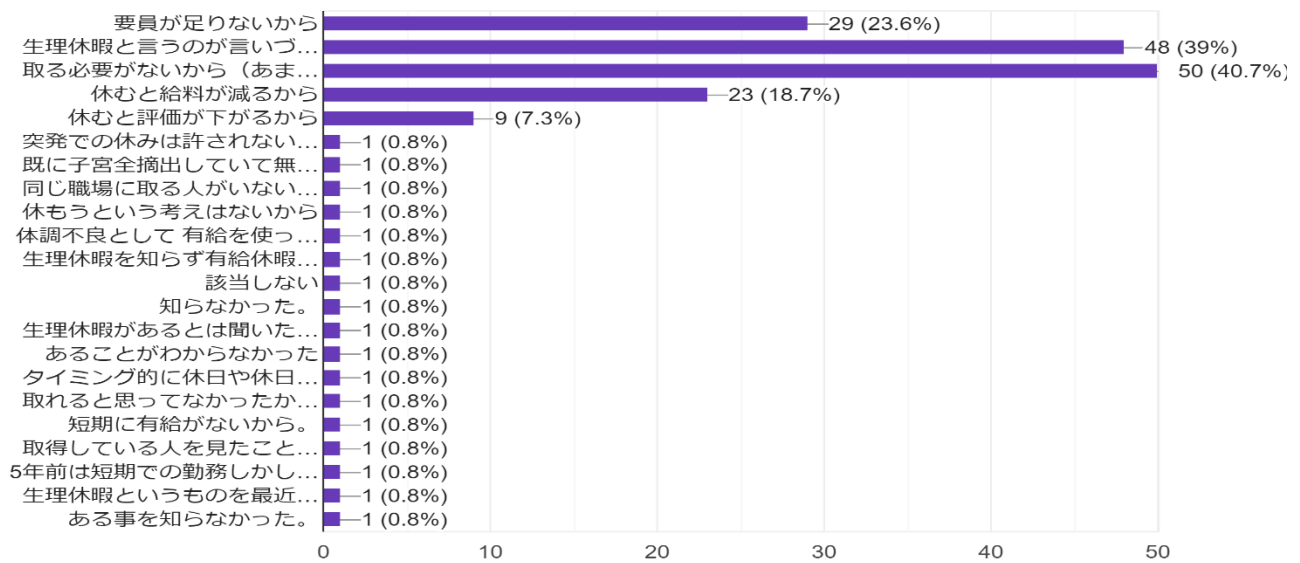
あると答えた方～それは有給でしたか？無給でしたか？

2 件の回答



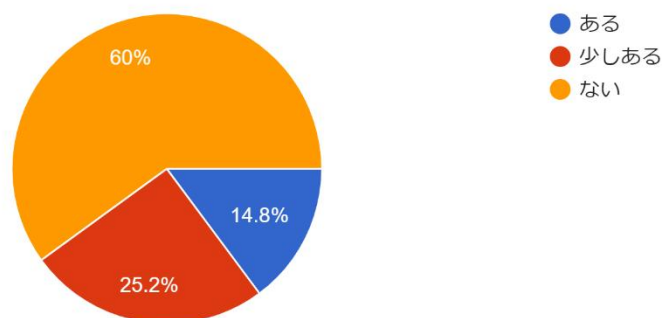
ないと答えた方～取らなかった理由は次のうちどれですか？（複数回答可）

123 件の回答



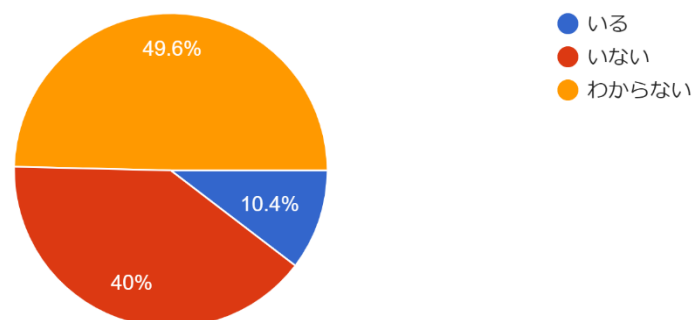
職場で生理休暇の取得に対する理解はありますか？

135 件の回答



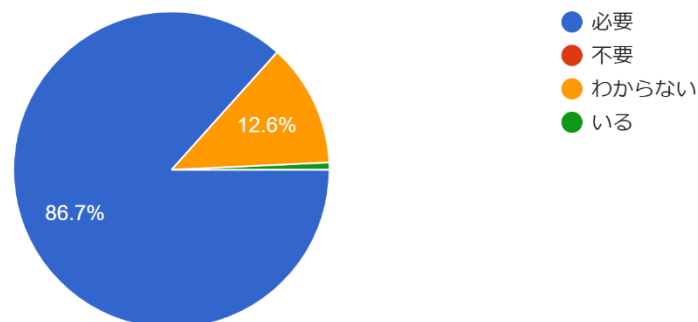
あなたの周囲で生理休暇を取っている女性はいいますか？

135 件の回答



女性に生理休暇は必要だと思いますか？

135 件の回答



あなたが生理の時に辛い症状（又は辛かった症状）があれば教えてください

90 件の回答

1. 頭痛
2. 腹痛
3. 頭痛・腹痛があり 閉経前には大量の出血をとまなう事もあり、トイレから出られない時もありました。休みが取りづらいときはとても不安でした。
4. 頭痛、肩こり
5. 腹部、腰などの強い痛み。大量の出血。
6. 集中力の低下。腹痛
7. お腹が痛かった。眠くなる。
8. 下腹部の鈍痛
9. 下半身が重い、ダルい、痛い。頭痛。激しい眠気。あと量が多いので漏れが心配。
10. 経血の量が多い、腹痛
11. 腰が痛い
12. 薬を服用していても痛みが酷いことがある、
13. 腰が痛い、腹痛
14. 下腹の重い痛みや頭痛
15. 生理痛
16. 出血が多い。腹痛
17. 子宮内膜症・子宮筋腫を併せて患っていたのでかなりの苦痛だった
18. お腹が痛い
19. 生理痛・薬を飲むほどではない
20. 昔の話ですが、長時間椅子に座ってたらく横から漏れてきた。
21. 腹痛、多い日の漏れ不安、貧血等
22. 頭痛、腹痛、気持ちが悪い
23. 筋腫があるので、かなりの経血量があり、オムツ型に夜用ナプキン、内挿用品を使っても 2 時間ないほどの量でした。
24. 貧血と腹痛

25. 大量出血
26. 生理痛 月経過多
27. 腹痛、腰痛、頭痛
