

“名ばかり生理休暇”が女性活躍を阻む？

3年連続・累計約5000人にアンケート！  
「働く女性と生理の悩み」調査結果より

日経BP 総合研究所 メディカル・ヘルスラボ  
米川瑞穂

# 調査概要

## 働く女性の生理の悩みと仕事と生活調査 2021、2022

日経xwomanをはじめ、日経グループのメディアやサービスの読者・ユーザーを中心に働く女性にWEBアンケートを実施。

有効回答条件：20歳～49歳有職者女性で、現在生理がある、または妊娠中・産後の方、薬などで出血時期を管理している方。

（妊娠中や産後の方は、妊娠前の状態について回答）

有効回答者数：1956人（2021年）、624人（2022年）。実査期間：2021年8月2日～8月20日、2022年7月13日～8月9日。

## 働く女性のウェルビーイングアンケート 2022 ※管理職調査

日経Goodayやヒューマンキャピタルオンラインをはじめ、日経グループのメディア読者・ユーザーを中心に、働く女性を指導・サポートしながら働いている男女を対象にWEBアンケートを実施。評価または指導・育成、あるいは仕事を指示する対象として、40代以下の女性社員・職員がいる男性220人、女性169人の回答を集計した。

有効回答数：389人（男性220人、女性169人） 実査期間：2022年7月13日～8月9日。

## 働く女性の生理や更年期に関する調査 2023

日経xwomanをはじめ、日経グループのメディアやサービスの読者・ユーザーを中心に働く女性にWEBアンケートを実施。

**生理調査**：有効回答条件は、「働く女性の生理の悩みと仕事と生活調査 2021、2022」と同様

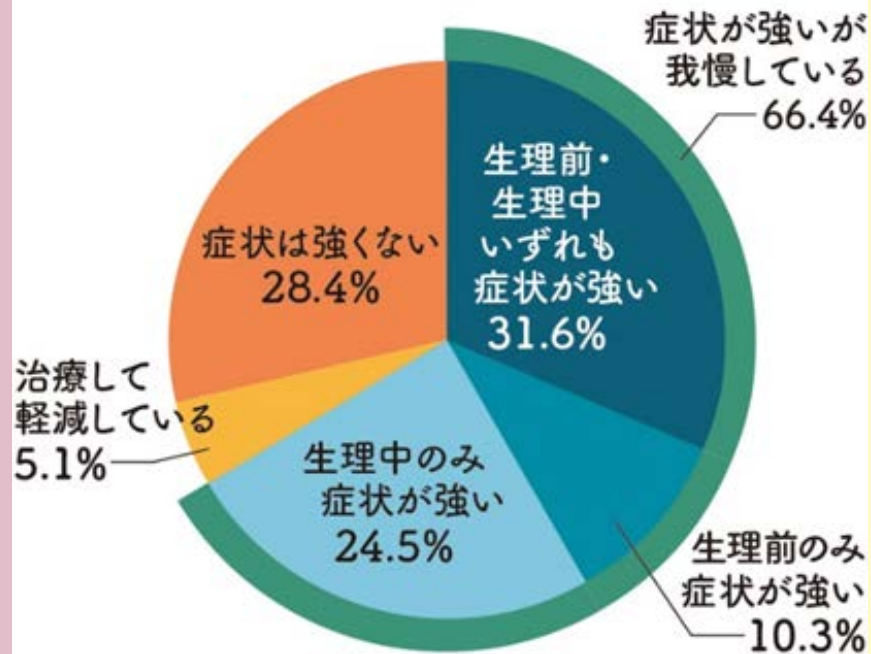
**更年期調査**：50～69歳有職者女性、および40歳代の生理がない有職者女性

