

## 自分らしく輝ける未来のために

### ～PMDD 認知度向上とジェンダーギャップ解消への八王子市の挑戦～

#### For a future where you can shine as yourself

#### –Hachioji's Challenge in Raising PMDD Awareness and Closing the Gender Gap–

安住 優々, 川崎 陽花, 宮川 優, 村上 陽子

指導教員 青野 健作

創価女子短期大学 国際ビジネス学科 青野ゼミナール

本提案は、女性の健康問題(特に、月経前不快気分障害など生理に関する健康問題)の認知度を高め、ジェンダーギャップの解消に向けて啓発・教育・行政・ビジネスの各領域で女性のエンパワーメントを果たすことを通じて、女性が生きやすい街づくりを目指すものである。

キーワード:PMDD, ジェンダーギャップ, 労働損失, 生理不調, SDGs

#### 1. 目的・現状分析

本提案は、女性の健康問題への認知度を上げ、女性が生きやすい・働きやすい街づくりを目指すことを目的とする。近年、PMDD(月経前不快気分障害)が社会問題として挙げられている。PMDD とは、月経が始まる 2 週間前頃から精神状態が不安定になり、抑うつ気分などの症状が強く現れる状態を指す。日本では 20 人に 1 人が影響を受けていると言われているが、その認知度も低く、診断できる病院も少ないことが問題にもなっている。

日本の全従業員の約 44%が女性であり、女性の活躍のための健康支援は重要である。また、生理不調による日本全体の社会経済的損失は約 6,826 億円(そのうち労働損失は 5,000 億円)に上るとする研究調査結果もある。

世界経済フォーラムが公表している「ジェンダーギャップ指数」によると日本は先進国の中で、

最下位レベル(特に、経済分野は 146 カ国中 120 位)である。国連の報告書によると、ジェンダーギャップが解消されるのに約 300 年を要すると公表されているなど、女性の活躍推進は重要な社会課題である。八王子においても、令和 5 年 4 月 1 日に「男女共同参画推進条例」が施行され、男女共同参画社会の実現が益々求められている。

#### 2. 提案内容

このような現状を踏まえ、女性が生きやすい街づくりをするために、以下の提案をする。

- ① PMDD の認知向上の取り組み
- ② 生理研修・出張講座の実施
- ③ 八王子ジェンダーギャップ指数の算出
- ④ 生理用品無料ディスペンサーの普及

#### 3. 提案の具体案

- ① PMDD の認知向上の取り組み
- PMDD の認知度を向上させるために、以下

の取り組みを提案する。具体的には、八王子市公式の YouTube チャンネルを利用し、PMDD を含む女性の健康に関する情報を提供する。また、市民講座・いちよう塾を活用して、PMDD に関する講座を開設する。

#### ② 生理研修および出張講座の実施

学校や企業、地域のコミュニティで生理に関する研修を行い、男性も含めた参加者に対して生理の理解を深める。また、出張講座を提供し、教育機関や企業の現場での啓発活動を行う。

#### ③ 八王子市ジェンダーギャップ指数の算出

世界経済フォーラムが公表しているジェンダーギャップの算出方法に準じて、八王子市独自でジェンダーギャップ指数を算出し、問題点を数値として見える化する(世界及び日本基準と比較し、毎年、どのように改善されているかを見える化する)。

#### ④ 生理用品無料ディスペンサーの普及

東京都では、豊島区、文京区、北区、昭島市の公共施設を始め、商業施設や学校も含めると約 90 カ所に生理用品無料ディスペンサー (OiTr) が設置されている。八王子市においても自治体の建物の女性用トイレを中心に OiTr の設置を推進することを提案する。

### 4. 本提案がもたらす効果

#### ① 市民の健康意識向上

女性の健康問題に対する認知が広まり、特に PMDD などの課題に対する対応が進むことで、市民全体の健康意識が向上する。

#### ② 女性の労働力改善による経済効果

生理研修等を通じて、女性が働きやすい環境が整備されることで、生理不調による労働損失が改善され、市全体の経済活動が活性化する。

#### ③ ジェンダーギャップの縮小

ジェンダーギャップ指数を見える化することで、男女共に生理や女性特有の健康問題に対する

理解が深まり、ジェンダーギャップの解消に向けて、男女平等な社会の実現に一步近づくことが期待される。

#### ④ 全国的な注目とモデルケースの確立

八王子市が先進的な取り組みを行うことで、他の地域や全国の自治体にも波及効果を生み出し、モデルケースとして注目される。

### 5. おわりに

創価女子短期大学では、3年前に関東の女子大・短大で初めて OiTr を設置し、その取り組みが「社会人基礎力育成グランプリ」での日本一にも結実した。また 2 年前に、生理休暇の普及を目指して東京都に事業提案し、2 年間で 1 億円を超える予算が計上され、公共事業(働く女性のウェルネス向上事業)となるなど、女性のエンパワーメントに向けた取り組みを行ってきた。

こうした既存の研究成果も踏まえ、本提案では、八王子市が経済活性化と社会のジェンダーギャップ解消の実現を目指し、女性の健康課題への認識を深め、市民全体が健康とジェンダー平等について理解を共有する新たなモデルケースとして、日本全体に先駆的な影響を与えることが期待される。そして、女性が働きやすく、生活しやすい環境を整えることで、市民の生活の質を向上させるとともに、八王子市が未来にわたって持続可能な社会の実現に貢献するものである。

#### 【参考資料】

・Global Gender Gap Report 2024(世界経済フォーラム)

・東京都「働く女性のウェルネス向上委員会」

<https://women-wellness.metro.tokyo.lg.jp/>

・「生理の公平を目指して！」(創価女子短大)  
<https://www.soka.ac.jp/swc/swandas/2023/02/10711/>

・オイテル株式会社 <https://www.oitr.jp/>