

#アミカスに相談してみた #生理 #生理休暇申請しづらい #happy #lifestyle

**お悩み:**20代女性。生理がツライです。イライラしたり、やる気がなくなったり、お腹が痛くて、動けない時もあります。仕事を休みたいですが、男性の上司には言いづらいですし、他の人にも悪い気がして、休めません。そもそも自分の会社に生理休暇があるのかもわかりません。

**お答え:**生理については個人差が大きく、症状もさまざまであるため、女性同士でもなかなか理解しあえない場合もあります。そのため、生理休暇があっても申請しづらい、男性上司だとなおさら言い出しにくいと思います。このような状況で痛みを我慢して働いている方も多いのではないのでしょうか。

生理休暇は労働基準法に定められた法定休暇で、雇用形態や就業規則に関わらず、就業が著しく困難な場合に、半日または時間単位で取得できます。有給になるかどうかは会社によって異なりますが、診断書等は必要ありません。生理で体調が思わしくない時にスムーズに休暇が取得でき

るように、まずは会社の就業規則などを調べてみましょう。取得しづらい環境であれば、上司以外にも申請できるような体制づくりや、職場全体に理解を促す研修の提案をするなど、女性職員同士で協力して働きかけてみるのもいいかもしれませんね。

また、重い生理痛は、他の病気のサインかもしれませんので、一度、婦人科を受診することをお勧めします。

そして何より、自分の健康を守ることは正当な権利ですので、遠慮せずに休暇を活用していただきたいと思います。

相談員

アミカス相談室

毎日 10:00~16:30  
(休館日を除く)

☎ 092-526-3788



でも、そのときの自分の状況や心の状態によっては、素直に喜べないこともありますよね。思わず意地悪なことを考えてしまうことだって、あるかもしれません。

そこで、「こんなことを思うなんて」と、自分を責めてしまう方が多いのですが、ちょっと待って！その思考スタイルはほとんどネガティブループにハマっていきるのでおススメできません。

感情とは「湧き上がってしまったもの」。そして、この湧き上がってしまったものを抑えようとしていたり、無かったことにしたりすることはできないのです。

わたしたちにできることは、この湧き上がった感情をただ認めるこ

日ごろ、さまざまな方のご相談にのっていると、「自分の感情を否定してしまう」ことで苦しんでいらっしゃる方が多いと感じます。

**「こんなことを思う自分」を否定しなくていい**

友人が昇進した。結婚した。いいことがあった。理想でいえば、一緒に喜べる状態、心から「おめでとう！」と言える状態がベストなことは、誰もがわかっています。

明日は  
もっと  
いい日

**須藤 美香**  
コラムニスト、コピーライター。米国のポジティブ心理学を学び、独立。「自分らしく生きる」をテーマに、執筆やイベントのコピーライターを行う。  
ブログ [https://note.com/nika\\_sudo](https://note.com/nika_sudo)  
Podcast [mikaのInner Journey]

「ああ、こんなふうに思っちゃったなあ」「ブラックな感情が出てきたなあ」と、批判することなく、自分を受け止めてあげてください。そして、感情の嵐が嵐の状態になるのを待ちましょう。

**感情を受け止めた後にわかること**

この作業は、リアルタイムではできないかもしれませんが（相手が目の前にいたら無理ですよ！）。けれど、後からぜひ時間をとってやってみてください。

ああ、自分はいまストレスが溜まっているんだな。自分も昇進したい、パートナーが欲しいと思ってるんだな。ひとりぼっちになる気がしてショックだったんだな。

感情を受け止めてみると、自分の内にある本音が出てくるでしょう。そこに気づけば、休む、仕事のやり方を変える、新しい人間関係を求めて何か始めるなど、具体的にやることが見えてきます。

