

# 女性の健康と ワークライフバランスについて

保健管理センター  
河野美江

*Happy*

*Holidays*



# 今日、お話ししたいこと

1. 女性の健康
2. 働くこと、産み育てること
3. こころの健康
4. ハラスメントについて
5. ワークライフバランスとは？

# 妊娠中の辛い症状に対する配慮

## 通勤

時差通勤や勤務時間の短縮

## 休憩

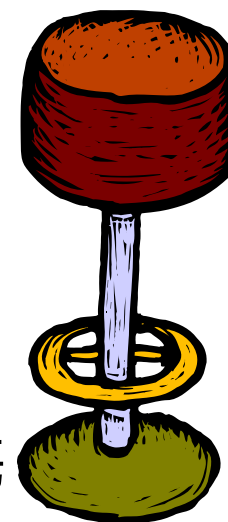
休憩時間の延長、増加、時間帯の変更

産業保健スタッフや機会均等推進責任者との連携

休憩場所の配慮、立ち仕事の場合椅子を置くなどの配慮

妊娠中・出産後の症状に対応する措置（妊娠中～出産後1年）

作業の制限、勤務時間の短縮、休業、作業環境の変更



「経営難」や「能力不足」を口実に掲げながら、  
妊娠・出産などを理由に、解雇やパートへの契約変更など  
不利益な取扱いを行うことは「違法」です。

たとえば

妊娠を報告したら  
「経営難」を理由に正社員からパートに降格させられた！

たとえば

上司から「うちでは産休はとれないんだよ」と言われ  
退職を迫られた！

たとえば

育休から復帰しようとしたら「戻り先はない」と言われた！

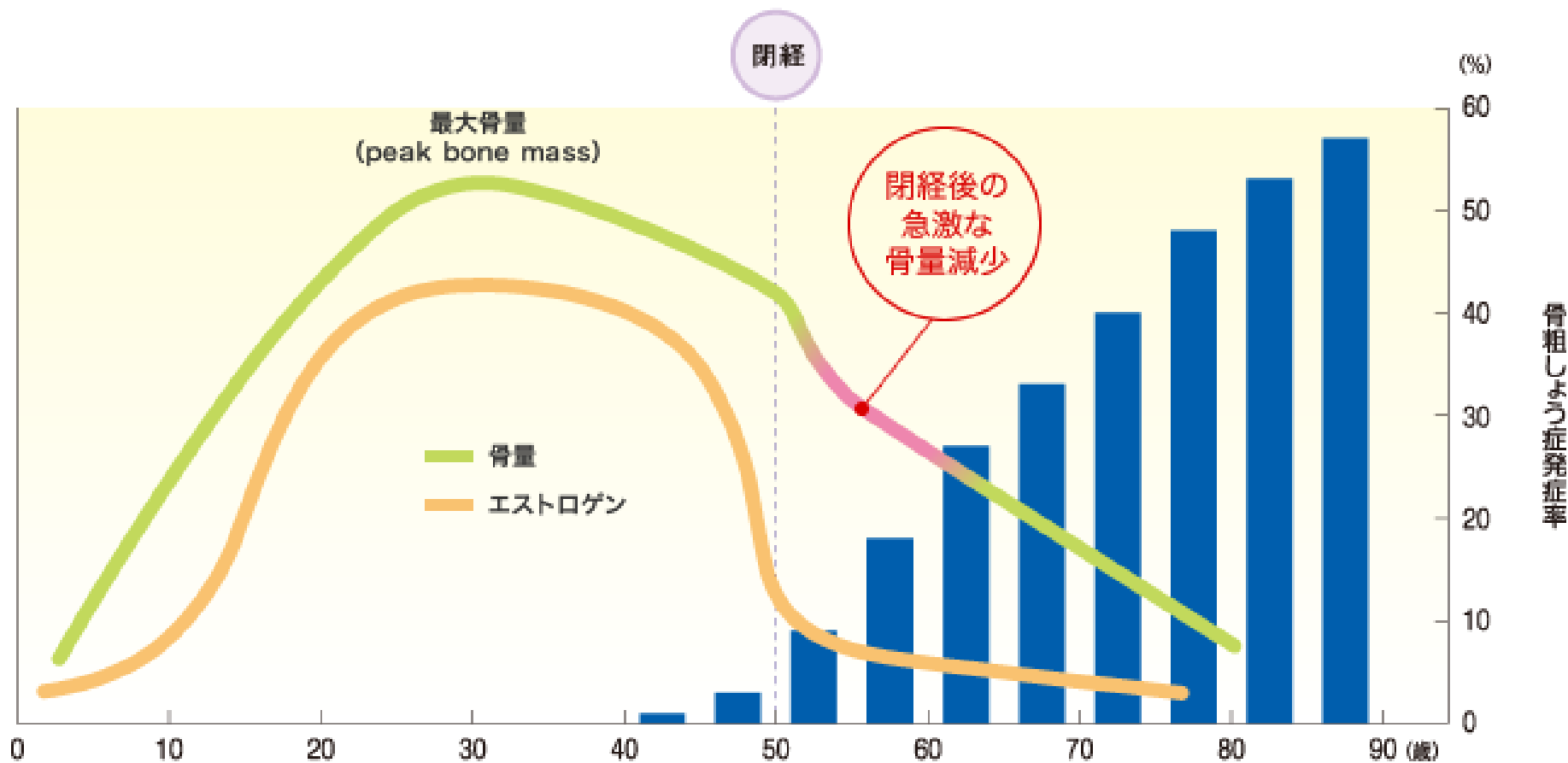


**マタハラかも？と思ったら、ひとりで悩む前に相談を。**

厚生労働省雇用均等室（都道府県労働局）

北海道	011-709-2715	東京	03-3512-1611	滋賀	077-523-1190	香川	087-811-8924
青森	017-734-4211	神奈川	045-211-7380	京都	075-241-0504	愛媛	089-935-5222
岩手	019-604-3010	新潟	025-288-3511	大阪	06-6941-8940	高知	088-885-6041
宮城	022-299-8844	富山	076-432-2740	兵庫	078-367-0820	福岡	092-411-4894
秋田	018-862-6684	石川	076-265-4429	奈良	0742-32-0210	佐賀	0952-32-7218
山形	023-624-8228	福井	0776-22-3947	和歌山	073-488-1170	長崎	095-801-0050
福島	024-536-4609	山梨	055-225-2859	鳥取	0857-29-1709	熊本	096-352-3865
茨城	029-224-6288	長野	026-227-0125	島根	0852-31-1161	大分	097-532-4025