**GSM調査**：20歳～69歳有職者女性

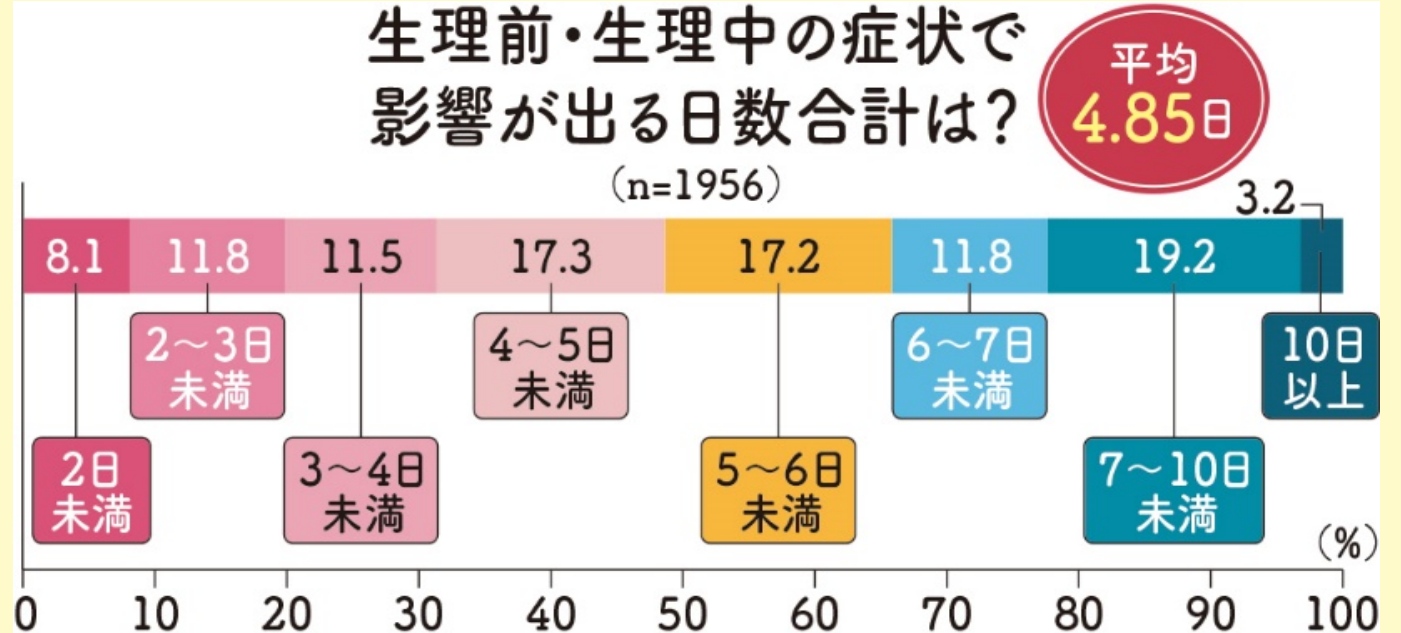
有効回答数 生理調査：1,117 更年期調査：926 GSM調査：2,061、実査期間 2023/07/03（月）～2023/07/14（金）

# 生理の不快感が強くても 我慢している人が多数派。 1回の生理で約5日の影響が

生活全般や仕事に  
影響を与える不快な症状は？  
(n=1956)



生理前・生理中の症状で  
影響が出る日数合計は？  
(n=1956)