28. 下腹部通・食欲不振・倦怠感
29. PMS 気分が落ち込んだりすることがあり、結構しんどい時がありました。更年期は普段とはかなり変わり、自分の事なのに とまどいが多くありました。
30. 30 年くらい前、ゆうメイトの時に ベッドから立ち上がれないほどの痛みで 何度も休みました。
31. 外回りのため、腹痛や頭痛、腹部の不快感や腰回りの痛みなどが辛くてもどうしようもなかった。冬場は特に防寒着などを着用しているため、外でのトイレ事情はとてもキツイと思います。気遣いのできない男性社員との同行などでは、公園の汚いトイレトペーパーもないような公衆トイレを使用することを強要されたり(綺麗な公共のトイレなどを探していると時間のロスタイムになると言われたこともあります)することもありました。トイレに行きたいと言えず我慢に我慢を重ね酷い膀胱炎を起こした経験もあります。
32. 腹痛、腰痛、だるさ
33. とにかく出血多量で頻度も高い 外務なのでトイレも探しにくい
34. 下腹部痛
35. 腹痛、腰痛、下痢
36. 腹痛がつらい。貧血
37. 腹痛、腰痛、頭痛
38. 下腹部通・食欲不振・倦怠感
39. 下腹の重い痛みや頭痛
40. 出血が多い。腹痛
41. 集中力の低下。腹痛
42. 腰痛
43. 下腹部の痛み。血液量が多い時の不安。貧血。
44. 頭痛。出血過多。
45. 貧血や腹痛の症状が出る時があり、勤務中つらい時がある。
46. 下腹部の痛み。吐き気。強い眠気。
47. まず 生理になる前に腰がだる重かったり、下っ腹が痛重かったりしました。あと生理の終わり頃には頭痛がして困りました。
48. 腹痛、腰痛
49. めまい、腹痛、貧血、血量が多い、情緒不安
50. 経験した頃、2 日目が、その月によって体調の度合いがあり、経血の量が多くてもれてないかと、生理痛かひどくて、日常に支障がありました。
51. 外務で生理が重い時、オムツの用な生理用品を買って使っても もらしていた。
52. 頭痛・腰痛・腹痛・倦怠感
53. きつい腹痛
54. お腹が痛くて動けない状態が毎回あるが、我慢してロキソニンを飲み仕事をしている。
55. 出血が多い。
56. 頭痛・腹痛・吐き気・めまい