栃木	028-633-2795	岐阜	058-245-1550	岡山	086-224-7639	宮崎	0985-38-8827
群馬	027-210-5009	静岡	054-252-5310	広島	082-221-9247	鹿児島	099-222-8446
埼玉	048-600-6210	愛知	052-219-5509	山口	083-995-0390	沖縄	098-868-4380
千葉	043-221-2307	三重	059-226-2318	徳島	088-652-2718		

# 女性の加齢による骨量の変化と骨粗しょう症



# 大丈夫ですか？ 心の健康

大変強いストレスにさらされると、程度の差はあっても、誰でも次のようなさまざまな心身の反応や状況が現れます。

## 感情面

- ①感情が動かなくなる
- ②強い恐怖・不安
- ③眠れない・夜中に目が覚める
- ④孤独感・罪悪感
- ⑤いらいら・怒り

## 思考面

- ①物事に集中できない
- ②思考力の減退・まひ
- ③忘れっぽい・覚えられない
- ④判断力・決断力の低下
- ⑤無気力

## さまざまな ストレス反応の例

### 行動面

- ① 怒りっぽくなる
- ② 興奮・取り乱す
- ③ 閉じこもり
- ④ 飲酒や喫煙の増加
- ⑤ 生活が不規則になる

### 身体面

- ① 頭痛・肩こり
- ② 手足のだるさ
- ③ 胃のもたれ・便秘・下痢
- ④ 息苦しさ
- ⑤ 食欲不振

時間の経過とともに、次第に落ちつきを取りもどして  
いけますが、回復にかかる時間は人それぞれです。



# ストレスの初期症状と対策

## あなたの健康状態は何点？

ストレスの初期症状は身体に出る

### 健康状態をチェックする習慣をもつ

- 首や肩がこる
- 疲れが取れない
- 目の疲れ
- 身体がだるい
- 頭がぼんやりする

### セルフケアを実行する

- 疲れたら休む
- ストレス解消法
- リラクゼーション法
- 知人・専門家に相談



# 自分なりのストレス解消法をもつ

## 日常生活の中ですぐできるストレス解消法をたくさん持つ

- 好きなことを楽しむ
- 自然と触れ合う
- 身近な相談相手、愚痴を言える相手を作る
- リラクゼーション法を行う
- 専門家に相談する

# 自分でできるリラクゼーション法

「リラックスする」ということは…

- ・自律神経系の交感神経の働きを抑え、副交感神経を優位にする
- ・緊張が緩まり心拍数が遅くなり、免疫力が高まる
- 腹式呼吸でリラックス
- 筋肉の緊張を緩める筋弛緩法

