

「更年期と仕事に関する調査 2021」結果報告

文責：青木耕太郎
総合サポートユニオン共同代表
NPO 法人 POSSE 会員

1、背景・問題意識

- ・更年期を迎える世代の女性【40代後半～50代前半】の就業率の上昇、M字カーブの解消
- ・主たる家計の担い手である女性労働者の増加（共働き世帯の増加、女性の未婚率・単身世帯割合の増加）
- ・しかし、女性の非正規雇用比率は増加。職場では非正規雇用が戦力化・基幹化。
- ・更年期症状による仕事・生活への影響の把握を目的として調査を行った。
- ・本報告は、更年期症状を抱える女性労働者の労働問題（更年期離職）の実態と要因、必要な支援策について焦点を当てる。

2、調査の概要

調査主体：NPO 法人 POSSE、一般社団法人女性の健康とメノポーズ協会、日本放送協会、労働政策研究・研修機構、#みんなの生理、による共同企画

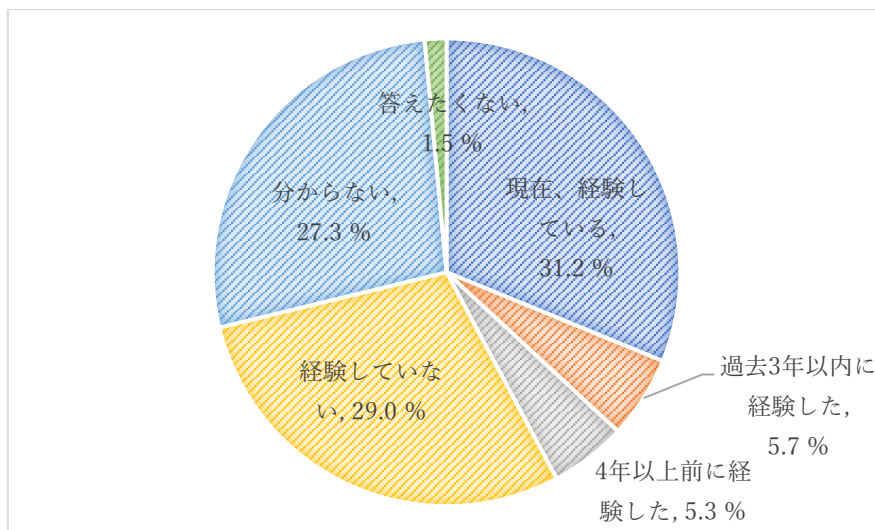
調査対象：過去3年以内に、受診推奨レベルの更年期症状とその自覚があり、かつ症状出現時に有職だった40～59歳の男女5,334人（女性4,296人、男性1,038人）

