



沖縄県内で働く240名に聞きました

職場での「女性に多く見られる不調」

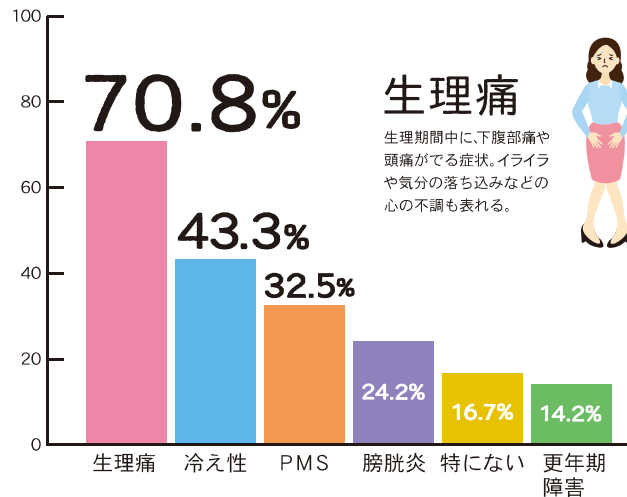
Q1 「女性に多く見られる不調」を仕事に経験したことがありますか？
(複数回答)

「生理痛」や「冷え性」はほとんどの女性が経験！



膀胱炎

疲労やカゼ、寝不足が続くと抵抗力が落ち、膀胱内に細菌が侵入し炎症を起こす病気。トイレが近くなり、排尿時の痛みや残尿感、まれに血尿がでることもある。



生理痛

生理期間中に、下腹部痛や頭痛がでる症状。イライラや気分の落ち込みなどの心の不調も表れる。



冷え性

血巡りの悪さによってカラダが冷えている状態。だるさや下痢、月経不順など全身に不調をもたらす。



更年期障害

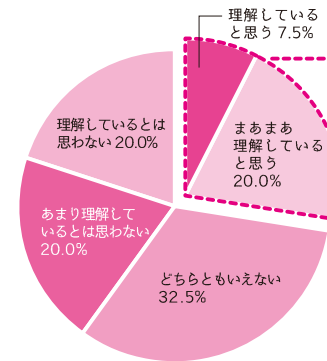
閉経をはさんだ前後約10年間で起こるのぼせ、ほてり、発汗、肩こり、腰痛、頭痛、倦怠感、イライラ、うつ状態といった症状。

PMS (月経前症候群)

生理前の3~10日間、情緒不安定やイライラ、集中力低下、抑うつ、むくみ、だるさ、頭痛、腹痛などといった症状。



Q2 「女性に多く見られる不調」男性は理解していると思いますか？

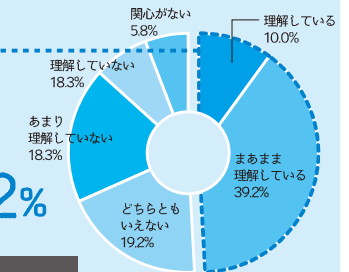


27.5% 49.2%

男性の約半数が理解していると思っているが女性には、そうは思っていない！

男性にも聞きました！

Q4 「女性に多く見られる不調」理解していますか？



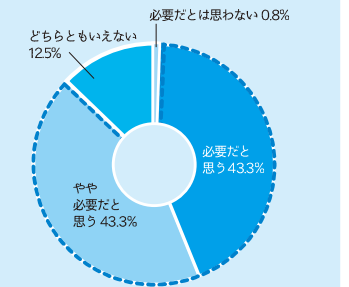
Q3 職場で充実してほしい「サポート」はどんなこと？
(自由回答)



妊娠中	13名
職場環境づくり	13名
体調不良(女性特有も含む)	7名
不妊治療	5名

Q5 「女性に多く見られる不調」職場の「サポート」必要？

必要・やや必要 86.6%



他社はこんなことやってます！ <働く女性の健康について>

1

日々の生活を見直すきっかけづくり

男性も参加!女性の健康勉強会

<法人向けソフトウェア開発業・コールセンター事業等>

男性社員も女性のライフステージごとに訪れる心と体の変化を知ること、「どのようにサポートすべきなのか、どのような環境がいいのか」一緒に考える機会となる。女性自身も仕事への向き合い方やセルフマネジメントの仕方を学び、日々の生活改善に繋げている。