# パワーハラスメントとは？

1. 身体的な攻撃 暴行・傷害
2. 精神的な攻撃 脅迫・名誉毀損・侮辱・ひどい暴言
3. 人間関係からの切り離し 隔離・仲間外し・無視
4. 過大な要求 業務上明らかに不要なことや遂行不可能なことの強制、仕事の妨害
5. 過小な要求 業務上の合理性なく、能力や経験とかけ離れた程度の低い仕事を命じることや仕事を与えないこと
6. 個の侵害 私的なことに過度に立ち入ること

# パワーハラスメントの概念

職場のパワーハラスメントとは、同じ職場で働く者に対して、職務上の地位や人間関係などの**職場内の優位性**を背景に、**業務の適正な範囲を超えて**、精神的・身体的苦痛を与える又は職場環境を悪化させる行為をいう

# 職場のハラスメントを予防するために

## 1. トップのメッセージ

「職場のパワーハラスメントはなくすべきものである」という方針を打ち出す

## 1. ルールを決める

職場のハラスメント防止規程、相談窓口の整備

## 3. 実態を把握する

アンケート調査

## 4. 教育する

教育・研修の実施

## 5. 周知する

ポスター掲示、パンフレット等の配布

# ハラスメントにあったら

- 事情を整理し情報を集める

被害を受けた日付・場所・加害者の行動や言動・周囲にいた人(証人)など、細かくメモを残す。可能であれば、犯行現場の会話を録音したものや録画映像があれば、裁判での重要な証拠資料となる。

- はっきりと拒絶する

特にセクハラの場合、曖昧な態度で許容していると「嫌そうには見えなかった」「合意の上だった」などと言われてしまう可能性がある。加害者が嫌がっているということに気づいていない場合もあり、周りから見ても明らかにわかるようにはっきりとした態度を取る。

- 味方を作る

周りに相談し院内で同じ悩みを持つ人を探す。上司や高い役職の人に、勇気を出して相談してみる。ただ相談したことが加害者の耳に入りさらに事態が悪化するというような二次被害を避ける為に、その人が信頼できる人間かどうかの見極めが重要。

- 第三者機関に相談する

学内相談窓口相談する。また労働基準監督署に対して告発を行うこともできる(島根県雇用均等室 松江市向島町134番10号 松江地方合同庁舎5階 0852-31-1161)

