

自ら声を出して 要求を実現しよう。

***** 私たちは要求しています *****

母性保護のための要求

- ・生理休暇を特別休暇にすること。
- ・非常勤職員の生理休暇を有給休暇にすること。

子どもや家族のための要求

- ・育児時間、育児短時間勤務の適用対象年齢を学童期まで延長すること。
- ・育児休業中の代替要員を義務づけること。
- ・子どもの看護休暇制度の対象年齢を引き上げ、日数の拡大も行うこと。
- ・家族の看護のための休暇を新設すること。

職場で学び、語り合おう
グチも磨けば要求になる！



2017 年度版

～健康で働きつづけるために～

みんなで考えよう 母性保護

母性保護のじゆん

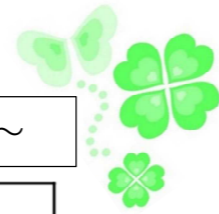


健康な働き方、働き方、働こう！

みんなで まもろう 母性と健康

日本国家公務員労働組合連合会 女性協議会

生理休暇の取得率がどんどん下がっています！



～2015年5.6月実施 女性労働者の労働実態及び男女平等・健康実態調査結果～

☆生理休暇の取得について	毎潮時とっている	ときどきとっている	とっていない	不明・無回答
2015年調査	0.8%	10.2%	88.6%	0.5%
2011年調査	1.7%	12.3%	84.4%	1.5%

☆月経時の鎮痛剤について	毎潮時飲む	ときどき飲む	飲まない	不明・無回答
	15.7%	31.6%	51.4%	1.3%

< 生理 >

妊娠にそなえて子宮内膜に十分に水分と栄養を蓄えた後、妊娠しなかった場合に排出されるのが生理（月経）です。
 月経前・月経中の労働は、子宮の位置や形に変化を起しやすく、月経困難症の原因になります。また、不妊の原因になることもあります。生理の前にイライラやだるくなる月経前症候群などの原因になることも。さらに、更年期に影響が出る場合もあります。
 多忙でトイレに行く時間もとりにくい職場では、月経時の手当てが不十分となり、尿道炎・膀胱炎になることも。多忙な職場こそ、生理休暇を取得しましょう。
 それでも、休めない時は鎮痛剤の服用も。もし、飲んで効かない。飲む量が増えたなどがあれば、生理痛以外の病気が隠れているかもしれません。婦人科を受診しましょう。

< 生理休暇 >

生理休暇は、母性機能を保護するために、毎潮（1の月経周期につき）連続する2日以内（時間単位でも可）でとれます。他の病休とは区別し病休としてカウントされず、給与等の不利益もありません。（非常勤職員にも適用あり。無給）

証明は必要なく、本人の申し出により、生理日でなくても生理に関連して本人の苦痛が伴う日（排卵日や生理前後、月経前症候群）でも取ることが出来ます。

取得の申請は当日でかまいません。病気休暇簿の理由欄には、生理のための休暇であることを明記し、他の病気休暇と区別できるように表記します。たとえば「生理のため」、「人規10-7-2」と記載します。具体的な症状は必要ありません。

生理休暇は私たちが勝ちとってきた健康で働き続けるための権利です。年次休暇や病気休暇ではなく、生理休暇を有効に使いましょう。休暇簿が課ごとや係ごとになっていて生理休暇の申請がしにくい、他の人にわかってしまい「はずかしい」という場合は、休暇簿は個人別にするなどの工夫もしましょう。

< 生理時のセルフケア >

・血行をよくする
 バスタブに浸かる。足湯もOK

・リラックス
 ヨガ、軽い体操、アロマセラピー
 音楽や映画で気分転換

・生活面の見直し
 鉄分とタンパク質の多い食事
 冷たい飲み物や刺激物は控える
 お酒・タバコはNG、十分な休養
 衛生的に（こまめにお手洗いに）

・生理休暇の有効活用を！
 健康で働き続けるために、年齢・苦痛の有無に関わらず、生理時（前）には、休養をとり、安静に過ごすことが大切です。

軽い体操①

足首の曲げ伸ばし：かかとを床につけたまま、ゆっくりと両足のつま先を起し、足首を90度の角度に曲げて5つゆっくり数えます。次はつま先を立てて、足首と足の甲をしっかりと伸ばし5つ数えます。