2

女性の働きやすい環境作り

同一職務再雇用制度

<自動車関連部品製造業等>

出産、育児、親の介護などの理由で退職した人が同一の職務に気軽に復帰できる制度。ライフイベントによる離職後に職場復帰できないという不安を和らげる効果があり女性からの評価が高い。



3

働く女性の知恵を学ぶ

先輩女性管理職との食事会

<コールセンター事業・モバイルコンテンツ事業等>

女性管理職と若手女性管理職候補が食事会やお茶会を行い、女性としての働き方の工夫やワークライフバランス等の相談を行う。先輩管理職の働き方をロールモデルとすることで、自分なりの働き方を見直すきっかけとしている。



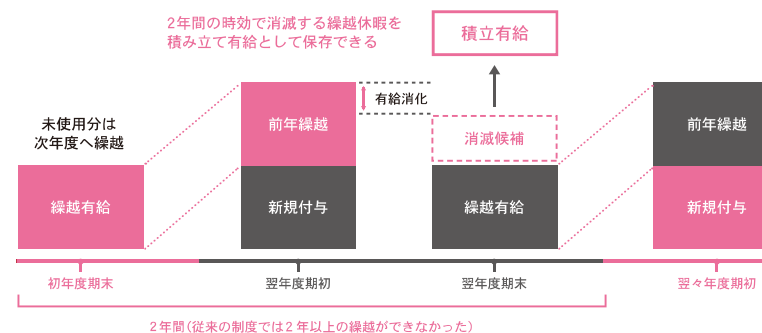
4

自分や家族の健康づくりのために

積立有給休暇制度

<スポーツ用品メーカー・薬品会社等>

失効してしまう有給休暇を積み立てることができる制度。自分の病気の治療や介護、育児休暇・子の看護休暇などに利用が可能。※積立日数の限度は会社により異なる。



5

安心して働ける環境づくり

子連れ入社制度

<製薬ベンチャー企業等>

保育室などの設置ではなく、子供と一緒に空間で仕事や会議などを行うことができる制度。退職率が減るなどのメリットがある。



6

冷え性対策

あったかグッズ配布

<医療法人・IT企業・Webデザイン会社等>

冷え性の女性へカーディガンやひざ掛けを配布するなど女性の体調に配慮した取り組みで大変喜ばれている。





グループインタビュー たばこを「吸う人」×「吸わない人」ぶっちゃけトーク

テーマ「職場での喫煙！」

Q 「吸う人」に言いたいことは？

スモークハラスメント！

たばこコミュニケーション？情報交換？言い訳でしょ

たばこコミュニケーションから生まれる人脈もあるんだろうな～

「においが気になる！」が近寄らないとは言えない。電子たばこでも会話するとすぐわかる！

「たばこ休憩多くない？」 ちょくちょくたばこ休憩をとられると、電話が取り次げないこともあり「またか…」と思う

外で吸おうが、分煙だろうが、戻ってきたときのおいがイヤ！「話しかけないで」と思う

完全禁煙は企業のイメージアップや生産向上につながる！

「副流煙」が気になる

「禁煙したら！」は飲み会の時ぐらいしか言えない

Q 「禁煙応援」どうすればいい？

たばこ代で禁煙貯金をすすめ、やめさせたことがある！

