



働く女性（わたしたち）のココロとカラダ

様々な企業が『女性活躍推進』に取り組む中、働く女性（わたしたち）自身も「イキイキと働きたい」、「活躍したい」と仕事に前向きですが、ホルモンのバランスやライフイベントによる環境の変化など、わたしたちの”ココロ”と”カラダ”はストレスと背中合わせにあります。

女性特有のココロとカラダの変化を知って、社内制度も利用しながら自分らしくイキイキと活躍していきましょう！！

女性特有のココロとカラダの変化

～ まずは、自分の変化を理解し向き合しましょう♡～

月経前症候群(PMS)

月経の3～10日前に現れる女性ホルモンの変動による不調
症状:イライラ、肌荒れ、食欲増加、頭痛、腹痛など様々…
対策:生活習慣の見直し、セルフケア(運動、ストレス解消等)



月経前気分不快障害(PMDD)

PMS同様の症状が重く出て、日常生活に支障をきたす
症状:PMSの症状に加えて抑うつ
対策:PMS同様の対策、婦人科の受診

マタニティーブルー

妊娠中、出産後ホルモンバランスの変化により起こる
症状:不安、イライラ、疲労感、食欲不振など…
重度になると「産後うつ」で治療が必要な場合も
対策:周囲の協力体制、栄養バランスを整える



更年期

加齢により、女性ホルモンが低下し様々な不調が現れる
(閉経を挟んだ前後5年、一般的に45～55歳程度)
症状:自律神経失調、イライラ、不安、憂鬱、関節痛など…
対策:生活習慣の見直し、サプリメント使用、医療機関の受診



社内制度を利用しよう！

～ 必要に応じて社内の制度を利用しましょう♡～

『こころとからだの相談室』

こころとからだの不調に対して、産業医もしくは保健師と面談が行えます。

誰に(どこに)相談したらよいかわからない、病院に行くまではない…など働くうえで不安なこころとからだの不調について秘密厳守で相談ができます。※もっと詳しく知りたい！という方はお気軽に執行委員にお問い合わせください。



組合(わたしたち)にもご相談ください！

女性が働くうえで「もっとこんな制度があればいいなあ」、「この制度を改良してほしい」など、各エリアの執行委員に気軽にご相談ください！

