NO.2

2023.3.15

すぴか倶楽部



発行 女性組合員 連絡会

女性組合員の皆さん、今回のすびか倶楽部のテーマは、「生理休暇」です。

女性だけに与えられたこの休暇が労働基準法の中の一つとして制定されたのは、1947年。今から76年 も前の事です。

こんなに前から与えられた権利なのに、どうしても使用するには躊躇してしまうという方も多いよう

そして特有の色々な問題も含んでいますよね。そこで、皆さんと一緒に考えたいと思います。 よろしくね!

基本…「生理」ってなに?

女性であれば、もちろん知っていますよね。 毎回、身に染みるほど経験してますものね。 しかし、男性にとっては永遠の謎みたいです。 連絡会では、「生理休暇」をスムーズに利用す るためには、男性社員の理解も必要だと考えて います。そのため、このすびか俱楽部も女性組 合員だけでなく、男性組合員の方も読んでいた だいて少しでも理解してもらえればと思います。 なので、「生理」について改めて勉強しましょ

女性の身体はある一定の年齢になると妊娠で きるように準備に入ります。身体の外側も変化 しますが、内側の方が早く変化していきます。 子供を育てる部屋である子宮内では、赤ちゃん の種である受精卵を優しく受け止めるため、子 宮内膜が膨らみます。

これで身体的には受精卵がいつ来てもいいよう に準備が出来ましたが、毎回受精卵が来るはず もなく…当たり前ですよね、受精卵が来る=妊娠 という事ですから。

受精卵が来ない場合、この子宮内膜は壊れ血液 と一緒に剥がれ落ち、体外に排出されます。 (これが「生理」です)

そして、また新しい子宮内膜が膨らんでいくの です。

この生理の周期は人それぞれですが、おおよ そ1カ月に1回。期間は7日ほど。ただし、身体的 や精神的に不安定だったり負担がたまると、周 期や期間が短い場合や長い場合もあり、ほんと うに人それぞれなのです。)

体内にある身体の組織の一部が剥がれ落ちる のです。...身体が悲鳴をあげる時がある事もわか りますよね。

個人差の大きい生理痛

この身体の悲鳴~痛み~が問題です。 個人差が大きいのです。

生理が来ても生理痛を感じたことがない人もい れば、時々痛くなるけど大丈夫っていう人や、 ひどい人になると腹部や腰に激痛が走り、痛み のあまり顔が真っ青になりただうずくまって呻 くだけになることも。

(言葉では言い尽くせませんが、あえて言うので あれば子宮をギュ~って握りつぶされて、その 上腰の砕けそうな痛みも加わり、ひたすら耐え るのみ。男性陣には伝わっているかなぁ?

ちなみに、寝ても起きても痛みは軽減されま せん。)

さらに同じ人でも、その時々で痛みは変わり

生理痛の一番厄介な点はここです。

全員が同じように激痛を感じるのであれば、共 感も得やすいし、対策を講じることもやり易い と思うのだけど、たとえ同じ性である女性でも 理解出来ない人がいる現実。

人間って、他人をの事を自分の経験値でしか理 解しない。そういうところあるよね。(自分も含 めて...反省~)

この個人差があるから生理痛は女性の共通の 問題でありながら、女性でも共感を感じられて もらえないという・・・なんとも歯がゆい感じ です。

身内の女性が生理痛に苦しんでいて、それを 日頃から目にしている男性の方が、よほど理解 してくれる場合もあるけれどね。

できれば生理痛を感じない女性にも、自分の 問題として考えてもらえれば、ありがたいなぁ と思います。

ストレスとタブー意識

こんな生理痛が毎月襲ってくるのです! 嫌になりますよね、ホント!?

それでなくても、この生理の時期は精神的に イライラしますよね。(痛みを感じなくても) 生理前はいつ来るかと心配になるし、生理中は 常に不快感があり、おかげで睡眠不足になるし、 活動的に動けなくてストレスを感じるし…女性 は毎月そんな闘いをしているのです。

たまに、男性陣は生理を揶揄いのネタにしますが、言語道断です。

生理って生命を生みだすために必要なものです。もう少し敬意をもってほしいですよね。でも、「生理」には悲しい歴史もあります。昔は生理は隠すもの、汚れたものとして秘すべきものでした。

それは医学の発達していない時期に、死につながるイメージのある血液を恐れたせいだと思われます。生理によって排泄される赤い血液を不吉なもの・不浄であるとし、生理は汚れたものとしてタブー視されてきたのです。

今でも、世界のどこかでは、生理中の女性は同じ家の中においておけないと、その期間だけ別の小屋に押し込めるという21世紀とは思えないとこもあると聞きます。

医術がこんなに発達してきた現代でも、生理に対する「汚れた」「不浄」のイメージだけは そんなに変わってきていないような気がします。 女性たちにとっても、これは呪縛になってい る気がします。

生理用品が当たり前のようにテレビCMで流れる時代になっても、生理を「恥ずかしい」「隠したい」と思う女性たちもまだいるのよね。奥ゆかしい、その女心も理解できるけど、もっと「生理は当たり前の事」となって、ほしいですよね。