軽い体操②

腰まわし体操：両足を肩幅に開き、両手を腰に当てた姿勢で、円を描くようにゆっくりと腰を回しましょう。右回し、左回し両方やると良い。



自分のからだを 知りましょう

Part 1

< 女性のからだ >

すべての女性は生まれたときから、生命を生み、育てる「母性」という特性を持っています。

男性と女性のからだはどう違うのでしょうか？

妊娠や出産に適するように、骨盤は広く、腹壁は伸縮しやすいようにからだの構造も違いますし、ホルモン分泌の周期も違います。

体力、新陳代謝、心肺機能も一般的に男女では差があります。女性は筋力が男性の60%～70%で、骨格、心臓や肺も小さく、また、貧血になりやすい構造になっています。重量物を運ぶなどの激しい肉体労働をする場合、女性は生理的に、より疲れやすいのです。

私たちの権利は・・・～ 行使しない権利は奪われる ～

母性保護を前提とした男女平等を！！

「保護も平等もなんてぜいたくな要求だ」といわれたことはありませんか？「女性差別撤廃条約」では母性の重要性をうたい、保護を義務づけています。

加重により母性機能が妨げられることのないように、労働の一定の制限を権利として保障することが男女平等の基本です。

女性差別撤廃条約第4条2

締結国が母性を保護することを目的とする特別措置をとることは、差別と解してはならない。
(1979年12月18日第34回国連総会採択、1981年発効)

母性保護の歴史

20世紀初め、母性保護要求は女性教師から始まり、1931年には日本最初の有給月経休暇が実現し、多くの女性労働者が生理休暇の要求を掲げました。しかし、第二次世界大戦へと進む日本の軍国主義が台頭する中でせっかく勝ち取った権利も取り上げられてしまいました。平和なくして、権利はありえないことを物語っています。

第二次世界大戦以降、各地で労働組合と婦人部が結成され、母性保護を要求する運動は、少しずつ広がり、出産休暇や生理休暇などが認められてきました。1947年に労働基準法が制定され、産前産後休暇や生理休暇などが盛り込まれました。国連の「女性に対するあらゆる形態の差別の撤廃に関する条約」の批准にあわせ、雇用における男女平等を求める世論が高まると、政府・財界は、「母性は平等の妨げ」として労基法の改悪を押しつけてきました。私たちの先輩は「保護も平等も」というキャッチフレーズで全国的な反対運動を繰り広げました。国会は連日、署名を抱えた女性であふれましたが、1985年、「男女雇用機会均等法」の制定とひきかえに労基法の母性保護規定は大幅に緩和されました。

同年7月人事院は、労基法の改悪を受け人事院規則の母性保護規定の廃止（生休廃止、時間外労働などの制限撤廃等）を提案してきました。国公労連婦人協は「女性の問題は女性の力で」「今、たたかわなくていつたかかうの」を合言葉に全国の職場地域で反対のとりくみを繰り広げました。「さざ波が怒濤となる」ような全国的なたたかいによって、人事院は「生理休暇を昇給等に影響しない病気休暇（別枠扱い）とし、深夜・時間外労働の制限の原則の存置」を認めざるを得ませんでした。

母性保護のための権利

- 生理休暇(病気休暇) (毎潮2暦日)
- 妊娠中の通勤緩和 (1日1時間の範囲)
- 妊娠中の補食、休息のための職務専念義務免除
- 妊産婦の深夜・時間外勤務の制限
- 妊産婦の健康診査・保健指導のための職務専念義務免除
- 妊産婦の業務軽減等
- 産前休暇 (6週間)、産後休暇 (8週間)

参考 ◆健康診査・保健指導 (人規) の回数 は？ ※

23週まで	4週に1回
24～35週まで	2週に1回
36～出産まで	1週に1回
産後1年まで	その間1回

※非常勤職員も同様 (無給)

医師等により特別の指示があった場合は、その指示された回数

※休暇簿 (特別休暇用) に記入。まずは口頭で、後に母子手帳や母性健康管理指導事項連絡カードを提示。

非常勤職員に妊産疾病休暇とは？…保健指導等により休業を指導された妊産婦である非常勤職員が、指導事項を守るため勤務しないことがやむを得ないと認められる場合に、必要と認められる期間休暇を取得できる (人規 15-15)

