

## Will Consious Marunouchi 2020 Event Schedule

| 3月              | Mon                                                  | Tue                                                | Wed                                           | Thu                                    | Fri | Sat | Sun |
|-----------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------|-----|-----|-----|
|                 | 9                                                    | 10                                                 | 11                                            | 12                                     | 13  | 14  | 15  |
| ランチタイム<br>コンテンツ |                                                      |                                                    |                                               | ③-1) 腸活の前に消活!                          |     |     |     |
| ナイトタイム<br>コンテンツ | ② Avery 人間行動思考学<br>～わたしの人生を<br>見つめる時間～               |                                                    | ② Avery 人間行動思考学<br>～わたしの人生を<br>見つめる時間～        |                                        |     |     |     |
|                 | 16                                                   | 17                                                 | 18                                            | 19                                     | 20  | 21  | 22  |
| ランチタイム<br>コンテンツ |                                                      |                                                    |                                               | ①女性のための<br>「最高の睡眠」の<br>基礎知識            |     |     |     |
| ナイトタイム<br>コンテンツ | ⑧疲れやすい身体と<br>さよなら!<br>カラダの正しい使い方を<br>学ぶ時間            | ⑨人生100年時代に<br>必要なこと～自分らしく<br>生きるための<br>キャリアデザイン講座～ | ④-1) 今日からは始める<br>カンタン腸活の<br>キホン               |                                        |     |     |     |
|                 | 23                                                   | 24                                                 | 25                                            | 26                                     | 27  | 28  | 29  |
| ランチタイム<br>コンテンツ |                                                      |                                                    |                                               | ③-2) 「消化力」を身につけ<br>細胞から綺麗と<br>元気を手に入れる |     |     |     |
| ナイトタイム<br>コンテンツ | ⑥あらゆるワタシに選択肢を<br>～自分と生理に本音で<br>向きあい、自分らしく<br>過ごすために～ |                                                    | ⑤口活、胃活、腸活!<br>消化力をトータルに<br>学んで「細胞の質」を<br>高める! |                                        |     |     |     |
|                 | 30                                                   | 31                                                 |                                               |                                        |     |     |     |
| ランチタイム<br>コンテンツ |                                                      |                                                    |                                               |                                        |     |     |     |
| ナイトタイム<br>コンテンツ |                                                      |                                                    |                                               |                                        |     |     |     |

| 4月              | Mon                                       | Tue | Wed                                                   | Thu                                                      | Fri | Sat | Sun |
|-----------------|-------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----|-----|-----|
|                 |                                           |     | 1                                                     | 2                                                        | 3   | 4   | 5   |
| ランチタイム<br>コンテンツ |                                           |     |                                                       | ②知っておきたい<br>「女性ホルモン」<br>基礎講座                             |     |     |     |
| ナイトタイム<br>コンテンツ |                                           |     | ④-2) うんちは自分を<br>映す鏡!<br>パフォーマンスを<br>上げる腸活のヒント         | ①働く女性? or<br>子育てママ?<br>どっちも余裕で<br>叶える思考とコツ。              |     |     |     |
|                 | 6                                         | 7   | 8                                                     | 9                                                        | 10  | 11  | 12  |
| ランチタイム<br>コンテンツ |                                           |     |                                                       | ③-3) その疲れ、<br>もしかして<br>「未消化」のせい?                         |     |     |     |
| ナイトタイム<br>コンテンツ | ⑧疲れやすい身体と<br>さよなら!<br>カラダの正しい使い方を<br>学ぶ時間 |     | ⑥遺伝子から何がわかる?<br>～健康維持・増進に<br>使える「遺伝子検査」の<br>効率的な活用方法～ | ①宋美玄(産婦人科医)×<br>川島恵美(産業界・<br>労働衛生コンサルタント)<br>働く女性のライフスキル |     |     |     |
|                 | 13                                        | 14  | 15                                                    | 16                                                       | 17  | 18  | 19  |
| ランチタイム<br>コンテンツ |                                           |     |                                                       | ③-4) キッズに伝える<br>「ママが教える<br>咀嚼レッスン」                       |     |     |     |
| ナイトタイム<br>コンテンツ |                                           |     | ⑦色彩心理から設計する!<br>～第1好印象<br>ブランニング～                     | ⑩元ミスインター<br>ナショナルから学ぶ<br>逆境を全て「パワー」に!<br>「本当の美しさ」とは?     |     |     |     |
|                 | 20                                        | 21  | 22                                                    | 23                                                       | 24  | 25  | 26  |
| ランチタイム<br>コンテンツ |                                           |     |                                                       | ④自分に余白をつくる<br>プチリフレッシュ                                   |     |     |     |
| ナイトタイム<br>コンテンツ | ② Avery 人間行動思考学<br>～わたしの人生を<br>見つめる時間～    |     | ⑤口活、胃活、腸活!<br>消化力をトータルに<br>学んで「細胞の質」を<br>高める!         |                                                          |     |     |     |

