

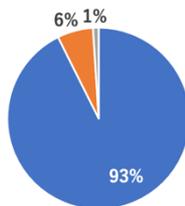
## 9割以上の学生が「生理によって学校を休みたいと思ったことがある」

にもかかわらず、そのうち68%が休むのを我慢している

### 学校の「生理休暇」についてのアンケート結果

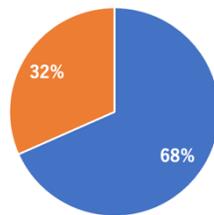
生理によって学校・授業・部活・体育を休みたいと思ったことはありますか？（遅刻・早退を含む）

■ はい ■ いいえ ■ 覚えていない



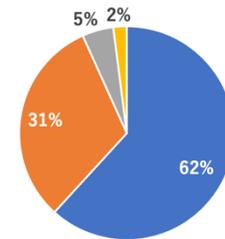
生理によって休みたいと思ったけど、休めなかった

■ はい ■ いいえ



「生理休暇」を学校に導入することについてどう思いますか？

■ 賛成 ■ やや賛成 ■ わからない ■ やや反対



## 1. はじめに

日本若者協議会は、若者の声を政府や社会に届ける「窓口」として、若者政策の立案、各政党との政策協議、政策提言を行っている若者団体です。

#みんなの生理は、「生理用品を軽減税率対象に！」キャンペーンから生まれた団体です。「全ての人の生理に関するニーズが満たされ、どんな人も自分らしく暮らせる社会」を目指して活動しています。

日本の労働者には、生理日の体調不良で働くことが難しい場合に「生理休暇」を求める権利があります。一方、このような生理休暇の制度は小学校や中学校、高校には基本的にありません。

そこで、日本若者協議会と#みんなの生理では、学校（小・中・高校、専門学校、大学など）に在籍されている方を対象に、小学校、中学校、高校での生理休暇の導入について合同アンケートを実施しました。インターネット上で回答を募集した結果、300名にご回答頂きました。

## 2. アンケートの概要

このアンケート調査は、日本若者協議会、#みんなの生理の HP や SNS 上で回答を募集した Web アンケートです。調査対象は、学校(小・中・高校、専門学校、大学など)に在籍されている方で、過去一年に生理を経験した方で、実施期間は 10 月 4 日(月)～24 日(日)です。

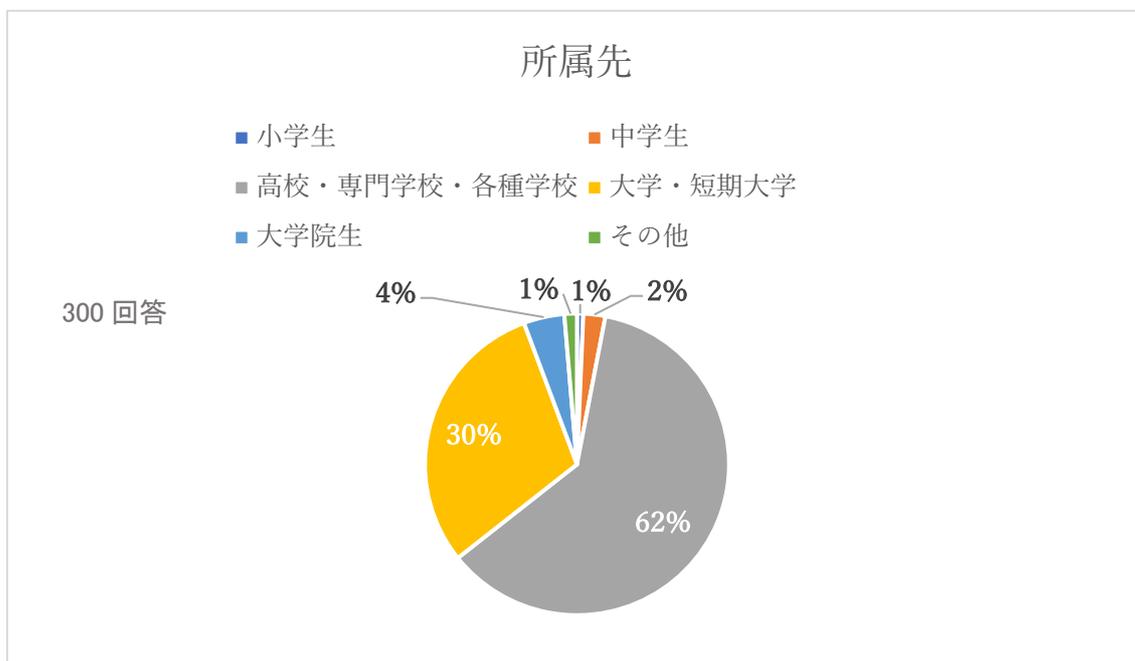
- ・調査方法 Web 調査(日本若者協議会、#みんなの生理のホームページや SNS 上で回答を募集)
- ・調査対象 学校(小・中・高校、専門学校、大学など)に在籍されている方で、かつ過去一年に生理を経験した方
- ・調査期間 10 月 4 日(月)～24 日(日)
- ・回収数 300 回答(対象外の回答は除外)

## 3. アンケート結果のサマリー

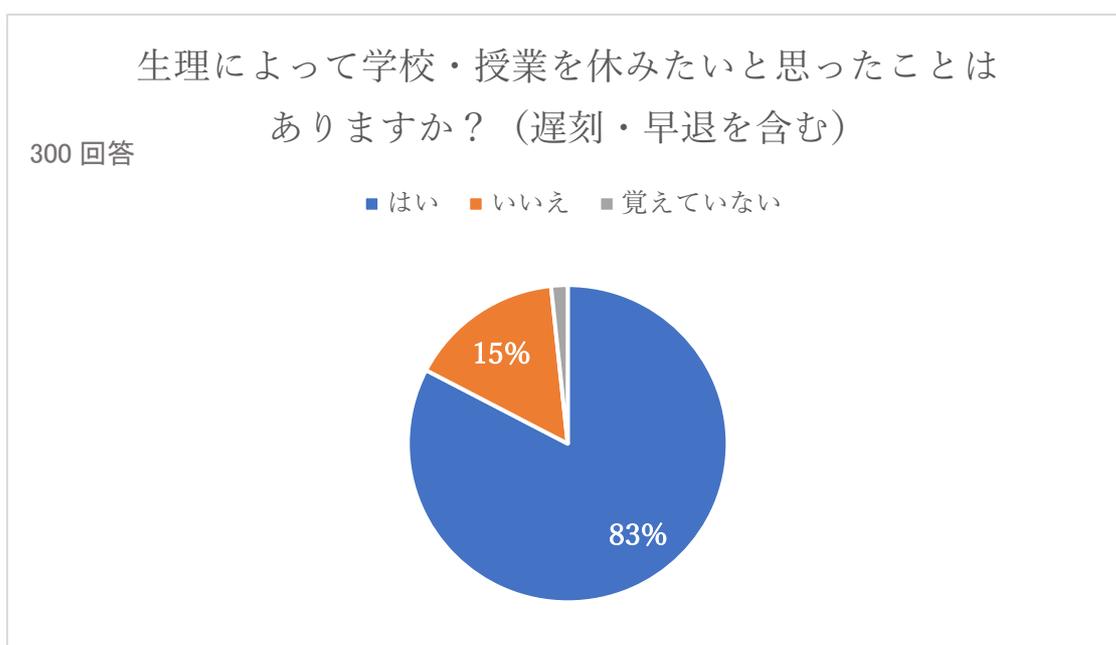
- ・生理によって、83%が学校や授業を休みたいと思ったことがある、88%が部活や体育など運動を含む活動を休みたいと思ったことがある。(どちらかを休みたいと思ったことがある人は 92.7%)
- ・一方、52%が生理によって授業を休んだことはない、42%は部活・体育も休んだことがないと回答した。
- ・生理によって、学校や授業、部活・体育を休みたいと思った人のうち、68.3%は休むのを我慢している。
- ・休みたいと思ったけど、休めなかった理由としては、「成績や内申点に悪影響が出ると思った」が最も多かった。
- ・休めなかった結果として、9 割以上が「体調が悪化した」「授業などに集中できなかった」「我慢して倒れた」などの困った、大変だった経験をしている。
- ・生理によって授業や部活を休んだことで困ったこととしては、「欠席扱いにされたことで、成績や内申点が下げられた」が多く挙げられた。
- ・学校に生理に関するガイドラインがあると答えた割合は 2%
- ・「生理休暇」を学校に導入することに 92%が賛成
- ・生理休暇以外に求めることとしては、男性や教員の生理への理解、幼少期からの生理教育の充実(ナプキン、タンポン、月経カップなどの使い方、婦人科への行き方等)、経済的負担の軽減が多く挙げられた。