女性協の要求が実った主な両立支援制度 (抜粋)

施行年	制度の内容
1992	育児休業制度施行 (1歳の誕生日まで、共済掛金免除無し)
1995	育児休業制度改正 (育児休業給付金支給、共済掛金免除)
2001	育児休業の対象年齢が3歳までに、介護休暇期間連続6ヶ月に延長
2002	子どもの看護休暇
2004	男性職員の育児参加のための休暇
	育児・介護を行う職員の早出・遅出勤務
	非常勤職員も子どもの看護休暇取得可能に
2007	育児のための短時間勤務制度
	部分休業が「育児時間」に変更、期間が就学前までに延長
2009	非常勤職員も忌引き休暇、病気休暇の取得可能に
2010	配偶者の就業状況に関係なく育休取得可能に
	産後パパ育休
	子どもの看護休暇 日数増加 (2人以上で10日に)、取得要件 (予防接種も対象に) 緩和
	短期の介護休暇 ※非常勤職員も同様に短期の介護休暇新設 (対象要件あり、無給)
2011	非常勤職員の育児休業、育児時間、介護休暇
	短期間 (1ヵ月) 育児休業者の期末手当を減額しない (2011年冬～)
2014	配偶者同行休業
2015	非常勤職員に妊産疾病休暇
2016	産休代替職員を引き続き育休代替任期付職員として採用可能に
	短期間 (1ヵ月) 育児休業者の勤勉手当を減額しない (2016年夏～)
2017	介護休暇の分割取得が可能に (2017/1/1～) (最長6月間を3つの期間に分割して取得が可能。分割可能期間に制限を設けない) ※非常勤職員は93日間を3つの期間に分割所得可能に
	介護時間新設 (3年以内、1日につき最大2時間勤務しないことができる) (2017/1/1～)
	育児休業制度改正 (育児休業手当金支給は原則1年間。6ヵ月延長しても保育所に入れない場合等に限り、更に6ヵ月 (2歳まで) の支給期間の延長) (2017/10/1～)

育児・介護にかかわる制度を利用し、いきいき働き続けましょう

どんな休暇があるの？		取得方法	備考
育児休業 *	子どもが3歳に達する日（3歳の誕生日の前日）までの間で希望する期間	育児休業承認請求書に記入	非常勤職員の場合、原則子が1歳に達するまで。（一定の取得要件あり）
育児のための短時間勤務制度	子どもが小学校就学前までの間、職員が職務を完全に離れることなく育児ができます。並立任用可能に	育児短時間勤務承認請求書に記入	
育児時間 *	子どもが小学校就学前までの間で希望する期間。勤務の始め又は終わりに1日2時間以内、30分単位	育児時間承認請求書に記入。取得しなかった日は育児時間の取消を記入	非常勤職員の場合、子が3歳に達するまで。（一定の取得要件あり）
保育時間 *	子どもが1歳の誕生日の前日までの期間。1日60分以内。	特別休暇簿に一括して記入	
介護休業 *	要介護者の介護のための休暇。最長6月間で、3つ以内の分割・日・時間単位（連続・断続いずれも可）時間単位の場合は1日4時間以内。	介護休暇簿に記入	非常勤職員の場合、連続する93日の範囲内。（一定の取得要件あり）
介護のための短期の休暇 *	要介護者の介護、通院等の付添、介護サービスの手続きの代行など。（日または時間単位で）	特別休暇簿に記入（要介護者状態等申出書提出）	
介護時間	介護休業とは別に、連続する3年間の期間。1日に最大2時間（無給）		
子の看護休暇 *	小学校就学前の子どもの看護をする場合子ども一人につき5日間二人以上は10日間。（日または時間単位で）	特別休暇簿に記入	
早出遅出勤務 *	小学校就学前の子を養育する職員、学童保育等に通う子を迎えまたは送りに行く職員及び介護を行う職員が、一日の勤務時間を変更せずに始業、終業時間が変更できます。（夫婦同時取得も可能）	早出遅出勤務制限請求書に記入あらかじめ請求	
深夜勤務の制限 *	小学校就学前の子の育児・介護を行う職員の深夜勤務（超勤、宿日直を含む）を制限。6ヶ月以内の期間で必要な期間。要件を満たす限り繰り返し請求可	深夜勤務制限請求書に記入1ヶ月前までに申請	
超過勤務の制限 *	小学校就学前の子の育児・介護を行う職員の超過勤務を制限。1年以内の期間で月を単位として必要な期間。要件を満たす限り繰り返し請求可。月24時間、年150時間以内	超過勤務制限請求書に記入	
育児のための超過勤務の免除 *	3歳未満の子を養育するために請求した場合は超過勤務をさせてはならない	前日までに請求	
配偶者出産休暇	妻の出産に伴う入退院の付添等を行うための休暇です。入院の日から出産の日後2週間以内に2日の範囲内で取得できます。	特別休暇簿に記入	
育児参加のための休暇	妻の産前産後の期間に、出産にかかる子または上の子（小学校就学前）の養育のため5日間（日または時間単位）とれます。	特別休暇簿に記入	
産後パパ育児休業	子の出生の日から57日（出生の日および産後8週間の期間内）以内の育児休業	育児休業承認請求書に記入	産後パパ育児休業を取得した職員は再度の育児休業を取得可

