

面談サポートシート



女性は、ライフステージごとに様々な健康課題・悩みがあります。
月経・妊娠・出産・更年期・・・
働き続けるためには、周囲が理解し、それを伝える必要があります。
このシートは、面談で伝えるポイントをあげています。

みんなのお悩み



月経随伴症状での悩み

- 長時間の会議では生理用品を交換するタイミングがなく、言い出しにくい。
- 服や椅子を汚さないか心配。
- 生理痛で休暇を取ってよいのか悩んでしまう。



更年期障害での悩み

- 情緒が乱れやすくイライラして周囲に当たってしまい自己嫌悪に陥ってしまう。
- 身体がだるく集中力も低下し、仕事の能率が上がらない。



貧血での悩み

- 倦怠感や疲労感、頭痛などで仕事の効率が下がり、怠けていると思われるかも・・・
- めまいや立ちくらみがする



不妊治療での悩み

- 通院頻度が多く、急な休みやシフトの変更を願い出るのが非常に気を使う。
- 先が見えない治療で、精神的な負担が大きい。
- 周囲に伝えるのが難しい。



お伝えポイント



皆さんが毎日を健やかに、安心して働ける環境をサポートさせていただきます。
女性特有の健康に関するお悩み（生理や更年期、貧血、不妊治療など）について、
気がかりなことがあれば、どうぞ気軽にご相談ください。



現時点で気になることはございますか？



体調が優れないときは、会議中でもどうぞ遠慮なく離席頂いて大丈夫です。



また、生理日にお仕事に難しい場合は「生理休暇」の制度がございます。
月によって症状が異なることもありますので、気軽にお声がけください。



気になる症状があっても、婦人科を受診するのに抵抗がある方も多いかと思いますが、
不調を軽減したり、病気を早期に発見するためにも、気になることがあれば
ぜひ早めに受診をしてください。
近年ではオンライン診療もあり、受診のハードルを少し下げられるかもしれません。



女性の健康に関する情報が満載のサイト『Cotton』もご利用いただけます。
ご自身だけでなく、もし周りにお悩みの方がいれば、ぜひお知らせください。