## 4. アンケート結果の詳細

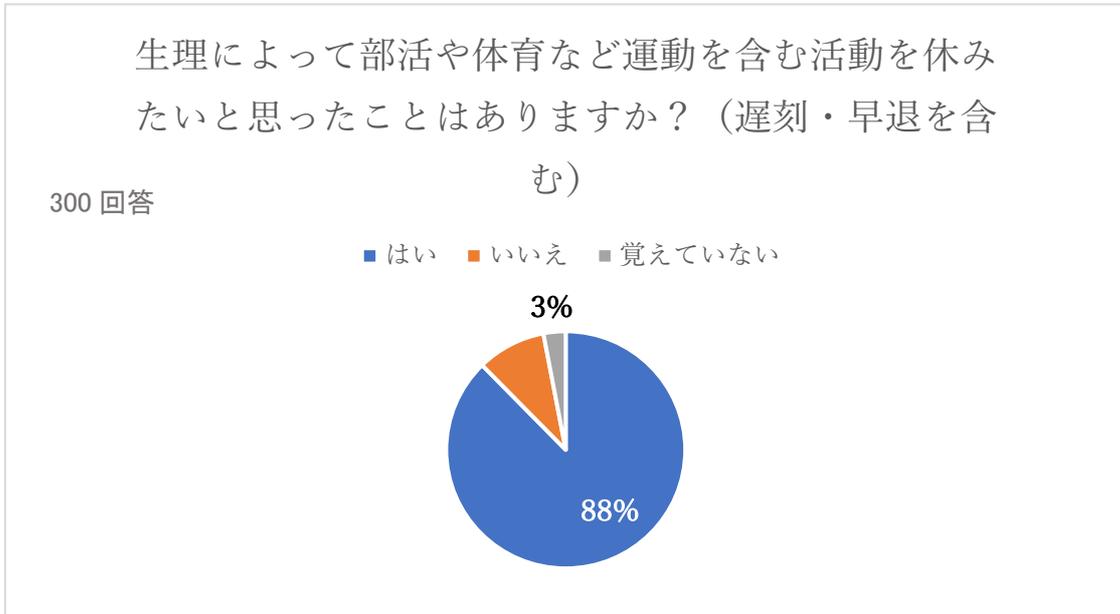
## Q. 回答者属性



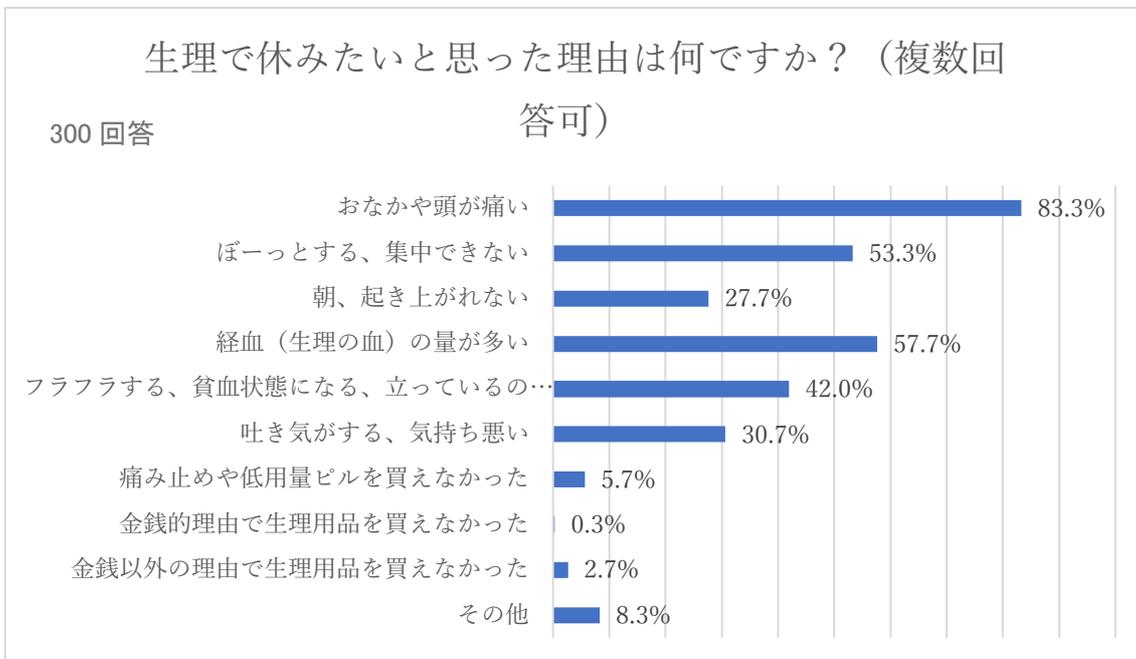
## Q. 生理によって学校・授業を休みたいと思ったことはありますか？（遅刻・早退を含む）



**Q. 生理によって部活や体育など運動を含む活動を休みたいと思ったことはありますか？（遅刻・早退を含む）**



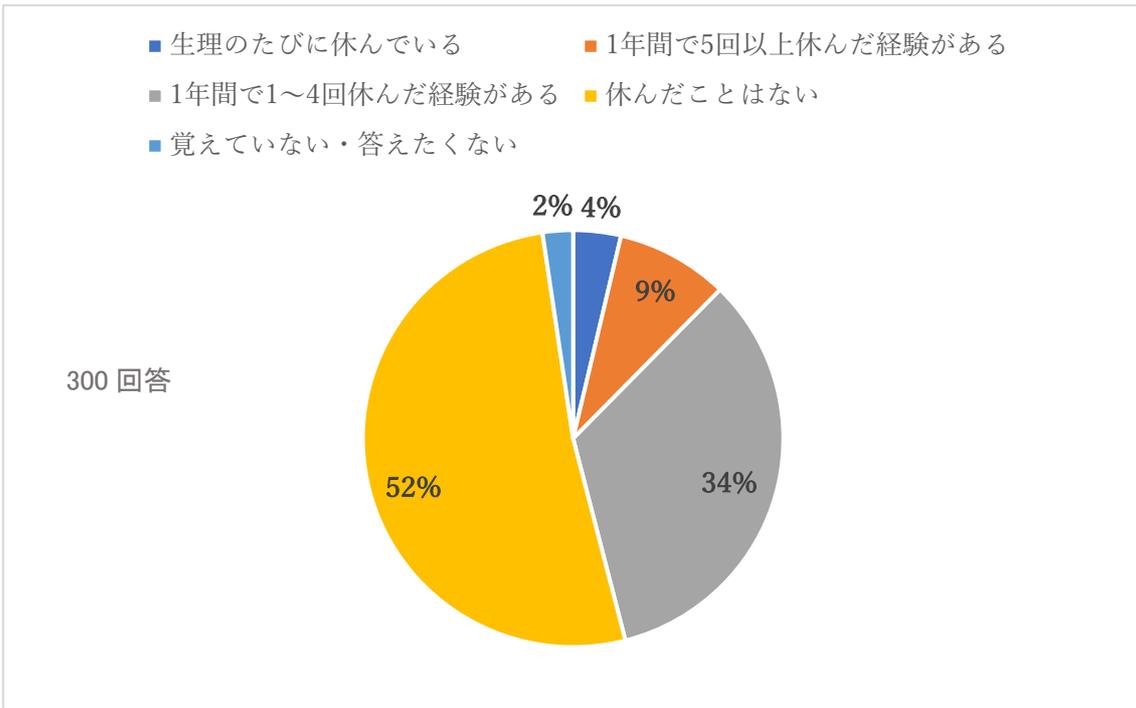
**Q. 生理で休みたいと思った理由は何ですか？（複数回答可）**



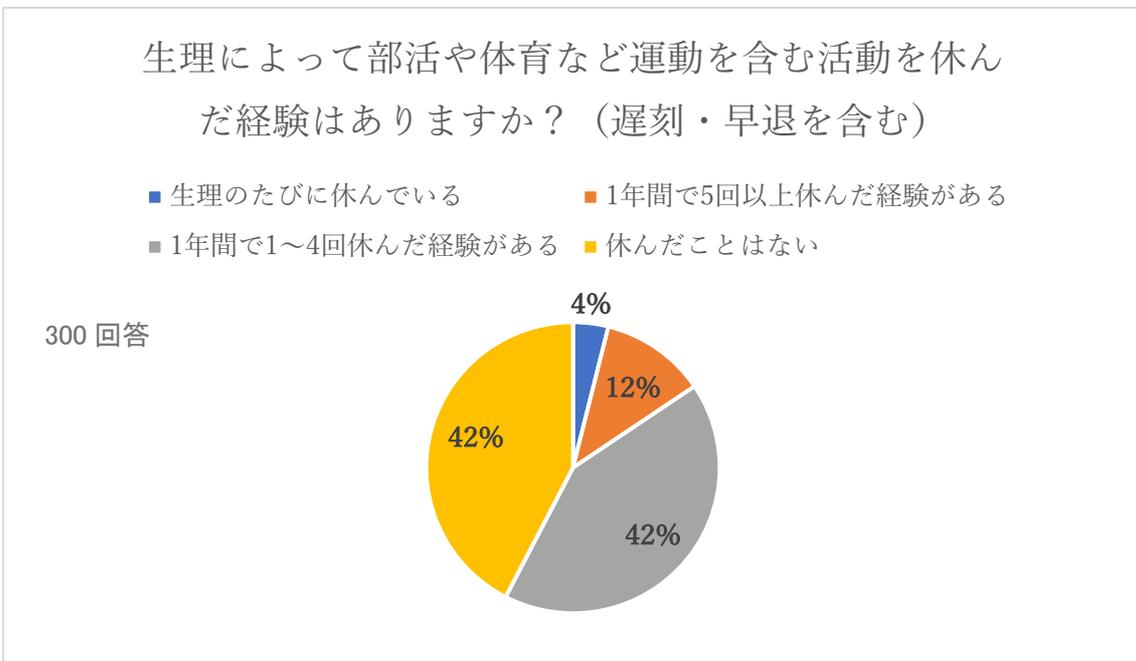
その他:

- ・生理痛で椅子に座ってられない、スカート履かなければならないので体が冷えて生理痛が悪化する
- ・朝から下着や布団を血まみれにしてしまうと学校に行く気がなくなる
- ・腰が痛い、だるい、何気ないことにイライラしてしまう
- ・ナプキンがずれたら気持ち悪くて体育が嫌だ
- ・精神不安で授業中に涙が止まらない
- ・気分が優れないから、プールは見学が面倒
- ・自由にトイレに行けないので漏れが心配だから
- ・自分の通常のパフォーマンスが発揮できないのが明らか
- ・精神的に辛く、授業に出れる状態ではない時があったから
- ・衛生面やタンポンをしたくないなどの理由でプールに入りたくない
- ・ピルはリスクが気になって服用できない。薬を飲むのも眠くなってしまうてあまり気が進まない
- ・腰の痛みと、ひたすらに眠い、不可抗力で授業中に寝てしまっていた
- ・匂いが気になる
- ・経血がスカートに染みていないか気になる、量が多い日は経血が染みていることがある
- ・精神的にすごく落ち込んで辛くなり、人と関わるのがしんどくなる
- ・ナプキンを変える時間がなく、気持ち悪い

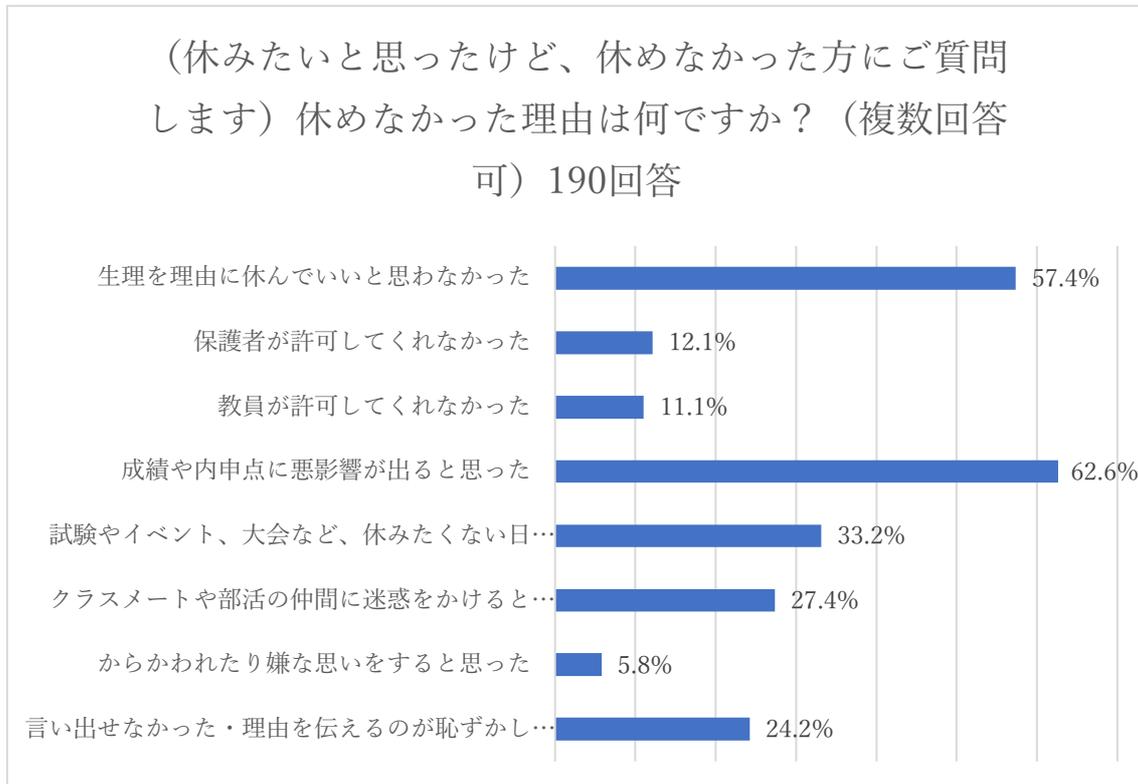
**Q. 生理によって学校・授業を休んだ経験はありますか？(遅刻・早退を含む)**