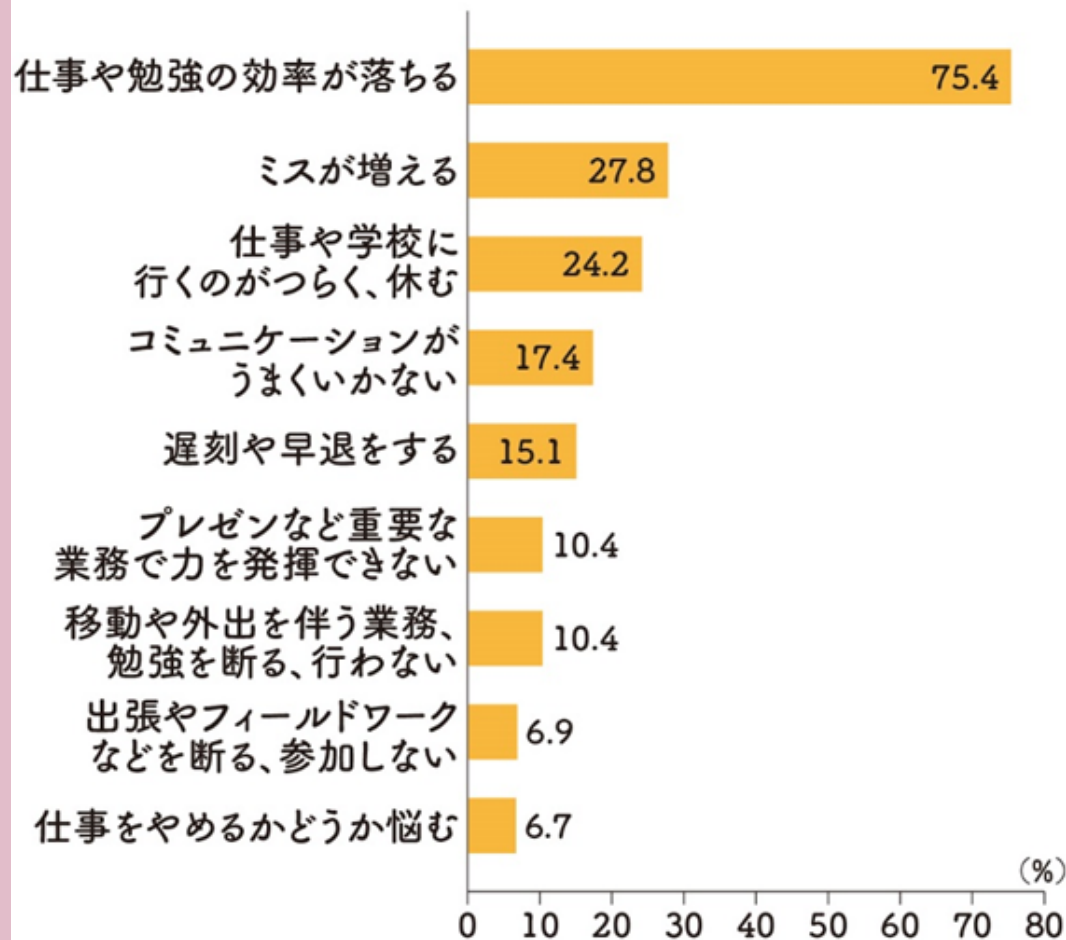
1年に約60日  
= 2カ月間  
不快な状態に

ともに日経BP 総合研究所「働く女性1956人の生理の悩みと仕事と生活 2021」調査/  
『ウェルビーイング向上のための女性健康支援とフェムテック』（日経BP刊）より

# 生理の影響で75%の人が「仕事の効率低下」を感じている

## 生理に伴う不快な症状が仕事に与える影響は？

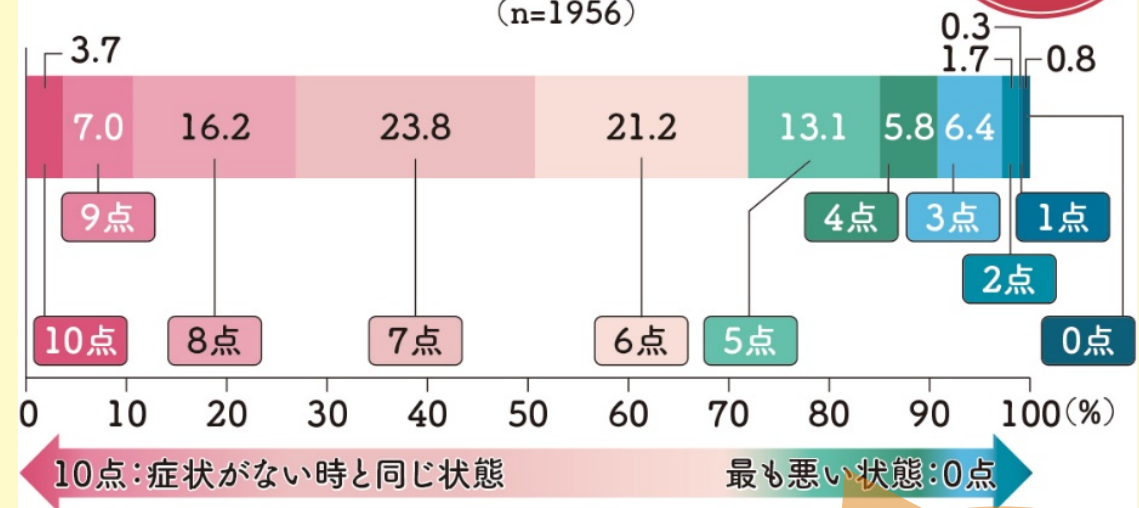
(複数回答)(n=1956)



## 不快な症状の影響を受けているときの仕事の出来は？

(n=1956)