やめない人はやめない！（父は母が病気でやめなかった！）

応援って何すればいいの？

分煙は喫煙を認めているような気がする！

あっさり禁煙にした方がよくない？

Q 「吸う人」と上手くやっていくには？

会社でのサポート対策が一番！

「たばこ吸ってくるね！」って声かけしてくれたいのに

会社の**「禁煙補助金」**を活用すればいいのに

吸
わ
な
い
人



Q 「吸わない人」に対してどう思ってる？

別に迷惑かけてないし！ 電子たばこ吸ってるし！

吸う！吸わない！自由でいいんじゃない！

特ににも思わない！「ほっとけ～」

社内禁煙だし、吸うときは駐車場まで行くからいいんじゃない！

電子たばこに変えたら**吸わない人の気持ち**が少しわかった！

Q 「迷惑かけない」ための工夫は？

マナーは守っていますよ！

においのつかない電子たばこに変えた！

たばこ休憩は、早く戻るようにしている！

たばこ休憩の分、申し訳ないから

早めに出勤したり、ランチを短くしたりと意識してます！

におい対策は（ミントタブレット等）している！

Q 世の中の「禁煙方針」どう思う？

吸える場所が減ってきているのが気になる

分煙はいいと思う！

税金払ってる！ダメなら法律で禁止して！

歩きたばこやポイ捨てる人！

守っている人にとっては迷惑！

…**ルール**の範囲なら吸ってもいいでしょ！

Q 「吸わない人」と上手くやっていくには？

身体に悪いのはわかってる！

「健康のため」とか正論で言われるとイラッ！

だから…電子たばこに切り替えました！

…自分でやめようと思うのはいいけど**押し付けはダメ！**

きっかけになるくらいの制度ならいいけど…

「会社のイメージが悪くなる！」と

言われれば協力するかも！

吸
う
人



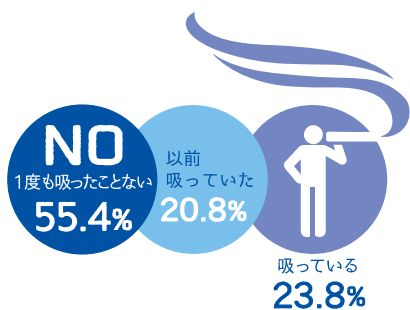


沖縄で働く240名に聞きました

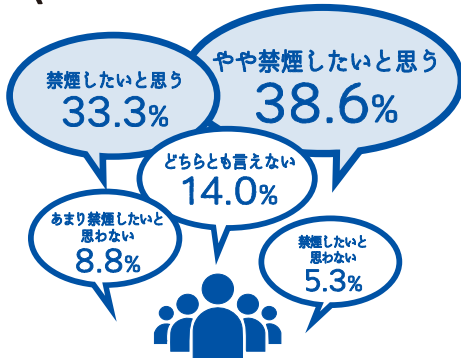
職場での「喫煙状況」について



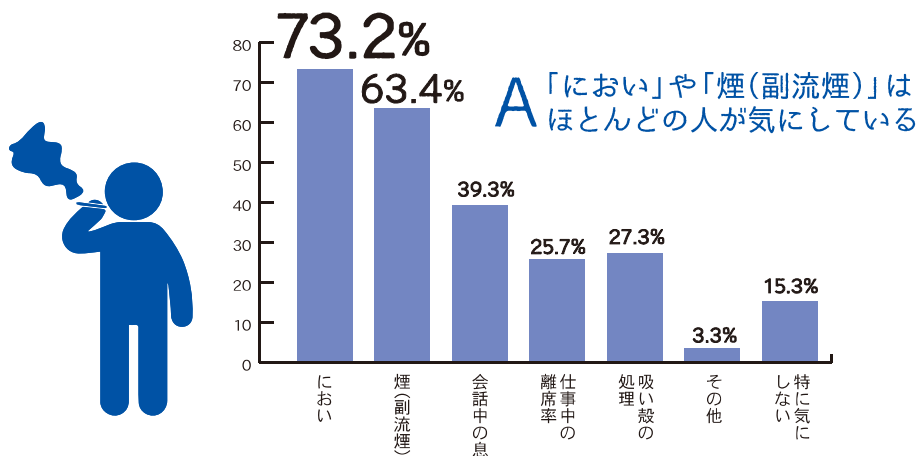
Q1 職場で「たばこ」を吸っていますか？



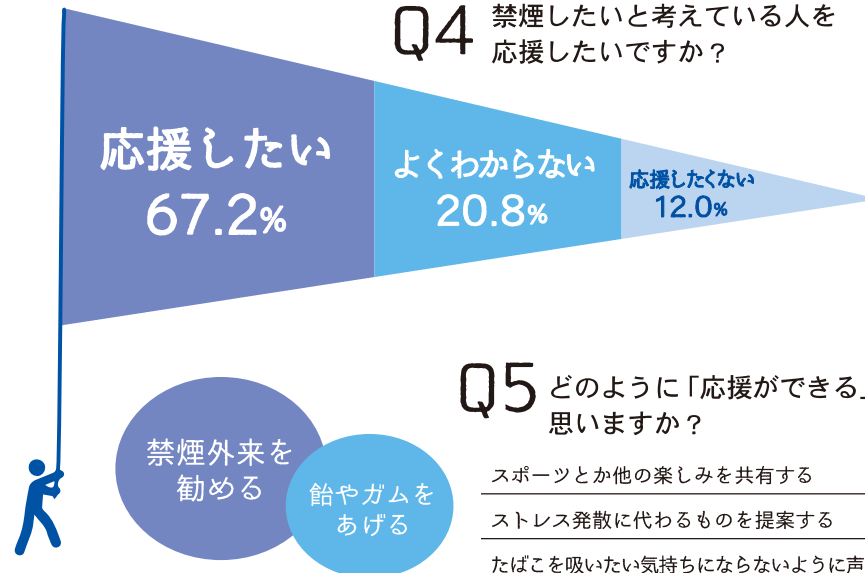
Q2 「禁煙したい」と思いますか？



Q3 仕事中「喫煙者」に対して気になることは？(複数回答)