**Q. 生理によって部活や体育など運動を含む活動を休んだ経験はありますか？（遅刻・早退を含む）**

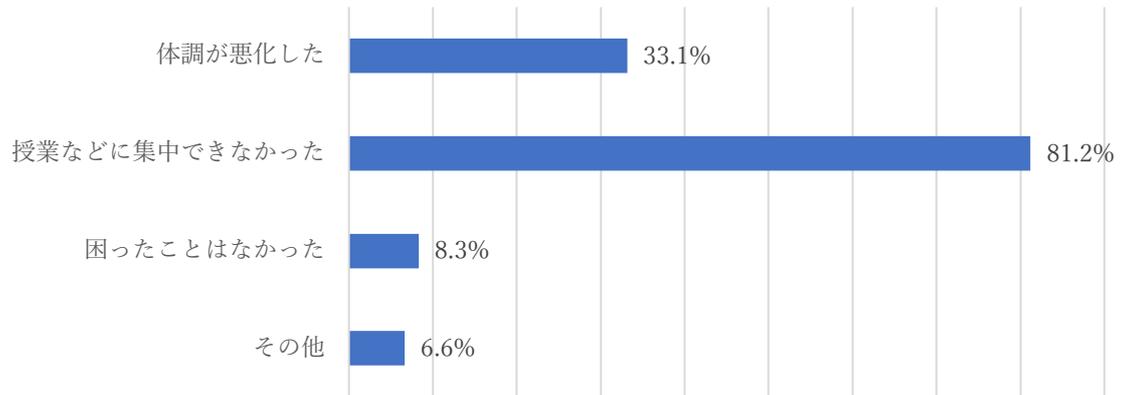


**Q. (休みたいと思ったけど、休めなかった方にご質問します)休めなかつた理由は何ですか？(複数回答可)190 回答**



**Q. (休みたいと思ったけど、休めなかった方にご質問します)休めなかつたことで困ったことはありました？(複数回答可)181 回答**

(休みたいと思ったけど、休めなかった方にご質問  
します) 休めなかったことで困ったことはありまし  
た? (複数回答可) 181回答



その他:

- ・私は生理痛が強くてでも我慢してたら、意識がなくなるほどの痛みまでになり、倒れた
- ・高校生の時 2 回倒れた
- ・トイレにかけこんでいて遅刻した
- ・体育のときは特に、経血量が多くて下着に付着することが度々ありました
- ・授業中に痛みの波が強くなったときが困った
- ・ユニホームや体操服が経血で汚れた
- ・我慢していたら、授業後立ち上がった途端に倒れてしまった
- ・漏れが酷かった
- ・トイレに自由に行けない
- ・ずっとしんどかった

Q. (休みたいと思ったけど、休めなかった方にご質問します) 休めなかつ

たことで困った具体的エピソードがあれば教えてください

- ・我慢して授業受けないといけないのがつらかった

・保健室に生理痛がひどくて行って、痛み止め教室に忘れたので取りに行っていたが、その途中でもフラフラで教室についた途端、吐いて倒れていたところ、保健室の先生が来て担架で運ばれた。

生物の授業の途中にお腹が痛くなって気が遠くなりそうだったが、男の先生だったことと、恥ずかしくて、トイレに行きたい、保健室に行きたいと言えず我慢していて、授業が終わって立った瞬間、足がふらついて、命からがら先生に助けを求め、担架に乗せられ保健室に行った。

授業中、成績が下がるとは思ったが、痛すぎて我慢の限界で机に突っ伏して寝ていた。

先生に対する申し訳無さでいっぱいだった。

※大学ではほぼ休んでいます。

・生理痛でボーッとするので、授業中の記憶はあまりない。

授業中、冷たい椅子にずっと座っているのが1番辛く、途中で保健室に行くのも気が引けるので、痛みを耐えていること。

テストに集中できず成績が落ちた。

大切なプレゼンの日に伝えたいことを伝えきれず、成果を残せなかったと感じる。

・頭が痛くて授業中に寝てしまい、注意された。

・授業中などはまだトイレに行くことができるが、集会などで冷たい床に座って何時間も拘束される時は、床やスカートに血がつかないか不安で、余計体調悪くなった。

・pmddの中、頑張っ学校に行っていたら、気持ちが一気に落ちて、鬱の状態に死にそうになって、結局しばらく学校を休み実家に帰った

・男性の担任の先生に相談したら生理なら休む必要ないよねって言われた

・工業大学なので男性の先生や学生が多く、理由を言いにくい

・皆勤賞を狙っていたから生理を理由に休むわけにはいかなかった。大学受験の日に被ったことが本当に辛かった、言い訳になるかもしれないけど本来の万全な体調で挑みたかった。

・文化祭のリハ前日に無理をして以来、生理前症状が出るようになってしまった

・中学時代に二日間だけの職場体験があり、その日に生理の症状が重い日とかぶってしまった。美容室の職場体験で、普段より立ってる時間が長く、帰り際に道端で嘔吐した。

・議論をしなくてはいけない授業で痛みにより注意を削がれ、自分の意見を言えず、教授から不真面目だと注意をされた。

・部活の顧問の先生が2人いらっしやったが、2人とも男性でうち1人は父の仕事上面識があったので、体調不良を言い出せなかった。女性の教員が顧問にいればよかったのと思った。

・休めずに授業を受けたら、ボーッとしているとのことで注意をされました。その時は生理2日目で特に経血量が多く、貧血気味で集中もあまりできないような日だったので、勘弁してくれと思いました

・実際に授業等を休んだのではないが、試験期間直前に特に重い生理が来た経験がある。試験勉強に生理のせいで集中できず、腹痛・腰痛に加え、情緒も安定せず、泣きながら勉強をした。みんな勉強をしているであろう時に自分だけ集中できていないような気がして、あの時は生理追試があれば良いのと思った。

・成績に欠席がつくのが嫌で無理やり出席したら結局倒れてしまった。

・男性の先生の授業だと特に言い出せなくて休みづらかったです

・早くトイレに行って、ナプキンを変えたいのに、授業が終わらなくて困ったことがある。

・薬が効かずお腹がすごく痛くて学校で歩くのもやっとだった

・体育の時、漏れるか心配で頑張れないし、お腹が痛くてちゃんと出来なくて迷惑をかけた。具合が悪くなって授業に集中できなかった。

・担任が男性教師で言いづらかったのとクラスメイトで遅刻でいいから頑張って来てと言われた子がいたから。

・学校で何かができなかつたとき(部活、体育など)「生理だから」という理由を説明できずで困った

・プール等生理を理由にした休みは水中では経血は漏れないから問題ない。だからやれ。というスタンスでした。

・とにかくお腹が痛くて、座ってるのがやっとだったので、移動辛いし学校行った意味がなかつたと思うくらい身が入らなかつた

・休めなかつたわけじゃなくて大丈夫だと思って学校に行って結局体調が悪くなって学校で吐いたことが何回かあります。帰り道が一番辛い

・経血の量が多くスカートまで漏れてしまい、男子もいたためとても恥ずかしい思いをした。

・生理痛がひどいため、その事にばかり気が取られ、正直痛みを耐えるので精一杯でした。登下校でさえ辛かったり、制服(スカート)は冷えやすく生理痛が酷くなったり、授業に集中できなかつたり、学校生活における生理でいい思い出がありません。

・休みたいではなく、学校側が無理せず休み、早退を進めるが、内申に関する矛盾点について困っている。

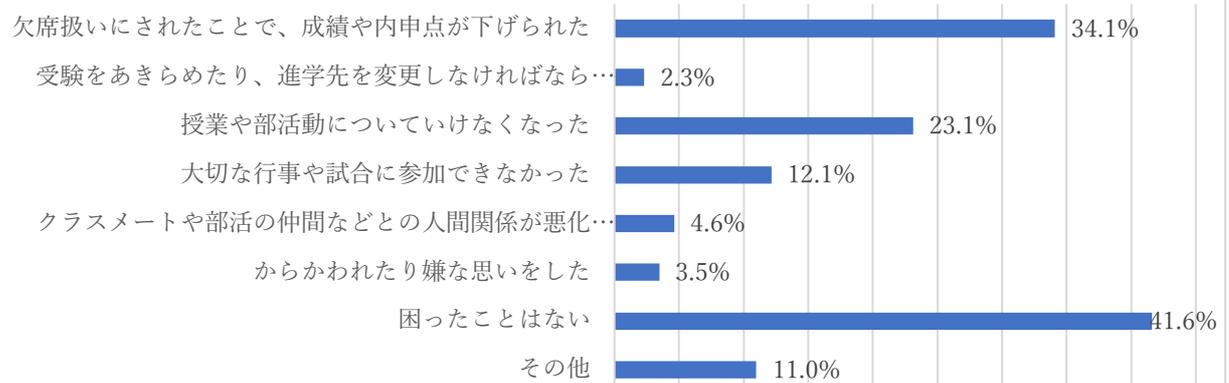
・授業中腹痛と頭痛が酷くてつくえにうずくまったら授業態度が悪いと怒られた

・生理痛で学校を休んだら点が引かれてしまうので1回だけならと思うかもしれないがそれが平均4日に1回あるため休めなくて丸くなって授業を受けていたら結局授業態度の点も引かれ、体調もなかなか良くならなかつた。

**Q. (生理によって学校・授業・部活を休んだ経験のある方にご質問しま**

**す)休んだことで困ったことはありました?(複数回答可)173 回答**

(生理によって学校・授業・部活を休んだ経験のある方  
にご質問します) 休んだことで困ったことはありまし  
た? (複数回答可) 173回答



その他:

- ・出席率が足りず補習対象になった
- ・男子生徒からの生理についての理解を得るのが難しいと感じた
- ・休んだ理由を生理だとは言いづらく、困った
- ・欠席した分生理中だけプールの代わりに走らなければならなかった
- ・大事な授業を休んでしまい、教員からの印象が悪くなった
- ・単位がもらえなかった
- ・遅刻して先生に連絡しに行った時男の先生に休んだ理由を聞かれて生理とは答えられなかったこと、そしたらこっちの体調管理不足だと指摘されたこと
- ・休みやすい人と思われるようになった
- ・皆勤賞取れなかった

Q. (生理によって学校・授業・部活を休んだ経験のある方にご質問しま

す) 休んだことで困った具体的エピソードがあれば教えてください

- ・何で休んだの?と理由を聞かれたり、休み過ぎと言われた。
- ・毎月しんどかったらすると「またかよ」と言われたりするのが精神的に辛かった

・男女混合部活でしたが、生理のある部員が全員女子だったので、男子から「女子休みすぎでは？」と言われること。でも、理由説明で生理という言葉を公にできなくて結局泣き寝入りのようにならざるを得なかった。

・担任の先生が男の先生で、生理の時に、体育の授業を休みたい時は生理だとはハッキリ言わず、お腹が痛い、とだけ伝えてくれればいい、と言われていたのに、実際に生理痛で体育の授業を休みたい時に、お腹が痛いと言ったら、トイレに行ってください、とだけ言われ、結局参加させられました。結局、生理痛だということを伝えないといけないんだなあと思った。