## Seminar & Workshop

女性が明日を生き活きと楽しく過ごすことができるためのヒントになるようなコンテンツをラインナップ。  
ランチタイムのリフレッシュに、お仕事終わりにゆったりと、期間中いつでも関心のあるコンテンツへご参加ください。

日時：3月9日(月)～4月24日(金) 平日12:10～12:50 / 19:00～20:30 (一部、終了時間が異なるものがあります。詳しくはWCMオフィシャルサイトへ)  
会場：新丸ビル9階ヘルスケアラウンジほか



ランチタイムコンテンツ 平日12:10～12:50

### ③ ランチしながら消化力を磨く



お弁当を食べながら腸活もできる  
一石二鳥のランチセミナーです。

※ご希望の日付を書いてお申し込みください。  
講師：関口祐介、眞田まゆみ、中谷完  
参加費：2,000円 (美腸お弁当付き) 企画：LIFE100消化力研究所

1) 日時：3月12日(木)  
腸活の前に消活! / 毎日の腸活ケアに「咀嚼」×「消化」習慣を加えてさらに美腸へ。消化力をマスターして毎日がすっきり習慣に。

2) 日時：3月26日(木)  
「消化力」を身につけ細胞から綺麗と元気を手に入れる / 「咀嚼」×「消化」×「自律神経ケア」で不要なものを出し切り、隅々まで受ける身体に。

### ④ 自分に余白をつくるプチリフレッシュ



NYやLAのエグゼクティブやスポーツ選手も取り入れているメディテーションを体験。浮かんだ言葉をメモに書き出して、感情や思考をデトックスします。

日時：4月23日(木)  
講師：Medicha  
参加費：2,000円 (お茶と菓子付き)  
企画：Medicha株式会社



ナイトタイムコンテンツ 平日19:00～20:30 (一部、終了時間が異なるものがあります。詳しくはWCMオフィシャルサイトへ)

### ② Avery 人間行動思考学 ～わたしの人生を見つめる時間～

Avery (エイベリー) では生まれ持っている性質や物ごとの捉え方、思考回路と行動傾向、周期などが解り、より自分らしく楽しみながら人生を歩んでいくことができます。未来を見つめ、人生を見つめる時間です。

日時：3月9日(月)、11日(水)、4月20日(月)  
※ご希望の日付を書いてお申し込みください。  
講師：星野パワース知香子、石原未紀  
参加費：3,500円  
企画：株式会社スティルウォーター



### ③ 疲れやすい身体とさよなら! カラダの正しい使い方を学ぶ時間

週にトータル150分の運動を続けることが若さを保つ秘訣。「立つ」「座る」「歩く」のベースとなる身体の使い方とリセットする方法を知ること、疲れにくい身体づくりの基礎を学びます。

日時：3月16日(月)、4月6日(月)  
※ご希望の日付を書いてお申し込みください。  
講師：仲野孝明  
参加費：2,500円  
企画：仲野整體東京青山

### ⑤ 口活、胃活、腸活! 消化力をトータルに 学んで「細胞の質」を高める!



「消化の質」を高め、内側から輝く身体へ! キレイも、元気も、ダイエットも、すべては「消化の質」を高めることで手に入ります。私たちは60兆個の細胞の親。消化力メソッドを身につけ、活力みなぎる身体に。