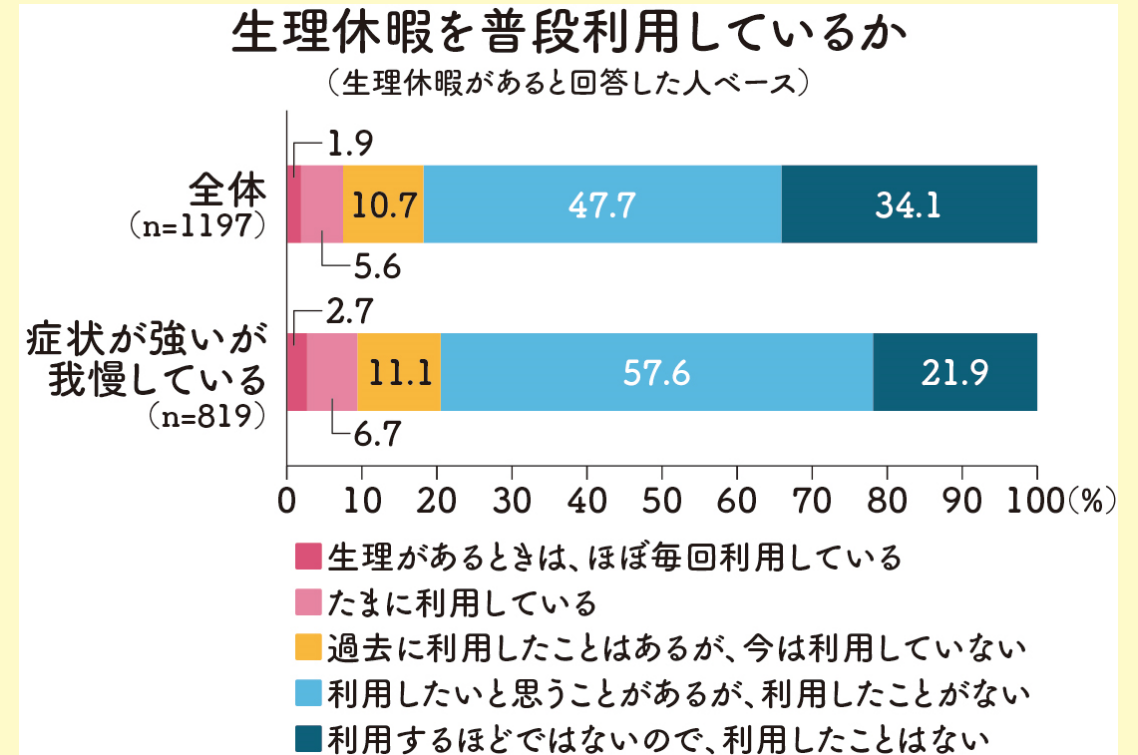
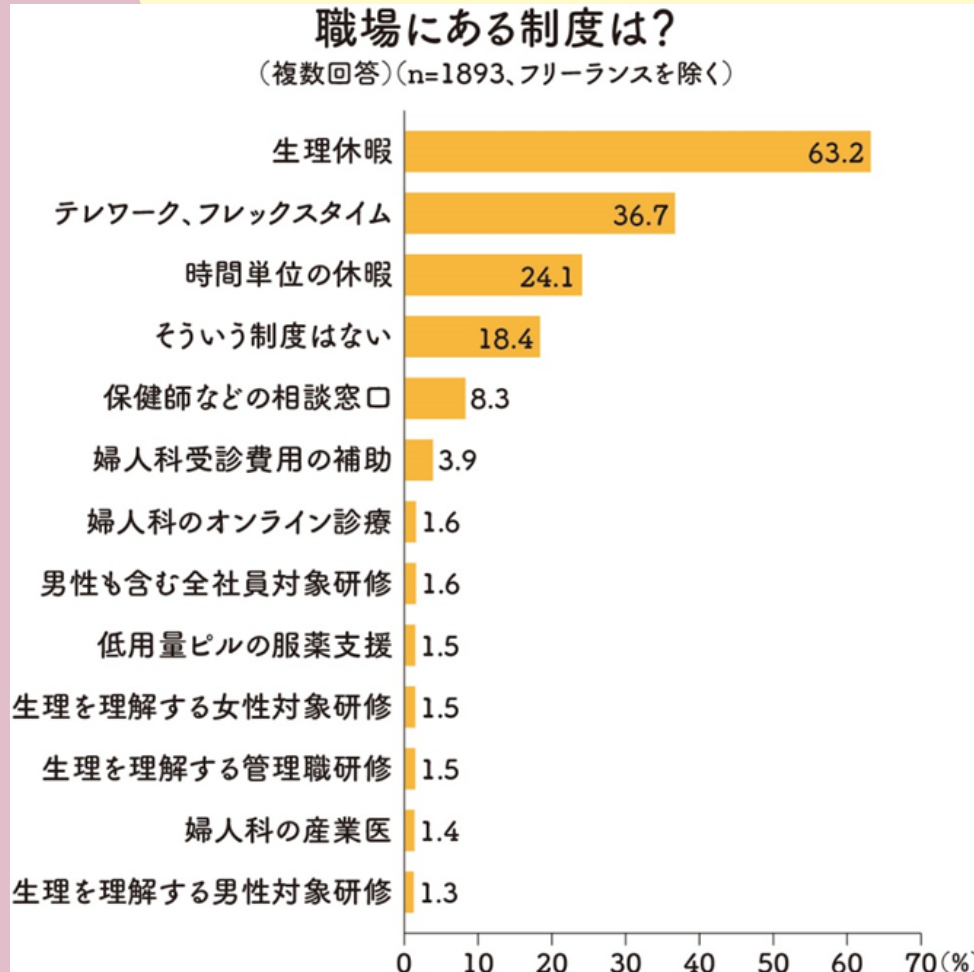
平均  
6.35点