・生理で休むと罪悪感があるし、人に言いづらいから助けを求めづらい。(生理を経験している人の中でも理解してくれない人もいるから特に)

・4回目の生理のときにはまだ生理が周期的でなく、予想していなかったときに学校で生理が始まった。お腹が痛すぎて保健室のベッドで泣きながら母を待つしかなかった。本来なら痛み止めで飲んで午後授業に参加したいところだったが学校には痛み止めの提供がなかった(湯たんぽの貸し出ししかなかった)のでしょうがなく早退した。

・学校をさぼっていると思われた(具体的な病名があるわけじゃないから。生理痛は月経困難症という立派な病気ですが…当時は自分自身も、周りの人も知らなかったの)

・社会人にとっても学生時代の時も、生理が重い人間にとって、毎回の生理の始めはとて辛いです。

寝込むほどの時もあり、作業能率は正常時の5パーセント~40パーセントくらいしか働きません。

余程先進的で理解ある会社でなければ生理休暇は取れないですし、昔は死ぬ思いで仕事をした事もあります。

今は学生として大学で勉強をしていますが、そこで思ったことは、ルーティンワークならいざ知らず、新しいことをインプットする勉強は仕事より難しく、頭も働かない中でまともにできることではないということです。

まさかの仕事の作業よりキツイ……ということを私は最近知りました。

生理が軽い人にとってはそれくらいのことで休むの？とか、さっさと病院にいけば治るんじゃない？などと、突き放す方もみえるでしょうが、病院に行っても完璧に症状が無くなる病気ではありませんし、個々に差のある生理現象です。

それによって肉体的だけでなく、精神的に同性からもその違いに対して孤独や疎外感を感じたこともありました。

生理休暇を可とすることを義務化してほしいとは思いませんが、理解が進めばよいと思います。

ちなみに私は、学生時代に休む際はお腹が痛いとか体調不良と言っていました。

直接生理が原因とは言っていませんでしたが、幸い理解のある学校で、それについて何か言われたことはありません。

・生理痛が重く、毎回4日ほど寝込んでいます。その結果出席率が足りず補習対象になったり、課題等の評価は上の下ぐらいはあるのですが欠席することが多いため、学校でのインターンで志望業界に行けず、担当の先生からは「出席率が悪かったり課題出していない人が集められています。これを機に振り返ってこれから改善してください。」と言われました。

・高校生の時に生理で休むとは言いづらく、理由を言うくらいなら授業に出る方がマシだと思い、出席したくて生理によって頭痛、腹痛、腰痛、眠気が重なったが無理をしていたら冷や汗が止まらず、貧血気味でフラフラになり結局保健室に行くことになった。

・授業を取っている先生全員に私自身から連絡することが大変でした。

・後に休みの分の授業を受けなければならなかったので、空き時間を数時間作ってその分の授業動画を見るのが少し大変だった。

・困ったことはないのですが、逆に言うと今日は休んでもそこまで支障がないと言う日にしか休めません

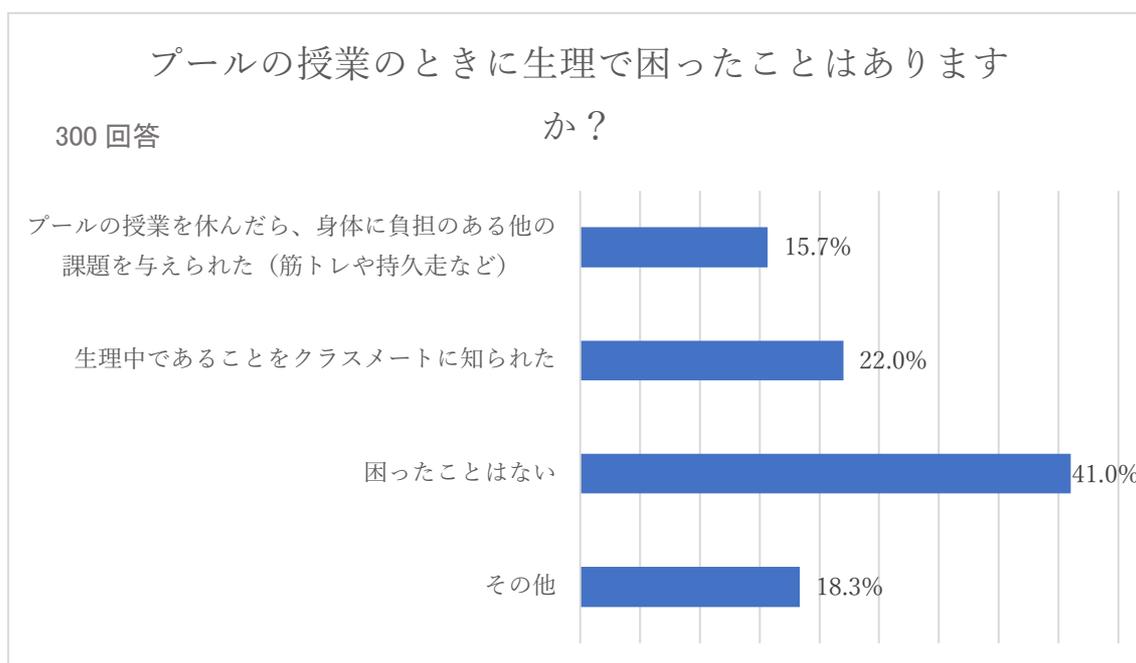
・中学のとき、水泳の実技テストと生理の日がかぶって授業を休んだ。予備日を聞いたところ「翌日」と告げられ、テストを諦めるしかなかった。また、見学ではなく草むしりなど関係のない作業をやらされた。

・高校では無遅刻無欠席無早退の人が表彰されていました。表彰されている人たちは本当にすごいですし私も心から尊敬しています。ただ、その時に先生達が逆によく休んでいる人たちは悪いという風に言い、この人たちを見習って休むなというようなこ

とを言われた時は休みたくて休んでいるわけではないのにな。私は悪いのからと思っ  
てしまいました。

・早退は、基本保護者のお迎えとなっており、保護者も月に1度生理休暇が必要。内  
申に関係なく、お迎えサービスなどに、生理の貧困の目を向けてほしいです。

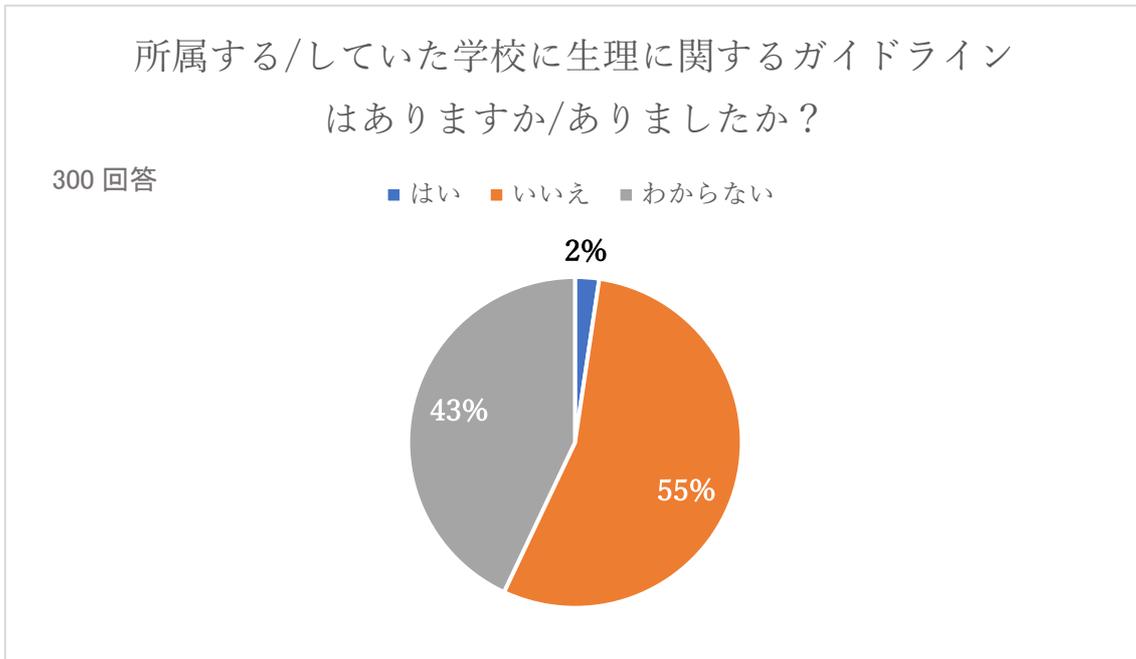
## Q. プールの授業のときに生理で困ったことはありますか？



その他:

- ・プール授業がない
- ・暑い中見学しなければならないので、余計に体調が悪くなった
- ・無理矢理プールに入らされた。プールでは水圧があるから入れ、と言われました
- ・漏れが心配だった
- ・休みを授業評価に反映されて評定が下がった経験があります。
- ・生理中を理由で授業を休むことはできたけど、水泳をしないことによってレポートを書いても水泳をしたときの評価の半分になった
- ・後日放課後などにより多く泳がされて、身体に負担はあまりなかったが、部活や塾を休まなければならなかった。

Q. 所属する/していた学校に生理に関するガイドラインはありますか/ありましたか？



Q. 「はい」と回答した方は、ガイドラインの具体的内容について教えてください

- ・生理で一回水泳の授業を休んだら、0.5 欠席でした。(2 回休んだら 1 欠席)
- ・水泳の時だけは休むことを許可されていた。ただし3回休むと補習授業(振替)
- ・湯たんぽの貸し出しあり。生理用品(パッド)の貸し出しもあって、自分が使った枚数だけ購入して返すというシステムであった。生理による早退や遅刻は特別扱いなく早退や遅刻として数えられた。
- ・ガイドラインというほどのものではないですが、体育の水泳の時、生理であれば先にタイムを測って先に着替えていいよと言われていました

Q. 今までどのような生理に関する教育を受けてきましたか？具体的に教えてください。(例)いつ、どのくらいの時間、誰から、どのように、男女合同か別か 等

- ・小学校の時に男女別で、高校の保険の授業で基礎知識や単語だけ男女混合で
- ・小学5年生。ナプキンの使い方の説明。生理が何故起こるのかという説明。女子だけで他の部屋に行って保健室の先生から1~2時間かけて教えられた。男子はその間、他の教室で性関連の話を聞いたそうだ。詳しくはわからないが、ナプキンの話も聞いたと言っていた。
- ・小学校高学年(インターナショナルスクール)で女子と男子に分かれて生理、子どもができる生物学的仕組み、セーフセックスなどについて女性の先生から半日ぐらいをかけて学んだ。
- ・小5の宿泊合宿の前に保健室に女子だけ集まって保健室の先生から教わった
- ・小学校で1度だけ男女合同の保健の授業中であつた。他は修学旅行前などに女子だけが集められて学年の先生や保健室の先生から主にナプキンの使い方の説明。
- ・小学校までは修学旅行などの前に男女別に分かれて、女子の方は月経が来た場合の備えをサラッと教わるだけ。中学では特に教わった記憶がない。高校では家庭科の保育?の授業で「女性の体の仕組み」的なことの一貫として教わるだけで、症状は人それぞれバラバラだとか本当に大事なことは言われません。
- ・小学校4年生の時、10数分間、保健室の先生から、先生が子どもたちの前でナプキンの広げ方、下着への付け方、捨て方を実際に披露する形で、女子のみ集められ行った。
- ・小学5年生のときに、女子生徒のみ女性の先生から教えられた。生理は恥ずかしくないことやナプキンの使い方、学校で初潮が来てしまったら女性の先生がサポートしてくれることなどを教えられた。中学は保健体育の授業で男女ともに学習した。
- ・小学校: 養護教諭の先生から、1時間ほど、女子のみ/中高: 保健体育の先生から、保健の授業の一環として(共学のため男女合同)1-2コマほど
- ・小学4年に女子生徒だけ集められ教わった。中学からは女子校だったので、保健の授業で詳しく教わった。