日時：3月25日(水)、4月22日(水)  
※ご希望の日付を書いてお申し込みください。  
講師：関口祐介  
参加費：1,000円 (軽食付き)  
企画：LIFE100消化力研究所

### ⑥ 遺伝子から何がわかる? ～健康維持・増進に 使える「遺伝子検査」の効率的な活用方法～

【第1部】遺伝子から何がわかるの? 「遺伝子って何? / 食品と遺伝子 / 人間ドックとは何が違う? / 加齢という環境因子 / 疾患と遺伝子」【第2部】遺伝子検査キットのご紹介

日時：4月8日(水)  
講師：寺島正美  
参加費：無料  
企画：ジェネシスヘルスケア株式会社

### ⑧ あらゆるワタシに選択肢を～自分と生理に 本音で向きあい、自分らしく過ごすために～



生理の悩みは人それぞれだけど生理用品について知る機会はありません。月経カップや吸水型サニタリーショーツなど、自分の生理ライフを振り返りながら各種生理用品を触れ、自分にあった生理用品を見つけます。

日時：3月23日(月)  
講師：西本美沙  
参加費：無料  
企画：ランドリーボックス株式会社

### ⑨ 人生100年時代に必要なこと～自分らしく 生きるためのキャリアデザイン講座～

人生100年時代。これからも自分らしく働き続ける為に今から何が出来るでしょうか? 市場を踏まえ、必要とされる「社会人基礎力」とは何を知り、どのような視点、取り組みが必要かを考えてみませんか?

日時：3月17日(火)  
講師：中村敦子  
参加費：無料  
企画：株式会社パソナ

### ⑪ 働く女性? or 子育てママ? どっちも余裕で叶える思考とコツ。



出産を機に食品会社「ブラウンシュガーファースト」を創業され、経営者として国内外を飛び回りながら、子育ても100%楽しむ荻野みどり氏を招きトークショーを開催。保守的な家族を理解あるサポーターに変える考え方やコツを伝えます。

日時：4月2日(木)  
講師：荻野みどり  
参加費：無料  
企画：株式会社BROWN SUGAR 1ST.al

3×3 Lab Future  
※会場が異なりますので  
ご注意ください。

お申し込みはこちら!



まるのうち  
保健室  
Will Conscious Marunouchi

# 私と向き合う時間

予約がとれないと話題の「まるのうち保健室」が期間限定でオープンします!  
今回のテーマは「女性ホルモン」。お手軽に測定できるチャンス!

日時：2020年3月9日(月)～4月24日(金)

会場：新丸ビル9階 丸の内ヘルスケアラウンジほか

※新丸ビル9階へはオフィスイントランスよりお入りください。 ※事前予約制

主催：三菱地所株式会社 共催：株式会社ファミメディコ、日本から開発株式会社

協力：ウンログ株式会社、ジェネシスヘルスケア株式会社、株式会社スティルウォーター、仲野整體東京青山、株式会社 NATIQ・IMAGING、株式会社パソナ、株式会社BROWN SUGAR 1ST.al、株式会社ブレインスリーブ、丸の内の森レディースクリニック、Medicha株式会社、ランドリーボックス株式会社、LIFE100消化力研究所 (五十音順)

Will Conscious Marunouchi オフィシャルサイト：https://shokumarujp/event-2020/  
お問い合わせ：丸の内ヘルスケアラウンジ Tel：03-6206-3883 (平日9:00～20:00、土日祝休業)

セミナーや  
ワークショップも  
あるよ!





