

生理痛体験研修 実施結果 一枚 4社・201名



Floraが2025年8月から2026年1月にかけて実施した生理痛体験研修のうち、事後アンケートを回収した4社分（計201名、管理職が中心）を集計しました。研修を検討している方が、社内で「何が変わるのか」「安全なのか」を説明するための一枚です。数値はFlora社調べ。

98.5%

研修全体の満足度
「とても良かった」65.7%+
「良かった」32.8%

98.5%

疑似体験を
「体験してよかった」

98.0%

研修を通じて
「今後の行動を変えようと思っ
た」

約4/10

普段を10としたとき、生理痛が
ある状態で出せるパフォーマンス
(体感の平均)

4つ目の数字が、この研修の中身です。参加者は疑似体験を経て、生理痛のある状態では本来の4割程度しか力が出せないと感じています。プレゼンティズムを講義で聞いて納得するのは違い、身体で覚えて帰る。事後アンケートでは、体調の悪い日は業務量や働き方を調整する必要がある、という趣旨の回答が多数を占めました。

研修の流れ 約90分。講義・体験・対話を一続きで

パート	内容	ねらい
1 講義	月経随伴症状とPMSの基礎、症状の個人差、仕事への影響（プレゼンティズム）	「知らなかった」を「知っている」に
2 疑似体験	電気刺激で下腹部の痛みを再現。強度は本人が調整し、体調に不安がある人は見学に切り替え	知識を体感に。痛みの再現は一部であることを明言する
3 対話ワーク	部下や同僚から体調不良を伝えられたとき、その場で何をするかを話し合う	声かけ・業務量調整の具体化
4 行動宣言・アンケート	明日からの行動を1つ宣言し、事後アンケートに回答	効果検証と、健康経営度調査で使えるデータ化

変わったこと 自由記述から

「体験後は『こんな状態で働いていたのか』と驚いた。会話や配慮の質が明らかに変わった」 人事担当

「ワークショップの内容を終礼で紹介し、後日職場の女性社員と話したところ、とても共感できた」 管理職

変わらないこと・限界 実施側が受け止める指摘

- **痛みは完全には再現できません。**「痛みの種類が実際とは少し違う」という声があり、研修の場でも体験は一部であると明言します。
- **体験だけでは効果が続きません。**「体験ワークが慌ただしく終わった」という指摘のとおり、講義と対話ワークまで丁寧に運営して初めて研修として機能します。
- **数字は自己申告です。**行動が実際に変わったかは、数か月後の再調査や相談件数の変化で確かめます。

同意と安全の設計 Floraの標準。「同意のない苦痛は正当化できない」という批判に、運用で答える

- **参加は任意。**業務命令として全員に受けさせない。参加しない人が不利に扱われないことを、案内の時点で明示する。
- **いつでも中止できる。**体験中の本人の申し出で即座に止める。強度は本人が選ぶ。
- **健康上の理由がある人は除外する。**心臓疾患、ペースメーカーの使用、妊娠中など、電気刺激を用いる機器の適用外にあたる条件を事前に確認する。
- **撮影と公開の範囲は先に決める。**顔が写る撮影は本人の個別同意を取る。上下関係の強い職場では階層を分けるか、外部ファシリテーターを入れる。

健康経営度調査での使い方 大規模法人部門Q48「知識を得るための取り組み」に該当し、テーマは①PMS・月経随伴症状。管理職向けに実施した場合は分母を全管理職として参加率を出します。事後アンケートの「行動を変えようと思った」割合は、効果検証（Q71）の前後比較の数字に使えます。根拠資料は案内文・参加者名簿・事後アンケート集計の3点。

実施しないほうがよい場合 参加者の心理的安全性が確保できないとき、任意参加にしても人が集まらないとき。後者は研修より先に手を付けるべきことがあるという情報です。まず管理職向けに絞り、参加率を確保してから全社へ広げます。

Floraの生理痛体験研修・ワークショップ 講義・疑似体験・対話ワーク・行動宣言を一続きにした研修です。任意参加、中止の自由、強度の選択、撮影の可否をあらかじめ定めた形で実施します。参加人数と回数、eラーニングとの組み合わせで内容が変わるため、費用は個別のお見積りです。ご相談は flora-tech.jp/ja/wellflow/menstrual-workshop ・ admin@floramaternity.com まで。