・主に母親と一緒に風呂に入る時期からその都度教えてもらっていた。学校では男女別で保健体育の授業であった。林間学校の前には女子だけ特別授業のようなものがあった。

・小学校の野外学習前に、学年の女子だけ集められて、養護教諭から汚れたナプキンの片付け方、困ったら女性の先生に相談するようと言われた。中学校は男女別の授業で、女子は保健体育の教師と養護教諭から妊娠、出産も含めて体の仕組みをメインに説明をされた。高校は男女合同で保健体育の教師から中学校と同じような説明をされた。

・小学校高学年の時に、学年の女子だけ放課後に集められ説明を受けた。女性の体が妊娠のために毎月月経が起こるというざっくりとした説明だけで、対処法や生理痛などに関しては教えてもらったことがない。

・男女別の保健などで教わった。中学生のころ、年に1-2回でしたが、生理現象(何歳くらいになると子宮から～など、生殖的な話)のみで、実際にどんな症状があるのか、どういう役割をしているのかなどは教わりませんでした。

・小学4年生に初めて、男女別の教室(担任たちは男性は男子、女性は女子の教室について)に分かれて、同じ性教育ビデオを通して月経や射精について、2コマ使って学習した。その後も小5・小6の宿泊学習の前に男女別で月経(男子は不明)について復習した。・中学ではおそらく2年生頃に月経について学習したが、小学校で学習した内容と重複していた。体育と同様の分かれ方だったため男女別。・高校では月経の仕組みについての軽い復習として学習の機会があった。こちらは男女混合(国数英等の座学と同様のクラス)。

・中学までは男女別だった。個人差はあるが今働いている女性はみんな生理でも頑張っているから生理で休むという考えは良くないと教えられた。プールに参加出来ない時は地下一階から5階までの階段ダッシュ+腹筋背筋腕立て伏せでした。(中学女体育教師)

・男女別で保健体育の授業で3時間分くらいで終わっちゃうくらい短期間！生理が来る原理を教えてもらったけど、本当は生理がきて辛かったら誰に頼ればいいのか、ピルや婦人科に関する情報を知りたかったし、男子たちにも私たちの体について知ってほしかった。

・小学生のときは、保健の先生から、身体測定が終わったあとなどの少しの時間、女子のみが、「生理というものがくると、ナプキンの使い方」を教わりました。中学生では、保健体育の授業で、保健体育の先生から、男女混合で月経について習いましたが、内容は生理周期や生理が起こる仕組みなどに限られ、生理痛や、生理用品の種類、ピルの使用、PMS などについては習いませんでした。

## Q. 生理についてどのようなことを学校で学びたいですか？

・生理に関する噂の真偽、婦人科に行った方がいいサインなど(血の塊が出るのは気をつけた方がいいとか)

・生理にまつわる病気をしりたい。私は生理前と生理中は精神が不安定になっており、PMDD という病気であるということを知った。それまでは違う病気だと言われていたので、早く知っておけばよかった。

・生理用品がナプキン以外にもあること。男子にも、女子の生理事情について知って欲しい。

### ・【時期】

もっと早く(4年生の2,3学期頃)ナプキンの使い方や生理の症状・対処法について教えてほしい。

生理の原理等は、理解能力があるという点で高学年で教えた方がいいかもしれないが、初潮の時期は人によって違うため、生理は体が大人になってる証拠だということ、生理痛の症状や対処の仕方については、1番早い人に合わせるつもりで行った方がいいと思う。

### 【内容】

ナプキンはどこで、どのように変えるのか  
急に生理が来た時、ナプキンがもらえる施設もある  
ということを詳しく教えた方がいいと思う。

・色々な人それぞれの症状があること、医師に相談すべき内容(子宮の健康、ピルや副作用について)、年齢によって症状が変化すること、雰囲気として恥ずかしいことじゃないという態度を持つこと、生理用品が今は多数存在し一選択できること

・休んでもいいこと、生理がきつければ病院に行った方がいいこと、いろんな生理用品があること、生理用品が買えなければ相談できること

・ナプキン・タンポン以外にも、生理用品があるのだということをもっと早く知りたかった。

・低用量ピルを飲むことで、症状が緩和することももっと早く知りたかった。

・辛くなってしまうのは普通だということを教えてほしい。

・男女ともに同じ情報、生理によって生活に支障をきたす人も存在するのだということ  
を教えてほしい

・量や色の個人差、病気の危険サイン、痛みへの対処法、ピル、ナプキン以外の方法、月経前症候群、いつまでに初経が来なければ病院へ行くべきか

・生理の貧困など社会課題、PMDD や PMS の対策、避妊ではなく生理の文脈でのピルの説明

・私は pms/pmdd について大学院で研究してます。その中で、性教育、月経教育として生理痛が器械性や機能性の月経困難症があること、pms や dsm にもある pmdd になりうることを学びたいし、学ばせたい

・婦人科へのハードルが下がるような話、生理痛がひどい人への選択肢

・生理を性教育の一部ではなく、大人になるために身体が変わろうとしていることに生理の知識も大人に変えていくことを女子だけでなく男子も学べる時間にしたい。

・月経や生理痛が、人によるけどどれくらい体調に影響するのか(ひどい人はめまいがしたり起き上がれないほどお腹が痛くなったりするなど)の教育を男女合同で受けたい。そして、辛い時は無理しなくていいと言うような教育もあってほしい。

・男女ともにからかいの対象にしないなどマナーを教えてください。いつ起こるのか、どれくらい続くのか、ナプキンがないときはどうするのか、困っている人がいたらどうしてあげたらいいのか、生理痛がひどい時は？病院に行くのはどんな時か、これらを男女問わず知識として持っている状態にして欲しいです

・女子であっても痛みがない人もいるので、それは男女共に知ってもらいたい

・ピルや生理用の薬について、産婦人科の行き方(一人で行くのをためらってしまうので)

・タンポンの使い方や月経カップなどの使い方を学びたい。月経カップ、タンポン、ナプキンなどの使用方法、メカニズム、体調不良時の対処法、正常・異常について(周期、経血量、痛みなど)

・人によって重さやキツさは違うこと。男子にも正しく知ってもらい、日常生活で気を遣ってほしい。そう言う気遣いが互いの相互理解の礎になると思うから。例えばピルを飲む子は性的に奔放な子ではなくて、生理痛が重いや月経不順など様々な理由があることなどを知識として男子も女子も知るべき。女性だけが生殖の重要な部分を担うのに、男性はAVの間違った知識で、避妊しなかったりと無責任な行為をする人が後をたたない。

・まず小学生の段階でなる人もいるため、どのようにナプキンを使うのか教えてもらいたい。

また、生理痛は人によって大きく違い、それはどのような痛みがそれぞれあるのかを説明してほしい。そしてその痛みの対処の仕方を教えてほしい。

また、男性陣には女性が生理の時にどのような対応をすればいいのかを教えてほしい。

また、性行為をしたら生理が止まること、そして生理中に性行為をすることの危険性を学びたい。

生理不順に関してもなぜ起きたらどう対処すべきかを学びたい。

・生理休暇の存在を大学生になるまで知らなかったので、大切な権利の一つとして早めに教えてもらいたい。

・選択肢を知りたい。量が多くて高校生のときは毎回スカートを汚していた。大学生にはいりナプキン以外にもタンポン、ピル、月経カップがあることを知り、生理がすごく楽になった。生理がタブーじゃないこと、生理痛がひどい場合は産婦人科に行かないといけないこと、個人差があるから自分がつらいと思ったら休んでもいいということなどもはやく知りたかった。

・男性にもちゃんと教えてほしい。生理休暇がずるいと言われる社会はおかしい

・生理に伴う生理痛や pms、また薬について教えて欲しかった。薬の服用は、親が考えが古く積極的に使うことは勧められなかったため、高校生の時に養護教諭の先生に勧められ初めて利用するようになった。男女別でなく、男子にもしっかり教えてほしい。中学生の時女子の肌荒れを揶揄ったり、注意をされたら「イライラしてるな生理かよ」などと発言している男子がいたため。また、最近調査で男性の生理に対するイメージの一位に「イライラする」というのがあってショックだった。なぜそうなるのか、メカニズムや、体の状態も知らずにマイナスな印象だけを持っているのが信じられない。

・ピルに関する中立的な立場の情報

婦人科に行くことの勧め

生理は恥ずかしい事じゃない！ってこと

タブー化して欲しくない！

・生理痛や PMS などの症状と、その辛さや症状が人によって違うこと。

・生理用品を取り替える頻度や、それによって月に平均何円かかるか、お金がない時にどこに行けばいいか(今後生理用品を配布する自治体が増えたら絶対に教えてほしい)

・学びたいというより先生に気をつけてほしいことだが、生物や保健の授業で物を食べてから排泄するまでを普通に教えているように、子宮を持っている以上当然起こることだから同じように教えてほしい。また生理が辛い先生がいれば当たり前休める学校制度を整えば、生徒も自然に生理を受け止めやすくなると思う。

・生理についての偏見を無くすような授業があったら嬉しいです。例えばピルを飲むのは、避妊のためだけではなくて酷い生理痛等を和らげる効果がある。休むのを甘えではなく将来のための大切な行動である等。

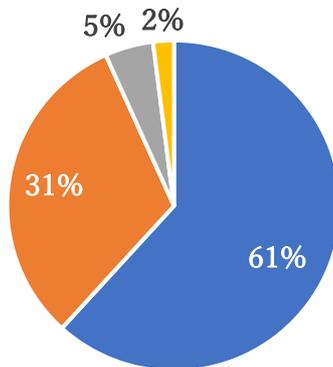
また、男性にも同じ授業を受けていただきたいです。

**Q. 「生理休暇」を学校に導入することについてどう思いますか？**

## 「生理休暇」を学校に導入することについてどう思いますか？

300 回答

■ 賛成 ■ やや賛成 ■ わからない ■ やや反対



### Q. 回答の理由を教えてください

#### (賛成)

- ・痛すぎて我慢できない。命の危機を感じた。生理になると、また倒れるのかと思うと怖かった。  
生理前と生理中は精神が不安定になるので、授業どころではない。
- ・生理には個人差があって、症状の酷い子が無理をして学校に通うのは身体に良くないから。
- ・生理痛の辛さや経血量は個人の体質によって違うので、生理痛が辛い人のみ欠席日数が多くなるのは不平等だと思うから。  
私自身、生理が始まる前は一度も保健室に行ったことのない健康児だったが、高校生になってからは生理痛がひどくなり、生理痛による欠席が増えて(2ヶ月に1回程)、奨学金申請時に影響が出ないか非常に不安なため。
- ・今までは生理で休むことはずる休みだと言われていたが、ずる休みではないことを社会的に示すきっかけになる
- ・生理を理由に体調不良と伝えて休むと体調管理が出来ていないと思われなかうか気になってしまいますが、生理であると相手に伝えるのにも抵抗があります。生