「こんなことを思う自分は最低だ」と思ってしまうみなさんは、優しい方々です。その優しさをぜひ、自分にも向けてあげてくださいね。



福岡市男女共同参画推進センター・アミカス

- 開館時間 9:30~21:30 (日曜日・祝日は17:00まで)
- 休館日 毎月第2・最終火曜日 (祝日の場合は翌平日)、年末年始
- 図書休室日 毎月第2・第3・最終火曜日
- 交通アクセス 西鉄天神大牟田線「高宮駅」西口すぐ  
西鉄バス「西鉄高宮駅」すぐ

〒815-0083 福岡市南区高宮3-3-1  
TEL 092-526-3755 FAX 092-526-3766 MAIL [amikas@city.fukuoka.lg.jp](mailto:amikas@city.fukuoka.lg.jp)

WEB

アミカス 検索

Facebookもやってます。

# Amikas Voice

自分を変える。未来を変える。  
Change yourself. Change the future.

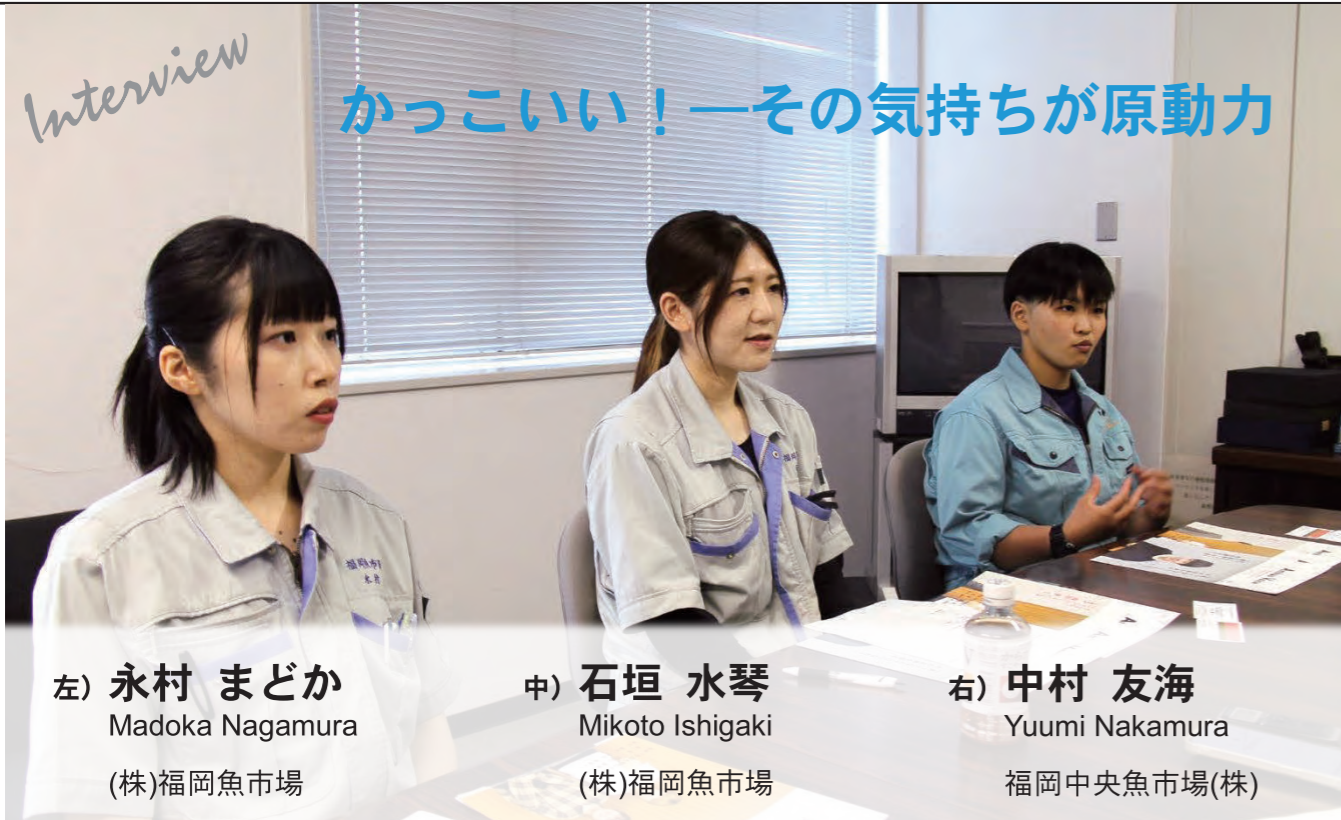
09

2023 OCTOBER

## 福岡市鮮魚市場 女性せり人たちの挑戦







Interview

# かっこいい！—その気持ちで原動力

左) 永村 まどか  
Madoka Nagamura  
(株)福岡魚市場

中) 石垣 水琴  
Mikoto Ishigaki  
(株)福岡魚市場

右) 中村 友海  
Yuumi Nakamura  
福岡中央魚市場(株)

魚市場と言えば、男性ばかりのイメージでしたが、福岡市鮮魚市場（中央区長浜）には女性のせり人が3人働いています。2020年に中村さんが福岡県初の女性せり人になり、2022年に永村さんと石垣さんが続きました。せり人になったきっかけや、男性が多い職場で働くことなどについてインタビューしました。

## 市場で働くようになったきっかけは？

**中村：**小さい頃、父親と見たせりがかっこよかったんです。高校1年生の時にせり人になろうと進路を決めました。

**永村：**バイト先の常連さんが元仲買人で、就職活動中に魚市場を勧められました。説明会で、せりの動画を見て圧倒され「私もせり人になりた



永村まどか。95年生まれ。長崎県壱岐市出身。好きな魚はブリ