大切なのは、女性ホルモンの働きを知り、自ら人生をデザインすること

働く女性のこれからのライフイベント、食、働き方、余暇の過ごし方、人生設計など、未来の姿に寄り添う「Will Conscious Marunouchi」が今春提案するのは「私と向き合う時間」。これまで3,000名を超える働く女性との対話の中で、PMS（※）や疲労感が取れないなどの不定愁訴、理想的な体形や食事のことなど様々な声と向き合ってきました。そして、その多くが近いうちの妊娠を望み、キャリアとの狭間に置かれた女性たちでした。今回の「まるのうち保健室」では、女性の日々の健康と密接に関係する「女性ホルモン」にフォーカスし、女性のライフイベントや健康について学びます。セミナーもマインドフルネスから運動、睡眠、自分らしい生き方など多様多様！ どうぞお気軽にご参加ください。

「私が独立したのは1997年、28歳の時。レコード会社の同僚だった清野玲子さんと2人でデザイン会社を立ち上げ、のちに友人の紹介で青山に「CONSCIOUS（カフェ・エイト）」を開きました。当時日本ではまだ馴染みの無かったヴィーガンのカフェです。」この頃、カフェブームもあって店は大盛況。さらに2003年、青山にオープンしたサロン、アヴエダに併設の「PURE CAFE（ピュア・カフェ）」を手がけヴィーガンを広く発信してしました。2015年に「Restaurant Babish（レストラン・エイトブリッシュ）」を移転オープン。スタイリッシュでおいしいヴィーガン料理のレストランとして人気を集めています。コンセプトは「Innocent Wellbeing アンコンシヤス・ウェルビーイング」。



Will Conscious Marunouchi

### 女性ホルモンチェック

自分の女性ホルモン数値を知ることができる機会です。女性ホルモンの中でも、女性らしさを担い、更年期状態にも関わる「卵胞ホルモン（エストロゲン）」と、妊娠に関わるホルモン「黄体ホルモン（プロゲステロン）」を測ります。

日時：3月9日（月）～4月24日（金） 平日9:00～20:00（土日祝休）  
会場：新丸ビル9階 ヘルスケアラウンジ（千代田区丸の内1-5-1）  
参加費：3,000円（通常価格：10,000円）  
調査項目：体組成（BMI）、ヘモグロビン、女性ホルモン（唾液検査）※1、ストレスチェック、食習慣アンケート、就労環境アンケート  
※1 当日キットを配布し、後日ご自宅で採取後にご提出いただきます。生理周期に合わせて採取いただくため、詳細方法はキットとお配りする説明書、もしくはホームページをご覧ください。  
監修：神奈川県立保健福祉大学イノベーション政策研究センター

### まるのうち保健室 2020 検査内容

《女性ホルモンチェックを受診された方限定オプション》  
「AMHを測定しよう!」

自分はまだ妊娠できるのかな？—AMH検査は、血液検査から卵巣内にどのくらいの卵の数が残っているかを予測することができる検査です。漠然とした不安がある方、この機会に測定してみませんか？

日時：3月9日（月）～4月24日（金） 平日9:00～平日9:00～12:30/14:30～16:00（土日祝休）  
検査：丸の内の森レディースクリニック  
参加費：5,800円（通常価格：9,900円）  
※要事前予約。女性ホルモンチェックを受診される際に承ります。

### Special Events

🌞 ランチタイムコンテンツ 平日12:10～12:50

1 女性のための「最高の睡眠」の基礎知識

本セミナーの講師は世界の睡眠医学をリードするスタンフォード大学で研究チームを率いている西野精治先生。科学的データに基づく、女性の睡眠について学べるセミナーです。

日時：3月19日（木）  
講師：西野精治  
参加費：2,000円（お弁当付き）  
企画：株式会社ブレインスリープ

2 知ってきたい「女性ホルモン」基礎講座

講師は国際アンチエイジング医学会専門医の浜中聡子先生。女性ホルモンは「一生で、たったスプーン一杯」なのに、肌や髪、胃、心身の状態にも大きな影響を与える。今、心でいたい人生を豊かにする基礎知識。