理休暇という言葉自体私も初めて知ったので、どのように使われるものなのか分からないのですが、「生理休暇」と一言で伝えられるのは連絡がしやすいなと感じました。

・自分自身、生理が重く、学校を欠席したりしなくてはならなければいけないことが多かったのと、やる気は誰よりもあるのに生理のせいでそれが表に見えないということに悔しさをずっと抱いていたから

・生理休暇がない現状では、先生や周りの人に理解されないことへの不安から単に「体調不良」などとしてしまい、女性ならではの不利益であることが可視化されていない。生理休暇を導入すれば、その他の休みと差別化され、また生理の存在が可視化され、オンライン授業などで補うなどの対処法を考えることもできるようになると思うからです。

・辛い時に辛いと言え、不当に扱われない仕組みが必要だと思うから。

・体調が悪いときは休む、という当たり前の感覚が、生理という理由を前にすると麻痺する層に悩まされている人が、いまだに多く存在していると思うからです。

・生理が辛くて辛くて毎日泣いていた時期があったから。生理休暇はすごくいいものだと思う。

・生理で休むことが小さいころから当然のこととして受け止められるようになるから

・欠席ではなく、公欠になるのは凄くありがたいと思う。しかし、休んだ分の授業内容をどうカバーするかが難しいと思う。

・現状、出席日数が成績に記載され、受験に影響します。生理休暇がないことは、女性の体を持っている人だけを不利な状況に追いやることだと思います。職場でも導入されているならば、なおさら学校でも導入すべきだと思います。

・まずは在るべき。いるかいないか、選択出来る自由な権利を持つと言うことに意味がある。あとは個人の選択。

・生理痛で休み時間にトイレで吐きながら学校に来ている子もおり、そのような子がちゃんと休めるようにしてほしいからです。

・生理によって学校を休み成績などが下がってしまう人がいるのは、個人の身体への理解不足であり、特に女性への不平等だと感じるから。

・生理痛でも休みづらい環境なので、学校側から積極的に生理休暇を勧める環境にするべきだと思う。

・生理痛が重い人は、身動きが取れなかったり、気を失ったりすることがある。そのような状態で通学すれば事故に遭う可能性もあるし、授業にも集中できない。月経自体は生理現象だが、そこから発生する生理痛や頭痛、貧血などは体調不良に変わりないため、休めるようになるべき。また、生理は女性特有のものであり、個人差も大きいため、一般的な病欠や欠席とは分けて考えるべきだと考えるので、学校における生理休暇の導入には賛成である。

・必要だと思うから。ただし、からかいなどが起こらないように、すべての性別の生徒・教師の一定の理解があって欲しい。制度があるだけにならないように。

・生理による欠席日数が多くて推薦に響きました。

・生理痛や PMS、排卵痛などは立派な病気であるため。他の病気なら休めるのに、生理にまつわる理由だと休めないのは理解できない。どれくらい辛いのかを、生理がこない人・あるいは生理痛などが軽い人もきちんと知るべきだと思うため。

・逆に反対する人はなぜ反対するのだろう。正直休んで困るのは勉強が遅れる当事者だけなので、正直に言えば休む人のことはそっとしておいてもらえばいい事だと思う。女性やその人だけ休めてズルい考える人は、うらやましく思うのなら自分も体調不良と言って休めばいいのだし、結局反対している人は何に対して反対するメリットがあるのかよく分からない。

思春期には休むことで色々絶妙なバランスで色々な事があるのだろうが、毎日元気で学校に行けている子は、それは本当はありがたいことなんだし、そんな自分自身を誇ってあげればいいことを教えてあげてほしい。

社会人になって会社の場合になるとチームで仕事をする場合もあり話は別になってくるけれど、学生は生理休暇があっても問題ないと思う。

先生の事務的な負担や後から勉強のフォローをしなくてはならなくなるのでは？といった対応がめんどくさいのかしら……と想ったりはしますが。

何も特別扱いしなくても、風邪と同じような対応でいいのではと思います。

「はいはい！わかったよ～ゆっくり休んでね～」くらいの先生や周囲の感じが、本人からすると一番ほっとするし、ありがたいと思います。

後で勉強の面をどうするのかは、ある程度は本人次第なのではとも思う。先生や友達にノートを借りる。教えてもらうように頼む。休んだ時、その後でどう動くか。生理なら後でみんなに頼むより、予め先生に勉強の範囲を教えてもらって、もらう予定のプリントなどは用意してもらっておくことを予め頼んでおこうか……など。そういった、不自由への向き合い方や自分で試行錯誤をするのも大切な社会勉強の一つになると思います。

・生理のある性別に生まれること、生理の重さ等は自分では選べないので、相応の配慮が必要だと思うから。選べない要素によって、生理がない人と比べて不利になることがあってはならないと思うから。

・生理が毎月くる女性にとって、努力で避けられない体調不良のせいで成績や内申点が下がるのはあまりに不公平だと思うから。

男性は体調の自己管理によって毎日健康でいられる可能性が遥かに女性より高いのに同じ対応をするのは不誠実であると思う。

平等さではなく、公平さを。

・自分の体の調子が悪い時に、理由がなぜなのか、調子が悪い時は躊躇いなく休んで良いということを認識できるようになると思う。特に、生理という理由では休みにくいという現状がある今、特に必要であると思う。

また「月経」というのは体の仕組み上起きてしまうものであり、日本で生理を止めるピルが勧められていない現状では症状をマシにする低容量ピルの服用と、「休む」くらいのことしか対策のしようがない。

・生理が辛い辛くないは年齢によるものではないので、子供でも風邪で病欠するのと同じように生理で休めるようになれば、大人になっても休める社会に変わるように思うから。

・私はホルモンが安定せず、生理になると必ず吐きます。夜は頭痛腹痛で眠れず、気を紛らわそうとテレビやスマホをみると画面酔いで気持ちが悪くなります。量も多く、漏れを気にして毎回トイレに駆け込んだり、痛いのが我慢できず授業中いきなり教室を飛び出たこともあります。多くの女子生徒に辛く恥ずかしい思いをさせるくらいなら生理休暇があっても良いと思います。

・正直、私が苦しかったからです。毎月お休みする時期もあり、サボっていると思われることも嫌でしたし、欠席することで成績が下がってしまうことも嫌でした。かといって、風邪と違って自分でどれだけ対策しても毎月生理になりますしピルを飲んでいる時期もありましたが、毎月親に薬代を払ってもらうのも申し訳なくなり受験のタイミング以外には飲めませんでした。体育の先生などにも休む度にまたかよという顔をされ、私だって休みたいけど休んでるわけじゃないのになぜこのように言われなければいけないのかと思っていました。大学生になった今でも休んでしまうことが多いので生理休暇が導入されれば本当に世界が変わると思います。

・生理はとても辛く重い人もいて言ってしまうえば必然的な体調不良であるから、インフルエンザのように公欠扱いにするべきだと思うから。

・正式に生理休暇という項目が出来れば休みやすくなるから。生理で休むのが悪い事だと思われる風潮が無くなるかもしれないから。

・自分ではどうもできない人がいる中、体調によって成績や欠席日数に影響し、進学に影響してしまう人がいるのは悲しいです。

・この制度がなくても、周りの理解があり、欠席を認めてくれるならいいけれど、私が気になるのは欠席したことで単位に影響がでること。だから、インフルみたいに、生理で休んだ時は出席扱いにしたり出来るように、この制度は必要かなと思う。ただ、「休暇」という言い方は休みを満喫しているかのように思えるので、「生理欠席」などにするといいかもしれない。

### (やや賛成)

・制度には賛成です。しかし、授業や部活に遅れが出る状態は変わらない為、低用量ピルの安価での普及などの医療からの対策も必要だと思います。

・あれば助かるが逆にそれが自分の学校生活に甘えが出て疎かになる人も居るかもしれない

体調管理も自己管理同様 厳しい学校に通っている為生理も同様と考えてしまう

・「生理休暇」という形に限るのではなく、生理の有無に関わらず、体調が優れない時に気兼ねなく休めるシステムを作るべきであると考えから。

・生理ではないのに生理休暇を使って学校をズル休みする人が増えて欲しくない。

・職場の生理休暇自体、戦後日本の労働環境が劣悪すぎて生理中の女性が働くことが極めて困難だからという背景で作られた制度なので、そのことを考えると学校には必ずしも必要ではないと思うが、当事者の希望が多ければ導入すべき。「生理だから特別に休んで良い」ではなく、そもそも、体調が優れなければ男女共に気軽に休めるようになることが理想だと思う。

・生理に対する理解度を上げるため

・生理休暇という制度があったとしても、休みにくい状況は変わらない気がします。私が学生の頃は体調不良で学校を休んで授業に遅れても自業自得のような空気があったので、結局生理休暇があったとしてもそのような空気は変わらないのではと思います。そもそも、学校は休んではいけないというような空気があることで、生理休暇で休んだとしても生理でも休んでいない女子がいるのに休んでいることに罪悪感を感じたり、休むときは何も言われなくても授業に支障が出たときに負い目を感じたりしてしまうのではないかなと思います。

・高齢の教師などの理解が得られず、「生理休暇」と伝えることで心ない言葉を浴びせられたり他の生徒に悪意の有無に関わらず言いふらされたりする可能性があるのではと思います。「生理休暇」があることは大賛成ですが、導入の際は学校も生徒も正しく理解する必要があると思います。

・本当に辛そうな人も実際にいたから生理が理由で欠席日数が増えるのはフェアではないと思うから賛成。一方で小中高でズル休みなどに使ってしまう考えがあったらまずいと思うので難しいラインだと感じた。

・生理休暇を利用した方が良い子を周りで何人か見てきた(生理が来るたび寝込んでいた等)のでその子たちのためにも合った方が良いと思う。ただ、生理休暇を申請する相手の理解が得られにくい人(男性や休暇取得を甘えだとする人)であると、精神的に辛くなってしまう。また、女子校などでは生理休暇を取っても陰口よりも理解の声が大きと思うが、共学の場合は、理解ない声の方が経験上多いように感じた。

・「今日は〇〇さんは生理休暇です」と教室で報告されたり、生理周期を把握されることがプライバシー的にどうなのか気になる。

学校には行けないけど勉強したい子もいるだろうから、オンライン授業を取り入れてもいいのではと思った。

・体に不調があるときに休めることが当たり前であってほしいから。風邪や病気で体調を崩している時に学校を休めるように、生理であることが休む理由になるのかを迷わずに、休みを取れるようであってほしい。また、風邪や病気とは違い、身体の仕組みとして生理になる人が多いため、それに対する考慮を制度に含めるためにも「生理休暇」という考えは必要かもしれない。しかし、今の日本で、女性特有の生理というのが制度に含まれた時、女性への生権力的介入が起きてしまうのではないか。という不安がある。