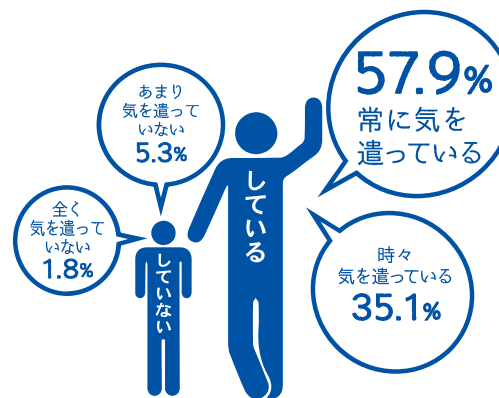
Q4 禁煙したいと考えている人を応援したいですか？



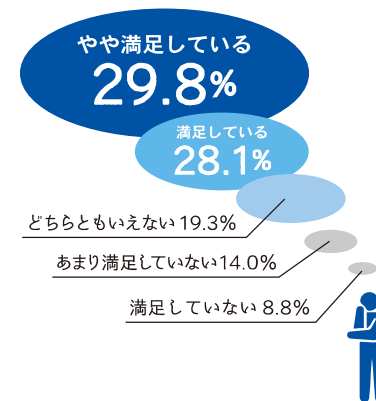
Q5 どのように「応援ができる」と思いますか？

- スポーツとか他の楽しみを共有する
- ストレス発散に代わるものを提案する
- たばこを吸いたい気持ちにならないように声かけ

Q6 たばこを吸っていない人に「気遣い」していますか？



Q7 <全員に聞きました！> 職場の「喫煙環境」に対してどう思う？



他社はこんなことやってます！ <職場での「喫煙」について>



愛煙家のための8カ条

「愛煙家カード」の配布

<ITサービス・建設資材業・コールセンター等>

喫煙者に対し、愛煙家のための注意事項を記載した「愛煙家カード」を配布し所持を勧める。カードの内容は、たばこのマナーや健康に関すること。常にカードを持つことによって、喫煙者の意識改革や離席の際の声かけルールなど、吸わない人への配慮と禁煙につなげることが狙い。



愛煙家カード

たばこ… 愛煙家にはとても大切なものですね。だからこそその8カ条です。

- 1 時間: 素早く移動! ゆったり一服、素早く戻る!
- 2 声かけ: たばこでも会議でも、離席のときは声掛けを。
- 3 健康: 吸い過ぎには注意。1回1本にしませんか?
- 4 におい: たばこ臭は思いの外キツイもの。消臭スプレーなどを利用しましょう。
- 5 会話: 周りをよく見て下さい。何気ない仕事の話、それが凄い機密情報。
- 6 配慮: 忘れないで下さい。その時間にみんなは仕事しています。
- 7 油断: たった一人が社員全員のイメージを落とすこともあります。
- 8 最後に: たばこと同じように仲間と会社も大切にしてくださいね。



CHARADA



吸わない人も応援団として参加する禁煙イベント!

禁煙ダービー

<ITベンチャー等>

禁煙をしたい人を会社で募り、立候補者は目標設定(1日に何本までや一切吸わない等)を宣言してもらう。吸わない人は立候補者の中で誰が達成できそうか予想、投票し、一緒のチームとなる。期間中の立候補者は毎日吸った数を申告。達成できたチームはランチ券などご褒美が貰える。吸わない人も応援団として巻き込み、みんなで参加するイベントにすることで楽しみながら続けられる。



ダービーの準備
立候補者決定!