☀▲中唇☆☆☀●中唇☆☆☀●中唇☆☆☀●中唇☆☆☀●中唇☆☆☀●中唇☆☆☀●中

就業規則を見てみよう

もちろん、皆さんは我が社に「生理休暇」が あることはご存じですよね。

以前、連絡会が生理休暇のアンケートを取った時に「知らなかった!」「聞いていない」といった声もあったので・・・まずは就業規則の中からご紹介します。

就業規則 第8節 休暇

第78条 有給休暇

(7) 女性社員が生理のため就業が著しく 困難な場合→毎潮2日以内

第79条 無給休暇

(6) 女性社員が生理のため就業が著しく 困難な場合→毎潮2日を超える必要な時間 と、なっています。

ちなみに「毎潮」はわかりますか?一回の生 理期間の意味です。

つまり、生理のたびに仕事が出来ないほどの 生理痛で苦しい場合は、2日間は有給(給与あり)でお休みしてもいいですよ。でもそれ以上は 無給(給与なし)でお休みしてください。という 事です。

ちなみに生理休暇を与えなければならないことは、労働基準法(労基法)にも定められており、 正社員はもちろん契約社員・臨時社員・パート 社員も請求できます。

ただし労基法では日数や有給か無給の定めは 無いため、この2日間有給、それ以上無給とい う部分は我が社の独自の規定となります。

~~~**½**~~~**½**~~~**½**~~~**½**~~~**½**~~~**½**~~~**½** 

### 生休を少しでも使いやすくするために...

さて、ここからが本題です。 生理休暇の話になると色々と上がってくる問題 について考えてみましょう。

【1】 利用できていますか?

生理休暇を利用していますか?

生休を利用する必要性の無い方は幸いですが、 生理痛がツライ、休みたいけれど…休めないと いう方もいるのではないでしょうか? 生休を利用したいけれど、できない。という問題には、色々なパターンがあると思われます。各地本の連絡会の中で、よくお聞きするパターンについて、一緒に考えてみてください。そして、生休を取り易くなるようなアイデアがあれば教えてください。

#### ① 恥ずかしくて言えない...

生休を取りたいけれど、上司や勤務担当者が 男の人だから言えない。という方、意外とい らっしゃいます。

もったいないなぁ~。でも、その気持ちわかります。

女性相手なら言えますか?もしも、同僚に女性の方がいるなら一旦その方に伝えて、上司や勤務担当者に伝えてもらうのはどうかな?。

または、上司や勤務担当者と事前に暗号を決めてもいいかも。(そんな理解ある上司であることを望みます。)

生理は恥ずかしくないよ。当たり前だよ。 生理痛はツライよね。という世の中になってほ しいなぁ。

#### ② 鎮痛剤を飲めば平気です!

これもよくお聞きします。

薬で抑えている方、多いですよね。

それで本人が良いのであれば…と思っていましたが、昨年JR東労組の方たちと意見交換した時にこんな話を聞きました。

彼女たち女性乗務員は安全運行を行うために も鎮痛剤を使えないと言っていました。

鎮痛剤は眠気を誘うものもあるでしょう。もちろん、眠気を誘いませんと書いてある薬もありますが、万が一眠くなって事故を起こせば取り返しのつかないことになるので、使わないそうです。

安全運行を考えると、薬より生理休暇を積極的に利用すると言われていました。

この話に彼女たちのプロ意識を感じました。

また、鎮痛剤には副作用もあります。常用していると消化器系の不調や薬物系の頭痛を引き起こす事もあるとの話も聞きます。

身体の事を大事にしながら、薬を利用してくださいね。

#### ③ 勤務が…迷惑が…

生休利用の一番の壁が、この問題ではないで しょうか?

「自分が生休で休むと、誰かが勤務を変更しなければならないので、迷惑かけてしまいます。」と悩んで取れない人が多いですよね。 契約社員・臨時社員連絡会の時は、事務系の人ばかりでしたので、この問題はほぼ無かったのですが、今は駅関係・検修関係・乗務員関係の女性組合員が増えたので、この話をよくお聞きします。

確かに、男性中心の我が社で負けないように 頑張っている女性だからこそ、周りの方に迷惑 を掛けられないっていう気持ちが大きいでしょ うね。わかりますよ、その気持ち。

頑張っているもんね、いつも。

生理だからっていって、突然休む迷惑なヤツって言われたくないよね。

・・・男性だって、時には病気で突然休むことはあるのにね。…ちょっと悲しいなぁ~

ところで、どうして休めないって感じると思いますか?どうして、迷惑になるって思うのでしょうか?

それはあなたの職場が人員不足でギリギリだ からではないでしょうか?

そう、余裕がないのよね。だから人に優しくできないのではないのかな?病気の人や生理痛で苦しい人の気持ちに添えないのではないのかな?

いいえ、私の職場の人は優しいですっていう人もいるでしょうが、あなたが突然休むと迷惑をかけるって感じているという事は、無意識に職場のギリギリ感を感じているからだと思います。口に出して直接言われなくても、雰囲気や日頃の言動から感じているのではないですか?