い！」と決めました。  
**石垣：**私も同じく、魚市場で働いている先輩に勧められました。大学で畜産を学んでいたのですが、動物の命を奪うのが辛くなってきて、仕事にしたいと思えなかったんです。それでもずっと食に関わる仕事が夢で、せりの動画を見た時に感動したので、この空気に交じって仕事をしたいと思いました。

## せり人になるには？

**中村：**現場で3年間せりの基礎を学んで、4年目でせり人の資格が取れます。公式な試験はないですが、企業内で試験があります。

## 具体的な仕事の内容は？

**永村：**夜間に出勤し、まず荷主さんから魚を預かります。せり場が数か所あるので、魚種ごとに分け、各せり場に持っていき、並べます。魚の鮮度を落とさないように氷を追加するなど、準備を整えます。  
翌朝3時からせりが始まり、4時半くらいまで続きます。その後は事務所に戻って事務作業をして、8～9時に仕事が終わります。

## 昼夜逆転の生活ですね。

**石垣：**最初はきつかったけど、慣れます！昼間に自由時間があるし、お店も開いているので、どこにでも行けますよ。

## 市場には年上の男性が多いですね

**永村：**「近所のおじちゃん」感があります！（笑）皆さん、娘のように接してくれます。  
**石垣：**ほんと優しくしてもらってます。すごく働きやすいです。



市場のせりの様子

## この仕事の好きなところは？

**中村：**いろんな種類の魚を見ることができて、うれしいです。高く売れて漁師さんに感謝された時は、明日ももっと頑張ろうと思えます。安く売って漁師である父や兄に怒られる時もありますが、どうしたらみんなが喜ぶのかを考えて、次のせりに

生かしています。  
**石垣：**たくさんの人と関わることです。仲買人や業者さんと毎日電話でやりとりしながら、世間話もしています。見た目は怖くても、皆さん優しいですよ。（笑）  
**永村：**魚市場で働くようになって、魚への愛がより深まりました。漁師さんが一生懸命獲ってきた魚を皆さんにおいしく食べていただく、その橋渡しの役割を担っていると思うとうれしいです。

