

## 「痛みを知って、自分ゴト化」— お互いを思いやる職場を目指して、赤ちゃん本舗「生理体験研修」を実施

～ユニ・チャーム「ソフィ みんなの生理研修」と独自プログラムで設計～

「生理やその痛みは分かり合えない」「職場では話しにくい」。そんな空気があること自体が、働きやすさや相互理解の壁になり得る—そう捉え、プロジェクトは動き出しました。

妊娠・出産・子育てをサポートしマタニティやベビー用品を扱う赤ちゃん本舗が、お客さまの暮らしに寄り添うだけでなく、働く仲間同士も体調を気遣い合える環境をつくるために。今までになかった「生理体験研修」の導入についてレポートします。



赤ちゃん本舗「生理体験研修について考えるプロジェクト」のメンバー

### ■一人の気づきから、部署横断のプロジェクトへ

今回の研修は、商品本部（雑貨・食品部）山崎バイヤーが外部セミナーで得た気づきを社内に共有したことをきっかけに動き出しました。

会議での共有から賛同が広がり、有志12名（男性4名・女性8名）で「生理体験研修について考えるプロジェクト」を立ち上げ。商品本部、人事部、人財育成部、コーポレート

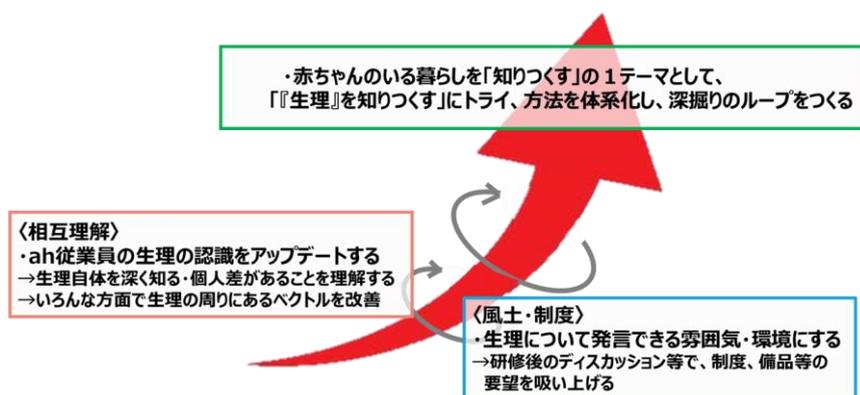
デザイン部、経営企画部、アライアンス推進部、メディア開発部、EC運営部、赤ちゃんのいる暮らし研究所など、部署を横断して検討を重ねました。

### ■社内合意：“研修を受けて終わり”にしない設計思想

プロジェクトメンバーが重視したのは、知識を得るだけでなく、職場の行動を変えるきっかけにすること。そのために、研修のゴールを次の3点に整理し、社内の理解形成に使いました。

1. 「生理を知りつくす」活動の体系化と深掘り
2. 従業員の生理に関する認識のアップデート
3. 生理について発言できる雰囲気・環境づくり

研修を「一過性のイベント」にせず、職場の運用やコミュニケーションに接続する



### ■準備：外部プログラムを“当社仕様”に ー初の生理痛体験も導入ー

研修はユニ・チャーム株式会社の「ソフィ みんなの生理研修」を導入し、さらに生理の疑似体験のほかグループディスカッションなど赤ちゃん本舗独自のプログラム設計を行いました。

特長は、講義に加えて、実物(生理用品)に触れる体験と、株式会社リンケージが提供する「ピリオノイド」というデバイスを使った体験。「ピリオノイド」は下腹部に直接パッドを貼り付け、デバイスコードを接続すれば完了。EMS (Electrical Muscle Stimulation、筋電気刺激技術) を用いて、子宮が経血を外に押し出すときの感覚や痛みを疑似体験できます。





#### ■当日運営：体験×対話で「自分ゴト化」を促す

当日は、管理職層から若手まで幅広い社員が参加し、参加比率は男性 6 割・女性 4 割でした。性別や立場を越えて同じ場で学び、対話できたことは、プロジェクトメンバーにとって大きな成果の一つです。

生理痛体験では、会場から「うわぁ！痛いっ！」「これで弱？」といった声上がり、想像と現実のギャップが一気に可視化されました。





#### ■学び：店舗業務の想像が“具体”に変わった

特に印象的だったのは、痛みの中で働くことへの想像が、現場業務に結びつく形で語られたことです。

参加者からは「こんな痛みを抱えて、店舗で品出しやレジをするのは大変だ」「これが何日も続くなんて……」といった声があり、体験が“同情”ではなく“理解”の入口になったと感じています。

同時に、配慮の難しさも共有されました。たとえば、声をかけたい気持ちはあっても「男性から声をかけるハードルがある」といった現実や、女性側にも「配慮はうれしいが『生理だから』と決めつけてほしくない」という複雑さがある。だからこそ、ラベルを貼らずに体調を言い合える関係性をどう作るかが論点として浮かび上がりました。

#### ■次アクション：制度だけでなく、日々の運用へ落とす

研修の締めくくりでは、体験を職場の工夫に落とし込むアイデアが挙がりました。例として、会議中に「10分休憩を義務化する」といった運用案や、「生理」という言葉に限らず体調を理由に休憩を取りやすくする声かけの工夫などです。

また、「誰もが当たり前で生理休暇をとれる職場になればうれしい」という声もあり、制度の存在だけでなく、安心して使える空気づくりが重要だと再確認の場となりました。

今回の学びや取り組みを通じて、現場のコミュニケーション、マネジメント、制度運用などで改善できるアイデアを具体化し、改善へ。目標としていた「働く仲間同士も体調を気

遣い合える環境づくり」を進めていきます。



■ソフィ 公式 note はこちら

[https://note.com/unicharm\\_sofy/n/n1dec186003ed?magazine\\_key=me8f0162addcf](https://note.com/unicharm_sofy/n/n1dec186003ed?magazine_key=me8f0162addcf)

■ソフィ「みんなの生理研修」について

[https://www.sofy.jp/ja/campaign/minnanoseirikensyu.html?utm\\_source=twitter&utm\\_medium=banner&utm\\_id=kensyu\\_20260130](https://www.sofy.jp/ja/campaign/minnanoseirikensyu.html?utm_source=twitter&utm_medium=banner&utm_id=kensyu_20260130)

[赤ちゃん本舗について]

赤ちゃん本舗は「スマイルな育児を。アカチャンホンポ」をコーポレートメッセージとし、お客様のお気持ちに寄り添った商品・サービス・情報の提供を目指しています。

<https://www.akachan.jp>

.....

ご取材いただけるメディア関係者の方は、お電話もしくは下記メールアドレスにご一報ください。

赤ちゃん本舗 広報部

電話：06-6258-7125

メールアドレス：ah-kouhou@akachan.co.jp