でも、これは現場で働く人達のせいではないよね。人を配属させるのは会社の責任ですよね。 どうぞ、もっと優しい職場になるように、考えてください。

#### ~~~**☆**~~~**☆**~~~**☆**~~~**☆**~~~**☆**~~~**☆**~~~**☆**

#### 【2】生休の半休問題と年休プラス問題

時々、生休はなぜ1日なのか、半休として取れないのか?という質問を受けます。

朝から生理痛が来れば一日生休でもいいけど、 昼から生理痛が来た時は、働いていた午前中も 休みになるのは納得できない…らしいです。

理屈的には理解出来ますが…

では、その残った半休の生休は、どこで利用するのでしょうか?

翌日に取りますか?それとも一日目半日生休・

2日目全日生休・3日目半日生休として利用したいのかな?それほど、長く生理痛がツライのでしょうか?

それと共にあるのが、生休分を年休として組み 込んでほしいという希望です。

それもちょっと…女性だけ年休20日+生休分24日 = 44日の休みって、男性陣には共感してもらえないと思うのですが。

生休は普通の年休とは違うので、ここのところご理解をお願いします!

### 信頼を壊さないで!

【3】生休を正しく取っていますか?

あなたの生休の取り方は、間違っていませんか?

時々、生休の相談を受けるのですが、圧倒的に 多いのが…「あの人の生休の取り方はおかし い」という問題です。

この件は本当に多いです。

そして、悲しいです。なぜなら一部の女性の取り方によって、真面目に働いている女性たちが取る生休も誤解される恐れがありますよね。

就業規則の中には「生理のため著しく就業が 困難な場合」とあります。

ここが一番大事なところです。

# 「生理になった」=「生休で休んでいい」ではありません。

仕事が出来ないほどの激痛だから、お休みを とってもいいよ、と会社の就業規則ではうたっ ているのです。 生理休暇は苦しむ女性たちのために作られたものであり、女性たちと会社側の信頼のうえにあります。

だけど、その信頼を逆手にとって自分の都合のいい様に生休を取っている女性社員がいるのも事実です。

そして、彼女たちは誰にもわからない、誰も知らないと思っているでしょうが、周りの女性たちは気が付いています。

生理痛は個人差が大きい問題なので、口に出し て問い詰めはしないでしょうが、生休を偽って 利用している人の信頼は確実に失われています。

今は、得している気がしているでしょうが、 長い目で見ると彼女は損をしています。そして、 その事に気が付いていない。

本当に彼女が困ったときに、味方になってくれる女性たちがいなかったという事にならなければいいけど…

女性組合員連絡会は、ここに「正しく・気持ちよく生理休暇を利用しよう!」のスローガンを掲げます。

みなさん、よろしくお願いします。

### 生理についての独り言

ここまで生理について考えてきて、ふと根本 的な事に気が付きました。

「生理痛がなければ、生理休暇の利用で悩まなければいいのでは?」

そう、女性の身体は繊細です。生理痛に毎回 苦しんでいる方は、医学的な処置も考えた方が 良いのかも。

日常生活に支障をきたすほどの生理痛は「月経困難症」という病気らしいですよ。

もしも、痛みを軽減できるのであれば、それもいいかも。

ただ、若い人の中には「婦人科に行くのはねぇ…」という方もいるかな。確かにはじめは恥ずかしいですが、女性の婦人科医もいらっしゃいますので調べてみてください。

もちろんこれは「生休を取るな」って言っているわけではありませんよ。もしも、生理痛がなければ、身体も楽になるからね。

\$~~~\$~~~\$~~~\$~~~\$~~\$

考えてみれば、こんなに長い間生理痛で苦しんでいる多くの女性がいるのに…それも毎回仕事が困難なほどの痛みなのに…

耐え忍ぶしかない女性がいる。

もっとオープンに対処方法をアドバイスできる 機関があればいいのにね。

例えば、産業医の先生とか(女性の先生に限るけど...)

生理痛が楽になれば、女性たちはもっと本領を 発揮できる。

みんなが生き生きと仕事が出来ますように!

#### 

## atogaki

今回の「すぴか倶楽部」はレイアウトを縦書 きから横書きに変更してみました。

どうでしょうか?

前回の縦書きは、意外と書き込み方も難しく、 文字数も入らない…書きたいことを全部入れら れなくて苦戦したので、横書きにしたのですが 今度は・・・書けども書けども…紙面が埋まら ない、、、涙 予想したより時間がかかってしまいました。 まぁ、皆さんが読む時に読みやすいと感じてく だされば、ありがたいのですが。

生理や生理休暇については、みなさん色々と 反論や意見もあると思います。

皆さんの想いも聞かせていただければ、今後の 取り組みも変わってくると思いますので、よろ しくお願いします。

生理って本当にデリートな問題ですよね。