

2026 年 9 月 21 日

コープデリ連合会 経営層(理事・役員)が 「生理痛」を疑似体験しました

～女性の健康課題への理解を深め、心理的安全性の高い職場風土づくりを経営トップから推進～

コープデリ生活協同組合連合会(本部:埼玉県さいたま市、代表理事理事長:熊崎伸、会員生協:関東信越 6 生協、以下コープデリ連合会)は、2026 年 9 月 19 日(土)、理事会メンバー(理事・役員)を対象とした「生理痛体験」イベント(企画協力:株式会社 LIFEM)を開催し、38 名が生理痛を疑似体験しました。

本取り組みは、昨年度(2025 年度)に現場の事業所長(宅配センター長、店長)向けに実施し、参加者満足度 90% 以上という高い成果を得たことから、経営層へと対象を拡大して実施したものです。当日は、EMS(筋肉電気刺激)を用いた端末を使用し、役員自らが生理痛の痛みを疑似体験することで、性別を問わず互いの健康課題に対する理解と共感を深めました。

体験会では、専門スタッフの指導のもと、理事・役員が腹部と背部に体験パッドを装着し、強さを段階的に上げながら生理痛の重みや痛みを疑似体験しました。感じ方には個人差があるものの、予想以上の強い刺激や痛みに驚く声が多く上がり、これまで体験することのなかった男性役員を中心に、痛みを抱えながら業務を行う大変さを実感する機会となりました。



スタッフ(右から 3 人目)の指導のもと生理痛を疑似体験するコープデリ連合会の理事(左から 2 人目が熊崎理事長)

【参加した理事・役員のコメント(抜粋)】

- ・男性コメント:「これほどの痛みを抱えながら日常の仕事をこなしている人がいるのだと実感し、衝撃を受けました。体調不良を言い出しにくい雰囲気なくし、日常的な声かけや配慮を行う重要性を強く感じました」「『体調が悪い』と言える心理的安全性の確保がなぜ必要なのか、肌で理解できました。制度の整備だけでなく、職場の風土改革にしっかり繋がっていきたいです」
- ・女性コメント:「痛みの程度は個人差が大きく、女性でも人それぞれ違うことが理解できました。こうして男性も含めた経営陣が痛みを『知ろうとする』姿勢を持つこと自体が、組織としての大きな一歩だと感じます」

【代表理事理事長 熊崎伸のコメント】

「コープデリグループでは、多様な職員がいきいきと働ける環境づくりを目指し、DE&I(ダイバーシティ・エクイティ & インクルージョン)の推進に取り組んでいます。昨年の現場責任者(事業所長)向け実施に続き、今回、組織の意思決定を担う理事・役員自らが痛みを体験したことは、非常に大きな意味を持つと考えています。

私も体験しました。今まで感じたことのない、独特な痛みでした。痛みが引いた後も余韻のように残ることに非常に驚きました。

生理をはじめとする女性特有の健康課題は、これまで職場の中で可視化されにくく、一人で悩みを抱えがちな側面がありました。女性職員がこうした痛みやストレスを抱えながら働いている意味合いをしっかりと理解し、互いの健康や多様性を尊重し合える心理的安全性の高い職場風土づくり、そしてより働きやすい制度や環境の充実に、経営の立場から力強く取り組んでまいります」

コープデリ連合会では、今後も誰もが働きやすい組織づくりを推進してまいります。

コープデリ連合会理事・役員対象『生理痛体験』概要

【日 時】 2026 年 9 月 19 日(土) 12 時 30 分～13 時 30 分

【場 所】 コープデリ生活協同組合連合会 本部(埼玉県さいたま市南区根岸 1-4-13)

【対象者】 コープデリ連合会 理事・役員

※理事・役員 50 名のうち体験者は女性を含む 38 名(体験は各自の体調を踏まえ任意で実施しました)

【内 容】 EMS(筋肉電気刺激)を利用した生理痛の疑似体験 等



生理痛疑似体験パッド(LIFEM 提供)

コープデリ生活協同組合連合会 概要

【住 所】 埼玉県さいたま市南区根岸 1-4-13

【代表理事理事長】 熊崎 伸(くまざき しん)

【会 員 生 協】 コープみらい、いばらきコープ、とちぎコープ、コープぐんま、コープながの、コープデリこいけ

【総 事 業 高】 6,213 億円(会員生協事業高計) ※2025 年度

【組 合 員 数】 557 万人(会員生協組合員計) ※2026 年 8 月 20 日現在

【ホ ー ム ペ ー ジ】 <https://www.coopnet.jp/>