労働基準監督署には相談窓口がありメールで相談もできる。他にもセクハラやパワハラの相談を行っている機関がある。

# 性暴力被害への対応

1. 妊娠・性感染症への対応
2. 精神面への対応
3. 警察への連絡
4. 家族・友達への対応
5. 法的支援



# 緊急避妊法

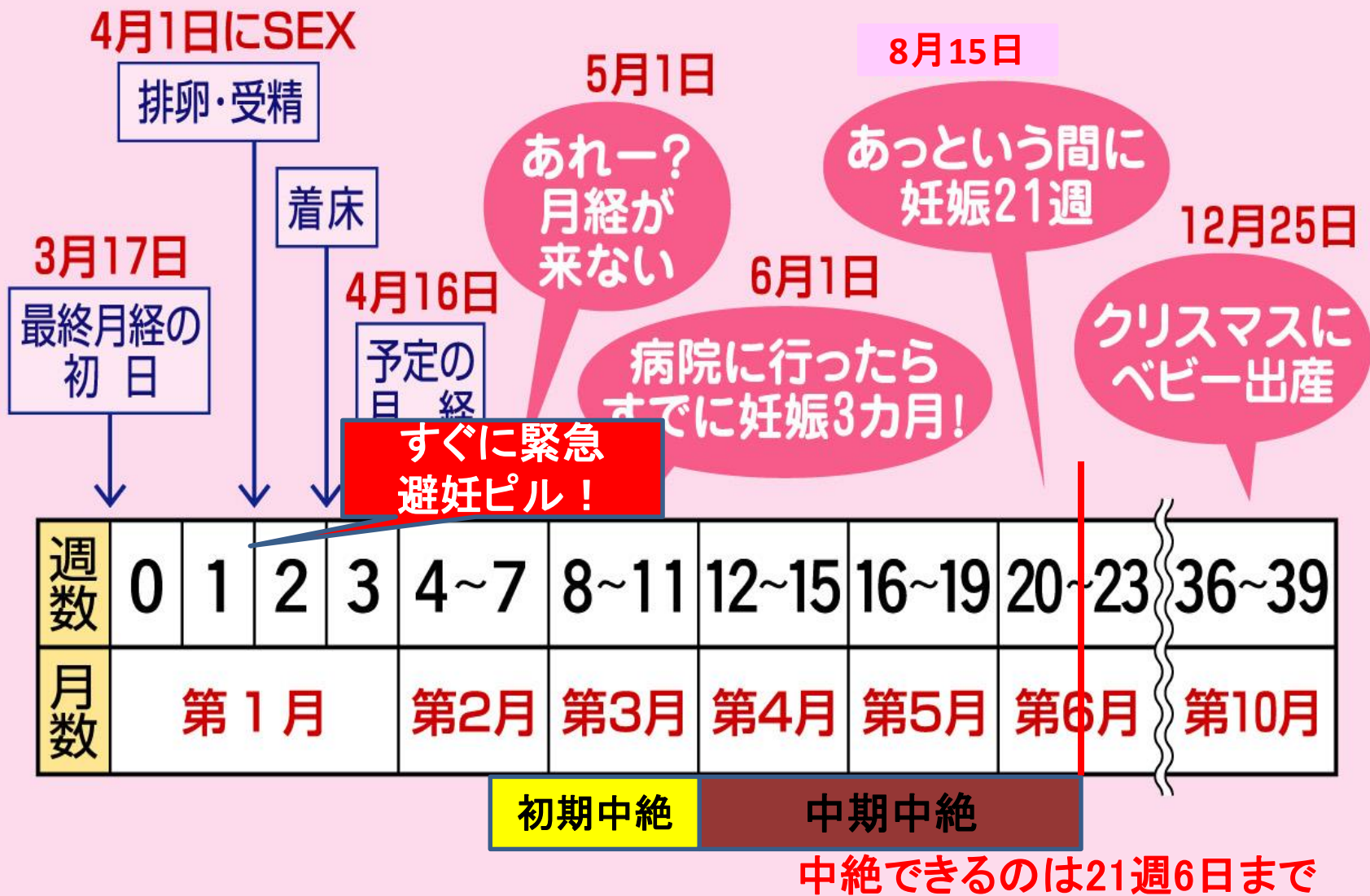
女性ホルモン剤（錠剤・ノルレボ錠）  
を性交の72時間以内に飲む



注意！

- ★産婦人科を受診しないとダメ！
- ★あくまで最後の「避妊手段」
- ★「中絶」ではない

# 妊娠期間の数え方



# 性暴力被害へのこころのケア

## 急性ストレス反応

- 心理教育
- 本人への支援
- 家族の理解
- 投薬

## 外傷性ストレス障害 (PTSD)

- 精神科医、臨床心理士による専門的な治療
- 家族の理解
- 投薬



# レイプ神話

1. レイプは性的満足のために行われる
2. ほとんどのレイプは衝動的なものである
3. 若い女性だけがレイプ被害にあう
4. レイプは、女性側の挑発的な服装や行動が誘因となる
5. レイプ、性的虐待などは、特定の環境や文化における女性にみられるものである
6. 本気で抵抗すればレイプは完遂されない
7. レイプは無理やり暴力的に行われるので、必ず身体にけがができる
8. 女性は感情的になりやすく、物事を誇張して言ったり、男性を陥れるために嘘をついたりする
9. レイプ加害者のほとんどは、見知らぬ人である
10. 男性の性はコントロールできないものだからレイプをする

# 二次被害（セカンドレイプ）になりうる言葉

- ・こんなひどい被害にあった人もいる
- ・つらいのはあなただけじゃない
- ・大丈夫、よくなりますよ
- ・時にあることですよ、気にしないで
- ・がんばって！しっかり
- ・しっかりしているから大丈夫
- ・思ったより元気そうだね
- ・私だったら気が狂ってしまう
- ・どうして逃げなかったの
- ・こうすればよかったのに……
- ・早く忘れた方がいいよ
- ・なぜ、もっと早くに話さなかったの
- ・何をやっていたの
- ・これくらいで済んでよかった
- ・～よりまだましですよ
- ・なぜ、助けを呼ばなかったの
- ・なぜ、〇〇したの

