

## 丸の内の企業人事部が集い、女性の健康や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。女性の健康や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。今回はその様子をご紹介します。

### 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「知るべきではない」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、パソ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。アビームコンサルティングの安倉さんは、女性社員同士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、女性ホルモンのついて知り、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について赤外線語り合い、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ました」と、課題を語りました。

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ら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で、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。

### からだを知ることと選択肢が増える

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代の参加者が少ない。現状では悩みがないということかもしれないが」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ず」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、生理が重い人は内膜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、子宮内膜症などを調べる経膈超音波（エコー）検査が補助の対象外になっているケースがほとんどです。リスクを知っていないと、検査することもできない」と、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が大切だそう。「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知ってもらいたい。それには、まず、隣の人に関心を持つことも大切ですが、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ついて回ると、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ディング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、作れるように、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。日頃コミュニケーションが重要です。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」。



まるのうち  
保健室  
Will Conscious Marunouchi

# 私と向き合う時間

オンライン  
セミナーを  
開催!

今年3月に予定されていたセミナーやワークショップがオンラインを中心に再登場！  
今だからこそ参加したいコンテンツが勢ぞろい。ぜひご参加ください！

期間：2020年11月3日(火・祝)～11月7日(土)

オンラインセミナーを中心に開催します。  
(一部、参加人数を限定して会場での開催もあり)

詳細は中面の「Special Contents」「Seminar & Workshop」をご覧ください。

主催：三菱地所株式会社 共催：株式会社ファムメディコ、日本からだ開発株式会社

協力：ウノログ株式会社、株式会社健康プラザ、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、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://shokumaru.jp/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9:00～19:00、土日祝休業)

お申し込みは  
こちら!



※2020年1月にインタビューを実施しており、役職などは取材当時のものとなります。

**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**  
株式会社パソナグループ/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 薬剤師

**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・働き方改革推進ユニット 副主事

# 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」が今秋提案するのは「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。

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。



オンラインセミナーは  
参加費無料！  
③～⑪は各500名限定！



(申込期限) 各コンテンツ開催日の前日14:00まで。  
※⑤⑥は11月2日(月)14:00まで。  
※⑩⑪は10月30日(金)14:00まで。

## Special Contents

オンラインセミナーは  
参加費無料！

お申し込みはこちら！



### 1 オープニングセッション 「働く女性に必須！女性ホルモンの基礎知識」

知っているようで実は知らない話も多い「女性ホルモン」について、女医の先生方からのレクチャーをオンラインで受けられます。クリニックに行く勇気はなくても、まず自分のからだ向き合い、知識を身に付けることで未来への人生の選択肢を増やしてみませんか？

※こちらのオンラインセミナーは、お申し込みいただいた方に限り、11月3日(火・祝)のセミナー終了後より、7日(土)18:00までの開催期間中、いつでもご視聴いただけます。

- なかなか聞けない女性のからだの変化、妊娠出産のはなし [講師：宋美玄]
- 一生を共にする「女性ホルモン」とは [講師：浜中聡子]
- 働く女性に多い子宮・卵巣の疾患と必要な検査～YOU健診～ [講師：上坊敏子]

日時：11月3日(火・祝) 10:00～11:10(予定)

(申込期限)  
各コンテンツ開催日の前日14:00まで。  
※右ページ⑤⑥は11月2日(月)14:00まで。  
※右ページ⑩⑪は10月30日(金)14:00まで。

### 2 働く女子のライフスキル ～生理や妊活、カラダについて知り 自分らしく生きよう～

日常生活や人生設計に大きく関連のある、生理や妊活のこと。生理痛やPMSは放っておいても大丈夫？ いつまで子どもを産める？ など働く女性が気になることをギュッと語ります。

日時：11月3日(火・祝) 12:00～13:10(予定)  
講師：宋美玄、川島恵美



宋美玄 丸の内森レディースクリニック院長  
浜中聡子 国際アンチエイジング医学会(WOSAAM) 専門医  
上坊敏子 JCHO 相模野病院 婦人科 腫瘍センター顧問  
川島恵美 産業医・労働衛生コンサルタント



まるのうち保健室  
Will Conscious Marunouchi  
Wellness Food & Beauty



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お役立てください。自分のからだとの会話の時間を少し作ってみませんか？

<p><b>EAT</b> 栄養</p> <p>働き女子 1,000名白書</p> <p>平均摂取エネルギー/ <b>1,479kcal</b> 20～30代女性は約2,000kcalが必要*<!--1--></p> <p>朝食欠食者やおやつ過剰摂取者に疲労や頭痛、不定愁訴、不調などが増加傾向</p> <p>女性の痩せ率 <b>28%</b> 朝食欠食率 <b>36%</b></p>	<p>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</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>良質なたんぱく質摂取(女性ホルモン)</li> <li>朝ごはんを食べよう</li> <li>適切なおやつ摂取方法</li> </ul> <p>FUTURE 料理ができる！</p>
<p><b>MOVE</b> 運動</p> <p>平均活動量レベル/ <b>レベル1</b>*2</p> <p>身体活動レベルIIを目標に！生活の中で活動力をUP！</p> <p>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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>オフィスでできる運動</li> <li>日常生活で運動量アップ</li> </ul> <p>FUTURE 運動ができる！</p>
<p><b>SLEEP</b> 睡眠</p> <p>平均睡眠時間/ <b>5～6時間</b>*2</p> <p>「仕事パフォーマンス満足」の人の平均睡眠時間は6時間超え</p> <p>平均睡眠時間が短く翌日に疲れが残やすい結果に</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>光を意識して体内時計を整える</li> <li>睡眠の質を高める食事&amp;カフェインレス</li> </ul> <p>FUTURE いい睡眠をとる！</p>

