

令和7年度 女性の健康週間に係る職員研修 3月5日（木）

PMS（月経前症候群）について知ろう

○内容

職員が男女の性差なく、女性の健康問題について共通の知識を持ち働きやすい環境をつくると共に、フィジカルウェルビーイングについて考える機会となることを目的に開催。

大塚製薬株式会社より講師をお迎えし、男女ともに女性の PMS 症状の知識について学び、グループワークでは女性が抱えている悩みや問題等が話し合われ、参加者が共通の知識・理解を深めた。グループワークの内容は、職場環境整備の参考としてもらうため人事課へ提出した。

（研修参加者 女性職員19名 男性職員15名）

研修内容・・・ ①大塚製薬株式会社の講師による講話 ②男女分かれてグループワーク(合わせて6グループ)③発表④まとめ

○研修の様子



○グループワークでは、男女別に分かれたテーブルに PMS に関するワードが書かれたカードを6枚準備し、その中から2枚選んでもらい、選んだワードに関してグループで意見交換されました。

※グループワークで話された内容(一部抜粋)

【男性グループ】

選んだワード	グループワークで話されたこと
身近な女性のPMS中の接し方について	早めの就寝を促す。変なことを言わない。いつもより話をきいてあげる。家事を手伝う。PMSのことをあえて言わない。特別何もしない。
身近な女性の不調が分からず困ったこと	何にイライラしているかわからない。話しかけても何も言わない。
職場でのサポートについて	女性が不調の時、休みやすい環境を整えてあげることが大事。

【女性グループ】

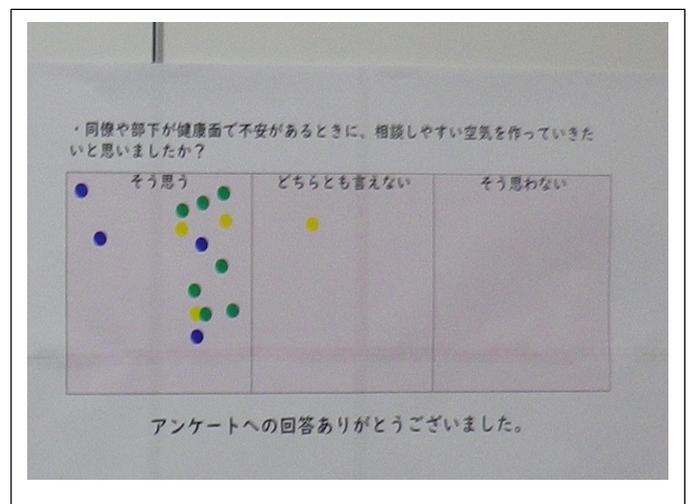
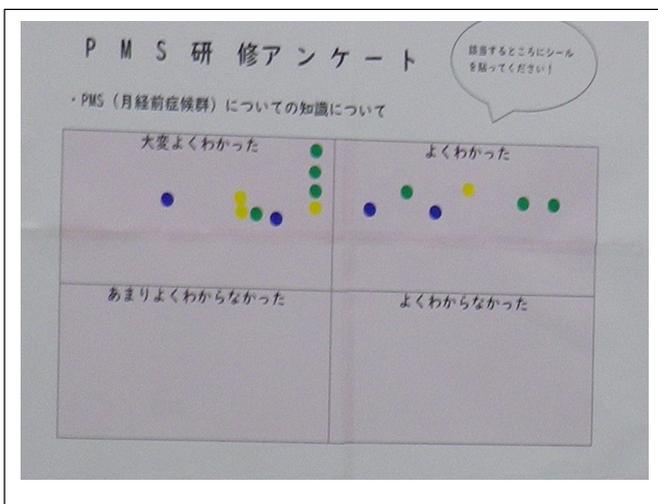
選んだワード	グループワークで話されたこと
PMS の症状について	頭痛。落ち込み。肌荒れ。イライラする。泣きたくなる。吐きたくなる。食欲が増す。眠い。
PMS の対処法について	PMS 症状を自覚し自分なりに対応している。欲に任せる。服薬。家族に協力してもらう。対処法がない。
対処法でよかったこと	よく眠り、よく食べる。服薬。家族の協力。体を冷やさない。漢方薬を飲む。
職場に求めること	例えば生理休暇等の制度があるが、なかなか言いづらいし、取りづらいため年休を取得している。女性特有の症状で不調を抱えている人でも、取りやすい休暇制度、男性の上司に申請しづらいため、休みを取りやすい環境になってほしい。

※その他の意見

男性グループでは、女性の PMS 中の不調について、理解している職員が多く、不調の時は女性が休みやすい環境を整えてあげることが大事。相互理解が必要だという意見が出されました。

女性グループでは、PMS 中に不調を抱えている職員が多く、特に職場には、柔軟な休暇制度、休暇を取得しやすい環境を整えてほしいという意見が出されました。

○研修終了後のアンケート結果(男性)



【PMS(月経前症候群)についての知識について】

- ・大変よくわかった(9名)
- ・よくわかった(6名)

【同僚や部下が健康面で不安があるときに、相談しやすい空気を作っていましたか？】

- ・そう思う(14名)
- ・どちらとも言えない(1名)