57. 頭痛が1日続いたら、眠気におそわれること。
58. 腹痛がひどい。
59. 若い人たちは薬飲んでも苦しむ方がいらっしゃる
60. 立てない。すわれない。横になって薬を飲んでしのぐしかない。
61. 腹痛・腰が痛い・頭痛・だるい
62. 頭痛・集中力激減・精神的に不安定になる
63. 怒りやすくヒステリーになる)胃腸が弱くなり下痢気味になる。
64. お腹が痛くて苦しかった。
65. 貧血と下腹部痛、頭が重くて思考が鈍る。
66. 体がけだるい。お腹が痛い。
67. 出血過多
68. 立ったり座ったりの動作。特にしゃがむ行動。
69. 腹痛・頭痛・腰痛・嘔吐感・けん怠感・眠気
70. 腹痛・体がおもい。
71. 腹痛がひどい時は立ったり座ったりという動作が辛い。
72. 腹痛・嘔吐
73. 吐き気・めまい、目の前が紫や緑一色に見えたりすることがありました。
74. 下腹部のひっぱられるような痛さと血の量の多い日。
75. 腹痛・貧血・だるさ等
76. 腹痛・腰痛・頭痛
77. お腹の痛み・出血の多さ
78. お腹がいたい。
79. 全身の激痛。薬がなければ失神する事もある。起き上がっているのも辛い。
80. 貧血。
81. 頭痛。
82. 薬がしばらく効かない。
83. 腰がとても痛くなる。気分が悪くてムカムカしてくる。体がだるく、頭痛がする。
84. 腹痛・ボーっとする。
85. 急にお尻の後ろまで痛くなって歩きにくくなる症状がでることがありました。
86. 毎月、前兆頭痛に始まり、吐き気・腹痛、仕事を休み 早退していました。
87. 腹痛・頭痛・腰痛
88. 腹痛と腰痛
89. 全身が痛く動けなくなる
90. 痛みのあまり吐き気がしてくる

あなたが生理の時に職場・通勤等で困ったことがあれば教えて下さい

80 件の回答

1. 貧血気味になるので 乗り物に乗るのがイヤでした。
2. 痛みがひどく、薬でも抑えられず起き上がれない。出血がひどく通勤の1時間が持たず服を汚すことも。通勤電車で貧血になり気を失ったことがある。

3. 頻繁に離席することがはばかられた。
4. こまめにナプキンを変えに行けない
5. 貧血等のめまいでの通勤が辛い時がある。出血が多い時に何度も席を外しづらい。
6. なかなかトイレに立てず 漏れた事がある。他の人も同じ事があった。
7. ナプキン交換の時間になってもすぐにトイレに行くことができないこと電話対応など
8. デスクワーク時、漏れて椅子に血が着いた
9. 忙しくて休憩になかなかいけなくて経血が漏れた
10. 血が漏れることがあるので、備品を汚すのではと心配になる
11. 仕事中にトイレに行きたくなくても、手がはなせなくて行けない。何回もトイレに行くという事が周りの目を気にして行けない。
12. 頻繁にトイレに行けない
13. 仕事の処理能力がおちること。
14. 仕事中、生理痛がひどくなった
15. 生理の症状がひどい為、今は薬で止めています。
16. 出血が酷く 1 時間でタンポンと夜用ナプキンを併せて使っていても間に合わなかった程の出血量と腹痛だった
17. お腹の痛みが酷くなり頭痛まで出てきた時
18. 長時間 窓口業務に座っていると ナプキンの交換ができなくて困った。
19. トイレに行きづらい(周りが男性ばかりなので)
20. お客様対応中、漏れの不安感でも離れられない。酷い腹痛を感じても誰にも言えない。
21. 窓口業務中なかなかトイレに行けず、漏れてしまった
22. 貧血がひどく、バイクの運転中に倒れそうになったことがある。
23. 大量出血で漏れて制服やら椅子やら漏れた時 お客様対応しているとトイレに行けない
24. 重量物の取扱い。
25. 痛みで動けなくなる事。
26. 長時間の立ち仕事が苦痛
27. 生理用品を持ち込めない
28. 量が多い、2 日目は漏れが一番気になりました。
29. 職場に私物を持ち込めないの、生理の時 生理用品を更衣室に置いておくこともできず、ウエストポーチに入れて身につけるようにしました。
30. 渉外社員に女性がほとんどおらず、上司にもほとんど男性しかいないので、どうしても生理で体調が悪いときに休みたいと職場に連絡をいれる際に同じ女性の年配の内務社員に話を聞いてもらい休みたいと話したら、私は貴方の上司ではないし生理くらい別に普通に男性に話せない意味がわからないと言われ対応してもらえなかった。仕方がないので体調不良とだけ男性上司に伝え年休をいただきました。
31. 何回か血だらけになった。制服のかえがなく、班長に帰らせて欲しいと懇願したがジーパンで続きの配達をやらされた
32. トイレに行きたくてもなかなか行けない
33. 頻繁にトイレに行きたくする時がある
34. つらい時に離席できない。