日時：4月2日（木）  
講師：浜中聡子  
参加費：2,000円（お弁当付き）  
企画：株式会社ファムメディコ

3 3×3 Lab Future

※会場が異なりますのでご注意ください。

お申し込みはこちら！

### まるのうち保健室

Will Conscious Marunouchi

美しく、明日を働く女性たちのサポートとして、「まるのうち保健室」は2014年から丸の内各所で開催してきました。自身のからだを知り、向き合える、ほっと一息つけるクリニックとは異なるスペースです。これまでの調査で分かったことは、忙しく働く女性たちが、実は「栄養」「運動」「睡眠」の三大不足に陥り、自身の健康を守るリテラシーが高くないということでした。知らぬうちに疾病リスクを高め、我慢してしまっている多くの女性たち。今回は、「女性ホルモン」を学びます。女性ホルモンは、全身に作用していることから、肌のツヤ・ハリへの影響のみならず、自律神経、不妊症、更年期障害までそれぞれの年代ごとの心とからだに大きな影響を与えています。そして、その多くは正しい知識を身につけ適切なケアがあれば改善することができると言われてます。自身の測定値を知り、今後のからだづくりやライフプランに役立ててください。自分のからだとの会話の時間を少し作ってみませんか？

### 働く女子 1,000名白書

平均摂取エネルギー / 1,479kcal  
20～30代女性は約2,000kcalが必要\*1

朝食欠食率や夜間過剰摂取者に疲労や頭痛、不眠、不調などが増加傾向

女性欠食率 28%  
朝食欠食率 36%

### まるのうち保健室

新習慣メソッドづくりへのアプローチ

- 良質なたんぱく質摂取（女性ホルモン）
- 朝ごはんを食べよう
- 適切なおやつ摂取方法

FUTURE 料理ができる！

### MOVE

運動

身体活動レベルⅡを目標に！生活の中で活動力をUP！

活動量レベルが全国平均よりも低い活動量レベルⅠが最多

- オフィスでできる運動
- 日常生活で運動量アップ

FUTURE 運動ができる！

### SLEEP

睡眠

平均睡眠時間 / 5~6時間\*2

「仕事」「ファーマンス満足」の人の平均睡眠時間は6時間超え

平均睡眠時間が短く翌日に疲れが残りやすい結果に

- 光を意識して体内時計を整える
- 睡眠の質を高める食事とカフェインレス

FUTURE いよいよ睡眠をとる！

\*1 身体活動量レベルⅡ（昼間中心の活動、職場での活動や立位の作業、歩行、軽い運動）  
\*2 2014年「働く女子1,000名白書（2014年）」による数値。

※ PMSとは：月経前症候群と呼ばれ、生理前に起こる心やからだの不調のこと。

### Symposium

未病の把握と男性理解の促進がカギ

そもそも企業は、女性の健康についての情報をどのくらい持っているのでしょうか？ 三菱地所の橋本さんは「健康診断のデータはありますが、女性の健康に特化したデータや不調を抱える割合などを示すものではありません。病院で診察を受ければ医療費として会社で認識することはできますが、PMSなどの未病の段階では知ることができない」と語ります。「悩みがどう影響しているか？」を知ることは難しいと、パナグループの細川さん。「年に1度体調についてアンケートを取っていますが、未病がパフォーマンスにどう影響しているかまでは明確に把握できていません。アプリを導入する話もありましたが、実現しませんでした。アドバイザーが働き方への理解を深めるためのコミュニケーション研修の一環として、女性ホルモンについて知り、自身のパフォーマンス管理に活かすための小規模な勉強会を開催。『軽食をとりながら月経やPMSについて赤裸々に語り合い、好評でした。男性社員も参加できる100名程度のイベントも実施したところ男性は数名のみの参加。今後は、男性社員にも女性のからだ、健康について知ってもらえるセミナーを行い、』と、課題を語りました。

### 丸の内の企業人事部長が集い、女性の健康と働き方についてオープンに語り合いました

女性の未来と健康、活動を支援する「Will Conscious Marunouchi」プロジェクト。女性の健康とより活躍できる環境のために、企業はどのようなアプローチができるのか。丸の内にある6つの企業から、人事などを担当する9人の女性たちが集まってもらい、意見交換を行いました。

