

## ■妊婦しても働ける職場環境作りに向けての提案

もし、部下から妊娠を報告されたら、まずは、ぜひ、「おめでとう」と伝えてみてください。本人は、妊娠がわかってから、あなたに報告するまで、さまざまな不安を抱えているかもしれません。

妊娠が判明する頃には、身体の中で、ホルモン動態の大きな変化が始まります。そして、妊娠初期は吐き気、嘔吐などを伴うつわりが多くの人に見られます。また、このつわりは、非常に個人差があるということも知っておくと柔軟に対応できると思います。Aさんはとても元気に働いているけれど、Bさんは頻繁に仕事を休むということも、十分に起こり得ます。

目に見える体の変化はまだ大きくありませんが、つわりの他にも、骨盤内で大きくなる子宮やホルモンの影響で、尿もれや、腰痛を感じることもあります。会議などでも、トイレ休憩をこまめにとるなどの配慮や、休憩できる場所が設けてあると妊婦は安心できるかもしれません。



## ■職場環境、システムについての提案

### □受け入れる準備

- ・業務点検（制限が必要な業務の明確化・リストアップ）
- ・休憩場所の確保
- ・人員体制や就労時間などの問題点把握
- ・報告・相談しやすい雰囲気と窓口などシステム化

### □本人、上司、人事との情報共有

- （妊娠中）復帰後の希望、業務の引き継ぎ、受け入れ体制の確認
- （出産後）健康状態、育児協力体制・保育確保など  
産休前の面談の内容で進めて大丈夫か確認
- （復帰後）育児との両立になれてきたか確認  
復帰直後のペース配分の配慮



### 業務点検項目

#### 全身運動を伴う、筋力を使う作業

重量物を取り扱う作業（継続6~8kg、断続10kg以上）  
歩行時間の長い作業  
長時間の立ち作業  
同一姿勢を強制される作業

#### 精神的ストレスの強い業務

拘束性の強い仕事（窓口業務、ライン作業など）  
強い緊張を要する作業（締め切りに追われる業務など）  
運転業務

#### 環境

高温多湿、寒冷場所での作業  
高所作業  
匂いの強い場所、換気不足  
騒音、振動、受動喫煙

#### 勤務形態

時間外労働、過重労働  
休日労働  
深夜業  
交替制勤務