【解説】
育児休業をすることができる非常勤職員の範囲は？

次のいずれにも該当する場合は？

- ①任命権者を同じくする官職に引き続き在職した期間が1年以上であること。
- ②子の1歳誕生日以降も引き続き在職することが見込まれること。
- ③1週間の勤務日が3日以上などであること。

※他にも、育児時間、子の看護休暇、介護休業等は一定の要件が満たされないと制度が活用できません。詳しくは労働組合に問い合わせましょう。

【参考】
「*」のついている制度は非常勤職員も取れます（休暇については無給）

介護休暇制度（改正 2017. 1. 1～）

対象…負傷・疾病等により2週間以上にわたり日常生活を営むに支障がある者の介護を行う職員
 介護休暇等の対象家族について、祖父母、孫及び兄弟姉妹の同居要件の撤廃
 内容…要介護者の介護のため、介護を必要とする一の継続する状態ごとに、最長6月間を3つの期間に分割して取得が可能に（非常勤職員は93日間）。分割可能期間に制限も設けない。
 単位…1日又は1時間（時間単位は始業又は終業までの連続4時間の範囲内）

介護時間（新設 2017. 1. 1～）

職員が要介護者を介護するため、連続する3年の期間中、介護休暇取得期間を除き、1日につき2時間を超えない範囲内。無給。

介護休暇に対しての要求は、正規職員・非常勤職員とも「取得要件の緩和」「回数増」が多く、今回の改正で要求が前進しています。しかし、長期にわたることが多い介護のための「期間延長」の要求や、安心して休暇を取得するための「代替要員の配置」「所得保障の増額」などの要求も切実です。要求実現をめざしましょう。

自分のからだを知りましょう

Part 2

<更年期女性の変化> 更年期障害

- ・更年期とはいつのこと
閉経をはさんだ前後10年くらいおおよそ40代半ば～50代半ば
- ・なぜ起こるのか
①卵巣の働きが衰え、エストロゲンやプロゲステロンなどの女性ホルモンが激減することが原因
②女性ホルモンが減ることにより、脳の視床下部が反応し、性腺刺激ホルモンが過剰に出され、ホルモン環境がアンバランスに。視床下部には自律神経の働きも司っているため、自律神経にまで影響が及ぶ

- ・様々な症状（大きい個人差）
月経の乱れ～閉経（1年以上月経なし）、ホット・フラッシュ（のぼせと発汗）、動悸・めまい・脈の乱れ手足の冷え・耳鳴り・頭痛・腰痛肩こり・疲労倦怠・頻尿・性交痛イライラ・気分の落ち込みなど
- ・治療・対処法
①セルフケア：食事や運動等生活の見直し、気持ちの切り替え
②漢方薬：血液の滞りを改善
③ホルモン補充療法：骨粗しょう症、高脂血症にも効果あり
④抗うつ薬、睡眠薬

<不明な点は、労働組合に問い合わせましょう>