仕事の生産性は約6割に低下

ともに日経BP 総合研究所「働く女性1956人の生理の悩みと仕事と生活2021」調査/『ウェルビーイング向上のための女性健康支援とフェムテック』(日経BP刊)より

# つらくても、生産性が落ちていても・・・ 「制度があっても利用できない」生理休暇。 利用者は1割未満。



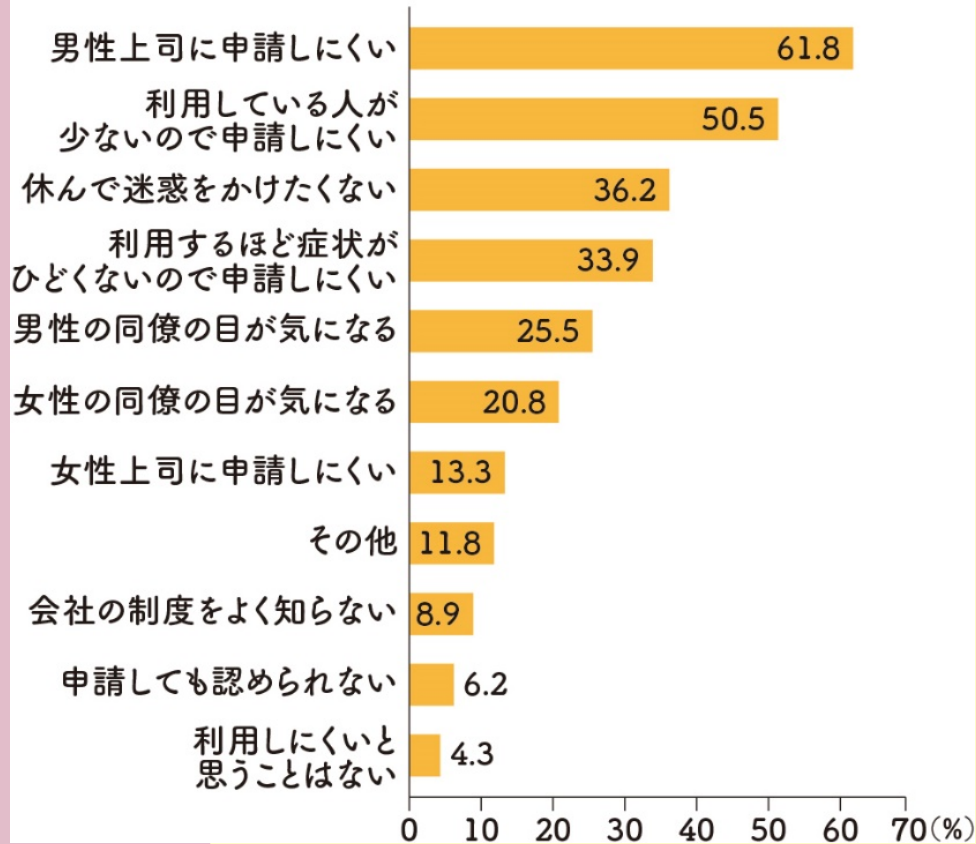
ともに日経BP 総合研究所「働く女性1956人の生理の悩みと仕事と生活 2021」調査／『ウェルビーイング向上のための女性健康支援とフェムテック』（日経BP刊）より