35. 痛みで動けなくなること。
36. 長時間の立ち仕事が苦痛
37. 仕事中にトイレに行きたくなくても、手をはなせなくて行けない。何回もトイレに行くという事が周りの目を気にして行けない。
38. 仕事の処理能力がおちること。
39. 生理の症状がひどい為、今は薬で止めています。
40. 貧血等のめまいでの通勤が辛い時がある。出血が多い時に何度も席を外しづらい。
41. 生理用品をロッカーに置いておく事を忘れてしまって 昼休みにあわててコンビニまで買いに行きました(しかもその日雨が降っていて余計に辛かったです)
42. 職場の人と話題にする事が無かった。生理に限らず、配達に出してしまうと腰回りに書留カバン等色々な物があり、トイレに入りづらい(置き場所、はずしたり付けたりに時間がかかる)
43. 仕事中に生理になった時、席をはずしづらい。生理用品を近くに常備できない環境で働きづらい。
44. お腹が痛くても席が空いてないので電車で座れなくて辛い。自分の部署に女性がいないので、辛くて少し休みたくても言えない。
45. 前の職場の時は(例えば)4階の女性トイレの所にナプキンを入れられる引き出しがあったんですが、異動になった職場の女性トイレにはポーチを入れる引き出しがなく、組合の要求で何度か要求したのですが、設置されませんでした。仕方ないので下着にナプキンを2つくらい入れて対処してました。
46. 血量が気になってトイレに頻繁に行ったり、落ち着きが無くなったり、作業がしづらい時があります。
47. 2日目の生理痛がひどく、経血の量が多くてもれてないかと、心配しました。
48. 外務で生理が重い時、オムツの用な生理用品を買って使っても もらしていた。
49. 体調がすぐれず、集中力に欠けることがある。
50. なかなかトイレに行くことができない。
51. 仕事に集中できなかった。
52. お腹が痛くても言いにくい。
53. 頻繁にトイレに行かないといけない。トイレにナプキンを置くことができず、持ち込みもしにくい。
54. トイレに行きにくい。席を外しにくい。体調が悪くても言いづらい。
55. お給与がへらされるからこまる。
56. トイレに行く回数がふえるので時間がかかります。
57. 職場でしんどくても声に出せない。
58. 忙しくてトイレに行く時間をとることが困難であったときに、もれないか心配。量が多い時、通勤時間にもれないか心配。胃腸が弱くなるので、勤務中は食事をとることが心配になり、ほとんど食べられない。
59. 途中でトイレに行きにくい。
60. しんどくても帰りにくい。
61. 出血過多で何度も生理用品を変えなければならない。常に気になる。もちろん体調もよろしくない。

62. 仕事中に何度もお手洗いには行きにくい事。
63. 鎮痛剤の効果が切れた時の急な腹痛。
64. ポーチを持ってトイレに行きにくい。
65. 事務はいいが、現場にいる社員はトイレとか行きづらいし、周りに気を使っていると思います。
66. 電車で満員なので立ちっぱなしだと多い日など漏れないか心配になる。
67. パットがズレてきて、肉体労働中にずっと気になってしまったこと。
68. 荷物の上げ下ろし。
69. 貧血で気分が悪くなったりしてました。
70. 長時間座ってのデスクワークは出血が気になる(お手洗いにいくタイミングがない)
71. 痛みに周期があり、ひどい時にも動かないといけない。
72. 電車内で激痛、大量出血にてズボンを汚し、周りの方に教えてもらい気づき…ました。
73. 全部
74. 量が多い(月経過多)ので、漏れてイスを汚してしまった事があります。
75. 立っているのも苦痛な時がある。
76. 出血が多い日にナプキンを替えたいと思っていても、締めの日数等が迫っていると「お手洗いにてきます」とはとてもじゃないが言い出す事ができない。元々、腰が悪いが生理時はさらに痛みが増すので P ケースを持ち上げるのがしんどい時が多々ある。
77. ナプキン交換の時間がとれない。ロッカーにナプキンを取りに行く時間がない。(職場(仕事する部屋)に私物(ナプキン)を置いておけないので大変。
78. つらさのガマン。トイレに行くタイミング。
79. あまりの腹痛で通勤が困難。
80. トイレにこまった。