※スクリーニング調査（40代・50代の男女45,262人＜女性26,462人、男性18,800人＞を対象）を実施し、上記条件を満たすサンプルを抽出

調査期間：2021年7月27日～7月30日

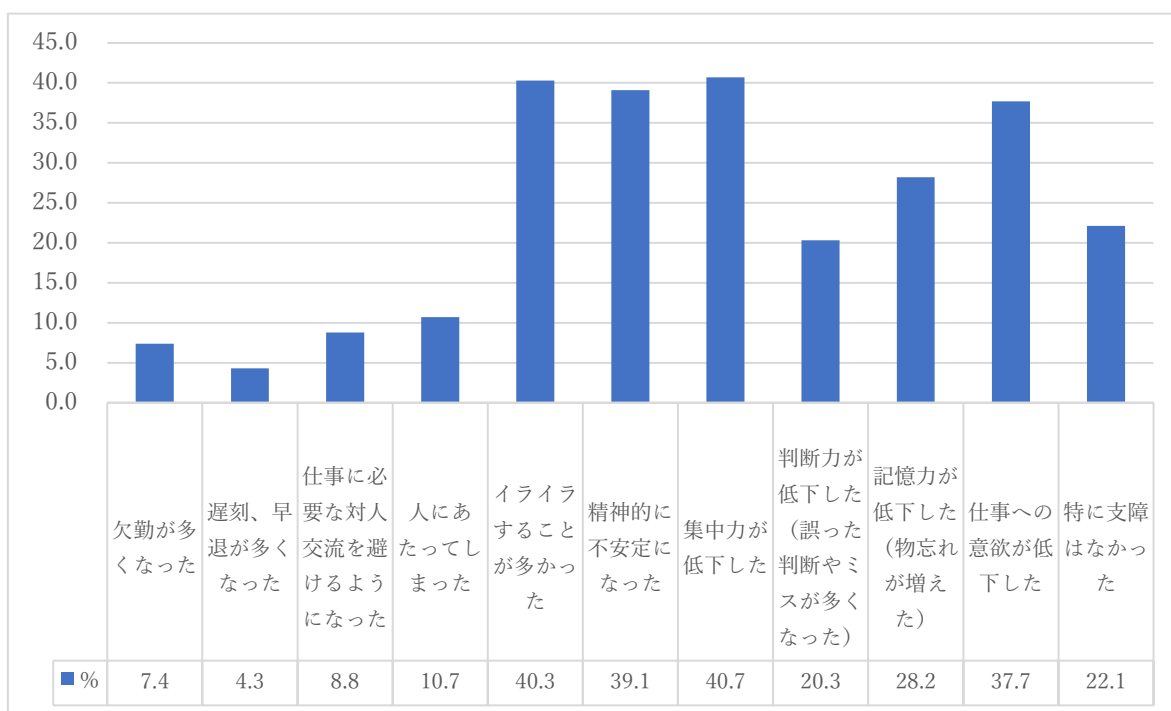
3、調査の結果

（1）更年期症状を経験している割合（N=26,462件）



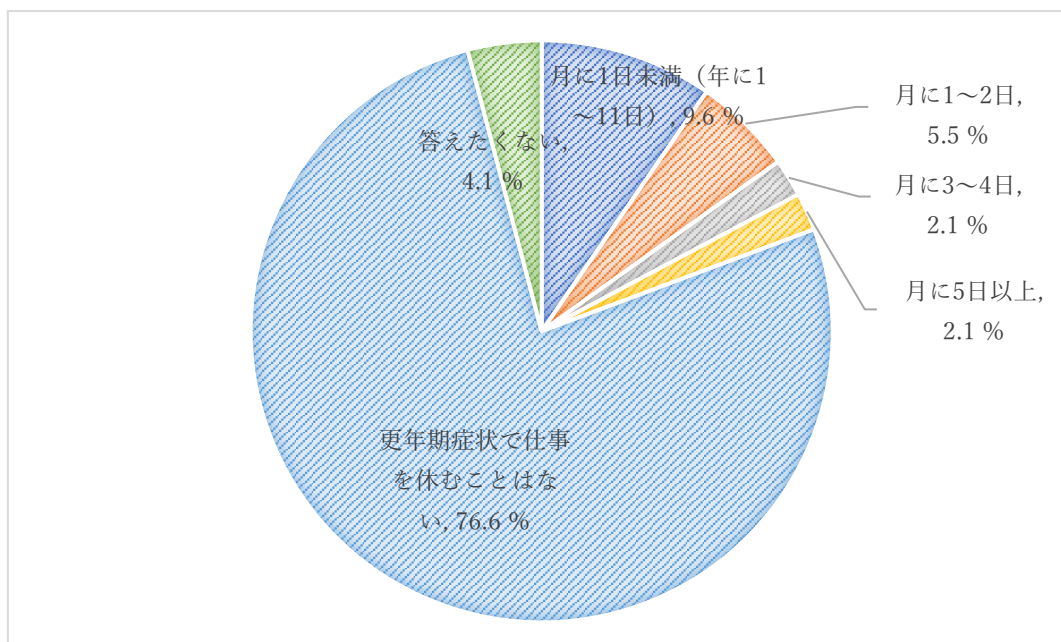
➤ 約4割の女性が更年期症状を現在または過去に経験している。CF) 男性は約9%