参加者を募る
参加者に目標設定と
禁煙・節煙宣言してもらう

ダービー実施中
途中経過も公開!

たばこを吸った本数を
アプリやシートに記録
途中経過をメールなどでお知らせ

ダービー終了
達成者の発表!

これまでの活動を振り返り
禁煙ダービー終了!

チーム全員に
ご褒美



喫煙者の参加必須!

禁煙セミナー

<エネルギー・情報通信・エレクトロニクス・
自動車関連部品製造業等>

喫煙者全員参加の「禁煙セミナー」は「禁煙してください」と会社からは言わないのがポイント。禁煙に興味を持ったセミナー参加者には、その場で禁煙外来受診費用補助の手続きを実施。全国健康保険協会など加入保険組合による健康経営企業宣言をすると「禁煙」に関するセミナーや指導を無料で行ってもらえる特典もある。



運動の促進にも!

喫煙後45分間は エレベーター利用禁止

<大手企業・市役所等>

吸わない人にとって、喫煙後数十分間の呼気は、受動喫煙の対象となるため、「たばこを吸った後の45分間はエレベーターの利用禁止」を実施し、受動喫煙予防に積極的に取り組んでいる。





グループインタビュー 20代の会社員×経営者&管理職ぶっちゃけトーク

テーマ「職場のストレス！」

会社員 20代の 経営者&管理職



Q 経営層は「若い人のメンタルが気になる！」らしい…どう思う？
 上司の気遣いと周りのサポートが嬉しかった！
 社内環境が整っていたので、ストレスは少なかった
仕事の進め方に違和感を覚え、ストレスを感じた！
 ノー残業デーなど会社の取り組みでストレス減少！

Q 「退職の理由」は何？
 メンタルを病んで転職しているわけではない
 SNS等で簡単に企業情報を入手できるから**選択肢も多い！**
 じつは**やりたいことがわからない！**働いてみると仕事の相性がわからない！
 視野が拡がり**仕事以外にもチャレンジ**したい人は沢山いる！
 世の中に仕事が増えているので退職する人も多い！
 経営層とは**価値観が違う！**

Q プライベートと仕事のバランスはどう考えてる？
ONとOFFのメリハリ！で仕事への意欲が高まった！
 仕事が生に占める割合はたったの2割らしい！だからプライベートが大事
 プライベートで得た経験や知識や出会いは**仕事に活かせる！**
 福利厚生やプレミアムフライデーなどの導入で短期間でも海外旅行へ！
 ジムや運動でのリフレッシュは**メンタルの改善**に役立っている

Q 「人間関係」どうしたら良くなる？
日頃から意識してコミュニケーションをとるようにしている
 合う、合わないの相性はあると思う！
 同年代で気兼ねなく仕事のことが話せる「**若手社員だけの飲み会**」がある！
 上司との飲み会も
 日頃話せないことも話せるので**たまにはいい**と思う

Q 最近の若い従業員に対する心配は？
 思うようにならないと**イライラを顔や態度**に出す！
 自分で考えることが少なく**「受け身」**
心が弱い！ちょっと自分の思い通りにならないと対応できない
社会人としてのマナーができていない
 メールだけで遅刻の連絡！出社後、何も言わなかった！
 「一言あっていいんじゃない！」

Q 心配に対する対応は？
こまめなコミュニケーション
 管理力UPのための研修を会社で取り組んでいる
 出勤がギリギリになったら**要チェック！**
いつもと違う変化に気づくことが大事！
 部下の不調チェックは管理業務のひとつ！

Q 自分達が若かった頃
 会社のメンタルヘルス環境は？
 メンタルヘルスという概念はなかった！
仕事の壁は自分で越えるしかないと思っていた！
 昔は今のように適応障害も少なかったのでは…
 とにかく**「がむしゃらに」**やるしかなかった！

Q じつは自分達
 だって悩みはある？

次の時代を担う部下を
 どうやって育てていくか？
言葉を選びながら
 の注意や指導は大変！
部下の管理には
ストレスを感じている！

Q どうしたら
 人間関係って良くなる？

若い社員の考えも取り入れるしかない！
話しかけやすい上司を演出(笑)
 アフター5じゃなくランチタイムに友達感覚で会話！
まずは受け止める！承認してあげないとね
コミュニケーション
が大切！

じつは管理職も「ストレスフル」?!