女性が生理休暇を取りやすくするには、どうすれば良いと思いますか？

89 件の回答

1. 会社・上司の理解や態度。自局の局長は生理休暇だけでなく相談できない人。
2. 増員、生理休暇の制度化（全社員）
3. 女性が入社した時に、生理休暇が取得できることを会社から周知する。
4. 男女問わず、①生理とは何か②その前後の身体の変化③変化に伴う症状を、まずは知ってもらうこと。
5. 男性にもっと生理の大変さ辛さを知ってほしい
6. 男性への理解が広まる事。
7. 人員に余裕が全くないので取れない。人をたくさん配置する事、生理は当たり前にあるもので辛いものである事をもっと職場全体で理解すること。
8. 休暇をとる窓口に女性をおく、書面を書いて提出すれば良いようにする
9. 言いやすい管理者がいるといいと思う
10. 生理時だけでなく、体調が悪い際には気軽に休めるような、職場環境をつくる
11. 休暇を取っても良いという会社の中での理解や申請しやすいしくみ。特に男性や年配者、上層部の周知・理解が必要不可欠。
12. 職場での周りの方々の理解。人員不足にしない。

13. 休みやすい環境作り
14. 生理休暇がある事を告知する。
15. 男性の意識を変えさせる 女性も皆同じ症状ではないことを認識する必要がある 取得の申請窓口を女性にする 等々
16. 女性役職者を増やす
17. まわりの理解が必要。小学校からの性教育のなかで女子、男子問わず 学習する必要がある。自由にトイレに行く事ができない等、男性には理解がむずかしい。
18. 辛い人の状態がわからない人が多いので、知ってもらわないと始まらないかなと思います。
19. 違う名目の休暇になると良いと思う。(生理ではなく違ういいまわし)
20. 人員増やす。期間雇用も制度を作り、周知をもっとする。
21. 職場での理解があれば休みやすいのかも。
22. 男性の理解、上司の理解、生理があるからこそ、自分が生まれてきた理解の講習会等必要かと思う。
23. 現在のジェンダー平等の社会情勢を好機ととらえ、休暇関係・権利のハンドブックのような冊子を作成して、社員に配布する(コンプラのハンドブックのようなもの)
24. 周りの社員に生理だと知られないように配慮してほしい。
25. 言いやすい環境 女性の上司がいればまだ言いやすい
26. 要静養日として男女平等に取れるようにする。
27. 周りの理解
28. 全社員対象の制度の構築。全社員に周知する。
29. 権利としては 生理休暇を周知、啓蒙活動の実施
30. 生理休暇の名前じゃなくて「体調不良」で 月、3日以内とか制限を決めるとか。
31. 上司の理解(やはり男性には難しいのでしょうか)
32. 非常に難しいと思います。もし 私が男性であれば 自分の身に起こらないことを理解し、生理休暇を取る行為を容認できるとは思えないから。
33. 一人一人が自分の身に置き換えて、少しでも思いやりをもった行動ができればと思います。体調については本当に個人差があると思うので理解を示すべきだと思います。また、女性社員がほとんどいない外回りに従事する女性社員のトイレ事情や体調への配慮はより細かくすべきですし、必ず女性の上司が対応したり話を聞いてあげられるような配慮が必要だと思います。
34. 診断書を出せば有給を男性より増やすかたちで他の人にはわからないようにすれば生理痛の全く無い人は男性と同じとすることで仕事に前向きになれると思います
35. つらい症状がでた時に忍耐を要求しないように自己申告して、自己管理をしていきたいと思っています。
36. 休暇を取っても良いという会社の中での理解や申請しやすいしくみ。特に男性や年配者、上層部の周知・理解が必要不可欠。
37. 職場での周りの方々の理解。人員不足にしない。
38. 生理休暇がある事を告知する。
39. 男性への理解が広まる事。
40. 生理休日と分からない休暇に