# 生理休暇を取得するには多くの壁が

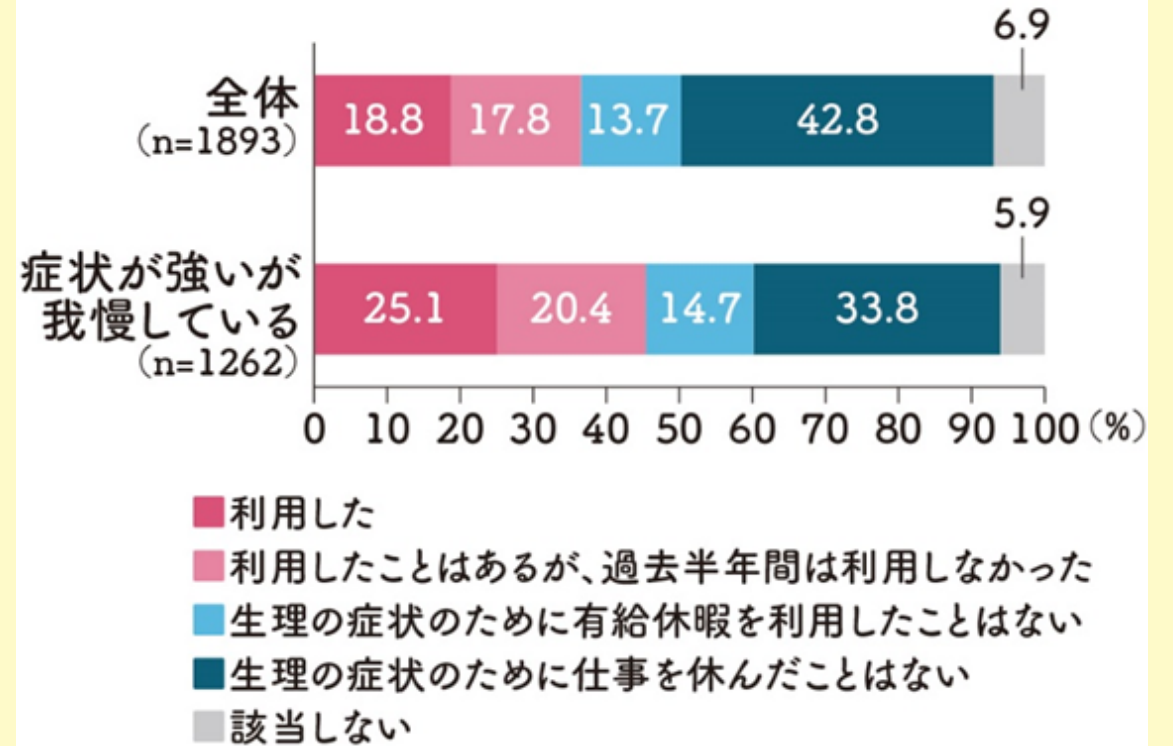
## 「生理休暇の利用しにくさ」で当てはまるのは？

(複数回答)(n=1893、フリーランスを除く)



## 過去半年間で、生理休暇の代わりに有給休暇を利用した？

(フリーランスを除く)



ともに日経BP 総合研究所「働く女性1956人の生理の悩みと仕事と生活 2021」調査／『ウェルビーイング向上のための 女性健康支援とフェムテック』（日経BP刊）より

# 男性管理職の無理解だけでなく、 「女性の敵は女性」の場合も

生理にまつわるだけでなく、健康面や家族の育児・介護のことを申告しやすくなればいいと思います。**休暇届のスタンプラリー**はやめてほしい。**知られない権利**も欲しい。「子宮筋腫？〇〇君の奥さんも去年手術して…」とか、**男性しかいない部署で言われたくない**…（30代/企画・調査・マーケティング）