・生理が重くて学校を休んだり早退したりしなければならず、痛み止めも効かないという人がいるから。

ただ、休暇をとるのに「医師の診断書」が必要などの条件が厳しいと、制度があっても利用できなかつたり、生理中であることが周りに知られることを恐れてしまったりする可能性がかんがえられるため。

・生理かどうかの確認が出来ない。痛みは本人しか分からない。ズル休みに使われて本当に辛い人がそういう目で見られるようなら反対。

・すごく色々な症状が生理の時に来る人もいると聞くので、まずは自分の身体を第一に休むことは良いことだと思う。しかし、生理を軽視する人は男女問わず存在するので、生理休暇を取る人に思わぬ悪影響が及ぶのは避けるため、「やや」にした。生理に限らず、自分を労りたい時に自由に休める体制が広がってほしいので、「生理休暇」に限定する必要もそこまで感じていない。

・生理痛の重さは人によるから休めるようになるべきだと思うし、生理休暇を設定することで休みやすくなると思うから。

一方で生理休暇という名前にすると休んだ時に自分が生理であることが知られてしまう気がして名前をつけることのデメリットもあるなと感じる。

・私自身、生理 1 日目の生理痛が酷く中高生の頃は薬を飲み忘れてたり、持ってくるのを忘れてたり、飲むタイミングを間違えると座って授業を聞くのも辛く、机に伏せて寝ていた。休みがあったり、保健室にいけるのも生理休暇扱いになったら教室で過ごさず楽になれたと思う。だが、生理休暇がどのように扱われるかによって、内申や受験に影響するとなると作っても利用しない人が出てくると思う。そこまで対応しないと生理休暇を導入しても意味がない。

・生理が理由で学業において不利になりにくいのはもちろん、社会人になった時に生理休暇を当たり前を受け入れられるようになると思うから。会社で生理休暇を取って悪口を言われるという話を聞いたことがある。学生の頃から生理休暇の存在があれば、社会人になった時も抵抗がなくなるのではないかな。

### (わからない)

- ・生理休暇は他の体調不良などによる休みとどう違うのかわからないため。
- ・性犯罪を起こす教員があまりに多いため、女子生徒のプライバシーを学校側に提供することには不安を覚える。
- ・生理休暇をいちいち取るのがめんどくさくなりそう、どんな基準で取ればいいのか曖昧
- ・簡単に学校を休むことができるようになり、生理じゃなくても生理を理由に学校をサボる人が出るかもしれない。
- ・一回の欠席で授業の取り戻しが難しい、悪用する人がでてくる

### (やや反対)

- ・生理休暇として休めば、対処法や接し方を本人のみで解決することになるから。休暇ではなく考慮とし、学校に来れば周りの人の助けを借りれる学校社会を目指したいから。
- ・大人でさえ、上司に生理休暇を言い出しにくいのに、子供にそれができるのか？と思う。保健室に後日提出ならば、比較的実行しやすいかとは思いますが、養護教諭などの仕事が増えすぎないかが心配
- ・結局休んで困るのは自分なので、生理休暇よりもオンラインで授業配信することを考えてほしい、その上で休みたいときは休む方が良いと思う。また、企業ではなく学校なので生理休暇という概念がどのように当てはまるのかがわからない。企業なら有給になるとかあるかもしれないが、学校は忌引と同じで欠席が免除されるということ？
- ・生理だけそういう制度ができるのはどうなんだろう、元から体調を崩しやすい人でも休暇なんてないから、生理もそれと同じなんじゃないか。ただ学校を休むことは最後

の選択肢みたいな風潮はあると思うので、体調不良なら仕方ない、ではなく、無理せず休んでいいよってという雰囲気にもっと変わったらいいな。

### (反対)

・少しずるいと思う。絶対ずる休みする人もでてくる。男性は？ってなる。

・自分の為でもあり社会で出る為の練習であり社会に出れば休むことはマイナスになる。そして有給ですら休むことの出来ない取れない現実もある。生理は病気では無く良いこともある。子供を産める最大の任務があり喜びでもある。それが辛いから痛いからと言うのであれば子供は生んで育てる事が出来ないと思う。

### **Q. 学校に「生理休暇」を導入する場合、どのように導入するとい**

**いますか？(例:一年に10日間使える日がある。生理が重いという医師**

### **の診断書を提出するなど)**

・年に10日使える日があり、生理日だけでなくPMS等の時も使用可。

・私の場合は、一回につき2日は辛いので、1年で24日以上はほしい。

・毎月3日間は公欠扱い、それ以上は欠席扱い

生理での欠席連絡は保健室にする

診断書はいらない(休みづらいしそもそも病院に行けない)

・診断書の提出は賛成だ。だが、医師にかかるほどの恒常的な生理痛ではない(重い月と軽い月がある等)や、親に通わせてもらえない、金銭的に余裕がないなどの理由で医師に診てもらえない人もいると思うので、学校医の診断によって判断してもらえばより良いと思う。

人によって症状の重さは違うため、〇日と限定してしまうのはあまりよくないと感じる。多少申請が面倒でも、公欠できるなら構わない。それくらい生理痛は辛い。

・生理休暇というより健康休暇というふうにその内容を、伝えなくとも身体を大切にすることを許容する制度。そして子宮がある人だけでなく、あらゆる人がプライバシーを与えられながら自分の身体を大切にできる制度。

- ・無条件に本人の申告のみで生理休暇を受けられるようにすべき。自分が大変だと思ったら休む権利があるから。
- ・月に2~3回使える日がある。医師の診断書はハードルが高そうなので、保健室の先生と相談のちという形だったら使われやすいのではないかと思う。
- ・毎月一回来るものなので重い人は月に一回1番辛い日だけ休むような制度
- ・診断書はいいアイデアだと思います。ズル休みみたいにとらわれたくない。
- ・精神的に辛い人もいる(医者には判断しかねる)ので、医者の診断書等は提出の必要は求めるべきではないと考えます。
- ・みんなが名前に関係なく自由に休める10日間とかあれば最高ですが、生理だけにフォーカスした場合、年に何回~休めるとかが良さそうだと、説明文を見て思いました。その回数が多い子は学校連携とかしてるクリニックに繋がられるようにしたりとかもありがたいです、
- ・生理がない/軽い人との教育機会を平等にするために、休んだ後のサポート体制を整える。
- ・医師の診断書を提出し、症状に応じて日数を設定する。  
診断書がない場合は月に1日。
- ・生理休暇を取る取らないは、別とし、いつ生理なのか教員(養護教諭)に知らせる環境を整わせる。そして、基本的に1年に生理は12回来るので、8月は学校に来ないとしても12日分の休み利用許可出す。
- ・人によって違うから日数は制限してはいけないと思う。親の許可書の提出などが良いと思う。
- ・1年に20日間使える日がある。医師の診断書はなし。毎回お金がかかる
- ・最初に生理痛の程度について健康診断などで申告して、月に何回まで生理休暇をとれて、

それ以上休む場合は医師の診断書があるといい？そうすると、若い子の産婦人科への受診率も高まりそう。

・生理が重い日は保護者が学校に電話をして生理休暇を取ると連絡をする。その日の授業は空き時間に先生に質問しに行くなりしてキャッチアップする。

・時間単位の生理休暇もほしい。

・診断書を提出する。休むほどつらいなら子宮内膜症とかの可能性もあるから一度しっかり病院にかかってほしい。

・まずは病院に行って診断書を貰い、提出することは義務だとは思う。(仮病と区別するため。)日数は診断書があれば、もう無指定でいいんじゃないかと思う。  
本当にしんどいんですね。期限や限度があると本当に「あと休めるのは何日……」とか、思っただけで憂鬱になり死にそうになる。精神的にもプレッシャーでしんどい。いつ良くなるのかなんて、毎月変わるしわからない。学校を休んで困るのは本人だけなので、診断書を出せば後は何日休むかなんて、自己責任でいいのではないかと思います。(これは社会人になってからの有給などの体験から、学生の立場になって考えてみました)

さすがに生理で一週間以上や10日以上休むとなると、それは生理休暇ではなく不登校の問題になってくるかと思います。その場合には別のアプローチが必要。

・生理休暇に限らずもっと休暇をとりやすくするべき。制度を整えるのはもちろん、体調不良時に無理に仕事をするべきではないという意識を広める活動をした方がいい。

・生理休暇だということは担任と保健室の先生以外には知られないようにしてほしい。

・成績に影響のない範囲での休みなら、自由に使えるのが良いと思う(手続き等が煩雑だと結局使いにくいということになりかねない)。

成績に影響が出るほど休まなければならない場合、医師の診断書を提出し、成績で不利益が出ないようにするのが良いと思う。

・先生にバレたくないの、理由は違っても大丈夫になって欲しい

・医師の診断書を持参するには少なくとも金銭がかかるので、生活が厳しい家庭ではどれだけしんどい思いをしても生理休暇が使えない。

保護者の同意だけでもいいくらいの使いやすさが求められると思う。

そして、生理は1年で80日以上あるのに対して10日間しか使えないのは割に合わないと思う。

最低でも月に4日間は使えるようになって欲しい。

・1年に何日間使える日がある、というのは良いと思う。しかし、そのマックスの日を使い切ったからといって、無理に出席しなければいけないというようなことは無いようにしてほしい。また、特に重い症状がある子は、診断書を提出したらその日数を増やすなどの臨機応変な対応を求めたい。

教職員たちの生理に対する認識や、書類の扱いも気をつけて欲しい。

・婦人科の診断書を提出する(金銭的に受診が難しい人には助成金など支援をする)

・医師の診断を受けていること、婦人科を定期的受信していること、などを条件にするべきだと思います。低用量ピルの使用については体質に合わない人もいるため、条件からは外すべきだと思います。また、婦人科受診のための休みも「生理休暇」に含まれると良いと思います。

・生理休暇の制度が本来の目的で使われるように、ある程度の制限や条件は必要だと思います。加えて、もし担任の先生が男性なら、女子生徒は生理休暇を直接言い出しにくいかもしれないので、生理休暇の場合に担任の先生の代わりに連絡できる女性の先生を用意してくれていると良いかなと思います。

・社会人と同じ基準、つまり基本的に条件はなしでよいと思います。学生に社会人よりきつい基準を設けるのはおかしいと思います。

・一年に10日間、いいと思います。とても重い人は医師の診断によって別途対応策を増やす、が一番いいかと考えます。

**Q. 学校に「生理休暇」を導入することで起きる問題はあると思います**

**か？(例: ずる休みをする生徒が出る。生理のない人が不公平感を持つ)**

・あると思うけれど、それ以上に救われる人がいるんだからそっちのプラスを見てほしいです泣

・性教育が不十分な為、生理のない人からのからかい、不満が出る。

・不公平感を持つ人、ズル休みをする人が出ると思う。生理が重いという診断書が必要だと思うが、もしかしたら、診断書がもらえなかった人からいじめの対象になるかもしれない。

