



2025年8月14日

株式会社 山梨中央銀行

支店長を対象として「生理痛体験研修」を実施しました

株式会社山梨中央銀行（頭取 古屋 賀章）は、支店長を対象として「生理痛体験研修」を実施しました。

本研修は、株式会社リンケージが提供する生理痛体験装置「ピリオノイド」を使用し、生理痛を疑似体験することで、女性の健康に関する知識の向上および理解を深めることを目的としたものです。男性は生理痛そのものを、女性は他者の生理痛の程度を知ることができます。

研修では、同社の講師が生理の仕組みなどについて説明した後、下腹部に「ピリオノイド」を装着し、生理痛を疑似体験しました。それを受けて、現在の職場で改善した方がよいことなどについてグループでディスカッションしました。

※ 生理痛体験は、事前に同意を得た参加者にのみ実施しており、ご本人の意志でいつでも中断することができる設計となっています。

【体験者の感想】

（男性）

- ・落ち着いて座ってられないような痛みを感じた。継続すれば相当なストレスだと思う。
- ・こんな痛みの中で仕事をしているのはすごい。
- ・休暇を取ってもらったり、つらいときは休んだり、職場での配慮が必要だと思った。
- ・非常に大変だと理解できたので、寄り添っていきたい。

（女性）

- ・実際に体験していた痛みとは違った（現実はずっと痛かった）。
- ・今回の生理痛体験はあくまで一例で、人それぞれ痛みが違うと思うので、理解する姿勢が大切だった。



まずは生理についての
理解を深めました



「いてて…」
生理痛を疑似体験する皆さん



疑似体験を受けて、職場のあり方などについて
ディスカッションしました

協力：株式会社リンケージ

生理痛体験公式 HP : <https://linkage-inc.co.jp/perionoid/>

以 上