## この仕事の大変なところは？

**中村：**はじめは家に帰ってから昼寝れなかったですね。今は慣れて、逆に昼の仕事ができないと思います。暑いし、日に当たるし。  
**永村：**ずっと動き回る仕事なので、生理の日が大変です。理解してくれる上司もいるけど、まわりには言いにくいですね。どうしても休めない日は、痛み止めを飲みながら働いています。  
**石垣：**はじめは、一部の仲買人や業者さんに「女の子やけん、どう



石垣水琴。96年生まれ。広島県出身。好きな魚はアユ

せず辞めるっちゃろ？」「いつまで続くかね」と言われて、辛かったです。でも、上司が私を信用している任せてくれたので、頑張れました。いい上司にも恵まれました。

## 力仕事も多いですよね？

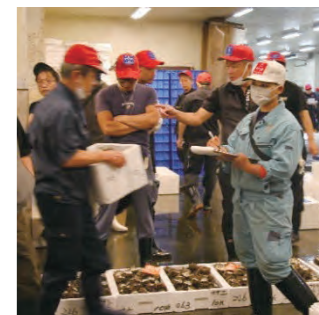
**石垣：**無理なことは無理と言わせてもらってます！もちろん、できるだけやりませんが、無理やりやって他の人の仕事を増やすより「それはできないので、こっちをやりませう」「高い所のものを降ろしてください。それを自分が受け取ります」など、自分から言うようにしています。その方がお互い動きやすいようです。  
**永村：**はじめは大きな声を出されることに怯えていましたが、今はどんな大きな声でも慣れました。場数を踏むのが一番ですね。仲買人の人たちも、せりを盛り上げてくれたりして、雰囲気づくりに協力してくれる感じが温かいです。

## 市場で働く女性が増えるといいですね

**中村：**高校の時から夢だったので、やっとせり帽をもらえてうれしかったです。せり人になってみたいけど、男性の仕事だとあきらめる人がいたら、自分たちをきっかけに勇気を出してくれたらと思います。  
**石垣：**男性が多いですけど、男性だけの社会じゃないんです。女性もやれることがたくさんあると思いますよ。

## 今後の夢や目標は？

**石垣：**まだまだ未熟なので、早く一人前になって「石垣なら大丈夫」と言われるようになりたいです。信頼してもらって、恩返ししたいですね。  
**中村：**実は今、せりをやっていません。せり場に立つと、どうしても声が出なくなって。怒られるのが怖いというより、自分の一声に漁師さんの生活がかかっていると思うと、声が出なくなるんです。悔しくて涙が止まらなくなることもあります。逃げたくはありません。必ずせりに復帰したいです。  
それと、漁師の兄は、今はまだ獲った魚を自分に任せてくれませんが、兄に認めてもらうのが目標です。



中村友海。98年生まれ。福岡県糸島市出身。好きな魚はサメ

**永村：**地元の壱岐が大好きなので、ここで得た知識を島に持って帰り、役立てたいです。若者はみんな島を出て行って人口は減っていますが、いろいろなものを見て吸収して、島を盛り上げていきたいです。

3人から学ぶ  
魚選びのポイント

Tips

福岡市鮮魚市場の  
おすすめスポット

- 1 魚の目を見る。**  
透き通っているものもいい。目が汚れていたり、濁っていたり、膜が張っていたりすると、鮮度が落ちている。
- 2 厚みがあるものもいい。**  
まんまるとして厚みがあるもの。細長いものより、小さくてもぎゅゅとしていた方がいい。その方が脂肪も甘みもある。
- 3 旬の魚が一番おいしい。**

**福岡市中央卸売市場鮮魚市場**  
福岡市中央区長浜 3-11-3  
営業日時、開催日等はHPでご確認ください。

- 1 食堂（1階）**  
新鮮な魚介類を使った定食屋、回転寿司店などの食事処があり、どなたでも利用可。
- 2 展望台（13階）**  
朝6時から22時まで。無料。どなたでも利用可。福岡タワーが見える！
- 3 市民感謝デー**  
鮮魚等の販売やマグロ解体ショー、お魚さばき方体験など、さまざまなイベントを開催。