(2) 更年期症状が原因とする職場での支障 (N=4, 296 件) (複数回答可)



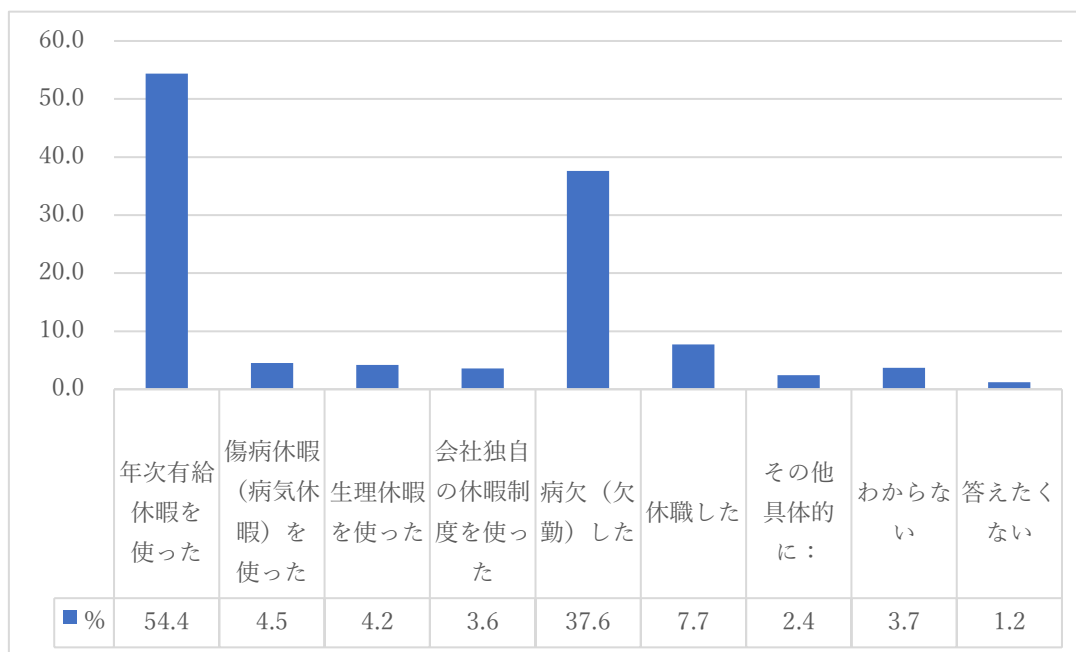
- 更年期症状を経験する女性労働者の約 4 割が職場での支障として「集中力が低下した」「イライラすることが多かった」「精神的不安定になった」「仕事への意欲が低下した」と回答している。「特に支障はなかった」との回答は 22.1%にとどまる。

(3) 更年期症状が原因で仕事を休むことがあるか、どれくらいの頻度か (N=4, 296 件)



- 更年期症状を経験する女性労働者の約 2 割が、更年期症状が原因で仕事を休むことがあり、約 1 割は月に 1 日以上仕事を休んでいる。

(4) 更年期症状が原因で仕事を休んだ時（遅刻・早退を含む）の対応（N=829件）（複数回答可）



➤ 更年期症状が原因で仕事を休んだことのあると回答した女性（829件）のうち、37.6%が病欠（欠勤）している。欠勤は一般的には勤怠評価に響く休みである。

(5) 更年期症状が出ている時期に仕事を休むのを我慢したことがあるかどうか、我慢したことがあるならばその理由（N=829件）（複数回答可）

休むと収入が減ってしまうため	35.2%
休むと不利益な取扱い（解雇や嫌がらせなど）を受けると可能性があると思ったため	7.1%
休むと自分の仕事に支障があるため（ノルマや期日が達成できないなど）	13.4%
休むと周りや職場の仕事に支障があるため	39.5%
繁忙職場・人手不足で、休みたいと言えなかったため	20.5%
休もうとしたが、勤め先や上司が認めてくれなかったため	2.3%
更年期症状であると周囲に知られなかったため	6.0%
更年期症状を理由に休むべきではないと思ったため	22.1%
その他の理由	1.4%
更年期症状で仕事を休むのを我慢したことはない	23.1%
答えたくない	2.7%