生理休暇を取ると、**ホワイトボードにデカデカと「生休」と書かれ、体の様子を公開されてしまい、かなり嫌**。（30代/教育）

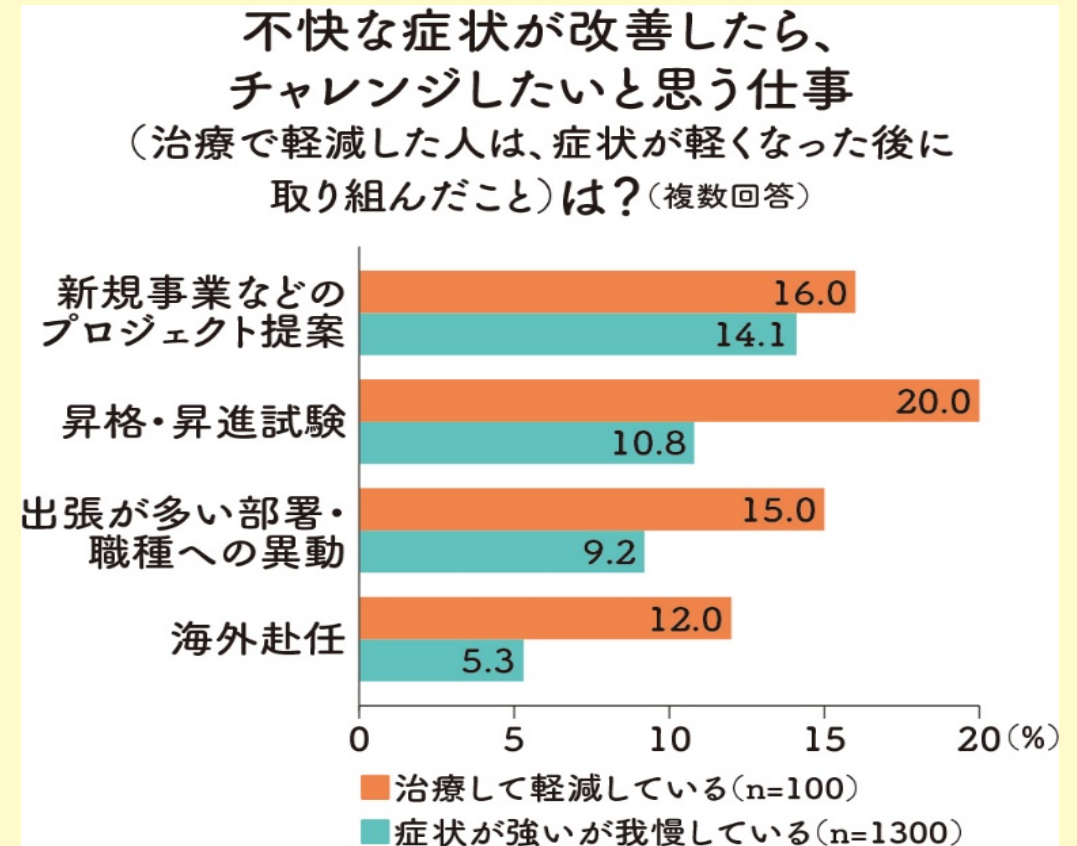
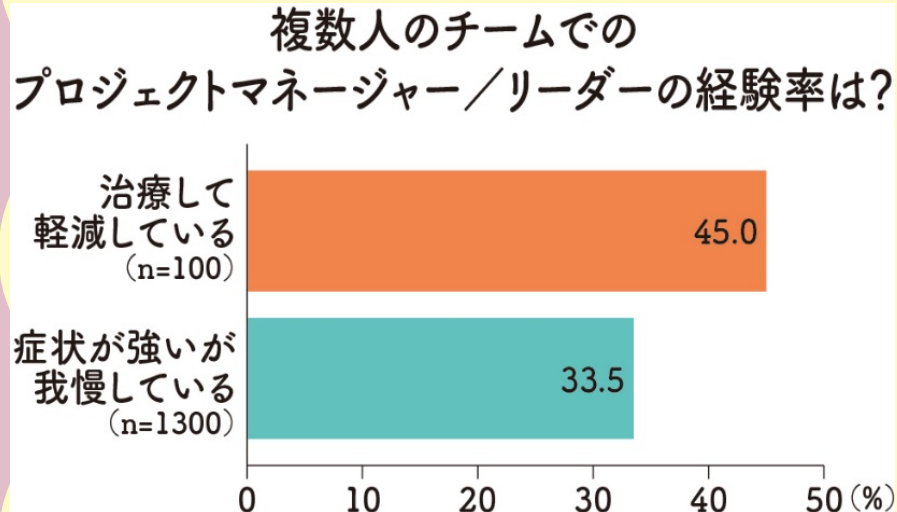
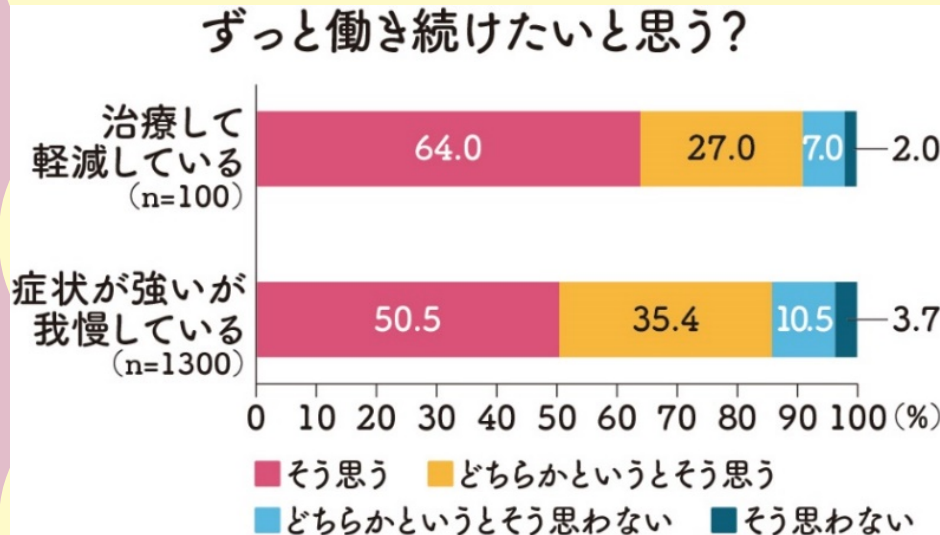
男性は生理については分からないから特に詮索したり、追及する事なく休暇を受諾してくれるけれど、**逆に女性の方が理解が少ない**と思います。特に**生理症状が軽度でPMSもない人の方が管理職についている事が多く**（というかそうでないと管理職になれない）、自分が経験した事がないから「**生理くらいで休むの？私なんか**…」と、自分の物差しで受け入れてくれないことが多いです。妊娠中のつわりも同じです。女性管理職への研修に力を入れるべきだと思います。（30代/一般事務）