・生理痛が非常に重い人は1ヶ月周期で休むと思うので、いつ生理なのかがばれる。

生理痛のない / 休む程重くない人が不公平感を持つ。

審査を厳しくもしくは面倒にすれば、生理休暇という名のずる休みをする人は減ると思う。本当に辛くて休みたい人は休む。

・「女子は生理休暇あっていいよな～」というサポートよりは悪い印象として実質的に取りにくくなってしまいう環境。

・あいつ生理休みすぎじゃない？と言われるのが嫌だ。

・小中などはとくに「不公平だ！」となりそうな気がします。また、「生理」に対して恥ずかしいと言う気持ちなどがあると、結局使いづらいものになってしまいそう。学校(先生や雰囲気)によっても使用率の偏りなどが出てきそう

・生理に関する知識が未熟なままに制度を導入すると、不公平に感じる人が出たり、制度を利用すること自体を忌避する人が出そうだなと思います。

・教員の対応マニュアルや男子生徒への教育をしっかりとしないと、からかいや性差別を正当化する意識を生む原因にもなり得ると思う。

・日数に関して、すべての人に配慮すれば、1年に40日程度認めなければならないと思います(私の友人がとても生理痛がひどく、その程度休んでいました)。しかし、そうするとズル休みをする生徒や、通常の風邪の際に利用して欠席日数が増えないようにする生徒などが出ます。制度として現実的な日数ではないので、どこで線引きするのが課題だと思います。(そもそも出席日数を成績に記載することをやめればいいのに、と他の観点からも思っています。)

不公平感は現状出ると思いますが、それは教育(適切な授業を男女ともに受ける)によって解決可能だし、解決しなければならないことだと思います。

欠席連絡をどのように行うのかについても課題があると思います。親の連絡を必須にすると、親に言うことが恥ずかしい(特にシングルファザーのご家庭など)子にさらなる負担がかかってしまう可能性があります。ネットで欠席連絡ができる等システムを整える必要があると思います。

・生理のない人は不公平感を持つだろうと思うが、そもそもマイナスなところを0に(もしくはマイナスを軽減)するためにやっていることだと理解を得なくても説明はしなくてはいけないと思う。これはジェンダーで男性差別とか言われる現象と一緒に、そこからへんも含めて学ぶ授業があるといいよね

・一番大きいのは、生理休暇を取ることによって、生理に対して理解のない言動をする人が出てくること。男性女性、生理の有無に関係なく生まれるので、特に共学の場合は生理を理解する環境が整っていないといじめの原因や、先生と生徒の信頼関係に亀裂が生じると思う。生理に対する思いは当事者とされる立場の人にとっても千差万別なので、教室側にはこれまで以上に一人一人の生徒に向き合った対応が求められる。

・問題が初めから問題であるわけではなく、その事への無知と無理解、柔軟な思考やアイデアと解決能力の無さから、軋轢が生まれ、またそれを放置してしまうことでその事象は解消することなく慢性的に存在することになり、問題となる。

理解が進む教育と受け皿を先生と生徒、保護者など、用意周到に考え、ポジティブ・ポップに周知するべき。

生理でなく、ズル休みが出たらどうするか。

ズル休みをして困るのは本人。でも、ズルしてでも休みたい理由があるということは、まずそれが何かを知る必要があり、それへのサポートが学校側のやるべき事であり、ズル休みをさせないために生理休暇を認めないや、休ませない、のではなく、生徒が困っていることがなにか一緒に解決するために考え、動ける体制を作ることが先だと思う。

生理のない人が不公平感を持つことに対してどうするか。

妊婦さん体験、老人体験などがあるように、生理の痛さダルさ体験を全校生徒にさせる。私の場合、人が一人背後からおぶさりかかるような重ダルさと、腰には人が二人、左右から追い継られてぐっと掴まれて、前には重い荷物をぶら下げているようなだるおも痛さで、頭は膜が張ったようにもやもやとし、眠く、息も切れず。

言葉で説明するより、その体験をさせてあげるとよいのでは。

周知させる資料作成や資金や時間がないなら、何も手間をかけずにやればよい。体育の時間に10分ほど。実際にクラスで、人が人に先程言ったようにぶらさがってしがみついて、自分の教科書などが入ったリュックなどを前に掛け、半透明のよくあるビニール紐やビニール袋などを目隠しにして動いてみればよいだけです。(危なければ紐などはナシで)

そしてそれが一瞬じゃなくて2、3日ず————と続く人もいるんだよって言ってあげれば、難しいことをあれこれ説明するより少しはわかるのではないかなと思います。

・生理のない人や、軽い人は勿論表面上は使うことが出来ないのもそこでの不公平感が出てしまうかもしれない。

また、ずる休みする人は少なからず出てくる。

あとは学校に生理周期がバレてしまうため、悪用された際本当に大変なことになってしまう。

そもそも、「生理休暇」という名前自体が取得に抵抗を感じる名前だと思う。

## Q. 生理についての困りごとがあれば教えてください

・生理痛とPMSが酷く、低用量ピルを服用しているが、価格が高い。

・生理がない人に、生理の辛さが正しく伝わっていないこと。(「生理は病気じゃないのだから大丈夫」や「生理痛で休むのは甘え」等の言葉を実際に聞きました。)

・話すのが恥ずかしいという風潮があること。

・生理痛。月経前症候群で感情の起伏が激しくなる。ピルもナプキンも婦人科にかかるとにもお金がかかる。高い！

・生理用品の消費税を下げしてほしいですね…ナプキンやタンポンなどを生理中に何回も変えたくても、もったいなくてあともう少し使えるかなと考えてしまうので、不衛生な瞬間もあるように感じる。

・毎回症状がランダムなのでいつくるかがわからない。急になった時、替えがなくなった時、本当に困る。特に学校でナプキンが必要になった時が困る。小中高は保健室に行けばおそらく助けてもらえるが、常に先生がいるわけではないので職員室に行つて理由を説明しながら呼ばなければならない。そのときにちゃんと準備しておく事を指摘される。この工程全てにおいて面倒で恥ずかしい。人に言いたくないのでこんな手順踏みたくなかったし黙って渡して欲しかった。

・先生の理解が足りなくて、我慢する機会が多く、精神的につらい。

・2回に1回は椅子に座っているのも苦痛なほどの激痛に襲われている。痛み止めを飲んでも倦怠感は拭えないので、働き始めたら本当に生理休暇を申請しないとやっていけないかもしれない。

・どうしてもPMSや生理痛があるのですが、どれくらいの辛さで病院に行くべきなのか分かりません。また、タンポンや月経カップを使いたいのですが、説明書通りに何度試してもうまくいかず、毎回ナプキンを使っています。

・生理用品は不可欠な出費なので、税をかけないでほしい。女性はただでさえ、男性より賃金が安いのに、生理に関連する出費から逃れられないのは、女性の貧困に拍車をかけている。

・生理に関して様々な選択肢が増えた今、色んなケアの方法を知る機会も増えましたが、まだまだどういう風にケアをしてあげれば良いのか、探し探りの状態です。そういうケアの方法を調べたりすると、広告でR18のような不快なものが表示されたりするのも困りごとのひとつですね。

とにかく世界中の女の子の為に、生理、そしてデリケートゾーンの正しいケアの仕方がもっと手早く手元に届く時代になったらいいなと思います。

あと、やはり恥ずかしいという気持ちが捨てきれないので、もっとオープンに語り合えるような世界になったら嬉しいなと思います。

・婦人科に行こうと思うのですが、不妊治療や妊娠などをメインにしている婦人科が多く、月経をメインにしている病院やピルを学割で処方している病院はどのように見つけたらいいのかわからないです。

・学校に早く生理用品を設置してほしい

## Q. 生理に関する要望など、その他ご意見やご感想があれば教えてください

### ださい

- ・生理痛は我慢して当たり前という風潮が変わって欲しい。
- ・女ばかり辛くて苦しくて、女に生まれたくて生まれたわけじゃないのに、授業もいけなくなって、授業についていけなくなった。私は PMDD という、生理になると精神が不安定になる病気も持っているの、そのせいで大学を辞めないといけなくなった。(精神が不安定になるせいで様々な困難が生じた)
- ・もっと気楽に生理について話せる場が欲しい。(同世代ともそうだし、他の世代の事情も気になる。)
- ・生理休暇を取得できるとしたら、PMS 症状も兼ねて事前に 2 日前から休めるなどがあれば気持ちが楽になりそう。
- ・学校の避難用備蓄でナプキンがあるが、備蓄されてから一回も使われておらず、サイズも全て同じなため、それぞれの生理に対応できないのではと思った。定期的に、備蓄のナプキンを使って行く必要がある。
- ・男性だけでなく、それ以上に生理痛の軽い女性からの理解が少ないため、生理痛でとても苦しんでいる方々へ適切な理解と寛容さを示していただければと思います。
- ・低容量ピルの OTC 化をしてほしい。
- ・男性にも、生理や妊娠、出産について、義務教育の段階から女子と一緒に学んでほしい。
- ・先生に、生理痛をもっと理解してもらいたい。
- ・私は、中学受験・高校受験・大学受験で生理が被り、思うように受験できませんでした。今は婦人科に通院していますが、もっと対処法を小さい時から教えてくれていれば、と感じました。

・子供たちへの性教育の拡充、大人たちが受信しやすい形での大人向け性教育の拡充、サニタリーボックスの使いやすさや衛生面の改善

・今環境問題にも興味があって、生理用品の選択肢が増えたことでエコなものも沢山出ていますし、試しに使って見ようと思うのですが、1人では不安ですし、なにかピンチがあった時にどうしよう…誰も助けてもらえる人がいない(汗)となったらどうしようと、使いあぐねているものもいくつかあるので、新しい不安なグッズを使用した時の24時間サポートチャットみたいなのがあれば嬉しいなど個人的に思います。

・私は親の理解があったため、学校を休めていましたが親にそんなことで休むなと言われて無理して学校に来ている子もかなりいました。そのような子たちも休めるような生理休暇を作れるように私も何かできることを探そうと思います。

・現在学校で、生理に関する記事を発行しようとしているが、性別問わずいろいろな先生からストップがかかりとてもモヤモヤしている。もっと堂々と話題にできるようにしたいのに、当の私が友達と話す時なども隠しがちなのがとてもいらだたしいなと思っている。

・もっと低用量ピルが普及しても良いと思います。実際に服用しててすごく生活が楽だから。

・学校のトイレにナプキン設置して欲しい、生理が恥ずかしいという風習を無くして欲しい(ナプキン買ったときに「隠しておきますね」って紙を巻かれてなんでだろうって思いました)

・今年の夏まで、学校の卒業研究で「生理休暇を学校に導入することは社会での生理休暇取得率向上につながるか」というテーマで研究をしていました。このような生理休暇へのアンケートがあって影響力のある方々でやられているのがとても嬉しいです。

しかし、私も研究をしている中でずっと考えていましたが、「生理休暇」を導入することはやはり男性は取れないし性別での差が生まれてしまう。女性の身体の問題に関して生理休暇という制度で解消を図ることは一見妥当には見えるけれど、やはり制度を構築するにあたっては様々な弊害が出てくると考えます。

私が研究の中で常に感じていたことは、性別間での差があるからこのような問題が生まれてしまうならば、学生全体に休暇をいれればよいのでは？ということです。

男女関係なく人間であれば体調を崩してしまう時が必ずある。そのような時に気軽に使える「学生休暇」のようなものを導入した方が、性別も関係なく個々の人間が辛い時にとることが出来て良いのではないかと考えていました。

1年の中で10日間程度は使えるようにすれば、心の負担は大きく軽減されるのかなと思います。

以上