➤ 更年期症状が出ている時期に仕事を休むのを我慢したことがある人は約75%に及ぶ。

- 年次有給休暇以外には、病欠（欠勤）しか選択肢がないことが、「休むと収入が減ってしまう（35.2%）」「更年期症状を理由に休むべきではない（22.1%）」「休むと不利益な取扱い（解雇や嫌がらせなど）を受ける可能性がある（7.1%）」と考えるに至らせ、仕事を休むのを我慢させていると考えられる。
- 立場の不安定な労働者は「休むと収入が減ってしまうため」に休むことを我慢する割合が高い。派遣労働者は58.1%、パート・アルバイトは42.6%、個人請負・フリーランスは44.8%となっている（女性労働者全体では35.2%）。
- 「休むと周りや職場の仕事に支障があるため（39.5%）」「繁忙職場・人手不足で、休みたいと言い出せなかったため（20.5%）」との回答からは、更年期症状を経験する人が安心して休めるような職場環境や人員体制が整っていないことが分かる。

（6）更年期症状が原因で、就業状況にどのような影響があったか（N=4,296件）（複数回答可）

仕事を辞めた	9.4%
仕事を辞めることを検討した	10.2%
転職した	3.4%
休職した	1.8%
部署を異動した	0.6%
雇用形態が変わった（正社員→非正規社員、契約社員→パート・アルバイトなど）	1.2%
労働時間や業務量が減った	4.0%
人事評価が下がった・降格した	1.9%
昇進を辞退した	0.6%
重要な案件を降りた	0.7%
その他	0.9%
仕事に影響はなかった	67.2%
答えたくない	5.9%

- 更年期症状を経験する女性の約1割が退職に追い込まれている（更年期離職）。
- 更年期症状が原因で、何らか就業状況に影響があったと回答した人（N=1,156件）を対象に、仕事に影響があったときの業務内容や職場環境について尋ねたところ、54.9%が「人手不足である（代替りの人員がいない）」と回答。34.3%が「対人ストレスが大きい（雰囲気が悪い、嫌がらせやハラスメントがあるなど）」と回答。

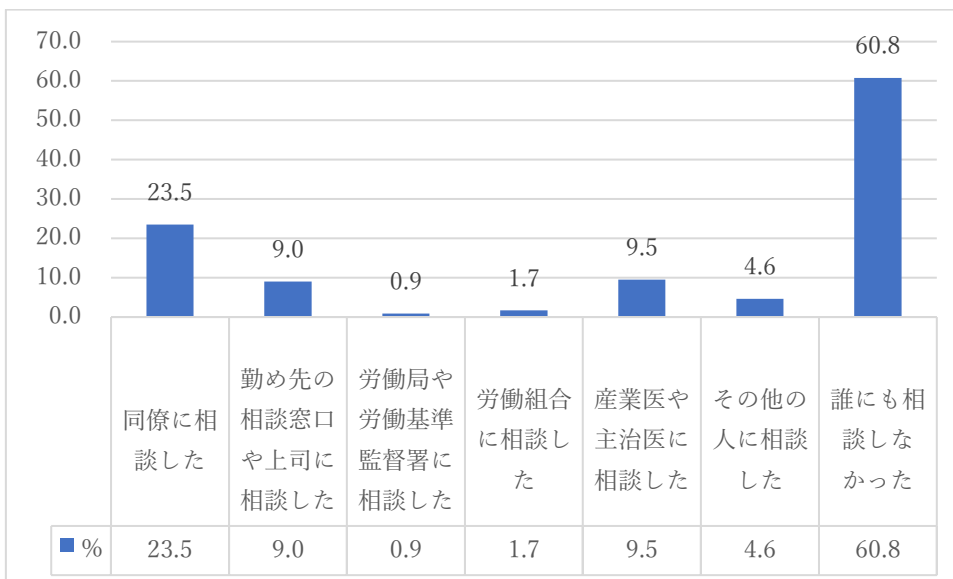
（7）更年期について職場で嫌な思いをしたことがあるか、あるとすればどのようなことか（N=4,296件）（複数回答可）