重要な会議や客先対応があるため**辛くても代替がきかず休めなかったり、長時間の会議や打ち合わせだと大量出血でイスを汚してしまう**こともある。困っていても相談できないので、特に**男性上司の理解があると良い**と思う。（40代/営業・顧客サポート）

生理休暇の取得率が低いため、「**女子生理休暇**」⇒「**女性特別休暇**」と名称を変更したが、古い考えの男性が多いため「**女は良いなあ**（60歳オーバー男性）」と言われたり、50歳オーバー女性が生理休暇を取得しようとした際「**え？あの人まだ生理あるん？**（総務部男性課長）」と言われたり…男性に（少なくとも管理職には）理解してもらえる環境の整備が必要。（40代/一般事務）

上司が女性だが、たびたび「**私は我慢してきた**」「**産休もあまり取らなかった**」と話すため、女性特有の症状による体調不良を、男性以上に言いづらい。（30代/農林水産）

# 治療して症状を軽減すれば、 仕事への意欲もアップする



すべて日経BP 総合研究所「働く女性1956人の生理の悩みと仕事と生活 2021」調査／『ウェルビーイング向上のための女性健康支援とフェムテック』（日経BP刊）より



☑生理休暇は「要事前申請」「ハンコリレー」  
「月1日まで」の制限をやめる

☑1日単位でなく、半日・時間単位の取得を認める

☑要配慮個人情報であることを認識する

☑生理だけでなく、PMSや男女の更年期でも取得  
可能に

☑ただ休み続けるのではなく、前向きに治療を

女性本人だけでなく、会社や社会全体が  
生理についての理解を深め、支え合い、  
もっと快適に女性が働き続けられる社会へ！

禁無断転載 ※データの転載については日経BP 総合研究所の事前承認が必要です。

お問い合わせ窓口 <https://project.nikkeibp.co.jp/bpi/form/index.html>

Copyright © Nikkei Business Publications, Inc. All Rights Reserved.