

環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 3月号 Vol.173



厚生労働省は、毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを推進しています。今月はこのテーマを取り上げました。

“女性だけの話”と思われがちですが、**実は職場で働く私たち全員に関係するテーマです。**

お互いに気持ちよく働ける環境づくりの一步として、女性の健康について一緒に考えてみましょう！

見えにくい「体調の波」

女性の体調は、月ごと・ライフステージごとに変化しやすいのが特徴です。

例えば、

- 月経に伴う腹痛や頭痛、腰痛、吐き気、だるさ、眠気
- ホルモンバランスの影響による気分の落ち込みや集中力低下、イライラ等

こうした不調は、**外からは分かりにくい**ことがほとんどです。

本人も「いつも通りにしなきゃ」と無理をしていることがあります。



個人差が大きい

女性の体調や不調のあらわれ方には、**かなりの個人差があります。**ほとんど影響を感じない人もいれば、日常生活や仕事に支障が出るほど重く感じる人もいます。

また、同じ人でも月ごとに調子が大きく変わることがあります。「前は大丈夫だったのに」「昨日は元気そうだったのに」と感じて、**「その時々で状態が違うことがある」と**知っておくことが、無理のない関わり方につながります。

職場で起きがち、ちょっとしたずれ違い

こんな場面、心当たりはありませんか？

- 急な早退や欠勤が続いて心配になる
- いつもより元気がなさそう、反応が薄い
- 普段できていることに時間がかかっている

これらは、やる気や能力の問題ではなく、

一時的な体調の影響であることも少なくありません。

「一緒に働く人」としてできること

大切なのは、過度な気遣いや特別扱いではありません。

例えば、

- 「無理してない？」と一言声をかける
- 不調の理由を詳しく聞かず、必要なサポートだけ確認する
- 一時的に進め方を相談できる雰囲気をつくる

こうした小さな積み重ねが、「体調が万全でない日も、安心して働ける職場」につながります。

女性にとっても、伝えやすい環境

女性側も、

- 「今日は体調が万全じゃない」と言える
- 不調を理由に評価や信頼が下がらない

そんな安心感があることで、

結果的にパフォーマンスを保ちやすくなります。



健康を話題にできる職場は、誰にとっても働きやすい

女性の健康を知ることは、

- 一緒に働く仲間への理解が深まる
- 将来の家族やパートナーへの理解にもつながる
- 自分自身の体調管理を見直すきっかけにもなる

まずは、「そういうこともあるんだ」と知ることから。

「頑張れない日があることを理解する」空気があるだけで、職場はもっと働きやすくなります。

制度より大切な「雰囲気」

休暇制度や働き方の選択肢があっても、「使いにくい」「言い出しにくい」と感じてしまうと、十分に活かされません。

体調の話題を特別に扱いすぎず、「必要なときに相談できる、調整できる」そんな日常の空気感があることが、健康づくりの土台になります。

一人ひとりが無理をしすぎず働けることは、結果的にチーム全体の安定やパフォーマンスにもつながります。

最後に

体調には個人差があるのは、男性でも女性でも同じこと。そして、女性同士であっても、お互いの体調の感じ方までは分からないものです。だからこそ、しんどいときは無理をせず、自分の心と体の声を聞いて、どう整えるかを考える“自己管理”が大切になります。一方で、周りにいる私たちにも、ちょっとした思いやりや声かけがあると、お互いに働きやすくなります。





今月のお題

AIで進化する「ロマンス詐欺」の脅威

2026年現在、生成AI技術の悪用により、ロマンス詐欺は「ハイブリッド型サイバー犯罪」へと進化しています。警察庁などの統計によると、被害規模は過去最悪を記録しており、恋愛感情を利用して偽の投資サイトへ誘導する手口が主流です。「自分は騙されない」と思っている人こそ、AIが作り出す「完璧な恋人」と「心理操作」の罠に落ちる危険性があります。

✂️ ロマンス詐欺の被害額

- **巨額の経済損失**：2025年当時の年間被害額は**376億円**となり、一日あたり**1億円以上**が犯罪グループへと流出している計算になります。
- **複合型詐欺の主流化**：被害の約7割が「投資・ロマンス複合型」です。恋愛感情を「釣り針（フック）」にして防衛本能を無効化し、偽の投資プラットフォームへ誘導することで、一人あたりの被害額が**数千万円から億単位**へと増幅しています。

SNS型ロマンス詐欺・投資詐欺の被害実態

376.0億円 +37.3%
 2025年9月時点 被害額 (前年同期比)
 認知件数 **3,964件** (+52.2%)

👤 手口の進化

かつては「会えない理由」を作って逃げていた詐欺師ですが、現在は**ディープフェイク技術**を使い、リアルタイムで他人の顔や声を合成し、堂々とビデオ通話に応じるケースが増えています。

- **AIプロフィールの特徴**：左右対称すぎる完璧な顔立ち、背景との境界のボケ。



AIを用いた新手の手法

👁️ AIを見破る「ストレステスト」と「鉄則」

画面越しの相手が本物か疑わしい場合、以下の行動を求めてください。AIの処理が追いつかず、映像にノイズ（グリッチ）が発生します。

1. 顔の前で手を素早く振ってもらう
2. 横を向いてもらう、照明をオン・オフしてもらう
(枠囲み：最重要チェックリスト)

🚨 致命的なレッドフラグ（危険信号）

- 知り合ってからすぐにLINEや投資の話へ誘導された
- 「二人の将来のため」に暗号資産（仮想通貨）を勧められた
- 荷物の受取料や医療費など、緊急の金銭要求があった
- 振込先が個人名義（特に外国人名や相手と異なる名前）

お金の話が出たら即停止！



💰 「お金の話」が出たら、それは詐欺です

どんなに愛を囁かれても、**お金の話が出た瞬間に詐欺と断定し、連絡を絶ってください**。万が一送金してしまった場合、特に暗号資産での回収は**事実上不可能**です。「100%返金できる」と謳う探偵や業者は二次被害（詐欺）の可能性が高いため、必ず弁護士や警察（#9110）へ相談してください。

被害発覚時の「即時3アクション」



まとめ

AIの登場によって詐欺の手法が巧妙化し、見抜くことが非常に困難となっています。少しでも不安を感じたり、金銭を要求されたりした場合は、一人で抱え込まずに**** 警察相談専用電話（#9110） ****へご相談ください。