上司や同僚に更年期であることを伝えなければいけなかった	3.5%
更年期についてからかわれたり、軽く扱われたりした	4.5%

更年期について嫌がらせやハラスメントを受けた	2.3%
更年期症状が原因で怒られたり責められたりした	2.0%
更年期の諸症状について偏見を感じた	5.4%
更年期症状で、職場の人に迷惑をかけたと思った	15.1%
更年期症状への配慮（業務量や業務時間を調整するなど）がなかった	9.8%
その他	1.0%
嫌な思いをしたことはない	66.2%
答えたくない	6.0%

- 「更年期症状で、職場の人に迷惑をかけたと思った」という回答が15.1%で最も多かった。更年期症状による仕事への影響について、周囲に迷惑をかけているとして自分のせいだと受け止めている人が一定数いることが分かった。
- 他方で、「更年期症状への配慮（業務量や業務時間を調整するなど）がなかった」という回答が9.8%と二番目に多く、業務量や業務時間を調整するなど使用者側の適切な対応・配慮を求めていることが分かる。

(8) 更年期症状が原因で、勤め先から不利益な扱いを受けた、あるいは職場で嫌な思いをしたとき、どう対処したか (N=1,228 件) (複数回答可)



- 更年期症状が原因で、勤め先から不利益な扱いを受けた、あるいは職場で嫌な思いをしたと回答した人 (N=1228 件) のうち、「誰にも相談しなかった」という人が60.8%にのぼる。
- 誰かに相談した人のうちでは、「同僚」が最も多く、次いで「勤め先の相談窓口や上司」が多い。他方で、労働問題の専門機関である「労働組合」に相談した人は1.7%、「労働局や労働基準監督署」に相談した人は0.9%と非常に少ない。

(9) 更年期症状による収入低下や治療費用の捻出で、生活に起こった変化 (N=4,296 件) (複数回答可)

家での食費を切り詰める	18.8%
子どもに習い事や塾をやめる/あきらめさせる	1.4%
貯蓄を取りくずす/貯蓄を生活費に当てる	15.1%
家賃や住宅ローンの未払い/滞納	1.2%
電気、ガス、水道等の公共量金の未払い/滞納	2.1%
消費者金融やカードローンを借りる	2.8%
上記いずれも起こらなかった	64.4%
答えたくない	7.5%

- 「家での食費を切り詰める」(18.8%)や「貯蓄を取りくずす/貯蓄を生活費に当てる」(15.1%)など生活や家計に大きな影響が出ている。
- 調査対象者(40代・50代の更年期症状を抱える女性)に家計収入の何割を担っているかを尋ねたところ(N=4,296件)、20.4%の女性が10割、21.9%の女性が5~9割、21.9%の女性が3~4割、と回答している。このことから、更年期世代の女性労働者の多くは、家計の主たる担い手や不可欠な働き手であることが分かる。それゆえ、更年期症状に起因する離職(更年期離職)や減収は、世帯の生活と家計に大きな影響を与える。

(10) 更年期症状と仕事を両立するために、国や職場からどんな支援・制度が必要か(N=4,296件) (複数回答可)