しまね性暴力被害者  
支援センター  
さひめ



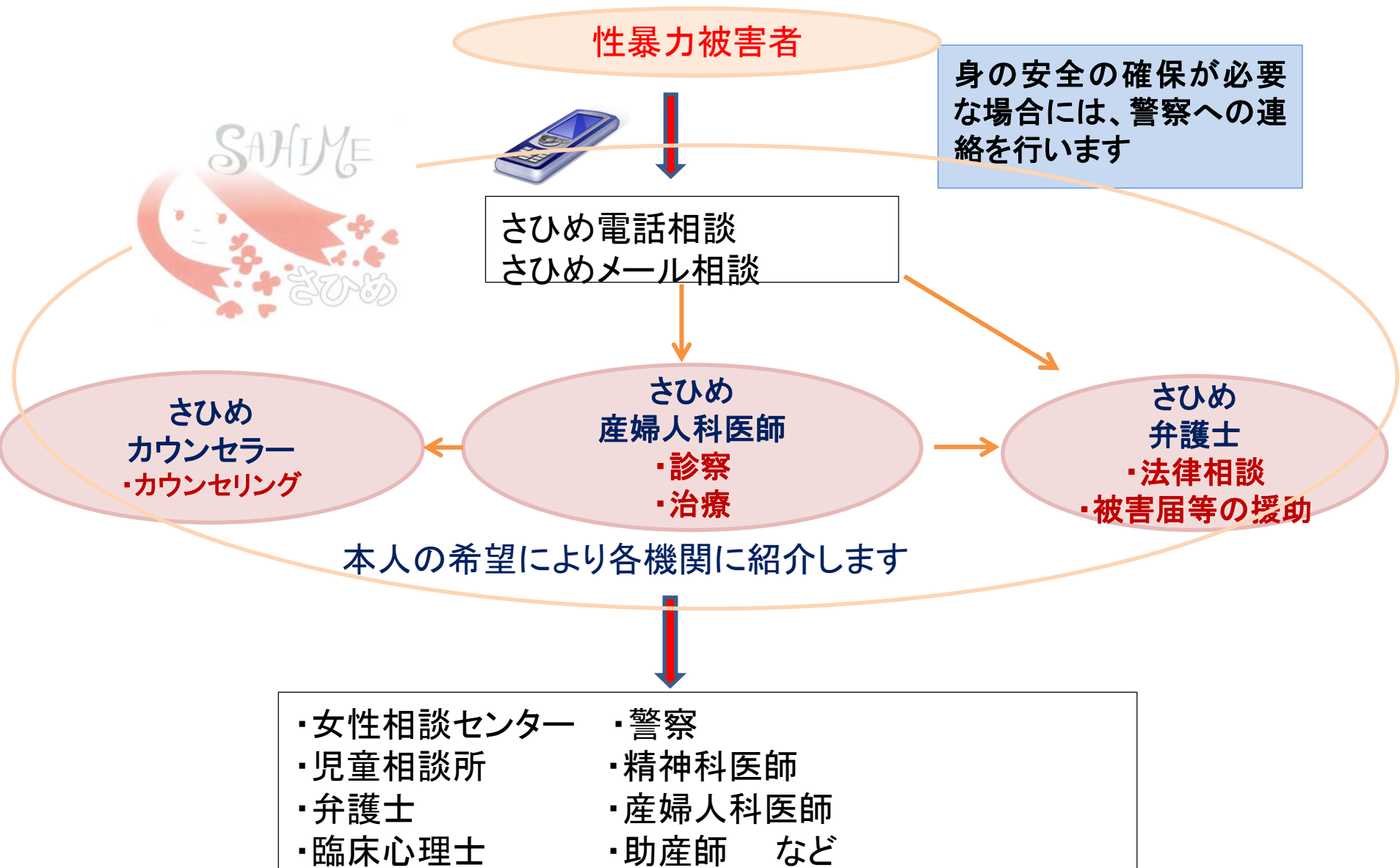
- Sexual 性
- Assault 暴力に対して  
私たちが出来ること
- Healing 治療的
- Intervention 介入
- Medical support 医療支援
- Empowerment 自分の人生の  
主人公となるために

おはやく

0852-28-0889

火・木・土 18:00~22:00

# 一般社団法人しまね性暴力被害者支援センターさひめ



# イクボスとは

「イクボス」とは、職場で共に働く部下・スタッフのワークライフバランス（仕事と生活の両立）を考え、その人のキャリアと人生を応援しながら、組織の業績も結果を出しつつ、自らも仕事と私生活を楽しむことができる上司（経営者・管理職）のことを指す（対象は男性管理職に限らず、増えるであろう女性管理職も）。