三菱地所プロパティマネジメントの伊豆さんは、男性から理解を得ることは難しいと言います。「男性は生理やPMSなどの女性特有の不調を体験することができないから、その辛さを実感することができず、理解が難しい」。では、どうアプローチすれば男性にも理解を深めてもらえるのか。話し合う中で注目されたのが、生理や女性の働き方の問題が感情とセットで語れることが多いという点です。「男性はエモーショナルな事象に苦手意識を持つ。健康経営の観点から、企業のために知ることが大切だと、数値やエビデンスを使って提示するといいかもれないですね」と三菱地所の井上さん。健康であれば、本来のパフォーマンスが発揮でき、企業にもプラスになる。改めてその大切さを考える必要があるのです。

### からだを知ることによって選択肢が増える

女性のからだについて知る必要があるのは、男性だけでなく、もちろん女性自身も。しかし、そのリテラシーには個人や年齢によって差があるのが現状です。「社内健康に関するイベントをやっても20代代の参加者が少ない。現状では悩みがないというところかもしれないが」と橋本さん、三菱地所プロパティマネジメントの吉田さんは、「20代は生理について自分が悩んでいないと知らうとしない。だから女性でも分からないことも多い」と話します。ファムメディコの佐々木さんは、

「生理で悩んでいても、『このくらいで病院に行くのは申し訳ない』と行かない人が多い。しかし、生理が重い人は内臓症になるリスクも高く、その前にケアすることが大切なんです」と語ります。「企業健診や自治体の検診では、子宮内臓症などを調べる経歴エコー検査が補助の対象外になっていないと、検査がほとんどです。リスクを知っていないと、検査することができない」、同社・小林さんも教えてくれました。安倉さんによると、俯瞰的な知識だけでなく、自分自身のベストコンディションを知ることも大切だそう。「実際、自分の辛さは人と比べられないから、自分自身の良い状態を基準として知ってほしいですね」。

まずは、男女ともに、からだの違いや健康について関心を持つてもらいたい。それには、まず、隣の人に関心を持つことも大切。しかし、企業で女性の活躍や健康問題に取り組んでいると、課題ありきで話されるイメージも少なからず出て回ると、住友商事の片桐さんは感じています。「社だけでなく、他の企業と協力することでブランドイメージや発想の転換ができる。困難があるというマイナスの状態からニュートラルにするという活動を超えて、今後は社会を変えるように、よりポジティブな運動にしていきたいですね。井上さんは、個人同士、企業同士が積極的にシェアをするべきだと言います。「今日お腹が痛いんだ」と話せば共感してもらえたり、フォローしてもらえたり。日頃のコミュニケーションが重要で、企業同士でも課題をシェアして協力すれば、気づきが増える。課題解決に取り組むことで、それをムーブメントにできるため、リテラシー向上にも役立ちます。これは、多くの企業が集まる丸の内だからできること。企業の垣根を越えた等身大の活動は、まだ始まったばかりです。