更年期症状の時に使える休暇制度の新設・拡充	37.3%
更年期症状で休んだ時の収入保証	41.6%
更年期症状で休んでも不利益な取扱い(解雇や嫌がらせなど)を受けない支援	37.6%
有給休暇や生理休暇を使いやすい職場環境の整備	43.6%
働く場所を柔軟に変更できる制度	19.0%
働く時間を柔軟に変更できる制度(短時間勤務も含む)	30.3%
負担の少ない業務に(一時的な)変更できる制度	22.5%
負担の少ない役職に(一時的な)変更できる制度	9.8%
更年期症状によって勤務時間や勤務形態を変えた時の収入補填	21.6%
職場などで更年期症状について相談できる窓口の設置	19.9%
更年期症状を経験した上司・先輩や専門家からの助言やサポート	14.3%
症状を緩和できる環境(職場の休憩所や職場環境の改善など)	23.4%
治療にあたっての経済的支援	34.4%
その他	1.1%
国や職場からの支援・制度が必要だとは感じない	13.3%

- 「有給休暇や生理休暇を使いやすい職場環境の整備」（43.6%）や「更年期症状の時に使える休暇制度の新設・拡充」（37.3%）など、更年期症状で仕事を休める制度を整備することを求める声が多い。
- 「更年期症状で休んでも不利益な取扱い（解雇や嫌がらせなど）を受けない支援」を求める声も37.6%と多い。休暇を使いやすくしたいという声や休暇の新設・拡充を求める声と、休んでも不利益な取扱いを受けないようにしてほしいという声は表裏一体のものであろう。
- 「更年期症状で休んだ時の収入保証」も41.6%と求める声が多い。これも、休暇を使いやすくしたいという声や休暇の新設・拡充を求める声と重なるものであろう。

4、調査のまとめ

- 更年期の体調不良の際に、仕事を安心して休める制度・環境が整っていない
 - ・更年期症状が原因で仕事を休んだことのある人のうち、37.6%が病欠（欠勤）扱い。
 - ・更年期症状が出ている時期に仕事を休むのを我慢したことがある人は約75%に及ぶ。
→非正規労働者は「休むと収入が減ってしまうため」に休むのを我慢する割合が高い。
- 「更年期離職」に追い込まれ「更年期の貧困」に陥る
 - ・更年期症状を経験する女性の約1割が退職に追い込まれている（更年期離職）。
 - ・「家での食費を切り詰める」（18.8%）や「貯蓄を取りくずす／貯蓄を生活費に当てる」（15.1%）など生活や家計に大きな影響が出ている。
→対象者（40代・50代の更年期症状を抱える女性）の多くは家計の不可欠な担い手。
- 更年期の体調不良の際に、仕事を安心して休める制度・環境を求める声
 - ・「有給休暇や生理休暇を使いやすい職場環境の整備」（43.6%）や「更年期症状の時に使える休暇制度の新設・拡充」（37.3%）など、更年期症状で仕事を休める制度を整備することを求める声が多い。
 - ・「更年期症状で休んでも不利益な取扱い（解雇や嫌がらせなど）を受けない支援」（37.6%）や「更年期症状で休んだ時の収入保証」（41.6%）を求める声は、安心して休める制度・環境を求める声と重なるもの。
- 一人で抱え込み誰にも相談できない人が多く、相談窓口の整備や周知が必要
 - ・「更年期症状で、職場の人に迷惑をかけたと思った」と回答した人が15.1%にのぼり、更年期症状による仕事への影響について「自分のせい」と受け止めている人がいる。
 - ・更年期症状が原因で、勤め先から不利益な扱いを受けた、あるいは職場で嫌な思いをしたと回答した人のうち、「誰にも相談しなかった」という人が60.8%にのぼる。
 - ・労働問題の専門機関である「労働組合」に相談した人は1.7%、「労働局や労働基準監督署」に相談した人は0.9%と非常に少ない。