41. 生理休暇の認知度が低い。多くの人の理解を得るには声を発していかなければいけないと思うのですが…。このアンケートがなければ自身も、この問題に気づかずにいました。ありがとうございました。
42. 周期が一定してない人、恥ずかしくて言えない人となると思いつきません。
43. 「生理休暇」という休暇の名前を変更して欲しい。男性管理者や男性社員が多く、配慮が足りない。辛い時は 担務変更、及び生理用品を置いておける対応が必要だと思う。
44. 「女性の生理休暇」という概念ではなく、年休とは別に月に一回だけでも男女関係なく休めたり遅刻 OK な日があればいいと思う。性別問わず、体調不良の日はあるし、女性だけずるいというような感覚もなくなるから。
45. 周り（特に男性社員）の理解
46. 職場の上司等が生理休暇についての理解、女性社員が休暇を取りやすい職場作りだと思います。
47. 存在や申請手続きの仕方が認知普及されるようにする。
48. 制度化されても、届けを出す時に女性の(上司)担当だったら、やりやすいのかも。
49. 名前をかえる。男性も体調の変化で取れるようにしたら良いと思う。月・年休とか夏・冬休暇みたいに、その他 1 日認める。
50. うちの会社では無理。
51. 不正利用(疑われる言動を含む)する人がいない状態を維持する。
52. わかりません。
53. 周りの理解。
54. 名前の変更。
55. 呼称をかえる。男性にも制度の周知。
56. 名称の変更。
57. テレビの CM など、[ハッピー]とか[安心]とか用品のことを宣伝している影響で女の子はつらいと思っているということを、知らない男性がいることを知りました。男性がまず、どういうとらえ方をしているかを調べたら良いと思います。NHK で井上咲らさんの事の特集していたのですが、千原ジュニアさんが生理の事を知って驚いていました。
58. 周りの理解が必要。
59. 問題を出して答えるようねと言ってことはどの女性も休暇が欲しいですね。女性も必要だから取り・やすくしてください、1 日から 3 日とらせてください。
60. 話しやすい女性上司がいたら良いと思います。
61. 周囲の理解。
62. 職場の理解・取るのが当たり前という環境・適切な教育がされて、男性・女性社員共に生理休暇の理解がある職場になる必要がある。
63. 周りが、辛い事を理解する事。
64. 男性にも理解してもらうことが大事だと思います。
65. 生理が女性にとっても男性にとっても、はばかるものではないという意識改善が必要だと思う。
66. 男性の方達の理解をもっと得られれば取りやすい。
67. 要員不足
68. 役職者の女性率が少ないので、言い出しにくい状態にあるのと、年休用紙の備考欄にその理由を書かないとだめなのを取りずらくしていると思う。

69. 男性の方も生理について知ってもらおう。
70. 年休で取れるようになればいい。
71. 病休ではなく、特休にしたら良いのではないかな。
72. 他の女性が部署内で取ってくれると私も言いやすい。
73. 周囲の理解
74. [生理]というワードに対する言いにくさをなくしていくことからだと思います。人によって体調差あるし、ものすごくしんどい時しかとってはいけないわけではなく、有給のひとつとして選択できるようになったらいいと思います。
75. 生理休暇はどのような時にとれるか？が分かる配布物！休む理由がどれくらいの範囲なのか？
76. 以前勤めていた会社は生理休暇は特別休として、月1日休めるという制度がありました。(業種は出版社系でしたが)ちなみに、25年以上前からその制度は会社にありました。皆 普通に取得していました。
77. 全体に理解が広まればいいと思います。
78. 職場の理解。
79. 男性・女性でも症状が軽い人への啓蒙(ビデオ研修等)で理解と深めてもらう。
80. 人により生理にも色々軽かったり重かったりするので、理解すること 男性の理解が必要と思う。
81. 改善してほしい。理解してほしい。
82. 女性・男性問わず、まず生理はとても辛いものという理解を持ってほしい。個人差があり、酷い人は立つのもやっとという事を知ってほしい。
83. 男性にも、月経を理解してもらう事だと思います。
84. 男性への理解。
85. 男性にも理解が必要だったと思う。
86. 男性に理解していただくなら、生理がどれほどしんどいものかという事を(PMS、生理前のイライラなど)ビデオを制作して皆さんに見て資料を配布する事。
87. 言い易い環境作り。生理への理解が必要と思うので、知る機会を作る。
88. 人を増やす(休暇をとりやすくする。)
89. 世間的にもっとオープンになり、自然な事を理解してほしい。