1. 井上友美さん  
三菱地所株式会社/WCMプロデューサー

2. 細川明子さん  
株式会社パナグループ/HR・アドミ本部 グループHR部長

3. 吉田篤子さん  
三菱地所プロパティマネジメント株式会社/人事企画部 兼 働き方改革室

4. 伊豆香織さん  
三菱地所プロパティマネジメント株式会社/人事企画部 保健師

5. 小林麻美さん  
株式会社ファムメディコ/宣伝PR シニアマネージャー

6. 佐々木彩華さん  
株式会社ファムメディコ/代表取締役 兼 兼務

7. 安倉沙織さん  
アビームコンサルティング株式会社/健康支援室 保健師 健康運動指導士

8. 片桐奈美さん  
住友商事株式会社/人事厚生部 課長 代理 労務チーム

9. 橋本沙知さん  
三菱地所株式会社/人事部 給与・厚生・働き方改善推進ユニット 副主事

### ポジティブ思考が信条。クリエイティブディレクター・川村明子さんの自分らしさ。

デザイナー・クリエイティブディレクターとして活躍する川村明子さんに、自身の仕事と私生活、大切にしている感性などについて伺いました。

「私が独立したのは1997年、28歳の時。レコード会社の同僚だった清野玲子さんと2人でデザイン会社を立ち上げ、のちに友人の紹介で青山に「CONSCIOUS（カフェ・エイト）」を開きました。当時日本ではまだ馴染みの無かったヴィーガンのカフェです。」この頃、カフェブームもあって店は大盛況。さらに2003年、青山にオープンしたサロン、アヴエダに併設の「PURE CAFE（ピュア・カフェ）」を手がけヴィーガンを広く発信してしました。2015年に「Restaurant Babish（レストラン・エイトブリッシュ）」を移転オープン。スタイリッシュでおいしいヴィーガン料理のレストランとして人気を集めています。コンセプトは「Innocent Wellbeing アンコンシヤス・ウェルビーイング」。

「気づかないうちに体に良いものを取り入れていくことができる暮しをテーマにしています。ヴィーガンは、清野自身がベジタリアンだったことがきっかけで彼女の発案で始めました。私はお肉もお魚も食べます。そんな人が同じ食卓でシェアできる料理はほっといきました。ヴィーガンに対して「見なガティブな印象を持つ人も多く、肉も魚も乳製品も卵も使わない作り手にとっても制限のある料理ですが、人々が食べたいと願う、おいしくて新しい刺激をもたえる、そんな期待が高まります。」

### Conscious Woman Interview

自身の内面に真摯に向き合い、未来を照らすビジョンを持ってこの時代をしなやかに生き抜く“Conscious Woman”へのインタビュー。

自分のやりたいことに集中できる環境を。ブラウنشシュガー1ST. 荻野みどりさんが残したい未来は。

コナッツオイルブームを牽引した「BROWN SUGAR 1ST.」や、母乳の成分分析サービスを提供する「DonuLab」の代表を務める荻野みどりさん。東南アジア各地で十数カ所のコナッツオイル工場を巡り、商品の質だけでなく衛生管理や製造工程、労働環境を確認、行動を支えたのは「子どもに安全な食を提供したい」という気持ちだった。さらに荻野さんが注目するのが、人が初めて口にする食事で母乳。母乳には謎が多く、悩みを持つ母親が多い。そこで「DonuLab」では母乳の栄養を分析するだけでなく、母体や赤ちゃんのライフログを集積し、「その関係性を明らかにする試みを進めている。私も母乳で悩んでいたひとり。母乳が出なかったり少なかったりすることと自分を責めてしまう母親はいます。研究が進むことで、色々な選択ができるようになれば」。妊娠、出産や母乳と向き合うことで、自分や子どもの食と向き合うこともできると荻野さんは考えています。目指していきたいのは子どもたちの食の未来を守りながら、自分も豊かな食を得られる好循環なのです。そんな荻野さんは、日々忙しき中で、自分の時間は意識的に確保。オナフとものに充実させる秘訣は、「みんな、おんさんのことを同時にやっているからパワが分散しているのでは。私は器用じゃないので、少しのことにパワーを集中させているんです。メリハリのあつて良いと荻野さん。「今の女性って、妻や母、〇〇ちゃんのお母さんなど、どんな役割が増えて、マトリョーシカのようになっている。まずは役割とそれに対する期待を書き出していって、自分が担いたい役割は何か棚卸して、選べたものを一生懸命やれば良いのです。自分のキャリアシテを無理やり広げるのではなく、それにあった役割に集中する。荻野さんのエネルギーに前を向いて進む姿勢は、働く女性を後押ししてくれるパワーがありました。」

### 荻野みどり（おぎの・みどり）

1982年生まれ、福岡県出身。2011年に第一子を出産した4か月後、お菓子ブランド「ブラウنشシュガーファースト」を立ち上げた。その後、コナッツオイルに出会い、2013年に法人化。輸入と卸しをスタートする。2018年に「株式会社Bonyu.lab」を創業し、2019年4月には「株式会社BROWN SUGAR 1ST.ai」より英国で製造したオーガニッククラフトジンBLACK CHAI GINの販売を開始。

※ Will Conscious Marunouchi オフィシャルサイト shokumaru.jp の新連載 “Conscious Woman Supporters” より