\*1 身体活動量レベルII (座位中心の仕事、職場での移動や立位の作業、接客、あるいは運動・買い物・家事・軽いスポーツ等)の、いずれかを含む場合。  
\*2 まるのうち保健室報告書「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。

# Seminar & Workshop

女性が明日を生き活きと楽しく過ごすためのヒントとなるようなコンテンツをラインナップ。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。

期間：11月3日(火・祝)～7日(土)  
※オンラインセミナーを中心に開催(一部、人数を制限した会場開催もあり)。詳細は下記参照。  
セミナー等の内容は、変更となる場合がございます。予めご了承くださいませ。  
最新情報はオフィシャルサイトをチェック！

### 3 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：11月3日(火・祝) 14:00～15:30  
講師：星野パワース知香子、石原未紀  
企画：株式会社スティールウォーター

### 6 リモートワーク時代と 上手に向き合う正しい身体の使い方

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。通勤ライフからリモートワークが中心の生活に変化したいま、どのように身体とつきあうとよいのか、その具体的な方法を学びます。

日時：11月4日(水) 20:00～21:00  
講師：仲野孝明  
企画：仲野整骨東京青山  
協力：一般社団法人日本姿勢構造機構

### 4 元ミスインターナショナルから学ぶ逆境を 全てパワーに！「本当の美しさ」とは？

ミスインターナショナル日本代表として出場した経験を持ちながら、過去様々な逆境を経験した講師が、自分を信じる力や自分の活かし方、逆境をパワーに変えるコツ、運を味方につける心のあり方について語ります。

日時：11月3日(火・祝) 17:00～18:00  
講師：筒井菜月  
企画：株式会社パソナ

### 7 日常のストレスを認め、 上手に付き合っていく方法

日常生活の中で起きる様々な出来事によるストレス度はどのくらいなのか確認してみよう。又、ストレスによってどんな症状が出るのか、希死念慮(死にたい気持ち)などを含め、ストレスとどう付き合っていくのかを一緒に考え、うつ病の基礎も少し確認していきます。更に、実際に身体を動かして、エクササイズによるストレスコントロールを実験してみましょう。

日時：11月6日(金) 12:10～13:00  
講師：渡部富美子  
企画：株式会社健康プラザ

### 5 マスク荒れ肌対策手法と再生美容で 叶えるスキンケアファーストステップ

プロのメイクアップアーティストが伝授するコロナ禍でのマスクによる肌荒れケアほか、再生美容のファーストステッププログラムをレクチャー。ご自身に合ったクレンジングや保湿ケアで大きく変わるお肌とお手入れをお伝えします。「マスクケアと肌荒れ対策」「クレンジングとファンデーション」「泡洗顔の影響力」「話題のヒト肝細胞培養美容液とは」など。

日時：11月4日(水) 12:10～13:00  
講師：坪谷菜穂子  
企画：株式会社NATIO・IMAGING

### 8 日本NO.1の腸活アプリ広報が教える！ 夢を叶える腸活のススメ

日本で最も使われているうち記録アプリ「ウンログ」の広報が語る腸活セミナーです。うんちは自分を映す鏡！パフォーマンスを上げる腸活のヒント/「ウンログ」で自己観察しながら健康管理！パフォーマンスを上げるための腸活実践講座です。

日時：11月6日(金) 20:00～21:00  
講師：長瀬みなみ  
企画：ウンログ株式会社

### 9 生理は我慢?! 自分と生理に本音で 向き合い自分らしく過ごすための最新 TIPS

生理の悩みは人それぞれ。だけど正しい対処法や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シヨーツなど新しい選択肢や、婦人科での対処法など、生理に振り回されない生活を提案します。

日時：11月7日(土) 10:00～11:00  
講師：宋美玄、西本美沙  
企画：ランドリーボックス株式会社

### 10 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。これからは自分らしく働き続けるためには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」とは何かを知り、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：11月7日(土) 14:00～15:00  
講師：中村敦子  
企画：株式会社パソナ

### リアルな場で体験！

### 12 消化吸収の質を上げて免疫力UP

「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「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：11月5日(木) 12:10～12:50(開場11:30～)  
講師：眞田まゆみ、中谷完、関口祐介  
参加費：1,200円(税別) ※お弁当(江戸料理研究家うすいはな作)、お土産付き  
参加人数：先着20名  
会場：丸ビル7階 コンファレンススクエアRoom5  
企画：LIFE100消化力研究所

### 13 メディテーションでリフレッシュ

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：11月5日(木) 19:00～19:45(開場18:30～)  
講師：Medicha  
参加費：2,000円(税別・お茶と和菓子付き)  
参加人数：先着12名  
会場：丸ビル7階 コンファレンススクエアRoom5  
企画：Medicha株式会社

〈新型コロナウイルス感染拡大防止対策について〉  
・ご参加の際はマスクを着用してください。・他のお客様との距離や咳エチケットへの配慮をお願いいたします。・当日体調がすぐれない、発熱がある場合は参加をお断りする場合があります。